

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ МО «Егорьевский техникум»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Классного часа на тему:**

# *Как научиться управлять собой*



**Подготовила: Шорина Н.Б.**

**г. Егорьевск**

**2024**

## Как научиться управлять собой

Цель: 1. убедить учащихся в важности самовоспитания для успешного решения жизненных вопросов.

2. Создать условия для формирования нравственных основ взаимоотношения между людьми, умение владеть собой в различных стрессовых ситуациях.

3. Составить практических советов, правил, которые помогут не конфликтовать по мелочам и уметь слышать и понимать другого человека.

Задачи: воспитать чувство самоуважения, веры в себя, желание добиваться поставленной цели, научиться контролировать себя.



### Ход классного часа.

Каждый из нас, естественно, хочет поступать правильно. Но не у всех получается, даже у самых умных и мудрых. Часто бывает, что мы знаем точно, как следует поступать, но ведем себя совершенно иначе.

По словам главного раввина России Берла Лазара «Сильный не тот, кто поднимет больше, прыгнет дальше, а тот, кто может стать хозяином своих начинаний, своих желаний, кто умеет владеть собой, не ищет оправдания своим плохим поступкам, а предотвращает их.»

Умейте управлять собой  
Во всем ищите доброе начало  
И, споря с трудною судьбой,  
Учитесь жизнь начать с начала...

Споткнувшись самому вставать,  
В себе самом искать опору  
А если двигаетесь в гору,  
Себя в пути не потерять!

Управлять своими чувствами, психическим состоянием, поступками, поведением можно используя самоодобрение, самоубеждение, самоприказ, самовнушение.

**(Слайд 2) Самоодобрение – обращение к самому себе для укрепления веры в себя.**

При этом используются такие приемы самоуспокоения:

- самоуспокоение (дело посильное и я его выполню):
- внушение уверенности в себе (я могу)
- равнение на любимого героя ( а ему было какво? Как бы он поступил?)
- упрек в свой адрес (ну, что раскис? Нельзя быть размазней!)

**Самоубеждение – убеждение себя в чем-либо путем соответствующих доводов и аргументов.**

**Самоприказ – приказ самому себе.** Это действенный прием, позволяющий не терять самообладание и управлять собой даже в самых экстремальных условиях. Самоприказ помогает преодолевать трудности в самых разных жизненных ситуациях. По самоприказу можно вставать с постели, выполнять режим дня, соблюдать дисциплину, доводить начатое дело до конца, совершенствовать свои личные качества, выполнять трудную работу, мобилизовать свои силы и волю в трудную минуту.

Для размышления предлагаю вам отрывок из книги Ю. Рагозина «Фехтование на нервах»

(Слайд 3)



*Человек может много, может все и еще столько же.*

*Гигантский лайнер лениво рассекал океанские волны. Время шло к обеду. Молодой человек, стоящий на корме, огляделся и, убедившись, что за ним никто не наблюдает, не торопясь перелез через ограждение; ему хотелось пощекотать свои нервы. Одно неосторожное движение — и с высоты шестого этажа он полетел в воду. Когда вынырнул, принялся кричать изо всех сил. На корабле по-прежнему играла музыка...*

*Молодой человек был весьма посредственным пловцом. Обессилевший от крика, он с ужасом понял, что на корабле его не услышат; надежды на спасение растаяли. По инерции он торопливо плыл в направлении удаляющегося лайнера, но очень скоро тот превратился в точку на горизонте, а потом и вовсе исчез.*

*Первой мыслью отчаянья было сделать как можно больший глоток горькой воды и, отдавшись стихии, пойти ко дну. Рассчитывать на то, что его случайно заметят с какого-нибудь проходящего судна, было безумием. Даже если на корабле хватятся и обнаружат, что пассажир исчез, то в безбрежном океане его все равно не найдут.*

*«И все-таки я поборюсь», — подумал он, вспомнив изречение древних: дышу, пока надеюсь; надеюсь, пока дышу. Главное — не сбиться с курса, а торопиться уже некуда, можно плыть спокойно. Но сколько? Час? Два? Сутки? Никогда раньше он не находился в воде более получаса.*

*На корабле никто не обратил внимания, что один из туристов не пришел на обед. Когда его не увидели за столиком и во время ужина, спустились к нему в каюту. Она была пуста.*

*Вечером рядом с пловцом появились две акулы. Поначалу это очень напугало его. Но он вспомнил, что в такой ситуации нельзя делать резких движений — это признак страха, так ведут себя слабые или раненые животные; надо держаться хладнокровно. Акулы, видимо, удивленные тем, что их не боятся, не напали и словно в недоумении плыли параллельно.*

*Ночью он пытался сверять свой курс по звездам.*

*Ему было неведомо, что поело того, как тщательный поиск пропавшего пассажира ничего не дал, корабль развернулся и на полных оборотах пошел и обратном на-правлении.*

*Они плыли навстречу друг другу — человек и корабль. Их разделял океан. Никто на корабле не верил, что исчезнувшего туриста удастся найти. Капитан понимал, что есть лишь один-единственный шанс из тысячи. Даже не из тысячи — из миллиона. Но не использовать его — грех.*

*Пловец пел песни, это успокаивало и помогало ровнее держать дыхание. Акулы слушали и плыли рядом. Он тоже сознавал, что есть только один шанс, что до берега никогда не доплыть. И все-таки — «дышу, пока надеюсь».*

*И он дышал и надеялся.*

*Через сутки, к великому огорчению акул, его подняли на борт родного судна и только тогда, коснувшись ногами палубы, он потерял сознание. Следующие сутки он полностью проспал.*

*С тех пор он верит в чудеса, но говорит, что чудеса происходят только с теми, кто очень хочет, чтобы они произошли.*



Каждый человек может побороть свою пассивность, бездействие и добиться поставленной цели. Порой человек склонен забывать о сегодняшнем дне, надеется по-настоящему интересно и счастливо жить, всесторонне использовать и развивать свои способности в далеком завтра. Если человек постоянно относит «на завтра» выполнение важных дел, растрчивает энергию на повседневную суету, то в конце концов человек начинает осознавать, что жил он не так и ничего хорошего в жизни не сделал.

Поэтому советует Николай Новиков:

Ничего не откладывай – жизнь коротка.

Ты наивно считаешь, что она как река,

А она как ручей,  
После таянья льдов - протечет не оставив следов.  
Не откладывай- другу помочь поспеши,  
Не обкрадывай душу – лишишься души,  
Пусть в расчете с мерзавцем не дрогнет рука,  
Не откладывай – жизнь коротка.  
    Не успел, не сумел...  
    Ну, а вдруг - навсегда?  
    Оглянулся – в потоке другая вода,  
    Жизнь, считал ты наивно, продлится века,  
    Не откладывай – жизнь коротка.

А умеете ли вы управлять собой, своим поведением? Вопрос сложный. Давайте попытаемся разобраться с такой чертой характера, как воля.

**Воля** - это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой - у кого-то это получается лучше, у кого-то хуже. Волевому человеку проще управлять своей жизнью, он добивается больших результатов.

Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это - волевые качества.

Это нужно знать! Давайте рассмотрим эти качества.

(Слайд 4) **Признаки решительности:**

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка;
- выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затруднительных условиях и во время эмоционального возбуждения;
- осуществление решительных действий в непривычной обстановке.

(Слайд 5) **Признаки самостоятельности:**

- выполнение посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны других людей (способность без напоминаний и подсказок выполнять трудовые, учебные задания и т. п.);
- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. п.);
- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

(Слайд 6) **Признаки дисциплинированности:**

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил и т. д.);
- добровольное выполнение правил, установленных коллективом;
- соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

(Слайд 7) **Признаки настойчивости:**

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать поставленную цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;

- умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;
- умение проявлять упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т. п.).

**(Слайд 8) Признаки выдержки:**

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в затруднительных условиях (большие помехи, испорченное настроение, неудачи и т. п.);
- умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.);
- умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. п.);
- умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

**(Слайд 9) Признаки смелости:**

- преодоление чувства страха;
- сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями;
- проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражение собственного мнения.

**(Слайд 10) Признаки инициативности:**

- проявление творческих способностей, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

**(Слайд 11) Признаки целеустремленности:**

- умение анализировать свои желания и выбирать приоритетные из них;
- умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности;
- умение осуществлять намеченное.

**Искусство ставить цели, или Как подчинить время.**

Самое трудное - это научиться использовать ресурсы собственного «Я» и направлять их на достижение успехов. Множество людей по разным причинам часто не имеют представления о том, что бы они хотели делать, к чему стремиться. И очень часто они поэтому чувствуют себя несчастными.

Многие, когда говорят о целях, о своих планах, акцентируют внимание на недостаток времени, как бы оправдывая себя в том, что цель никак не достигается.

Гармоничные отношения со временем означают две вещи:

- способность жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не как подготовку к будущему или как роковое следствие прошлого;
- способность ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть жизнь целостной.

Время - величайшая ценность. Отношения со временем должны строиться на «научной основе», важно «подружиться со временем», сделать так, чтобы оно «не сердилось на меня».

**Давайте познакомимся с правилами гармоничного распределения времени.**

(Слайд 12)

- Определение относительной важности дела. Принцип Парето, или соотношение 80 : 20. Этот принцип работает, если вы умеете отличать важные дела и не очень важные. Потратив всего 20 % времени, вы можете получить 80 % удовлетворения, занимаясь важным делом. И, наоборот, прозанимавшись весь день неглавным делом, в итоге получите 20 % удовлетворения.
- Умение трезво рассчитывать силы и время. Подавляющее большинство людей склонны преувеличивать свои силы и недооценивать время, необходимое для выполнения задачи. Определить величину заблуждения можно, если X единиц времени умножить на 3. Например, если вам кажется, что этот доклад вы можете написать за 30 минут, умножьте этот показатель на 3, и вы получите реальные временные затраты.
- Умение давать обещания. Необходимо научиться анализировать свои возможности, прежде чем соглашаться делать что-то. В ответ на просьбу необходимо научиться отвечать: «Подожди, я подумаю, смогу ли я тебе помочь». Затем проанализировать ситуацию и дать ответ. Это проверенный способ приобретения авторитета и заслуженной славы надежного человека.

### **Итак, выведем основные правила:** (Слайд 13)

- Не торопись соглашаться в ситуации психологического давления.
- Принимай решение только после рассуждений о приоритетах и затратах времени.
- Честно говори «НЕТ», если не можешь справиться с чем-то.
- Бери на себя только посильную часть проблемы.
- Говори себе почаще «МОЛОДЕЦ», если ты сдержал слово и нашел общий язык со своим временем.

### **Основные правила:**

- • Не торопись соглашаться в ситуации психологического давления.
- • Принимай решение только после рассуждений о приоритетах и затратах времени.
- • Честно говори «НЕТ», если не можешь справиться с чем-то.
- • Бери на себя только посильную часть проблемы.
- • Говори себе почаще «МОЛОДЕЦ», если ты сдержал слово и нашел общий язык со своим временем.



Многие мыслители давали такой совет: « Если вы удачно выберете труд и вложите в него душу. То счастье само вас отыщет. Только труд придает нашей жизни смысл, полное ощущение бытия, которое праздные люди никогда не испытывали в полной мере. Физическая и умственная праздность, лень порождают у человека тяжелую, гнетущую скуку, у него атрофируется воля. Труд – источник радости и вдохновения. Об этом ярко пишет дагестанская поэтесса Ф. Алиева в стихотворении «Разговор с сыном»:

Ты, сын мой, должен помнить:  
От того ржавеет лист железа,  
Что в сырости лежит он бесполезно  
И не находят дела для него.

Душе людской – во много раз трудней;  
И в дверь души и в щели этой двери  
Сто ржавчин и пороков лезут к ней...  
Запомни три из них по крайней мере:

Во-первых, - зависть.  
Ты ее убей в зародыше.  
И научись, по праву,  
Безревностно ценить других людей,  
Чтить их удачу, их успех и славу.

Второе – злость.  
Беги от чувства злого.  
Сей доброту.  
Живи, других любя,  
Суди себя, коль осудил другого,  
Прости другого, коль простил себя.

И третье – корень наших многих бед,  
Убийца всех достоинств в человеке – безделье.  
И позорнее – во веки порока в людях не было и нет.  
И в праздном воздыханье на диване,  
А в празднике полезного труда.  
Ищи свой смысл...

Ну, а теперь, давайте проверим насколько вы умеете управлять собой. Давайте пройдем тест.

<https://infourok.ru/prezentaciya-klassnoe-meropriyatie-uchis-upravlyat-soboy-2078854.html>

(Проведение тестирования)



А сейчас давайте рассмотрим советы, которые дают психологи.

(Слайд 14-27)

Сегодня ваше будущее в ваших руках. Какие цели вы поставите в жизни, как решите строить ее, такой и будет ваша жизнь. Ваша задача – использовать существующее и накапливать новые ресурсы, которые помогут вам поверить в себя, найти место в жизни, заниматься тем, что приносит радость самому и другим. Дерзайте, ищите, пробуйте, ошибаясь снова пробуйте, и, самое главное, поверьте в себя, потому что тайна наших успехов заключается в ВЕРЕ В СВОИ СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ. Используйте весь свой потенциал, придайте своей жизни смысл.

*Если вы считаете себя побежденным, - то сдадитесь,*

*Если вы полагаете, что не отважитесь, - вам не хватит смелости,*

*Если вы хотели бы победить, но вам не хватает веры в победу,-*

*Можете быть уверены, что победа не дастся вам в руки.*

*Если вы считаете, что проиграете,- вам конец.*

*Ибо весь мир показывает нам,*

*Что успех начинается с человеческого желания,-*

*Все зависит от психологической установки.*

*Если вы считаете себя худшим, - таким вам и быть.*

*Чтобы вознестись вверх, цельте высоко.*

*Вы должны доверять себе,-  
И тогда вам удастся выиграть главный приз.  
В жизненных борениях далеко не всегда  
Побеждает самый сильный,  
А тот, КТО ДУМАЕТ: «Я СМОГУ!»  
(Из книги Б. Ньюмена « Парите вместе с орлами»)*

И в завершении нашего классного часа, хочу вам показать такое высказывание:  
(Слайд 28)

