**Министерство образования Московской области**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области**

**«Коломенский аграрный колледж»**

**Формирование навыков самовоспитания**

**в подростковом возрасте**

Методические рекомендации

Рассмотрена цикловой методической комиссией

гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_ /Юсупова Д.Ш./

2016

Содержание

1. Введение…………………………………………………………..3

2. Основная задача воспитания и самовоспитания……………….3-6

3. Характеристика самовоспитания………………………………..7

4. Самовоспитание: трудности, причины, проблемы……………..8

5. Управление эмоциями …………………………………………...15

6. Вывод………………………………………………………… ..…16

7. Литература……………………………………… ………….…….17

Введение

Высшей ценностью нашего общества является человек. Внимание к воспитанию человека, забота о всестороннем развитии его способностей, совершенствование личных качеств входит в круг проблем современного общества. Личность человека формируется и развивается в результате воздействия многочисленных факторов, объективных и субъективных, природных и общественных, внутренних и внешних, независимых и зависимых от воли и сознания людей, действующих стихийно или согласно определенным целям. При этом сам человек не мыслится как пассивное существо, которое фотографически отображает внешнее воздействие. Он выступает как субъект своего собственного формирования и развития и воспитания.

Основная задача воспитания и самовоспитания - формирование целей, умений и навыков самообразования, самовоспитания, самоопределения.

Возникшая в нашей стране новая социально-экономическая и политическая ситуация, переход к регулируемым рыночным отношениям невозможна без пересмотра социально-педагогических проблем воспитания молодежи. Сегодня акцент в воспитании следует делать на саморазвитие личности.

Человек в самосознании имеет позицию изменять себя. Самая мощная позиция самооценки в 15-18 лет. Формирование навыков самооценки, самоопределения подростков является одним ив главных направлений работы классного руководителя.

На первых классных часах по данной теме классный руководитель вместе со студентами обсуждает, что значит самовоспитание и самоопределение, на последующих подводит студентов к необходимости самопознания, саморазвития, самовоспитания личности и в последующем совместно решают эти проблемы.

Что такое самовоспитание?

Человек саморегулируемая, саморазвивающаяся система со всем комплексом его врожденных, наследственных, приобретенных и развитых в процессе жизни качеств.

Самовоспитание - управляемое самой личностью саморазвитие. В то же время самовоспитание и саморазвитие - это не одно и то же.

Саморазвитие - процесс объективный, не зависящий от раздумья и воли человека. Самовоспитание - процесс изменения человеком самого себя под влиянием разума и воли. Саморазвитие первично. С возрастом оно перерастает в самовоспитание, это происходит тогда, когда оно становится подконтрольным сознанию, когда человек все более сознательно начинает участвовать в совершенствовании своего «Я». Этот период приходится на юношеский возраст, начало которого совпадает с пребыванием в колледже. Человек постоянно участвует в собственном развитии и осуществляет это в разных формах.

Одна из них - ориентация на ближайшее социальное окружение. В этом случае человек строит своё поведение в соответствии с требованиями ближайшего социального окружения, в первую очередь, с требованиями тех, о кем он непосредственно и постоянно общается. Чаще всего подростки ориентируются на своих друзей - сверстников, меньше - на родителей, еще меньше - на педагогов. Это естественное явление, но оно приводит к формированию группировок, участники которых занимаются нередко противоправной деятельностью. Другой формой саморазвития является приспособленность. Она проявляется тогда, когда человек вольно или невольно, учитывая обстановку и условия жизни, приспосабливается к обстоятельствам, изменить которые он не в состоянии. Например, студент, имеющий два выговора, стремится держать себя в определенных рамках. В приспособленности как форме развития нет ничего предосудительного. Главное, чтобы оно не переросло в приспособленчество.

Распространенной формой саморазвития и самосовершенствования является подражание. Оно характерно уже для детей дошкольного возраста. Но это чаще бессознательное подражание. К самовоспитанию ближе - сознательное. Обучение по принципу "Делай как я" предусматривает, прежде всего, подражание. В идеале и воспитание должно быть основано на этим же принципе. Не поучать, а увлекать.

Самовоспитание - высшая форма саморазвития. Самовоспитание предусматривает сознательное и целенаправленное участие человека в развитии собственной личности. При самовоспитании человек не подражает, а стремится сам определить свою цель. Самовоспитание носит деятельностный характер. Это деятельность человека, являющаяся средством его самореализации, самовыражения, совершаемая им не по принуждению, а по собственному желанию, осознанно, на уровне определенных мировоззренческих установок. Самовоспитание возникает на определенном этапе развития личности и является результатом воспитания. Так, в дошкольном возрасте господствующим является воспитание, в подростковом оно подкрепляется самовоспитанием, а в юношеском возрасте самовоспитание становится самостоятельным и доминирующим процессом. Таким образом, самовоспитание - динамический, развивающийся процесс.

Самовоспитание - одновременно и социальное, и педагогическое, и психологическое явление, причем решающая роль принадлежит социальным факторам. Человек живет в обществе и не может быть изолированным от него. Образ жизни общества формирует человека, поэтому самовоспитание - социальный по своей сущности процесс.

Самовоспитание немыслимо без активного отношения человека к окружающему миру и к самому себе. Самовоспитание может иметь и отрицательную направленность. К тому же, педагоги и студенты не всегда едины в понимании положительных и отрицательных качеств. Например, среди черт характера, от которых студенты хотели бы избавиться, были названы принципиальность, скромность, инициативность, дисциплинированность. "Философия" студентов: "Недостатки могут иногда пригодиться. В наше время быть наглее - лучше жить".

Самовоспитание имеет место независимо от того, какие качества студенты у себя вырабатывают или устраняют. Самовоспитание требует осознания личностью своего "Я", отношения с окружающим миром, жизненного опыта, процесса работы над собой.

В наше время большое значение следует уделять развитию студенческого самоуправления, которое связано с участием студентов в управлении делами группы, учебного заведения. Но, чтобы участвовать в этом процессе человеку необходимо, прежде всего, уметь управлять собой. Поэтому самовоспитание может быть рассмотрено как самоуправление, но в другом смысле - в смысле управления собой, своим поведением, а также внутренним состоянием. Для самовоспитания характерны те же задачи, что и для управления: необходимость выбора и достижения цели, планирование образа жизни, деятельности, контроль и оценка хода и результатов. Участие в студенческом самоуправлении является следствием самовоспитания.

Необходимо отметить, что самовоспитание - волевой по своей сути процесс! Чем сильнее у человека развита воля, - т.е. способность заставить себя достигнуть намеченных целей, тем эффективнее самовоспитание. В свою очередь, с помощью самовоспитания можно развить в себе волю. Эти процессы тесно взаимосвязаны.

По следующим признакам можно определить занимаются ли студенты самовоспитанием; что их побуждает к этому? К числу таких признаков можно отнести следующее;

- осознание студентами своего образа жизни, своих достоинств и недостатков, адекватность самооценки)

- требовательность к себе, недовольство собой, стремление стать лучше, осознание необходимости самовоспитания;

- умение самостоятельно ставить перед собой цели и задачи;

- наличие идеала;

- наличие определенной программы или плана для достижения поставленных целей и задач;

- знание методики самовоспитания, средств и способов работы над собой, владение ими;

- результативность самовоспитания.

**Характеристика самовоспитания**

Самовоспитание немыслимо без самопознания. С помощью самопознания формируется самосознание, система представлений о себе, своих качествах, способностях. Показателем самосознания является самооценка. Самооценка - основа самовоспитания. От нее зависит критичен ли человек по отношение к самому себе.

Самооценка студентов в большинстве случаев совпадает с оценкой их педагогами. Среди положительных черт доминируют трудолюбие , добросовестность, товарищество, честность, отзывчивость. Преобладающими недостатками являются: лень, грубость, эгоизм, пассивность, безответственность, недисциплинированность, равнодушие.

Самовоспитанию студентов присуща, многоплановость – они хотят совершенствовать себя в различных направлениях.

В то же время в самовоспитании доминирует нравственная сторона: выработка в себе качеств, которые необходимы для жизни в обществе. Далее в содержании самовоспитания по степени значимости идет физическое самовоспитание. Затем следует умственное самовоспитание: стремление овладеть знаниями, много читать.

Становится понятным почему в содержании самовоспитания доминирует не профессиональное самосовершенствование, а нравственное, политическое, волевое и физическое. Очевидно, в первую очередь, студенты хотят подготовить себя к жизни в обществе, а уже потом - к работе по определенной специальности.

На последнем месте стоит эстетическое самосовершенствование, стремление интересоватьоя искусством, изучать его, развивать свои эстетические интересы и способности, заниматься самодеятельным художественным творчеством.

**Самовоспитание: трудности, причины, проблемы.**

Несмотря на всеобщее признание необходимости самовоспитания далеко не все студенты занимаются самовоспитанием и достигают определенных результатов.

Как организовать работу по формированию навыков самообразования и самоопределения личности?

На 1 курсе - это освобождение от стереотипов и защитных ролей, на 2 курсе на студентов возлагается ответственность за их развитие, студенты старших курсов принимает на себя ответственность за свое развитие.

Что такое стереотип?

**Стереотип** - это эмоционально направленный образ, который имеет элемент предписания (как надо). Стереотип сохраняется потому, что избавляет человека от необходимости творчески перерабатывать все впечатления социальной среды. Причины создания стереотипа в управлении, в выделении одного или нескольких простых признаков в качестве ведущих.

Наша задача - убедить личность посмотреть на себя со стороны, преодолевая стереотип создавшихся впечатлений.

Стереотипами являются мнения;

1. Воспринимайте меня таким, как я есть. Если не разрушить этот стереотип человек никогда не будет работать над собой.

2. «Подавать себя» (самопрезентация) - нескромно.

3. Любить себя - эгоизм. В жизни оказывается, если человек не любит себя, он не может любить других. Недооценка себя как личности отражается на окружающих. В действительности эгоистом следует считать человека, которому недостает любви в семье, со стороны сверстников. Если человека никогда не хвалить, то он от этого страдает.

4. Улыбаться? А вдруг не так поймут?

5. Действовать и жить не так как хочется, а так как принято (алгоритм ожидания).

Работая со студентами 1 курса, классный руководитель знакомит их с методами самопознания и анализа образа "Я", так как человек хуже знает самого себя. Одним из методов самопознания являются тренинги. Классный руководитель должен хорошо владеть техникой тренингов и знакомить студентов с правилами их проведения.

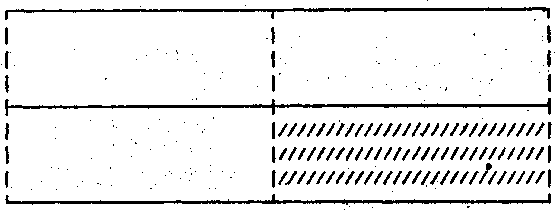
Условия и правила проведения тренинга

1. Конфиденциальность.

2. Активность - норма поведения в тренинге.

Тренинг -добровольное занятие. Перед проведением тренинга надо смотивировать, что это необходимо ему самому. Хорошо использовать "Окно Джогари".

Я знаю о себе Я не знаю о себе



Они

Знают

Они не

знают

При самодиагностике можно обнаружить качества, о которых ни ты, ни окружающие на знают.

3. Анализ теста проводится без обсуждения.

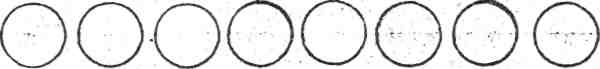
4. При тестировании следует быть внимательным слушателем, работать по принципу «Когда говорю я – вы молчите».

5. Персонификация. При тестировании следует обращаться не вообще, а от первого лица ко второму.

6. Четкое соблюдение временных рамок.

Тестирование на первом курсе можно начать с темы «Зависимость результатов общения от самооценки, уровню притязания темпирамента».

Задание. Определите степень Вашей самооценки.



Выберите кружок и обозначьте его буквой «Я». Выберите кружки для людей из своего ближайшего окружения.

Чем левее расположен кружок, обозначающий «Я», тем выше самооценка, если в середине, то это говорит об адекватности оценки. Студентам с заниженной самооценкой, можно порекомендовать выписать негативные моменты, чтобы поработать над собой. Пояснить, что в характере может быть положительные и отрицательные качества, но сам человек может их не замечать. На следующем занятии можно дать задание по определению темперамента, используя тест Г. Айзэнка. Г. Айзэнк в работе "Биологические основы индивидуальности" предложил соединить воззрения И.П. Павлова и К.Юнга, взяв в качестве базисных два параметра индивидуальности: «экстраверсию - интроверсию», «нейротизм - эмоциональную стабильность").

Перед проведением тестирования, для характеристики личности по признакам экстраверсии, интроверсии по опроснику Г. Айзенка, классный руководитель предлагает студентам 57 вопросов, на которые следует ответить «Да» или «Нет». Работать надо быстро, без промедления. Здесь не может быть хороших или плохих ответов. Это не изучение способностей, а выяснение норм вашего поведения. Знание особенностей своего темперамента помогает в общении с другими людьми, в стрессовых ситуациях и способствует снятию стереотипа «Воспринимайте меня таким, какой я есть». Над своим темпераментом можно успешно работать, снижая негативные проявления и реализуя лучшие свойства.

Вопросы к тесту (ответьте «Да» или «Нет»)

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?

2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут подбодрить или утешить?

3. Считаете ли Вы себя безобидным человеком?

4. Вам очень трудно отказывать людям?

5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?

6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания?

7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли Вы поступаете или говорите, не раздумывая?

9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком, без достаточных на то причин?

10. Сделали бы Вы почти всё, что угодно «на спор»?

11. Возникают ли у Вас чувства робости и ощущение стыда, когда Вы хотите завести разговор с симпатичной/ным, незнакомкой/цем?

12. Выходите ли Вы из себя, когда злитесь?

13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?

15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?

16. Легко ли Вас обидеть?

17. Любите ли Вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у Вас такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?

19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?

21. Часто ли Вы мечтаете?

22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?

23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?

24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли Вы дать волю чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?

26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?

27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?

28. Часто ли, сделав какое-либо важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?

29. Вы больше молчите, когда оказываетесь в обществе других людей?

30. Вы иногда сплетничаете?

31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?

32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?

33. Бывают ли у Вас сердцебиения?

34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?

35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?

36. В детстве Вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что Вам приказывали?

37. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?

38. Раздражительны ли Вы?

39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?

40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо неприятных событий, которые могли бы произойти?

41. Вы ходите медленно, неторопливо?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?

43. Часто ли Вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?

46. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным человеком, если бы длительное время были лишены общения о людьми?

47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?

48. Есть ли среди Ваших знакомых, которые Вам явно не нравятся?

49. Можете ли сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?

50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают на Ваши ошибки в работе или личные промахи?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?

52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?

53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?

54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?

56. Любите ли Вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Ключ к тесту. Оцените результаты по трем шкалам.

Шкала «Ложь». За ответы на вопросы: 6, 24*,* 36 - получите по 1 баллу; за ответы "нет" на вопросы - 12, 19, 30, 42, 48, 54 получите по 1 баллу. Подсчитайте общее количество баллов.

Если у Вас получилось менее 4 баллов - Вы были искренни перед самим робой, 4 и более - стремление показать себя в лучшем свете, ориентированность на социальное одобрение.

Шкала «экстраверсия – интроверсия». Вы получаете по 1 баллу за ответы «да» на вопросы:1,3,8,10,13,17,22,26,27,39,44,46,49,53,56 и «нет» на вопросы: 6,16,20,29,32,34,37,41,61. Подсчитайте общее количество баллов.

Если у Вас получилось меньше 5 - Вы глубокий интроверт, до 9 - интроверт, до 14 - среднее значение (бивесия), до 19 -экстраверт, до 24 - яркий экстраверт.

Запишите полученное число.

Шкала «Нейротизм – эмоциональная стабильность». Вы получаете по 1 баллу за ответы «да» на вопросы: 2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31,33.35,38,40,43,46,47,50,52,

65,67.

Подсчитайте общее количество баллов.

Если у Вас получилось до 9 баллов - это низкий уровень нейротизма (эмоциональная стабильность), до 14 - средняя степень нейротизма, до 24 - высокая степень нейротизма.

Запишите полученное число.

Построение графика: отложите полученные значения по шкалам Э и Н (I. На пересечении перпендикуляров определите свой темперамент: X - холерик., С - сангвиник, Ф - флегматик, М - меланхолик.

Нейротизм

|  |  |
| --- | --- |
| М 24 | Х |
| О 12  Интроверт  Ф 0 | 24  Экстраверт  С |

Эмоциональная стабильность

Знание типа своего темперамента и его особенностей помогает при общении о людьми, в стрессовых ситуациях. Над своим темпераментом можно успешно работать, снижая негативные проявления и реализуя лучшие его свойства.

После определения студентами своего' типа высшей нервной деятельности и соответствующего темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик) возникают вопросы по характеристике данного типа .темперамента. Здесь уместны пояснения:

Холерик (от греч. - желчь) - субъект, характеризующийся высоким уровнем активности, резкостью, агрессивностью, склонен к резким сменам настроения, вспыльчив, нетерпелив. При отсутствии надлежащего воспитания недостаточная эмоциональная уравновешенность может привести к отсутствию контроля над своими эмоциями в трудных жизненных ситуациях..

Сангвиник - (образное определение «воздух») пластичный, принимает любую нужную форму, легко общается, легко контролирует себя. У подростков «летит на все новое, как бабочка на огонь". При неблагоприятных условиях и отрицательном воспитательном влиянии подвижность может вылиться в отсутствие сосредоточен­ности, неоправданную поспешность поступков.

Флегматик - (от греч. - слизь) - субъект, характеризующийся низким уровнем психической активности, медлительностью. Преобладает спокойствие, ровное настроение. При неблагоприятных условиях может развиться вялость, склонность к выполнению однообразных привычных действий.

Меланхолик (от греч. - черные, желчь) - субъект, характеризующийся низким уровнем психической активности, замедленностью движений. Свойственна повышенная тревожность. Человек обидчивый, мнительный. При неблагоприятных условиях у меланхолика может развиться повышенная эмоциональная ранимость, замкнутость, отчужденность, боязнь новых людей, ситуаций и всякого рода испытаний.

Экстраверсия - Интроверсия (от лат. - вне, внутрь, поворачивать, обращать). Понятия были введены К. Юнгом для характеристики индивидуально-психологических различий человека (противоположных). Экстравертам свойственны импульсивность, инициативность, гибкость поведения, общительность, социальная адаптированнооть.

Для интровертов характерны фиксация интересов личности на явлениях собственного внутреннего мира, которым она придает высшую ценность, необщительность, замкнутость, социальная пассивность, склонность к самоанализу, затруднение социальной адаптации.

Тех, кто неудовлетворен результатами теста необходимо подбодрить. Хороших и плохих темпераментов нет. Люди любых темпераментов могут обладать богатым воображением, научным и творческим потенциалом, хорошо рисовать, петь, быть счастливыми и любимыми. Суворов и Менделеев были холериками, Герцен, Энгельс - сангвиниками, Крылов и Кутузов - флегматиками, а Ньютон и Гоголь - меланхоликами.

Помогает освободиться от стереотипа "Любить себя - эгоизм", проведенная в группе игра – «Похвалим себя». Каждый из студентов группы в течение 60-90 секунд рассказывает о себе все только хорошее, а потом следуют дополнения положительных качеств, о которых знают сокурсники, преподаватель.

Направленность развития личности заключается в выработке навыков нести ответственность за свое развитие. Для этих целей рекомендуется провести занятие (беседу) «Зеркало».

Необходимо встать перед зеркалом, рассмотреть себя, свои глаза. Поразмыслить, почему одни глава вам нравятся, они вас притягивают, вам хочется познакомиться о обладателями таких глаз, а другие, наоборот, вас отталкивают. Бывает и так - человек красивый, но у него неприветливый взгляд. Подружитесь Вы с ним? А если да, то почему?

Может быть вы ищите опору сильного «товарища» и неважно, какие у него глаза. Разумеется так легче жить, когда не нужно задумываться о том, с кем имеешь дело. Присмотритесь. Пусть наблюдение станет вашим увлекательным занятием на улице и в транспорте, колледже и дома. Вы научитесь читать лица и узнаете много нового, сможете разбираться в людях и лучше поймете себя, осознаете свои слабости и привычки.

Итак, «Зеркало» приоткрывает вам неведомый мир людей, который чуть-чуть обнажит свои тайны, представится более новым и понятным. Это один из многочисленных приемов, помогающих увидеть сущность вещей.

Вывод: необходимы разные знания и умения. Чем больше человек познает, тем совершеннее его мозг.

Ваш подход - это интеграция знаний, умений с учетом индивидуальных особенностей каждого человека.

Для усвоения студентами правил и норм в целях нравственного поведения, а также самоконтроля рекомендуется использовать этико-поихологические тренинги (классные часы - практикумы).

Например: задание «Кто я?»

На вопрос "Кто я?" постарайтесь дать ответы иа 20 слов, которые вас характеризуют (можно существительными, прилагательными или причастиями и т.д.). Попросите близких друзей или взрослых ответить на этот вопрос вместо вас. Сравните ряды определений и сделайте вывод о степени совпадения самооценки с оценкой окружающих.

Важную роль на старшем этапе обучения играет привитие навыков общения, умение поддерживать беседы, участвовать в дискуссиях. Студенты должны уметь управлять собой, своими эмоциями, критически относиться к стереотипам, что дает возможность прислушиваться к советам и воспринимать все новое. Необходимо уделять внимание правовому аспекту воспитания. Студенты должны четко знать свои права и обязанности, уметь защитить себя юридически.

Управление эмоциями.

Последнее упражнение предлагается как практический прием, позволяющий выходить вам победителем ив стрессов, депрессий, истерии, меланхолии. Кто-то вас оскорбил, еще больнее, если это сделал близкий, любимый человек. Вы негодуете, вам себя до слов жалко, не знаете что делать: принять, пережита или отомстить. Но можно поступить удивительно просто и снять назойливую проблему. Остановите свое сознание, отключитесь на мгновение от тяжелых дум и вспомните тот фильм, который вызвал в вас бурю положительных эмоций.

Вы уже улыбаетесь? Вам хочется смеяться? Темные тучи постепенно рассеиваются и от вашего удручающего состояния не остается и следа. Теперь-то вы понимаете, что не стоило гневаться, всякое бывает. Одними страстями не решить проблему, а вот хорошее настроение поможет. С улыбкой и внутренним успокоением встретитесь со своим обидчиком и вы почувствуете, как ваше доброжелание передается ранее несносному «врагу». Тогда для Вас исчезнет понятие «противник» и даже если вы не полюбите всех людей, то, по крайней мере, не будете презирать отдельных. Этот прием смело используйте в любых критических ситуациях: на улице, дома, на работе, в общении с друзьями. Если вы чистосердечно и искренне, радостно начинаете воспринимать мир, то ваше состояние заразит окружающих и сблизит негодующих.

Вывод.

Формирование знаний основ личностной психологии, навыков психологической саморегуляции и психоанализа имеет огромное значение для будущей самостоятельной семейной и профессиональной жизни молодого человека.

Только при учете личностных качеств и интересов возможно достичь высоких результатов в воспитании и обучении подростков.

Литература

1.Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 1980.

2.Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. – М., 1991.

3.Ермолаева Л.И. Психология личного самочувствия. – М., 1993.

4.Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. **–** М., 1994.

5.Милтс А.А. Гармония и дисгармония личности. **–** М., 1990.

6.Смирнова Г.Е. Психология педагогического общения. **–** М., 1993.