

Психолого–педагогические рекомендации по саморазвитию и самовоспитанию (Пособие для учащихся)

Все дети рождаются быть успешными. Но чтобы достичь успеха в жизни, человек сам себя совершенствует, улучшает. Результатом самовоспитания становитесь вы сами, только вы уже другие, в другом качестве.

В данном пособии предлагаются рекомендации, как стать лучше, совершеннее. Пособие предназначено для школьников 7-11-х классов, родителей, учителей, социальных педагогов, педагогов-психологов.

***«Тех, которым ничего не надо,
Только можно в мире пожелать».***

С. Есенин

Почему одни люди относятся к нам хорошо, доброжелательно, а другие - враждебно? Почему одних людей мы любим, а другие нам не нравятся? Как избежать недоразумений, ссор с товарищами, друзьями, родственниками? Как стать умным, сильным, смелым, привлекательным, чтобы все вас любили, уважали, признавали? Почему одни школьники учатся хорошо, им все дается легко, а у других не получается?

Человек сам делает себе лучше – совершенствует, улучшает. Воспитать себя самому непросто. Во-первых, требуется желание, во-вторых – воля, труд – многочисленные упорные движения на пути к доброй цели, к себе лучшему. Ведь лучше ничего не делать, «плыть по воле волн».

Для того чтобы воспитывать себя, делать что-то с собой, прежде всего надо узнать, познать, изучить себя. Это самоизучение, самопознание подразумевает наблюдение над собой, самоанализ и самооценку своего поведения, своих чувств и мыслей.

Надо представить себе, каким вы хотите быть (честным, храбрым, справедливым, умным и т. п.). Тогда на основании изучения себя (какой вы есть) и представления о себе будущем (каким хотите быть) вы можете наметить конкретные цели изменения, улучшения и совершенствования своих качеств – цели самовоспитания. Наконец, надо знать, как себя воспитывать. Предположим, что вы захотели, поставили цели, готовы воспитать в себе храбрость, смелость, но как это практически сделать? Для этого есть много специальных приемов, способов, и вы узнаете о них, познакомившись с этими рекомендациями.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

Введение.

Глава I. Учись учиться.

- 1.1. Как развивать внимание.
- 1.2. Правила обращения с памятью.
- 1.3. Как развивать воображение
- 1.4. Как развивать свой ум.
- 1.5. Как решать задачу.
- 1.6. Как учить стихотворение.
- 1.7. Подготовка к экзаменам.

Глава II. Сделай себя сам.

- 2.1. Как наблюдать за собой.
- 2.2. Как себя оценивать.
- 2.3. Как управлять эмоциями и чувствами.
- 2.4. Приемы самоободрения.

- 2.5. Как стать уверенным в себе.
- 2.6. Как овладеть самоприказом.
- 2.7. Советы психолога Филипа Зимбардо.
- 2.8. Цена улыбки.

Глава III. Я среди других.

- 3.1. Правила общения.
- 3.2. Простые секреты бесконфликтности.

Глава IV. Я и моя будущая профессия.

- 4.1. Как достичь поставленной цели.
- 4.2. Выбирая профессию, помни...

ГЛАВА I. УЧИСЬ УЧИТЬСЯ.

1.1. «КАК РАЗВИВАТЬ ВНИМАНИЕ»

- В любой обстановке стараться замечать все наиболее характерное, типичное, мысленно отвечая на вопросы: что особенного в данной ситуации? чем она отличается от тех ситуаций, в которых я уже раньше бывал?
- Если это уже знакомая вам обстановка, в которой вы бывали, целесообразно заметить все, что в ней изменилось с момента последнего пребывания.
- Читая, необходимо стараться одновременно охватывать своим вниманием как можно большую часть текста, читать как можно быстрее, одновременно улавливая смысл прочитанного.
- Если у вас есть возможность, нужно стараться выполнять сразу несколько дел. Подобная работа хорошо развивает такие свойства внимания, как переключение и сосредоточение.
- Время от времени следует выполнять специальные упражнения, направленные на развитие концентрации и распределения внимания. Например: находясь в комнате, уставленной вещами, постарайтесь распределить свое внимание таким образом, чтобы видеть все предметы и все, что с ними происходит.
- Концентрацию, распределение и устойчивость внимания можно тренировать, выполняя упражнения «Лабиринт», «Путаница».

1.2. ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ПАМЯТЬЮ

- Заучивай с желанием знать и помнить.
- Ставь цель запомнить надолго.
- Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотнесением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
- Начинай повторять до того, как материал стал забываться. Помни слова К.Д. Ушинского: «... понимающий природу памяти будет беспрестанно прибегать к повторениям, и не для того чтобы починить развалившиеся, но для того чтобы укрепить здание и вывести на нем новый этаж».
- Заучивай и повторяй не большими дозами.
- Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
- После математики учи историю, после физики – литературу: память любит разнообразие.
- Когда учишь, записывай, рисуй схемы, диаграммы, черти графики, изображай карикатуры, сравнивай с тем, что знал раньше, - действуй!
- Не учи стихи по столбикам. Короткие заучивай целиком, длинные разбивай на порции.

- Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу. Помни слова Л.Н.Толстого: «Никогда не справляйся в книге, ежели, что - нибудь забыл, а старайся сам припомнить».
- Если получил задание во вторник, отвечать надо в пятницу, не жди до четверга: выучи сразу, а накануне только повтори.
- Изредка используй мнемотехнику – искусственные приемы, облегчающие запоминание. Цвета спектра, например, поможет не забыть такая фраза: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»,

1.3. *«КАК РАЗВИВАТЬ ВОООБРАЖЕНИЕ»*

- Воображение – сильный психологический инструмент. Оно может захватить, увлечь, вызвать у человека сильные эмоции, привести к тому или иному поступку, действию. Учитесь не следовать за своим воображением, а управлять им.
- Откажитесь от привычки давать воображению полную свободу.
- Иногда нам бывает нужно избавиться от навязчивого образа нашей фантазии или памяти. Но стараться сделать это – все равно, что тушить костер керосином. Нужно не бороться с воображаемым образом, а переключать мысли на другое.
- Богатое, яркое, сочное воображение нам необходимо в жизни. Можно тренировать способность вызвать четкий зрительный образ, например, так: вспомните и воссоздайте ту картину, которая была сегодня на уроке.
- Бывая на природе, у реки, в лесу, запоминайте обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанете, сядьте удобно, закройте глаза и представьте на несколько минут этот образ реки, леса и свое ощущение покоя и блаженства на природе. Так вы отлично отдохнете.

1.4. *«КАК РАЗВИВАТЬ СВОЙ УМ»*

- Знайте: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности (способности воспринимать и оценивать обстановку, принимать решения и др.).
- Пользуйтесь любой возможностью включить свой мозг в работу, перегрузить его почти невозможно. Ум притупляется не от износа, а в основном от не полного употребления.
- Упорство и настойчивость могут компенсировать не достаточную продуктивность мышления. Изобретатель Т.Эдисон говорил, что талант – это 99% труда и только 1 % - одаренность.
- Анализируйте! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставьте перед собой вопросы: Почему? Как могло быть иначе? В чем причины? Каковы возможные последствия? И отвечайте на них, делайте выводы.
- Относитесь самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавайте границы своих знаний, своей компетентности, но и не принижайте своих возможностей.
- Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учитесь концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаться от всего постороннего.

1.5. *КАК РЕШАТЬ ЗАДАЧУ.*

- Чтобы решить задачу, необходимо в первую очередь... понять ее.
Кто плохо понимает, плохо отвечает.
Обдумай цель, прежде чем начать.
С началом считается глупец, о конце думает мудрец.
- Чтобы решить задачу надо... сильно захотеть этого.
Где есть желание, найдется путь.
- Главное в решении задачи – составить план, наметить правильный ход решения.

Усердие - мать удачи.

Перепробуй все ключи в связке.

У знатока, возможно, не больше мыслей, чем у не опытного человека, но он лучше взвешивает достоинства своих мыслей и умеет лучше использовать их.

Мудрый превратит случай в удачу.

- К осуществлению плана следует приступать своевременно: только тогда, когда он созреет, но не раньше.

Проверь, прежде чем прыгать.

Испытай, потом доверяй.

Учи, что желаемое мы охотно принимаем за действительное.

- Возвращайся к уже решенной задаче.

Вторые мысли самые лучшие.

- Итак: настойчивость, надежда, успех!

1.6. **«КАК УЧИТЬ СТИХОТВОРЕНИЕ»**

Стихотворение надо учить целиком. Лучше начинать учить его за 2-3 дня до того срока, к которому оно должно быть выучено; но если стихотворение нужно выучить к завтрашнему дню, то приготовление уроков начните с него.

- Прочитайте стихотворение вслух: первый раз - тихо, второй – громко. Выясните все непонятные слова и обороты. Прочитайте третий раз – громко и выразительно. Каждый раз, читая стихотворение, вы должны знать, что читаете именно для того, чтобы запомнить. Уже при втором прочтении надо попытаться уловить мелодию, ритм стихотворения.
- Сделайте двухминутный перерыв. Повторите стихотворение вслух 2-3 раза, при необходимости заглядывая в текст. Между повторениями делайте небольшие паузы. Попытайтесь представить себе описываемые в стихотворении события, образы, картины или его настроение.
- Спустя несколько часов повторите стихотворение вслух 2-3 раза, не заглядывая в текст и отмечайте в памяти плохо выученные места. После этого еще раз прочтите текст, обращая внимание на интонацию.
- Даже если стихотворение выучено полностью, перед сном повторите его еще раз.
- Утром следующего дня сначала посмотрите текст стихотворения, а потом прочитайте его по памяти.
- Очень длинные стихи следует учить по частям, но заучивание каждой части начинайте с повторения конца предыдущей.

1.7. **ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ**

- Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.
- Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.
- Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов
- Повторяйте прочитанный материал не менее четырех раз.
- Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их
- Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на его запоминание.
- Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.
- Утром и в середине дня бывайте 30-40 минут на свежем воздухе, регулярно, в перерывах между занятиями, устраивайте физкультурные минутки.
- Грамотно питайтесь, почаще, понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.
- Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его памяти.

- Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.
- Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая и моторная).
- При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записи.
- При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый текст вслух.
- При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращенную запись материала.
- Развивайте и отстающие типы памяти.
- После изучения раздела сделайте паузу в работе, и только после этого приступайте к новому разделу.
- Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку
- При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.
- Не пытайтесь выучить все наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.
- На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.
- Отнеситесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач.
- Уменьшите чрезмерное волнение использованием привычных условий (повседневная удобная одежда, привычная прическа, нормальный завтрак и т.д.)
- Побывайте перед экзаменом в аудитории, где он будет проходить.
- Приходите на экзамен за 10 минут до начала, не поддавайтесь панике среди сдающих экзамен
- Не пытайтесь воспользоваться на экзамене шпаргалкой.
- Начинайте подготовку к ответу с вопроса, который помните лучше других.
- Если при первом взгляде на билет не можете ничего вспомнить, не впадайте в панику, а планомерно выискивайте «зацепку».
- Не пишите подробный текст ответа, лучше составить его план, а за оставшееся время обдумать текст ответа.
- Если не можете больше ничего вспомнить по вопросу, спокойно переходите к следующему, периодически возвращаясь к первому, добавляя информацию, которая вспомнилась позже.
- Объективно оцените преподавателя и выберите соответствующую манеру поведения, попытайтесь заполучить его в союзники.
- При ответе сначала сформулируйте самое главное, а потом уже конкретизируйте.
- До начала ответа не плохо показать преподавателю свой план изложения вопроса.
- Не нужно бояться дополнительных вопросов.
- Отвечая по билету, представьте, что объясняете материал доброжелательному человеку, ведь в большинстве случаев так и есть на самом деле.
- Отвечая, смотрите на экзаменатора, не суетитесь, не показывайте своих сомнений.
- Будьте одеты и причесаны соответственно случаю.
- Докажите свою заинтересованность в предмете и умение работать самостоятельно.
- Постарайтесь увлечь экзаменатора своим ответом, покажите, что отвечать вам интересно.

ГЛАВА II. СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ.

2.1. «КАК НАБЛЮДАТЬ ЗА СОБОЙ»

- Самонаблюдение лучше начать с контроля за своей осанкой, потом походкой, далее - манерой говорить, рассказывать, выслушивать других. Затем следует использовать прием сравнения: как другие ходят, говорят, улыбаются, слушают, спорят и т.д.
- Другой человек - это зеркало: смотри, сравнивай, делай вывод, чем ты сильнее, чем слабее других.

- **Внимание.** Трудность в самонаблюдении состоит в том, что приходится одновременно действовать, трудиться и наблюдать за собой, фиксировать свои поступки. При самонаблюдении надо научиться переключать внимание то на событие, то на себя. Это не легкая задача, она требует многократных тренировок.
- **Выделение главного.** Находить и выделять главное – азбука самонаблюдения. Это значит, надо постоянно отдавать себе отчет, что сейчас происходит, где вы находитесь в этой ситуации, что и зачем делаете и т.д.
- **Точность, объективность.** При самонаблюдении обращайтесь внимание прежде всего на то, что потом придется вспоминать и записывать. Быстрая сиюминутная самооценка при тех или иных ситуациях наиболее субъективна. Она будет точнее при последующем анализе пережитого.
- Первоначально воспроизведите в памяти только что происшедшее событие, факт. Наше внимание обращается в прошлое, воссоздавая живую картину реальных событий. Но полнота впечатления сохраняется недолго – 3-4 часа, а дальше уже начинается искажение, мы забываем пережитое и увиденное.
- Чтобы накапливать знания о себе, рекомендуем вести дневник. Записи делать желательно ежедневно, в крайнем случае, раз в неделю.
- Восстанавливая в памяти прожитый день, неделю, отмечайте главное, что произошло, как вы реагировали на события, как вели себя, что говорили и главное: как можно было бы лучше поступить или сказать.

2.2. «КАК СЕБЯ ОЦЕНИВАТЬ»

- Судите о себе по делам. Успех в работе – это показатель ваших достоинств. Неудачи характеризуют ваши слабости и недостатки.
- Сравнивайте себя с другими, но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас. Сравнивайте себя сегодняшнего с собой вчерашним, и вы увидите либо свой рост, либо «откат» назад.
- Сравнивайте свое мнение о себе с мнением о вас со стороны. Относитесь к себе требовательнее, чем к другим. Враг ваших недостатков – ваш друг.
- Прислушивайтесь к критике в свой адрес: если критикует один – задумайтесь, если два – проанализируйте свое поведение, если три – переделывайте себя.
- Будьте самокритичны, но не слишком. Стремитесь к объективности.
- Лев Толстой говорил, что человек подобен дроби: числитель – то, что он есть, а знаменатель – то, что он о себе думает. Так что если самомнение бесконечно, дробь равна нулю. То, что вы есть – это ваши дела, ваши хорошие отношения с людьми и все, что приносит пользу.

2.3. «КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ»

- Уважайте чувства других.
- Проявите терпимость к чужой бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Если вами овладела сильная эмоция, то:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чем-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что все не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

2.4. ПРИЕМЫ САМООБОДРЕНИЯ:

- Самоуспокоение.
- Внушение уверенности в успехе дела – дело посильное и выполнимое.
- Внушение уверенности в себе – я смогу.
- Равнение на любимого героя – а ему было какво, как бы поступил мой любимый герой?
- Замечания в свой адрес, типа: что раскис? Нельзя быть размазней!
- Самокритика в присутствии свидетелей, особенно друзей.
- Человек управляет привычкой, а не наоборот. Иначе, до чего же мы договоримся?
- Слово со звонком. Это Корчагин любит. А вот если этот форс по шапке, то что же получается? Сам – то он курит? Курит. Знает, что курение ни к чему? Знает. А вот бросить гайка слаба...
- Это я сам для себя и немного для Димки. Грош цена тому, кто не сможет сломить дурной привычки.

2.5. «КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ» (девять правил Э.Смита)

- Человек, уверенный в себе и в своей жизни, свободно руководствуется собственными ценностями и нормами поведения.
Каждый человек – сам себе высший судья, имеет полное право оценивать свои мысли и чувства, свое поведение так, как считает нужным.
- Каждый человек имеет право ни перед кем не оправдываться и не извиняться за свои поступки.
- Каждый человек сам для себя решает, хочет ли он отвечать за чужие проблемы.
- Каждый человек имеет полное право менять свое решение, потому что он может и хочет быть самым собой. Человек вправе изменить свое мировоззрение, свой взгляд на те или иные проблемы.
- Каждый человек имеет право на ошибку.
- Каждый человек имеет право что-то не знать.
- Каждый человек имеет право не зависеть от снисхождения других, даже тех, которые для него значимы или от которых он чего-то ждет.
- Каждый человек может принимать нелогичные решения – по своему желанию.
- Каждый человек имеет право не понимать намеков.

2.6. КАК ОВЛАДЕТЬ САМОПРИКАЗОМ.

- Не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание – будь сам инициативен, действуй по собственному почину.
- Только тот победит любые трудности, кто сам себе командир, кто способен самоприказывать.
- Не забывай решительно и твердо приказывать себе тогда, когда тебе надо преодолеть лень, усталость, жажду, робость, страх, дурное настроение.
- Надо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, а прежде всего недостатки своего характера.
- Силен тот, кто имеет власть над собой, кто умеет управлять собой.

2.7. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ФИЛИПА ЗИМБАРДО:

- Признайте свои сильные и слабые качества и сформулируйте соответствующие цели саморазвития.
- Решите, что для вас более ценно и какой вы хотели видеть свою жизнь.
- Постарайтесь понять и простить тех людей, которые заставили вас страдать или не оказали помощи. Простите самому себе ошибки и заблуждения. Не возвращайтесь к прошлому. Подумайте об успехах, пусть и небольших.
- Не позволяйте себе утонуть в переживаниях вины и стыда, это не поможет добиться успеха.

- Ищите причины своего неуспеха в объективной ситуации, а не в недостатках собственной личности.
- Старайтесь терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
- Никогда не говорите о себе плохо. Избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «невезучий», «неспособный».
- Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность. Оцениваться могут только ваши действия.
- Помните, что иное поражение – это удача, поскольку вы получили опыт, чего следует избегать в будущем.
- Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать собственную неполноценность. Если вам не удастся изменить их или самого себя настолько, чтобы чувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них.
- Позволяйте себе расслабиться, чтобы прислушаться к своим мыслям и чувствам. Старайтесь лучше себя понять.
- Старайтесь активно общаться с другими людьми. Чувствуйте энергию общения.
- Перестаньте чрезмерно охранять свое «Я» - оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется.
- Не бойтесь оказаться нескромным: старайтесь достигать свои цели.
- Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, побуждающим к активности и борьбе.

2.8. ЦЕНА УЛЫБКИ

- Улыбка ничего не стоит, но много дает.
- Улыбка обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаряет.
- Улыбка длится мгновение, а в памяти порой остается навсегда.
- Улыбка создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.
- Улыбка - отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.

КАК СТАТЬ ОБАЯТЕЛЬНОЙ ДЕВУШКОЙ.

- Создайте красивую фигуру с помощью физических упражнений, занятий трудом, спортом, правильным питанием.
- Выберите, какая улыбка идет к вашему лицу.
- Научитесь улыбаться и говорить красиво.
- Ухаживайте за своим телом - чистота это женская красота.
- Подумайте, какая одежда вам идет. Учитесь создавать себе костюм сами.
- Нарисуйте мысленно портрет своего идеала женщины.

КАК СТАТЬ ОБАЯТЕЛЬНЫМ ЮНОШЕЙ.

- Пойми, к чему тебе надо стремиться, мысленно нарисуй портрет твоего идеала мужчины.
- Тренируй себя в портрете и в деле (учебе), научись слушать свое тело.
- Следи за своей нервной системой, душевным настроем.
- Вдохновляй себя, подбадривай в трудном деле и в тоже время будь строг к себе и беспощаден, добиваясь цели.
- Твердо знай, зачем ты все это делаешь, зачем тебе все это, и неудача может быть великим учителем.
- Тренируй мозг, оттачивай способности, совершенствуй тело, укрепляй добрые качества.
- Верь в себя.

- Не кури и не пей – и ты будешь собою гордиться!

РАЗРЕШИТЕ ПОДРУЖИТЬСЯ...

Чтобы обрести новых друзей, нужно придерживаться следующих принципов:

1. Надо определить, с кем ты хочешь подружиться и почему.
2. Представиться самому и запомнить имена тех, с кем знакомишься.
3. Совершенствовать искусство беседы.
4. Уметь принимать и самому говорить комплименты.
5. Не бояться быть отвергнутым.
6. «Вооружиться» энергией и вдохновением.

ГЛАВА III. Я СРЕДИ ДРУГИХ

3.1. ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ.

- Говорите с партнером на его языке - тогда вы поймете друг друга.
- Постарайтесь подчеркнуть, что вы относитесь к собеседнику с уважением.
- Постарайтесь подчеркнуть, что у вас с собеседником есть нечто общее – это делает ваши отношения более теплыми и доверительными.
- Проявляйте интерес к проблемам собеседника.
- Дайте собеседнику возможность выговориться.
- Обязательно проговаривайте вслух то, что чувствуете вы, и то, что чувствует собеседник.
- Предложите конкретный выход из сложившейся ситуации.
- Постарайтесь занять позицию «на равных».
- Самый простой уровень активного слушания – принцип «ага – угу».
- Второй уровень активного слушания – «повтор».
- Активное слушание: «иными словами...».
- Слушаем еще активнее: развиваем идею собеседника.
- Не «ты плохой», а «ты что-то не так сделал».
- Мы спорим только здесь и сейчас, только из-за этого случая.

3.2. ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ БЕСКОНФЛИКТНОСТИ.

- Постарайтесь, чтобы собеседник вам понравился, а когда это произойдет, не скрывайте этого. Дарите ему знаки симпатии и уважения.
- Ищите то, что вас сближает. Стиль, манера общения – чем больше в этом будет у вас сходства с собеседником, тем лучше. Мнения, ценности, установки – чем меньше обнаруживается у вас в этом разногласий, тем лучше. Не надо лицемерить, но можно и нужно отучить себя от привычки противоречить по любому поводу.
- Почувствуйте то, что его волнует. Вы должны понять и разделить его переживания. Если его эмоции и установки для вас не приемлемы, если вам решительно не нравится его душевная погода – все равно сначала станьте его «единомышленником» и только потом настройте собеседника на нужную волну.
- Не нагнетайте напряженность. Некорректные, злые и агрессивные высказывания, даже не направленные на собеседника все равно создают напряженность.
- Старайтесь ни о ком не отзываться дурно.
- Не кидайте в собеседника булжники: не обвиняйте. Лучше задавайте нужный тон – корректный и уважительный.
- Стройте общение на равных, а не в позиции сверху.
- Берегите собеседника: избавьте его от уколов, обид и обвинений.
- Не спорьте по мелочам.
- Не спорьте с теми, с кем спорить бесполезно, и с теми, кто спорить с вами не собирается.
- Не спорьте с тем, кому важнее поспорить, а не разобраться.
- Научитесь обходиться без резкостей и категоричности.

- Старайтесь согласиться, а не возразить. Стремитесь не к победе, а к истине и миру.

ГЛАВА IV. Я И МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ

4.1. КАК ДОСТИЧЬ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ.

- Лучше не принимать решений, чем принимать и не выполнять их.
- Принятое решение должно быть выполнено.
- Цель должна быть полезной, общественно значимой, привлекательной.
- Поставленная цель должна быть тщательно обдумана. Избегайте ставить цели, принимать решения:
 - когда вы в состоянии сильного эмоционального возбуждения, гнева.
 - когда не могут быть учтены наиболее существенные обстоятельства, связанные с выполнением вашего решения.
- Поставленная цель будет достигнута при наличии:
 - волевого усилия, необходимого для выполнения решения;
 - определенных знаний или умений, необходимых для выполнения решения;
 - развитого того или иного волевого качества (выдержки, настойчивости, целеустремленности, прилежания, смелости и т.д.).
 - времени, необходимого для выполнения решения;
 - средств для выполнения вашего решения.
- Поставленная цель должна быть абсолютно конкретной. Конкретность должна выражаться:
 - в указании точного срока начала выполнения решения;
 - в точном определении минимального объема ежедневной запланированной работы;
 - в указании сроков общей продолжительности работы над чем-либо;
 - в точном указании предполагаемого результата;
 - в указании средств реализации принятого решения.
- Главная цель должна быть разбита на ряд промежуточных. Достижение главной цели осуществляется наиболее эффективно путем сочетания ближней и дальней перспектив.
- Необходимым условием эффективности постановки цели является умение сделать ее достижимой, привлекательной и включить в качестве составной части в значимые для нас и реально действующие мотивы.
- Чтобы выбрать правильную цель, надо много знать.
- Достижение поставленных целей должно помогать в жизни, а не превращать нас в рабов собственных решений.

4.2. ВЫБИРАЯ ПРОФЕССИЮ ПОМНИ:

- НЕОБХОДИМО БЫТЬ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫМ, АКТИВНЫМ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ В СВОИХ ДЕЙСТВИЯХ;
- ОБОЗНАЧЬТЕ ПО ВОЗМОЖНОСТИ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА;
- ПРОСЧИТАЙТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КАЖДОГО ВЫБОРА;
- ЗАДАВАЙТЕ МНОЖЕСТВО ВОПРОСОВ УЧИТЕЛЯМ, РОДСТВЕННИКАМ, ДРУЗЬЯМ, ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ – ВСЕМ, КТО МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ВАМ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫБОРЕ;
- ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СЕБЕ, ЧТО ГОВОРЯТ ВАШИ УМ, СЕРДЦЕ, ИНТУИЦИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО КАЖДОГО ВАРИАНТА;
- НЕ БОЙТЕСЬ ОШИБАТЬСЯ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ, ВСЕГДА ЕСТЬ ШАНС ПОМЕНИТЬ ЕЕ;
- ЕСЛИ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ - СДЕЛАЙТЕ ШАГ ВПЕРЕД!

НЕ ОШИБИСЬ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ:

ВЫ ВЫБИРАЕТЕ ПРОФЕССИЮ ПОД ВЛИЯНИЕМ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ЧЕРЕЗ ВАС РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЮ НЕ ВОПЛОЩЕННУЮ МЕЧТУ.

ВЫ ДЕЛАЕТЕ СВОЙ ВЫБОР ВМЕСТЕ С ДРУГОМ (ПОДРУГОЙ), ПОТОМУ ЧТО «ВДВОЕМ ВЕСЕЛЕЙ».

ВЫ ВЫБИРАЕТЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ РЯДОМ С ДОМОМ, ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ НА ДОРОГУ.

ВЫ ВЫБИРАЕТЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ, А НЕ ПРОФЕССИЮ.

ВЫ ДЕЛАЕТЕ СВОЙ ВЫБОР, НЕ ИМЕЯ ДОСТАТОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ О ПРОФЕССИИ, УВЛЕКШИСЬ ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ.

ВЫ ВЫБИРАЕТЕ ПРЕСТИЖНУЮ, МОДНУЮ ПРОФЕССИЮ, ЧТОБЫ БЫТЬ НЕ ХУЖЕ ДРУГИХ.

ВЫ ВЫБИРАЕТЕ ПРОФЕССИЮ, СВЯЗАННУЮ СО ШКОЛЬНЫМ ПРЕДМЕТОМ, КОТОРЫЙ ВАМ ЛЕГКО ДАЕТСЯ.

ВЫБИРАЙТЕ ПРОФЕССИЮ ПО ХАРАКТЕРУ

РАЗЛИЧНЫЕ ПРОФЕССИИ ТРЕБУЮТ ОТ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ОПРЕДЕЛЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ, СПОСОБНОСТЕЙ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ. В 14-18 ЛЕТ У ЧЕЛОВЕКА ИМЕЕТСЯ НЕМАЛО ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЗАМЕТНО ОТЛИЧАЮЩИХ ЕГО ОТ СВЕРСТНИКОВ. НАПРИМЕР, У ТЕБЯ В КАКИХ-ТО ДЕЛАХ МЕНЬШЕ ОПЫТА, ЗНАНИЙ, А В

КАКИХ-ТО БОЛЬШЕ. В КАКИХ-ТО ЗАНЯТИЯХ ТЫ МЕНЕЕ УСПЕШЕН, БЫСТРЕЕ УСТАЕШЬ ИЛИ НАЧИНАЕШЬ НЕРВНИЧАТЬ, А В ДРУГИХ ЗА ТОБОЙ НЕ УГОНИШЬСЯ, И ГЛАВНОЕ, ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ ИМИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, НЕ ЗАМЕЧАЯ ВРЕМЕНИ, И БЕЗ УСТАЛИ. ВСЕ ЭТО РЕЗУЛЬТАТ ТВОЕГО МНОГОЛЕТНЕГО РАЗВИТИЯ. С НИМ НЕЛЬЗЯ НЕ СЧИТАТЬСЯ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ. ОБЫЧНО ВЫДЕЛЯЮТ 4 ОСНОВНЫХ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА. РАССМОТРИМ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ КАЖДОГО ИЗ НИХ.

ХОЛЕРИК (ЭНЕРГИЧНОСТЬ, ШТУРМ).

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ: УВЛЕЧЕННОСТЬ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ: ГОРЯЧНОСТЬ, НЕВЫДЕРЖАННОСТЬ, НЕТЕРПЕЛИВОСТЬ. УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫМ ВЫБОРОМ ДЛЯ ЭТОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА МОЖНО СЧИТАТЬ ТАКИЕ ПРОФЕССИИ, КАК ЭЛЕКТРИК, АРТИСТ, СТРОИТЕЛЬ, ЭЛЕКТРОСВАРЩИК, СЛЕСАРЬ, МЕНЕДЖЕР, ХИРУРГ, ТРЕНЕР, ПОВАР, ТЕКСТИЛЬЩИЦА, МЕДСЕСТРА, ХУДОЖНИК.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР: РАБОТА НА КОНВЕЙЕРЕ, СТАНОЧНИК, БУХГАЛТЕР, ЦВЕТОВОД, БИБЛИОТЕКАРЬ.

САНГВИНИК (ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ, ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СПОСОБНОСТИ, ИНТЕРЕС К РАБОТЕ).

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ: ПОДВИЖНОСТЬ, ОПТИМИЗМ, ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ, ТРУДОСПОСОБНОСТЬ.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ : СКЛОННОСТЬ К ЗАЗНАЙСТВУ, РАЗДЕЛЕНИЕ РАБОТ НА ИНТЕРЕСНЫЕ И НЕИНТЕРЕСНЫЕ, ЛЕГКОМЫСЛИЕ, ПОВЕРХНОСТЬ.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР: ИНЖЕНЕР, РУКОВОДИТЕЛЬ, ТРЕНЕР. ТОКАРЬ, ПЕДАГОГ, ВРАЧ «СКОРОЙ ПОМОЩИ», ПРОГРАММИСТ, КОММЕРСАНТ, ЭЛЕКТРИК, МЕДСЕСТРА, ЗАКРОЙЩИК, ПРИЕМЩИК, БУХГАЛТЕР, СТРАХОВОЙ И РЕКЛАМНЫЙ АГЕНТЫ, ПРОДАВЕЦ, ПСИХОЛОГ.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР: ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА НА КОНВЕЙЕРЕ, ШВЕЯ- МОТОРИСТКА, ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ.

ФЛЕГМАТИК (СПОКОЙСТВИЕ, УРАВНОВЕШЕННОСТЬ, ПЛАНОМЕРНОСТЬ).

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ: УСТОЙЧИВОСТЬ, ПОСТОЯНСТВО, ТЕРПЕЛИВОСТЬ, НЕВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР: ЗУБНОЙ ТЕХНИК, ЭКОНОМИСТ, БУХГАЛТЕР, СТАНОЧНИК, РЕМОНТНИК, ВРАЧ, СЛЕСАРЬ-СБОРЩИК НА КОНВЕЙЕРЕ, ОПЕРАТОР ЭВМ, СЕКРЕТАРЬ-МАШИНИСТКА, ШВЕЯ, ПОВАР, АРХИВАРИУС.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР: АРТИСТ.

МЕЛАНХОЛИК (ТОЧНОСТЬ, ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ, ВДУМЧИВОСТЬ).

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ: ВЫСОКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, МЯГКОСТЬ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ, СПОСОБНОСТЬ К СОЧУВСТВИЮ.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ: НИЗКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ, РАНИМОСТЬ.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР: ОПЕРАТОР ЭВМ, БИОЛОГ, СЛЕСАРЬ КИПиА, ВЕТЕРИНАР, БИБЛИОТЕКАРЬ, ЦВЕТОВОД, СЕКРЕТАРЬ-МАШИНИСТКА.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР: ЛЕТЧИК-ИСПЫТАТЕЛЬ, ДИСПЕТЧЕР, МАЛЯР.

ЧТОБЫ УВЕРЕННО ГОВОРИТЬ О СВОЕМ ТЕМПЕРАМЕНТЕ ОДНОГО ТЕСТА НЕДОСТАТОЧНО. И ПУСТЬ НЕ ОТЧАИВАЮТСЯ ТЕ, КОМУ КАК БУДТО НЕ ДОСТАЛСЯ НЕОБХОДИМЫЙ ТЕМПЕРАМЕНТ ДЛЯ ВЫБРАННОЙ ИМ ПРОФЕССИИ. ВО-ПЕРВЫХ, ЧИСТЫЙ ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА ВСТРЕЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ РЕДКО, ВО-ВТОРЫХ, У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ СИЛА ВОЛИ. С ЕЕ ПОМОЩЬЮ МОЖНО МНОГО ДОБИТЬСЯ – «ВСЯКИЙ ЧЕЛОВЕК ТВОРЕЦ СВОЕЙ СУДЬБЫ».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Доценко Е.Л. «Не будь попугаем» г. Тюмень 1994 г.
2. Журнал «Завуч», №8-1999 г., Образовательный центр «Педагогический поиск».
3. Народное образование №1,3,7 – 2000 г.
4. Карнеги Д. «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Лениздат, 1992г.
5. Коломинский Я.Л. «Человек»: психология. Москва, Просвещение, 1986 г.
6. Корсаков И.А., Корсакова Н.К. «Наедине с памятью», Москва, Просвещение, 1984 г.
7. Прихожан А. «Психологический справочник для неудачника или как обрести уверенность в себе». Москва, Просвещение, 1994 г.
8. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. «Как воспитать волю и характер», Москва, Просвещение, 1986 г.
9. Самоукина Н. «Практический психолог в школе». Москва, Интор, 1997г.