

Нравственное здоровье и самовоспитание

Выполнила учитель начальных классов:
Огаркова О. Р.

Цель: Способствовать самореализации детей через осознание ими своих поступков.

Задачи:

1. *Дать представление о самовоспитании.*
2. *Развивать эмоционально-личностную сферу детей.*
3. *Способствовать развитию навыков самовоспитания.*

Мысли мудрых...

«Жизнь убедила: первый и наиболее ощутимый результат воспитания выражается в том, что человек стал думать о самом себе. Задумался над вопросом : что во мне хорошего и что плохого? Самые изощренные методы и приемы воспитания останутся пустыми, если они не приведут к тому, чтобы человек посмотрел на самого себя, задумался над собственной судьбой.»

В.А. Сухомлинский.

«Я понял, что легко научить человека поступать правильно в моем присутствии, в присутствии коллектива, а вот научить его поступать правильно, когда никто не видит не слышит и ничего не узнает, - это очень трудно...»

А.С. Макаренко.

«Уяснив свои недостатки, станем мало-помалу исправлять их, определим для себя исправлять в этом месяце один недостаток, в следующем- другой потом третий. Так и будем восходить, как по ступеням...»

Святитель Иоанн Златоуст.

Общие понятия самовоспитания

- **Самовоспитание**- воспитание самого себя. (словарь С.И. Ожегов.)
- **Самовоспитание**- сознательная деятельность, направленная на возможно более полную реализацию человеком себя как личности или, проще, самовоспитание — это выработка человеком у себя таких личностных качеств, которые представляются ему желательными. (уч. Психологии)
- Под **самовоспитанием** понимается планомерная работа над собой, направленная на формирование положительных качеств, необходимых для активной деятельности и жизни в обществе, на преодоление отрицательных качеств, если они имеются. (Источник: Школа Жизни.)

Личность и самовоспитание

- Личность характеризуется таким уровнем психического развития, который позволяет ей управлять собственным поведением и деятельностью . Способность обдумывать свои поступки и отвечать за них, существенный и главный признак личности.
- Становление личности происходит в течении всей жизни. По мере повышения степени осознанности самовоспитание становится все более значительной силой саморазвития личности. Самовоспитание находится в неразрывной взаимосвязи с воспитанием, не только подкрепляя, но и развивая процесс формирования личности.
- Самовоспитание как фактор саморазвития действует до глубокой старости.

Самовоспитание – очень важная сторона воспитания

Она реализуется как под влиянием педагогов и окружения, так и на основе индивидуальных качеств самого человека. **Самовоспитание подчёркивает целенаправленное действие самого воспитанника; это намеренное изменение, возведение человеком самого себя на более высокую ступень совершенства; процесс сознательного и самостоятельного преобразования человеком своих телесных сил, душевных свойств, социальных качеств личности для выполнения своего предназначения. Качества личности и поступки могут не сформироваться и не проявиться, если не включатся механизмы "самости" на уровне самопознания, самовоспитания, самосовершенствования. Очень непросто управлять чувствами и обуздывать их, но и этому можно научиться. Саморегуляция позволяет сдержанно относиться к другим людям и терпимо воспринимать их недостатки, вырабатывая умение не раздражаться в самых критических ситуациях. В выработке нравственной культуры, мужества и в формировании эрудиции немалую роль играют приемы самовоспитания.**

Приемы работы над собой (приёмы самовоспитания)

- Самооценка
- Самоконтроль
- Самовнушение
- Самопринуждение
- Саморегуляция

Самооценка (самоанализ)

Человек должен точно знать, какие качества следует воспитывать у себя, поэтому самовоспитание начинается с самооценки. **Самооценка формируется путем сравнения себя с другими людьми и путем сопоставления уровня своих притязаний с результатами своей деятельности. Адекватная самооценка** позволяет правильно сформулировать цели самовоспитания. Она **формулируется в тех случаях, когда** субъект выявляет мнение о себе и своих поступках у людей, с которыми контактирует в семье, в учебном заведении, на отдыхе; критически сопоставляет себя с окружающими. Если результат этих контактов — заниженная самооценка, человек начинает находить в каждом деле непреодолимые препятствия. Он теряет уверенность в себе. Ему становится труднее работать, сложнее контактировать с коллегами, устанавливать контакты с людьми.

Самоконтроль

Самоконтроль обязательный прием самовоспитания, **способствует концентрации всех сил в нужном направлении и экономному расходованию сил. Он уберегает от ошибок в поведении и в работе.** Но самоконтролю нужно упорно учиться. Это вовсе не простой прием самовоспитания, как может показаться на первый взгляд. Здесь очень много тонкостей. Прежде всего, контролировать одновременно можно число объектов, которое не превышает объем внимания, а в трудных условиях человек может успешно контролировать что-либо одно. Иначе число ошибок может увеличиться.

В каждом конкретном случае надо строго определить, что контролировать и поставить перед собой точную задачу: чего не сделать, от чего удержаться и что сделать наилучшим образом. Никогда не выпускайте себя из-под контроля, чтобы избежать ошибок в своей работе.

Самовнушение

Оно помогает вести себя не выходя за рамки принятых в данном обществе правил культурного поведения, владеть собой в самых трудных ситуациях. Оно может быть применено в процессе самовоспитания любых качеств личности. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев с целью изменения поведения в требуемую сторону помногу раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «Я ни при каких обстоятельствах не буду повышать голос!», «Я буду слушать собеседника, не перебивая, как бы трудно мне ни было!», «Меня не выведут из себя никакие поступки окружающих!» Делается это повторение заученных формул до тех пор, пока уверенность не становится непоколебимой, не оставляя ни тени сомнений в возможности справиться с собой, вести себя в соответствии с самовнушением.

Самопринуждение

Обязательный прием самовоспитания, которым должны владеть все школьники и взрослые люди. **При выявлении причин неуспеваемости школьников мы сталкиваемся с тем, что они не могут заставить себя заниматься теми учебными дисциплинами, которые им не нравятся, не могут заставить себя прекратить чтение интересной книги, чтобы выполнить школьные домашние задания.**

Часто такое поведение наблюдается и у взрослых. Смотреть телевизор, лежа на диване, конечно же, гораздо приятнее, чем убирать в квартире или помогать детям в освоении учебных программ и решении их проблем.

Саморегуляция

Этот прием предусматривает обучение умению следить за внешними проявлениями эмоциональных состояний. Очень непросто управлять чувствами и обуздывать их, но и этому можно научиться. Саморегуляция служит умению сдержанно относиться к другим людям, терпимо воспринимать их недостатки, слабости, ошибки. Постоянный самоконтроль вырабатывает умение не раздражаться в самых критических ситуациях.

Если все же контроль над чувствами не удался, срыв произошел, обстановка чрезвычайная и необходимо успокоиться, взять себя в руки, лучшее средство успокоиться — движение. Очень хорошо молча и задумчиво пройти по кабинету, делая, скажем, на два шага вдох и на пять шагов выдох, ведя счет шагов в уме. Движение, дыхание, счет шагов в уме быстро отвлекают от ситуации, успокаивают.

"Всякое воспитание есть в конечном счете самовоспитание" (Л.С.Выготский)

**Улучшая себя,
улучшай свою жизнь!**