

## ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ И ПРАВИЛА САМОВОСПИТАНИЯ

Старший преподаватель Мунарова Раъно Усаровна  
Джизакский филиал Национального Университета Узбекистана и  
ДжГПУ

### Аннотация

В статье речь идёт о самовоспитании детей дошкольного возраста. Развитие человека зависит не только от обстоятельств жизни, воспитания, но и от его отношения к делу, трудолюбия, умения, всего того, что формируется самовоспитания.

**Ключевые слова:** воспитание, самовоспитание, процесс адаптации личности, саморегуляция, самоотчет, самоконтроль, прием, самоприказ, самоодобрение, самовнушение, личность, проблема, технология.

В настоящее время наблюдается самый большой интерес к воспитанию одарённых студентов. Потому что настоящие студенты – это будущие педагоги, врачи, инженеры, учёные и профессора.

Одарённость – это качественное своеобразное сочетание способности, обеспечивающие успешное выполнение деятельности. Одарённый студент выделяется от остальных студентов яркими, очевидными, необычными, а иногда даже выдающимся достижениями в определенном виде деятельности.

Психологи считают, что уровень, качественное своеобразие и характер развития одарённости – это результат сложного взаимодействия наследственности (природных задатков), социальной среды (группа, друзья), опосредованного деятельностью студента (игровой, учебной, трудовой) и процессы воспитания и самовоспитания.

Цель данной работы, указать роль самовоспитания в процессах обучения и воспитания одаренных студентов. Вообще считаются, что каждый человек способный от природы по определённому направлению. Если человек систематически работает над собой, то он может стать даже выдающимся с человеком.

Кто любит свою работу, тот проявляет максимум сил и способностей, а кто не любит - минимум способностей. Русский писатель Максим Горький по этому поводу писал, что талант (высокие возможности личности) и есть, пожалуй, не что иное, как любовь к делу.

Самовоспитание – естественный процесс адаптации личности к социальным условиям и общественным требованиям. Без самовоспитания процесс воспитание малоэффективно. Развитие человека зависит не только от обстоятельств жизни, воспитания, но и от его отношения к делу, трудолюбия, умения, всего того, что формируется самовоспитания.

Благодаря самовоспитанию многие писатели, учёные стали выдающимися людьми. Их имена знамениты во всем мире.

Основа самовоспитания состоит из четырех составляющих:

1. Самоанализ — когда человек видит свои плюсы и минусы.
2. Самоотчет — умение взять свою жизнь под ответственность.
3. Внутренняя мотивация — способность настроить себя на выполнение работы.
4. Контроль над своим поведением — когда человек умеет сравнить свой текущий прогресс с личностным прогнозом.

5. Адекватная самооценка. Особенность нашей психики заключается в том, что нам проще оценивать людей со стороны, а не самих себя — это затрудняет процесс самовоспитания. Однако обретя навык оценивания собственной личности максимально объективно, человек учится мотивации и самоконтролю.

Большое внимание уделял самовоспитанию А. П. Чехов. Благодаря самовоспитанию он выработал в себе высоконравственный характер и высокую культуру поведения. Он писал к брату Николаю относительно самовоспитанию писал: «Тут нужны непрерывный дневной и ночной труд, вечные чтения, штудировка, воля... Тут дорог каждый час<sup>1</sup>»

Человек, который сам себя воспитал, может лучше проявлять себя, может быть более полезен людям.

Существует структура действий, направленных на совершенствование своего характера:

1. **Самоубеждение** — необходимый навык для мотивации. Человек продолжает стремиться к успеху, ставить новые задачи и преодолевать их. Здесь срабатывает внушение, что для достижения успеха нужно выполнить определенные шаги. Если человек занимается какой-то деятельностью, то он должен написать все ее положительные стороны, что она дает ему лично и как помогает развиваться. Как только настает пассивность и нежелание продолжать этим заниматься, нужно просматривать составленный список — это вдохновит на продолжение работы.

2. Следующая ступень — **обязательства перед собой**. Необходимо установить определенные обязательства и выполнять их день за днем, чтобы развить самодисциплину.

3. **Самовнушение**. Нельзя допускать негативные мысли о неудаче, своих умениях и бесперспективности процесса. Не допускайте мысли о неудаче, вам нужно смотреть вперед и думать о лучшем. И понимать, что с любыми неудачами всегда можно справиться.

4. **Критика**. Здесь нужна мера: нельзя переходить на самобичевание, как и допустимо считать себя экспертом. Нужно объективно выделять плюсы

---

<sup>1</sup> Чехов А. П. Собр. Соч. В 12 – ти т., т. 12, с. 526.

и минусы своей работы и адекватно оценивать свою деятельность. Иначе самосовершенствование так и останется мечтой.

5. **Самопринуждение.** Мотивация нередко приходит уже в ходе работы, как аппетит во время еды. Поэтому есть смысл себя побуждать к деятельности, хоть это и бывает непросто.

6. **Эмпатия.** Она способствует развитию эмоционального интеллекта и рефлексии. Без этого фактора успех на пути к самосовершенствованию нельзя считать полноценным. Эмпатия включает в себя умение чувствовать других, представлять себя на их месте, наблюдать и анализировать.

7. **Завершающий уровень — самонаказание.** Такой метод поможет научиться самодисциплине. В случае невыполнения плана на день/неделю и т.д. целесообразно ограничивать себя в чем-то приятном, лишиться досуга, а полученное время занять полезным делом.

В процессе самовоспитания мало ориентироваться только на себя и свои силы, нужно изучать соответствующую литературу, слушать опытных наставников, смотреть фильмы, анализировать личности героев и делать выводы.

Для того чтобы правильно организовать процесс самовоспитания каждый одарённый студент должен хорошо знать «психологию». Поэтому ему придётся прочитать книги Н. Левитова «Психология характера», Эрнест Цветкова «Мастер самопознания». Кроме этого одарённый студент должен вести дневник, определить режим, или временной распорядок жизни. В дневнике каждый одарённый студент необходимо записывать и достижения, и неудачи, а также то, какие коррективы нужно внести в задания и методы работы над собой.

Даже, многие знаменитые люди вели дневники работы над собой.

Есть такие правила которые помогают молодым людям стать выдающимся. Эти правила следующие:

- Верь в собственные силы.
- Поставь разумную цель.
- Решительность.
- Постоянно контролируй свое поведение и поправляй себя, если это нужно.
- Строго и неукоснительно придерживайся режима дня.
- Проявлять терпение и мужество.
- Будь верен своему слову, данному другим и себе самому.
- Не стыдись публично дать обязательство исправиться.
- В работе над собой недопустима разбросанность и торопливость.

Придерживайся планы над собой.

- Никогда не откладывай на завтра то, что должно быть выполнено сегодня.
- Овладевай методикой самовоспитания.

- Овладевая науками о человеке, которые помогут познать себя и в работе над собой.

Если каждая личность соблюдает на эти правила, которые мы указывали выше, то они могут добиться многому. Только для этого от них требуется трудолюбия, внимательность и конечно самоконтроль. Как мы уже рассмотрели выше, что самовоспитание требует систематический плановой работы на основе тщательной программы работы над собой. Программа должна содержать как далекие цели всестороннего гармонического развития личности, так и ближайšie, первоочередные цели.

Таким образом, в формировании одарённых студентов немало важную роль играет процесс самовоспитания

Итак, самовоспитание может быть чрезвычайно эффективным в любом возрасте, но при условии, если оно ведётся систематически, без каких - либо отступлений от плана.

С помощью самовоспитания каждый одарённый студент может стать самым хорошим специалистом, мастером своего дела, даже выдающимся человеком.

В целом следует сказать, что самовоспитание выступает как важное средство развития и личностного формирования учащихся только при условии, если учителя обращают должное внимание на его организацию и в состоянии умело и грамотно его направлять.

#### **Литература**

1. Астахов А.П. Новейший психолого-педагогический словарь. Минск: Современная школа, 2010.- стр. 768
2. Ковалев А.Г. Личность воспитывает себя. Москва . 1983. стр. 16-17 .
3. Аннакулов А.О., Мунарова Р.У. Самовоспитание – как формирования акме-личности и его организаторская системная модель. // журнал Проблемы современной науки и образования. 2016 г. № 5 (47) стр. 211
4. Ra'no Munarova, ФАКТОРЫ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ , Журнал Педагогики и психологии в современном образовании: № 1 (2021): Zamonaviy ta'limda pedagogika va psixologiya fanlari
5. Munarova, R., & Абдумуминова Махлиё Окмирза кизи. (2022). СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В РОМАНЕ ЛЬВА НИКОЛАЕВИЧА ТОЛСТОГО «АННА КАРЕНИНА». Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(5). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5098>
6. Munarova, R. (2022). ПРОБЛЕМЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(5). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5097>
7. Munarova, R. (2022) Роль художественной литературы в художественной литературы в воспитании подрастающего поколения. Журнал Педагогики и

- психологии в современном образовании, 2(3). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5535>.
8. Чехов А. П. Собр. Соч. В 12 – ти т., т. 12, с. 526.
9. Shirin Kamolova, ЎҚИТУВЧИ ПЕДАГОГИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ, Журнал Педагогика и психологии в современном образовании: Том 2 № 5 (2022): Журнал педагогика и психологии в современном образовании (январь)
10. Shirin Kamolova, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ В ОБРАЗОВАНИИ ЯВЛЯЕТСЯ ТРЕБОВАНИЕМ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ, Журнал Педагогика и психологии в современном образовании: № 2 (2021): Журнал педагогика и психологии в современном образовании
11. Shirin Kamolova, АВЕСТОДА АХЛОҚИЙ ИДЕАЛ ВА УНИНГ ИЖТИМОЙ- ПСИХОЛОГИК КЎРИНИШЛАРИ, Журнал Педагогика и психологии в современном образовании: № 3 (2021): Zamonaviy ta'limda Pedagogika va psixologiya fanlari
12. Shirin Kamolova, IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL ETHICS IN FUTURE TEACHERS, Журнал Педагогика и психологии в современном образовании: № 3 (2021): Zamonaviy ta'limda Pedagogika va psixologiya fanlari
13. Majidov, J. (2022, March). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TA'LIMI O'ZLASHTIRISH MUAMMOSINING PEDOGOGIK-PSIXOLOGIK SABABLARI. In *International Virtual Conference on Language and Literature Proceeding* (Vol. 1, No. 1).
14. Majidov, J. B., Sobirov, A. B., Karshiboeva, D. B., & Mamarayimova, R. U. (2022). Factors Of Formation Of The Scientific Worldview Of The Person And Their Interrelation. *PORTA LINGUARUM*, 37, 65-70.
15. Мунарова Р.У., Алимова Мухайё Алишер кизи. (2022). ВИДЫ И ФОРМЫ НАСИЛИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. *EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH*, 2(12), 544–549. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337688>
16. Hamdamov, X. (2021). ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (2). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/3345>
17. Мажидов Жасур, & Хамдамов Хайдарбек. (2022). ШАХСГА СТРУКТУРАВИЙ ЁНДАШИШДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ. *Involta Scientific Journal*, 1(7), 138–148. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/255>

18. Ҳайдарбек Ҳамдамов. (2022). ХУШҲОЛЛИКНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА АҲАМИЯТИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 533–538.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7337673>