

The background is a dark blue gradient with a field of small white stars. Overlaid on this are several technical graphics: a large circular scale with numerical markings (0, 80, 120, 130, 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210) and arrows in the top right; a smaller circular scale with arrows in the bottom right; and a partial circular scale with an arrow in the bottom left. The text is centered and rendered in a bold, italicized, white sans-serif font.

***Технологии  
самосовершенствования  
личности***



**Гebbель Фридрих Кристиан  
(немецкий драматург и поэт)**

**огромные требования предъявляют к становлению личности.**

**Человек вынужден проявлять свою активность, быть адекватным в разных жизненных обстоятельствах, самостоятельно находить ответы на возникающие вопросы. Включаясь в систему общественных отношений, общаясь с людьми, человек выделяет себя из окружающей среды, ощущает себя как «Я», противостоящее другим и вместе с тем неразрывно с ним связанное. Становление личности существенно зависит от всей совокупности условий, характерных для определенной социально экономической ситуации, и поэтому процесс воспитания и обучения неразрывно связан с социализацией личности школьника.**

# ***Внутренние процессы саморазвития***

***Самопознание***

***Самовоспитание***

***Самоутверждение***

***Самовыражение***

***Самоопределение***

***Саморегуляция***

***Самореализация***

**Потребность в самоутверждении** выражается в стремлении занимать достойное место в обществе, иметь в чем-то преимущество перед окружающими, быть не хуже других, быть уверенным в себе, становиться лучше других, т.е. совершенствоваться.

**Потребность в самовыражении** проявляется в стремлении показать, проявить себя, свои способности, лучшие качества, нравиться другим и себе. Она вызывает желание общаться, испытывать эстетические переживания.

**Потребность в самоопределении** выражается в поиске личностью наиболее подходящей для себя роли, своего места в жизни, в духовном поиске.

**Потребность в безопасности, защищенности** — это желание ощущать любовь, симпатию, эмоциональную близость окружающих, не чувствовать страха; стремление к общению, защита своих принципов.

принципов:

не чувствовать страха; стремление к общению, защита своих принципов, стремление к общению, защита своих принципов, стремление к общению, защита своих принципов.

**Потребность в безопасности, защищенности** — это желание ощущать любовь, симпатию, эмоциональную близость окружающих, не чувствовать страха; стремление к общению, защита своих принципов.

***Потребность в самореализации*** — стремление построить свое счастье, стремление к осуществлению, использованию всего своего потенциала, всех возможностей, полученных от природы и приобретенных в опыте; также стремление достичь своих целей, сделать то, к чему чувствуешь предназначение; стать тем, кем хочешь.

Осуществляя себя, используя свои возможности, строя свою жизнь, человек растет, развивается, формирует свою личность.

***Итак, высшие духовные потребности человека в познании, самоутверждении, самовыражении, безопасности, самоопределении, самоактуализации — это стремление к развитию и совершенствованию себя, то есть к саморазвитию, самосовершенствованию.***

Программу «Самосовершенствование личности», по существу, следует рассматривать как средство, реализующее идеи, выдвинутые концепциями: духовно-нравственного воспитания, профильного обучения в общеобразовательной школе. В ней основной акцент сделан на формирование умений целостного оптимального самоопределения личности во всех сферах жизнедеятельности.

Пробудить у ребенка интерес к самому себе,

Привлечь внимание учащихся

к основным нравственным

Формировать самооценку своих

Ознакомить с понятиями:  
нравственность, добро, совесть,  
Любовь, трудолюбие, долг

Ознакомить детей с возможностями  
управлять

собственным поведением

Формировать положительную

Я- концепцию:

«Я нравлюсь», «Я способен», «Я  
защищен»

Учеба,  
труд,  
общественные  
поручения,  
художественная  
самодеятельность,  
кружки, секции,  
чтение,  
программы  
специального развития.

# Правила способствующие самовоспитанию:

## Пять "надо":

- 1. Всегда помогать родителям.
- 2. Выполнять требования учителей учиться добросовестно.
- 3. Быть честным.
- 4. Подчинять личные интересы коллективным.
- 5. Всегда и всюду проявлять добросовестность.



## Пять «нужно»:

- 1. Быть честным! Сила человека в правде, слабость его - ложь.
- 2. Быть трудолюбивым! Не бояться неудач в новом деле. Кто упорен, тот из неудач создаст успех, из поражений выкует победу.
- 3. Быть чутким и заботливым! Помни, к тебе будут хорошо относиться, если ты к другим хорошо относишься.
- 4. Быть здоровым и чистоплотным! Занимайся утренней гимнастикой, закаляйся, мойся до пояса холодной водой каждый день, следи за чистотой рук, час в день выделяй на прогулки и еще час отдай труду или спорту.
- 5. Быть внимательным, тренировать внимание! Хорошее внимание оберегает от ошибок в учении и неудач в игре, труде, спорте.

## **Пять «нельзя»:**

- 1. Учиться без старания, лениво и безответственно.**
- 2. Грубить и драться со сверстниками, обижать младших.**
- 3. Терпеть у себя недостатки, иначе они тебя самого уничтожат. Будь сильнее своих слабостей.**
- 4. Проходить мимо, когда рядом обижают малыша, издеваются над товарищем, нагло лгут в глаза честным людям.**
- 5. Критиковать других, если сам страдаешь подобным же недостатком.**

## Пять "хорошо":

1. Уметь владеть собой (не теряться, не трусить, не выходить из себя по пустякам)
2. Планировать каждый свой день.
3. Оценивать свои поступки.
4. Сначала думать, а потом делать.
5. Браться вначале за самые трудные дела.

## Практическое задание. «Познай людей и самого себя»

Качества личности	Качества личности	Качества личности
Мужество	Малодушие	Хвастливость
Скромность	Эгоизм	Честь
Жестокость	Тщеславие	Совесть
Зависть	Милосердие	Жадность
Хитрость	Правдивость	Стыдливость
Лицемерие	Справедливость	Лживость
Заносчивость	Искренность	Сдержанность
Безответственность	Болтливость	Выдержка
Трусость	Угодничество	Бестактность

**Постарайтесь отделить достоинства от недостатков**

***Кто воздвигнет тебя к небесам?***

***- Только сам.***

***Кто низвергнет тебя с высоты?***

***- Только ты.***

***Где куются ключи к твоей горькой судьбе?***

***- Лишь в тебе.***

***Чем расплатишься ты за проигранный бой?***

***- Лишь собой!***