**Самовиховання як чинник розвитку особистості школяра**

Самовиховання потрібне кожній людині. Воно прискорює розвиток внутрішніх сил людини — фізичних і духовних.

Самовиховання — кращий спосіб розвитку усіх здібностей. Хто знає себе, той робить менше помилок, правильно оцінює свої можливості, може передбачити свої невдачі.

Самовиховання — це уміння керувати своїм «Я», переборювати бажання, примушувати робити найнеобхідніше, це боротьба з власними слабкостями, поганими звичками.

Пізнавши та давши об'єктивну оцінку своїх дій, визнаючи програму дій самовиховання, людина зростатиме справжньою людиною. Для цього потрібно визначитись в наступних аспектах.

1. Мої чесноти.

2. Мої недоліки.

3. Що мені не подобається в людях.

4. Яким би я хотів бути?

5. На кого хочу бути схожим?

6. Що для цього треба? (Читати відповідну літературу, тренування, серйозне навчання, фізична праця,гурткова робота тощо).

7. Яке громадське доручення допоможе в цьому?

8. Які вимоги ставлять до мене батьки, вчителі? Чи замислювався я над цим? Чи потрібно прислухатися?

9. Що мені дасть чіткий розпорядок дня? Чи дотримуватися його? Чи не марную даремно час?

10. У кого я просив би поради? До кого прислухався?

11. Моє самозаохочення. Завдання на тиждень, місяць, навчальну чверть, рік.

12. Я переможу! Я переміг!

Самовиховання – це свідома діяльність людини, спрямована на вироблення позитивних рис і подолання негативних.

Передусім самовиховання потребує від людини знання себе, вміння оцінювати власні позитивні й негативні риси.

Важливим аспектом самовиховання є логічне мислення, вміння аналізувати кожен вчинок, що сприяє виробленню вимогливості як постійної риси характеру, без якої неможливо досягти успіху.

Самовиховання потребує тривалих вольових зусиль, уміння керувати собою, досягати поставленої мети, не занепадати духом від невдач. Тому школярам слід залучатись до видів діяльності, які передбачають зібраність, організованість, відповідальність. Долаючи труднощі, загартовується воля, доводиться розпочату справу до кінця, переконуючись, що навіть невеликі успіхи роблять їх сильнішими.

Підвищує ефективність процесу самовиховання ідеал, до якого прагне учень. Спостереження переконують, що до самовиховання байдужі переважно ті, хто не має життєвої мети, ідеалу.

У процесі організації самовиховання важливо дотримуватись спеціальних прийомів роботи над собою, до яких належать:

а)самопереконання, суть якого полягає в можливості знайти у певній ситуації аргументи і за їх допомогою переконати в правильності чи неправильності свого вчинку або переключити в конфліктній ситуації думки на інші теми і справи, які б відвернули його від конфлікту, заспокоїли;

б)самонавіювання - його пропонують використовувати за необхідності подолати в собі страх перед труднощами, невпевненість у власних силах, нерішучість. Воно передбачає повторення подумки або вголос певних суджень. Наприклад, щоб подолати запальність, можна запропонувати таке судження: «Ненавиджу в собі запальність. Я повинен і можу її позбутися»;

в)самопідбадьорювання - цей прийом ефективний, якщо ти губишся в складних ситуаціях, зневірюєшся у власних силах та можливостях;

г)самозаохочення – це прийом, який застосовують при подоланні певних труднощів, виконуючи складне завдання. Він ефективний за необхідності подолати негативні риси особистості;

ґ) самопримус - допомагає у боротьбі з внутрішньою неорганізованістю, небажанням вчитися, працювати з лінощами;

д)самоаналіз - йому належить вирішальна роль у самовихованні, оскільки він передбачає уміння аналізувати свої вчинки, давати їм певну оцінку;

є) практичні прийоми – до них належать прийом «крок уперед» – щоденне планування діяльності на наступний день; прийом «оцінювання прожитого дня» — аналіз своїх дій, вчинків, недоліків;

є) «правила моєї поведінки» - полягає у дотриманні складених правил поведінки, привчає до виконання своїх обов'язків;

ж)самозобов'язання - передбачає планування роботи над собою на місяць, семестр або рік залежно від того, які риси особистості і в який термін ти прагнеш сформувати чи подолати;

з)«упізнай себе» - має характер гри, за якої учитель дає неповну характеристику учневі, не називаючи його прізвища. Той впізнає себе, а товариші доповнюють цю характеристику.

За твердженням В. Сухомлинського, «самовиховання потребує дуже важливого, могутнього стимулу – почуття власної гідності, поваги до себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора. Самовиховання можливе тільки за умови, коли душа людини дуже чутлива до найтонших, суто людських засобів впливу – доброго слова, поради, ласкавого чи докірливого погляду. Не може бути й мови про самовиховання, якщо людина звикла до грубощів й реагує тільки на «сильне» слово, окрик, примус. За самою своєю суттю самовиховання передбачає віру людини в людину, звертання до честі й гідності людини.»

Таким чином школярам варто дотримуватись наступних рекомендацій, займаючись самовихованням.

**1**. Беручись за будь-яку справу, подумай про очікувані результати.

**2**. Записуй згідно з важливістю свої термінові справи, які маєш виконати протягом тижня, дня. Сміливо виконуй усі дії, не відступаючи. Якщо в кінці тижня або цього дня залишаються не виконаними один чи два запланованих тобою пункти, виконай їх наступного тижня (дня), попередньо запланувавши.

**3**. Візьми за правило обов’язково аналізувати: чому саме ти не виконав той чи інший пункт. Намагайся усувати причини невиконання. Спочатку це буде важко, але з часом ти зрозумієш, що головне – це правильно оцінювати свої сили і не гаяти марно часу.

**4**. Ніколи не практикуй перенесення виконання справи на наступний день. Виконуй заплановане завдання одразу ж без зволікань.

**5**. Навчися своїм примхам відповідати коротко, але твердо –“ні”.

**6**. Навчися сам собі наказувати, будь до себе непохитним, але став перед собою завдання реальні, ні в якому разі “не заривайся”,бо не спрацює внутрішній наказ ”Так треба”, “Я мушу”.

**7**. Спробуй проаналізувати: на що ти переважно витрачаєш свій вільний час.

**8**. Твій організм здатний до тривалих навантажень, але, щоб уникнути стомлення, переборюй втому, змінюй види діяльності протягом дня.

**9**. Приймаючи на себе будь-яке завдання, навчися слухати уважно вказівки дорослих.

При потребі можна покладатись на допомогу вчителя. Адже мудрий наставник завжди направить свого вихованця в потрібне русло. Взаємодія із вчителем передбачає три взаємопов'язані і взаємозумовлені процеси:

1. Самопізнання – виявляє можливість вивчити себе як особистість за допомогою методів і прийомів: самоаналізу, порівняння себе з іншими, позитивнішими людьми; сприймання критики від товаришів і друзів; спостереження за собою нібито з боку; систематичного підбиття підсумків дня; оцінювання своїх дій; поступового вироблення об'єктивного ставлення до себе.
2. Самоутримування від негативних думок, дій, вчинків, поведінки шляхом самонаказу на стримування, самовідмови в разі нестриманості і нездійснення наміченого.
3. Самопримушування до виконання позитивних дій, вчинків, добрих справ за допомогою тих самих методів і прийомів, що й при самостримуванні, але із «зворотним знаком» – плюсом. Зважування на терезах розуму, совісті, коли потрібно утриматись або коли, навпаки, примусити себе, призводить знову до самооцінки, яка вдруге дає змогу застосувати чи самостримування, чи самопримушування.

Займаючись самовихованням, К.Д.Ушинський розробив для себе спеціальні правила, які виступали в ролі програми його саморозвитку:

1. Цілковитий спокій.
2. Прямота у словах і вчинках.
3. Обдуманість дій.
4. Рішучість.
5. Не говорити про себе без потреби жодного слова.
6. Не гаяти часу несвідомо; робити те, що треба, а не те, що трапиться.
7. Витрачати час тільки на необхідне або приємне, а не за пристрастями.
8. Кожен вечір добросовісно давати собі звіти у вчинках.
9. Ніколи не хизуватись тим, що було, ні тим, що є, ні тим, що буде.

У шкільному віці границі самовиховання визначаються появою нового виду діяльності - навчання. Воно спрямовано на розвиток вольових якостей, відповідальності, колективізму й пов'язане із приученням дитини до регулярного й сумлінного виконання навчальних завдань.

Існують правила «сприятливого» самовиховання:

П'ять “треба”:

1. Завжди допомагати батькам.

2. Виконувати вимоги вчителів учитися сумлінно.

3. Бути чесним.

4. Підкоряти особисті інтереси колективним.

5. Завжди й усюди проявляти сумлінність.

П'ять “можна”:

1. Веселитися й відпочивати, коли робота зроблена на “відмінно”.

2. Забувати образи, але пам'ятати, кого й за що ти скривдив сам.

3. Не сумувати при невдачах; якщо захотіти – все вийде!

4. Учитися в інших, якщо вони краще тебе трудяться.

5. Запитувати, якщо не знаєш, просити допомогти, якщо не справляєшся сам.

Це потрібно тобі самому!

1. Бути чесним! Сила людини в правді, слабість її - неправда.

2. Бути працьовитим! Не боятися невдач у новій справі. Хто завзятий, той з невдач створить успіх, з поразок викує перемогу.

3. Бути чуйним і турботливим! Пам’ятай, до тебе будуть добре ставитися, якщо ти до інших також добре ставишся.

4. Бути здоровим і охайним! Займайся ранковою гімнастикою, загартовуйся, стеж за чистотою рук, годину в день виділяй на прогулянки й ще годину віддай праці або спорту.

5. Бути уважним, тренуй увагу! Хороша увага оберігає від помилок у навчанні й невдач у грі, праці, спорті.

Цього робити не можна!

1. Учитися без старання, ліниво й безвідповідально.

2. Грубити й битися з однолітками, кривдити молодших.

3. Терпіти в себе недоліки, інакше вони тебе самого знищать. Будь сильнішим своїх слабостей.

4. Проходити повз, коли поруч кривдять маля, знущаються з товариша, нагло брешуть в очі чесним людям.

5. Критикувати інших, якщо сам страждаєш подібним же недоліком.

П'ять “добре”:

1. Уміти володіти собою (не губитися, не боятися, не виходити із себе через дрібниці)

2. Планувати кожний свій день.

3. Оцінювати свої вчинки.

4. Спочатку думати, а потім робити.

5. Братися спочатку за найважчі справи.

В.Ґете твердив: “Розумна людина не та, хто багато знає, а хто знає самого себе”.

Що дає людині знання самого себе?

1.Об'єктивно оцінити себе, свої можливості й здатності. Виходячи із цього, визначити цілі життя.

2.Не допускати помилок, розчарувань, необґрунтованих претензій, катастрофи життєвих планів.

3. Визначити своє покликання, безпомилково вибрати професію.

4.Не претендувати на особливу увагу до себе з боку навколишніх; скромність і достоїнство - показники об'єктивної самооцінки.

5. Шукати причини неприємності в собі, а не в інших.

Самовиховання є важливим етапом шкільного виховання особистості. Цей процес супроводжуватиме її на наступних етапах саморозвитку і самовдосконалення. Уміння адаптуватися, орієнтуватися в непередбачених життєвих ситуаціях, вступати в боротьбу із здавалось би непереборними обставинами чи свідомо обходити небезпеки, вирішувати конфліктні ситуації за допомогою компромісів, не розгублюватись в екстремальних життєвих ситуаціях є тими важливими вміннями та навичками, які сприяють становленню повноцінної зрілої особистості.

**Список використаної та рекомендованої літератури:**

1. Сухомлинський В.О. Вибрані твори - в 5- ти т., Т.5 — Виховання і самовиховання, - К., 1997р.

2. Оржеховська В.М., Хілько Т.В., Кириленко С.В. Посібник з самовиховання. -К.,1996.

3. Рувинський А.І., Соловйова А.Е. Психологія самовиховання. -М., 1982.

4. Томан І. Як удосконалювати самого себе. Перек. з чеськ. - К., 1988.

5. Ковальов А.Г. Самовиховання школярів. - М., 1967.

6. Галузинський В.М., Масленнікова П.П. Самовиховання та самоосвіта школярів.-К., 1969.

7. Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості. – К.,1995 р.

8. Терлецька Л.В. Технологія самоаналізу. – К.,1996 р.

9.Орлов Ю.М. Самовиховання особистості. – К.,1998 р.

10. Галузинський В.М., Євнух М.Б. Педагогіка: теорія та історія. –

К., 1995р.