

Тема урока «Умейте властвовать собой...»

/подготовка к сочинению –
рассуждению о
самоуправлении личности/





Процессы достижения согласия с самим собой и окружающей средой, в основе которых – организация личностью своих физических и психологических сил согласно поставленным целям, и называется

саморегуляцией

или

самоуправлением.

Сознательно работая над саморегуляцией, вы можете научиться



- *Влиять на себя*
- *Регулировать свои отношения с окружающим миром, людьми*
- *Уменьшать тревожность*
- *Снимать стрессовые состояния*
- *Верить в свои возможности*



Вы можете управлять

- Поведением */самовыражение/*
- Формированием в себе желаемых качеств личности, черт характера */самовоспитание/*
- Формированием интеллектуальных, творческих, трудовых способностей */самообразование/*
- Реакциями на обстоятельства жизни и условия среды */саморегуляция/*

Методы саморегуляции

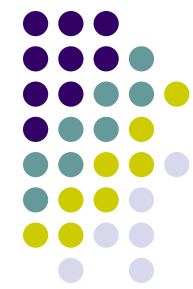


- Сила воли
- Самообладание
- Самоприказ
- Самоубеждение
- Самовнушение
- Самоирония
- Самоподкрепление
- Анализ

Темы сочинения



1. А) Я умею управлять своим поведением.
Б) Умею ли я управлять своим поведением?
В) Как я управляю своим поведением?
2. А) Я умею бороться с соблазнами.
Б) Умею ли я управлять своими соблазнами?
В) Как я борюсь с соблазнами?
3. А) Я умею преодолевать страх.
Б) Умею ли я преодолевать страх?
В) Как я преодолеваю страх?
4. А) Я умею уходить от конфликтов.
Б) Умею ли я уходить от конфликтов?
В) Как я ухожу от конфликтов?
5. А) Я умею контролировать
Б) Умею ли я контролировать себя?
В) Как я контролирую себя?
6. Я в режиме автопилота.



Я умею

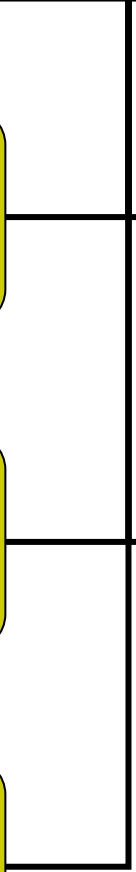
**контролировать
себя**

**управлять
поведением**

**бороться с
соблазнами**

**преодолевать
страх**

**уходить от
конфликтов**





Умею ли я

контролировать себя

управлять поведением

бороться с соблазнами

преодолевать страх

уходить от конфликтов

Как я

Как я

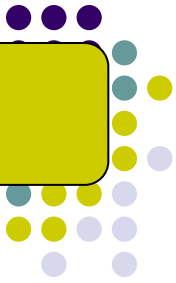
контролирую себя

управляю поведением

борюсь с соблазнами

преодолеваю страх

ухожу от конфликтов





Я в режиме автопилота.

Этапы речевой деятельности



- Ориентировка /на тему и основную мысль сочинения/
- Планирование
- Реализация /написание работы/
- Контроль /проверка написанного/



**Повелевать собой –
величайшая
власть.**

Сенека.



**Что в наших силах совершить,
то в наших силах и не совершать.**

Аристотель.



**Быть самим собой –
единственное
средство
иметь успех.
Стендаль.**



**Личность – это то,
что человек делает из
себя,
утверждая свою
человеческую жизнь.**

Леонтьев.