

*Муниципальное казенное образовательное учреждение  
« Приморская ООШ »*

*Педсовет на тему:*  
**«ТАИНСТВЕННАЯ СИЛА СЛОВА»**

*Подготовила:*  
*Директор МКОУ « Приморская ООШ »*  
*Агаркова Н.В.*

2013г

**«УМЕЙТЕ ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ...»**

**« ЕДИНСТВЕННАЯ НАСТОЯЩАЯ РОСКОШЬ - ЭТО  
РОСКОШЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ»  
(АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ.)**

**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

**Я умею**

```
graph TD; A[Я умею] --- B[контролировать себя]; A --- C[управлять поведением]; A --- D[бороться с соблазнами]; A --- E[преодолевать страх]; A --- F[уходить от конфликтов];
```

**контролировать  
себя**

**управлять  
поведением**

**бороться с  
соблазнами**

**преодолевать  
страх**

**уходить от  
конфликтов**

# Умею ли я

```
graph TD; A[Умею ли я] --- B[контролировать себя]; A --- C[управлять поведением]; A --- D[бороться с соблазнами]; A --- E[преодолевать страх]; A --- F[уходить от конфликтов];
```

**контролировать себя**

**управлять поведением**

**бороться с соблазнами**

**преодолевать страх**

**уходить от конфликтов**

**Как я**

```
graph TD; A[Как я] --- B[контролирую себя]; A --- C[управляю поведением]; A --- D[борюсь с соблазнами]; A --- E[преодолеваю страх]; A --- F[ухожу от конфликтов];
```

**контролирую себя**

**управляю поведением**

**борюсь с соблазнами**

**преодолеваю страх**

**ухожу от конфликтов**

**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.**