**Профілактика девіантної**

**поведінки підлітків у процесі самовиховання**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП……………………………………………………………………………... 3**

**РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ...................................................................................... 7**

1.1. Профілактика девіантної поведінки підлітків як соціально-педагогічна проблема………………………………………………………………. 7

1.2. Сутність та особливості процесу самовиховання у підлітковому віці………………………………………………………………………………….. 12

1.3. Роль самовиховання у профілактиці девіантної поведінки підлітків……………………………………………………………………………. 14

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ САМОВИХОВАННЯ…………………………………………………………. …18**

2.1. Діагностика стану сформованості вмінь самовиховання підлітків ……………………………………………………………………….. …..18

2.2. Особливості профілактики девіантної поведінки підлітків у процесі самовиховання …………………………………………………………………. …23

2.3. Зміст соціально-педагогічного проекту «Шлях до досконалості» ………………………………………………………………………27

**ВИСНОВКИ………………………………………………………………………. 28**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……………………………………… 30**

**ДОДАТКИ…………………………………………………………………….……32**

**ВСТУП**

Динамізм соціально-економічних процесів, кризова ситуація, яка виникла у багатьох сферах суспільного життя, неминуче ведуть до збільшення девіацій. Нині особливо тривожним є факт росту проявів девіантної поведінки серед неповнолітніх та молоді. Адже саме на сьогоднішніх юнаків і дівчат суспільство покладає великі надії в подальшій розбудові державності України.

Порушення норм і правил неповнолітніми здебільшого не становлять значної суспільної небезпеки, оскільки характеризуються примітивністю способів учинення, мають виражену дитячу мотивацію. Але ці порушення надзвичайно небезпечні тим, що в разі відсутності своєчасної реакції на них з боку батьків, учителів, громадськості, правоохоронних органів, соціальних служб, можуть набувати більш серйозного і систематичного характеру, сприяти поглибленню соціальної деформації особистості.

Практика показує, що система покарань, передбачених законодавством у боротьбі з порушеннями норм і правил поведінки, не завжди дає достатньо ефективні результати. Рецедиви девіантних проявів трапляються досить часто. Очевидно, що пріоритетними в цьому плані мають стати профілактичні заходи.

Важливе значення в реалізації превентивних заходів відіграє позиція неповнолітніх щодо самих себе, до оцінки своїх дій і вчинків, бажання виправити свої негативні звички, самовдосконалюватися, здійснювати процес самовиховання. Людині, яка здатна себе формувати, легше долати труднощі як соціального, так і особистого характеру.

У кожному віковому періоді існують особливості й можливості самовиховання, але усвідомлене самовиховання, як свідчать дослідження А. Арета, О. Кочетова, В. Селіванова, Л. Рувінського, може розпочинатися лише у підлітковому віці. Саме цей вік характеризується формуванням переконань і життєвих ідеалів, становленням самостійності, що виявляється у свідомому ставленні підлітка до людей і до самого себе. [7, с. 18].

З іншого боку, підлітки, які через самовиховання прагнуть затвердити свою самостійність, не можуть самі скерувати цей процес, який найчастіше визначається зовнішніми безпосередніми ситуаціями і його можна ще схарактеризувати як ситуативний [3, с. 98]. Тож, процес розвитку особистості підлітка, його поетапний рух до довершеності, досконалості, безумовно, потребує кваліфікованого педагогічного спрямування.

Відтак, важливим напрямом діяльності соціального педагога в загальноосвітньому навчальному закладі є організація та керівництво процесом самовиховання школярів.

Різним аспектам самовиховання у підлітковому віці присвячені праці Р. Тариф’янова, С. Єлканова, А. Колдунова, М. Тайчинова та ін. Актуальність порушеної проблеми підтверджують праці сучасних педагогів – І. Беха, С. Карпенчук, С. Кириленко, В. Оржеховської, Д. Пенішкевич, В. Пеліщук, В. Семиченко, Т. Хілько та ін.

Сучасний стан демократизації, гуманізації, індивідуалізації освіти зумовив створення особистісно орієнтованих моделей виховання особистості (М. Александрова, І. Бех, І. Якиманська), а також моделі самовиховних систем («Школа домінанти самовдосконалення особистості» Г. Селевко). Велику увагу проблемі духовного саморозвитку приділено в концепції школи розвитку (О. Калугін, О. Киричук), метою якої є створення умов для самоактуалізації особистості учня і вчителя, реалізації дитиною своїх можливостей, розкриття її індивідуальності.

Проте вищезазначені дослідження не вичерпують усіх питань проблеми профілактики девіантної поведінки підлітків у процесі самовиховання.

Отже, актуальність, теоретичне і практичне значення проблеми та недостатність її опрацювання зумовили вибір теми наукового дослідження: **«Профілактика девіантної поведінки підлітків у процесі самовиховання».**

**Мета дослідження:** визначити та теоретично обґрунтувати особливості профілактики девіантної поведінки підлітків у процесі самовиховання; розробити соціально-педагогічний проект як комплекс форм і методів профілактики девіантної поведінки підлітків шляхом організації самовиховання.

**Для реалізації поставленої мети було сформульовано такі завдання:**

1. На основі теоретичного аналізу психологічної та соціально-педагогічної літератури з’ясувати сучасний стан проблеми профілактики девіантної поведінки підлітків.
2. Розкрити значення самовиховання у профілактичній роботі з підлітками.
3. Уточнити критерії та показники сформованості вмінь самовиховання підлітків для забезпечення їх рівневої характеристики.
4. Визначити та теоретично обґрунтувати особливості профілактики девіантної поведінки підлітків у процесі самовиховання.
5. Розробити соціально-педагогічний проект «Шлях до досконалості».

**Об’єкт дослідження** – процес профілактики девіантної поведінки підлітків.

**Предмет дослідження –** особливості профілактики девіантної поведінки підлітків у процесі самовиховання.

**Методи дослідження.** У ході розв’язання поставлених завдань були використані такі методи дослідження: загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення); методи емпіричного дослідження (констатувальний педагогічний експеримент, анкетування, спостереження, бесіда, аналіз документів); статистичні методи для порівняння й підтвердження отриманих результатів дослідження.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що проаналізовано зміст поняття «профілактика», «девіантна поведінка», «самовиховання» у контексті сучасних досліджень вітчизняної та зарубіжної наукової літератури; доведено, що організація процесу самовиховання є одним із шляхів профілактики девіантної поведінки підлітків, визначено та обґрунтовано особливості профілактики девіантної поведінки підлітків у процесі самовиховання.

**Практичне значення роботи** визначається тим, що основні його теоретичні положення та висновки можуть бути використані в роботі соціальних педагогів, класних керівників у профілактичній роботі з підлітками, а також у процесі підготовки майбутніх соціальних педагогів до здійснення профілактичної діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення наукової роботи викладено в доповіді на науковій студентській конференції (Переяслав-Хмельницький, 2014 р.) та IV Всеукраїнській науково-практичній Інтернет-конференції (17-18 квітня 2014 р.) «Формування професіоналізму фахівця в системі безперервної освіти», за матеріалами дослідження опубліковано статтю «Профілактика девіантної поведінки підлітків шляхом організації самовиховання».

**Структура й обсяг роботи** зумовлені окресленими завданнями. Робота складається зі вступу, двох розділів, підрозділів і списку використаних джерел (23 найменування). Загальний обсяг роботи 53 сторінки. Основний текст дослідження викладено на 29 сторінках. Робота містить 2 таблиці та додатки.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

* 1. **Профілактика девіантної поведінки підлітків як соціально-педагогічна проблема**

Кризова ситуація у багатьох сферах життя неминуче приводить до зростання девіацій. У підлітковому віці девіантна поведінка проявляється найбільш яскраво. На жаль, тривожним симптомом сьогодні стає збільшення кількості підлітків із девіантною поведінкою, що виявляється в алкоголізмі, наркоманії, порушенні громадського порядку, хуліганстві, вандалізмі. З’являються нові форми поведінки з відхиленням: підлітки беруть участь у воєнізованих формуваннях політичних організацій екстремістів, рекеті, співпрацюють з мафією, займаються проституцією й сутенерством тощо. Саме тому проблема профілактики девіантної поведінки підлітків займає одне з перших місць серед інших соціальних, педагогічних і психологічних проблем.

Відхилення у поведінці неповнолітніх вивчали такі відомі вчені, як А. Антонова, І. Дьоміна, О. Киричук, І. Лисенко, Н. Максимова, В. Оржеховська, Т. Титаренко, В. Татенко, С. Тарарухін, С. Яковенко та ін. Проблемою профілактики девіантної поведінки серед дітей займаються такі науковці: С. Бадмаєв, М. Буянов, Т. Донських, О. Змановська, В. Кондрашенко, А. Фурманов, Н. Максимова, В. Пирожков, В. Фріаф, та ін.

На думку дослідників, поведінка з відхиленням – девіантна (лат. deviatio – відхилення) – система дій і вчинків, які суперечать загальноприйнятим соціальним нормам права, культури, моралі [15, с.121].

Я. Гілінський, І. Кон, В. Степанов під девіантною поведінкою розуміють: 1) вчинки, дії людини, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві нормам (стандартам, шаблонам); 2) соціальні явища, виражені в масових формах людської діяльності, які не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві нормам (стандартам, шаблонам) [22].

У першому значенні девіантна поведінка переважно предмет психології, педагогіки, психіатрії. У другому значенні – предмет соціології і соціальної психології. Зрозуміло, таке дисциплінарне розмежування відносне.

Залежно від ступеня, походження і характеру відхилень, їх соціальних і особистісних наслідків, розрізняють певні види девіацій. Зокрема, за класифікацією російських учених М. Галагузової та ін., девіації охоплюють девіантну, делінквентну та кримінальну поведінку [21, с. 216].

Серед факторів, які впливають на причини виникнення девіантної поведінки, М. Галагузова та ін. виділяють такі: 1) біологічні фактори: генетичні (розумово відсталі діти, дефекти мови, слуху, зору, фізичні, нервові зрушення); психофізіологічні (конфліктні ситуації, хімічні та радіаційні забруднення середовища); фізіологічні (дефекти мови, зовнішній непривабливий вигляд, який викликає негативізм в оточуючих); 2) психологічні фактори: наявність у дитини психопатології чи акцентуації, які виражаються у нервово-психічних захворюваннях – психопатії, неврастенії, стан на грані норми; 3) соціально-педагогічні фактори, що проявляються у дефектах шкільного, сімейного чи громадського виховання (навчальна дезадаптація, дисгармонія у внутрісімейних стосунках, гіперопіка, асоціальність сім’ї, жорстоке або байдуже ставлення до дитини тощо); 4) соціально-економічні: класовий поділ суспільства, безробіття, інфляція, соціальне напруження, нестабільність; морально-етичні: низький моральний рівень вихованості суспільства, знищення цінностей, особливо духовних, утвердження прагматизму й практицизму, байдужість до чужого горя і страждань, а також байдуже ставлення до різних проявів девіантної поведінки [21].

У психолого-педагогічній літературі існує диференційований підхід до характеристики поведінки з відхиленням. Зокрема, Л. Зюбін виділяє чотири варіанти поведінки з відхиленням:

1) відхилення, яке не є порушенням загальноприйнятих етичних норм;

2) порушення загальноприйнятих норм, які не правопорушенням;

3) правопорушення, тобто поведінка, що порушує правові норми, статті адміністративного чи кримінального законодавства;

4) поведінка з відхиленням, що зумовлена патологічними факторами, захворюваннями [12, с.175].

С. Бєличева класифікує поведінку з відхиленням як стійкий прояв відхилення від соціальних норм, що формується під впливом несприятливих умов соціального розвитку і соціалізації. Відповідно розрізняють: поведінку з відхиленнями соціально-пасивного типу; поведінку з відхиленнями корисливої спрямованості; поведінку з відхиленнями агресивної орієнтації [2].

У ході нашого дослідження було з’ясовано, що палітра відхилень у поведінці підлітків доволі обширна, та оцінити її, виділити головне, суттєве доволі складно. Тому дослідники проблеми девіантної поведінки неповнолітніх спробували згрупувати схожі прояви поведінки з відхиленнями, знайти для них інтегруючу основу. Так, В. Липник згрупував девіації підлітків за: 1) характером взаємовідносин підлітків з колективом; 2) відхиленнями у моральному розвитку особистості, за ставленням до інтересів суспільства; 3) відхиленнями у розумінні суспільних інтересів; 4) входженням підлітків у систему суспільно корисної діяльності з урахуванням морального розвитку; 5) ступенем деформації психіки; 6) відхиленнями в системі провідних мотивів; 7) патологією у психіці й медико-педагогічними відхиленнями [14].

Такі науковці як О. Гонєєв, Н. Ліфінцева, Н. Ялпаєва зауважують, що девіантна поведінка підлітка може проявлятися у декількох площинах:

* як особливості окремих психічних процесів (підвищена рухомість нервових процесів чи їх загальмованість; їх стійкість чи слабкість; підвищена активність чи пасивність дитини; зосередженість і розсіяність; балакучість чи замкнутість; імпульсивність і непередбачуваність, підвищена збудливість і афективність тощо);
* як соціально зумовлені якості особистості і риси характеру (неорганізованість, незібраність, лінь, неуважність, недисциплінованість, брехливість, капризність, упертість, грубість, озлобленість, агресивність, жорстокість);
* як низька загальна культура, негативне ставлення до моральних норм і правил, до оточуючих людей (неохайність, безтактність, байдужість, необов’язковість, невиконання завдання, пропуски занять, прогули, бродяжництво, конфлікти з ровесниками і дорослими, копіювання зразків асоціальної поведінки, орієнтація на вузькогрупові інтереси та цінності);
* як шкідливі звички (паління, вживання алкоголю, токсичних і наркотичних засобів, захоплення азартними іграми) [12, с.176].

Отже, сучасна наукова література розкриває багатоманітність підходів до класифікації поведінки з відхиленнями, дає можливість побачити різні аспекти цього доволі складного соціального явища, що дозволяє більш об’єктивно підійти до характеристики сутності девіацій, її психобіологічної та соціально-педагогічної природи, чіткіше будувати алгоритм профілактичної та корекційної роботи з учнями на різних вікових етапах їх життєдіяльності. Зокрема, ефективна профілактика девіантної поведінки підлітків допоможе дітям сформувати відповідний рівень соціально-психологічної компетентності. Підлітки повинні розуміти межі дозволеного і чітко розрізняти способи вирішення важливих для них проблем.

Профілактика (від грец. – prophylaktikos – запобігання, обмеження, попередження) – це попереджувально-профілактична діяльність, у соціально-педагогічній сфері має на меті, у першу чергу, виявлення, запобігання та обмеження асоціальних явищ у дитячому та молодіжному середовищі; причини соціальної дезадаптації різних соціальних груп та окремих осіб; забезпечення умов для формування соціально-позитивної спрямованості особистості [16].

Соціальна профілактика – це комплекс економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження, обмеження і локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі [12]. У свою чергу соціально-педагогічна профілактика, на відміну від соціальної, орієнтована переважно на дітей та молодь і характеризується виявленням соціальних умов і десоціалізуючих чинників їх виховання, а також спрямована на виявлення, діагностику і корекцію дітей «групи ризику» з різними формами психічної і соціальної дезадаптації, що виражається в поведінці, неадекватній нормам і вимогам найближчого оточення [17, c. 145].

Профілактична діяльність соціального педагога характеризується виявленням умов та факторів, що зумовлюють відхилення у психологічному і соціальному розвитку людини, у її поведінці, стані здоров’я. Соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки допомагає підліткам навчитися вирішувати свої проблеми загальноприйнятими, законними методами і способами.

Ефективність профілактики досягається професіоналізмом, майстерністю соціального педагога та інших суб’єктів впливу, комплексністю профілактичних заходів, використанням методів, технологій соціально-педагогічної діяльності.

До методів профілактики девіантної поведінки відносять: психологічні тренінги; виховні бесіди, лекції; освітні програми тощо.

Для профілактики девіантної поведінки використовуються різні способи, серед яких: турбота про матеріальну забезпеченість неповнолітніх та членів їх сімей; організація дозвілля підлітків; проведення освітніх курсів і програм, що сприяють просвітництву молоді та відразі підлітків від алкоголізму, куріння і вживання інших наркотичних речовин; пропаганда здорового способу життя, заборона реклами алкоголю, тютюнових виробів.

Отже, в сучасних умовах розвитку суспільства профілактика девіантної поведінки підлітків обумовлена розвитком негативних проявів (конфліктів, агресивності, правопорушень тощо) і є важливою і необхідною складовою соціально-педагогічної діяльності.

**1.2. Сутність та особливості процесу самовиховання у підлітковому віці**

Самовиховання відіграє важливу роль у формуванні особистості. Тому вивчення проблеми самовиховання було завжди актуальним і визначало суспільну потребу узгодити інтереси суспільства і особистості.

Зокрема, проблема самовиховання одержала розвиток у працях Я. Коменського, який зазначав, що самостійність учнів в усіх ланках їхнього розвитку є головною основою для досягнення ними успіху; Ж.-Ж. Руссо писав, що людина здатна до самовиховання у будь-якому віці і самовиховання є найважливішим засобом формування особистості і т.ін.

У загальній педагогіці проблему самовиховання досліджували А. Арет, І. Бухуленшвілі, В. Галузинський, А. Громцева, О. Ковальов, Я. Колдунов, О. Кочетов, Л. Рувінський, В. Сухомлинський, Л. Ярова та ін. Різним аспектам самовиховання у підлітковому віці присвячені праці Р. Гариф’янова, С. Єлканова, М. Тайчинова та ін. Дослідження Д. Гришина, О. Ковальова, М. Масленнікової та ін.

Науковці розглядають самовиховання як свідому, самостійну, цілеспрямовану діяльність людини, спрямовану на вироблення чи вдосконалення власних рис, якостей відповідно до суспільно-значущих цінностей, ідеалів, у ході чого індивід формується як особистість [8, с. 11].

У сучасній педагогічній науці виділяють такі найважливіші ознаки самовиховання:

1. Самовиховання – це одночасно фізіологічне, психологічне і соціальне явище, причому вирішальна роль належить соціальним факторам, оскільки вимагає соціалізації особистості.

2. Самовиховання спрямоване на формування соціально необхідних

якостей особистості й здійснюється під впливом суспільно значимих факторів.

3. У самовихованні проявляється активна життєва позиція особистості стосовно себе і тієї діяльності, якою вона займається.

4. Самовиховання потребує: активного усвідомлення особистістю свого «я» (самосвідомість); відносин з оточуючим світом (світогляд); свого життєвого досвіду; самого процесу роботи над собою.

1. Самовиховання вимагає активного самокерівництва своєї поведінки, планування способу життя, діяльності;
2. Самовиховання потребує інтенсивної психічної активності особистості (уяви, пам’яті, уваги та ін.).
3. Самовиховання – це вольовий процес, у якому регулюється весь спосіб життя людини.
4. Самовиховання пов’язане із вихованням, виступає як його продовження [8, с. 29].

Виникаючи в процесі виховання, тобто в результаті зовнішніх впливів, самовиховання у своєму розвитку проходить ряд етапів: усвідомлення власних дій та якостей через зовнішню оцінку; самоаналіз і самооцінка своїх дій і якостей; потреба відповідати самооцінці; складання програми самовиховання; діяльність з самовихованню та самовдосконалення [8, с. 29].

Підлітковий вік є сенситивним для розвитку самосвідомості особистості. У підлітків виникає інтерес до себе, якостей своєї особистості, потреба оцінити, порівняти себе з іншими, розібратися у своїх почуттях і переживаннях. На основі розвитку самосвідомості, зростання вимог до себе, нового становища серед ровесників і старших у них з’являється прагнення до самовиховання [19, с.148].

Найперша психологічна мета самовиховання підлітків є врівноваження і стабілізація взаємодіючих процесів збудження та гальмування, а також удосконалення своєї розумової діяльності, сприймання, уваги, пам’яті. Необхідною умовою цього повинен бути збіг зовнішніх впливів (середовища) і внутрішніх проявів (свідомості). В учнів середнього і старшого віку помітне зростання впливу внутрішніх факторів на регулювання системи їх поведінки [4; 5].

Робота над собою може охоплювати різні сфери людського розвитку і діяльності. У молодшому підлітковому віці на перший план у самовихованні висуваються особисті мотиви й інтереси. Чим старшими стають підлітки, тим сильніший вплив самовиховання на їх психологічну і практичну підготовку до майбутнього життя, на їх профорієнтаційні установки. У поведінці старших підлітків виразно відчувається перевага життєвих поглядів, пов’язаних з їх уявленням про майбутню професію або громадську діяльність. Відбуваються значні зміни і в мотивації поведінки – на перше місце виступають емоційні переживання. Згодом у самовихованні зростає роль свідомості [11]. У цей період появляється (а згодом і переважає) прагнення до самовиховання в сфері вольових і моральних якостей, виразніше відчувається індивідуалізація мети самовиховання. Наприкінці підліткового віку учні цілком здатні до цілеспрямованого самовиховання. Проте самовиховання у цьому віці, як правило, ще не стає комплексним і різностороннім. У ньому не помітно прагнення дітей до самовдосконалення в усіх напрямках. Тут поперемінно виступає то один, то інший напрямок. Наслідком формування самосвідомості є стихійне самовиховання, яке здійснюється без помітного зовнішнього впливу [16].

Передумовою цілеспрямованого самовиховання підлітків є обізнаність класного керівника (вихователя в школі-інтернаті), соціального педагога, психолога, а також учителів, які викладають у цьому класі, з теорією і методикою самовиховання [20].

Отже, у підлітковому віці дитина робить значний поступ в усвідомленні своєї особистості. Процес самопізнання є складним і досить суперечливим, самооцінка та рівень домагань – часто неадекватними та нестійкими.

**1.3. Роль самовиховання у профілактиці девіантної поведінки підлітків**

У наш досить нелегкий час девіантна поведінка підлітків є поширеним явищем, яке потребує негайного втручання та пошуку нових методів боротьби з цією проблемою та її профілактики. На нашу думку, ефективна профілактика девіантної поведінки підростаючого покоління має відбуватися на основі організації науково-обгрунтованої роботи по формуванню у підлітків здатності самостійно та свідомо обирати свій життєвий шлях, активно відмовляючись від тих різновидів поведінки, що провокують їх конфлікт із соціумом, тобто у процесі самовиховання.

Стимулювання дитини до самовиховання, навчання її методиці роботи над собою відіграє важливу виховну роль. Учитель, вихователь освітнього закладу , соціальний педагог мають можливість впливати на вихованця не тільки безпосередньо, але й опосередковано: через навчальний предмет, який викладається, колектив класу, товаришів, мікрогрупу.

Слід зазначити, що використовуючи методи самовиховання (самопізнання, самоконтроль, самостимулювання), підліток не виступає в якості пасивного об’єкта виховних впливів. У нього формується внутрішня позиція до цих впливів, у залежності від якої він може або активно працювати над своїм вдосконаленням (саморозвитком) або залишатися пасивним.

Спираючись на дослідження науковців, ми виділили основні завдання самовиховання у профілактичній роботі з підлітками [13, с. 233]:

* в інтелектуальній сфері – формування у підлітків моральних ідеалів, принципів та норм поведінки (гуманність, солідарність, уявлення про суспільні обов’язки, любов, справедливість, самокритичність, чесність, відповідальності за себе);
* у мотиваційній сфері – формування правомірності та визначеності ставлення до моральних норм; співвідношення суспільних та особистих інтересів; прагнення досягти ідеалів; правдивості; моральних установок; мети та сенсу життя; адекватного ставлення до своїх обов’язків; потреби у встановленні контактів з іншими;
* в емоційній сфері – формування характеру моральних переживань, пов’язаних з нормами чи відхиленнями від них та ідеалів (співчуття, довіри, вдячності, здатності розуміти іншого, сорому тощо);
* у вольовій сфері – формування морально-вольових потягів до реалізації моральних вчинків;
* у предметно-практичній сфері – розвиток здатності здійснювати моральні вчинки, проявляти сумлінне ставлення до дійсності; вміння оцінювати поведінку інших у відповідності до чинних соціальних норм;
* у сфері саморегулювання – формування свідомого морального обґрунтування вибору, а саме: сумління, самооцінки, самокритичності, вміння співвідносити власну поведінку з поведінкою інших, добропорядності, самоконтролю [13, с. 234].

Планомірне й систематичне навчання школярів основ самоорганізації особистості, їх активне залучення до процесу самовиховання дає значний педагогічний ефект:

1. активізує всі види діяльності та спонукає виявляти зустрічні зусилля стосовно свого навчання, виховання й розвитку, що сприяє підвищенню успішності, дисципліни, організованості тощо;
2. сприяє ефективному самопізнанню, самовизначенню, самореалізації;
3. формує високе почуття відповідальності за власну поведінку, що оптимізує соціалізацію особистості, виробляє правильну самооцінку, привчає до рефлексії та передбачення, самоконтролю поведінки;
4. прискорює формування головного чинника розвитку особистості – суб’єктного. Завдяки цьому людина повною мірою використовує для самовдосконалення всі особистісні ресурси;
5. знімає з учнів властивий їм опір педагогічному впливові ззовні, роблячи їх самокритичними та сприйнятливими до педагогічних вимог, що автоматично прискорює цивілізований розвиток;
6. надійно запобігає здійсненню неповнолітніми людьми злочинів та правопорушень;
7. суттєво полегшує працю вчителя, соціального педагога, звільняючи від постійного й неприємного обов’язку підганяти, контролювати, примушувати дітей учитися, правильно поводитися;
8. надає можливість педагогові швидше й точніше виявляти індивідуальні особливості дітей та обгрунтованіше керувати якістю навчання й розвитку кожного з них [10].

Таким чином, самовиховання є невід’ємною складовою розвитку особистості. Самовиховання допомагає підлітку впоратися з власною лінню, побороти погані звички, ставитися до себе і своєї особистості критично, воно допомагає краще зрозуміти себе, свої плани на майбутнє, сприяє ефективному засвоєнню норм і правил життя, направляє підлітка робити правильний вибір, що, у свою чергу, є ефективною профілактикою девіантної поведінки.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ САМОВИХОВАННЯ**

**2.1. Діагностика стану сформованості вмінь самовиховання підлітків**

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Переяслав-Хмельницької ЗОШ № 2 та включала такі етапи:

1) проведення констатувального експерименту, який передбачав дослідження стану сформованості вмінь самовиховання підлітків;

2) аналіз отриманих результатів.

Мета констатувального експерименту: виявити стан сформованості вмінь самовиховання підлітків.

У ході дослідження нами вирішувалися такі завдання:

* + вивчити методичну літературу;
  + визначити критерії та рівні сформованості вмінь самовиховання підлітків;
  + підібрати відповідні методи діагностики;
  + провести експериментальне дослідження;
  + проаналізувати отримані результати.

У проведеному експерименті брало участь 11 дітей віком 14-15 років (4 хлопчиків і 7 дівчаток).

Учені зазначають, що успіх самовиховної діяльності залежить від уміння її виконувати. На основі аналізу наукової літератури (В. Боброва, М. Вовк, О. Леонтьєв, С. Максименко, К. Платонов та ін.) та ураховуючи положення про сутність самовиховання, уміння самовиховання трактуємо як інтегративну властивість особистості підлітка, яка ґрунтується на раніше засвоєних знаннях і навичках та визначає його готовність успішно виконувати самовиховну діяльність.

Діяльність складається з цілої низки дій. Тому і вміння виконувати самовиховну діяльність також складається з низки часткових дій та операцій. Ураховуючи те, що вміння є своєрідним відображенням структури діяльності, ми визначили структуру самовиховної діяльності і відповідно до неї – структуру вмінь самовиховання підлітків. Структуру вмінь самовиховання представлено як синтез чотирьох взаємозв’язаних компонентів – когнітивно-оцінювального (самодослідницькі і самооцінні вміння, знання про сутність самовиховання, мисленнєві якості), мотиваційно-цільового (усвідомлення необхідності самовдосконалення, вміння цілетворення); операційно-діяльнісного (здійснення свідомої діяльності, спрямованої на зміну, удосконалення своєї особистості, орієнтація на формування нових необхідних якостей особистості, розвиток знань, умінь, здібностей; уміння планування, вибору методів та засобів самовиховання, прогнозування подальшої діяльності); контрольно-регулюючого (самоконтроль і самооцінка власної діяльності, здійснення самокорекції, саморегуляції).

Будь-який компонент самовиховання реалізовує різні функції: регулятивну, рефлексивно-аксіологічну, стимулюючу, організаційну. При цьому зазвичай домінує одна: або *рефлексивно-аксіологічна* (усвідомлення вимог до особистості та діяльності підлітка, усвідомлення власних позитивних якостей та недоліків, рівня знань, умінь, здібностей); або *спонукальна* (усвідомлення потреби, мотиву до самовиховання, власних почуттів та необхідності їх контролю; розвиток уміння визначати мету та засоби її реалізації); або *організаційна* (розвиток уміння планувати і прогнозувати самовиховання, моделювати умови, вибирати засоби і способи дій); або *регулятивна* (розвиток уміння керувати, контролювати, оцінювати, коригувати самовиховну діяльність) [18, с. 10-11].

Для оцінки стану сформованості вмінь самовиховання у підлітків та характеристики рівнів їх розвитку було визначено критерії та показники: *мотиваційно-цільовий* (прагнення до самовдосконалення, здатність до визначення цілей професійного самовиховання); *інформаційний* (якість знань про самовиховання, здатність до пошуку інформації із самовдосконалення); *операційний* (рівень дотримання послідовності дій самовиховної діяльності, систематичність та якість виконання самовиховних дій); *оцінно-прогностичний* (рівень володіння вміннями самоаналізу і самооцінки, здатність до подолання труднощів) [18; 9].

На основі зазначених критеріїв та показників нами виділено три рівні сформованості вмінь самовиховання підлітків [9, с. 19]. При цьому в реальному житті діапазон рівнів та індивідуальних відмінностей сформованості вмінь самовиховання підлітків набагато ширший.

Таблиця 2. 1

**Критерії та показники рівнів сформованості вмінь самовиховання підлітків**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівні сформованості вмінь самови-ховання** | **Критерії стану сформованості вмінь самовиховання** | | | |
| ***мотиваційно-цільовий*** | ***Інформаційний*** | ***операційний*** | ***оцінно-прогностичний*** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Достатній | В учнів цього рівня виявлена готовність до самовиховання, що забезпечується стійкою потребою і  позитивним ціннісним ставленням, розвинені мотиви та  інтереси до самовиховання як засобу самовдосконалення. | Ґрунтовна обізнаність про сутність та особливості процесу самовиховання, чіткі уявлення про методи й прийоми самовиховання. Учні здійснюють пошук  різноманітних джерел інформації щодо самовиховання. | Учням притаманні самоорганізація і саморегуляція самовиховної діяльності, прагнення до реалізації власних здібностей. Вони виявляють ініціативу щодо планування і організації самовиховної  діяльності. Здатні до реалізації творчого потенціалу та  співробітництва з метою самовдоскона-лення. | Володіють умінням  самоспостере-ження, здатні самостійно контролювати самовиховну  діяльність, мають навички адекватної самооцінки поетапних та кінцевих  результатів самовиховання. |

Продовження таблиці 2.2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Середній | Учні цього рівня зацікавлені різними видами самовиховання, їхні мотиви та  потреби пізнавального характеру нестійкі, не завжди виявляють ставлення до саморозвитку як для важливої життєвої цінності. | Недостатня обізнаність про самовиховання та його особливості.  Недостатньо чіткі уявлення про методи самовиховання. | Самовиховна діяльність характеризується вибірковістю, ситуативністю. Учні вміють  самостійно використовувати  здобуту інформацію лише за допомогою вчителів, батьків, друзів. Комплекс  самоосвітніх умінь розвивається у них стихійно; домінує імпульсивність,  вони недостатньо володіють умінням планування та  організації самовиховної діяльності. | Недостатньо володіють умінням  самоспостереження, частково контролюють діяльність із  самовиховання, не завжди можуть адекватно оцінити поетапні та кінцеві  результати цієї діяльності, корекція своїх дій незначна. |
| Низький | Потреби та інтереси учнів цього рівня до  самовиховної діяльності незначні (лише як до засобу розваг), мотиви  переважно меркантильні, ціннісне ставлення до  самовиховання загалом характеризується пасивністю та безвідповідальністю. | Поверхневі, обмежені знання про самовиховання, відсутній інтерес до методів та прийомів самовиховання. | Поведінка характеризується негативним досвідом самовиховної діяльності, відсутня її саморегуляція. Підлітки не мають навичок планування та організації своїх  дій. | Відсутнє уміння  здійснювати самоспостереження та самоконтроль. Оцінні судження не  розвинені, тому учні легко піддаються впливам однолітків з ближчого  оточення, а також ЗМІ |

Основними методами діагностики рівня сформованості вмінь самовиховання підлітків були цілеспрямовані педагогічні спостереження, бесіди, анкетування, тестування (Додаток А), аналіз продуктів діяльності (плани виховної роботи класних керівників та плани соціального педагога), статистичні методи обробки інформації.

Загальний рівень сформованості вмінь самовиховання підлітків виявлявся індивідуально. Спочатку визначався рівень сформованості конкретної дитини за підсумком отриманих балів за кожним з критеріїв, потім – за середнім результатом за всіма критеріями визначався загальний рівень вмінь самовиховання підлітків за мотиваційно-цільовим, інформаційним, операційним та оцінно-прогностичним критерієм.

За підсумками отриманих результатів за кожним із критеріїв нами було визначено загальний рівень сформованості вмінь самовиховання підлітків (таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2

**Загальний рівень сформованості вмінь самовиховання підлітків**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівні сформо-ваності вмінь самови-ховання** | **Критерії стану сформованості вмінь самовиховання** | | | | | | | |
| ***мотиваційно-цільовий*** | | ***інформацій-ний*** | | ***операційний*** | | ***оцінно-прогностич-ний*** | |
| к-ть | % | к-ть | % | к-ть | % | к-ть | % |
| Достатній | 4 | 36 | 2 | 18 | 3 | 27 | 3 | 27 |
| Середній | 2 | 18 | 1 | 9 | 2 | 18 | 4 | 36, 5 |
| Низький | 6 | 46 | 8 | 73 | 6 | 55 | 4 | 36, 5 |

У ході дослідження нами вивчався досвід діяльності класних керівників та соціального педагога Переяслав-Хмельницької ЗОШ № 2 щодо організації самовиховання учнів. У ході бесід та аналізу шкільної документації було встановлено, що класні керівники та соціальний педагог ЗОШ № 2 майже не мають напрацювань щодо організації самовиховання підлітків та не здійснюють керівництво процесом самовиховання школярів. Самовиховання відбувається стихійно учні не володіють прийомами самовиховання, хоча їм притаманна значна зацікавленість цим процесом.

Отже, аналіз результатів констатувального експерименту засвідчив про недостатній рівень сформованості вмінь самовиховання підлітків, що обумовлює необхідність підвищення ефективності процесу самовиховання підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі.

**2.2. Особливості профілактики девіантної поведінки підлітків у процесі самовиховання**

Аналіз соціально-педагогічної літератури, вивчення досвіду роботи загальноосвітньої школи, засвідчили, що самовиховання є важливою передумовою профілактики девіантної поведінки підлітків.

У ході нашого дослідження були визначені особливості профілактики девіантної поведінки підлітків у процесі самовиховання. Такими особливостями ми вважаємо: створення в навчальних закладах відповідних умов, які стимулюватимуть процес самовиховання підлітків, урахування основних принципів самовиховання, вдалий підбір методів, прийомів та форм організації самовиховання, уміле керівництво процесом самовиховання з боку педагога та взаємодія учителів, класних керівників, соціального педагога, психолога в роботі з підлітками, урахування принципів роботи над собою.

Завдання шкільного виховання на сучасному етапі конкретизується переважно у створенні в навчальних закладах адекватних умов, які б сприяли активізації вищих потреб особистості школярів. Такими умовами, на нашу думку є:

* + чіткий внутрішній порядок у школі та наукова організація навчально-пізнавальної діяльності учнів;
  + створення сприятливого морально-психологічного клімату та формування позитивної громадської думки в учнівському колективі;
  + висунення високих вимог до вихованців у поєднанні з турботою про них;
  + залучення кожного учня до активної діяльності організація дозвілля учнів;
  + формування яскравих ідеалів, пропаганда виховної літератури;
  + озброєння вихованців прийомами, способами, методами та формами самовиховання, його ефективною методикою;
  + прищеплення навичок і вмінь самовивчення, виокремлення позитивних і негативних індивідуально-психічних якостей;
  + допомога в опрацюванні програми самовиховання та її реалізації;
  + популяризація позитивного досвіду самовиховання, стимулювання за досягнуті позитивні результати тощо.

У ході дослідження були виокремлені найважливіші внутрішні передумови, що визначають ефективність самовиховання. Ці передумови є важливими як для самого педагога, так і для кожного з учнів, які включені в процес самовиховання: переконання, самосвідомість та самокритичність; потреби та мотиви, життєві настанови; самоповага і мужність; навички й уміння самоконтролю та вольового саморегулювання; знання теоретичних основ самовиховання та володіння методикою самовдосконалення; свідома настанова на гармонійне і різнобічне самовиховання; психологічна готовність до активної, цілеспрямованої і систематичної роботи над собою [23].

Отже, стимулювати самовиховання можна як за допомогою зовнішніх передумов, так і за допомогою внутрішніх, формуючи свідому мотиваційну настанову. Цьому сприяють педагогічно цілеспрямовані заохочення за досягнуті результати у самовдосконаленні, надання дієвої методичної допомоги в опрацюванні програми самовиховання.

На особливу увагу заслуговують також принципи, яких має дотримуватися педагог, організовуючи процес самовиховання підлітків, а саме: єдність виховання та самовиховання; цілеспрямованість, ціннісна орієнтація виховання та самовиховання; демократичність самовиховання, виховання стійкої громадської позиції та гуманістичної моралі, формування активної життєвої позиції; єдність самовиховання та наукового світосприйняття; активність та позитивне спрямування самовиховання; єдність виховання, самовиховання та професійної діяльності.

Результативність процесу самовиховання підлітків великою мірою залежить і від вдалого поєднання методів, прийомів та форм, які використовує педагог взаємодіючи з вихованцем.

Серед багатьох форм, які успішно використовують класні керівники , педагоги-організатори, соціальні педагоги в практиці своєї роботи з учнями, слід виділити як найбільш плідні для самовиховання – диспути, читацькі конференції, етичні бесіди, обговорення фільмів і книг, тренінги, а також спорт, туризм.

Організовуючи процес самовиховання підлітків, педагог повинен ознайомити їх з етапами цього процесу. Науковці виділяють такі основні етапи самовиховання: усвідомлення вихованцем вимог до своєї діяльності; самопізнання, критична самооцінка вихованцем своєї діяльності та поведінки; планування роботи над собою, вироблення програми та правил поведінки; практична реалізація програми самовиховання із урахуванням усієї складності наступного перегляду намічених позицій; самоконтроль, самооцінка та самокоригування дій і поведінки.

Кожен етап передбачає використання підлітками певних методів та прийомів самовиховання, зокрема, такими методами є: самоспостереження, самокритика, самоаналіз.

Як уже зазначалося вище, процес самовиховання у підлітковому віці передбачає педагогічне керівництво.

Система педагогічного керівництва самовихованням включає:

* + пробудження в учнів інтересу та прагнення до самовдосконалення, створення в класі атмосфери серйозного ставлення до самовиховання, широке роз'яснення на конкретних літературних і живих прикладах ідеї самовиховання та його можливостей;
  + складання учнями (частиною класу, а у високорозвинених класних колективах – усіма учнями) особистої програми самовиховання, підкріплення зусиль учнів, спрямованих на здійснення індивідуальних самозобов'язань, фронтальними виховними заходами, поступове залучення нових учнів до самовиховання;
  + активне керування самостійним процесом вдосконалення особистості кожного учня.

Звичайно, це типова схема. Конкретна ситуація покаже педагогові, які зміни треба буде внести [6, с. 130-131].

Основою самоосвіти та самовиховання є особистісний підхід до кожного учня, врахування неповторності його внутрішнього світу. Для цього потрібно спрямувати навчально-виховний процес на забезпечення умов для самопізнання та самореалізації кожного вихованця відповідно до особистісних потреб та можливостей соціокультурного середовища.

Дуже важливим у процесі самовиховання підлітків є співпраця соціального педагога, класного керівника, бібліотекаря та всього педагогічного колективу з метою досягнення певних цілей. Підлітку необхідна тактовна підтримка його зусиль педагогами та батьками. Оточити учнів увагою, доброзичливо ставитись до їх починань, не створювати навколо них атмосфери зневажливості і насмішок, а, навпаки, атмосферу підтримки і заохочення – такий єдиний педагогічний курс має панувати у навчальному закладі [17].

Розширення знань учнів і педагогів у галузі самоорганізації спонукає сучасну школу стати школою саморозвитку особистості. Учень у цій школі повинен стати учителем і вихователем самого себе, забезпечуючи таким чином надійну основу власної подальшої життєдіяльності [1].

Отже, особливостями профілактики девіантної поведінки підлітків у процесі самовиховання є створення сприятливих педагогічних умов, дотримання відповідних принципів, вдалий підбір методів, прийомів та форм, уміле керівництво з боку педагога, взаємодія соціального педагога, педагогічного колективу та учнів. Урахування цих особливостей соціальним педагогом у роботі з підлітками стимулюватиме їх до самовдосконалення, саморозвитку, становлення як особистості та попереджуватиме негативні вчинки.

**2.3. Зміст соціально-педагогічного проекту «Шлях до досконалості»**

Ураховуючи виділені вище особливості організації процесу самовиховання, нами був розроблений соціально-педагогічний проект «Шлях до самовиховання» **(Додаток Б)**. Актуальність проекту зумовлена тим, що важливе значення в реалізації превентивних заходів відіграє позиція неповнолітніх щодо самих себе, до оцінки своїх дій і вчинків, бажання виправити свої негативні звички, самовдосконалюватися. Самопізнання, самоставлення, саморегуляція – головні компоненти самоформуючого процесу. Самовдосконалення – основна рушійна сила, що спонукає людину до вдосконалення, забезпечує прогрес у формуванні особистості.

Мета проекту:профілактика девіантної поведінки підлітків шляхом забезпечення учнів необхідними знаннями з організації та керівництва процесом самовиховання, культивування потреби в постійному самовдосконаленні та самореалізації.

Завданнми проекту є:

* формувати в учнів мотиви самопізнання, правильне, адекватне ставлення до себе;
* забезпечити усвідомлення необхідності самовиховання, самовдосконалення особистості;
* ознайомити зі спеціальними прийомами роботи над собою;
* формувати вміння та навички самовиховання;
* активізувати особистісне самовизначення і самоствердження;
* сприяти подальшому самовихованню підлітків.

**ВИСНОВКИ**

Результати проведеного дослідження дають підставу зробити такі висновки:

1. У виконаному дослідженні на основі теоретичного аналізу соціальної та психолого-педагогічної літератури розкрито сучасний стан проблеми профілактики девіантної поведінки підлітків.

Виявлено, що учені під девіантною поведінкою розуміють: 1) вчинки, дії людини, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві нормам (стандартам, шаблонам); 2) соціальні явища, виражені в масових формах людської діяльності, які не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві нормам (стандартам, шаблонам).

Установлено, що в сучасних умовах розвитку суспільства профілактика девіантної поведінки підлітків обумовлена розвитком негативних проявів (конфліктів, агресивності, правопорушень тощо). Профілактика – це попереджувальна діяльність у соціально-педагогічній сфері, яка має на меті, у першу чергу, виявлення, запобігання та обмеження асоціальних явищ у дитячому та молодіжному середовищі; причини соціальної дезадаптації різних соціальних груп та окремих осіб; забезпечення умов для формування соціально-позитивної спрямованості особистості і є важливою і необхідною складовою соціально-педагогічної діяльності.

2. Теоретично обгрунтувано значення самовиховання у профілактичній роботі з підлітками.

Доведено, що самовиховання є невід’ємною складовою розвитку особистості. Самовиховання допомагає підлітку впоратися із власною лінню, побороти погані звички, ставитися до себе і своєї особистості критично, краще зрозуміти себе, свої плани на майбутнє, сприяє ефективному засвоєнню норм і правил життя, направляє підлітка робити правильний вибір, що в свою чергу є ефективною профілактикою девіантної поведінки.

3. В якості головної оцінної характеристики дітей підліткового віку було обрано рівень сформованості вмінь самовиховання як показник, готовність успішно виконувати певну діяльність над собою. У нашому розумінні уміння самовиховання – це інтегративна властивість особистості підлітка, яка ґрунтується на раніше засвоєних знаннях і навичках та визначає його готовність успішно виконувати самовиховну діяльність. У ході дослідження було конкретизовано три рівні вмінь самовиховання підлітків: достатній, середній та низький.

Аналіз результатів констатувального експерименту засвідчив про недостатній рівень сформованості вмінь самовиховання підлітків, що обумовлює необхідність підвищення ефективності процесу самовиховання підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі.

4. Визначено та обгрунтувано особливості профілактики девіантної поведінки підлітків шляхом організації самовиховання. Такими особливостями є створення в навчальних закладах відповідних умов, які стимулюватимуть процес самовиховання підлітків, урахування основних принципів самовиховання,вдалий підбір методів, прийомів та форм організації самовиховання, уміле керівництво процесом самовиховання з боку педагога та взаємодія учителів, класних керівників, соціального педагога, психолога в роботі з підлітками.

Урахування цих особливостей соціальним педагогом у роботі з підлітками стимулюватиме їх до самовдосконалення, саморозвитку, становлення як особистості та попереджуватиме негативні вчинки.

5. На основі узагальнення результатів дослідження було розроблено соціально-педагогічний проект «Шлях до досконалості». Метою якого є: профілактика девіантної поведінки підлітків шляхом забезпечення учнів необхідними знаннями з організації та керівництва процесом самовиховання, культивування потреби в постійному самовдосконаленні та самореалізації.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Арет А. Я. Очерки по теории самовоспитания / А.Я. Арет. – Фрунзе, 1981.
2. Беличева С.А. Основы превентивной психологи / С.А. Беличева. – М., 1993
3. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості : навч. посіб / Л.І. Березовська. – К.: Видавничий дім «Слово», 2011. – 168 с.
4. Боришевский Н.И. Влияние позиции подростка на саморегуляцию поведения // Вопр. Психологии. – 1972. – № 5. – С. 121-128.
5. Боришевский Н.И. Психологические особенности самосознания подростков / Н.И. Боришевский. – К, 1981
6. Главацька О.Л. Основи самовиховання особистості: навчально-методичний посібник / О.Л. Главацька. – Тернопіль, 2012. – 206 с.
7. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: Учеб.пособие для студ. Высш. пед. учеб. Заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева. // Под ред. В.А.Сластенина. – М. : Академия, 1999. – 280 с.
8. Грищенко С.В. Самовиховання особистості : монографія / С.В. Грищенко. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2009. – 252 с.
9. Ілініцька Н.С. Організаційно-педагогічні умови музичної самоосвіти та самовиховання старшокласників: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія та методика музичного навчання» / Н.С. Ілініцька; Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2007. – 23 с.
10. Ковалев С.М. Воспитание и самовоспитание / С.М. Ковалев. – М., 1986 .
11. Кочетов А. І. Організація самовиховання школярів / А.І. Кочетов. – Мінськ, 1990.
12. Куликова Л.Н. Проблемы саморазвития личности / Л.Н. Куликова. – Хабаровск 1997.
13. Лобанова С. Соціально-психологічні аспекти роботи з підлітками, схильними до девіацій: нав. посібник / С. Лобанова, Л. Калашнікова. – К.: Каравела, 2012. – 368 с.
14. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект профілактики адиктивної поведінки підлітків та молоді / Н.Ю. Максимова, С.В. Толстоухова. – К., 2000. – 200 с
15. Миронова С.П. Основи корекційної педагогіки : навчально-методичний посібник / С.П. Миронова, О.В. Гаврилов, М.П. Матвєєва; [за заг. ред.. С.П. Миронової]. – Камянець-Подільський : Камянець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. – 264 с.
16. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском воздасте / Ю.А. Миславський. – М., 1991.
17. Никитин А.Ф. Положительные взаимоотношения трудных подростков с коллективом класса як фактор их перевоспитания / А.Ф. Никитин. – М., 1974.
18. Постолюк М.І. Формування у майбутніх учителів умінь професійного самовиховання: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / М.І. Постолюк; Тернопільський державний педагогічний ун-т імені Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2010. – 20 с.
19. Савчин М. Вікова психологія / М.В. Савчин, Л.В. Василенко. – К. : Академвидав. (Альма-матер), 2005. – 360 с.
20. Ситін Г. М. Психологія самовиховання / Г. М. Ситін. – К. 1973. – 128 с.
21. Социальная педагогика: Курс лекций / [под ред. М.А.Галагузовой]. – М.: Владос. – 2000. – 416 с.
22. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л.Б. Шнайдер. – М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – 336 с.
23. Ягупов В.В. Педагогіка: Навч. посібник / В.В. Ягупов – К.: Либідь, 2002. – 560 с.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Анкета**

**«Самовиховання у моєму житті»**

1. Чи знаєте ви що таке самовиховання?

2. Чи проводить класний керівник із вами бесіди на тему самовиховання?

3. Чи знаєте ви яка у вас самооцінка?

4. Чи знаєте ви свій тип темпераменту?

5. На вашу думку, чи важливо знати власний характер, і вміти ним користуватися?

6. Чи хотіли б ви більше дізнатися про самого себе та працювати над собою

***ТЕСТ «ГОТОВНІСТЬ ДИТИНИ ДО САМОРОЗВИТКУ»***

**Мета:** визначити ступінь психологічного налаштування учня на розвиток власних здібностей та набуття нових знань.

**Вік учнів:** від 12 років.

**Обладнання:** роздруковані бланки тесту, олівці чи ручки.

**Інструкція:** учень має позначити знаком «+» або знаком «-» наявність чи відсутність у себе наведених нижче якостей.

1. У мене часто з’являється бажання більше дізнатися про себе.
2. Я вважаю, що мені не потрібно в чомусь змінюватись.
3. Я впевнений у своїх силах.
4. Я вірю, що все задумане мною, здійсниться.
5. У моїх планах, я частіше сподіваюсь на успіх, ніж на поразку.
6. Я хочу краще та ефективніше працювати.
7. Я вмію примусити себе, коли потрібно.
8. Я цікавлюсь думкою інших про мої якості та можливості.
9. Мені важко самостійно досягти задуманого і виховати себе.
10. У будь-якій справі я не боюся невдачі й помилок.

**Додаток Б**

**Соціально-педагогічний проект «Шлях до досконалості»**

**Мета проекту:** профілактика девіантної поведінки підлітків шляхом забезпечення учнів необхідними знаннями з організації та керівництва процесом самовиховання, культивування потреби в постійному самовдосконаленні та самореалізації.

**Завдання проекту:**

* формувати в учнів мотиви самопізнання, правильне, адекватне ставлення до себе;
* забезпечити усвідомлення необхідності самовиховання, самовдосконалення особистості;
* ознайомити зі спеціальними прийомами роботи над собою;
* формувати вміння та навички самовиховання;
* активізувати особистісне самовизначення і самоствердження;
* сприяти подальшому самовихованню підлітків.

**Характеристика проекту за часом.** Проект розрахований на 2013-2014 навчальний рік (режим роботи – 2 години на тиждень).

**Об’єкти проекту.** Учні 7-8 класів Переяслав-Хмельницької ЗОШ І-ІІІ ступенів № 2.

**Можливі труднощі проекту:** індивідуальні психологічні особливості дітей, можливе розчарування, яке виникло в окремих учнів унаслідок перших невдач у самовихованні; дидактична перевантаженість учнів; сімейний фактор (особливості виховання).

**Реалізація проекту охоплює чотири етапи.**

**Перший етап**. Соціальний педагог виявляє ставлення учнів до процесу самовиховання, пропагує та інтерпретує ідеї самовиховання, роз’яснює його сутність, пробуджує в учнів інтерес та прагнення до самовдосконалення. На цьому етапі в учнів формуються спонукальні мотиви, свідоме ставлення до самовиховання. Насамперед учень повинен усвідомити, що його доля залежить не лише від виховної роботи школи, а й від самостійної роботи над собою.

**Другий етап**. Робота соціального педагога спрямована на пробудження в учнів інтересу до самих себе, на відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей і можливостей. Чим об’єктивніше учнями будуть оцінені їх якості, тим ефективніше відбуватиметься процес самовиховання.

На цьому етапі педагог повинен допомогти учням сформувати ідеал, до якого слід прагнути, виробити стійке бажання наслідувати його. З’ясувавши відмінність між собою та своїм ідеалом, учень бачить, які риси він має виробити для його досягнення, яких недоліків слід позбутися.

**Третій етап.** Складання учнями особистої програми самовиховання та її реалізація. Соціальний педагог допомагає учневі контролювати результати втілених рішень. Згодом зовнішній контроль педагога має послабитися, натомість самостійність та ініціатива самого підлітка зрости. У процесі організації самовиховання учні опановують спеціальні прийоми роботи над собою. Для підкріплення зусиль, спрямованих на здійснення індивідуальних самозобов’язань, організовуються колективні виховні заходи.

**Четвертий етап.** Етап оцінки результатів самовиховання. Після чого підлітки планують наступний цикл самовиховання, проте на новому рівні та з іншим змістом.

Соціальний педагог на цьому етапі допомагає учням зрозуміти, що оцінювати себе слід не тільки за тими якостями, які склалися, а й за потенційними можливостями розвитку.

**У проекті використано такі форми, методи та прийоми роботи з підлітками:** етична бесіда, усний журнал, перегляд та обговорення книг і кінофільмів, написання творчих робіт, конкурси, диспути, лекції, психолого-педагогічні практикуми, тренінги, прийом мобілізації внутрішніх сил підлітка на виконання завдання, активізація цільової установки, контрастність, стимулювання особистісної гідності підлітка, вимоглива довіра та інші.

**Робоча програма**

**реалізації соціально-педагогічного проекту «Шлях до досконалості»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст роботи** | **Дата** | **Виконавець** |
| **І ЕТАП** | | | |
| 1. | Проведення анкетування «Самовиховання у моєму житті» | Вересень | Соціальний педагог |
| 2. | Диспут на тему «Усе в твоїх руках …» | Вересень | Соціальний педагог |
| 3. | Усний журнал «Щоденник самовдосконалення від Бенджаміна Франкліна» | Вересень | Соціальний педагог |
| 4. | Етична бесіда, присвячена проблемам самовиховання | Вересень | Соціальний педагог |
| 5. | Перегляд та обговорення кінофільмів «Хористи», «Послання матері Терези» | Вересень | Соціальний педагог |
| 6 | Написання творчої роботи на тему «Моє майбутнє будується з міцних цеглин сьогоднішнього дня» | Вересень | Соціальний педагог |
| 7. | Усний журнал «Махатми Ганді: Продовжуйте зростати і розвиватися» | Вересень | Соціальний педагог |
| 8. | Диспут на тему «Усі перемоги починаються із перемоги над собою» | Вересень | Соціальний педагог |
| 9. | Бібліографічний огляд «На книжкову полицю підлітка» | Вересень | Соціальний педагог. Бібліотекар |
| **ІІ ЕТАП** | | | |
| 1. | Створення творчої моделі власного «Я» (самоопис у формі відповідей на запитання) | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 2. | Тренінг на визначення рівня самооцінки | Жовтень-грудень | Соціальний педагог.  Психолог |
| 3. | Бібліографічний огляд «Пізнати себе – то школа нелегка» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 4. | Психолого-педагогічний практикум 1. «Моє зовнішнє і внутрішнє «Я» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог.  Психолог |
| 5. | Психолого-педагогічний практикум 2. «Твій темперамент» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог.  Психолог |
| 6. | Усний журнал «Програми самовдосконалення видатних людей (Л. Толстой, К. Ушинський)» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 7. | Конкурс на створення проекту щоденника самопізнання і самовпливу | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 8. | Психолого-педагогічний практикум 3. «Здібності, схильності, талант як об’єкт самопізнання» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог.  Психолог |
| 9. | Психолого-педагогічний практикум 4. «Я-інтелектуальне» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог.  Психолог |
| 10. | Диспут на тему «Вам 14 – багато це чи мало? | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 11. | Бесіда на тему «Любов породжує любов …» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 12. | Психолого-педагогічний практикум 5. «Робота над собою» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог.  Психолог |
| 13. | Психолого-педагогічний практикум 6. «Я і характер» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 14. | Диспут на тему «Чи може людина творити саму себе?» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 15. | Написання творчої роботи на тему «Яку роль відіграє ідеал у житті людини?» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 16. | Конкурс стінгазет «Вислови мудрих людей про ідел людини» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 17. | Дискусія на тему «Я на шляху до досконалості» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 18. | Бесіда на тему «Ким бути і яким бути?» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 19. | Бібліографічний огляд «Праця і вибір професії» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 20. | Написання творчої роботи на тему «Як стати щасливим?» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 21. | Психолого-педагогічний практикум 7. «Я через кілька років» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог.  Психолог |
| 22. | Диспут на тему «У чому краса людини?» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 23. | Бесіда на тему «Що означає поводитися культурно?» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог |
| 24. | Ток-шоу «Я – сама» | Жовтень-грудень | Соціальний педагог.  Психолог |
| **ІІІ ЕТАП** | | | |
| 1. | Складання учнями власної програми самовиховання та її реалізація. | Січень-травень | Соціальний педагог |
| 2. | Лекція на тему «Прийоми роботи над собою» | Січень-травень | Соціальний педагог |
| 3. | Бібліографічний огляд «Як удосконалювати самого себе» | Січень-травень | Соціальний педагог |
| 4. | Педагогічний практикум 8. «Правила самовиховання» | Січень-травень | Соціальний педагог |
| 5. | Написання творчої роботи на тему «Правила моєї поведінки» | Січень-травень | Соціальний педагог |
| 6. | Усний журнал «Скарбничка мудрих, цінних порад від Дейла Карнегі та Іржі Томана» | Січень-травень | Соціальний педагог Бібліотекар |
| 7. | Психолого-педагогічний практикум 9. «Аутотренінг» | Січень-травень | Соціальний педагог.  Психолог |
| 8. | Круглий стіл на тему «Самоосвіта як складова ланка самовиховання» | Січень-травень | Соціальний педагог |
| 9. | Тренінг особистісного росту | Січень-травень | Соціальний педагог.  Психолог |
| 10. | Бесіда на тему «Художня література як засіб формування потреби в самовихованні» | Січень-травень | Соціальний педагог |
| 11. | Круглий стіл на тему «Проблеми особистісного самовизначення молоді» | Січень-травень | Соціальний педагог |
| 12. | Індивідуальні консультації щодо реалізації програми самовиховання та контролю результатів втілених рішень | Січень-травень | Соціальний педагог |
| **ІV ЕТАП** | | | |
| 1. | Написання творчої роботи на тему «Який я був – який я є – я в майбутньому» | Травень | Соціальний педагог |
| 2. | Оцінка результатів самовиховання. Складання учнями програми наступного циклу самовиховання та її реалізація. | Травень | Соціальний педагог |

**Ресурси:** *фінансовий:* фінансування здійснюється за рахунок надання спонсорської допомоги;*інформаційний:* хід реалізації проекту та здобутки учнів висвітлюватимуться у шкільній стінгазеті та випусках передач шкільного радіо, на сайті школи;*науково-методичний:* Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості: науково-методичний посібник / С.Г. Карпенюк. – К.: ІЗМН, 1998. – 216 с.; Главацька О.Л. Основи самовиховання особистості / О.Л. Главацька. – Тернопіль, 2008. – 206 с.; Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості / Л.І. Березовська. – К.: Видавничий дім «Слово», 2011. – 168 с.; Грищенко С.В. Самовиховання особистості: монографія / С.В. Грищенко. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2009. – 252 с., інтернет-ресурси; *кадровий:* соціальний педагог, психолог, класні керівники, педагог-організатор, бібліотекар.

**Очікувані результати:**

* усвідомлення учнями сутності та особливостей процесу самовиховання;
* сформованість мотивів самопізнання, адекватного ставлення до себе;
* усвідомлення необхідності самовиховання, самовдосконалення своєї особистості;
* володіння спеціальними прийомами роботи над собою;
* сформованість умінь та навичок планування, організації та реалізації процесу самовиховання;
* наявність стійкої мотивації до подальшого самовдосконалення.

**Оригінальність проекту** полягає в тому, що профілактика девіантної поведінки здійснюється шляхом організації процесу самовиховання підлітків, а також у запропонованій системі заходів, яка допоможе учневі оволодіти знаннями про самого себе, усвідомити себе як особистість.

Реалізація проекту сприятиме формуванню соціальної спрямованості підлітка, ознайомленню з особливостями свого темпераменту, характеру, мислительного процесу, розкриттю власних здібностей, професійної спрямованості тощо. Такі знання слугуватимуть йому в майбутньому міцним ґрунтом, від якого можна відштовхуватися і рухатися далі, до нових рівнів самовдосконалення.

**Додаток В**

**Матеріали до проведення усного журналу**

**«ЩОДЕННИК САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ВІД БЕНДЖАМІНА ФРАНКЛІНА»**



* *Його обличчя відоме в усьому світі, але про нього мало хто може сказати щось конкретне. Бенджамін Франклін не президент США, як думають ті, хто роздивляється його образ на стодоларовій купюрі.*

*Це єдиний президент Сполучених Штатів Америки, який ніколи ним не був, – влучно зауважив один із американських дослідників. Цей чоловік був ученим, винахідником, дипломатом, журналістом, відомим громадським діячем, який стояв біля витоків незалежності США.*

* *Знаменитий Дейл Карнегі радив сучасникам: «Якщо Ви хочете отримати чудові поради про те, як поводитися з людьми, керувати самим собою і вдосконалювати свої особисті якості, прочитайте автобіографію Бенджаміна Франкліна – одну з найбільш захопливих історій життя».*
* **У двадцятирічному віці Бенджамін Франклін склав план, якого дотримувався упродовж усього життя. Ось що писав про це він сам:***«Приблизно в цей час (1730 р.) я задумав сміливий і важкий план для досягнення моральної досконалості. Я бажав жити так, щоб ніколи не робити помилок, здолати все, до чого мене могли б привести природні нахили, звички чи суспільство. Оскільки я знав – чи думав, що знав, – що добре, а що погано, то не бачив причин, чому б мені завжди не дотримуватися першого й уникати другого.*

*Але незабаром я виявив, що поставив перед собою завдання набагато складніше, ніж гадав. Поки моя увага була зосереджена на тому, щоб уникнути однієї помилки, я робив іншу; закореніла звичка проявлялася через мою неуважність; мої нахили інколи перемагали мій розум.*

*Урешті-решт, я дійшов висновку, що недостатньо простої переконаності в тому, що для нас самих краще бути абсолютно чесними, щоб уберегти себе від промахів, і що перш ніж ми доможемося досконалості, треба викорінити шкідливі звички.*

*Для цього я придумав такий метод: я назвав іменами всі ті чесноти, які здавалися мені в той час найбільш необхідними та важливими, пов’язавши з кожним іменем коротку настанову, яка відображала повноту кожного поняття.*

* ***Справедливість*** *– не робити нікому шкоди; не допускати несправедливості і не уникати добрих справ, які входять у твої обов’язки.*
* ***Помірність –*** *уникати крайнощів; стримувати, наскільки вважаєш це доречним, відчуття образи від несправедливості.*
* ***Чистота*** *– не допускати тілесної нечистоти; бути охайним в одязі та вдома.*
* ***Спокій*** *– не тривожитися через дрібниці і звичні чи невідворотні ситуації.*
* ***Поміркованість*** *– бути поміркованим у своїх думках, керувати своїми інстинктами.*
* ***Скромність*** *– брати приклад з Ісуса та Сократа.*
* Першого тижня моїм головним завданням було, уникати найменшого порушення чесноти «відчуття міри». Інші чесноти я залишив на самоплив. Я відзначав ввечері ті з них, які порушив протягом дня. Якщо протягом першого тижня мені вдавалося зберегти перший рядок з позначкою «В» чистими від цяток, то робив висновок, що ця чеснота посилилася і я можу додати наступну чесноту. Тобто одночасно дотримуватися обох чеснот та утримувати обидва рядки чистими від цяток протягом тижня. Продовжуючи так до останньої чесноти, я зміг пройти цей курс за тринадцять тижнів, а за рік пройти чотири такі курси.

Я вирішив вести себе так, як людина, яка хоче виполоти город. Вона не намагається відразу виполоти всю траву, а переходить до наступної грядки, тільки коли виполе попередню.

Я хотів би, щоб мої нащадки знали, що саме цьому моєму маленькому винаходу, з Божого благословення, завдячує їхній предок постійним щастям у своєму житті аж до цього часу, коли я пишу ці рядки у віці сімдесяти дев’яти років».

* **До речі, є також розроблена Франкліном система управління часом, яку досі використовують цілеспрямовані люди у всьому світі (американці використовують навіть спеціальні щоденники Франкліна). У її основі – піраміда, яка містить довгострокові та короткострокові плани.**
* План на день
* Короткотерміновий план
* Довготерміновий (на роки) план
* Генеральний план досягнення мети
* Глобальна мета (достойна мета творчої людини)
* Головні життєві цінності (чого людина хоче від життя)

***Як кажуть, крапля води камінь точить. Тож праця над собою – це невпинний і безконечний процес, якщо ми і справді мріємо досягнути вершини.***



***Франклін є автором відомих афоризмів: «Час – це гроші» та «Одне «сьогодні» вартує двох «завтра».***

**Додаток Г**

**Психолого-педагогічний практикум 1**

«Моє внутрішнє і зовнішнє «Я»

**Фрагмент 1.** *Моє внутрішнє і зовнішнє Я.* Запитайте себе: «Як виглядає і почуває себе моє зовнішнє і внутрішнє «Я»? Подумайте про своє внутрішнє «Я» як про сокровенний, особистий світ емоцій, почуттів, фантазій, бажань, думок, спогадів.

Ваше зовнішнє «Я» – це та частина вашої особистості, яка видима для оточуючих: Ваша зовнішність, Ваші вчинки, особливості Вашої поведінки щодо друзів. Заплющіть очі й подумайте про своє зовнішнє і внутрішнє «Я».

Самопізнання – складний процес. На цьому акцентують увагу і філософи, і психологи, і педагоги, дана проблема знаходить своє вираження в поезії, народній мудрості тощо.

Пізнать себе – то школа нелегка.

Життя мінливе, мов швидка ріка.

Відбиток твій, що плив на мілині

При березі, -

Зникає в бистрині.

Пізнай себе у подвигу, в труді.

Будь прокурором на тому суді,

Де сам в собі ти судиш кожен атом.

Будь прокурором,

Слідчим,

Та не катом.

*Платон Воронько*

Cпробуйте намалювати своє внутрішнє і зовнішнє «Я». Робіть це як хочете: за допомогою замальовок, образів, символів, малюнків. Можете виразити і внутрішнє, і зовнішнє «Я» одним малюнком, а якщо хочете, намалюйте на двох різних сторінках.

Потім подумайте над тим, що Ви намалювали. На наступній сторінці щоденника напишіть про ті враження, які викликали у Вас графічне самовираження.

**Фрагмент *2.*** *Мій скарб.* Заплющіть очі і запитайте себе: «Де закритий мій скарб?» Які потенційні здібності в мені не роз­криті? Уявіть собі, як виглядає Ваш скарб.

Намалюйте свій скарб. Потім намалюйте карту, де до скарбу веде стежка. Ця стежка – Ваше життя. Покажіть перешкоди, які зустріли на шляху до скарбу, і те, що допомогло Вам відшукати його. Це можуть бути життєві обставини чи люди. Якщо хочете, дайте їм назву.

Постарайтесь зрозуміти, чому та чи інша людина (чи життєві обставини) стали для Вас перешкодою чи, навпаки, допомогою на шляху до розкриття Ваших можливостей. Запишіть Ваші міркування.

Це прекрасна вправа для подальшого дослідження Ваших ще не відкритих талантів, здібностей, бажань. Вона може допомогти подолати те, що обмежує Вас, і використати всі свої внутрішні ресурси для досягнення мети.

**Фрагмент 3.***Т-гра (товариська гра) «Пізнай себе».* Гра розрахована на кількох учасників, які б хотіли про себе якомога більше дізнатися. Вона дає інформацію, якої людям, як правило, не вистачає.

Правила гри. Для проведення гри треба мати необхідну кількість бланків (організатор гри готує їх заздалегідь), на кожному з яких подано перелік людських якостей – позитивних і негативних. Кожен гравець одержує бланки відповідно до кількості учасників гри (крім себе), вгорі аркуша друкованими літерами зазначає ім’я того, хто буде характеризувати, і підкреслює у списку ті риси, які, на його думку, є визначальними для особи.

Після заповнення усіх бланків вони роздаються тим, кого це стосується.

**Риси, що стосуються ставлення до людей (зразок набору якостей)**

|  |  |
| --- | --- |
| Любить товариство  Любить людей  Колективіст  Легко заводить знайомство  Його всі люблять  Цікавиться людьми  Мовчазний  Приємний у поводженні з  людьми  Вміє добре тримати себе у  товаристві  Чемний  Делікатний  Приємний  Люб’язний  Дотепний  Цікавий  Веселий  Має почуття гумору  Тактовний  Не любить суперечок  Безкомпромісний  Поступливий  Чуйний  Відвертий  Щирий  Уважний  Необразливий  Легко адаптується  Стриманий  Спокійно реагує на критику  Гарно одягається  Дбає про свою зовнішність  Добросердий  Завжди об’єктивний  Справедливий  Схильний до підлеглості  Довірливий  Добродушний  Рішучий  Широка натура  Терплячий  Альтруїст  Оптиміст  Недооцінює себе  Скромний  Ніколи не хвалиться  Вірить у свої сили  Впевнений у собі  Компанійський  Немарнослівний  Спокійний  Сильна індивідуальність  Авторитарний тип  Урівноважений  Принциповий  Байдужий до слави  Стійкий  Цілеспрямований  Вимогливий  Без комплексів  Дбайливий  Гордий  Лояльний | Самітник, мав би бути більш товариським  Не любить людей  Бракує почуття колективізму  Важко заводить знайомство  Міг би подбати, щоб його більше любили  Мало цікавиться людьми  Балакучий  Треба намагатися бути  приємнішим  Можна було б подбати про  кращі манери  Міг би бути чемнішим  Міг би бути делікатнішим  Неприємний  Грубий  Нудний  Нецікавий  Невеселий  Не вистачає почуття гумору  Міг би бути тактовніший  Має схильність до суперечок  Шукає компроміси  Упертий  Бракує чуйності  Замкнений  Нещирий  Неуважний  Легко ображається  Важко адаптується  Невитриманий  Не любить критики  Міг би більше дбати про одяг  Міг би більше дбати про  зовнішність  Бракує добросердості  Часто буває необ’єктивним  Несправедливий  Любить командувати  Недовірливий  Зловредний  Нерішучий  Дріб’язковий  Нетерплячий  Егоїст  Песиміст  Себе переоцінює  Міг би бути скромніший  Часто хвалиться  Занадто самовпевнений  Невпевнений у своїх силах  Сором’язливий  Має нахил до марнослівства  Неспокійний  Слабка індивідуальність  Демократ  Не завжди врівноважений  Безпринципний  Славолюбивий  Слабовольний  Без мети  Невимогливий  Страждає на комплекси  Недбалий  Не має гордості  Нетерпимий |

**Шкала оцінки рис, що стосуються ставлення до людей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Позитивні якості** | **Оцінка у балах** | | **Негативні якості** |
| + | - |

Кожен учасник за п’ятибальною шкалою проставляє оцінки по­ряд із переліченими якостями. Якщо учень уважає, що дана якість виявляється в нього завжди, він ставить оцінку «5», у більшості випадків – «4», може виявлятися і не виявлятися – «З», дуже рідко – «2», узагалі не присутня – «1». Таким чином кожен оцінює свої особисті якості, керуючись власним уявленням про себе, а не тим, що могли про нього сказати інші.

**Фрагмент 4.***Програма «Пізнай себе».* Щоб скоординувати увагу школяра на проблему самовиховання, доцільно запропонувати йому розробити відповідну програму вдосконалення свого власного «Я».

Що може собою являти програма самовдосконалення? Насамперед, це змістовий аспект роботи над собою: що людині потрібно в собі сформувати, щоб бути впевненим у своїх можливостях і відповідно сприйматися оточуючими? Виробити впевнену поставу, спокійні, рішучі, манери, уміння говорити енергійно, вдумливо і ґрунтовно, здатність не розгублюватись у складних ситуаціях, у відповідальні моменти, готовність прийма­ти самостійні рішення і т. п.

Конкретні дії щодо виконання програми – це план роботи над собою. У ньому відзначається, що саме належить зробити.

Щодо її складання можуть бути використані різні підходи. Один із варіантів – програма «Пізнай себе!»:

1. Який стан мого здоров’я? Як я фізично удосконалююсь?

2. Який у мене темперамент? Позитивні й негативні якості. Мої дії з метою удосконалення позитивних і усунення негативних якостей.

3. Особливості мого мислення. Основні засоби самовдосконалення розумової діяльності.

4. Який тип пам’яті у мене краще розвинутий?

5. Чи правильна моя мова? Які зустрічаються недоліки? Що роблю, щоб удосконалити її?

6. Чи достатньо читаю, чи все роблю з метою розширення своїх знань?

7. Який предмет засвоюю краще, який гірше? Чому?

8. Який мій характер? Чи відповідає він властивостям мого темпераменту? Позитивні й негативні якості характеру, шляхи самовиховання.

9. Яке моє місце серед людей? Моя самооцінка (адекватна, неадекватна). Вплив її на ставлення оточуючих до мене.

10. Як узгоджується в моєму житті «потрібно» і «хочу»?

11. Мої здібності, таланти. Чи відповідають вони моєму майбутньому професійному вибору?

12. Життєвий ідеал, покликання.

13. Чи вмію я регулювати своїми емоціями, почут­тями, поведінковими нормами?

Програму, звичайно, можна продовжити, видозмінити. Загалом її зміст полягає в тому, щоб спонукати школярів цікавитися своєю сутністю і сформувати прагнення до самовдосконалення.

**Завдання для роздумів.** На основі даного зразка програми самовдосконалення змоделювати щоденник власного самовдосконалення. Яку б назву ви йому запропонували.

**Додаток Д**

**Матеріали до проведення усного журналу**

«Скарбничка мудрих, цінних порад, які пропонують

Дейл Карнегі, Іржі Томан та ін.»

**Як зцілити своє життя**

Як і з чого складається впевненість людини в собі? Чому є люди, впевнені в собі, і не дуже, і зовсім не впевнені? У книзі Луїзи Ней «Как исцелить свою жизнь» пропонуються деякі відповіді на ці і багато інших запитань. Навчимося мислити позитивно Думати про хороше, чекати його, вірити. Наші думки, слова, якими ми висловлюємо цю думку, створюють наше майбутнє, усе те, що ми відчуваємо в житті. Створюючи гармонію і рівновагу в своєму розумі, ми те ж саме починаємо знаходити і в своєму житті. Те, в що ми віримо, стає реальним для нас. Звільняйтесь від негативних думок про себе Чи можуть принести успіх негативні думки про себе? Часто ви говорите собі (або іншим): «Я недостатньо хороший» чи «Я нічого не досяг у цьому житті». Але для кого? І за яким стандартом? Якщо подібна впевненість сильна у вас, то як ви можете створювати радісне, благополучне і здорове життя? Ваше свідоме переконання, що ви недостатньо хороші, постійно керує вашими вчинками, тому завжди проявляється в житті.

**Десять простих правил**

**Як надати собі впевненості**

Щоб підняти оцінку свого «Я», потрібно докласти зусилля. У цьому допоможе проста програма, яку розробив англійський психолог Клер Райнер.

**Правило 1.** Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. В обід можете заглянути в дзеркало на своє відображення, щоб перевірити, чи все в порядку, і останній раз перед сном, коли вмиваєтесь. Це допоможе вам не думати весь день про те, який у вас вигляд.

**Правило 2**. Не зациклюйтесь на своїх фізичних недоліках. Вони є у всіх. Адже більшість людей ваших недоліків або не помічають, або не згадують про їх існування. Чим менше ви думаєте про них тим, краще себе почуваєте.

**Правило 3.**Пам’ятайте, що люди не помічають того, що очевидно для вас. Ви відчуваєте, що жахливо червонієте, коли доводиться червоніти в присутності кількох людей. Для них ваше, ж обличчя приємно зарум’янилося. Доти, поки ви самі не привернете увагу інших до того, що вас бентежить, ніхто вас цим бентежити не буде.

**Правило 4*.***Не будьте надто критичними до інших. Якщо ви про себе постійно підкреслюєте недоліки інших людей, а таке критиканство стало для вас звичкою, її потрібно позбавляти негайно. Інакше ви будете весь час думати, що і ваша зовнішність і одяг – чудова ціль для критики. Упевненості це не додає.

**Правило 5.** Пам’ятайте, що люди більше за все люблять слухачів, Вам зовсім не обов’язково «видавати» каскад дотепних реплік, щоб викликати до себе прихильність. Слухайте уважно інших, вони будуть поважати вас.

**Правило 6.** Будьте щирим. Ви не розумієте, про що йде мова. Ви не знаєте, що означають назви страв в меню? Так і скажіть про це. На вас здійснюють враження чиїсь життєрадісність, успіх, чарівність? Признайтесь у цьому. Намагаючись бути хо­лодним і байдужим, ви тільки відштовхуєте людей.

**Правило 7.** Знайдіть когось в оточенні, з ким ви можете розділити своє хвилювання. І тоді ви не будете самотнім на вечірці, єдиною несміливою душею серед колег (друзів), підійдіть самі до того, кого ви вибрали, удвох ви виграєте.

**Правило 8.** Не намагайтесь усунути сором’язливість за допомогою алкоголю, на дні пляшки нічого немає. Якщо ви розкуті і чарівні, підбадьорений алкоголем, то без нього ви можете бути ще приємнішим для оточуючих.

**Правило 9.** Пам’ятайте, що сором’язливість може зробити деяких людей агресивними. Якщо хтось з вами розмовляє різко, не думайте, що винні ви. Може бути, для такої людини це єдиний, хоча і не кращий, спосіб побороти бентежність. І остерігайтесь самі, користуватися подібним методом самоутвердження.

**Правило 10.** Пам’ятайте, що найгірше, що з вами може відбутися, це те, що ви виставите себе непривабливим чином. Якщо таке трапилось, то і тут оточуючі будуть ставитись до вас із сим­патією: ви ж дали їм можливість відчути почуття переваги.

**Полюбіть себе**

Для того, щоб ваше життя стало прекрасним, ми маємо полюбити себе: схвалю­вати свої вчинки залишатися собою. Коли ми від душі любимо і поважаємо себе, коли схвалюємо свої вчинки, ми створюємо відповідну організацію розуму, яка сприяє виникненню найчудесніших взаємовідносин з іншими людьми, дає можливість нам знайти нову цікаву роботу, стабілізувати увагу, зміцнити здоров’я. Самосхвалення і самосприйняття – це ключ до позитивних змін у житті.

Намагайтесь як можна менше критикувати себе

Критика викликає той спосіб думок, якого ми намагаємося позбутися. Тільки розуміння себе дає можливість нам вирватись із цього замкненого кола. Пам’ятайте, що ми критикували себе роками і нічого хорошого з цього не вийшло. Спробуйте полюбити себе і подивитись, що із цього вийде.

Коли ми говоримо про любов до себе, ні в якому випадку така любов не вважається егоїстичною чи самолюбством. Любити себе – це насамперед поважати себе, відчувати себе особистістю. Не заперечуйте самі і не давайте приводу іншим заперечувати вашу досконалість.

Основою нашого життєвого сценарію є наше попереднє програмування. Минуле змінити неможливо, але зате ви завжди можете створити собі прекрасне майбутнє. Ми живемо тут, на цій землі, для того, щоб подолати свою обмеженість, щоб захоплюватись своєю незвичайністю. Не забувайте, що у вашому серці достатньо любові, щоб вилікувати планету. Але спочатку Вилікуйте себе. Все хороше в житті починається з прийняття свого внутрішнього «Я», яке досить відрізняється від нашого зовнішнього «Я». «Я» – це лише наші вчинки, які є результатом попереднього програмування.

Шукайте в собі хороші якості – і навіть одне це може круто повернути ваше життя. Покращиться здоров’я (оскільки хороше здоров’я починається з любові до себе), налагодяться взаємовідносини, відкривається шлях для розширення творчих можливостей, з’являться успіхи в житті. Може бути, пізніше ви навчитеся любити в собі навіть ті якості, які раніше вам здавались не дуже хорошими. Може бути, що з цього починається значний прогрес у вашому житті.

**Менше звертайте увагу на те, що вам будуть говорити інші**

Ніякі думки не мають над вами ніякої влади доти, поки ми не підкоримося їм. Самі думки не мають ніякого значення. Значення їм надаємо ми і тільки ми... Причому надаємо їм тільки те значення, яке бажаємо надати. Саме тому самосприйняття є одночасно і звільненням від думки інших. Часто те, що ми вважаєм своїм недоліком, є всього лиш вираженням нашої індивідуальності. Природа ніколи себе не повторює... Якщо ви це зрозумієте, то у вашому житії пропаде бажання постійно зрівнювати себе з іншими. Намагатися бути схожим на іншого – це означає вбивати свою душу, прагнути знищити свою індивідуальність. Ми прийшли на цю планету, щоб виразити себе, а не для того, щоб стати схожим на когось.

**Цінні поради**

Досягненню цілей, а відповідно, і розвитку волі можуть допомогти такі поради.

1. «Коли людина гине, не досягнувши бажаної мети, – це не перемога, але і не поразка, поразка – коли людина жива, а бажана ціль не досягнута, тому що вона відступилась від неї» (Н. Бірюкова). Звичайно це зауваження не варто абсолютизувати

2. Мета має бути корисною, суспільно значимою, привабливою. «Смисл життя в красі і силі прагнення до цілей, і потрібно, щоб кожен момент буття мав свою високу мету» (М. Горький).

Воля – запорука щастя і успіху в житті, оскільки воля дає можливість людині долати труднощі на шляху до мети. А мета визначає смисл і спрямованість людського життя. Не випадково І. П. Павлов стверджував, що людина без мети – самогубець.