

Классный час для 6 класса на тему «Как воспитать силу воли?»

Цели: дать детям представление о приемах самовоспитания, о методах работы над собой; способствовать развитию первоначальных навыков самовоспитания: постановки перед собой цели и задач, организации режима, самоконтроля, волевого поведения; формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как вера в себя, целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой; побуждать детей к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

Оборудование: сделать карточки-подсказки (по одной):

1. «Самоприказ» (для первого ряда)

- «Разговаривать спокойно!»
- «Не поддаваться на провокацию!»
- «Молчать, молчать!»
- «Все, хватит!»
- «Я должен это сделать!»
- «Вперед и только вперед!»

2. «Самоодобрение» (для второго ряда)

- «Ура!»
- «Это работает!»
- «Это только начало!»
- «Я сделал это!»
- «Мне это удалось!»
- «Я это сумел!»
- «Я победил!»
- «Я не сдался!»
- «У меня получилось!»
- «Я справился!»

3. «Самовнушение» (для третьего ряда)

- «Я хочу это сделать»
- «Я могу это сделать»
- «Я слушаю внимательно»
- «Я не отвлекаюсь»
- «Меня это очень интересует»
- «Я это делаю с удовольствием»
- «Мне это нравится»
- «У меня все получится»
- «Я верю в себя»

• «Это интересно» Оформление: написать на доске:

- Приемы самовоспитания: а) самоприказ; б) самоодобрение; в) самовнушение;
- нарисовать схему «5 ступенек для воспитания воли».



План классного часа

- I. Вступительная беседа «Укротить себя».
- II. Интерактивная беседа «Как воспитать силу воли?».
- III. Упражнение «Хочу не хочу, но делаю...».
- IV. Упражнение «Приемы самовоспитания».
 1. Самоприказ.
 2. Самоодобрение.
 3. Самовнушение.
- V. Информация для размышления «5 ступенек для воспитания воли».
- VI. Ситуация-проба «Воспитание волевых качеств».
- VII. Заключительное слово «Повелевать собой».
- VIII. Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа

I. Вступительная беседа «Укротить себя»

Классный руководитель. В нашем обществе не прекращаются споры: кто должен отвечать за воспитание детей - семья или школа? Как бы вы ответили на этот вопрос?

- А сами дети должны отвечать за воспитание?

- Может ли человек воспитывать сам себя?

- Что такое самовоспитание?

- Некоторые мыслители сравнивают процесс самовоспитания с укрощением диких зверей. Согласны ли вы с таким сравнением?

(Дети высказываются.)

- Каких «зверей» в самом себе приходится укрощать? (Лень, неверие в свои силы, необязательность, болтливость, хвастливость, недисциплинированность, неорганизованность и т. п.)

- Какое качество необходимо, чтобы укрощать самого себя? (Сила воли.)

У каждого укротителя есть свои приемы, которые помогают приручить диких зверей, сделать их покорными. Есть такие приемы и для воспитания силы воли. Сегодня мы будем говорить о таких приемах.

II. Интерактивная беседа «Как воспитать силу воли?»

Классный руководитель. Как же воспитать у себя волевые качества? Все признают, что это очень трудный процесс. Ведь по сути своей это насилие над собой, принуждение делать то, что делать не хочется, либо, наоборот, отказ от того, что очень хочется.

- По мнению психологов, лучше всего развивать силу воли, занимаясь спортом. Как вы думаете, почему? [Систематические интенсивные тренировки побуждают человека постоянно преодолевать себя.]

- Чемпионы признаются, что на тренировках выкладывались до изнеможения. Что помогало им преодолеть свою усталость, лень, порой физическую боль? (Сила воли, вера в себя, сила духа.)

- Кроме спорта, можно воспитать силу воли путем выработки положительных привычек. Как вы думаете, каких? (Делать утреннюю зарядку, не позволять себе нежиться по утрам в постели, следить за своей речью и т. п.)

- А можно ли воспитывать силу воли в борьбе со своими вредными привычками? Какие это привычки? (Сквернословие, курение, игромания, телемания и т. п.)

- Сила воли позволяет человеку идти по жизни туда, куда он хочет, а не туда, куда его понесет. Можете привести примеры? (Хочешь - учиться, работать, делать карьеру, зарабатывать, создать хорошую семью и т. п. Может понести - алкоголь, наркотики, тюрьма и т. п.)

- Говорят, что силу воли можно тренировать, как мышцу. Согласны ли вы с этим? (Да, сила воли, как мышца, от постоянных нагрузок будет становиться сильнее и крепче.)

Иными словами, чтобы идти по жизни в том направлении, в котором нужно, а не плыть туда, куда понесет, вам придется напрягать свою волю часто и помногу. И она, как мышца, от постоянных нагрузок станет сильнее и крепче.

III. Упражнение «Хочу не хочу, но делаю...»

Классный руководитель. Психологи заметили, что в каждом из нас живет «человек привычки» и «человек воли». «Человек привычки» все делает автоматически, не задумываясь, подчиняясь желанию. А «человек воли» совершает поступки сознательно, обдуманно.

У многих людей, а у детей, особенно, «человек привычки» выглядит большим, откормленным, а «человек воли» - маленьким и слабым. По мере взросления у большинства людей «человек воли» подчиняет себе «человека привычки», но зачастую это происходит в нелегкой борьбе с самим собой. И тогда говорят, что человек победил самого себя. Вспомните высказывание мудреца: «Все победы в жизни начинаются с победы над собой».

А сейчас предлагаю вам упражнение, которое называется «Хочу не хочу, но делаю...». Приглашаю к доске двух ребят.

(Выходят 2 ученика.)

Ребята, предлагаю вам записать на доске (а все остальные запишут это на чистых листках бумаги, которые лежат у вас на партах):

- три вещи, которые вашему «человеку привычки» хотелось бы делать чаще (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т. п.). Пример: играть в компьютерные игры, смотреть телевизионные передачи, ездить за границу и т. п.;
- три вещи, которые вашему «человеку привычки» хотелось бы делать меньше или же вовсе не делать. Пример: уроки, дежурство по классу, уборка в своей комнате, зарядка и т. п.

(Дети записывают на доске.)

(Обращается к ученикам у доски.) Теперь объясните, почему вы не делаете слишком часто первое и делаете достаточно много второго.

Примерные ответы детей:

- Если делать только то, что хочется, то ты будешь плыть по течению и превратишься в конце концов в безвольного человека.

- Желания требуют свободных денег, свободного времени, а у нас этого немного. Поэтому приходится себя ограничивать.

- Неприятные вещи приходится делать из чувства долга, родители заставляют, или сам понимаю, что надо. Кроме того, воспитываются терпение, усидчивость, настойчивость, сила воли, нужно укротить свои желания, иначе превратишься в размазню.

И т. п.

(Учитель просит еще 2-3 человек прокомментировать свой выбор. Дети высказываются.)

Борьба с самим собой бывает очень напряженной. Не все выходят из этой борьбы победителями. Но тот, кто сумеет победить себя, станет счастливым человеком и сумеет осуществить все свои планы.

IV. Упражнение «Приемы самовоспитания»

Классный руководитель. Как победить себя? Как заставить себя делать то, что меньше всего хочется делать? Для этого можно использовать приемы самовоспитания воли. Вот они. (Читает.)

1. Самоприказ.
2. Самоодобрение.
3. Самовнушение.

Давайте поупражняемся в использовании этих приемов. При этом каждому на минуту придется стать актером и выразительно прочитать фразы из карточки-подсказки.

1. Самоприказ

Классный руководитель. Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе: «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!», «Молчать, молчать!», «Все, хватит!», «Я должен это сделать!», «Вперед и только вперед!» Самоприказ помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики. А также помогает делать то, что не хочется делать. Приказ должен быть уверенным, твердым, резким, не терпящим возражений. Сейчас мы будем делать упражнение на самоприказ. Все, кто сидит в первом ряду, по цепочке будут давать себе приказы в ответ на предлагаемые задания (перечисляет задания).

1. Выйти из компьютерной игры.
2. Сесть за уроки.
3. Помыть посуду.
4. Сделать зарядку.
5. Почистить обувь.
6. Оторваться от телевизора.
7. Прекратить телефонную болтовню.
8. Не сойти с дистанции.
9. Не огрызаться на замечания учителя.
10. Отказаться от сигареты.

(Дети произносят фразы самоприказа и передают по цепочке карточку-подсказку.)

2. Самоодобрение

Классный руководитель. Следующее упражнение называется «Самоодобрение». Этот прием применяют для стимулирования волевых усилий, воодушевляя себя, подбадривая, внушая веру в успех, в свои силы, прогоняя мысли о возможной неудаче. Здесь могут понадобиться такие фразы: «Ура!», «Я сделал это!», «Мне это удалось!», «Я это сумел!», «Я победил!», «Я не сдался!» и т. п. Прошу вас назвать какое-нибудь ваше личное достижение, добавляя слова самоодобрения из карточки-подсказки. Например: «Я уже два месяца не опаздываю на занятия», или «Я стал читать каждый день», или «Я каждый день делаю зарядку». Это упражнение выполняют те, кто сидит во втором ряду.

(Дети называют свои достижения, добавляя фразу самоодобрения, и передают по цепочке карточку-подсказку.)

3. Самовнушение

Классный руководитель. Последнее упражнение называется «Самовнушение». Этот прием помогает обрести уверенность в себе. Для этого можно использовать формулы самовнушения: «Я хочу это сделать», «Я могу это сделать», «Я слушаю внимательно», «Я не отвлекаюсь», «Меня это очень интересует», «Я это делаю с удовольствием», «Мне это нравится» и т. п.

Это упражнение выполняют те, кто сидит в третьем ряду. Я называю вам задания, а вы по цепочке произносите формулы самовнушения из карточки-подсказки. (Читает задания.)

1. Дойди до финиша.
2. Прочитай внимательно условие задачи.
3. Откажись от спиртного.
4. Прекрати сквернословить.
5. Не начинай курить.
6. Не отвлекайся на уроках.
7. Почисти картошку.
8. Вынеси мусор.
9. Подклей учебники.
10. Не включай телевизор, пока не сделаешь уроки.

(Дети произносят формулы самовнушения и передают по цепочке карточку-подсказку.)

V. Информация для размышления «5 ступенек для воспитания воли»

Классный руководитель. Сегодняшний классный час мы начали с рассказа о Саше Пчелкине, который захотел воспитать в себе силу воли. Теперь мы можем дать ему совет о том, как правильно это сделать. Для воспитания силы воли нужно преодолеть всего 5 ступенек. {Читает с доски, комментирует.)

1. Постановка цели. Определите, какие волевые качества вам необходимо в себе развить.
2. Борьба. Начинайте бороться с недостатками, проявляя свои положительные качества.
3. Самоприказ, самоубеждение. Убеждайте себя и приказывайте себе поступать правильно.
4. Самоконтроль. Упорно контролируйте свои действия. Каждый вечер, анализируя прошедший день, отмечайте, что вам удалось, и намечайте план завтрашнего дня. Отмечайте, что помешало довести дело до конца.
5. Самоодобрение. Подбадривайте себя, поощряя прогулками, отдыхом, маленькими сюрпризами самому себе.

VI. Ситуация-проба «Воспитание волевых качеств»

Классный руководитель. Волевых качеств много. Допустим, что кто-то из вас решил избавиться от несдержанности и выработать у себя такое волевое качество, как выдержка. Это только первая ступенька самовоспитания.

- Как же преодолеть остальные 4 ступеньки?
- Как бороться с несдержанностью и выработать у себя выдержку на второй (третьей, четвертой, пятой) ступеньке?

(Дети высказываются.)

Итак, подведем итоги.

- Вторая ступенька - не выходить из себя ни при каких условиях, не получать от учителей замечаний, не раздражаться, не отвечать грубостью на грубость, всегда сохранять спокойствие, не ссориться, не обижаться, не огрызаться, не увлекаться компьютерными играми и т. п.

- Третья ступенька - в моменты испытаний говорить себе: «Я это смогу», «Я выдержу», «Я не сдамся», «Молчи!», «Не поддавайся» и т. п.

- Четвертая ступенька - постоянно оценивать свои поступки, подводить итоги, отмечать свои достижения, искать причины неудач и т. п.

- Пятая ступенька - если удалось в течение дня сдержаться, подбадривать себя: «Я сделал это!», «У меня получилось!», придумать для себя маленький приз (пройти лишний уровень в игре, погулять лишние полчаса, купить наклейку и т. п.).

- Кто хочет попробовать мысленно пройти эти ступеньки? Задания такие: воспитать настойчивость, организованность.

(Желающие (2-3 ученика) выходят к доске, комментируют свои действия по воспитанию волевых качеств.)

Примерные высказывания детей:

1) 1, 3, 4, 5-я ступеньки для всех волевых качеств одинаковы;

2) 2-я ступенька для воспитания настойчивости:

- не браться за много дел сразу;
- сначала сделать одно, потом браться за другое;
- все делать на совесть;
- не отступать при поражениях, не хныкать при неудачах;
- уметь добиваться своего в большом, серьезном деле;
- не бояться трудностей и преград и т. п.;

3) 2-я ступенька для воспитания организованности:

- определить режим для каждого дня недели;
- составить правила приготовления домашних заданий;
- установить режим спортивных тренировок;
- четко распределить время;
- соблюдать порядок в классе и дома и т. п.

Классный руководитель. Вот так, в преодолении сначала небольших трудностей, человек тренирует и закаляет свою волю. Каждое препятствие он рассматривает как невзятую крепость и делает все возможное, чтобы взять эту крепость. Сначала выдержка, потом настойчивость, организованность, решительность, смелость - так человек приобретает власть над собой, над своими чувствами и действиями.

VII. Заключительное слово «Повелевать собой»

Классный руководитель. Знаменитый древнегреческий оратор Демосфен на первом же выступлении в народном собрании провалился. У него был слабый голос, плохая дикция. Другой на его месте отказался бы от своей мечты стать оратором. Но Демосфен поступил по-другому. Он разработал целую систему упражнений и стал упорно добиваться своей цели. Уединяясь, он тренировал свой голос, отрабатывал жесты. Чтобы исправить дикцию, подкладывал под язык мелкие камешки и произносил речи. И вот результат: он стал выдающимся оратором и политиком. Пример Демосфена вдохновил великого русского полководца А.В. Суворова, который тоже с помощью силы воли сумел воспитать себя и стал непобедимым полководцем.

Но умение повелевать собой необходимо не только ораторам и полководцам, но и обычным школьникам. Для этого не обязательно брать реальные крепости и завоевывать другие государства. Самый обычный процесс учебы уже содержит большие возможности для развития и воспитания воли. Чем раньше начинается сознательный процесс воспитания воли, тем больших успехов он принесет.

VIII. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Что больше всего вам запомнилось на уроке? Над чем вы начнете работать?

(Дети высказываются.)

Дополнительный материал

Бланк-карта «Круг воли»

Ф.И. _____

Возраст _____

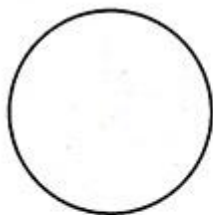
Дата _____

Инструкция

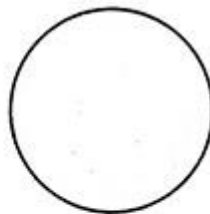
Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как вы считаете, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектор, соответствующий количеству этого качества у вас.

1. Решительность



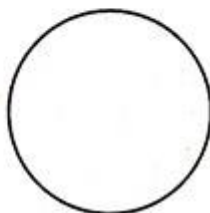
2. Настойчивость



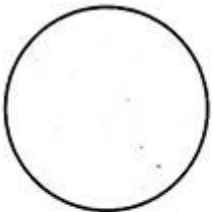
3. Смелость



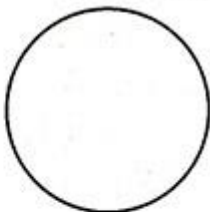
4. Самостоятельность



5. Целенаправленность



6. Инициативность



7. Выдержка



8. Дисциплинированность

