***Луцьке вище професійне училище***

**ВИХОВНА ГОДИНА**

***"Як керувати своїми вчинками?"***

***Підготувала:***

***викладач географії***

***Заліпа І. І.***

**Луцьк – 2015**

Усі люди на нашій планеті різні. Відрізняються між собою навіть близнюки. Відмінності людей виявляються не лише в їхній зовнішності, а і в уподобаннях, особливостях характеру, почуттях, здібностях тощо. Для того щоб зрозуміти своє місце у світі, зуміти налагодити стосунки з іншими людьми, досягнути успіху в житті, кожному необхідно зрозуміти, яким він є.

***Одне із старовинних висловів було написано на храмі Аполлона в Дельфах і звучало воно: «Пізнай себе».*** Цей вислів приписують знаменитим «семи мудрецям» і йдеться в ньому про важливість самовдосконалення людини. Сократ, інший видатний давньогрецький філософ, переосмисливши його, проголосив самопізнання головною метою самореалізації людини, сказавши: «Пізнай, хто ти є і стань ним».Здатність до самопізнання є найголовнішою ознакою людини. Самопізнання передбачає наявність самосвідомості. Якщо у деяких тварин існують «інтелект» і «свідомість», то самосвідомість - це цілковите досягнення людини. Завдяки самосвідомості та самопізнанню людина відокремлює себе, своє «Я» від навколишнього світу та визначає своє місце в ньому. Вже маленька дитина розуміє межу між своїм «Я» та іншими людьми. Навчаючись та пізнаючи дійсність, людина поступово осмислює себе, свої вчинки, розкриває власне «Я».

У кожного в житті наступає мить, коли він задає питання: «Хто я такий? На що я здатний? Яке моє призначення?». Відповісти на них допомагає самопізнання.

***Самопізнання*** – це постійний процес духовного росту, інтелектуального розвитку людини. Без нього ми були б нездатні мислити, займатися творчою діяльністю, оцінювати власні дії та дії інших людей з моральної точки зору.

Лише через самопізнання – пізнання своїх можливостей та здібностей – людина здатна чомусь навчитися. Спробуйте, наприклад, зрозуміти якесь завдання без його рішення. Чи можна навчитися читати, не прочитавши самому ні одного слова, готувати їсти, без спроби це зробити? Звичайно, ні. Для кожного з нас самопізнання – це можливість самореалізуватися.

Завдяки самопізнанню ми можемо осмислювати характер своїх дій з моральної точки зору. Тільки людина, орієнтована на самопізнання, може стати морально зрілою, навчаючись відповідально ставиться до своїх слів та вчинків.

Діяльність самопізнання розкриває духовний світ людини, передає її творчі можливості. Самопізнання включає самоспостереження ісамоаналіз. Спостерігаючи за собою та аналізуючи свої дії, ми навчаємося об’єктивно оцінювати свої чесноти та вади. Відомий французький письменник Віктор Гюго писав: «У кожної людини три характери: той, що йому приписують, той, що він сам собі приписує, і, нарешті, той, що є насправді». Далеко не кожна людина знає сильні та слабкі сторони своєї вдачі, справедливо судить як власні вчинки, так і вчинки своїх товаришів. Однак вміння об’єктивно себе оцінювати допомагає правильно вибрати свій життєвий – професійний та особистий - шлях, визначити найкращі можливості самореалізації.Самопізнання дає змогу навчитися керувати своїми почуттями та вчинками. Людина саме тому стала розвинутою інтелектуально істотою, що в основному діє не під впливом інстинктів та емоцій, а регулює свою діяльність завдяки розуму.

 Емоції часто грають з людиною злий жарт. У поганому настрої все бачиться у темному світлі, і тому ми можемо неправильно оцінити дії інших людей, а також власну поведінку. Те ж саме стосується і випадків, коли ми радіємо і тому стаємо вразливими до чужих лестощів, нас легко у чомусь переконати та обдурити. Але це не означає, що треба уникати прояву емоцій. Навпаки, щира, відкрита людина тільки і може знайти шлях до сердець інших людей, широко бачить світ, вміє творчо мислити. Вміння керувати собою є проявом людської свободи, тому що людина не стає знаряддям як чужої волі, так і власних почуттів. Людина сама керує собою, сама визначає напрямки своїх дій і тому сама відповідає за свої вчинки. Таку людину і слід вважати дорослою, морально зрілою особистістю.

Є інший бік цього питання. Людина живе серед людей, тому повинна слідкувати за своїми словами та діями, щоб випадково когось не образити або ж – не спричинити якихось інших незручностей. Уявіть, що стоячи у тролейбусі кожний пасажир почне робити що заманеться, на уроках і учні, і вчителя будуть одночасно розмовляти, сміятися, вставати, ходити. На що перетвориться життя у суспільстві, якщо ніхто не буде слідкувати за своїми діями та словами! Саме тому існують моральні норми і норми етикету, завдяки яким регулюються відносини у суспільстві. Саме тому із самого початку життя дитини її починають виховувати батьки, привчаючи до певних норм спілкування та способів самоконтролю.

Саморозвиток людини неможливий без самоконтролю та самопізнання. У кожного з нас є риси характеру, які б ми бажали приховати або ж змінити. Стати ідеальною людиною неможливо, але ж можливо стати краще, ніж ми є. Негативні риси характеру часто не допомагають, а заважають самореалізації людини. У всі часи ідеалом поведінки людини була зваженість, розсудливість дій. Існує ірландське народне прислів’я: «Найкраще – твердість без гніву, наполегливість без суперечки, ввічливість без гордовитості», тобто не треба проявляти якихось крайнощів у поведінці, а демонструвати спокійність, бути розумним і зважливим. У кожної людини повинен бути внутрішній контролер, який би протидіяв її недобрим та нерозумним вчинкам. Такий контролер – це Характер людини. Французький мислитель Ф.Ларошфуко якось сказав: «Безхарактерність ще далі від чеснот, аніж порок», маючи на увазі, що безхарактерна людина дуже легко піддається негативним впливам, її нескладно зробити знаряддям для недоброго вчинку або ж навіть злочину. Розвинути позитивні риси свого характеру, стати морально стійкою людиною допоможе тільки опанування мистецтва керувати собою.

***Питання:***

*1. Що таке характер? Який у вас характер?*

*2. Як людині в житті допомагає вміння керувати собою?*

*3. Яку людину називають безхарактерною? Чому на таку людину неможна покладатися?*

**Образа**

Багато хто, знаючи свій добрий намір, корисний для інших, ображається. От чому не можна взагалі ображатися і треба вважати це в собі пороком і слабкістю. В образі людина почуває себе винятковою: образа є маскою себелюбності....

2. Прочитайте і цей уривок із твору В.Сухомлинського. Чи робили ви щось подібне у своєму житті? Чи дійсно ви відчували при цьому себе переможцями?

З «не хочеться», якщо воно вийшло переможцем над «треба, повинен, потрібно», починається нікчемність і безвільність. Той, хто не зумів вступити в єдиноборство з «не хочеться», стає рабом ліні.

 Тобі не хочеться підніматися о сьомій годині, розгнівайся на себе, заведи будильник на шість, здіймися з ліжка миттєво, як тільки почуєш дзвінок. Зроби зарядку, умийся, обітри тіло вологим рушником, піди в сад, полий квіти, подивися, як піднімається сонце, придивися, як пробуджується природа, потім сядь за книгу, почитай, потім малюй... Ти переконаєшся, як це радісно - змушувати себе, веліти собою, бути хазяїном своїх потягів. Нехай «не хочеться» відступить - ти відчуєш себе хазяїном своєї волі. Ти поступово знайдеш дорогоцінне вміння - уміння бажати й веліти бажаннями.

 ***У середньовічних японських рицарів-самураїв існував принцип: «Спочатку одержи перемогу, а потім бийся» або «Перемагай заздалегідь».*** Ці слова означають, що перемога над супротивником розпочинається з перемоги над самим собою. Тільки повіривши в себе, розібравшись у собі і навчившись правильно керувати своїми прагненнями, можливо досягти успіху в житті. Все це є складовою самовиховання людини.

***Самовиховання*** - це комплекс зусиль людини, спрямованих на саморозвиток і самовдосконалення. Воно складається із самопізнання(самоспостереження і самоаналіз), вольових здібностей людини (самоконтроль, цілеспрямованість, наполегливої праці (бажання вчитись і працювати).

Для того, щоб розвинути своє «Я», треба пізнати свої можливості, звільнитися від власної інерції, стати внутрішньо вільною особистістю. Середньовічний філософ Августин якось сказав: «досконалість являє собою знання людини про власну недосконалість». Мистецтво керувати собою якраз і полягає в знанні і правильному використанні своїх достоїнств та недоліків. Усвідомлення своєї недосконалості є першим кроком до початку процесу самовдосконалення.

Вміння керувати собою починається з моральної активності людини. Буває так, що ви кажете: «Завтра я почну робити ранкову зарядку, а сьогодні ще трошки посплю», «У мене є ще трохи часу, тому можна пізніше почати готуватися до екзаменів. Я зроблю це завтра». І таким чином ви відкладаєте і відкладаєте здійснення своїх мрій, бо замість того, щоб зробити якусь складну справу, а потім відпочивати, займаючись улюбленою грою на комп’ютері або читаючи цікаву книжку, ви не можете цілковито віддатися ні тому, що вам подобається, ні тому, що треба робити. І тому в приглядку вчитеся і живете. Поки ви не навчитися керувати своїми бажаннями, говорити про засвоєння основ мистецтва керувати собою буде неможливо.

Колись римський мислитель Сенека сказав: «Навчись спочатку добрим вдачам, а потім мудрості, бо без перших складно навчитися останній». Самовдосконалення людини – це перш за все моральне самовдосконалення. Пам’ятайте про це!