|  |
| --- |
| ***РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ***  **Личный профессиональный план учащегося** |
| Отсутствие серьезного представления школьника о дальнейшем жизненном пути - признак инфантильности. Без серьезного отношения к будущему не может быть и ответственного отношения к настоящему. Без глубокого продумывания будущего - ближайшего и отдаленного - человек не может рассчитывать на успех в жизни.  **Схема построения личного профессионального плана учащегося**, которая поможет сформировать выпускнику обоснованный и реальный профессиональный план.  1. Главная цель (что я буду делать, таким буду, где буду, чего достигну, идеал жизни и деятельности).  2. Цепочка ближайших и более отдаленных конкретных целей (чему и где учиться, перспективы повышения мастерства).  3. Пути и средства достижения ближайших целей (беседы с людьми, проба сил, самообразование, подготовительные курсы, поступление в учебное заведение).  4. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).  5. Внутренние условия (оценка своих возможностей: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).  6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации главной цели. | | |
| **Рекомендации учащимся по самовоспитанию** | |
| Каждый выбирающий профессию, если он строго оценивает себя, может отметить, что ему для избранного дела не достает каких-то знаний, способностей, каких-то качеств. Однако одной строгой самооценки недостаточно. Необходимо заниматься самовоспитанием.  **Самовоспитание** - это сознательная, продолжительная, систематическая работа человека над собой в целях формирования и укрепления ценных личных качеств и преодоления недостатков.  **Этапы самовоспитания:**  1. Самоанализ уровня развития своей личности.  2. Составление перечня тех качеств, которые нужно в себе укрепить и развивать, и тех, которые необходимо подавить, преодолеть.  3. Составление плана определенных действий для тренировки ценных качеств и преодоления недостатков.  4. Периодическое подведение итогов работы над собой.  5. Постановка перед собой более усложненных задач.  **Приемы самовоспитания**  1. ***САМОПРИКАЗ:*** "Сказано - сделано!". Этому правилу нужно следовать ежедневно. По телевизору показывают интересный фильм, а тебе нужно решать задачи. Заставь себя выключить манящий экран и ты одержишь победу. Психологи утверждают, что стоит научиться приказывать самому себе, и вырабатывается прочная привычка быстро, даже с удовольствием выполнять собственные команды.  2. ***САМОКОНТРОЛЬ:*** В одном из философских трактатов есть такие мудрые слова: "В конце концов каждый остается один; вот тут-то и важно, кто этот один". Старайся всегда следить за самим собой, за своими поступками и действиями даже когда остаешься один. Постоянно подводи итоги каждого прожитого дня. Для этого лучше всего перед сном (пусть это станет привычкой!) придирчиво просмотри свой план и проверь: что успел выполнить, а что нет. Проанализируй причины неудач и постарайся преодолеть их.  3. ***САМООБОДРЕНИЕ:*** Иногда очень полезно самому себе подсказать: " Я должен сделать это, я смогу". Знай, что безнадежных ситуаций не бывает. Будь оптимистом!  4. ***САМОКРИТИКА:*** Внимательно всматривайся сам в себя, отмечай свои достоинства и недостатки. Первое - для совершенствования. Второе - для устранения. Самокритично относясь к своим слабостям или плохим привычкам, старайся их преодолеть. Одновременно умей радоваться своим положительным качествам, совершенствуя и приумножая их,  5. ***САМОВНУШЕНИЕ:*** Восточная пословица гласит: "Кто скажет себе: "Сломай препятствие" - сломает его. Но кто остановится в нерешительности - тому придется отступить". Внушить что-то себе - значит поверить в это. Когда веришь, легче добиваться поставленной цели.  6. ***САМООБЯЗАТЕЛЬСТВО:*** С юных лет надо учиться быть верным слову.  Помни об этом и старайся всегда выполнять все свои обещания, пусть даже и незначительные. Прежде чем обещать, подумай, сможешь ли его выполнить. В противном случае легко прослыть обманщиком.  Самовоспитание имеет начало, но не имеет конца. Совершенствовать свои духовные и физические качества нужно всю жизнь. | | |