



Сделай себя сам

НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ББК 88.8
С 29

Рецензенты:

А.И. Кочетов — профессор, доктор педагогических наук, г. Сочи.

А.В. Басов — доктор психологических наук, г. Ярославль.

Селевко Г.К., Тихомирова Н.К., Левина О.Г.

С 29 Сделай себя сам. Изд. 3-е, стереотипное. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2020. 112 с.
(Серия «Самосовершенствование личности».)

Учебное пособие по разделу «Сделай себя сам» продолжает курс «Самосовершенствование личности» и предназначено для учащихся шестого класса средней школы. Содержит систематизированное изложение методов и приёмов самовоспитания важнейших качеств личности сообразно возрасту учащихся.

Учебные пособия серии предназначены для учеников и учителей, психологов и воспитателей, а также для родителей, интересующихся проблемами развития и самосовершенствования личности.

ISBN 978-5-521-76534-8

ББК 88.8

© Селевко Г.К., Тихомирова Н.К., Левина О.Г., 2020

© Народное образование, 2020

© НИИ школьных технологий, 2020

**Селевко Герман Константинович, Тихомирова Наталья Константиновна,
Левина Ольга Германовна**

СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ. Серия «Самосовершенствование личности»

Зав. книжным отделом *Т. Абрамова*, редактор *Т. Царская*, корректор *Л. Дорофеева*,
дизайн *А. Ладаюк*, художник *О. Денисова*, компьютерный набор *О. Антонова*,

НИИ школьных технологий
109341, Москва, ул. Люблинская, д. 157, корп. 2.
Тел./факс: 8 (495) 345-52-00, 8 (495) 345-59-00,
8 (495) 347-29-00
E-mail: narob@yandex.ru, no.podpiska@yandex.ru
podpiska@narodnoe.org

Отпечатано: АО «Т8 Издательские технологии»
109548, г. Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5
www.t8print.ru; info@t8print.ru
Тел.: +7 (499) 322-38-30



Введение

Дорогие друзья!

Вот и прошли каникулы, начинается новый учебный год. Вы живёте, учитесь, играете, растёте, развиваетесь — становитесь умнее, взрослее. И воспринимаете всё это как само собой разумеющееся — то, что даётся вам «свыше» (от Бога, от родителей, в конце концов, от школы, учителей).

А задумывались ли вы когда-нибудь о собственной роли в том, какой вы есть, каким вы становитесь и каким станете в будущем?

Если вы поинтересуетесь биографиями великих людей или просто поговорите со взрослыми, уважаемыми людьми, то убедитесь, что большинство из них своими заслугами обязаны себе самим. Проще — они сами сделали себя: воспитали характер, образовали ум, закалили волю, постигли искусство самосовершенствования. Это писатели Л.Н. Толстой и А.М. Горький, полководцы А.В. Суворов и Г.К. Жуков, артисты К.Г. Станиславский, Ч. Чаплин, Б. Штоколов, музыканты П.И. Чайковский и Дж. Гершвин, изобретатели Т.А. Эдисон и М. Фарадей, учёные М.В. Ломоносов и А. Эйнштейн и др.

А вы хотите стать знаменитыми? Или пока просто счастливыми? Успешными? Стать лучше, приобрести какие-либо качества, способности?

Курс «Сделай себя сам» поможет вам в работе над собой, вы узнаете, какие и как надо ставить цели, как поверить в себя, как развивать волю, трудолюбие и способности, как избавиться от плохих качеств и многое другое. Это будет началом ваших успехов в будущем. Ибо, как говорили древние, ***все победы в мире начинаются с победы над самим собой!***



1. Сам себе воспитатель

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!

Принято считать, что детей **воспитывают**, то есть учат, как себя вести, как относиться к людям, природе, окружающему миру. Воспитывают родители, учителя, друзья и всё окружающее. Говорят, даже «стены воспитывают».

Выходит, человек есть то, что из него сделало воспитание, воспитатели.

Вы согласны с этим утверждением?

Если нет, то вы правы!

Разве вы следуете всему, что вам советуют старшие? Разве вы никогда не стараетесь сами стать похожими на кого-то? Разве вы не решаете возникающие проблемы по-своему, не слушая ничьих советов? Это значит, что вы сами делаете себя, воспитываете себя.

Самовоспитание — сложное слово: **само** и **воспитание**. **Само** означает, что вы воспитываете, делаете, формируете сами себя. **Воспитание** — это сознательное воздействие на кого-либо с целью привить ему определённые качества.

Таким образом, самовоспитание — это работа над собой, сознательное воздействие на **самого себя**, чтобы сформировать **в себе** определённые качества.

Все силы в этой работе направлены на себя, и результатом этой работы становитесь вы сами (только теперь вы уже другие, уже в другом качестве). Че-

ловек сам ставит цель этой работы, сам её проектирует, сам действует и сам получает результат. Бывает, человеку не нравятся некоторые черты его характера, они ему мешают в жизни, он хочет от них избавиться и стремится, чтобы других, добрых качеств, было больше. Тогда он сам, разобравшись в себе, ставит цели, ищет пути их достижения, начинает работать над собой и получает **результат — нового, лучшего себя**. То, что **это возможно**, подтверждается многочисленными свидетельствами людей, буквально сделавших себя самих (это М.В. Ломоносов, Л.Н. Толстой, Ю.В. Власов, В.И. Диккуль и другие).

Как воспитывал себя

Л.Н. Толстой

Вот что он записал в своём дневнике:

«Я дурен собой, неловок, ... скуден для других, нескромен, нетерпим и стыдлив, как ребёнок.

Я почти невежда. Что я знаю, тому я выучился кое-как сам, урывками, без связи, без толку и то так мало.

Я неводержен, нерешителен, непостоянен, ... Я не храбр.

Я неаккуратен в жизни и так ленив, что праздность сделалась для меня почти неодолимой привычкой.

Я умён, но ум мой ещё никогда ни на чём не был основательно испытан.

Я честен, т.е. я люблю добро, ... но есть вещи, которые я люблю больше добра — славу».

На основе такого самоанализа Л.Н. Толстой намечает программу исправления себя:

«Важнее всего для меня в жизни исправление трёх главных пороков: без(характерности), раздр(ажительности) и лени».

В дневнике Льва Николаевича находим различные оценки результатов его работы над собой.

«Я много переменялся; но всё ещё не достиг той степени совершенства (в занятиях), которого бы мне хотелось достигнуть. Я не исполняю того, что себе предписываю; что исполняю, то исполняю не хорошо, не изошряю памяти».

В другом месте читаем: *«Хотя я уже много приобрёл с тех пор, как начал заниматься собою, однако всё ещё я весьма недоволен собою. Чем дальше продвигаешься в усовершенствовании самого себя, тем более видишь в себе недостатков».*

Или: *«Я совершенно доволен собою за вчерашний день. Я начинаю приобретать волю телесную; но умственная ещё очень слаба.*

Терпение и прилежание, и я уверен, что я достигну всего, что я хочу».

Сам себе воспитатель

Можно представить, что в вас живут два «Я»:

- Я, которое воспитывает (Я-воспитывающее, точнее, Я-самовоспитывающее);

- Я, которого воспитывают (Я-воспитываемое) (см. рис. 1).



Рис. 1. Я-воспитывающее и Я-воспитываемое

Как шёл к цели А.В. Суворов

Будущий великий полководец Александр Васильевич Суворов рос неудачником — мал, тощ телом, слаб, некрасив. Мечтать о военной карьере ему было трудно. Отец надеялся, что он пойдёт по дипломатической линии. Учеником он оказался отменным: французский, немецкий, итальянский, латынь освоил с радостью, чтобы в библиотеке отца прочитать Плутарха, Корнелия, Тацита. Он мечтал стать полководцем и решил себя посвятить этой цели. Однако в ребячьих играх он терпел поражения. Тогда он решил научить себя переносить усталость и холод, закалять своё тело, тренировать выносливость, волю и силу. Вставая рано, он обливался холодной водой, скакал на коне в одной рубашке навстречу осеннему ветру и дождю. Был настойчив в достижении цели, упорен,



даже непреклонен. Серьёзно занимался математикой, картографией и военной историей. Старый приятель отца Саши А.П. Ганнибал проэкзаменовал мальчика, дав его работе над собой высокую оценку. И сказал отцу: *«Не препятствуй человеку заниматься тем, к чему он назначен. Блаженной памяти Пётр Алексеевич поцеловал бы его в лоб за настойчивость и труды!»* Так шёл к цели двенадцатилетний Саша Суворов, прославивший в будущем русское воинство, русскую силу, доброе имя отца своего.

Воспитать себя — это непросто, но возможно

Надо желать и уметь трудиться!

Воспитать себя самому непросто. Во-первых, требуется желание, во-вторых, умение и, наконец, в-третьих, воля, труд — многочисленные упорные упражнения на пути к доброй цели, к себе лучшему. Ведь легче ничего не делать, «плыть по воле волн».

Надо постоянно изучать себя!

Чтобы воспитывать себя, делать что-то с собой, прежде всего надо узнать, познать, изучить себя. Это **самоизучение, самопознание** подразумевает наблюдение над собой, самоанализ и самооценку своего поведения, своих чувств и мыслей.

Поставить цели!

Далее надо представить себе, каким вы хотите быть (честным, храбрым, справедливым, умным и т.п.). Тогда на основании изучения себя (**какой вы есть**) и представления о себе-будущем (**каким хотите быть**) вы можете наметить конкретные цели изменения, улучшения и совершенствования своих качеств — цели **самовоспитания**.

Знать, как это делать!

Наконец, надо **знать**, как себя воспитывать. Предположим, что вы захотели, поставили цели, готовы воспитать в себе храбрость, смелость, но как это практически сделать?

Для этого есть много специальных способов, приёмов. Ознакомлению с ними и посвящён курс «Сделай себя сам», или «Самовоспитание».

Например, очень простой приём — «похвала себе». Когда вы одерживаете хоть небольшую победу над собой и обстоятельствами, нужно **себя наградить**, похвалить. Вот вы уже три дня делаете зарядку, до блеска вымыли оконные стёкла, помогли старому человеку, ни разу не пропустили тренировки — наградите себя (прогулка, кинофильм, что-нибудь вкусное и т.п.). Можно просто вслух похвалить себя. Даже А.С. Пушкин в моменты творческой удачи радостно и благодарно восклицал: *«Ай да Пушкин! Ай да молодец!»* Когда генерал-аншеф Суворов

прочитал краткое поздравление императрицы («Ура, фельдмаршал!»), он приказал принести девять табуреток и расставить их одна за другой через пару шагов. А затем 64-летний фельдмаршал разбежался и принялся перепрыгивать табуретки, хлопая о сиденья ладонями и выкрикивая: «*Репнина обскакал! Прозоровского обскакал! Долгорукого обскакал!*» Он добился своего, был рад и гордо торжествовал победу.

Верить в себя!

Чрезвычайно важна в самовоспитании **вера** в успех, уверенность в нём. Убеждайте себя, внушайте, приказывайте себе: «*Я хочу стать другим. Я буду таким. Я уже меняюсь. Я уже такой, каким хочу стать*». Цель самовнушения должна быть благородной: преодолеть слабость, избавиться от недостатков, стать лучше. Заставить себя поверить в себя — это важное условие победы. Самовнушение необходимо утром для настроенности на активную деятельность в течение дня и вечером, при подведении итогов дня. «*Доброе утро! Я так хорошо отдохнул. Сегодня много дел. Я хорошо настроен. Я владею собой. Я сделаю это!*»; «*День прожит не напрасно. Сегодня я был успешен в учёбе и домашних делах. Завтра я закреплю свой успех!*»

Итак, будем учиться воспитывать себя.

Мысли мудрых

- Всякое воспитание есть в конечном счёте самовоспитание (*Л. Выготский*).
- Когда природа лишила человека его способности ходить на четвереньках, она дала ему в виде посоха — идеал!

И с той поры он бессознательно стремится к лучшему (*М. Горький*).

➤ Каждый человек получает два воспитания: одно дают ему родители, другое, более важное, он получает сам (*Э. Тельман*).

➤ Невежественными бывают только те, которые решаются такими оставаться (*Платон*).

Упражнение

«Я в рисунке»

Всем предлагается выполнить два рисунка: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение даётся 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна.

Все рисунки прикрепляются на доске. Произвольно выбирается один. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке — не формальное описание, а свои ощущения от рисунка: каким, по его мнению, человек, нарисовавший себя, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор объявляет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки.

📖 **Почитайте:** А. Алексин. «Как ваше здоровье?»; О. Орлов. «Полководец».

👂 **Послушайте:** Б. Савельев. «Если добрый ты» из м/ф «Приключения кота Леопольда».

👁 **Посмотрите:** В. Суриков. «Переход Суворова через Альпы».



2. Снова ототрится в зеркало

Вглядишься в себя, как в зеркало.

Сенека

Итак, вы хотите себя воспитать. А что вы будете воспитывать в себе?

Посмотрите на себя в зеркало: перед вами предстанет мальчик (или девочка). Опишите его внешность (**Я-внешнее**): цвет волос, глаз, причёска, одежда, выражение лица, имидж.

А что мы можем сказать о **Я-внутреннем**? Но не о внутреннем строении тела (внутренних органах), а о том, что называют личностью? Нет ли такого зеркала, в котором мы могли бы увидеть качества своей личности?

Есть такое зеркало! Это ваши поступки, поведение, деятельность, отношение к окружающим, к миру, к себе. Вот по ним-то и можно увидеть человека, каков он есть изнутри, то есть его психические качества.

Давайте рассмотрим своё **Я-внутреннее** сначала абстрактно, безотносительно к кому-либо, то есть выделим то, что есть в любом из нас, что составляет основу человеческой личности. Это самые главные обобщённые внутренние качества человека.

Ну, конечно, первое — это то, что отличает человека от обезьяны — **умственные, интеллектуальные** качества: эрудиция, любознательность, наблюдательность, сообразительность, интерес к учению, умение применять знания.

Доброта, гуманизм в отношениях с окружающими людьми: дружелю-

бие, заботливость, чуткость к окружающим, душевная щедрость и общительность; личная скромность и умение согласовывать свои интересы с интересами других людей.

Честность, правдивость проявляются в умении держать слово, добросовестности исполнения долга, открытости и искренности, по большому счёту — в чести и достоинстве.

Трудолюбие — одно из лучших качеств человека; проявляется как старательность, исполнительность и вместе с тем активность, способность оказывать помощь товарищу, аккуратность, добросовестность в работе.

Доброта, гуманизм, честность, честь и достоинство, трудолюбие — это все **общечеловеческие нравственные** качества.

Самостоятельность, деловые качества: организованность, инициативность, самоконтроль и самооценка, волевые качества, умение руководить.

Важную сторону личности представляют **эмоциональные** качества — жизнерадостность, оптимизм, восприимчивость, отзывчивость, чувство красоты.

А теперь попробуем приложить эти качества к себе, оценить их уровень в зеркале самооценки (выполните тест).

Тест «Самооценка своих личностных качеств»

Итак, Я-внутреннее выступает в нас комплексом качеств с ярким или менее ярким проявлением.

Я=	качества	оценка
	• эрудированный • добрый, гуманный • честный, правдивый • трудолюбивый • самостоятельный • эмоционально-развитый	

Попробуйте взглянуть в себя и увидеть эти качества. Припомните своё поведение в различных случаях.

Поставьте себе отметку (по пяти-балльной системе) за каждое качество. Если затрудняетесь в оценке, определите по таблицам оценку обобщённого качества как среднее арифметическое из оценок более конкретных составляющих качеств.

Умственные, интеллектуальные качества

эрудиция	
любопытность	
наблюдательность	
интерес к учению	
применение знаний	
Средняя оценка	

Доброта, гуманизм

дружелюбие	
заботливость	
гуманизм	
общительность	
скромность	
умение согласовывать интересы	
Средняя оценка	

Честность, правдивость

умение держать слово	
правдивость	
добросовестность	
честь	
Средняя оценка	

Трудолюбие

старательность	
исполнительность	
активность	
помощь товарищам	
аккуратность	
Средняя оценка	

Практические, деловые качества

самостоятельность	
организованность	
инициативность	
самоконтроль, самооценка	
воля	
умение руководить	
Средняя оценка	

Эмоциональное развитие

жизнерадостность	
оптимизм	
чувство красивого	
восприимчивость	
отзывчивость	
Средняя оценка	

Теперь проставьте средние оценки по всем качествам в ваше общее Я-внутреннее. Подсчитайте итог: это общая оценка ваших внутренних общечеловеческих качеств.

Советы по самооценке

• **Сравнивайте** себя не с теми, кто хуже, слабее вас, а с теми, кто лучше, сильнее.

• **Имейте эталон**, идеал, образец, по которому будете оценивать себя. Чем выше уровень вашего эталона, тем требовательнее вы должны относиться к себе.

• **Количественная оценка** производится по известным вам правилам:

«5» ставится, если положительное качество обнаруживается всегда, во всех видах деятельности и соответствует вашему эталону; «4» — если оно проявляется устойчиво, в главных видах деятельности; «3» — если для его проявления необходимы требования извне, со стороны старших; «2» — если чаще проявляется не положительное, а отрицательное качество; «1» — положительное качество практически не проявляется.

• **Начинайте** с самооценки учебной деятельности. Попробуйте всегда в уме выставлять себе объективные (справедливые) оценки за каждый свой ответ. Затем самооценку умственной деятельности перенесите на другие сферы своей жизни: труд, спорт и др.

• **Сравнивайте** оценку, которую вам дают педагоги и сверстники, с самооценкой. Всегда устанавливайте причину, из-за которой возникает противоречие между оценкой и самооценкой.

Предложите другу (подруге) анкету самооценки тех качеств, которые были вами описаны. Сопоставьте данные, сделайте вывод об адекватности (правильности) оценок.

• **Ищите в себе хорошее** и развивайте его. Плохое не тем опасно, что есть, а тем, что вы его не видите, терпите, а оно постепенно завоёвывает внутренний мир человека и разрушает положительные качества. Плохое можно победить, если его знаешь, если развиваешь в себе положительные качества.

Мысли мудрых

➤ Сколько достоинств у человека, столько и пороков. Никто не рождается без пороков. Но порочным становится тот, кто их терпит (*из древнеиндийского эпоса*).

➤ Самая трудная вещь — это требование к себе (*А. Макаренко*).

➤ Не беда, если человек не спорит с другими; плохо, когда он не спорит с самим собой (*Сократ*).

➤ Недовольство собой есть необходимое условие разумной жизни. Только это недовольство побуждает к работе над собой (*Л. Толстой*).

Словарик

Эрудиция — осведомлённость в широком спектре знаний.

Доброта — качество, которое выражается во всём поведении: человек всегда готов сделать что-то для других, помочь, поделиться тем, что имеет, понять, простить другого.

Гуманизм — любовь к людям, к живым существам, забота о них, человечность в отношениях с людьми.

Честность — качество, проявляющееся в уважении к чужой собственности, умении держать слово, говорить правду.

Трудолюбие — отношение к труду, выражающееся в старательности, исполнительности, ответственности.

Самостоятельность — умение разрешать возникающие проблемы своими силами, добиваться поставленных целей, не обращаться за помощью.

📖 **Почитайте:** М. Пришвин. «Кладовая солнца».

📖 **Послушайте:** А. Макаревич и гр. «Машина времени». «Кого ты хотел удивить»; И. Шварц. «Далеко-далеко» из х/ф «Золотой ключик».

👁 **Посмотрите:** портреты А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского.