

План самовоспитания для неуверенного в себе человека

Самым первым шагом в процессе составления любого плана самовоспитания, а особенно для неуверенного в себе человека, является принятие решения о том, что этот План Самовоспитания все-таки необходим.

Далее необходимо выяснить для себя, что на данный момент представляет собой ваше «Я». Отметим, что этот этап довольно сложен – разобраться в себе «от» и «до» получится далеко не сразу.

Каждая личность содержит ядро, проявляющееся всегда, в независимости от характера ситуации и «ситуативное «Я», подобно хамелеону меняющееся соответственно обстоятельствам.

Затем обязательно нужно нарисовать себе идеал вашего «Я», к которому бы вы хотели стремиться.

Итак, берем ручку и бумагу и начинаем составлять **План самовоспитания**. Практика показывает, что наиболее действенный план самовоспитания по сути своей – перечень самообязательств, последовательность которых примерно следующая:

1. Составление режима дня и твердое его соблюдение
2. Доводить начатое дело до конца
3. Все, что делаем – делаем максимально эффективно
4. Обучение самообладанию и самоконтролю

Это «скелет» любого плана самосовершенствования, действие которого проверено веками.

Приучив себя к выполнению этих условий, человек шутя, справляется с абсолютно любой задачей, и претерпевает удивительные метаморфозы: неуверенный обретает твердость, раздражительный – уравновешенность, распыляющийся – сосредоточенность и т.д.

На первом этапе необходимо планировать каждый день. План составляется накануне и подвергается анализу вечером следующего дня. Затем можно планировать недели, месяцы и даже годы. План самовоспитания должен работать на поставленные цели, иначе никакого смысла в таком плане не будет. А цели определяются исходя из того, что имеем на данный момент и чего хотим достичь. Так что на самом деле все очень просто.

Социально – педагогическая и психологическая служба Лидского колледжа

Рабочий телефон 52 35 04

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ
В САМОВОСПИТАНИИ!**

**Лидский колледж
ГУ «Гродненский государственный
университет им. Я. Купалы»**

Развитие воли



2019 г.

*Подростка характеризует не слабость воли,
а слабость целей. В чем же слабости
подростка именно при постановке целей?*

Л. С. Выготский

Личностное развитие возможно только в процессе преодоления препятствий. Обычно, чем сильнее проявляются волевые качества, тем успешнее трудовая деятельность человека, уровень жизни и удовлетворенность от нее в целом.

Все дело самовоспитания можно, несколько упрощая, свести к двум последовательным этапам, на каждом из которых возникают свои трудности. Первый — постановка цели, выработка программы. Второй — непосредственное исполнение. Опыт показывает, что большое число сбоев, пожалуй даже наибольшее, возникает при постановке целей.

Поставить цель достаточно конкретно — значит не только указать, что вообще нужно делать, но и предусмотреть возможный объем работы и примерное время его выполнения.

Очень распространенная ошибка — одновременный выбор нескольких целей. Каждая из этих целей и конкретна, и посильна, но вместе они совершенно невыполнимы.

Волевые качества личности:

- **решительность** — способность быстро выбрать цель и способ ее достижения даже в сложной ситуации выбора, когда дело связано с риском;
- **целеустремленность** — уверенное движение к поставленной цели, готовность отдать много времени и сил ради ее достижения;
- **настойчивость** — возможность доводить начатое дело до конца, не отступать и не сворачивать со своего пути на более легкий;
- **смелость** — умение преодолевать растерянность и страх, даже при трезвом осознании возможных опасностей;
- **дисциплинированность** — осознанное подчинение поведения определенным нормам и правилам;
- **выдержка** — самоконтроль, способность с помощью усилия воли тормозить действия, препятствующие реализации задуманного;
- **самостоятельность** — способность действовать в одиночку, без оглядки на окружающих, а также оценивать их поведение, исходя из своих собственных убеждений.

*Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятения всех,
Верь сам в себя наперекор вселенной,
И маловерным отпусти их грех;
Пусть час не пробил, жди не устывая,
Пусть лгут лжецы не снисходи до них;
Умей прощать и не кажись прощая
Великодушной и мудрей других.
Останься прост, беседа с царями,
Останься честен, говоря с толпой,
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все в свой час считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег, -
Тогда весь мир ты примешь во владение,
Тогда мой сын, ты будешь ЧЕЛОВЕК!*

Заповедь. Р.Киплинг.