Рекомендации психолога учащимся
по самовоспитанию, самосовершенствованию
(по материалам С.Г. Селевко)

Самовоспитание – целенаправленное влияние человека на развитие и формирование собственной личности - развитие своего характера, воли, своих сил, способностей.

Основные методы самовоспитания – самоубеждение, самовнушение, самоконтроль, самостимулирование.

Самовоспитание, самосовершенствование – это долгий труд, на который уходит иногда вся жизнь.

Рекомендации психолога учащимся:

- Важно уметь критически оценивать свое поведение, достоинства и недостатки своего характера.
- Убеждайте себя в необходимости стать лучше, поступать справедливее и добрее (убеждение – это выбор линии поведения).
- Внушайте себе: «Я хочу стать другим. Я буду таким. Я уже меняюсь. Я уже такой, каким хотел стать».
- Рассуждайте перед сном: «День прожит не напрасно. Вот, что я сделал полезного. Вот, какие совершил ошибки. Вот, что нужно сделать завтра».
- Начинайте бороться с недостатками, проявляя и усиливая свои положительные качества.
- Важно уметь управлять своим настроением.
- Научитесь поощрять себя за добрые дела для себя и для других прогулкой, отдыхом, маленьким сюрпризом самому себе.
- Развивайте общие способности, стремление всегда обдумывать свои дела, поступки и приобретать полезные знания и работоспособность.
- Развивайте свою общественную активность, трудолюбие, организованность, исполнительность, инициативу, вежливость, доброту, умение управлять собой. Пусть добрым будет ум у вас, а сердце – умным будет.
- Организуйте самого себя: точно определяйте цель своей деятельности; научитесь говорить себе «нет»; используйте время полностью; следите за тем, на что вы тратите свободное время; воспитывайте в себе уважение к своему времени; старайтесь разнообразить занятия; учитесь слушать; приобретите привычку к записной книжке; дали слово – держите, дали обязательство – выполните.
- Воспитывайте в себе уверенность, способность находить выходы из любых жизненных ситуаций.
- Иногда очень полезно самому себе подсказать: «Я должен сделать это, я смогу». Знайте, что безнадежных ситуаций не бывает. Будьте оптимистом!
- Прислушивайтесь к критике в свой адрес: если критикует один – задумайтесь, если два – проанализируйте свое поведение, если три – переделывайте себя.
- Только тот победит любые трудности, кто сам себе командир, кто способен самоприказывать. Не забывай решительно и твердо приказывать себе тогда, когда тебе надо преодолеть лень, усталость, жажду, робость, страх, дурное настроение.

Самосовершенствование личности - процесс, направленный на постоянное развитие. «Все победы начинаются с побед над самим собой» (Л.М. Леонов)