

## ПАМЯТКА ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

*Человек выступает как творец, создатель, мастер, который стремится сделать любую свою работу качественной, полезной, красивой.*

Ваша главная задача в школе - научиться учиться и развивать самого себя для будущей жизни.

Всегда и всему учитесь сами. Учителя могут только помогать вам учиться и управлять своим развитием и поведением. Особенно важно научиться правильно мыслить и целенаправленно действовать.

Прежде всего, развивайте у себя общие способности, стремитесь всегда обдумывать свои дела, поступки и приобретать полезные знания и работоспособность. *Самый лучший способ научиться учиться - это постоянно передавать свои знания и опыт другим.*

Развивайте свою общественную активность, трудолюбие, организованность, исполнительность, инициативу, вежливость, доброту, умение управлять собой.

Недостатки вашего характера и поведения - это результат недостаточного самообучения и самовоспитания. Плохие привычки и свойства характера легче исправить сегодня, чем завтра. *Все можно исправить, стоит только сильно захотеть.*

Все ваши успехи и неудачи в делах зависят от вас самих. Чтобы самообразование было успешным, следует знать, уметь, хотеть и успевать делать то, что надо и полезно, а не то, что вздумается.

Сколько бы вы не учились, сколько бы вы не знали, *знанию и образованию нет ни границ, ни пределов.* Как бы ни были обширны у вас знания, их нужно делать еще обширнее. Как бы они не были глубоки, они могут стать еще глубже. Никогда не прекращайте вашей самообразовательной работы.

Воспитать себя - это непросто, но возможно. Во-первых, требуется желание, во вторых, - умение, в-третьих, - воля, труд и многочисленные упорные упражнения на пути к доброй цели, к себе - лучшему.

**1. Надо изучать себя!** Чтобы воспитывать себя, делать что-то с собой, прежде всего надо узнать, познать, изучить себя. Это самопознание подразумевает наблюдение за собой, самоанализ и самооценку своего поведения, своих чувств и мыслей.

**2. Надо ставить цели!** Надо представить себе, каким вы хотите быть. Тогда, на основании изучения себя и представления о себе - будущем, вы можете наметить конкретные цели изменения, улучшения и совершенствования своих качеств - цели самовоспитания.

**3. 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 и способов. Очень простой прием - похвала себе. Когда вы одерживаете хоть небольшую победу над собой и обстоятельствами, нужно себя наградить, похвалить. Вот вы уже три дня делаете зарядку, до блеска вымыли стекла в окнах, помогли старому человеку, ни разу не пропустили тренировки - дайте себе награду (прогулку, кинофильм, сладость и т.п.). Можно просто вслух похвалить себя. Когда генерал-аншеф Суворов прочитал краткое поздравление императрицы («Ура, фельдмаршал!»), он приказал принести девять табуреток и расставить их одна за другой через пару шагов. А затем 64-летний фельдмаршал разбежался и принялся перепрыгивать табуретки, хлопая о сиденья ладонями и выкрикивая: «Репнина обскакал! Прозоровского обскакал! Долгорукого обскакал!» Он добился своего, был рад и гордо торжествовал победу.

**4. Надо верить!** Чрезвычайно важна в самовоспитании вера в успех, уверенность в нем. Убеждайте себя, внушайте, приказывайте себе: «Я хочу стать другим. Я буду таким. Я уже меняюсь. Я уже такой, каким хочу стать». Цель самовнушения должна быть благородной: преодолеть слабость, избавиться от недостатков, стать лучше. Заставить себя поверить в себя - это важное условие победы. Самовнушение необходимо утром для настроенности на активную деятельность в течение дня и вечером при подведении итогов дня. «Доброе утро! Я так хорошо отдохнул. Сегодня много дел. Я хорошо настроен. Я владею собой. Я сделаю это!»; «День прожит не напрасно. Сегодня я был успешен в учебе и домашних делах. Завтра я закреплю свой успех!»