

ПО ПУТИ к самосовершенствованию

Герман Селевко,

Ирина Закатова, директор 59-й средней школы, кандидат педагогических наук

Ольга Левина, учительница информатики Ярославского профессионального колледжа, кандидат педагогических наук

Современная школа очень нуждается в надёжных воспитательных технологиях. Растерянность, связанная с развалом Советского Союза, прошла, и учителя поняли, что пришедшие ей на смену лозунги о «деполитизации», «департизации» школы — такая же ложь и такое же лицемерие, как и идеология тоталитаризма. На деполитизации человека не воспитаешь. Иначе говоря, нужна новая воспитательная идеология — обоснование всего, с чем мы приходим к ребятам, к чему готовим их в жизни. В поисках новой воспитательной идеологии школы начали разрабатывать свои «воспитательные системы». Может, это и плодотворное занятие, но уж больно отдаёт от него «построением в отдельно взятой...».

А ведь у нас есть извечная, проверенная веками, вошедшая в число наших незыблемых нравственных ценностей идеология — воспитание порядочного, нравственного человека. И основой его всегда было, есть и будет самосовершенствование, этот бесконечный труд души и разума, неугасимое стремление к идеалу. Именно оно помогает человеку противостоять соблазнам жизни, всяческим отклонениям, экспансии насилия и распушенности, которую ведут средства массовой информации.

В пятом классе школьники начинают систематическое изучение основных наук человечества — математики, русского языка и литературы, истории, географии, естествознания.

Но есть вопросы, на которые ни одна из этих наук не даёт ответа. Это вопросы о их внутреннем мире, о мыслях и чувствах, мотивах того или иного поведения. Почему одни люди относятся к нам хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Почему одних людей мы любим, а другие нам не нравятся? Как избежать недоразу-

мений, ссор с товарищами, друзьями, родственниками? Как стать умным, сильным, смелым, привлекательным, чтобы все вас любили, уважали, признавали?

Почему одни школьники учатся хорошо, им всё даётся легко, а у других не получается?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите в курсе «Самосовершенствование личности». Название предмета говорит само за себя — школьник сам делает себя лучше — совершенствуется, улучшает. И первое, что

необходимо для этого — надо знать себя, постичь своё Я, чтобы потом что-то в себе совершенствовать, развивать, исправлять.

Девиз «Познай себя» был начертан на фронто-не древнегреческого храма. Это означало, что знание о себе считалось вершиной, целью, к которой нужно стремиться, чтобы понять свои возможности, внутренние качества, постичь смысл своего предназначения.

**Идеал — в тебе самом.
Препятствия к достижению
его — в тебе же. Твоё
положение — есть тот материал,
из которого ты должен
осуществить этот идеал.**

Т. Карлейль

Познание себя, своих внутренних психологических характеристик поможет выявить собственные способности, положительные качества.

И на этой основе правильно организовать учёбу, деятельность, построить отношения с окружающими людьми.

Курс «Познай себя» подскажет, как работать над собой, научит разрешать конкретные жизненные ситуации.

УРОК 1. Знакомство с собой

Умный человек не тот, кто много знает, а тот, кто знает самого себя.

И. Гёте

Посмотрите, сколько людей вокруг вас: родные, друзья, учителя, соседи и все окружающие! Все они чем-то похожи, в чём-то отличаются друг от друга. В первую очередь мы выделяем среди них мужчин и женщин, детей и взрослых, высоких и низких, красивых и не очень — то есть обращаем внимание на внешние признаки. Но ведь среди них есть ещё добрые и злые, хорошие и плохие, храбрые и трусы. Эти качества снаружи не видны. Они проявляются в поведении человека, в отношениях с окружающими. Такие скрытые, внутренние качества человека называются психическими качествами (свойствами, чертами), их изучает психология.

Давайте зададимся вопросом: «А какие мы?» Что каждый из вас может сказать о себе? Знаете ли вы, кто вы, какие вы?

Упражнение «Знакомство с самим собой»

Ответьте на вопросы: «Кто я такой? Какой я есть?» — и запишите ответы в тетрадь. Большинство из вас напишет, во-первых, что он ученик. Затем вы вспомните своё имя, например, «Я — Вова». Может, вам захочется сказать про себя, что вы сын своих родителей, чей-то друг, что вы футболист, хоккеист и так далее.

Труднее ответить на вопрос: «Какой я?» Чтобы вам было легче ответить на него, продолжите следующие фразы:

Я — ученик (ученица) пятого класса, который (которая) родился в... (назовите ваши анкетные данные).

Мои самые хорошие качества — это...

Больше всего в себе мне нравится...

Я люблю играть в...

Мой любимый школьный предмет...

Я люблю читать книги о...

Я люблю смотреть фильмы о...

Моё любимое развлечение...

Всё, что вы рассказали и написали о себе, — это ваше знакомство с собой, представление о себе, о том «внутреннем человеке», который называется «Я».

Представление о себе начинает складываться ещё в раннем детстве, в семье. Человек растёт, узнаёт новое о мире и о себе, таким образом, складывается образ «Я». Вы говорите: «Я сам», «Я сделал», «Я придумал», «Я добрый» и т.д. Вам говорят: «Вы хороший», «Вы красивая», «Это вы сделали неаккуратно», «Вам идёт этот фасон платья (цвет, стрижка)» — вот так по кирпичику человек строит своё представление о себе.

Цель наших занятий — составить мнение, представление о себе, на основе которого можно достаточно полно и достоверно сказать: «*Я тот-то и такой-то*». Знание о себе поможет в жизни и учёбе, в игре и общении с окружающими людьми, поможет занять достойное место в обществе, реализовать свои способности, достичь своих целей.

Задание. Знакомиться с самим собой, познавать себя мы будем постоянно, на протяжении всего года. Чтобы знания о себе не терялись, не забывались, заведите тетрадь и аккуратно записывайте в неё всё, что будете узнавать о себе.

Великий Дарвин признался в конце жизни: «Если бы я мог снова пережить свою жизнь, то я бы поставил себе правилом читать поэзию; любоваться живописью и слушать музыку по крайней мере раз в неделю. Потеря этих вкусов есть потеря счастья». Учтём мудрые советы и по возможности будем им следовать.

Почитайте: **А. Пушкин. «Уж небо осенью дышало...»**

Послушайте: **П. Чайковский. Увертюра из балета «Лебединое озеро»**

Посмотрите: **И. Шишкин. «Корабельная роща».**

УРОК 2. Образ вашего «Я»

Я — семья.
Во мне, как в спектре,
живут семь «Я»,
Невыносимых, как семь чертей,
А самый синий — свистит
в свирель!
А весной мне снится,
что я восьмой!
Р. Рождественский

Каждый из нас постоянно употребляет местоимение «Я»; это «Я» работает, думает, принимает решение. Но кто такой этот «Я», как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации, насколько он умен, решителен, справедлив?

Это «Я» живёт в человеке в виде представления о самом себе. Я — это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях.

Совокупность всех представлений о себе называется «Образом-Я», или «Я-концепцией».

Наш внутренний человек, образ «Я» многогранен, он проявляет себя в разных ситуациях и обстоятельствах по-разному: вы можете быть на уроке — «тихим и скромным учеником», дома — «грозой семьи», на улице — «хорошим другом» и т.д.

Одно «Я» у нас внешнее (физическое), а есть ещё Я-внутреннее (психическое).

Есть Я-сознательное, которое можно описать словами, осознать. Например: Я высокий (красивый). Есть Я-неосознанное (вы не знаете, почему, например, любите запах розы). Есть Я, которое думает и чувствует

Хорошее воспитание заключается не в том, что ты не прольёшь соуса на скатерть, а в том, что ты не заметишь, если это сделает кто-нибудь другой.

А. Чехов

«про себя», и есть Я, которое ведёт себя так или иначе (Я-поведенческое). Может быть, вы сами удивляетесь, почему так поступаете. В человеке почти всегда существуют и хорошие, и плохие качества и, соответственно, представление о себе в виде двух начал: +Я (хорошее, доброе) и -Я (плохое, злое). Вы помните себя в прошлом, ощущаете в настоящем, представляете в будущем. Иногда воображаете себя в нереальных, фантастических образах, у вас есть идеал «Я», каким вы хотели бы себя видеть.

Упражнение «Узнавание»

Один из учащихся (по считалке или по жребью) выходит из класса. Все остальные выбирают другого учащегося как объект загадки «Узнай, кто». Затем приглашается «водящий», и каждый из сидящих в классе характеризует загаданного несколькими качествами. Водящий должен назвать загаданного ученика по его характеристике. Учтите, называть нужно самые существенные, типичные каче-

ства этого ученика и непременно только положительные.

Итак, ваше сложное, многогранное Я предстаёт таким:

Я-многогранное

- ✓ ролевое (в различных ролях)
- ✓ внешнее, внутреннее
- ✓ сознательное, неосознаваемое
- ✓ поведенческое
- ✓ хорошее, плохое
- ✓ прошлое, настоящее, будущее
- ✓ фантастическое
- ✓ реальное, идеальное.

Упражнение «Моё многогранное Я»

Распределите ваши ответы, данные в предыдущих упражнениях, по тем видам Я, которые отмечены в схеме «Я-многогранное».

Задание: «Опишите себя»

Составьте небольшое сочинение (самоописание) о своих внутренних, психологических качествах, руководствуясь схемой Я-многогранное.

Постарайтесь привлечь всё, что вы знаете о себе сегодняшнем.

Словарик

Образ «Я» — совокупность представлений о себе, о своих внешних и внутренних качествах.

Почитайте: **О. Уайльд «Мальчик-звезда», А. Линдгрэн «Малыш и Карлсон».**

Послушайте: **Е. Крылатов «Ты — человек» из к/ф «Приключения Электроника»; В. Сюткин «Я то, что надо».**

Посмотрите: **Н. Ге «Голгофа».**

УРОК 3. Посмотрим в зеркало...

Мудрец в нём видел мудреца,
Глупец — глупца, баран — барана,
Овцу в нём видела овца
И обезьяну — обезьяна.
Но вот подвели к нему Федю Баратова,
И Федя неряху увидел лохматого...

К. Чуковский

Если вам нужно узнать, как вы выглядите, идёт ли вам этот предмет одежды, вы смотрите в зеркало и видите свою внешность: как одеты, какое у вас лицо, брови, глаза, волосы. Вы видите свои физические свойства. Глядя на других, вы также видите их внешность, воспринимаете физические данные — **Я-физическое.**

Упражнение «Зеркало»

Опишите себя так, как вы видите себя в зеркале. Постарайтесь, чтобы другие увидели вас таким, каким вы сами себя видите. Опишите цвет глаз, волос, рост, тип телосложения, выражение лица и т.д.

Внешние представления о вашем «Я-физическом» дополняют и данные о ваших физических способностях. Их в зеркале уже не увидишь, для этого нужны специальные измерения, пробы, проверки различных физических показателей. Такие измерения называются **тестами**. Мы будем часто использовать тесты в виде вопросов, анкет, практических заданий, измерений.

Как вы знаете, вес измеряется на весах, рост — линейкой. Скорость ходьбы, бега характеризует время. Силу определяют с помощью прибора — силомера или по количеству отжиманий от физической скамейки. Ваши физические данные характеризует ещё длина и высота прыжка, дальность броска и т.д.

Тест физической подготовленности (по Куперу)

Определите расстояние, которое вы пробегаете за 12 минут. Свои результаты сверьте с нормативами таблицы.

Степень физической подготовленности	Расстояние (м)	
	Мальчики	Девочки
Очень плохая	менее 750	менее 650
Плохая	750–850	650–800
Удовлетворительная	900–1050	800–1000
Хорошая	1150–1250	1000–1150
Отличная	1300 и более	1150 и более

Тест на упитанность

Измерьте свой вес и рост. Определите показатель упитанности. Сравните свои данные с таблицей.

Показатель упитанности = вес тела (кг)/рост (дм)

Состояние организма	Показатель упитанности
Истощение	2,9–3,2
Слабая упитанность	3,21–3,6
Норма	3,61–4,5
Чрезмерный вес	4,51 и более

Вы уточнили представление о своём физическом Я. Физические данные человека с возрастом изменяются.

Загадка: «Утром — на четырёх ногах, днём — на двух, вечером — на трёх» (младенец — взрослый — старик с клюкой).

Упражнение «Возрастные изменения»

Как человек меняется физически с возрастом, вы можете представить и на своём примере. Продолжите предложения:

- ✓ Когда я был совсем маленьким, я любил играть в...
- ✓ 5 лет я любил играть в...

- ✓ 10 лет я любил играть в...
- ✓ Как изменились с возрастом ваши игры? Вы сами?

Многие свои физические данные человек может изменять, улучшать. Спортсмены с помощью тренировочных упражнений достигают высоких результатов. И вы можете меняться так, как вы хотите, вы — автор самого себя. Вы делаете себя в физическом плане каждый день. Следите за своим **Я-физическое**, задавайте себе вопрос: что вы сделали сегодня, чтобы завтра стать более сильным, ловким, физически развитым, здоровым?

Упражнение «Я-физическое»

Занесите свои физические данные в следующую форму и вы получите целостное представление о себе в физической сфере.

Я-физическое

- ✓ Рост —
- ✓ Вес —
- ✓ Скорость —
- ✓ Сила —
- ✓ Прыгучесть —
- ✓ Выносливость —
- ✓ Другие физические показатели

Сравните свои данные с данными своих товарищей. Сделайте выводы о том, какие свои качества надо улучшить.

Почитайте: Л. Лагин «Старик Хоттабыч»; В. Губарев «Королевство кривых зеркал»; С. Михалков «Мимоза».

Послушайте: А. Иванов «Песня о дружбе» из к/ф «Тихие троечники».

Посмотрите: Микеланджело «Давид»; Поликлет «Копьеносец».

УРОК 4. Я и окружающие

Когда человек появляется на свет, его уже ждут мама, папа, бабушки и дедушки, врачи и медицинские сёстры. Только что родившийся человек мал, беспомощен, он целиком зависит от людей.

Сначала ребёнок видит только маму, потом маму и папу, других членов семьи. Это общение с окружающими по мере роста ребёнка расширяется. Детский сад — это уже группа сверстников, школа — одноклассники, учителя, другие взрослые.

Человек растёт, он уже не беспомощен и может сам оказать помощь (например, заблудившей птице, котёнку, щенку). У человека появляются друзья во дворе, где он живёт, в школе, где учится.

В этих связях, отношениях с окружающими людьми (они называются социальными связями) человек и проявляет свою личность, своё Я. Он представляет собой не что иное, как совокупность всех его связей и отношений с окружающими людьми (социальных связей). Каким вы предстаёте в этих отношениях, такова и ваша личность.

Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими»

Сделайте рисунок, в центре которого изобразите (условно) себя, а на периферии по

лучам напишите, с кем вы видите, разговариваете, переписываетесь и т.д.

- ✓ одноклассники
- ✓ знакомые
- ✓ родители
- ✓ другие взрослые
- ✓ друзья
- ✓ родственники.

Расскажите о людях, которые вам запомнились и которые много значат в вашей жизни. Выберите: ровесника, младшего, маленького ребёнка, подростка старше вас, взрослого, пожилого человека.

Упражнение «Что в имени тебе моём?»

- 1) Без чего человек не может жить?
(Без имени)
- 2) На воде не тонет,
на огне не горит,
в земле не гниёт. (Имя человека)

Напишите своё имя крупными красивыми буквами в тетради. От каждой буквы вашего имени вниз столбиком напишите слово, которое начинается с одной из букв вашего имени и характеризует вас. Например, так, как в этом шуточном стихотворении:

У меня друзей немало,
Но я всех нарисовала:
Коля колет,
Поля полёт,
Паша пашет,
Соня спит,
Катя катит,
Тоня тонет,
Но не дам ей утонуть!
Я спасу подружку Тоню:
Подрисую что-нибудь!

Г. Комаровский, Г. Ладонщиков

Что означает ваше имя? Какие качества человека зашифрованы в его имени: внутренние или внешние? (Сравните имена: Чернава — чёрненькая и Светлана — светлая).

Нравится ли вам ваше имя? Узнайте у взрослых, что оно означает по Святым. Когда у вас именины? Сделайте список дней рождения и имён учеников всего класса. Придумайте себе псевдоним.

Упражнение «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»

Ответьте на вопросы:

1. Есть ли у вас верный (закадычный) друг или подруга? (Да или нет)
2. Кого вы считаете своими друзьями? (Напишите имена)
3. Кого вы считаете просто знакомыми?
4. С кем вы проводите свободное время? (Напишите имена всех)
5. Кого из своих соседей по дому вы знаете и с кем общаетесь? (Напишите имена)
6. С кем вы обсуждаете и разрешаете свои сложности и проблемы, связанные с учёбой? (Напишите имена)
7. Кого вы можете попросить заботиться о животных или цветах в вашем доме, если вам нужно будет уехать на какое-то время? (Напишите имена)
8. Кто помогает вам в ваших домашних делах?
9. С кем вы обсуждаете свои личные проблемы?
10. С кем у вас чаще всего возникают ссоры?
11. С кем вам легко общаться?
12. С кем вам трудно общаться?
13. У кого вы можете одолжить денег?

Теперь обменяйтесь ответами с соседом по парте и попробуйте дать характеристику друг другу.

Упражнение «Я в различных жизненных ролях»

Лет в 10 дома, со своими,
Ты носишь собственное имя.
Но чуть на улице попал,
Ты это имя потерял.
Здесь нет имён.
Здесь носят клички.
А в школе?
Тут свои привычки,
Большим тебя считают тут
И по фамилии зовут.
Итак, три звания, три роли:
В семье, на улице и в школе.

В. Берестов

Напишите, кем вы являетесь для окружающих, в какой роли выступаете? Представьте совокупность своих жизненных ролей. В каждой из них вы представляете себя конкретным Я — в роли...

Я-жизненные роли

- ✓ сын (дочь)
- ✓ брат (сестра)
- ✓ внук (внучка)
- ✓ учащийся
- ✓ мальчик (девочка)
- ✓ член кружка, секции
- ✓ одноклассник
- ✓ покупатель
- ✓ пассажир и т.д.

Немало можно добиться строгостью, многого — любовью, но больше всего — знанием дела и справедливостью, невзирая на лица.

А. Чехов

В жизни постоянно возникают ситуации, в которых вам приходится делать выбор: как поступить, куда пойти, с кем дружить, кому помочь, к кому обратиться за помощью и т.д. и т.п. При этом надо принять правильное решение, чтобы получить лучший результат, выиграть.

Вот тут-то и поможет ваше знание о себе.

Ситуации-пробы

Достовернее всего такие знания, которые приобретаются в процессе жизнедеятельности, на опыте, путём проб и ошибок. «Опыт — это лучший учитель, но берёт уж слишком большую плату за ученье» (М.Лауэ). Чтобы вы делали меньше ошибок в решении практических жизненных ситуаций, предлагаем представить себя в проблемной ситуации и попробовать разрешить её на основе имеющихся знаний, в том числе знаний о себе.

Такие воображаемые ситуации, в которых вы должны решить, как следует поступить, будем называть «ситуациями-пробами».

Ситуация-проба «Разберитесь в людях»

В вашей жизни принимают участие множество людей: родители, школьные друзья, приятели по двору, учителя, родственники.

Задание. Вспомните всех своих друзей, приятелей, одноклассников. Расположите их в порядке значимости для вас. А теперь составьте из них другой список в зависимости от того, какой интерес они испытывают к вам, сколько времени посвящают вам. Сопоставьте оба списка.

Есть ли такие, которые очень много значат для вас, но не уделяют вам внимания? Почему? Правильно ли вы ведёте себя с ними? Сделайте выводы, подумайте, что и как можно сделать, чтобы улучшить отношения с окружающими.

Социально-приемлемые позиции: достоверная оценка себя и взаимоотношений с другими людьми; умение критически посмотреть на свою жизненную позицию; умение ценить людей по поступкам.

Почитайте: А. Куприн «Чудесный доктор»; Дж. Родари «Приключения Чипполино», «Сказки по телефону»; В. Маяковский «Сказка о Пете, толстом ребёнке, и о Симе, который тонкий».

Послушайте: В. Шаинский «По секрету всему свету»; Гр. ДДТ «Я у вас», муз. и сл. Ю. Шевчука.
Посмотрите: Д. Веласкес «Завтрак».

В.Ш

О самом-самом...

* Самый длинный в мире язык — у летучей мыши *Aoupa fistulata*. Язык у этого существа достигает в длину 8,5 сантиметра, то есть он на 50% длиннее тела (при том, что у двух других разновидностей летучих мышей, живущих в лесах Эквадора, язык в 2 раза короче).

Такие пропорции мгновенно сделали *A. fistulata* рекордсменом среди млекопитающих (но не позвоночных, среди которых первенство прочно удерживает хамелеон).

Кстати, если бы у кошек были аналогичные пропорции «язык/тело», то они смогли бы лакать молоко из блюда, находящегося от них на расстоянии 60 сантиметров. Что же касается человека, то его метровый язык наверняка дошёл бы и до Киева, и намного дальше.