**Рекомендации по самовоспитанию для учащихся**

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.