

МОУ «СОШ№12» г. Магнитогорск

Педагог-психолог: Юсупова Татьяна Ильинична

Квалификация: высшая категория.



### **Советы по профессиональному самовоспитанию.**

Выбирая будущую профессию необходимо оценить свой характер, интересы и способности, примеряете их значимость для конкретных профессий, пытаетесь представить себе, способны вы стать профессионалом высокого уровня. Но это только первый шаг на пути выбора профессии. Следующий - самосовершенствование с целью достижения поставленной цели-овладения этой профессией.

Вот тут и приходит на помощь самовоспитание- сознательная, продолжительная, систематическая работа над собой в целях формирования, укрепления ценных личностных качеств и преодоления недостатков, Развитие и корректировка качеств с целью подготовки себя к профессии, ее относят к профессиональному самовоспитанию.

Среди способов и приемов, которыми пользуется личность, чтобы воздействовать на свое сознание, чувство, волю с целью выработки качеств, необходимых для успешного овладения определенной профессией, основными принято считать: самопознание (самоизучение, самоанализ, самонаблюдение,самооценка);самообразование; самоприказ; самоубеждение; самовнушение, самоодобрение; самоконтроль; упражнение или самоупражнение в определенных действиях или поступках.

Остановимся на каждом подробнее.

1. Самосознание. Узнать самого себя человеку помогает оценка его другими людьми, но важнейшим источником самопознания при профессиональном самовоспитании является проба своих сил в конкретной деятельности. Самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, самооценки и самоанализа.

В процессе самонаблюдения человек замечает какие необходимые навыки и умения нужны для будущей профессии, оценивает свои возможности, сравнивает себя со своими товарищами. Процессу самонаблюдения всегда сопутствует самоанализ и самооценка. Самоанализ представляет собой анализ собственного поведения, отдельных поступков, целей, чувств, переживаний т.е. анализ качеств своей личности, мотивов своего поведения.

Самооценка играет наиболее существенную роль в саморегуляции поведения человека в процессе профессионального самовоспитания. Без самооценки невозможно самопознание, самовоспитание. Из практики известно, что в жизни не так просто оценить человека, как это иногда кажется. Еще сложнее объективно оценить самого себя. Различают адекватную, соответствующую возможностям человека и неправильную: завышенную или заниженную.

Для формирования правильной самооценки важно прислушиваться к оценке окружающими своего поведения и результатов деятельности, качеств своей личности, а также сравнивать с другими людьми.

Развивая самопознание, важно, конечно, стремиться к тому, оно било направлено на профессиональное самовоспитание и не превращалось в самокопание.

2. Самообразование. Самообразование, связано с подготовкой к профессии,

может включать в себя изучение специальной научно-популярной литературы; общение с людьми данной профессии; знакомство с литературой о них; просмотр кино- и телепередач; посещение факультативов, курсов, кружков, спецшкол и т.п.

3. Самоприказ. Это способность человека самому себе приказывать, как действовать в определенной ситуации, как жить. Результативность самоприказа зависит от волевых качеств, безвольные люди не получают результатов.

При использовании самоприказа как метода самовоспитания важно не делать для себя поблажек. В целях профессионального самосовершенствования самоприказ можно использовать на различных практических занятиях.

4. Самоубеждение. По сути это дискуссия с самим собой, рассуждение, сопоставление различных мотивов, доводов «за» и «против». Оно требует напряженной умственной работы, целью является доказать себе истинность определенного положения, правильность или, наоборот, ложность положения, поступка.

5. Самоубеждение можно использовать для профессионального самовоспитания. Так, определив для себя будущую профессию, взвесив все ли необходимые качества у вас есть для этой деятельности, обычно приступают к самовоспитанию: заставляют себя тренироваться в формировании нужного качества или, в устранении вредных привычек. Борьба в устранении вредных привычек, в изменении взглядов очень трудная.

В процессе самовоспитания наряду с самоубеждением применяется метод самовнушения - способом заставить себя поверить в возможность реального совершения того, к чему сильно стремишься. Для эффективности самовнушения необходимо повторять одни и те же слова, выражающие одну мысль, и верить в силу проводимого самовнушения.

Великий русский психиатр и психолог В.М.Бехтерев считал, что лучшее время для самовнушения – вечернее(перед засыпанием) или утреннее (вслед за просыпанием) в состоянии легкой дремоты. В это время мышцы максимально расслаблены и кора головного мозга находится в состоянии наименьшего возбуждения.

Чтобы самовнушение было эффективным, нужно прежде всего определить его цель и задачи. И только после того, как предельно ясной целью самовнушения, можно приступить к составлению словесных формул. Слова и фразы должны произноситься мысленно целиком, от первого лица и обязательно в утвердительной форме, повелительным тоном. Фразы должны быть короткими, произносить их нужно медленно. Во время проговаривания фразы внимание обязательно должно быть сосредоточено на предмете внушения, нужно ярко представлять образы того, что внушается. После каждой фразы делается небольшая пауза.

6.Самоконтроль. Это способность самостоятельно находить, направлять и предупреждать ошибки и недостатки в собственной деятельности.

В профессиональном самовоспитании самоконтроль помогает не только установить, обладает ли человек профессиональными качествами, но и следить за их формированием.

Самоконтроль устанавливает отклонения от личного образца. Поэтому важно, чтобы представления об образце были объективно верными. И здесь очень важно сформировать у себя правильное представление о той профессии, которую вам хотелось бы получить, и о тех требованиях, которые она предъявляет к личности работающего.

7.Упражнения (самоупражнения). Обратимся к пословице: «Посеешь поступок—пожнешь привычку, посеешь привычку---пожнешь характер, посеешь характер---пожнешь судьбу». Упражняясь, тренируясь, человек и воспитывает у себя привычки, которые потом обеспечивают ему успех в работе.

Чтобы управлять собой, развитием своих позитивных и устранением негативных качеств, чтобы готовить себя к успеху в профессиональной деятельности, надо научиться познавать себя, уметь заниматься самообразованием и самовоспитанием.

В том случае, когда человек ставит четко определенные цели, намечает пути их достижения и контролирует результаты, он имеет дело с программой самовоспитания.



### **Практическая работа.**

Попробуйте составить свою программу самовоспитания для подготовки к будущей профессии. Для этого:

1. Составьте перечень тех качеств, которые вы должны развивать у себя, чтобы сформировать пригодность к будущей профессии.
2. Составьте перечень тех качеств, которые важно преодолеть, подавить для успеха в будущей профессии.
3. Наметьте серию действий для тренировки или, наоборот, ликвидации каждого качества.
4. Определите примерный срок, в течение которого вы будете ждать успеха.

### Используемая литература:

1. Климов Е.А. Как выбирать профессию.-М., 1991.
2. Процицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии: Учеб. Пособие для 8-11 кл. общеобразоват. учреждений.-М.: Просвещение, 1995.
3. Твоя профессиональная карьера. Учебник для 8-9 классов