



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФТЕХОСВІТИ  
У ДНІПРОПЕТРОВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

**Методичні рекомендації  
Самовиховання, як основний метод виховання юнацтва**



**м. Дніпропетровськ  
2013**

## Методичні рекомендації Самовиховання, як основний метод виховання юнацтва

*Автор:*

*Скопюк Людмила Сергіївна,  
вихователь гуртожитку  
комунального закладу  
«Білоцерківський гуманітарно-  
педагогічний коледж»*

Значення юнацьких років в житті людини переоцінити важко. На порозі самостійного буття визначається життєвий шлях людини, в певному сенсі вирішується вся його подальша доля. У зв'язку з цим батьківський та виховательський обов'язок полягає у підготовці дитини до зустрічі з власною долею, щоб дитина витримала її іспити, вистояла і пішла далі шляхами праведними до самого себе. Проте неправильно було б представити справу так, що до тих пір, поки людина не стала «дорослою», вона здатна лише на те, щоб до цього життя готуватися. Звичайно ж ні! І в дитинстві, і в підлітковому віці, і в юності вона вже живе повноцінним життям, яке формує, загартовує характер. Будь-який вік, у тому числі і юнацький, і можливо, саме юнацький особливо важливий незалежно від того, що відбудеться потім. Тому обов'язок і мудрість вихователя полягає в тому, щоб розуміти і поважати в дитині, підлітку, юнакові людину сьогоденну, з її сьогоденними інтересами, думками, щемами і досягненнями. В роки юності відбуваються суттєві зміни і в прагненнях особистості, і в формах її самоорганізації. Змінене ставлення до себе, а саме усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності поєднується з інтересом до себе, з прагненням до **самопізнання**, до того, щоб дізнатися, який я, до чого здатен, яким і навіщо мене створив Бог. Самопізнання – могутній поштовх до **самовиховання**, процесу постійної та цілеспрямованої роботи над удосконаленням власної особистості.

Залучення до самопізнання один із найцікавіших процесів у педагогічній практиці, адже сучасність надає вихователям необмежені можливості використовувати в практичній діяльності сучасні досягнення науки, досвід практикуючих вітчизняних та зарубіжних педагогів, власні напрацювання, вільний доступ до літератури, Інтернету тощо.

Кожна молода особа прагне побачити себе очима іншої людини, почути про себе щось «цікаве»; радо прислухається до думки, яка співпадає з її власними самооцінками, уважно ставиться до нової інформації про себе.

Допомогти знайти цю інформацію і подати в цікавій формі може вихователь. Отже,

### **правило 1:**

*Роз'яснення подавати лише у разі звернення вихованця. Починати розмову потрібно з констатації очевидних позитивних якостей даної особистості у не комплементарній формі.*

За цієї умови, нова інформація буде прийнята з довірою. Це «нове» повинно бути приголомшливим або, при наймі, дуже несподіваним, про що людина не здогадувалась чи, можливо, лише відчувала в собі, не знаючи, як це пояснити. Наука стверджує, що кожна психічно здорова людина має Божий дар. Покликання педагогів-вихователів полягає в тому, щоб розкрити цей дар, навчити ним користуватися, розвивати і вдосконалювати. Відомо, що молодь не любить коли її повчають, але з великим задоволенням навчається. Людство віками напрацьовувало знання про людину, її місце у Всесвіті, зв'язок з Богом та сенс перебування на Землі. Добре, що і ці знання для допитливих стали доступними.

### **Правило 2:**

*Навчити вихованця самостереженню, веденню щоденника, власних сторінок на Інтернет порталах; виконанню систематичних вправ для розвитку та концентрації уваги.*

«Пізнай себе і ти пізнаєш світ...» говорив Сократ.

Самопізнання не можливе без глибокого **самоаналізу** (рефлексії). Ретельний та неупереджений аналіз своєї поведінки, думок, почуттів, висловлювань в тих чи інших обставинах при спілкуванні з людьми: чи був розкутим чи сором'язливим; щирим чи стриманим; говорив розумно чи банально; як виявив себе у обставинах; був винахідливим чи розгубленим; виказав сміливість чи боягузтво; проявив почуття власної гідності чи скорився обставинам. Потрібно навчити молоду людину помічати прояви свого характеру, властивості волі, думок, переживань та відслідковувати їх вплив на життя. Розуміння природи власних бажань та прагнень обов'язково приведе до порогу **самоосмислення**. Зацікавлений інтерес до власної поведінки та до поведінки інших людей, до особливостей внутрішнього світу людини може бути відзначений як по відношенню до реальних героїв, так і по відношенню до образів кіно, літератури... Відбувається пошук власної ідентичності або навпаки відмінностей, можливого зразка, «еталона» поведінки. Ця стадія самовиховання може бути як спонтанною так і усвідомленою, але обов'язковою для людини

підліткового та юнацького віку, в зв'язку з тим, що не зовсім стертий вроджений рефлекс наслідування. Завдання педагога-вихователя, батьків не дати молодій людині довго затримати у цьому досить цікавому «ярмарку образів», є ризик, приміряючи чужі, хоч і, можливо, привабливі «шати», загубити себе, втратити час, а з ним і можливості.

Пошук власної ідентичності досить часто відбувається, як було зазначено раніше, **спонтанно** адже рано чи пізно, кожна молода особа захоплюється образом який її вразив своєю неординарністю, привабливістю, стильністю, тим що було, на той час, актуальним та співзвучним з її уявленнями про авангардність, моду на зовнішність, поведінку, мовні звороти (сленг), соціальний статус тощо... Досить часто це схоже на примітивне мавпування.

**Усвідомлене самовиховання** характерне цілеспрямованою діяльністю по самовдосконаленню за певною програмою. Порадником у цій справі може виступити кваліфікований педагог за умови, що він: *а) здатен вибороти повагу і довіру з боку, часом скептично налаштованої до дорослих, юної особи; б) правильно обере стиль взаємостосунків.*

Зацікавленість власною особистістю стає рушійною силою для уважного погляду на інших людей. І це пізнання себе через інших не тільки стає складовою частиною самоусвідомлення, але і буває поштовхом для постановки перед собою завдань щодо самовдосконаленню, а воно в свою чергу не можливе без ретельного **самоперегляду**.

### **Правило 3:**

*Навчити прийомам самоперегляду минулого життя, які полягають у систематичному ретельному вивченні власного життя, фрагмент за фрагментом, що проводиться не з позиції оцінювання або пошуку помилок, а з точки зору спроби пізнати своє життя і, якщо потрібно, змінити його хід. Перегляд проводиться з виконанням певних дихальних вправ.*

Ці прийоми сприяють аналізу своєї поведінки, подій минулого, впливу особистостей на формування існуючого власного Я та сьогодення в цілому. Несподівані осяяння і миттєві здогадки із свого минулого допомагають вийти на шлях добра. Ставлення до перегляду повинно бути неупереджене, позбавлене індульгування та привести до розуміння себе, свого життя і, в решті решт, до **самопрощення**. Дихальні вправи сприятимуть запобіганню стресів від заново пережитого. Така робота необхідна для досягнення повного **самоосмислення**. Аналізуючи минуле, людина повинна зробити висновки та прийняти рішення: від чого необхідно позбутися, як від баласту, обтяжуючого життя та стримуючого рух вперед, а що зберегти, розвинути, примножити, як

безцінний дар, найдорожче надбання та використати у подальшій захоплюючій подорожі під назвою «життя». Таким чином в уяві вихованця поступово почне народжуватися образ себе майбутнього і нехай цей політ фантазії буде високим і прекрасним, адже межі своїх можливостей ми розширюємо самі. Проте, щоб все відбувалося послідовно і своєчасно, на Сході ця умова є обов'язковою для досягнення успіху, необхідно розробити план розвитку вимріяної особистості.

#### **Правило 4:**

*План розвитку особистості повинен відповідати перспективному образу особистості, який створюється виходячи з особистих якостей, можливостей натури вихованця, умов, що об'єктивно існують та відповідності природного в людині до штучно привнесеного.*

Спираючись на вже відомі дані про особистість, складаємо план роботи з виховання тих її якостей, які на даний момент знаходяться у недорозвиненому або зародковому стані та тих, що необхідно набути для повноти образу. Допомогаємо віднайти та сформувані відповідні манери, стиль. Цілеспрямоване самовиховання складається з двох основних частин: самопримушення та володіння собою. **Самопримушення** – уміння примушувати себе виконувати прийняті рішення; викликається прагненням працювати над собою, боротися з власними недоліками, набуттям нових звичок, особливостей поведінки, манер, способів діяти в тих чи інших життєвих обставинах... Особа повинна бути сповненою наміру та справжнього переконання в необхідності справи за яку взялася. Тому цей вольовий акт у багатьох характеризується серйозними роздумами над власною поведінкою, над властивостями своєї особистості, майбутньою долею. Молоді люди ставлять перед собою і практичні завдання: досягти певних результатів у фізичному розвитку, в умінні управляти собою; не піддаватися спокусам, чомусь навчитися. Лише за таких умов можна сподіватися на позитивний результат. Досягти поставленої мети допоможуть мотиваційно-цільові прийоми: самоумовляння, самозапевняння, самонавіювання, самозаспокоєння.

Стародавнє вчення індусів «Катха упанішади» у вишуканій, образній формі сформулювало сутність уміння **володіти собою**: «Почуття – це коні, тіло – це віз, розум – це віжці, інтелект – це візничий». Підкорити себе, управляти та володіти собою – досягнення варте не тільки схвалення, ця якість – ключ до багатьох життєвих успіхів, до збереження міцного здоров'я, довголіття. Самоволодіння тісно пов'язане із **самодисципліною** – добровільним підкоренням загальним правилам, це позбавить особу від зайвих стресів, неприємностей і тим збереже час і сили для більш корисних справ. Самодисципліна ґрунтується на **самоаналізі** та **самоконтролі**.

### **Правило 5:**

*навчити брати відповідальність за власні думки, слова, справи на себе через систематичний самоконтроль, ретельний та неупереджений самоаналіз. Схему самоаналізу, за необхідності, може допомогти скласти педагог-вихователь.*

Жодна людина не досягне успіху у самовихованні, якщо не виставить внутрішні «гальма». Це знайоме з дитинства слово «неможна» і в дорослому житті не втрачає своєї актуальності. Уміння контролювати і оцінювати себе, свої дії, слова, думки навіть у вісні – є обов'язковими навичками без яких самовиховання, саморозвиток неможливі як такі. Самоаналіз логічно завершується **самооцінкою**.

### **Правило 6:**

*самооцінка повинна бути об'єктивною, проводиться щоденно, погодинно, щохвилинно, щомиті, після виконання кожного з положень плану, у досягненні результатів.*

Нажаль, у практиці виховання природне, для юнацтва, прагнення до самовиховання використовується ще недостатньо. Не всі педагоги вважають самовиховання ефективним процесом: дехто скаржиться на відсутність волі та інфантильність сучасної молоді, які «сьогодні запалюються ідеєю, а завтра холонуть», на те що «самовихованням можуть керувати лише талановиті педагоги»; що «ефективність його спірна, оскільки воно не підлягає вимірюванню»; «немає умов і часу для такого виховання»... А ніхто і не стверджує, що виховання легкий процес, нажаль у нашій державі не навчають цьому в школах, інших навчальних закладах, окрім, звісно, педагогічних, а батьками стає більшість. І все ж самовиховання можна визнати як найбільш цілеспрямований і ефективний спосіб педагогічного впливу на особистість. Всім відомо, що свідому особистість навчити бути вихованою не може ніхто, цю справу кожен виконує сам, користуючись власними мотивами.

### **Правило 7:**

*робота над процесами самовиховання, самовдосконалення повинна бути системною та систематичною протягом усього життя, стати стилем та способом життя.*

Всесвітнє життя спонукає юнаків і дівчат до активних проявів, розуміючий педагог не буде шукати виправдань своїй бездіяльності, зробить

усе можливе, щоб навчити молодих людей здобувати знання, які приведуть до позитивного життєвого досвіду.

Як конкретний приклад впливу самовиховання на формування особистості приведемо висловлені враження від результатів такої роботи вихованців на певних етапах:

**ТАНЯ Л.:** «Я відчула себе гідною людиною і такою, яка є справді ковалем власної долі».

**ТАМАРА П.:** «Почуття неймовірної поваги до себе».

**ТАНЯ К.:** «Любов і повага до себе і всього світу наповнила моє життя сенсом».

**ДІМА Г.:** «Відчуття сили, впевненості, що зможу зробити щось значне і важливе».

**ОКСАНА Н.:** «Я знаю як потрібно жити, щоб бути гідною називатися «людиною» і це – щастя».

#### ЛІТЕРАТУРА :

Арет А. Я. *«Очерки по теории самовоспитания»*, Фрунзе. Изд – во Фрунз. Унта, 1961 г., с. 123.

Целикова О.П. *«К вопросу о нравственной ценности личности»*. – Советская педагогика, 1975, № 8, с. 14.

Чудновский В. Э. *«Устойчивость личности как проблема психологи воспитания»*. – Вопросы психологи, 1974, № 2, с. 43.

Малузинский В. М. *«Индивидуальный поход в воспитании учащихся»*. Київ «Радянська школа», 1982 р., с.115 – 123.