**Введение**

Последние десятилетия ХХ столетия связаны со столь радикальными социальными изменениями в жизни общества, что их сущность и степень воздействия на подрастающее поколение, будут по-настоящему осознаны лишь по истечении определенного времени. Со сменой системы общественного развития значительно возросла актуальность проблем жизненного самоопределения, адаптации к новым явлениям действительности, выработке способности к самоорганизации жизни. Особую значимость имеет решение этих задач для молодежи - как главного носителя и субъекта социальных перемен. В обществе именно молодежь наиболее активно реагирует на смену стереотипов жизни, начинает переоценку ценностей, выбор актуальных направлений в своем личностном становлении, и соответственно это дает возможность сделать самостоятельный выбор важнейших нравственных, политических, профессиональных и духовных ориентиров. В связи с этим возникает вопрос оценки самовоспитания с точки зрения педагогики и развития личности ребенка. Необходимо разобраться в организации процесса самовоспитания, его принципов, методов, приоритетных направлений. Важным становится понимание в процессе самовоспитания роли школы, педагогов. Существуют вопросы, которые до сих пор остаются спорными. Именно поэтому данная тема и была выбрана для более подробного рассмотрения.

Оценивая состояние и степень разработанности по теме исследования, следует отметить, что к проблеме изучения самовоспитания в школе обращалось большое количество ученых. Была представлена литература, в которой очерчен большой круг проблем, связанных с изучением самовоспитания в целом.

 Концепция самовоспитания и саморазвития личности учащегося является преемницей концепции развивающего обучения, разработанной в трудах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдоваи др. Тему самовоспитания исследовали и такие педагоги и психологи как: Орлов Ю.М., Меркулова Л.П., Кравченко А.И., Цукермана Г.А. Наиболее глубоко и полно рассматривал эту проблему А.И.Кочетов. В своих трудах он дает советы по организации самовоспитания. Среди значительных работ такие популярные книги как «Как заниматься самовоспитанием» и «Организация самовоспитания школьников» в них раскрывается вся теория самовоспитания, его цели, задачи, приемы и методы.

Объектом данного исследования является организация самовоспитания школьников. Предметом данной работы являются проблемы самовоспитания.

Методологическая база исследования данной работы представляет собой принципы объективности, всесторонности, и конкретности.

Основная цель работы – раскрытие понятия самовоспитания, его принципов и методов. Для достижения данной цели поставлены следующие исследовательские задачи:

- дать характеристику процессу самовоспитания, определить его понятие, значение, основные направления;

- выявить основные особенности организации процесса самовоспитания, его принципы, методы;

- определить значение и содержание педагогического руководства самовоспитанием школьников.

Структура работы определена поставленной целью и задачами исследования. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка источников и литературы.

**Глава I. Развитие личности в процессе самовоспитания**

**1.1. Понятие самовоспитания, его значение и роль**

Что же такое самовоспитание? «Самовоспитание – это созна­тельная и планомерная работа над собой, направленная на форми­рование таких свойств и качеств, которые отвечают требованиям общества и личной программе развития». Примерно такое же оп­ределение дает этому понятию А.И. Кочетов. «Самовоспитание, – пишет он, – это сознательное и управляемое личностью саморазви­тие, в котором в соответствии с требованиями общества, целями и интересами самого человека формируются запроектированные им силы и способности» [12, с.12].

Самовоспитание является сознательной и целенаправленной работой личности по формированию и совершенствованию у себя положительных и устранению отрицательных качеств. Необходимым условием самовоспитания является наличие истинного знания о себе, правильной самооценки, самосознания. Самовоспитание обусловлено рядом объективных и субъективных причин: стремлением стать лучше, требованиями общества к гражданам, их образованию и качествам; педагогическими воздействиями, которым подвергаются учащиеся в процессе обучения и воспитания. Под влиянием этих причин создаются внутренние предпосылки для самовоспитания, формирование потребности, взгляды и убеждения, уточняются или складываются жизненные идеалы и цели.
Основываясь на активизации механизмов саморегуляции, самовоспитание предполагает наличие ясно осознанных целей, личностных смыслов [23, c. 23-24].

Необходимыми компонентами самовоспитания являются: самоанализ личностного развития, самоотчет, самоконтроль.

 Самовоспитание чаще возникает в подростковом возрасте, но его можно наблюдать и в поведении людей более раннего возраста. В подростковом возрасте решающую роль в самовоспитании играет самооценка. Важным мотивом становится недовольство собой, несоответствие своим идеалам. Самовоспитание большинства людей практически занимает всю жизнь. Обычно самовоспитание определяется как систематическая и сознательная деятельность, способствующая выработке и совершенствованию положительных качеств и преодолению отрицательных.
 Развитие личности приводит к тому, что человек начинает предъявлять к себе все больше и больше требований. В результате у него появляется установка на самовоспитание. Это позволяет дополнить процесс воспитания самовоспитанием, помогает сделать его более активным и действенным.

В действительности самовоспитание обусловлено развитием общества, его требованиями и служит общественным интересам. Его содержание зависит, прежде всего, от общественно-исторических условий, в которых живет и развивается человек. Следовательно, требования каждого человека к себе зависят от требований общества, от коллектива, в котором он живет и трудится. Требования коллектива – это один из важных стимулов самовоспитания. Выполнение этих требований предполагает затрату собственных усилий, самостоятельную работу по улучшению и усовершенствованию личности. Сознательное и целеустремленное самовоспитание начинается обычно в подростковом возрасте. Подростки обладают значительным опытом самостоятельной деятельности. У них появляются навыки самоконтроля и самоанализа. Они пытаются разобраться в своих поступках, у них формируются основы характера[13,с.243-244].
 Чем старше школьники, тем лучше они понимают, что самовоспитание начинается, прежде всего, с самокритической оценки их поступков, с осознания недостатков и путей их преодоления. Юноши и девушки обычно стремятся добиться наиболее ощутимых результатов в укреплении своей роли, в самодисциплине, в физическом развитии. У них, как известно, наиболее интенсивно идет процесс обогащения знаниями, формирования на их основе мировоззрения. Поэтому самовоспитание в юношеские годы сочетается с самообразованием, с самостоятельным приобретением и расширением знаний о природе, обществе и человеке. В старших классах учащиеся приучаются более критически оценивать свои поступки. Они проявляют обычно инициативу и самостоятельность в нравственном самосовершенствовании. Их повседневное поведение легче поставить под контроль собственного сознания и выработать у них внутреннюю потребность, привычку к совершению положительных поступков, к самовоспитанию.
 Роль самовоспитания в системе факторов, формирующих личность, очень велика. Оно выполнят весьма важные функции, и охватывает различные сферы формирования личности. Самовоспитание выступает, прежде всего, в форме нравственного и интеллектуального совершенствования личности. Значительное место занимает и физическое, эмоционально-волевое самовоспитание, эстетическое совершенствование [11, с. 18-19].

**1.2. Приоритетные направления самовоспитания**

*Интеллектуальное самовоспитание:*

В пору студенчества основной элемент интеллектуального самовоспитания – учеба. Результат тем более важен, чем старше человек, так как именно заложенная в пору учебы база будет использоваться всю жизнь. Отсюда острая необходимость в оценке и переоценке собственных моральных принципов, повышении уровня мышления. Здесь, лучшего союзника, чем литература, не найти. Когда по роду своей специальности человеку все более приходится сталкиваться со специализированной литературой технического характера, это придаёт излишнюю абстрактность мышлению, заменяет живую устную речь профессиональной фразеологией. Именно недостатки устной речи будут мешать общению с людьми, – техническая терминология не поможет, а образности в речи уже как не бывало. Поэтому необходимо, как можно больше читать литературную классику. Происходит значительное изменение восприятия даже сугубо абстрактного материала, ведь, оказывается, можно оживить и сухие физические формулы [20]. Цель интеллектуального самовоспитания -не «качать» свой интеллект как таковой, а научиться изложить свои знания так, чтобы научить, увлечь, заставить почувствовать жизнь в своей речи. Основной интеллектуальной деятельностью является общение, поэтому акцент делается именно на этом. Возможный ущерб чисто технической стороне обучения простителен хотя бы потому, что знания, кроме фундаментальных, устаревают очень быстро. Делая вывод, можно сказать, что решающим фактором является хорошо развитая устная речь. Сразу за ней стоит письменная речь, так как умение объяснить – ничто без умения закрепить свои мысли на бумаге. После – глубокие профессиональные знания самого разнообразного характера, включающие высокий уровень общего образования и необходимый набор навыков самообучения. Это позволит приспособиться к любым изменениям окружающей обстановки [6, с.34].

*Этическое самовоспитание:*

Отдельной и очень важной графой в работе стоит вопрос этики. Работая над собой, сталкиваешься с проблемами этики, в общем, и этических отношений в частности. Профессиональная этика, детская этика, житейская этика – вот далеко не полный перечень. Особенно эта проблема актуальна для молодого человека (отношения с коллегами и детьми), ведь ему мешает отсутствие опыта. Сильно облегчить его жизнь могут устойчивые моральные принципы и убеждения. С другой стороны, молодой человек постоянно сталкивается с самыми разнообразными, зачастую полярными отношениями людей к одному и тому же предмету. Гибкость мышления и дипломатичность в отношениях здесь просто необходима. Следовательно, надо как можно больше внимания уделять навыкам общения, умению установить и поддержать контакт с собеседником, привлечь и удерживать его внимание. Американцы иногда называют это «присутствием»: человека сразу выделяют из толпы, он привлекает внимание ощущением силы, спокойствия, в его присутствии даже гаснут ссоры. Комплекс навыков, необходимый для этого, довольно трудно определяем, и, скорее всего, зависит от типа характера, воспитания, мышления. Умение предотвратить агрессивные выпады в свой адрес состоит, прежде всего, в умении вызвать симпатию к себе. Это довольно часто проявляется в учительской среде: к одному учителю дети тянутся, другого не любят. Неприязнь к учителю перерастает в неприязнь к предмету, а потом – в неуспеваемость по нему. С другой стороны, манипулирование чувствами других людей, по меньшей мере, неэтично, а вообще очень сильно травмирует психику. Поэтому, прежде всего надо воспитывать уважение к другим людям, к их чувствам и эмоциям у себя, а уж потом требовать этого от других [12, с. 42].

*Физическое самовоспитание:*

Этому аспекту, порой, уделяется слишком мало внимания. Физическая нагрузка в деятельности человека (не занятого физическим трудом) очень мала, а эмоциональная огромна. Отсюда подверженность стрессам, болезням и недомоганиям, слабое здоровье. Если ещё в период учебы не заняться спортом, результаты будут сказываться в течение очень многих лет. Правда, нецелесообразно профессиональное занятие спортом: организм «перегорает» на соревнованиях, старые травмы вернутся в пожилом возрасте и скажутся в полном объёме. Кроме того, необходимо присутствие соответствующей психологической компоненты, позволяющей снять стресс, сбросить усталость. Формирование навыков концентрации, увеличение выносливости и жизненного потенциала, а также поднятие общего тонуса приветствуются. Всем этим требования удовлетворяют бег, плавание, туризм, оздоровительные спортивные системы. Призвание спорта в жизни человека: это, прежде всего психологическая разгрузка, умение обращаться с собственным телом, поддержание нормальной спортивной формы в сочетании с крепким здоровьем. Недовольство, недомогание, стресс ни в коем случае не должны отразиться на других людях [6, с. 34].

*Психологическое самовоспитание:*

Этот раздел необходимо вынести для отдельного рассмотрения, поскольку внимания ему в подготовке уделяется до обидного мало. Молодой человек выходит на работу практически неподготовленным к специфике своей профессиональной деятельности. Он не умеет длительно концентрироваться, снимать психологическое напряжение, понимать состояние коллег, правильно общаться с ними. Психологический аспект достаточно сильно выражен в различных системах самоконтроля и психотехниках. Комплекс навыков по управлению своими эмоциями, чувствами включен в программу многих оздоровительных систем. Вот почему подчеркивается необходимость спорта, физической активности, объединённых в единую стройную систему. Более того, нужен соответствующий внутренний настрой, потому что пессимизм обязательно передастся окружающим. Поэтому недопустимы вспышки ярости, недовольства, агрессии. Достичь этого, можно только имея устойчивую, уравновешенную нервную систему. Следовательно, людям с бурным темпераментом необходима специальная тренировка. А многие ли знают, как разрядить порыв ярости без вреда для здоровья? Во время вспышки ярости выделяется целый комплекс возбуждающих веществ и гормонов, так как организм готовится к активным действиям на пределе возможностей. Эти вещества, так или иначе, должны быть потрачены, иначе вызовут расширение сосудов и последующие атеросклероз и гипертонию. Лучше всего подойдёт психосистема типа самогипноза или самовнушения, возможно также применение какой-либо восточной системы концентрации-расслабления, например тайцзицюань [16, с. 13].

Общим итогом можно вынести комплекс приоритетных направлений в самовоспитании. Во-первых, формирование высокоуровневого общего образования вкупе со специальными навыками общения. Во-вторых, воспитание уважения к другим людям, их чувствам, поступкам, мнению. В-третьих, систематические занятия спортом, формирование положительного отношения к нему. И, наконец, в четвертых, получение специальных навыков в области прикладной психологии и психологии общения. Всё это должно обеспечить устойчивую базу для дальнейшего развития и совершенствования.

**Глава II.** **Организация процесса самовоспитания учащихся, его важ­нейшие принципы и методы**

**2.1. Программа самовоспитания**

В основе самовоспитания лежит принцип опере­жающего отражения в сознании человека тех действий и поступков, которые он собирается совершить, определение тех черт и качеств, которые он предполагает выработать у себя. Если подобная «мыс­ленная программа» формируется, она побуждает личность к практи­ческим действиям по ее реализации, создает стимулы для проявле­ния волевых усилий. Вот почему, когда у человека появляется потребность в преодолении тех или иных недочетов в своем характере или поведении, важно поставить четкую цель и обосновать необходи­мость ее достижения, иногда даже полезно определить сроки [13, с. 243-244].

Это требует тщательного обдумывания, поиска аргументов для доказательства важности выдвигаемой цели, взве­шивания всех «за» и «против», пока окончательно она не будет по­ставлена и мысленно сформулирована. Эту цель полезно в течение нескольких дней проговаривать вслух или про себя, пока она не закрепится прочно в сознании.

Одновременно с этим нужно составить детальную программу само­воспитания и определить то, чего конкретно необходимо достичь.Начи­нать, конечно, лучше с более простых программ, например: изжить употребление бранных слов; не совершать необдуманных поступ­ков; преодолеть дурную привычку перебивать в разговоре собесед­ника; всегда держать свое слово и т.д. Программы по мере приобре­тения опыта самовоспитания, естественно, должны усложняться, совершенствоваться и становиться более долговременными [24, с. 32-33].

«Работа над собой, требует от человека точных и ясных целей, твердой организации всей своей жизни, посто­янного волевого усилия и умения пользоваться методами самовоспита­ния... Самовоспитание начинается с того момента, когда человек твер­до определил, что он будет делать (цель) и каким хочет стать, чтобы достигнуть цели (идеал, образ самого себя в будущем). При этом он должен знать, каким он является в настоящий момент» [12, с. 87].

Все это, естественно, требует тщательного обдумывания, поиска аргументов для доказательства важности выдвигаемой цели, взве­шивания всех «за» и «против», пока окончательно она не будет по­ставлена и мысленно сформулирована. Эту цель полезно в течение нескольких дней проговаривать вслух или про себя, пока она не закрепится прочно в сознании.

Одновременно с этим нужно составить детальную программу само­воспитания и определить то, чего конкретно необходимо достичь. Начи­нать, конечно, лучше с более простых программ, например: изжить употребление бранных слов; не совершать необдуманных поступ­ков; преодолеть дурную привычку перебивать в разговоре собесед­ника; всегда держать свое слово и т.д. Программы по мере приобре­тения опыта самовоспитания, естественно, должны усложняться, совершенствоваться и становиться более долговременными [19, с.59-60].

Занимаясь самовоспитанием, К.Д. Ушинский разработал для себя специальные правила, которые выступали в качестве програм­мы его саморазвития:

 «1. Спокойствие совершенное, по крайней мере, внешнее.

2. Прямота в словах и поступках.

3. Обдуманность действия.

4. Решительность.

5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.

6. Не проводить времени бессознательно; делать то, что хо­чешь, а не то, что случится.

7. Издерживать только на необходимое или приятное, а не по страсти издерживать.

8. Каждый вечер добросовестно давать отчет в своих поступ­ках.

9. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.

10. Никому не показывать этого журнала» [22, с. 27]

Разрабатываемые личностью программы и правила самовоспи­тания имеют большое значение. По терминологии академика П.К. Анохина, они выполняют функцию «акцептора действия» (от лат. acceptor – принимающий), или механизма сличения и контроляза выполнением этой программы и правил и тем самым стимулируют усилия человека в работе над собой. Чем детальнее и четче разрабо­таны программа самовоспитания, правила поведения, тем эффек­тивнее будет проходить работа над собой [19, с.160].

**2.2.** **Принципы самовоспитания**

 Содержание самовоспитания раскрывается через его функции:

 - компенсаторная: реализуется в приобретении профессиональных знаний, умений, навыков, в расширении кругозора, усвоении новой информации;

 - адаптирующая: позволяет преподавателю постоянно приспосабливаться к меняющемуся миру, новым условиям профессиональной деятельности;

- развивающая: предполагает формирование способности активно и компетентно участвовать в преобразовании себя, своей педагогической деятельности, непрерывное обогащение творческого потенциала личности.

Принципы самовоспитания — это общие исходные положения, в которых выражены основные требования к содержанию, методам, организации процесса самовоспитания. Они отражают специфику процесса самовоспитания, и в отличие от общих принципов педагогического процесса. Охарактеризуем требования, предъявляемые к этим принципам.

*Принцип развития:*

Принцип раскрывает неразрывную взаимосвязь развития личности в онтогенезе и ее непрерывного самообразования, зависимость уровня зрелости личности педагога от уровня его самообразования и самовоспитания. Этот принцип раскрывается через ряд установок:

 - установка на проблемность в педагогической работе, которая формирует мотивы самообразования и самовоспитания;

 - установка на самосознание, самооценку своей педагогической деятельности, стимулирующие ее улучшение;

 - установка на личную значимость позволяет соотнести объективно существующую цель самообразования и самовоспитания с личностно-значимыми мотивами (познавательный интерес, стремление к успеху и др.) [17, с. 130-131].

*Принцип самодеятельности:*

Принцип реализуется через следующие установки:

 - на целеполагание и целеустремленность, которые дают возможность сознательно и систематично заниматься самообразованием и воспитанием;

 - на планирование самообразования, позволяющее упорядочить его методы и приемы, обеспечить контроль;

 -на самоорганизацию, которая основывается на таких качествах
личности как воля, мотивационная и познавательная сферы, и в свою очередь стимулирует их дальнейшее развитие [11, с.54].

*Принцип самоуправления:*

Принцип реализуется через следующие установки:

- на самоконтроль;

- на саморегулирование;

- на индивидуализацию самообразования и самовоспитания;

- на мобилизацию, способствующую преодолению трудностей самообразования и самовоспитания;

- на коррекцию запланированных результатов работы над собой, изменение ранее намеченной программы в связи с уже достигнутыми успехами.

Утверждение К.Д. Ушинского о том, что учитель живет до тех пор, пока учится, в современных условиях приобретает особое значение. Не менее актуальна сегодня и мысль о необходимости постоянного совершенствования учителя путем неустанной работы над собой. Сама жизнь поставила на повестку дня проблему непрерывного педагогического образования. А. Дистервег писал, имея в виду учителя: «Он лишь до тех пор способен на самом деле воспитывать и образовывать, пока сам работает над своим собственным воспитанием и образованием» [7. с. 49].

Но в реальной практической действительности при многочисленных обязанностях, отнимающих у педагога много времени, может сложиться ситуация, когда он не выходит за пределы непосредственных дел, осуществляемых каждодневно. В этом случае его отношение к профессии - это отношение к ее отдельным сторонам.

Соответственно оценка профессии и себя в ней носит фрагментарный, ситуативный характер, связанный с возникающими проблемами (установлением дисциплины, организацией коллектива, выяснением взаимоотношений с администрацией школы и т.д.) [2, с. 23-24].

Подобная непосредственность профессионального бытия рано или поздно приходит в противоречие с логикой педагогической деятельности, что побуждает учителя критически оценить себя в профессии, заставить подняться над непосредственно данными условиями. Этот способ профессиональной деятельности связан с проявлением рефлексии, или, по выражению С.Л. Рубинштейна, мировоззренческого чувства, формирующего обобщенно-целостное отношение к профессии [18, с. 147].

Таким образом Опыт работы над собой в плане самосовершенствования составляет предпосылку профессионального самовоспитания, которое предполагает сознательную работу по развитию своей личности как профессионала: адаптирование своих индивидуально неповторимых особенностей к требованиям педагогической деятельности, постоянное повышение профессиональной компетентности и непрерывное развитие социально-нравственных и других свойств личности.

**2.3.** **Методы самовоспитания учащихся**

 Принципы самовоспитания играют огромную роль в выработке нравственной культуры, мужества, в умении руководить людьми, но, намечая программу самовоспитания, необходимо также определить ее методы. Методы самовоспитания это — система приемов, позво­ляющих выполнять сложный процесс самоанализа, целенаправлен­но сравнивать свое поведение с критериями совести, чести, дос­тоинства, самооценка адекватности поступков своим нравственным целям и возможностям, развитие лучших, социально ценных свойств личности. Методы самовоспитания - это методы, направленные на сознательное изменение человеком своей личности в соответствии с требованиями общества и личного плана развития. Важнейшими из них являются следующие:

*Метод самооценки.* Самовоспитание начинается с самооценки. Человек должен точно знать, какие качества следует воспитывать у себя. 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 [10, с. 134].

*Метод самоубеждения.* Сущность его состоит в том, что ученик, выявив свои недостатки, например неумение держать свое слово, убеждает себя в необходимости изжить этот недостаток, при этом нельзя ограничиваться только мысленным самоубеждением. Гораздо эффективнее оно становится тогда, когда учащийся будет вслух убеждать себя, т.е. несколько раз проговаривать: «Нехорошо давать слово и не держать его», «Надо постараться всегда держать свое слово» и т.д.

О важной роли проговаривания намеченной программы само­развития писал проф. С.Я. Долецкий. «Я считаю, – подчеркивал он, – что в основе процесса самовос­питания лежит необходимость самооценки. Надо ясно оценивать собственные качества, поступки, привычки, поставить, как говорят врачи, диагноз. Надо составить список всего, что ты считаешь в себе хорошим и дурным, и почаще в него заглядывать. И обязательно надо говорить о своих недостатках [14, с. 131].

*Метод самовнушения и самообязательства*. Его сущность заключается в том, что чело­век сам стремится воздействовать на собственную психику и чувст­ва, сам, как правило, вслух внушает себе, как он будет вести себя или каких действий не будет делать.

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 замечания 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 [12, 87-88].

Еще в 20-е гг. своеобразную школу внушения создал французский целитель Эмиль Куэ. Основной причиной любого заболевания он считал человеческое воображение. Поэтому для выздоровления рекомендовал ежедневно повторять формулы, направленные на улучшение здоровья. Куэ утверждал, что каждый, внушающий себе: «Я достигну!», обязательно достигнет [25].

 *Самообязательство.* Этот метод по своей сущности близок к ме­тоду самоубеждения. Суть его состоит в том, что учащийся, задав­шись целью преодолеть у себя тот или иной недостаток или выра­ботать какое-то положительное качество, например аккуратное выполнение домашних заданий по математике и языкам, берет на себя обязательство не проявлять поспешности, хорошо обдумы­вать порядок выполнения заданных учителем упражнений, чтобы не допускать ошибок и поправок. Это самообязательство нужно неоднократно проговорить, чтобы оно закрепилось в сознании. В таком случае оно и будет побуждать ученика к достижению на­меченной цели, и способствовать формированию соответствующей привычки.

*Метод самокритики.* Сущность его в том, что ученик, который выявил у себя тот или иной недостаток и поставил перед собой цель изжить его, подвергает себя самокритике с тем, чтобы мобилизо­вать свои волевые усилия к его быстрейшему преодолению. Напри­мер, школьник, обративший внимание на свою небрежность в отно­шении к учебникам и тетрадям, а также к своему внешнему виду, начинает упрекать себя в этом: «Какой я небрежный! Надо мной смеются в классе. Небрежность – это же примета бескультурья» и т.д. Естественно, подобную самокритику нужно практиковать до того времени, пока не будет достигнута поставленная цель.

*Метод эмпатии.* Этот метод также называют методом мысленного переноса себя в положение другого человека, сопереживания его чувств.Этот метод весьма хорош, когда речь идет о самовоспитании отзывчивости к людям, стремления к взаимопомощи. Сущность его отражена в самом названии. Она за­ключается в том, что в процессе самовоспитания школьник выраба­тывает у себя положительные качества и преодолевает отрицательные, ставя себя в положение другого человека, сопереживая его чув­ствам, и таким образом побуждает себя к самосовершенствованию. Когда, например, ученик видит, с какой неприязнью воспринимают люди черствость, бездушие, грубость, и сопереживает их чувствам, он задумывается над тем, чтобы преодолеть у себя эти недостатки.

*Метод самокорректировки.* Трудно переоценить умение контролировать свои действия и поступки, осуществлять самоуправляемое поведение. Самокорректировка дает возможность корректировать накал страстей, приучает держать себя в руках, быстро успокаиваться в сложных ситуациях. История необычайно богата примерами самокорректировки, помогающими выдающемуся человеку четко выполнять намеченную жизненную программу [2, с. 114-115].

Всю свою жизнь настойчиво корректировал свои потребности и душевные состояния М. Ганди. «Человек, — писал он, — является человеком потому, что способен к самоограничению, и остается человеком лишь постольку, поскольку на практике осуществляет его» [23, с. 377]. Самое трудное, по его мнению, — подчинить контролю движение собственной мысли.

*Метод саморегуляции.* Этот прием предусматривает обучение умению следить за внешними проявлениями эмоциональных состояний. Дело в том, что, изменяя внешнее выражение, эмоции, можно регулировать свое внутреннее психическое состояние. Например, хаотичные, не подкрепляющие речь движения рук в разговоре, дрожание пальцев вызывают нерешительность, неуверенность в себе; заискивающие интонации углубляют беспокойство. И наоборот, приучая себя не размахивать руками в разговоре, не горбиться, не хмуриться, а стоять перед собеседниками, развернув плечи, подтянув живот, демонстрируя красивую осанку, улыбаться в моменты растерянности, недоумения; смотреть уверенно и строго в конфликтной ситуации, любой человек приобретает уверенность в себе, не теряется в момент сильной тревоги, при возникновении чрезвычайной ситуации.

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.

В саморегуляции большую роль играет рефлексия. Вначале необходимо интенсифицировать самосознание. Это позволяет обнаружить несовместимость своих принципов, мыслей, поступков и сравнительно легко наметить пути закрепления новых элементов поведения. При этом надо иметь в виду, что чем выше интеллект человека, чем точнее самоосознание, тем эффективнее функционирует саморегуляция [8, с. 103-104].

*Метод самостимуляции: самопоощрение, самонаказание.* Мнительным и самолюбивым людям, большую помощь в самовоспитании могут оказать методы самопоощрения и самонаказания. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Умница!», «Молодец!», «Здорово получилось!», «И дальше так!». А в случае неудачи мысленно выговаривать себе: «Плохо!», «Очень плохо!», «Стыдно!». Очевидно, в случае крупных успехов и значительных неудач воздействие усиливается.

Метод самонаказания применя­ется тогда, когда в процессе самовоспитания человек делает отступления от намеченных им самим правил поведения. Об­наружив такие отступления, нужно обязательно использовать опре­деленные санкции по отношению к самому себе и применить то или иное наказание.

Важно убедить себя в собственных возможностях влиять на свое тело, изменять свои взгляды, делать себя здоровым и сильным. Но такая работа дает результат только, если требования к себе увеличиваются постепенно.

1. Желательно, чтобы реакции самопоощрения и самонаказания регулировали наше поведение постоянно. Хотя прибегать к ним, очевидно, необходимо в зависимости от ситуации. К сожалению, очень часто человек не получает положительной оценки своего поведения со стороны. А лишение элементарного внимания без самоподкрепления интенсивной работы — одна из причин повышения нервозности, депрессий [3, с. 68Педагогика: уч. пособие / Под ред. Ю. К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1983.­ – 233 с.

].

*Самоприказ и самопринуждение.* Самопринуждение, или самоприказ. Это очень действенный метод самовоспитания. Он применяется в тех случаях, когда учащийся оп­ределил те или иные правила поведения, например, вставать утром ровно в 7 часов, но не проявляет достаточной силы воли в соблюде­нии данного правила. Самопринуждение, или самоприказ, тут как раз кстати. Проснувшись в указанное время, учащийся должен заста­вить себя встать с постели, проговаривая вслух или про себя следую­щие слова: «Немедленно вставай! Хватит лежать. Уже 7 часов». Этот метод нужно применять и во многих других случаях, когда уче­ник чувствует у себя недостаток волевых усилий.

Применяется самоприказ, когда человек уже убедил себя, что надо вести себя определенным образом. Он ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять намеченный план действий. В этот момент и появляется необходимость в приказной форме решительно потребовать от себя необходимого действия. В следующий раз выполнить такое действие будет легче, а в дальнейшем оно станет привычкой [6, с.119].

**Глава III.** **Педагогическое руководство самовоспитанием учащихся:**

**значение, факторы, направления работы.**

**3.1. Процесс педагогического руководства учащихся**

Практика показывает, что учащиеся начинают заниматься самовоспитанием только тогда, когда они уже отдают себе ясный отчет в своих действиях и поступках, когда у них выра­батывается способность к самооценке и возникает потребность в собственном совершенствовании. Обычно это происходит в под­ростковый период.

К сожалению, не все подростки занимаются самовос­питанием. Но все, задумываются над своим совершенствованием, предпринимают те или иные по­пытки работать над собой. Чаще всего это делают школьники, обла­дающие волевыми качествами, умеющие заставить себя упорно тренироваться и преодолевать свои недостатки или вырабатывать те качества, которых у них недостает [24, с.199].

 Учителю необходимо осуществлять умелое руководство самовоспитанием учащихся. Анализ показывает, что в ходе этого процесса дети испытывают серьезные трудности, причины которых заключены в следующем: слабом владении навыками самопознания и самооценки, неумении определить цели и задачи самовоспитательной; нерациональном планировании работы над собой. Это говорит о том, что самовоспитание и самообразование подопечных нельзя пускать на самотек, этими процессами необходимо руководить [2, с. 45].

Руководство самовоспитанием и самообразованием — сложный, многогранный процесс, представляющий собой систему учебных, воспитательных, организационных мероприятий, направленных на обеспечение целенаправленной, систематической и разносторонней работы каждого учащегося по совершенствованию своей личности. Оно требует от учителей большого такта, высокой общей культуры, требовательности и заботы о подопечных. Классному руководителю принадлежит ведущая роль в руководстве самовоспитанием и самообразованием, которое он осуществляет с опорой на ученические организации.

Основная задача руководства состоит в целенаправленном побуждении учащихся к активной работе над собой, в выработке у них соответствующих мотивов к разностороннему совершенствованию, в создании для этого необходимых условий. Само руководство зависит от многих объективных и субъективных факторов и осуществляется во всех видах деятельности [17, с. 45].

**3.2. Стимулирующие факторы, побуждающие школьников к самоусовершенствованию**

Учитывая важную роль самовоспитания в развитии и формировании учащихся, учителям и классным руководителям следует активно заниматься его организацией.

- Для побуждения к самовоспитанию большое значение имеет формирова­ние у учащихся общественных идеалов.С этой целью в школе необходи­мо осуществлять содержательное общественное вос­питание, формировать у учащихся гражданские и нравственные ка­чества. Следует стремиться к тому, чтобы у каждого ученика был свой любимый герой, пример которого он перенимает, свой идеал, который он стремится достичь. Вот почему огромное воспитатель­ное значение имеет ознакомление учащихся с жизнью и деятельнос­тью выдающихся ученых, военачальников, писателей, обществен­ных деятелей. Помочь каждому ученику выработать свой идеал для подражания, глубоко уяснить моральные ценности, определить бла­городные цели жизни, – значит, создать важные стимулы для само­воспитания [2, с.50].

- В стимулировании к самовоспитанию существенное значение имеют притязания личности на признание своего достойного места в коллективе.Эти притязания нужно поддерживать и развивать, чтобы каждый уча­щийся мог завоевать уважение и авторитет среди своих товарищей. Вместе с тем следует в тактичной форме обращать внимание школьни­ков на те недочеты в их характере и поведении, которые мешают им укреплять свое достоинство в коллективе и которые нужно преодоле­вать в процессе самовоспитания. Одному следует посоветовать изжить некоторую заносчивость в общении и быть скромнее, другому – поду­мать над своей излишней вспыльчивостью и резкостью, третьему –проявлять больше уважения к товарищам и т.д.

- Важным фактором побуждения учащихся к самовоспитанию является внесение в их работу, и особенно в проведение внеклассных мероприятий, атмосферы соревновательности.Участие в общественно полезной и культурно-массовой работе создает множество ситуаций для этой состязательности в выдумке, в сноровке, в трудовых делах и художественно-эстетическом творчестве. В этих условиях многие учащие­ся замечают недочеты в своем поведении и характере и ставят перед собой задачи по их преодолению, выработке тех или иных качеств и начинают заниматься самовоспитанием.

- Действенным фактором, самовоспитания являются, положительные примеры, которые подают учителя и сверстники в нравственной, об­щественной и художественно-эстетической сферах. Вот почему так важно, чтобы учитель был образцом моральной чистоты, проявлял творческие способности, мог увлечь кружковой работой, туризмом, краеведением и т.д. Не меньшее значение имеют примеры лучших учащихся, их скромность, стремление прийти на помощь товарищу, высокая активность в школьных делах.

- Много стимулов, побуждающих подростков и старших школьников к самовоспитанию, содержат в себе здоровые дискуссии на моральные темы и критика в ученическом коллективе, принципиальная оценка недостатков в поведении и характере отдельных школьников. Одна ученица писала в своем дневнике, что когда она слушала на собрании, как критикова­ли восьмиклассника за списывание домашних заданий, она прини­мала эту критику в свой адрес, потому что и у нее самой иногда не хватает силы воли посидеть над трудной задачей по математике, и она торопится обратиться за помощью. Собрание послужило для нее серьезным уроком, хотя критиковали не нее [20].

**3.3. Основные направления педагогического**

**руководства процессом самовоспитания учащихся**

Психологические механизмы воздействия этих факторов на сти­мулирование учащихся к самовоспитанию состоят в том, что они возбуждают у них переживание внутренних противоречий между достигнутым и необходимым уровнем личностного развития и вы­зывают потребность в работе над своим совершенствованием. Такая потребность периодически появляется у каждого подростка и, чтобы она не угасала, учителям и классным руководителям необходимо обращать специальное внимание на ор­ганизацию самовоспитания. Что же необходимо делать в этом на­правлении?

 Изложенное показывает, что если представить процесс самовоспитания в целом, то в его структуре выделяются ряд компонентов: критический анализ, оценка своих недостатков и постановка конкретной цели самовоспитания; разработка программы самовоспитания; определение его методов; аутотренинг, т.е. непосредственная (внушающего плана) работа личности над собой; самоконтроль.

 Практическая работа по реализации этих направлений позволит учащимся получить более ясное представление о содержании работы над собой. Так, при осуществлении работы по формированию общественного мнения в ученическом коллективе по вопросам самовоспитания, необходимо понимать, что не все учащиеся знают, что такое самовоспитание, другие занимаются им втайне от товарищей, стыдясь этого занятия, третьи вообще не слышали о работе над собой [21, с. 324-325].

Все это нужно иметь в виду и на убедительных примерах известных людей показывать, как важно самому человеку совершенствовать себя.
 По вопросам самовоспитания необходимо проводить этические беседы, выносить эти вопросы на обсуждение ученических собраний, посвящать им школьные вечера, встречи с известными людьми и т.д. Тематика этих форм воспитательной работы может охватывать самые разные аспекты данной проблемы: "Что такое самовоспитание", "Как преодолевать свои недостатки", "Методы самовоспитания" и др. Полезно, чтобы перед учащимися по этим вопросам выступали не только учителя и классные руководители, но и ученые, врачи, психологи, работники производства.

В некоторых школах с целью побуждения учащихся к самовоспи­танию советуют им определять «задание самому себе», записывать его и запечатывать в отдельные конверты. Конверт сдается классно­му руководителю. В назначенный срок он вскрывается, и класс об­суждает, в какой мере тому или иному ученику удалось выполнить Данное себе задание по самовоспитанию [23, с. 34].

Примеры из жизни многих выдающихся людей говорят о том, что большую роль в побуждении к самовоспитанию играет ведение Дневников. Такие дневники вели Л.Н. Толстой, К.Д. Ушинский и др. Они фиксировали в них личные наблюдения над собой, отмечали недостатки и определяли цели предстоящей работы по самовоспи­танию. Можно рекомендовать и учащимся, которые пожелают, вести такие дневники, не делая, однако, их обязательными [24, с. 210].

Особое значение в организации самовоспитания имеет формирование у школьников нравственных идеалов. Носителем их чаще всего бывает конкретный человек - выдающийся общественный деятель, ученый, военачальник, герой труда. Только в процессе познания образцов героизма и подвигов, верности Родине, народу у ребят будут формироваться нравственные идеалы, побуждающие их к работе над собой [4, с. 203] .
 Однако разъяснительными мероприятиями и организацией познавательно-просветительской деятельности нельзя ограничивать эту работу. Не менее важной ее формой является оказание практической помощи учащимся в самовоспитании. С этой целью полезно обсуждать, как нужно ставить цели самовоспитания по преодолению тех или иных недостатков в поведении и характере, как использовать методы самоубеждения, самовнушения, самопринуждения и другие в работе над собой.
 Таким образом, в качестве вывода следует отметить, что самовоспитание выступает как важное средство развития и личностного формирования учащихся только при условии, если учителя обращают должное внимание на его организацию и в состоянии умело и грамотно его направлять.

**Заключение**

Самовоспитание - важнейшая сторона воспитания, реализуемая как под влиянием педагогов и социальной среды, так и на основе индивидуальных качеств 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.

Таким образом, самовоспитание - относительно самостоятельный процесс, а также это результат воспитания. Путь восхождения ребёнка от воспитания к самовоспитанию, а значит, к воспитанности должен быть организован на взаимодействии этих двух систем - воспитания и самовоспитания. Такой подход особенно актуален в связи со сложной экономической и социальной ситуацией в стране, чем объясняется определённая рассогласованность позиций различных институтов воспитания, семьи, средств массовой информации. Воспитывать без учёта механизмов самовоспитания неэффективно, расточительно. Многие усилия педагогов окажутся напрасными. Качества личности и поступки могут не сформироваться и не проявиться, если не включатся механизмы «самости» на уровне самопознания, самовоспитания, самосовершенствования.

Самовоспитание выступает, прежде всего, в форме нравственного и интеллектуального совершенствования личности. Значительное место занимает и физическое, эмоционально-волевое самовоспитание, эстетическое совершенствование.

Процесс самовоспитания проходит в несколько этапов: осознание требований к себе; самопознание, критическая самооценка своей деятельности и поведения; планирование работы над собой, выработка программы и правил поведения; практическая реализация программы самовоспитания; самоконтроль, самооценка и самокорректирование действий, поведения.

Принципы самовоспитания — это общие положения, в которых выражены основные требования к содержанию, методам, организации процесса самовоспитания. Ими являются принцип развития, принцип самодеятельности и принцип самоуправления, но намечая программу самовоспитания, необходимо также определить ее методы. Важнейшими из них являются методы самооценки, самоубежде­ния, самовнушения и самообязательства, самокритики, эмпатии, самокорректировки, саморегуляции, самостимуляции, самопринуждения, самовнушения, самоодобрения и другие.

 Самовоспитание является важным звеном в системе воспитательной работы школы. Этот процесс нельзя оставлять на самотек, им нужно руководить. Основная задача руководства состоит в целенаправленном побуждении учащихся к активной работе над собой, в выработке у них соответствующих мотивов к разностороннему совершенствованию. Пропаганда опыта самовоспитания предполагает систему мероприятий, направленных на формирование в сознании каждого учащегося образца деятельности по работе над собой, ознакомление его с методами и приемами, на выработку стремления к систематическому самосовершенствованию. С этой целью используются различные формы, работы: лекции и беседы, читательские конференции, тематические кинофестивали, обсуждение научной, мемуарной и художественной литературы, различные собрания, посвященные вопросам самовоспитания.

В самовоспитании большое значение имеет личный пример педагога в самосовершенствовании. Высокие личностные качества и глубокие разносторонние знания учителя, требовательность к себе в большом и малом, систематическая работа над собой как нельзя лучше стимулируют воспитанников к самовоспитанию и самообразованию.

Все высшие духовные потребности человека - в познании, в самоутверждении, в самовыражении, в самоопределении, в самоактуализации - являются стремлениями к самовоспитанию, самосовершенствованию, саморазвитию. Использование этих потребностей для мотивации учения открывает огромные резервы повышения качества школьного образования.

Доминанта на самовоспитание и самосовершенствование - установка на осознанное и целенаправленное улучшение личностью самой себя - может на основе потребностей саморазвития.

**Список использованных источников и литературы**

1. Педагогика: уч. пособие / Под ред. Ю. К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1983.­ – 233 с.
2. Вульфов Б.З., Иванов В.Д. Основы педагогики в лекциях, ситуациях, первоисточниках. – М.: Изд-во УРАО, 1997. – 288с.
3. Выготский Л.С. Собр. соч.: Т.1. – М.:1982. – 458 с[Электронный ресурс] Систем. требования: Adobe Acrobat Reader: – Режим доступа: <http://www.f5.ru/progfapeli/post/963512>
4. Газман О.С. Ответственность школы за воспитание детей. // Педагогика. 1997. № 4. – 51 с.
5. Галузинский В.М. Индивидуальный подход в воспитании учащихся. – К.,1982. – 136с.
6. Дистервег А., Избранные педагогические сочинения. – М.: «Учпедгиз», 1956. – 230 с [Электронный ресурс]. Систем. требования: Microsoft Office: – Режим доступа: [http: // www.do.gendocs.ru/docs/index-98513.html](http://do.gendocs.ru/docs/index-98513.html)
7. Елканов С.Б. Профессиональное самовоспитание учителя: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1986. – 143с.
8. Ермолаева М.В., Захарова А.Е., Калинина Л.И., Наумова С.И. Психологическая практика в системе образования. – М.: Институт практической психологии, 1998. – 288 с.
9. Ковалев А.Г. Самовоспитание школьников – М.: Просвещение, 1967. – 159 с.
10. Кочетов А.И. Как заниматься самовоспитанием. – Мн.: Высшая школа, 1986. – 214 с.
11. Кочетов А.И. Организация самовоспитания школьников: книга для учителя. – Мн.: Народная асвета, 1990. – 173 с.
12. Макаренко А.С. О целостном изучении человека. — Соч., т. VII. М.,1960 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http: //www.makarenko-museum.ru/news/Ekat/2011/Ekat\_2011\_13.htm
13. Маленкова Л.И. Воспитание в современной школе. Книга для учителя - воспитателя. – М.: Изд. Дом «НООСФЕРА», 1999. – 300с.
14. Меркулова Л. П. Педагогическое руководство самовоспитанием школьников: уч. пособие – Свердловск .: Свердловский. гос. педагогический институт, 1990. – 57 с.
15. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание. – М.: Просвещение, 1987. – 215 с [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.telenir.net/psihologija/samopoznanie\_i\_samovospitanie\_haraktera/p1.php
16. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образова­нии. – М.: Академия, 1995. – 278 с.
17. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психики. – М.: АН СССР, 1950.-354с.
18. Рувинский Л.И., Арет А.Я. Самовоспитание школьника. – М.: Педаго

гика, 1976. – 160с.

1. Селевко В.К. Концепция самовоспитания. // Доклад на съезде Ассоциации молодых специалистов «Молодой педагог: пути профессионального роста» // GenDocs 2000-2011. – Режим доступа: http://www.abc-people.com/typework/psychology/selfcontrol2.htm
2. Сластенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика: уч. пособие –

 М.: Академия, 2001. – 355 с.

1. Ушинский К.Д. Собр. Соч., Т. 2. – М.: 1952– 563 с [Электронный ресурс]. Систем. требования: Adobe Acrobat Reader: – Режим доступа: http://padabum.com/d.php?id=49726
2. Харламов И.Ф. Педагогика. – М.: Гардарики, 1999. – 520 с[Электронный

ресурс]. Систем. требования: Microsoft Office: – Режим доступа:

http://www.twirpx.com/file/27510/

1. Цукерман Г.А. Психология саморазвития / Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров – М.: Интерпракс,1995. – 241 с.
2. Эмиль Куэ. «Сознательное самовнушение как путь к господству над собой» // Электронная библиотека Грамотей. – Режим доступа: <http://www.gramotey.com/?open_file=1269007090>