**Профессиональное самосовершенствование тесно взаимосвязано с личностным самосовершенствованием**

*Королева А.Е., социальный педагог*

**Самосовершенствование** – это сложный процесс самоизменения длиною во всю жизнь, начинающийся в ранней юности. Это попытка человека преодолеть или взять под контроль отрицательные качества собственного характера.

На данный момент крайне мало теоретических разработок по подготовке студентов к работе по самосовершенствованию. В то же время образовательная практика очень нуждается в них, как и в новых педагогических технологиях, направленных на формирование готовности студента к работе над собой.

Цель деятельности в данном направлении сформировать у студентов готовность к личностному и профессиональному самосовершенствованию для этого был разработана памятка студенту:

**Памятка** познакомит студентов с механизмами самосовершенствования, научит понимать себя и оценивать с точки зрения других, исследовать самого себя, критически анализировать свои возможности и перспективы, узнавать неизведанное, планировать свое будущее.

**ПАМЯТКА**

**Самосовершенствование** – это сложный процесс самоизменения длиною во всю жизнь, начинающийся в ранней юности. Это попытка человека преодолеть или взять под контроль отрицательные качества собственного характера.

Самосовершенствование, самовоспитание имеет общечеловеческое значение. Это единственный плодотворный путь к исправлению, улучшению, преображению и себя, и людей, и мира.

**Самосовершенствование равно необходимо в физической (телесной), моральной, психологической и интеллектуальной сферах. Это такой способ поведения человека, который обеспечивает его духовное развитие, ведет к мудрости.**

**Этапы внутреннего пути развития и совершенствования:**

1. *Самопознание* – это осознание человеком самого себя, своей уникальности, непохожести, первоначально сопровождающееся выделением себя из массы себе подобных и мира в целом. Самопознание – это путь к себе и другому, путь созидания подлинно человеческих смыслов и ценностей, творчества доброй воли, собственной судьбы, путь взаимопонимания людей и народов, путь мировой самоорганизации, одухотворенный высокими гуманистическими идеалами.

2. *Самоутверждение* – это такое принятие себя и опора на самого себя, с помощью которой человек приемлемым для себя образом, демонстрируя свои достоинства или подкрепляя их реальными достижениями (в учебе, спорте и т.д.) вписывается в социальную среду и занимает определенное – моральное и законное – положение в обществе.

3. *Саморазвитие* – это не просто применение в практике внутренней и внешней жизни своих определенных качеств и способностей, но и стремление преодолеть отрицательные, опираясь на положительные. Саморазвитие – проявление внутренней свободы выбора человека, его инициатива относительно самого себя.

4. *Поиски призвания и смысла жизни* – это обретении личностью самой себя, выяснении сути и цели ее существования. Чувства призвания и смысла жизни взаимозависимы и стимулируют друг друга.

5. *Самореализация* — реализация собственного потенциала. В иерархии потребностей А. X. Маслоу — высшее желание человека реализовать свои таланты и способности. Стремление человека проявить себя в обществе, отразив свои положительные стороны. Самореализация человека — это разумные поступки, которые избегают крайностей и держатся золотой середины. Поэтому основная добродетель — это умеренность и благоразумие.

**Критерии готовности к самовоспитанию**

1. позитивное эмоционально-ценностное самоотношение, относительно устойчивое представление о себе.
2. способность к независимым, адекватным, частным самооценкам.
3. достаточная доля в самостоятельности суждений и поступках
4. умение осуществить свободный нравственный выбор и готовить отвечать за него.
5. готовность сделать волевое усилие
6. заинтересованность в другом человеке, как партнёру по общению.
7. необходимый объём знаний по вопросам самовоспитания
8. интерес к внутреннему миру, к деятельности по самовоспитанию, желание ей заниматься.

**Компоненты процесса самовоспитания, самосовершенствования.**

1. Критический анализ, оценка своих недостатков и постановка конкретных целей самосовершенствования.
2. Разработка программы самовоспитания.
3. Определение методов самовоспитания.
4. Определение способов и методов самостимулирования (стимулирование у себя потребности в самоизменении, самосовершенствовании)
5. Непосредственная работа личности над собой (реализация разработанной программы). Самоконтроль.
6. Анализ полученных результатов.

**Методы и способы реализации самовоспитания.**

**I. Этап самопознания.**

* *Самонаблюдение*
* *Самоанализ*
* *Самоиспытание* (самодиагносцировние)
* *Сравнение себя с идеалом*, с самим собой в прошлом (какие изменения произошли с ним в течении определённого времени)

**II. Стимулирование у себя потребности в самосовершенствовании (самостимулировние).**

*Самокритика* – критическая оценка себя, своих отношений в семье, коллективе, с учителями (конструктивная, деструктивная)

*Самоубеждение* – это процесс, входе которого человек, выявив свои недостатки убеждает себя изжить этот недостаток, проговаривает в слух тот недостаток, над устранением которого он собирается работать.

*Самоочищение* – это честное признание себе в недопустимости своих мыслей и поступков, рациональное суждение всего мерзкого и недостойного в себе.

**III. План работы над собой**

**1.Познай самого себя**

* мои достоинства, мои недостатки, мои интересы и увлечения, отношение к себе, отношение к людям, отношение к учёбе и труду, отношение к здоровью, отношение к природе, отношение к религии,отношение к творчеству.

**2. Определите цель и смысл своей жизни**

* определите девиз жизни
* конечную цель стремлений и деятельности
* определить духовные ценности (семья, профессия, друзья)

**3. Определить программу самовоспитания**.

* определить то, каким я должен стать.
* требование к себе с позиции идеала
* требования товарищей, учителей, родителей
* **4. Создайте свой образ жизни (режим**).
* распорядок дня
* гигиена труда и отдыха
* бережное отношение к времени
* выработка правил жизни, которые помогут жить счастливо, комфортно и интересно
* **5. Выработка необходимых навыков**:
* самообязательства,
* самоубеждение,
* самоприказ и т.п.
* **6. Оценка результатов работы над собой, поставка новых задач самовоспитания.**
* самоанализ и самооценка
* самопоощрение и самонаказание
* совершенствование программы

**Методы самовоздействия**

*Это те методы, которые используются в процессе реализации плана по самовоспитанию.*

1. ***Самовнушение*** – это внушение себе вслух о том как будет вести себя в той или иной ситуации (реже проговаривает какие действия совершать не будет).
2. ***Самопринуждение, самоприказ*** – необходим в тех случаях, когда сила воли недостаточно развита и человек использует определённые личные правила и девизы. Могут быть представлены в устной форме или визуальных акцентов.
3. ***Самонаказание*** – лишение удовольствия за проявленную слабость, за нарушение установленных для себя правил.
4. ***Самоотчёт*** – это отчёт человека перед самим собой о процессах и результатах собственной деятельности, собственных поступков и проявившихся в нём качеств личности. Самоотчёт формируются на основе самоанализа. Отчёт может быть итоговый, а может быть текущий. Может осуществляться в устной форме и специальном дневнике.
5. ***Самоконтроль*** – это способность человека устанавливать отклонения реализуемой программы самосовершенствования от заданной и вносить коррективы в план деятельности 🡪 Следовательно наличие программы собственного поведения – это непременное условие самоконтроля.
6. ***Дневник*** – это метод, средство, который позволяет систематически отслеживать работу по самовоспитанию.

**Первый шаг к самоорганизации**

Время… Иногда, в потоке жизненных хлопот, кажется, что 24 часа в сутках – это очень мало. А не задумывались ли вы, что мы просто нерационально используем этот ресурс. Беречь время не так уж и сложно. Здесь все дело в самоорганизации. Существует множество приемов эффективного управления временем.

Например, составление списков дел или, так называемых, “to-do” списков. Правильно составленный список – это уже половина пути к успеху.

Существует несколько видов “to-do” списков:

**Список дел, которые нужно сделать сегодня.** Будьте реалистом. Не планируйте больше 6 пунктов на один день, поскольку вряд ли вам удастся выполнить все. Если одна и та же позиция включена в список третий день подряд, ищите этому причину в себе.

**Список заданий, который нужно выполнить в течение некоторого времени.** Распределите дела по степени важности и срочности. Это даст вам возможность контролировать события, а не зависеть от них.

**Покидая рабочее место, набросайте заметки на завтрашний день.** Делайте записи, даже когда вам нужно просто выйти куда-то. Отвлекшись, вы можете забыть, что собирались сделать.

Многие не придерживаются формальностей и не делают заметки. Но однажды (как правило, в самый неподходящий момент) память может подвести. Психологические исследования доказали, что максимальное количество пунктов, которые можно удержать в памяти – 7 (плюс/минус 2).

*Не ленитесь записывать свои планы. Благодаря этому вы:*

* + научитесь беречь свое время
  + повысите самоорганизацию
  + не забудете ничего важного
  + регулярно вычеркивая со списка уже сделанное, будете знать, что часть заданий уже окончательно завершена и возвращаться к этим вопросам уже не надо.

**Мудрые мысли о самосовершенствовании**

***Самосовершенствование*** – это очень, увлекательное и интересное занятие. Самосовершенствование может открыть перед человеком такие грани его возможностей, о которых он раньше и не подозревал. Самосовершенствование - это путь к гармоничному существованию не только с самим собой, но и с окружающим миром.

Всегда мечтайте и стремитесь к большему, чем вы знаете, что можете достигнуть. Не трудитесь быть лучше своих предшественников или современников. Старайтесь быть лучше самих себя. *Уильям Фолкнер*

*Совершенствоваться* – значит меняться, быть совершенным – значит меняться часто. *Уинстон Черчилль*