

Л.Н.Куликова

---

# ВОСПИТАТЬ СЕБЯ

Книга для учащихся

Москва  
«Просвещение»  
1991

Рецензент: учитель средней школы № 299 Москвы Ю. Ю. Белов

Куликова Л. Н.

К90 Воспитать себя: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение, 1991. — 143 с. — ISBN 5-09-003491-5

Эта книга расскажет тебе о том, что человек в значительной мере собственное произведение — он сам воспитывает себя в соответствии со своей целью. Ты узнаешь о том, что же это такое — систематическая работа над собой, из чего она складывается, как ее можно организовать. Книга даст тебе необходимые начальные знания, советы, укажет литературу, знакомаясь с которой ты еще глубже узнаешь о самостоятельной работе человека по собственному воспитанию. Автор желает тебе успеха в этом непростом путешествии в мир самопознания и самосовершенствования.

К 4306020000-665  
103(03)-91 273-91

ББК 74.200.53

ISBN 5-09-003491-5

© Куликова Л. Н., 1991

## К ЧИТАТЕЛЮ

Мы живем, учимся и работаем в такое время, когда в нашем обществе осуществляется революционная по своей сути перестройка — перестройка экономики, политической жизни, сознания человека. Сбудутся ли наши надежды, увенчаются ли успехом начатые глубокие преобразования в стране — во многом зависит от каждого из нас: нашей активности, реализации наших возможностей, проявления нравственного, духовного потенциала, нашей искренней заинтересованности в успехе огромного дела, начатого в стране, и готовности со всей энергией, свойственной молодости, участвовать в этом процессе.

Не секрет, что из всех перестроечных процессов, пожалуй, наиболее сложным является тот, который затрагивает непосредственно человека — его сознание, его устоявшиеся жизненные стереотипы, принятые им ценности, его сформировавшиеся идеалы.

Человек сегодня — это главный объект и субъект перестройки! Он активный ее участник, *творец*, но он и тот, на кого направлена сама перестройка, он — ее главная цель.

Перестройка человека, его сознания — это не только чисто умозрительная работа (не говоря уже о том, что не так просто взять и отказаться от прежних жизненных представлений!). Перестройка сознания — это активное и заинтересованное участие каждого — в школе, на производстве, дома, по месту жительства — в порученном деле; это высокий уровень самоотдачи — не формальное отношение к работе, которая делается, так сказать, «для галочки», от сих до сих, а прежде всего — творчество, инициатива, самостоятельность, ответственность. Только такая позиция может принести человеку удовлетворение, осознание своей нужности и полезности в многообразных и многоплановых, далеко не простых человеческих и производственных отношениях в обществе. Научиться этому, постиг-



нуть все это можно и нужно, сделав, может быть, первый шаг: серьезно задуматься над тем, что происходит со страной, найти и осознать свою собственную позицию, определить свое отношение к окружающему, постараться сформировать мотивы своего участия в обновлении общества.

Такая позиция чрезвычайно важна для саморазвития, для личностного становления любого человека, для его судьбы. Именно она дает ощущение действительной свободы, а точнее — готовности и способности быть свободным, строить жизнь на гуманистических и демократических началах. А это и есть не что иное, как смысловое ядро всей проблемы перестройки сознания.

Демократизация, гласность открыли сегодня перед каждым огромные возможности и перспективы: снять груз диктата политических и идеологических приоритетов, когда убеждали людей то в одном, то в совершенно противоположном. И хотя идет огромный вал информации, неожиданной, неоднозначной и порой озадачивающей, появляются реальные возможности для саморазвития, самовыражения личности в условиях, когда политическая государственная власть будет строго подчиняться общественной потребности, нормам цивилизации, просвещенности и, конечно, закону.

Именно в такой обстановке возник большой спрос на способность (особенно молодых!) самим вырабатывать мнения, оценки явлений и событий, умение анализировать, сравнивать, делать выводы. Потребовалась и все активнее начала рождаться инициатива, получили приоритеты нестандартное мышление, творчество в различных своих проявлениях. Вместо узкого набора способностей, позволявших человеку функционировать лишь в пределах требуемых ролей, «колесика и винтика», теперь стал архиважным весь спектр возможностей личности, вся ее самобытность и в сфере труда, и в досуге, и в саморазвитии. Найти себе дело, в котором можно наиболее полно выразить себя, объединиться с теми, кто разделяет твои мысли и стремления, и вместе с единомышленниками приносить реальную, конкретную пользу окружающим людям — это стало своеобразным свидетельством растущей общественной активности. Неформальные творческие объединения, политические, патриотические, спортивные, туристические клубы, подростковые объединения по месту жительства, школьные кооперативы требуют твоей деятельности — способности по собственному почину, без внешне-

го давления придумывать, организовывать, вести избранную тобой работу.

Гласность вскрыла дотолем маскировавшиеся социальные язвы, обратила к ним наши взоры, заставила многих из нас отбросить равнодушие, вызвала сострадание к бедствующим, ненависть к порокам, желание идти и помогать, поддерживать, проявлять милосердие, бороться со злом.

Имевшееся в нашей недавней истории отторжение людей от общества, родившее социальную пассивность, разгильдяйство в работе и в учении, и как результат аварии, человеческие трагедии и жертвы, низкий уровень знаний, экономические потери — все это происходит на наших глазах, через наши судьбы, требуя размышления, оценки, поисков выхода. Нередко в истоке этих бед — отчуждение молодых от культуры, от образования, от школы, «подготовившее» целые поколения «эмоционально глухих», не понимающих и не принимающих общечеловеческие ценности. Именно поэтому наше время не только время ответов, но и время вопросов, которые мы задаем сами себе.

Какой он теперь, наш рабочий класс, годами получавший пополнение из профтехучилищ, комплектуемых преимущественно из отторгнутых школой, самых неподготовленных и недисциплинированных ее учеников? Как справляется он с воспитанием, доучиванием, социальной адаптацией, организацией молодых людей, вчерашних школьников?

Кто приходит сейчас в институты из школ, чтобы стать врачами, учителями, инженерами, юристами, насколько изначально нравственны их подходы к человеку? Способны ли они строить свое отношение к окружающим людям (и к самим себе!) на высокой нравственной основе — не унижать и не унижаться, «служить делу, а не лицам», быть нравственно устойчивыми в любых жизненных, и профессиональных и личных, ситуациях?

Какими приходят в армию наши парни, готовы ли они к большим физическим и духовным нагрузкам, к установлению человеческих, товарищеских отношений, отношений взаимоподдержки, взаимовыручки в подразделениях? Или они не готовы противостоять «дедовщине», сами способны унижить и оскорбить других, менее приспособленных к превратностям армейской жизни? Надежно ли доверять им сложную технику, оружие, ответственные участки воинской службы?

Как подготовлены — нравственно, физически, профессионально — наши девушки к материнству, к гуманисти-



ческому воспитанию будущих детей, к передаче им общечеловеческих нравственных ценностей? Способны ли они вырастить здоровое и нравственно чистое поколение, передать ему идеи добра и справедливости?

Сколько сегодня трагедий переживает детство, рожденное от родителей-алкоголиков, наркоманов, нравственно опустившихся взрослых? Трагедий не только моральных, но и физических, в основе которых безответственность родителей, чаще всего очень юных, но уже пораженных безнравственностью, исповедующих так называемую свободную любовь. Сколько детей-сирот при живых родителях тоскливо смотрят сквозь щели заборов детских домов, из окон домов малютки и больниц, преданные своими мамами и папами при самом рождении?

Самоопределиться в столь сложном времени молодому человеку, особенно школьнику, не так просто. Нужна ясная голова, чистое сердце, воля, знания, чтобы найти свой единственный и верный путь, ведущий не в тупик нравственный и психологический, а открывающий простор для полнокровной духовной и общественной жизни.

Современная молодежь, ее лучшая часть — общественно активная, стремящаяся к знаниям, овладевающая богатствами культуры, не чурающаяся работы и умеющая работать, — важнейшая сила перестройки. Более того, от ее позиции во многом зависит успех начатых во всех сферах нашей жизни преобразований. С помощью, а нередко и по инициативе молодых остро ставятся и решаются проблемы сохранения исторической памяти народа — охрана и возрождение памятников культуры, архитектуры, молодежь участвует в охране окружающей среды, она выполняет свой патриотический долг — организуя поиск, захоронение останков погибших в Великой Отечественной войне и в годы сталинских репрессий, проводя многотрудную работу по увековечению их памяти. Многие из молодых взяли на себя возрождение милосердия по отношению к самым социально незащищенным людям, не только активно отстаивают права молодежи, но выступают с важными социальными инициативами, вносят свой вклад в развитие экономики страны.

Сложность сегодняшних социальных процессов, динамизм политического развития, когда больше вопросов, чем ответов на них, когда есть опасность растеряться, перестать верить во все и вся, занять исключительно нигилистические позиции или превратиться в политического дилетанта, якобы знающего все и имеющего ответы на

все вопросы, столь высоки, что в этот период очень важно каждому уметь самостоятельно организовывать себя, «руководить собой» — сознательно воспитывая самодисциплину, ответственность за слова и поступки, побуждая себя к нравственному и духовному саморазвитию, к овладению культурой и знаниями, которые выработало человечество, чтобы сформировать собственное ясное понимание действительности. Именно поэтому сегодня особенно важно стремиться понять, познать и самого себя, осознанно развивать у себя нужные качества, чтобы «вписаться» в крутые повороты истории, судьбы своего народа и своей собственной.

Работая над этой книгой, мне хотелось помочь тебе, юный читатель, найти в душе силы для осмысления собственной жизни, своей роли в ее течении и поворотах, чтобы смог убедиться: как мало своих возможностей пока еще используешь, какие поистине неисчерпаемые резервы твоего «я», еще не затронутые, ждут того, чтобы ты их востребовал, заставил работать. И не только готовые резервы.

Дело в том, что человеческие возможности — способности, интересы, чувства, воля, особенности характера и прочее — это величины не постоянные, а переменные. Они созревают, усиливаются, обогащаются с развитием человека. А если еще человек специальную цель перед собой поставит — развивать свои скрытые возможности (потенциалы), выводя их из внутренних «кладовых» и включая в работу, анализируя их проявления, сознательно тренируя, закрепляя в виде привычек?!

Как заметно такой человек, работающий над собой, будет выигрывать в темпах своего развития, насколько устойчивее своих сверстников будет он в житейских коллизиях, находчивее, дальновиднее, оперативнее и точнее в выборе решений. Он предстанет личностью иного, более высокого уровня развития — способной к сознательному управлению собой. Для тех, кто не ставил задачи самовоспитания с ранней юности, это благодатное время (как говорят психологи, сензитивное, то есть наиболее благоприятное) саморазвития потеряно безвозвратно. Какие бы темпы самообразования и самовоспитания ни набрал человек позднее, в пору зрелости, каких бы результатов ни добился, он все равно никогда не выйдет уже на те рубежи собственного «я», которых достиг бы, если бы начал целенаправленное самосовершенствование со школьных лет. Жаль, что многие люди, прожив жизнь, так и не



встретились с самими собой действительными, предельно развитыми, удовлетворившись существованием на низшем пределе своих возможностей.

Этой книгой я стремилась помочь тебе, твоим товарищам уйти от бездумного пребывания на белом свете, увидеть себя в отношениях с окружающим миром как проблеме, требующую немедленного анализа и решения.

Работа над собой — терпеливое, целеустремленное самосозидание. Вот главный путь, способный изменить не только тебя самого, но и твои отношения с миром и в какой-то степени сам мир — очеловечить, сделать гуманнее.

Работа самосозидания сложна, и я попыталась в книге провести тебя по ее ступенькам вверх.

В первой главе важно было, мне казалось, дать представление о сущности самопонимания, самоизучения. И тебе предлагаются способы самопознания, выведения реальной самооценки. Человек начинается с чувства своей самоценности, с веры в себя — и содержание этой главы дает возможность подумать о своих задатках, поверить в то, что у тебя есть в наличии качественный исходный материал, на основе которого можно многого достичь, если самому себя развивать.

Чтобы начать самовоспитание, человеку необходимы знания, хотя бы основы научных представлений о сущности и психологических механизмах самоизменения, о содержании работы над собой.

Во второй главе показан сам процесс самовоспитания с его ступенями (структурными элементами), выделены узловые моменты такой работы над собой, рассказано о специальных приемах самовоспитания.

Выбор жизненной цели и, исходя из нее, цели саморазвития; активная общественно ценная деятельность и осознание каждого дела как средства самосовершенствования; постоянная рефлексия (самоанализ, оценивание себя в сравнении с другими) — этот круг вопросов рассмотрен в третьей главе.

Мне представлялось важным предупредить тебя от опасности эйфории (чрезмерного, болезненного восторга) по поводу успехов своей работы над собой, чтобы сохранить добрые отношения с окружающими и их уважение и не затормозить свое самовоспитание.

В четвертой главе книги ставится вопрос о ценности организаторских способностей для каждого человека, о возможностях их развития личностью в школьные годы, в коллективе.

Самовоспитание — трудное дело, оно требует терпения, успехи в нем чередуются с неудачами. И чтобы душа не уставала трудиться, нужна своевременная ненавязчивая поддержка. Поэтому не уставай укреплять, развивать отношения со взрослыми, учиться их слышать, сотрудничать с ними в общих делах.

Хочется надеяться, что эта книга писалась не зря, что тебе захочется, открыв ее, дочитать до конца. Затронет ли она твое сердце? Подвигнет ли тебя к упорному труду самосотворения? Хочется верить, что она даст тебе в наше нелегкое время духовную опору, веру в себя и в людей — именно к этому и стремился уважающий тебя

Автор.





## Понять себя

**П**онять себя, чтобы себя творить. Сделать это — сделать очень многое в своей жизни. Но дано такое, к сожалению, не каждому. Потому что понять себя — это работать над собой, узнать себя, осмыслить как личность, дать себе отчет в том, каково твое внутреннее психологическое содержание как человека: каковы твои убеждения, потребности, интересы, чувства, характер, способности; разобраться в том, во что веришь, чего и зачем хочешь, что можешь, чем увлекаешься, что любишь и что ненавидишь, что, по твоему глубокому убеждению, должен сделать для людей.

Оценивать себя совсем непросто. Непросто потому, что требует определенных волевых усилий, чтобы проанализировать более или менее крупные свои поступки в течение хотя бы последнего времени. Все человеческое «наполнение», внутренние качества находят выражение в поступке, а он есть та основная «клеточка» жизнедеятельности человека, в которой видна вся человеческая сущность. И если тебе хватит терпения и мужества, в каждом своем поступке можно увидеть, зачем ты его совершил: себя ли потешить, товарищу ли помочь, досадить ли кому-то. И тогда станет многое в самом себе понятно: во имя чего большинство твоих поступков совершается, на что в основном направлена жизнь — на эгоистическое ли служение самому себе, своим прихотям, или на помощь людям, принесение пользы обществу.

Личность — это система отношений к миру и с миром, к самому себе и с самим собой. Если ты открыт для окружающих и все — и труд, и учение, и мечту — нацеливаешь на то, чтобы в мире прибавилось добра и красоты, значит, ты живешь по законам нравственности. Ты именно так относишься к миру, как и должен, чтобы и самому иметь право на счастье, и признавать это право для

других. А твои отношения с миром? Подумай, всегда ли твои поступки поняты и приняты сверстниками и взрослыми как верные. А если нет, то почему? Потому ли, что не умеешь их объяснить, обосновать, или потому, что вокруг оказались люди, не разделяющие твоих взглядов? И кто прав — они или ты? Или, может, ты не нашел верный способ общения, не лучшим образом поступил при самых благородных намерениях? От ответов на эти вопросы и будет во многом зависеть твое дальнейшее поведение и совершенствование взаимосвязей с миром. А значит, и твое отношение к самому себе: вера в себя, самоуважение, или наоборот. Этим будут обусловлены и твои взаимоотношения с самим собой: примирение со своими слабостями и непротивление им или борьба с ними, преодоление, стремление стать лучше. Честное, придирчивое рассмотрение своих поступков — залог нравственного становления личности. Оценить что бы то ни было — это значит понять. Попытайся оценить себя как личность, то есть как систему своих отношений к миру и с миром, к самому себе и с самим собой.

## ТЫ И ДРУГИЕ

Понять себя — узнать свои сильные и слабые стороны, определить, соответствуют ли твои поступки, вся жизнь целям совершенствования действительности, служения добру, оценить себя как личность... Человек не может это сделать объективно и точно, пока будет видеть лишь самого себя, отдельно от других. Только сопоставив себя с другими, с множеством разных людей, рассмотрев их поведение с точки зрения морали, он может сказать себе, каков же он на самом деле.

Как часто мы заблуждаемся на свой счет! «Мне недостает жестокости, чтобы со мной считались, не унижали, отказываясь принимать всерьез мои слова. И я стремлюсь воспитать у себя жестокость, чтобы быть независимым», — пишет девятиклассник Женя. Что это — откровение озлобленного человека? Вовсе нет. Это искреннее заблуждение человека мягкого, деликатного. И отнюдь не слабого. Но оценивает он себя неверно, потому что пока еще не умеет использовать свои личностные особенности — доброту, тактичность, стесняемость в юношеской компании, где часто на виду ребята решительные, предприимчивые, жесткие — словом, совсем другие. Женя еще не успел понять, что именно в этой компании и, может быть, больше, чем



в какой-либо другой группе, его качества исключительно важны, нужны ребятам, ведь многим из них как раз этих качеств и не хватает. И когда он с помощью педагогов начал формировать новую самооценку и соответственно проявлять свои лучшие качества — сначала в этой группе сверстников, а потом и в школе, то оказался очень авторитетным, может быть, своего рода «третейским судьей» в спорах, добрым помощником в сложных ситуациях. А ведь он, сравнивая себя с другими, прежде ориентировался только на один тип ребят, что и привело к неточной, заниженной самооценке. Человеку с такой самооценкой кажется, что он хуже других, и это подавляет его, закрепляются тревожность поведения, постоянная неуверенность, ожидание неудач.

У заниженной самооценки разные корни. Это и отставание в учебе, и дефекты речи, и действительные или мнимые недостатки внешнего облика. А в юности нередко и «непрестижность» одежды, невключенность в лидирующую группу и т. п. И если сконцентрировать свое внимание на сравнении себя только с теми сверстниками, которые у всех на виду, легко достигают в чем-то успеха, то это может родить не только стремление походить на них, но и такое сильное разрушительное чувство, особенно в случае неудачи, как зависть. Это чувство, являющееся результатом заниженной самооценки, не снимет тревог и неудовлетворенности и не подвигнет к работе над собой, а будет сжигать силы и время на бесплодных копаниях в себе и в предмете зависти.

Сколько человеческих жертв принесено этому ненасытному идолу — зависти! Сколько талантов сгорело нераскрывшихся, трудов погибло незавершенных, характеров сломалось неординарных — и все во имя того, чтобы превзойти кого-то любой ценой. Вот почему так важно вовремя выйти из своеобразного тупика заниженной самооценки, неуверенности в себе. И сделать это в сущности не так уж и трудно — надо просто пошире смотреть на жизнь, на товарищей и старших, сравнивать себя с людьми своеобразными, непохожими, искать среди них тех, чья жизнь не замкнулась на себе, а щедро отдана делу, людям. И свою самооценку лучше строить, исходя не из двух-трех качеств личности, а на более глубокой основе — стремясь обязательно увидеть в себе истинно хорошее, нужное другим, найти тот «якорек» в душе, в себе самом, который поможет удержаться, чтобы жизнь не сносила на мель.

Бывают заблуждения относительно себя и другого ро-

да. Человек, сравниваясь внутренне с окружающими, отмечает собственные преимущества: большую одаренность, красоту, физическую силу. Нередко относит к своим преимуществам и то, что совсем таковым и не является, но заметно выделяет его среди ровесников: модную, дорогую одежду, высокое общественное положение родителей, престижное увлечение, лидерство в большой, авторитетной среди сверстников компании и т. д. Так рождается завышенная самооценка — преувеличенное видение своих достоинств.

Но возникает вопрос: разве это плохо — видеть массу своих достоинств? В чем же здесь опасность? Она в том, что излишняя фиксация внимания на своих достоинствах нередко ведет к самоуверенности, зазнайству. А кому в коллективе это понравится? И начинаются, как правило, конфликты: человек уверен, что его недооценивают, затирают, из зависти не дают во всю силу раскрыться, и копится обида на товарищей; коллектив же не прощает завышенных притязаний и, более того, может начать переоценку тех качеств, которые раньше воспринимались исключительно как достоинства.

А тут еще, возможно, и такая беда подстерегает: человек с завышенным уровнем притязаний может ставить перед собой задачи не по силам, излишне сложные, из-за этого учащаются неудачи и как следствие нередок эмоциональный срыв. И тогда, чтобы выйти из тупика, начинаются поиски виновных: «Я бы смог, если бы мне не мешали...»

Обвинение других в своих неудачах несколько утешает, оправдывает человека в собственном мнении, да и в глазах окружающих, не посвященных в перипетии сложившейся ситуации. Встречались тебе такие люди, которые во всех своих бедах винят других? И все более сжимаются с неудачами, перестают бороться, двигаться вперед, предаваясь утешительному самообману. Или те, которые не в состоянии перестроиться и стремятся уверить себя и окружающих в том, что их «не понимают», не знают им истинную цену; пытаюсь утвердиться, они совершают странные, неожиданные поступки, «геройские» выходки, рассказывают о себе трогательные небылицы, рассчитанные на то, чтобы предстать перед сверстниками и взрослыми в более выгодном свете и т. п. И плохо же им приходится, если товарищи адекватно не оценивают таких демаршей, продолжая холодно к ним относиться.



В самом деле, когда ты начал осознавать, что у тебя есть какие-то преимущества перед ребятами, неплохо бы сказать себе: но ведь есть же у меня то, в чем я все-таки слабее своих товарищей. И найти, увидеть в себе эти недостатки, убедить себя быть терпимым к несовершенству других. И очень следить за собой, чтобы никогда не прорывалась в поведении хоть самая малость самовосхваления и самодовольства. Потому что только позволь себе немножко расслабиться — и вот она, неумная спесь, тут как тут: «Я и то могу, и другое, а они что?» И каждый следующий шаг будет осложнять твою жизнь, твои отношения с товарищами.

Умение всматриваться в другого, сравнивать себя с окружающими, соразмерять свои поступки с действиями людей, чья жизнь стала для нас эталоном нравственности, — вот основа для формирования адекватной, то есть точной, реальной самооценки.

Но мало только всмотреться в другого, видеть его, надо еще и научиться его слышать. Прежде всего это значит — воспринимать то, что он говорит тебе о твоих достоинствах и недостатках. И как говорит: открыто, по-доброму, с искренней заботой или с недобрым удовольствием, отмечая твои недостатки и тем самым утверждаясь: я-то, мол, не такой, а получше.

Не пропускай мимо своего сознания сказанное, даже если оно кажется обидным. Конечно, никому не нравится критика, но ведь она как витамин роста: не будешь принимать, так самому же хуже — не вырастешь. Захотел кто-то тебе замечание сделать, обиду высказать — выслушай, не спеши оспорить. Даже если думается, что человек ошибается, излишне строго судит, все равно следует терпеливо выслушать его: ведь он тебя именно так видит. Значит, есть в твоём характере и поведении что-то такое, что требуется самому критически осмыслить, проанализировать, а может быть, и отказаться от чего-то, что-то постараться изменить. И не следует заносить в список «врагов» того, кто тебя критически оценивает, — он помогает тебе стать совершеннее.

Хорошо, если рядом с тобой находится друг, который поддерживает, помогает и вовремя подсказывает, в чем ты неправ. И человек умный ценит в друге не только мягкость, доброту, но и принципиальность. Лишь недалеко-видные люди стремятся отвергнуть друга, сказавшего горькую правду, увидевшего их ошибки. Кому, кроме друга, человека, которому ты дорог, нужно так пристрастно те-

бя разглядывать и поддерживать? Беречь надо дружбу как неоценимый дар, дорожить мнением друга и помогать ему своим мнением о нем. И, по себе зная, как нелегко слушать о собственных недостатках от кого бы то ни было, будь еще более терпелив и тактичен с другом, оценивая его поступки. Но обязательно оценивай! Дружба только крепнет, если связана и заботой, и честной взаимной требовательностью. Те, кому выпало счастье именно такой, настоящей дружбы, шли по жизни, поддерживая друг друга, постоянно взаимно обогащаясь. История оставила нам незабываемые примеры такой дружбы.

А если рядом длительное время находится человек, с которым вы по каким-то причинам, иногда даже не до конца ясным, не сошлись характерами, и временами кажется (а иногда такое бывает и на самом деле), что он постоянно выискивает твои промахи и не пропускает случая сказать о них? Да если бы только тебе! Он любит «уличить» тебя в твоих ошибках перед другими: то ли действительно хочет помочь, то ли себя стремится возвысить в глазах окружающих, а еще больше возвыситься в глазах собственных. И это не дает покоя, заставляет почаще обдумывать поступки, слова, поглубже в чем-то разбираться, чему-то учиться. Так вот незаметно и приучает тебя этот человек к самоанализу и самоконтролю, побуждает к негласному соревнованию с ним, стремлению во что бы то ни стало доказать, что ты не хуже его все понимаешь. Знал бы он, какую великую услугу оказывает, может, и не стал бы так придирчиво к тебе относиться.

Как-то на одном учительском юбилее его «виновница», талантливый преподаватель литературы, человек трудолюбивый и скромный, да к тому же родоначальница учительской семьи, неожиданно сделала такое признание:

«Мы столько сегодня говорили о дружбе — верной, помогающей человеку обрести себя, искренней! А мне к этому добавить немного захотелось — сказать слово благодарности нашим «врагам». Это хорошо, когда рядом преданный друг. Да только мне «повезло» совсем иначе: сердечных людей возле меня немало было, особенно когда вдали от родительского дома очутилась, но кого-то особенно близкого не было. А вот неприятель у меня исключительно стойкий появился, вернее, неприятельница. Человек она была волевой, энергичный, напористый и по-своему целеустремленный. Не знаю, справедлива ли я к ней, годы прошли, человека уже и в живых нет, только всегда казалось мне, что она очень точно вычисляла среди учи-



телей (она была завучем в нашей школе) людей, прямо противоположных себе: открытых, тонко чувствующих, незащищенных, и начинала методично преследовать за, по ее выражению, «интеллигентскую расхлябанность». И надо сказать, делала это с поразительным терпением и, как ни парадоксально это звучит, с трудолюбием. Подряд все уроки посещала, все планы проверяла, каждое изменение в одежде комментировала — и тем вдохновеннее и многословнее, чем болезненнее принимала это «жертва».

Однако в ее преследовании, при строгом размышлении, можно было увидеть не только тeneвую, но и «светлую» сторону: она приучала к постоянной оглядке на свои действия, к их оцениванию, что для нас, молодых, было совсем неплохо. Кто-то, не поняв этого, приходил в отчаяние от бесплодности борьбы и уходил из коллектива, другие остались. Конечно, и мы, оставшиеся, не были в восторге от таких взаимоотношений. Но ведь никто не может заставить человека, если он сам этого не захочет, терпеть унижения. Он всегда может бороться, находя силы, союзников, если убежден, что прав. Но это тогда, когда дело касается вопросов принципиальных. И когда она возмущалась, что вразрез с программой изучается тема — очень важная для мировоззрения школьников, но почему-то обойденная составителями программы, то тут я стояла, как скала: надо изучать — и изучала, заручившись согласием учеников на дополнительные занятия. Или когда она огульно обвинила в «аморальном поступке» молоденькую учительницу начальных классов, приведя ту в крайнее отчаяние, тут уж я сначала «в гордом одиночестве», как нередко бывает, а потом и при шумной поддержке других учителей билась с ней, как говорится, не на жизнь, а на смерть. Но когда она щепетильно анализировала мой урок, выполнение какого-то поручения, то в ее критике всегда была правда — пусть преувеличенная, но правда. Я все время возвращалась к ее замечаниям, если не сказать придирам, и без конца «прокручивала» их в своем сознании. И делала все, чтобы не вызвать новых: не жалея времени, сидела над планированием уроков, начала заново читать психологию, педагогику, методические статьи в журналах. И очень радовалась, когда однажды она вынуждена была отметить, правда, довольно глухо, мои достижения. И хотя после этого «осада» не была снята, я уже была не та: я знала, что лучший способ борьбы — работа над собой.

Полтора десятилетия потом мы вместе проработали, и

всем, что во мне изменилось к лучшему: и усидчивостью, и добросовестностью в самообразовании, и трудолюбием, и ответственностью, да что там говорить, даже характером, более терпимым и настойчивым, — я всецело обязана этому человеку. Грешно сравнивать, но ни мать, ни отец, ни педагоги в школе и институте — никто не дал мне столько, сколько она. Так и не сложились у нас отношения, не смирилась завуч со мной. Да только в работе все чаще на меня опиралась. А я не обижалась, когда других, совсем еще неопытных, но послушных, награждали, хвалили, а мне и доброго слова не выпадало. Я уже понимала: лучшей наградой было то, что я главному научилась — все делать так, словно государственная комиссия принимать будет, — тщательно и вовремя. И теперь своим детям говорю: берегите своих «недрузгов», никто лучше их не поможет вам вырасти, — и неожиданно грустно закончила, — если сердце ваше выдержит».

• Понять себя... В этом тебе очень помогут и твои учителя. «Наставникам, хранившим юность нашу...» Посмотри, вот входит в класс твоя учительница, преодолевая усталость, приветливо смотрит на вас. Сколько ребячьих лиц прошло перед ее взором сегодня — полторы сотни, две? Сколько она за день «взвесила» суждений, пережила сомнений, решила проблем? Сколько раз загоралось ее сердце бескорыстной любовью и соучастием к своим воспитанникам, к их горестям и радостям? Сколько энергии и душевных сил было потрачено в столкновении с равнодушием, с недоверием взрослых, с казенной холодностью учебников, всезнанием чиновников от воспитания, меркантилизмом родителей? Были маленькие победы — вспыхнувший взгляд мальчишки, пробившегося из незнания к знанию, минуты доброго взаимопонимания с коллегами... Посмотри на нее, твою учительницу, внимательно. У нее есть чему поучиться. Долготерпению и умению прощать, постоянным поискам нового и трудолюбию, способности переживать неудачи и молодо радоваться жизни. И если умеешь спрашивать, размышлять, делиться прочитанным, высказывать сомнения, откровенно не соглашаться с чем-то, то этому во многом ты обязан своему педагогу.

Понимание этого станет основой доверительного общения, твоего и учителя. Я это знаю по себе. Что бы я делала в начале своей работы, если бы не мои мальчишки — Володя Сопов, Саня Чилуков, Валя Следов, Боря Кольцов, другие? Приехала я из своей Ярославщины в суровое Забайкалье. Все поражало воображение: невиданные ранее



сопки, поселок, среди них, как в чаше, по утрам в тумане словно в молоке плавающий, гудки и грохот поездов. Школа — два приземистых барака. Обещали классное руководство у пятиклассников, а в последний день перед началом занятий десятый дали. В класс заходила со страхом, однако потом все получилось: ребята хорошо меня встретили, помогли успокоиться, собраться. Что мы только потом с ними не обсуждали, сколько вечерами в классе прочитали вслух, проговорили! С огромной благодарностью теперь, встречаясь с некоторыми из них, вспоминаю это время — мои ученики помогли мне поверить в себя. Но и им, моим ребятам, польза была от нашего дружеского, уважительного и требовательного общения: появилось желание учиться, больше знать, захотелось себя получше понять, свой потенциал и нарастить, и реализовать. Видимо, так и бывает — заинтересованное свободное общение учителя и старшеклассников обогащает всегда и тех, и других. Ведь именно тогда я поняла, как поверхностны были мои знания по психологии и педагогике, как недостаточны познания в искусстве — живописи, музыке.

С кем бы из учителей в разное время на эту тему ни приходилось разговаривать, все обязательно подчеркивают, какую важную роль в их самопознании, развитии сыграли и продолжают играть ученики. А встречи с выпускниками на юбилеях и неспешные разговоры наедине подтверждают: разные встречались ребятам недагоги, да только каждый из них свое влияние на них оказал, даже если, к сожалению, способом «от противного».

Учителя так много времени находятся рядом с тобой. Попытайся взять от них все доброе, посмотри на себя их глазами, подробно проанализируй их отношение к тебе. Это очень поможет стать объективнее, критичнее в самооценке, даст своеобразный импульс к саморазвитию.

Разобраться в самом себе могут помочь и родители. Тем не менее ребята часто жалуются, что родители их не понимают. Но разве это зависит только от родителей? Всегда ли подросток, почти уже взрослый, немало прочитавший и изучивший, сам стремится быть понятым? В своих отношениях с матерью, отцом он далеко не всегда активная сторона. Если бы дети сами старались всегда понимать своих родителей... Многие из взрослых долго жили трудно и неустроенно, но дети были средоточием их переживаний. И теперь им хочется, чтобы подросший ребенок воплощал в себе все то, что было чаще всего их несбывшейся мечтой. Даже их неправота — от любви к

нему. Не лучше ли не таить обид, проявить чуткость и поддержку, постараться объяснить свою позицию, мысли, откровенно рассказать о своем состоянии — о том, что тебя тревожит, с чем не согласен, что хотел бы изменить в ваших взаимоотношениях.

Конечно, решительно осуждая или одобряя твои поступки, взрослые нередко упрощенно воспринимают твою жизнь, интересы, увлечения, вкусы, отношения к людям, к моде. Это часто происходит оттого, что они давно забыли мир детства и юности, им трудно представить себя на твоём месте, а твои заботы, искания, привязанности кажутся им, на фоне их забот и проблем, не такими уж существенными. Но без знания о своем ребенке и его мире нет должного общения и взаимопонимания. Вот почему любая информация о тебе, твоих друзьях, отношениях с ними — телефонный звонок, разговор с приятелем, реплики по какому-то поводам — так значима и важна для них. Они волнуются, переживают за тебя, близко к сердцу принимая и твои успехи, и твои неудачи, размолвки с друзьями, неразговорчивость и порой замкнутость.

Будь великодушен и внимателен в отношениях с родителями. Приобщай их к своему миру, тем самым помогая им понимать этот мир и тебя в нем. Как важно стать с отцом и матерью друзьями. От этого только богаче и глубже станет твоя жизнь.

Посмотри, как нелегко достается взрослым их душевное равновесие. У твоих родителей далеко не простая трудовая жизнь, у многих и насыщенная общественная деятельность, а у матерей еще и домашнее хозяйство, что далеко не просто в наших современных социальных условиях. Помня об этом, ты будешь способен понять и простить их частую нервозность, раздражительность и, чего там греха таить, невнимание к тебе, их сыну или дочери. Конечно, родители бывают разные, есть и такие, кому дети — обуза, да только больше тех, кто детей своих любит, желает им добра, но не всегда умеет это проявлять в ежедневных семейных отношениях. Вот им-то и нужна твоя поддержка. Сделай шаг навстречу своим родителям не только в переносном, но и в прямом смысле — помоги раздеться, подай домашние туфли, улыбнись, скажи приветливые слова, и ты увидишь, как они благодарно поглядят на тебя, как прямо на глазах сбросят напряжение трудового дня. Взрослым очень важно знать, что дети их любят и понимают. А если что-то начинает разлаживаться между родителями? Не устранийся, не жди, что все само со-



бой обойдется. Скажи им, как они оба дороги для тебя, как тебе тяжело, когда они не ладят. Поддерживай их, даже если услышишь обидное: «Не вмешивайся!» Помни: ты можешь не так уж мало — смягчить, украсить или ужесточить их отношения. По наблюдению специалистов, в конце каждой учебной четверти заметно снижается производительность труда на предприятиях. Вот и подумай, как нужны родителям твои успехи в учебе, труде, в отношениях с людьми, в дружбе, а главное — доброе отношение к ним. Стремясь к пониманию и уважению своих родителей, ты учишься понимать окружающих, общечеловеческие ценности, лучше и глубже видишь самого себя.

Но было бы нелепо призывать тебя во всем следовать родителям, во всем их повторять. У каждого поколения своя дорога, другое время. Главное — это взять от родителей то лучшее, что они способны дать. Понятно, не каждая семья — источник нравственных ценностей для своих детей. И как повезло тому, кто может вобрать жизненный опыт и лучшие нравственные качества отца и матери — честность, верность, трудолюбие, доброту, человечность и милосердие. Хорошо, если унаследуешь любовь отца или матери к их профессии, продолжишь и укрепишь трудовую династию. Ну, а если нет? Не страшно. Только надо спокойно и аргументированно объяснить им, что у тебя своя цель и ты будешь настойчиво к ней стремиться, и в этом тебе крайне необходима поддержка самых близких и дорогих людей.

Самоанализ и самовоспитание молодого человека будут эффективнее, если он находит взаимопонимание с родителями. В откровенных разговорах с ними, оставаясь спокойным и рассудительным, можно лучше понять справедливость их требований, претензий к тем или иным чертам твоего характера, отношению к людям, к труду. Именно родители чаще всего лучше, глубже других понимают, чего их сыну или дочери недостает, мешает сейчас и будет мешать в дальнейшей жизни. Естественно, не все их суждения надо брать на веру, но, обдумав и посчитав что-то справедливым, хорошо бы принять высказанные мнение, советы к сведению и исполнению.

С родителями, товарищами многим удастся уверенно и привычно строить свои отношения. Но бывают и другие ситуации, и их вряд ли меньше, когда человек вступает в контакты, общение с людьми незнакомыми — в транспорте и на молодежном вечере, в магазине и на стадионе, в парикмахерской и на улице. Вы незнакомы, встречи ми-

молетны, особенно если живешь в большом городе: завернул за угол — и полная «анонимность», кажется, никому нет до тебя дела. Хорошо это или плохо? И то, и другое, очевидно.

Хорошо, потому что всегда есть шанс выразить себя как личность, «на максимуме», не стесняясь стереотипного восприятия тебя близкими или друзьями, которое сложилось в ближайшем окружении. Появляется необходимость учиться находить решения в нестандартных ситуациях, развивать свою самостоятельность. Ты как бы предоставлен сам себе, уходит состояние подконтрольности окружающим, которые знают, чего от тебя можно ждать. Здесь и проявляется нередко у человека истинное отношение к окружающим и к самому себе. Уважительность или пренебрежительность в общении с незнакомыми людьми, доброжелательность или равнодушие — как выражение состояния твоей души, мировоззрения, жизненной позиции.

А плоха «анонимность» тем, что в такой ситуации никто не предостережет от неверных решений и ошибочных поступков, и есть опасность появления стереотипа двойного поведения — приличного среди знакомых и неуважительного и даже агрессивного в незнакомой среде. А избавиться от него потом будет очень непросто, да и завести он может далековато. Каждое, даже ситуативное общение с другим человеком — это «тренировочное упражнение» для твоего характера, воли, убеждений, нравственных чувств. Такое общение обладает обратной силой воздействия: чем больше ослабишь самоконтроль и позволишь себе игнорировать интересы окружающих, тем быстрее будет закрепляться в характере привычка бездумного, импульсивного поведения. Сложившись в характере, черты такого поведения не доставят, по большому счету, радости ни тебе, ни окружающим людям.

Каждый случайный контакт, неожиданная мимолетная встреча с другим человеком — это всегда нравственный выбор для тебя: «принять» или отвергнуть другого.

Встреча. Два человека, как малые таинственные планеты, сблизилась на мгновение, потому что их орбиты пересеклись. Как интересно жить, если хочется принять и расшифровать сигналы, идущие с незнакомой планеты, понять ее язык, послать свои позывные. Как тесен мир, как часто переkreшиваются орбиты людей и как много еще в этом мире замкнутых на себе, не выходящих на связь — не умеющих, не желающих вступать в контакты, а потому слепых и глухих, одиноких и яростно-беспомощных.



«Вам надо расспросить дорогу к дому знакомых, а на автобусной остановке трое — юноша, девушка, пожилая женщина. К кому из них вы обратитесь?» — на этот вопрос в разной молодежной аудитории — школьников, студентов, рабочих, военнослужащих — большинство отвечают одинаково: спрошу не у ровесников. Почему? Не боязнь ли тут контакта с подобным себе, который вдруг откажет в помощи, даже не то что не захочет, а скорее не сумеет помочь, ответит отрицательно. А тот, старший, если сам не знает ответа, так тут же других в беседу вовлечет, пока не поможет все выяснить.

Нет у человека «тренировки» в общении — нет и подлинной свободы в отношениях с людьми, тормозят ее развитие неуверенность и закомплексованность. Именно поэтому советский педагог А. С. Макаренко придавал громадное значение воспитанию у молодых людей способности к «поступкам по секрету»: «Это очень точная проверка сознания: поступок по секрету... Я понял, что легко научить человека поступать правильно в моем присутствии, в присутствии коллектива, а вот научить его поступать правильно, когда никто не слышит, не видит и ничего не узнает, — это очень трудно...» И научиться этому может только сам человек, если, конечно, поставит себе такую цель. Лишь закрепив власть над собой в условиях «анонимности», человек становится подлинно благородным, достойным уважения. Обретает собственное достоинство.

Вот и выходит, что все люди, которые тебя окружают, — и самые близкие, и совершенно незнакомые — это одно неделимое целое, твои воспитатели... И воспитанники твои: если прибавляется вокруг равнодушия — нет ли в этом и твоего влияния на людей, и не твоя ли заслуга в том, что вокруг тебя люди смягчаются, добреют?

Попробуй остановиться и приглядеться к тем, кто оказался волею обстоятельств рядом, постоянно ли, или однажды случайно, и ты многое откроешь для себя. Попытайся быть открытым к людям, дарить им заботу и внимание широко, щедро — и ты увидишь, какими неожиданными поворотами, интересными человеческими судьбами, необыкновенными красками расцветится жизнь. И станет так понятно тогда, что самое главное для каждого из нас — быть человеком среди людей.

## ПОВЕРИТЬ В СВОИ СПОСОБНОСТИ

Понять себя — это и выяснить, на что ты годишься, определить свои способности. А оценив их, всерьез подумать об их развитии, ведь это так важно для достижения поставленных целей.

Способности человека — это не только его личное достояние, из них складывается богатство общества. Сегодня, в условиях демократизации и гласности, общество крайне заинтересовано в массовом появлении во всех сферах жизни — экономической, социальной, политической, культурной — людей талантливых, способных мощно и поступательно двинуть страну к прогрессу. Поэтому очень важно осознать и самостоятельно развивать свои способности.

Что же это такое — способности личности? Психологи считают, что это такие особенности человека, от которых зависит успешность его учения и труда, его потенциальные возможности в той или иной области знания или деятельности. Выделяют общие способности — качества, необходимые для многих видов деятельности (способность запоминания, планирования, установления доброжелательных отношений с людьми и т. п.), и специальные способности — качества, нужные для более узкого круга требований в какой-то конкретной деятельности (например, в рисовании — чувство перспективы, особая цветочувствительность, пространственное воображение и др.).

Твои способности не только и не столько наследство, полученное от родителей и данное в законченном виде. Они в значительной степени — результат труда и самовоспитания. Значит, имеющиеся от природы задатки человек может развить до достаточно высокого уровня, если сам этого захочет. Человек способен найти, открыть в себе, по словам В. А. Сухомлинского, «ту золотую жилку, ту жемчужину, расцвет которой принесет ему радость творчества».

Как же определить, есть ли у тебя способности и к какому делу? И как они велики?

Первое, что надо помнить: способности не существуют отдельно от деятельности, поэтому и определить их можно только в ее процессе. Сравни, сколько усилий на такую же, как у тебя, работу затрачивают другие ребята, и сопоставь результаты. И если вывод тебя разочарует, оснований для пессимизма нет: ведь в каких-то видах деятельности ты все же способнее своих товарищей. Кроме того, в психике человека существуют так называемые компенса-



торные механизмы: недостаток одних способностей может компенсироваться развитием других. За счет упорного труда над собой человек может развить и саму недостающую ему способность, сформировать готовность к работе в той профессии, которая увлекает его.

Источником способностей человека является труд. В нем и может любой человек стать творцом, развить и раскрыть свой талант. Но чтобы подняться до творчества, надо пройти долгий путь обычного, повседневного труда — на уроках и в семье, в школе и на производстве или в мастерских, постигнуть его радость. Однако чувство радости труда доступно лишь человеку, который много и упорно, преодолевая себя, работал и научился добиваться успеха, понял, что именно в трудовой деятельности раскрывается богатство человеческих отношений. И тогда ему стал не нужен контроль — побуждать к напряженной и качественной работе его будет собственная совесть. Это значит, что человеку нужно научиться постоянно и вдумчиво, с напряжением духовных и физических сил работать — это самый точный и прямой путь к тому, чтобы развить способности, осознать свое призвание.

Призвание человека. У многих сложилось представление о призвании как о чем-то таинственном, редком, существующем как бы отдельно от конкретного человека и откуда-то приходящем к нему. Нет ничего таинственного в призвании, и существует оно не вне человека, а в нем самом, развивается вместе с ним. Чем глубже в жизнь человека с юности вошел труд, чем сильнее этот труд связан с мыслями и чувствами, тем активнее формируется призвание.

Ведь что такое, в сущности, призвание? Это сознательная устремленность личности к определенной деятельности, как бы посвящение себя ей, это качества и умения, необходимые для ее выполнения, убежденность в том, что это дело наиболее подходит для нее, станет делом всей жизни. Таким образом, в ядре призвания — высокая сформированность способностей для избранной деятельности. Понятно, что человеку, который многое умеет и может в разных видах труда, легче сделать выбор и, соответственно, осознать и целенаправленно формировать комплекс необходимых для этого способностей.

Вдумаемся еще раз в слова «высокая сформированность способностей». Речь идет не об одной способности, а о их взаимосвязанном наборе, сочетании, единстве таких способностей, которые избранную деятельность сдела-

ют успешной. И при этом каждая из этих способностей развита до высокого уровня. То есть речь идет о таланте. Ученый-психолог академик А. В. Петровский определяет талант как «сочетание способностей, дающее человеку возможность успешно, самостоятельно и оригинально выполнять какую-либо сложную трудовую деятельность». Конечно, нельзя сбрасывать со счетов, что человек через генный код получает не равное с другими наследство — природные предпосылки, задатки способностей и таланта. Причины их несхожести ученые объясняют по-разному: одни связывают это с микроструктурой мозга и органов чувств, другие — с особенностями нервных процессов людей. Поэтому задатки, как говорится, не в нашей власти. Но вот их использование... Ведь на основе одних и тех же задатков формируется множество разных способностей, вырастают разные таланты. При одном непременно условии — если будет приложен труд души самого человека. Никакое воздействие извне не решает здесь проблемы: сколько талантов загублено принуждением к музыке, рисованию, труду, если воспитателю не удалось зажечь в ребенке огонь желания, увлеченности. И, наоборот, сколько неузнанных, непризнанных талантов, ощутив себя таковыми, пробивалось упорным трудом, самообразованием, титаническим самовоспитанием. Сколько и других, тех, кто «придумал» себе талант в какой-то «престижной» сфере, а оказалось, что совсем не на то растратывал время и усилия, тогда как мог развить в себе талант действительный в другом, может, не в таком заметном, но не менее важном деле. Токарь, виртуозно выполняющий сложнейшие операции, швея или парикмахер, приносящие в свой труд фантазию, творчество, — разве это хуже, чем не получающий удовлетворения от своего труда живописец, или музыкант, или не способный к пониманию людей и руководству администратор?

Вот и получается, что на первом плане у человека стоят такие его способности, которые должны помочь ему обрести самого себя, или, по выражению В. Г. Белинского, «стать вровень с самим собой». Это способности саморегуляции, самоорганизации, самоанализа, самоубеждения и самопринуждения, предвидения (прогнозирования), иначе говоря, способности самоуправления и самовоспитания. И формирование таких способностей — главная задача в юношеские годы. Может быть, стоит задуматься об этом и, не теряя времени, начать работу над собой?

Вот пример из моей практики.



Валерий Архангельцев к концу восьмого класса создал себе стойкую репутацию человека неспособного. По крайней мере, ему самому так думалось. Совсем запущенной оказалась математика, сплошные проблемы по физике и химии, да и по русскому языку ничего хорошего: сочинения хоть и интересные получались, но с грамотностью беда — знаки препинания вышли из повиновения. Вся надежда была теперь на то, что поступит в профтехучилище — по облюбованной специальности механизатора широкого профиля. А с новыми учителями и ребятами и отношения, может, иначе сложатся, и учение наладится. В школу он не показывался долго — учился теперь неблизко, да и, по-видимому, не очень хотелось.

Но однажды... Десятиклассники готовили зал для общешкольного собрания. Вдруг вошел рослый, крепкий парень, осмотрелся, здоровается. Да это же Валерий, бывший ученик этого класса! Радует встрече, разговариваем.

Осторожно так спрашиваю:

— Ну, в училище-то как у тебя?

А он фотографию достает, показывает:

— Узнаете меня?

На фотоснимке ребята из профтехучилища у Знамени Победы в Москве. Долго не отпускали ребята Валерия, уговорили рассказать, как получилось, что самый злостный неуспевающий превратился в отличника училища, возглавил многочисленную хабаровскую делегацию на Всесоюзном слете учащихся профтехучилищ.

Разителен был контраст между тем, еще не забытым мальчишкой-неудачником, и этим прочно стоящим на земле человеком. Но то, что он рассказал нам, заставило о многом задуматься... Непросто было парню взяться за самовоспитание и самообразование, ведь не было уверенности в том, что это даст результат. Но очень хотелось почувствовать себя гордым, нужным человеком. Начал с жесткого режима: спортивная двадцатиминутка в очень ранний час перед занятиями, работа по основным учебным предметам допоздна, пока не открылись «секреты» каждого из них. Техническим творчеством увлекся, даже рацпредложение сделал. Пришла к нему настоящая радость — успешной учебы, творческого труда, общественного признания. А ведь в сущности произошло это потому, что он однажды остановился, осмотрелся, не захотел больше двигаться по инерции, осознал себя человеком, понял, что только сам, своим трудом сможет добиться успеха. Пото-

му, что поверил в свои способности, нашел свое призвание.

Посмотрите, как актуальны слова Н. Г. Чернышевского: «Без приобретения привычки к самобытному участию в гражданских делах, без приобретения чувства гражданина ребенок мужского пола, вырастая, делается существом мужского пола средних, а потом и, пожилых лет, но мужчиною он не становится...» Мужественность — это твердость и храбрость, самостоятельность и сила духа. Но прежде всего это гражданская смелость и ответственность: ответственность за друга, за женщину, за семью, за страну, за человечество. Сделать человека таким не может никто — лишь он сам.

Пока человек выполняет то, что заставляют, он не свободен, ему трудно и неинтересно. Так и в учебе, и в труде, и в любых отношениях. Преодолеть принуждение можно только одним способом — самому себя прихотить к нужному делу. Необходимо делать? Да! Значит, буду делать так, чтобы самому стало интересно, — тщательно, вдумчиво, оригинально. Тогда и придут увлечение, любовь к делу, подлинная свобода. Полнота свободы начинается в действительности лишь там, где прекращается работа, диктуемая нуждой и внешней целесообразностью, где есть выбор. Чтобы стать настоящим человеком, надо обрести свободу в познании, труде, во всей жизни. Упорно, день за днем идти к этому. И начинается этот путь с того, что однажды ты должен поверить в свои способности.

## ТВОЙ ВНЕШНИЙ ОБЛИК — ТЫ ИЛИ НЕ ТЫ?

Понять себя — значит увидеть себя как бы со стороны: каков ты в глазах других людей. Внешний облик — это ведь своеобразный опознавательный сигнал твоего «я», информация о внутренней сущности, которую ты прежде всего и предъявляешь окружающим. Как внешнее отражение внутреннего содержания, облик человека выполняет ряд важных функций в общении. Прежде всего оповещает, что за человек перед нами, помогает сориентироваться, усиливает или, наоборот, ослабляет желание, намерение вступить в контакт. Это обращение к нашему разуму, постановка для него задачи. Но это и обращение к нашим чувствам: твой внешний вид призван вызвать состояние эмпатии, сопереживания, облегчить тебе связь с незнакомыми людьми, восстановить после перерыва и укрепить связь с людьми, тебе уже известными, то есть в сущности усилить, ускорить твое включение в отношения, прибли-



зиться к цели, снять лишнее напряжение в начале контакта и сделать эффективным его последующее развитие.

Каждый из нас заинтересован в том, чтобы предстать перед людьми в наиболее выигрышном свете. Однако понимаем мы это по-разному. В ситуации «быть» или «казаться» люди не ведут себя одинаково.

Для одних главным приоритетом становится «казаться». Чтобы произвести лучшее впечатление, извлечь из этого ту или иную выгоду: повышенное «уважение» к себе, знаки внимания и т. д. Чаще всего это те, кому заметно недостает человеческих, нравственных качеств, они предпочитают брать их «напрокат». Приносит ли им это пользу, дает ли «прибавку» в развитии? Конечно, нет. И очень скоро, обнаружив, что «король голый», люди изменяют к ним свое отношение.

Другие понимают, что «быть» гораздо важнее, чем «казаться», поэтому стараются самостоятельно сформировать у себя те качества, которые нужны для людей, — занимаются самосовершенствованием. Это касается, конечно, и внешнего вида. Куда больше доверия вызывает, скажем, юноша хорошо физически развитый и ведущий себя просто, с достоинством, нежели, допустим, парень не менее красиво сложенный, но манерный или вертлявый. Точно так же несравнимо больше выигрывает в наших глазах молодой человек современно, но скромно одетый по сравнению с безвкусным эпигоном очередного зигзага моды. Открытое, доброе, выразительное лицо умного человека затмевает фатоватую внешность самодовольного разряженного митрофанушки, как и простая, искренняя манера общения воспитанного человека делает смешными жеманные ужимки пижона.

Наблюдая и осмысляя все это, ты вольно или невольно убеждаешься, насколько более целенаправленна, несуетна, полна настоящими, а не мнимыми ценностями жизнь людей, которые нацелены на то, чтобы не «казаться», а «быть». Ты начинаешь осознавать, что внешность человека по отношению к его внутренней сущности как форма по отношению к содержанию: они едины. Чем точнее форма выражает содержание, тем она сама органичнее, естественнее, красивее. Конечно, если при этом есть что выражать — если перед нами личность содержательная, духовно богатая. И ее форма самопредъявления — достойный и благородный облик — не появилась сама по себе, а есть результат работы личности над собой.

Форма твоего «я» — внешний облик — обладает и об-

ратным действием: стоит изменить его в чем-то существенном — изменяешься ты сам. Иногда ребята говорят, что одежда или манеры не характеризуют внутреннюю сущность человека: как бы ни оделся или ни вел себя — он все тот же. И начинают позволять себе крайности в одежде, речи, поведении, вроде как бы на время, в определенных условиях. И вскоре убеждаются, что новые проявления «прилипли» к ним, вошли в привычки, изменили образ жизни, вытеснив что-то более ценное. И хотелось или не хотелось, а произошли изменения и в отношениях с людьми: они сразу же отреагировали на такие изменения, стали воспринимать человека в соответствии с новой системой его сигналов, информации о нем, даже его окружение сменилось. Такова она, диалектика формы и содержания: нельзя изменить одно, не изменяя другое. Так что даже простой самоконтроль за манерами, мимикой, за аккуратностью и скромностью одежды — это уже важные шаги самовоспитания.

А что думают об этом твои ровесники? Большинство старшеклассников считают, что внешний облик определяется костюмом. «Мне кажется, что внешний облик человека — это прежде всего его одежда, как говорят в пословице: «По платью встречают, по уму провожают» — вот типичный ответ. На второе место ребята поставили манеры, поведение. Некоторые упомянули свой физический облик — лицо, телосложение. И совсем никто не отнес к внешнему облику особенности самовыражения в речи, мимике, жестках, характеризующие стиль общения. А ведь только совокупность всех названных проявлений создает ни на кого не похожий внешний облик того или иного человека. Создается впечатление, что старшеклассники мало задумываются о том, что же составляет отличие каждого из них от других, нередко переоценивают роль одежды в восприятии людьми друг друга.

Давайте вместе поразмыслим над таким письмом: «Каждый молодой человек старается одеваться по моде, по возможности это делаю и я. Я не гонюсь за модой, не стараюсь подстригаться под «панка» или еще кого-то, но придерживаюсь других современных причесок. Одеваюсь я не роскошно, как некоторые, но тоже люблю вещи модные. Конечно, я ношу их не для показухи, а потому что мне они нравятся. Я не курю и не пью и не могу смотреть, когда мимо идут пьяные парни и девушки, это меня бесит. Когда при мне курят — стараюсь отойти подальше, чтобы даже запаха дыма не чувствовать. Теперь о музыке. Мне



нравится «металл». И не просто нравится, я под него танцую. У меня есть кожанка, клепанные перчатки, но это не значит, что я оголтелый металлист...»

Тебе не кажется, что автор этого письма взволнован, потому что его обидели недоверием, осуждением его увлечений? И в полемическом задоре он стремится доказать, что он «свой», несмотря на интерес к моде. Конечно, ему мы верим. Пусть любит то, что любит. Но почему-то грустно становится после чтения этих строчек. Неужели самоутверждение через моду среди ровесников — самое сильное человеческое, гражданское переживание шестнадцатилетнего парня? И ни одной мысли о своем несовершенстве, об опасении быть не до конца понятым, о долге перед самим собой и людьми за свое развитие. Возможно, такие переживания и есть у автора письма, но они так слабы, что практически им не осознаются. К сожалению, это характерно для большинства писем.

Или вот еще отрывок из одного письма: «Свой внешний облик я нашла не сразу. Сначала то, что модно, потом более умеренное, и наконец то, что мне больше подходит и, конечно, модное... Мода быстротечна. Бывает, чтобы найти свой стиль — нужно много времени, а мода проходит». К сожалению, и здесь нет обеспокоенности тем, как тебя воспринимают другие. И здесь автор как бы видит жизнь только «от себя», совершенно забывая о том, что человек не сам для себя живет, одевается, действует, а для людей и с людьми. Мне нравится, мне удобно, но этого мало для человека мыслящего, сомневающегося, растущего. Значит, и сам он слишком ограниченную информацию способен извлекать из внешнего облика людей и не стремится точнее такую информацию о самом себе дать окружающим. Это свидетельство неразвитости одной из очень важных сфер личности — способности к взаимопониманию с людьми, сферы, которая так необходима каждому в жизни. Если на это своевременно не обратить внимание, то человек сильно обеднит себя, да и его общественные контакты значительно ослабятся.

Тебе, наверное, приходилось сталкиваться и с таким явлением. Красивая, модно одетая девушка сидит в автобусе, многие на нее с восторгом поглядывают, и она чувствует это. Но вот возле нее, войдя в автобус, встала пожилая женщина. И куда подевалась вся девичья привлекательность: лицо стало надменным и решительным, чтобы никто уж не обманывался — место она ни за что не уступит, лучше не трогайте. И тебе становится как-то совестно

и обидно, словно тебя в чем-то обманули. Информация, полученная об этой девушке из ее одежды, внешнего вида, вступила в противоречие с информацией, поступившей через ее поведение: открылся непривлекательный, эгоистичный человек. Он на время внешне замаскировался — одеждой, выражением лица. Но как только потребовалось проявить внутреннюю сущность, открылись самые непривлекательные черты. Не может человек ничем компенсировать свое бедное духовное содержание, если оно таково, — ни нарядами, ни отработанным этикетом, ни натренированными улыбками.

Или вот еще такой вопрос: было ли у тебя когда-либо чувство неловкости за свою слишком модную, дорогую одежду, когда оказывался рядом с людьми, достойными того, чтобы быть не хуже, а может быть и лучше, тебя одетыми, но не имеющими материальных возможностей для этого? Посмотри, на автобусной остановке стоит мужчина: он еще далеко не стар, лицо умное, интеллигентное, а руки — видишь, какие они, натруженные, рабочие. Ясно, что не белоручка перед тобой. Но его одежда, в отличие от некоторых его ровесников, очень скромна и далека от моды. Почему? Большая семья, требующая средств? Старенькие родители, нуждающиеся в поддержке? Работа, которая очень увлекает, вдохновляет, но недостаточно хорошо оплачивается? Человек, видимо, сделал для себя выбор. Такой человек, как правило, являет собой пример высокой ответственности и порядочности, его служение людям невозможно ничем заменить. И как-то неловко рядом с ним нарядному и благополучному. И если у тебя такое чувство возникло, значит, душа твоя живая и совестливая, и равнодушным и хищным ты никогда не станешь. Как никогда тебе и в голову не придет покрасоваться, покуражиться своим «ярким оперением» перед менее обеспеченными сверстниками, классифицировать людей на стоящих и не стоящих по одежде, «престижным» вещам — магнитофонам, аппаратуре, машине и другим атрибутам благополучия.

Много самых различных нюансов в человеческих отношениях, но главное, наверное, в том, чтобы постараться не потерять доверия ни одного человека, каждого поддерживать, о каждом, кому это нужно, позаботиться, и в свою очередь рассчитывать на заботу и поддержку людей. Это должно быть на первом плане в твоей жизни — в жизни человека, переживающего наиболее благоприятный (сензитивный) период саморазвития личности — юность. Осо-



знав это, ты и подойдешь к своему стилю в одежде, соответствующему не столько материальным возможностям твоих родителей, сколько твоей жизненной позиции.

### САМОУВАЖЕНИЕ... ЗА ЧТО?

Самоуважение — одна из основ становления личности. «Без самоуважения нет нравственной чистоты и духовного богатства личности, — писал педагог В. А. Сухомлинский. — Уважение к самому себе, чувство чести, гордости, достоинства — это камень, на котором оттачивается тонкость чувств...».

За что человек уважает себя? За то, за что его больше всего уважают окружающие. Одним из таких привлекательных человеческих качеств является надежность. Надежность во всех важнейших человеческих проявлениях — в отношении к идее и Родине, матери и родному дому, дружбе и любви и, конечно, главному делу своей жизни. Надежность человека определяется его устойчивостью — идейной и нравственной, его верностью общечеловеческим ценностям. А жизнь людская так сложна, так полна противоречий, что быть надежным не так уж просто.

...Он вступил в комсомол — «записался», как тогда это было, пятнадцати лет, лишь только в их деревне создалась комсомольская ячейка. Они были первыми, эти пятеро парней и две девушки. И все, кроме Николая, бедняцкие дети. А его отец, бедняк в прошлом, после того как Советская власть дала землю, помогла стать на ноги, вскоре стал зажиточным. «Работников» было много — два брата с семьями жили в одном доме неделимо, потому что дед, их отец, твердой рукой держал всех: вместе, мол, жить — добра нажить, а делиться — разориться.

Но тут вскоре колхоз стали создавать. У некоторых ребят родители сразу в колхоз вступили — в одиночку не смогли бы свою землю засеять. А отец и дед Николая и слушать не хотели: работали-работали как проклятые, малость ожили, а тут все «отдавать» — да ни за что! И так и сяк подходил Николай к отцу и деду, спорили, судили-рядили, да только не поддавались мужики на агитацию, уперлись на своем — и все тут. А ячейка кипит: почему твои делу препятствуют? И жалко Николаю отца, видит, сколько он работает. Да только колхоз для бедняков был единственной надеждой, но если туда одни неимущие соберутся, так ведь и пахать не на чем будет. А середняки не идут, выжидают, да и кулаки всю агитацию развер-

нули против колхоза. Как тут быть? И когда ячейка голосовала за раскулачивание, поднял руку и Николай. Когда в списки подлежащих раскулачиванию внесли отца, хоть и болела душа, спорить не стал — понимал, что на отца многие равняются из зажиточных. Может, он и одумается, войдет в колхоз. Но отец был непоколебим.

Семью раскулачили, но отца высылать не стали, а обложили «твердым заданием» как единоличника: послали на лесозаготовки на всю зиму. И теперь Николай снова совершил поступок — добился в ячейке одобрения на свой выезд вместо немолодого отца на лесоповал, и там, под Старой Русой, работал во всю силу, выполнял задание. Можно по-разному, основываясь на новых исторических знаниях и оценках, относиться к самой коллективизации, но стремление Николая быть опорой семье и надежным товарищем, служить интересам общего дела вызывает уважение.

До конца своих дней отец гордился Николаем. За ним в школу крестьянской молодежи, а потом и на новый завод авиационных моторов пошел и второй его сын, Иван. Всю жизнь был старший сын опорой своей стране вместе с тысячами других людей. В числе первых отправился новый завод строить, добровольцем стремился на фронт, а когда не отпустили — направили на Урал с эвакуированным оборудованием новый завод в лесу создавать и «катюши» для фронта выпускать — работал так, словно воевал. Сгружали оборудование с вмерзших в лед Камы барж, прокладывали железную дорогу до места стройки, валили лес, устанавливали на голой земле станки. И под открытым небом в декабрьские морозы стали и выпускать продукцию, и одновременно возводить стены завода. Работали до конца войны сутками, тут же, у станка, и засыпали нередко — сил не было до жилья идти. Опухал от недоедания, но всегда поддерживал других — словом сердечным, коркой последней, плечом надежным. Когда вернулся домой в голодном сорок шестом, мы, его дети, заплакали — испугались, не узнали своего сильного и веселого папу в этом исхудавшем, бледном до синевы старике. А было ему чуть за тридцать.

Ты уже, конечно, понял, что я говорю о своем отце. Его давно нет в живых, а мы гордимся им. Своим детям и внукам о нем рассказываем. О его заботливости и любви к книге, о деликатности и «врожденном» педагогическом таланте — способности вызывать в ребенке высокие стремления, воспитывать, не подавляя авторитетом, ска-



зять лишь одну-две фразы там, где другие потратили бы уйму слов. О его отзывчивости — сколько возле него людей согрелось душой, не пересчитать, он поддерживал всех и всегда молча, ненавязчиво: и своих стариков родителей, и обездоленных войной сестер, и племянников. О том, сколько трудных послевоенных мальчишек приучил он к труду, набирая в свою бригаду новичков и помогая им стать мастерами своего дела.

И когда мы говорим об отце, всегда самую главную его черту снова и снова вспоминаем — необыкновенную надежность. А ведь истоки этой надежности — в его юности, в тех далеких годах, когда он сам, вопреки сложностям жизни, формировал себя человеком нравственным.

Есть ли в твоём духовном мире те основы, на которых формируется человеческая надежность? Что еще ценится людьми?

Все, что для людей является дорогим, жизненно важным, что определяет их отношение к действительности, ученые называют ценностями. Они формировались вместе с развитием человечества, его культуры.

Ценности бывают материальные и духовные. Все, что способствует жизни человека, — это ценности материальные. Пища, одежда, жилье, предметы быта и общественного потребления — ценности простейшие; орудия труда, материальные средства производства — ценности более высокого порядка. Ценности, необходимые для формирования и развития внутреннего мира людей, их духовного обогащения, — это ценности духовные. И те, и другие являются результатом человеческой деятельности.

Духовные ценности особые. Например, книги, картины, скульптуры не просто вещи. Они призваны вызывать у людей высокие чувства, пережитые творцами этих произведений, включать человека в мир духовной культуры сначала через потребление ее, а затем и через свое собственное сильное творчество. Духовные ценности обладают и значимостью практической — они воздействуют своим содержанием на жизнь общества. Наука, искусство, общечеловеческие нравственные и моральные нормы — без овладения ими, «присвоения» их не может быть человека духовного. Без этого не может быть материального, технического, интеллектуального прорыва в будущее, не может быть должного человеческого общения, творчества в высоком смысле этого слова.

Усвоение духовных ценностей, все более активное и осознанное вхождение человека в мир культуры — важ-

нейшее условие формирования личности, ее гражданского становления. Культура личности — это не просто все те материальные и духовные ценности, которые нами усвоены, скорее всего это качество наших достижений, отношений, показатель нашей внутренней зрелости.

Основой культуры личности, главной духовной, нравственной ценностью является труд. В. А. Сухомлинский подчеркивал: «Чем больше вложил человек в труд людей, чем ярче он выразил в этом труде самого себя, тем глубже в его душе желание быть лучше, тем чище и благороднее его желания, стремления, порывы». Сама общечеловеческая культура — важнейшая ценность, без овладения которой невозможно стать гармоничной личностью. Величайшей ценностью для нас является свободное общество, создающее возможности для развития всех людей. Мы высоко ценим такие прекрасные человеческие качества, как патриотизм, интернационализм; ценностью для нас являются любовь и дружба, семья, наши дети. Большой ценностью является свободное время, рационально используемое для саморазвития и совершенствования действительности. Но каждый человек самостоятельно отбирает, формирует свои ценности, он берет их от общества не автоматически, а аккумулирует то, что лично ему кажется наиболее необходимым. Вот почему при высоких общественных ценностях у нас есть и такие люди, для которых весь смысл их существования в вещах, в бездуховном накопительстве. Человек, который ценит предметы духовного мира лишь за то, что они принадлежат лично ему и тем «возвышают» его над другими, нравственно и духовно весьма убог.

Вот и подумай: а каковы твои жизненные ценности? Что для тебя имеет непреходящее значение? И тогда ты поймешь, в какой мере твои ценности соответствуют общественным, а это, в свою очередь, станет сильным импульсом для твоего самовоспитания. Потому что не может быть уважаемым ни окружающими, ни самим собой человек, живущий на обочине жизни, в собственном закуточке, «человек в футляре». И наверное, досадно и обидно прожить жизнь, не изведав счастья людской признательности.

Самоуважение начинает чувствовать человек, рано нашедший свое дело.

Оля Шункова, семиклассница из далекого северного городка, на краевых сборах школьного актива вначале несколько растерялась. Рядом с другими, энергичными и умелыми, она сама себе казалась человеком совсем не ярким и никаким уж не лидером. Жила-была девочка, мечтала,



читала, росла, и вдруг бурная коловёрть сборов. Особая атмосфера содружества, искренности, коллективного творчества захватила ее. Уезжала — плакала безутешно: казалось, лучше, ближе этих ребят никого не будет, и как жить дальше без всего этого — сердечности, выдумки, коллективной радости?

Морозным декабрем приехала я с несколькими ребятами из школы в этот заснеженный городок. И в Доме пионеров, перед встречей с активом, подошла ко мне... Оля! Прошло только полгода, но она была совсем другая: от бывшей «тихости» никакого следа, в лице энергия, работа мысли, чувства. Что произошло с ней? Она прожила совершенно другие полгода — время густое, спрессованное, деятельное. Она поняла себя, увидела, как можно иначе жить — возвышенно и гордо, не для себя только, а для других, для общего дела и общей радости и заботы. Она стала вести большую общественную работу, ощутила тяжесть и счастье личной ответственности, доверия ребят. И как-то неожиданно отчетливо поняла, что самая лучшая на свете работа — «ребячьи сердца зажигать». Оля решила стать учительницей. Все это по-иному осветило всю ее жизнь — ее учебу, интересы, чтение, общение: она увидела цель жизни и чуточку стала продвигаться к ней день за днем.

...Недавно Ольга Николаевна вернулась с последней своей педпрактики, полная и радостных впечатлений, и не очень веселых раздумий — не так все просто сегодня в школе. Но это ее школа, та, в которой она училась, в которой она теперь проводит все свои студенческие каникулы, в которую ждет не дождется вернуться работать. Своя школа. А своя ноша, как говорит пословица, не тянет. Тем более у нее теперь немалый опыт — не только традиционная вузовская педпрактика, но и ежегодная работа на наших лагерных сборах актива: Ольга — бессменный комиссар, командир комиссарского отряда, руководитель отряда школьников-активистов своего родного района.

Десятки писем Ольги, от первых детских до сегодняшних, дают представление об образе человека чистого, целеустремленного, идейно зрелого. Такая она во всем. Сказать, что Ольга отлично учится, — ничего не сказать, потому что она учится необыкновенно: каждая педагогическая идея, книжка, каждый педагогический прием — это ей лично нужно, она овладевает знаниями со страстью. Ее работа над собой непрерывна и настойчива. Ее терпения и добросердечия на самого «трудного-претрудного» хватит,

ее увлеченность зажжет самую разuverившуюся душу, ее умение дружить с ребятами, знать их интересы и желания помогает ей понимать их, подниматься вместе с ними к культуре, к высоким целям и убеждениям. Конечно, молодой педагог чувствует уважение к себе не потому лишь, что ей пишут десятки ее ребят, с ней советуются учителя. А потому, что она отчетливо видит цель, идет к ней неотступно, осознает реальную пользу своей жизни, ощущает потребность и знает пути верного служения своей стране.

Мерилом человеческого достоинства является поступок. Человек, способный к поступку сильному, во имя людей, идеи, — самая большая ценность нашего общества. Эта способность рождается смолodu или никогда не рождается. Бывают такие моменты в человеческой жизни, особенно в юности, когда вроде бы и дело-то пустяковое — какая разница, как ты решишь поступить, да только на самом-то деле разница есть, и большая.

И если разложить каждый наш день — что иное представляет он собой, как не цепочку таких вот поступков — небольших, но всегда значительных, и все они имеют очень четкую либо нравственную, либо, мягко говоря, не очень нравственную окраску. Человек, способный каждый свой шаг видеть и совершать сознательно, делая нравственный выбор во имя других, обретает истинное свое человеческое достоинство, получает право на самоуважение и уважение окружающих. Конечно, некоторые люди, те, кто живет иначе, по другим меркам и критериям, могут и не одобрять такое поведение, но не они, к счастью, истинные творцы, хозяева нашей жизни. И когда я слышу рассказ о добром деянии, о подвиге, невольно думаю, что в истоке его была выработанная человеком еще в юности привычка поступать в любом случае по совести, в интересах других людей. Привычка к нравственным поступкам — истоки подвига. Так ли это? Нет ли здесь преувеличения?

...Вот проходят чередой в моей памяти школьники разных лет, из разных школ — городских и сельских, больших и совсем маленьких, люди, на которых равнялись их сверстники, уважение к которым было безграничным. Невысокий, худенький Володя, пользовавшийся авторитетом не только в своем коллективе, но и у самых «трудных» ребят в школе и за ее пределами за свою справедливость, готовность помочь, бесстрашие и деликатность. Высокий, эмоциональный, заразительно смеющийся и любую, самую трудную физическую работу столь же заразительно делавший, верный и надежный Сережа. Изящный, интеллигентный Ва-



дим, способный месяцами «вытягивать» из двоек самого запущенного подростка, совершая при этом полный переворот в его сознании, будя здоровое честолюбие, достоинство. Пламенная, тоненькая, словно из солнечных лучиков вся, Оленька, не щадящая своих сил для общего дела, ставшая опорой не одному «трудному», потерявшему веру в себя. Уверенная, даже несколько ироничная, душевно щедрая Ирина, заразившая всю школу жаждой соревноваться в информированности, знаниях, в самообразовании, умевшая успокоить и поддержать каждого, кому трудно учиться и жить. Женя, увлекший трудную, беспокойную школьную группу подростков, прогуливавших уроки и вечно ругаемых, техническим творчеством, сумевший к каждому из них найти подход.

Посмотри, такие ребята есть, конечно, и в твоей школе. Хорошо, если ты тоже пополнишь их ряды.

\* \* \*

Снять, сбросить с себя всяческую шелуху, открыть себя, свою человеческую неповторимость, как реставратор, снимая с картины грубое подновление, обнажает ясные, чистые краски бессмертного творения, — это долг каждого человека перед собой и людьми. И его выполнение зависит от того, насколько тщательно и честно человек разобрался в самом себе: сопоставил себя с другими и воспринял их мнение о себе, проанализировал собственные способности, возможности и поверил в свои силы, критически осмыслил характер, поведение — словом, выработал адекватную самооценку. И ощутил потребность в самовоспитании. При этом перед собой как бы поставил самого себя — будущего, как цель, к которой необходимо идти. Манящая эта цель не даст покоя, заставит душу трудиться, отбирать, бережно сохранять и культивировать в себе самое ценное. «В годы детства и отрочества особенно важно, чтобы человек нашел, почувствовал, осознал в себе человеческую красоту, пережил чувство восхищения красивым, человеческим в самом себе», — подчеркивал В. А. Сухомлинский. Ну что же, если то, о чем мы здесь говорили, вся твоя предшествующая духовная работа помогли тебе понять себя, то пора отправляться в нелегкий и долгий путь — к самому себе.

#### Вопросы для размышления:

1. Зачем человеку надо понять себя?
2. Есть ли люди без способностей?

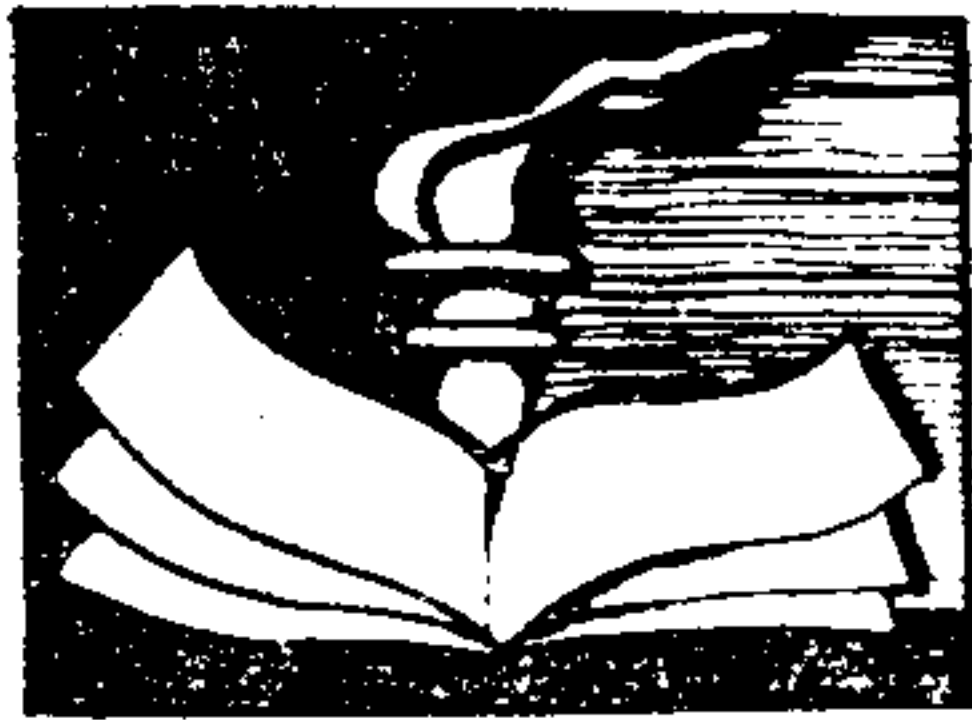
3. Почему важно, чтобы одежда раскрывала твою индивидуальность?

4. Человек, уважающий себя заслуженно, попал в среду людей, его отвергающих и унижающих его достоинство, — есть ли у него выход?

#### Литература

- Алякринский Б. О таланте и способностях. — М., 1971.  
Коломинский Я. Л. Человек: психология: Кн. для уч-ся старших классов. — 2-е изд., доп. — М., 1986.  
Кон И. С. Психология юношеской дружбы. — М., 1973.  
Кон И. С. Открытие «Я». — М., 1978.  
Кон И. С. Психология старшеклассника. — М., 1982.  
Михайлов Ф. Загадка человеческого «я». — М., 1977.  
Петровский А. В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? — М., 1990.





## Что надо знать о работе над собой

**И**зучая и все более понимая себя, ты начинаешь осознавать, какие необыкновенно богатые, скрытые пока возможности собственного развития таятся в самом человеке. Надо только сделать первый шаг в этом направлении...

Однако что же такое самовоспитание — есть ли у тебя ясное представление об этом? Твои сверстники, ребята из городских и сельских школ разных регионов страны, в основном одинаково ответили на этот вопрос: самовоспитание они представляют как самопринуждение — тебе не хочется что-то делать, а ты себя заставляешь. Мало привлекательности в таком подходе, да и не совсем это так. Иначе говоря, следует во всем детально разобраться.

### САМОВОСПИТАНИЕ — ЧТО ЭТО?

Совершенствование себя — процесс далеко не простой. Необходимо, чтобы человек ясно понимал цель, представлял процесс в целом и отдельные его этапы, знал методы (приемы) самовоспитания и умел всю свою волю, чувства, мысли сконцентрировать на достижении цели и выполнении поставленных задач. Самовоспитание — это один из видов человеческой деятельности, это работа над собой.

Работа эта особая, потому что объектом твоих усилий являешься ты сам, ее проектировщик и исполнитель в одном лице. И результат работы — тоже ты сам, только в новом качественном состоянии. Но итог такой твоей работы рассчитан не только на тебя, а еще в большей мере — на окружающих людей, общество в целом. Спрашивается, может ли работа этой сложной лаборатории собственного развития и формирования общественно ценного образа жизни подвергаться прямому, жесткому указанию извне о том, как и какими средствами успеха достичь? Конечно,

нет. Такое вмешательство вызовет у тебя чувство протеста, придаст иное направление твоим мыслям, ослабит стремление к самовоспитанию. Поддержка извне, от педагогов, родителей, умных книг нужна только тогда, когда возникнет в этом прямая потребность. Декретированная же помощь, навязанная, даже если она оказывается из лучших побуждений и исходит от уважаемых людей, не активизирует, а тормозит работу над собой. Значит, самовоспитание — это не просто работа над собой, а работа *самостоятельная*, когда включаются собственные потребность и волевые усилия.

Работу над собой человек и задумывает, и ведет не ради самого этого процесса, «гимнастики души», а ради того, чтобы осуществить восхождение к себе — новому, лучшему, когда образ «я — будущий» становится своеобразным путеводным маяком. И чтобы не сбиться с пути, важно каждый прожитый день, каждый поступок сверять, соотносить со своей целью, не допуская перекосов и спадов, как говорят, «держат цель». Только в этом случае самовоспитание приведет к успеху. Если же человек, увлекшись сиюминутными достижениями, забудет о том, к чему стремился, станет гипертрофированно развивать одно какое-то свое свойство в ущерб другим (настойчивость в ущерб выдержке, такту, например), то он «сойдет с курса», не приблизится к своей цели, а удалится от нее. Следовательно, самовоспитание не вообще самостоятельная работа над собой, а работа *целеустремленная*.

Как и всякая деятельность, самовоспитание требует регулярности, последовательности, непрерывности, иначе нет тренинга нужным навыкам и умениям, пропадает увлеченность, нет удовлетворения от проделанной работы, затраченных усилий. Ведь человеку свойственно расслабляться и промежутки от одного «всплеска» самовоспитания до другого могут становиться все длиннее, а следовательно, разрушаются появившиеся нужные привычки, не успев стать стойкими качествами личности. Словом, самовоспитание — это работа *систематическая*.

В чем сущность этой работы, которую совершаем мы, занимаясь самовоспитанием? Разобравшись в сильных и слабых сторонах своей личности, человек ставит задачу развить себя, обогатить свой творческий потенциал — способности, потребности, вкусы, интересы, ценные особенности характера, волю, свой духовный мир, нравственность, одновременно устраняя самые значительные свои недостатки. Но поскольку в основе каждого личностного качества



лежат привычки, то самовоспитание и представляет собой по существу формирование привычек необходимых и ценных и искоренение вредных, мешающих в жизни. Значит, самовоспитание — это *укрепление достоинств и изжитие недостатков личности*.

Для чего человеку, особенно подростку, в его и так непростой жизни еще одна нелегкая ноша — работа над собой? Он ведь знает, что многие живут и без этого, а более отдаленные результаты такой жизни по течению он еще не скоро увидит, да и не всегда с ней свяжет причины неудачных судеб. Вероятно, для того чтобы измерить до дна и раскрыть себе и людям глубину своих возможностей, вырастить их до максимума, осуществиться в жизни в полной мере.

Вот мы и пришли с тобой к ответу на вопрос, что же такое самовоспитание, к его наиболее простому, житейскому определению. **Самовоспитание — это самостоятельная, целеустремленная, систематическая работа человека по формированию и развитию своих лучших, социально ценных свойств и изжитию недостатков, осуществляемая с целью максимальной самореализации и служения обществу.**

Это надо знать, чтобы не допустить ошибки, типичной для многих твоих сверстников: не сводить всю работу над собой к подавлению своих желаний, не превращаться в сурового аскета, который избегает радостей жизни, давит своей «безупречностью» сверстников и потому непопулярен у них. Так важно гармонично сочетать с необходимым самоограничением широкое духовное самообогащение, живое общение, делать свою жизнь полнее, содержательнее. Тем самым расширять и возможности своего единения с окружающими, взаимного духовного влияния.

Иногда ребята думают, что самовоспитание может проходить отдельно от какой бы то ни было другой человеческой деятельности, совершенно автономно, лишь в специально отведенное время. Это — серьезное заблуждение. Ведь в таком случае, вместо того чтобы в процессе обычного, каждодневного труда, познания, общественной работы, игры анализировать свое поведение, поступки, корректировать их, вырабатывая нужные привычки и качества характера, подросток уходит, как правило, от реальности — его самоанализ теряет чувство меры, его самокритика перерождается в комплекс неполноценности, связанный с его действительными или мнимыми недостатками, он страдает и нередко, отчаявшись, опускает руки.

Между тем человека способно поднять, возвысить только его дело, конечно, если он включается в него в полную меру своих сил, возможностей и сознательно себя в этом деле воспитывает.

Вот, например, тебе поручено коллективом возглавить инициативную группу по подготовке трудового десанта в подшефный детский сад. Если отнестись к поручению неформально, с душой, то сразу станет ясно: все моменты, из которых складывается выполнение дела; — это точки приложения духовных сил, как твоих собственных, так и твоих товарищей. И это приложение сил, со своей стороны, влияет на тебя, заставляя внутренне изменяться, совершенствоваться, ибо требует проявления разных способностей.

Идея трудового десанта в детский сад предполагает прежде всего тщательное обдумывание: зачем необходимо это дело? Что может оно дать? В чем и как помочь детскому саду — педагогам, детям, их родителям? Ответам на эти вопросы, вероятно, не помешает коллективное обсуждение предстоящей работы с широким активом ребят. Подумай, как это лучше сделать. Если разговор пойдет в школе, после уроков или на одной из больших перемен, может ли возникнуть столь необходимая для будущего дела творческая атмосфера? Ведь нужны идеи, чтобы задуманное не стало простой очередной формальностью. К тому же ребята не знают, какие в детском саду проблемы, какую помощь от вас ждут. Значит, совершенно очевидно, что такой информацией должен владеть ты сам. Как? Можно предложить членам инициативной группы сходить в детский сад и выяснить все на месте. Предварительная встреча воспитателям детского сада даст возможность найти для вас необходимый участок работы. Одновременно неплохо продумать, что сделать для детского сада заблаговременно — подготовить дидактический материал, стенды, оформление, починить игрушки, подшить шторы, вышить метки, фартучки, подновить кукольное постельное белье и наряды и т. п.; чем следует заняться прямо на месте, во время десанта — отремонтировать забор, окопать деревья и кустарники, подправить и покрасить оборудование игрового городка; какая нужна непосредственно «педагогическая» работа — поиграть с малышами, почитать им, рассказать сказки, организовать дежурство в вечерние часы на территории детского сада и др. Наконец, надо подумать и о том, какие из намеченных дел могут быть сразу осуществлены, а какие целесообразнее пока отложить или



попросить включиться в их реализацию шефов-производственников.

Обо всем, что ты сам и инициативная группа наметили сделать для детского сада, надо подробно рассказать коллективу класса. Важно настроить ребят, вызвать у них желание помочь детскому саду, распределить между ними — индивидуально и по группам — задания, дать возможность каждому выбрать дело по душе. Возможно, на такое собрание-летучку, где будет обсуждаться подготовка десанта, уместно пригласить заведующую детским садом — она побеседует с ребятами, сама обратится к ним за помощью.

Вот такая в прямом смысле работа души предшествует десанту. Ты заранее порадовался, что есть в классе умелые ребята, которые сумеют помочь детскому саду, гнал от себя мысли о том, что можно было бы попроще все сделать — отнести подарки, и дело с концом; огорчался, что многого все же вы не сможете сделать — не хватит навыков и умений; волновался, думая о будущих контактах со взрослыми, работниками детсада: ведь опыта такого общения у тебя и твоих товарищей маловато. И хотя ты пока еще ничего не организовал, но уже проделал работу немалую: «собрался», подготовился к выполнению своей организаторской роли в хорошем, нужном деле. А если к этому добавить главное — само осуществление всего намеченного, организацию сложного взаимодействия ребят, учителей, взрослых в подготовке и проведении этого десанта, то сколько же еще работы для твоей души во всем этом будет.

Проведено только одно дело — одно из десятка тех, которые пройдут в школе с твоим участием и даже, может быть, под твоим руководством. И можно ли сказать, что после него «каким ты был, таким ты и остался»? Конечно же, нет. Ты пережил вместе с делом, с людьми, его выполнявшими, целую «эпоху», внутреннюю, невидимую постороннему взгляду, изменился, вырос в этой работе: появились новые и организаторские умения и навыки, опыт общения, уверенность в себе, понимание людей и многое другое. Ты многое передумал, переживал, укрепил свою волю. Словом, вошел в эту деятельность одним человеком, а вышел из нее другим.

Каждое значимое новое дело — новая высота для личности, проба ее сил, мобилизация возможностей, концентрация энергии. И от того, как человек воспримет эту работу, как к ней приступит, зависит качество не только вы-

полнения ее, но и ее обратного влияния на личность. Если во всякое дело, нужное, безотлагательное, принятое близко к сердцу, ты окунаешься с головой, происходит чудо превращения: выходишь неузнаваемым — более сильным, духовно обогащенным. К сожалению, многие боятся браться за трудные дела — вдруг характера не хватит. Но важно в каждом деле уметь видеть не только то, что оно берет от человека, но и то, что способно дать, и стараться использовать такие возможности. И тогда приходит удовлетворение. В каждом из нас живет «вечный двигатель» развития — способность постоянного самосовершенствования. Самовоспитание, таким образом, это прежде всего полное самовыражение человека в деле, раскрытие своих возможностей, при этом постоянное руководство собой, преодоление своих слабостей, самоконтроль за собственным поведением, самостимулирование своей активности. Словом, это не какая-то отдельная, изолированная от повседневных человеческих забот деятельность, а наоборот, деятельность, тесно смыкающаяся с ними и в них реализующаяся.

Конечно, бывает и так, что конкретная деятельность как бы отделяется от той, которая есть собственно самовоспитание. Так бывает, когда мы анализируем свое поведение, строим планы самоизменения, как бы прокручивая ситуацию в своем сознании. Но это именно «как бы», потому что *основная работа над собой связана с человеческой практикой.*

Итак, будем считать, что мы разобрались в таком привычном на первый взгляд, но таком непростом понятии — самовоспитание человека.

Теперь поразмышляем вот над чем.

*Самовоспитание — это процесс.* Как он идет, протекает? Каковы его психологические механизмы? Основа всякого развития, движения, как справедливо утверждает философия, противоречива. В нашем случае это противоречие между тем, что у тебя есть, чем ты обладаешь в потенциале, и тем, что от тебя требуется, а точнее, чего ты сам хочешь добиться. Например, однажды ты понял: поведение у тебя слишком робкое, не хватает уверенности в себе. Но такое понимание само по себе, «в один прекрасный момент» в уверенность как новое твое качество не превратится. Важно, чтобы появилось сильное желание, готовность воспитать у себя эту уверенность. Вот почему мы говорим о противоречии как своеобразном двигателе самовоспитания — противоречии между осознаваемым чело-



веком уровнем своего развития и тем, которого, по его убеждению, ему надо достичь. Разрешение такого противоречия и дает качественно новый уровень развития личности. Значит, если ты для себя решишь, что уверенность необходима не только потому, что этого требуют обстоятельства, а потому, что лично тебе без нее очень сложно реализовать себя, она должна стать твоим внутренним качеством. Это начало самовоспитания. Хорошо, конечно, если качество, на воспитание которого направлены твои усилия, будет столь же ценным не только для тебя, но и для общества.

Потребность в самовоспитании, в самосовершенствовании — одна из самых коренных духовных потребностей человека. Важно только через книги, кинофильмы, общение с интересными людьми как можно раньше осознать эту потребность. Раньше, чтобы больше успеть.

Самовоспитание — процесс: это значит, что он представляет собой движение, развитие каких-то действий, складывается из структурных элементов, связанных между собой, то есть имеет свою структуру. Лучше всего, мне думается, это рассмотреть на том же примере самовоспитания уверенности в себе.

Первый, структурный элемент процесса самовоспитания, его исток — адекватная (соответствующая возможностям личности) самооценка. Самооценка у людей, как уже отмечалось, складывается по-разному. Одни удовлетворяются поверхностной самооценкой, образующейся стихийно. Другие стремятся сознательно углубить ее: спрашивают мнение о своих действиях и характере у ребят, иногда у взрослых, аналитически его принимают; самокритичны к собственному поведению, личностным свойствам, отношениям; критически сопоставляют себя с другими — реальными людьми и художественными образами и пр. В этом случае самооценка точнее. Кроме того, она более значима для личности: активизирует самопознание, служит возрастанию духовных, нравственных потребностей, усиливает нужду в новых способностях, свойствах характера, способах самореализации. Сформированная адекватная самооценка личности, как и сам опыт ее формирования и постоянного уточнения, — это первый шаг вверх по лестнице саморазвития, самовоспитания личности, поэтому она и является исходным структурным элементом процесса самовоспитания.

Таким путем ты утверждаешься в мысли, что тебе недостает уверенности в себе — это и будет твоя адекватная

самооценка (пока относительно одного важного качества, определяющего твою позицию, отношение к тебе).

Второй структурный элемент процесса — **потребность в самовоспитании**. Она возникает на основе адекватной самооценки. Выше, ты помнишь, мы уже говорили: самое главное значение самооценки для самовоспитания заключается в том, что она выводит личность на осознание противоречия между уровнями развития ее качеств — тем, что имеется сейчас и критически оценивается, и тем, который желаем и представляется как идеальный. Это несоответствие переживается человеком как дискомфорт, побуждая ликвидировать его собственными усилиями, «подтягиванием» себя до нужного уровня развития. Иначе говоря, адекватная самооценка послужила основой для появления потребности самовоспитания. Поэтому если у человека сформирована потребность в самовоспитании, то можно говорить о том, что он поднялся на новую ступеньку саморазвития, хотя напрямую самовоспитание вроде бы еще и не начал.

Так происходит и с тобой: осознав необходимость выработки уверенности в себе, ты формируешь потребность самовоспитания ее.

Третьим структурным элементом процесса самовоспитания является **развитие мотивации** этой работы над собой. Мы уже проследили ранее формирование мотивов и всю их иерархию (сложную многоэтажную взаимозависимость). Вольно или невольно, но вперед выдвигаются мотивы личностные: самовоспитанием надо заниматься, чтобы было за что себя уважать, чтобы чем-то овладеть, чему-то научиться, добиться жизненных целей, стать любимым и др. Однако и узкосоциальные мотивы значимы: работать над собой надо и потому, чтобы заслужить доброе отношение окружающих, не отстать от сверстников, чтобы пользоваться доверием и авторитетом в коллективе и пр. Свою положительную роль играют и мотивы широкосоциальные: нести добро людям, выполнять общественное предназначение, долг и др.

В сознании каждого из нас все эти мотивы составляют сложную конструкцию, где одно подчиняется другому, причем их зависимость в разных ситуациях может меняться. И если будет сформирована вся совокупность этих мотивов и превалирующими станут мотивы личностные (то есть когда человек осознает «личностный смысл» самовоспитания), то можно говорить о том, что человек поднялся еще на одну ступеньку выше, хотя работа над собой практи-



чески еще не началась, идет лишь во «внутреннем плане» личности, в мыследеятельности.

Вот и ты, размышляя над тем, во имя чего нужна тебе уверенность, вырабатываешь комплекс мотивов самовоспитания этого качества.

Следующий структурный элемент процесса самовоспитания человека — **определение цели**. Мы уже знаем, что цели первоначально ставятся простые, осознаваемые подростком как первостепенные, постепенно они углубляются по мере развития самосознания и последующих успехов самовоспитания, то есть, как говорят психологи, «уточняются действием». Наметить цель работы над собой — значит увидеть себя обобщенно, в целом, выделить главные направления совершенствования себя. Это свидетельствует о новой, более высокой ступеньке развития личности, ее готовности к самовоспитанию.

Ты также пробуешь представить, каким ты станешь, когда разработаешь уверенность в себе, — так ты выдвигаешь воспитание уверенности как цель самовоспитания.

Далее следует такой структурный элемент самовоспитания, как **составление программы самовоспитания, его плана, правил**. Самовоспитания как такового без этого просто не будет, оно сведется к отдельным случайным действиям, без всякой системы и последовательности.

Что собой может представлять программа самовоспитания? Прежде всего, это содержательная сторона работы над собой: что человеку надо в себе сформировать, чтобы быть уверенным в своих силах и соответственно восприниматься окружающими. Выработать уверенную осанку, спокойные, решительные манеры, умение говорить достаточно энергично, при этом вдумчиво и основательно, способность не теряться в сложных ситуациях, не тушеваться в ответственные моменты, готовность принимать самостоятельные решения и т. п. — так в общем виде можно представить программу самовоспитания. Это — долгосрочный документ, который со временем корректируется, уточняется. Чем шире ты ставишь себе задачи самовоспитания, тем многограннее твоя программа.

Конкретные действия по выполнению программы — это план работы над собой. В нем ты отмечаешь, что именно тебе предстоит сделать, чтобы формировалась уверенность: что прочитать (книги, журнальные и газетные статьи), что обдумать, обсудить с авторитетными для тебя людьми; какую систему упражнений в нужном поведении использовать (например, регулярно заниматься спортом, побеж-

дать страх перед установлением новых контактов и расширять круг общения и др.); когда, где, что сделать (выступить с сообщением по какому-то вопросу перед ребятами из других классов, преодолевая стеснительность; организовать и лично провести какое-то нужное дело с младшими школьниками, приобретая опыт общения, и т. д.).

Старшеклассникам большую помощь в организации этой работы может оказать план, составляемый на довольно длительное время. Но при одном обязательном условии, когда отношение к нему неформальное и создается он с учетом особенностей своей личности, занятости, интересов, вкусов для серьезной работы над собой.

История сохранила для нас много программ и планов самосовершенствования выдающихся людей — А. И. Герцена, Л. Н. Толстого, А. П. Чехова и других. Но не менее интересно познакомиться с планами самовоспитания людей обыкновенных, твоих сверстников.

Вот передо мной подборка старых номеров «Комсомольской правды», письма и дневники московской школьницы Лилианы Розановой. С VIII класса началась ее целенаправленная работа над собой, ее программа самосовершенствования охватывала пять лет — срок, который оставался Лилиане до завершения школы и начала самостоятельной жизни. Программа ее многогранна: и усиленная учеба, предполагающая окончание школы с отличием, и обширное самообразование по овладению культурой, искусством, и углубление профессионального интереса, и укрепление своего здоровья (у нее серьезное заболевание, которое она стремится преодолеть), и формирование важнейших человеческих качеств — самостоятельности, ответственности, принципиальности. И ее яркая жизнь показала, как твердо и последовательно реализовывалась эта программа, как удавалось достичь даже больше того, что планировалось. А получалось это потому, что девушка поставила перед собой высокую цель служения людям, ради этого постоянно обогащала свою программу самосовершенствования, четко организовывала свое время, используя каждую минуту для продвижения вперед. Она не только отлично училась, но и занималась серьезной научной деятельностью, участвовала в общественной работе, увлекалась искусством, жила полнокровной, содержательной жизнью.

Удачная программа самовоспитания, конкретный его план — значительная часть дела. Важно, чтобы они не остались пустыми словами, а «работали», помогали тебе. А для этого на их основе лучше всего составить краткие



рекомендации самому себе, своеобразные правила самовоспитания.

Так, один из твоих ровесников, составив программу и план самовоспитания уверенности в себе, выработал следующие правила собственного поведения:

- никогда не избегать ответственности;
- свое мнение не только вырабатывать, но и всегда высказывать;
- стремиться самостоятельно решать все вопросы, касающиеся своей жизни;
- не бояться ошибок — просто вовремя их исправлять;
- честно признавать неправоту, помнить, что упрямство — самозащита человека слабого;
- не получится задуманное — разобраться почему. Начинать сначала и делать это до той поры, пока не получится.

И правила эти неплохо ему помогли. «Я просто меньше колебался, когда надо было принять решение. Правило давало точное указание и направление. И стал замечать, что меня теперь иначе воспринимали — прислушивались, считались с моими словами. И сам я как-то по-другому себя почувствовал — смелее, увереннее, словно силы прибавилось», — вспоминает Валерий.

А вот какие правила самовоспитания — целый их свод, своеобразный кодекс воспитанности — определил А. П. Чехов в письме к брату (1886):

«Воспитанные люди, по моему мнению, должны удовлетворять следующим условиям:

1. Они уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы... Они прощают и шум, и холод, и пережаренное мясо, и остроты, и присутствие в их жилье посторонних...

2. Они сострадательны не к одним только нищим и кошкам. Они болеют душой и от того, чего не увидишь простым глазом...

3. Они уважают чужую собственность, а потому и платят долги.

4. Они чистосердечны и боятся лжи, как огня. Не лгут они даже в пустяках. <...> Они не рисуются, держат себя на улице так же, как дома, не пускают пыли в глаза меньшей братии. Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают...

5. Они не унижают себя с той целью, чтобы вызвать в другом сочувствие. Они не играют на струнах чужих душ, чтоб в ответ им вздыхали и нянчились с ними...

6. Они не суетны. Их не занимают такие фальшивые бриллианты, как знакомства со знаменитостями...

7. Если они имеют в себе талант, то уважают его. Они жертвуют для него покоем, женщинами, вином, суетой... Они горды своим талантом... К тому же они брезгливы...

8. Они воспитывают в себе эстетику. Они не могут уснуть в одежде... дышать дрянным воздухом... Они стараются возможно укротить и облагородить половой инстинкт... Они не трескают походя водку... ибо они знают, что они не свиньи...»

Не правда ли, очень современны эти требования волевого человека к себе. И с особым чувством причастности читаешь комментарий к ним, написанный К. И. Чуковским: «В этом письме освещен, как прожектором, тот изумительный педагогический метод, при помощи которого Чехов воспитывал себя самого. И если чудом представляется нам этот юношеский кодекс морали, в тысячу раз чудеснее то обстоятельство, что Чехову удалось подчинить этому кодексу всю свою жизнь, что каждое правило... не осталось на бумаге, как часто бывает со всеми подобными правилами, а было выполнено им до конца, и так как ни в тогдашней общественной жизни, ни в окружающих людях он не мог найти для своего самовоспитания ни малейшей опоры, он должен был искать эту опору только в себе самом. Предъявлять к себе труднейшие, почти невыполнимые заповеди может, конечно, каждый, но неукоснительно выполнять их в течение всей своей жизни может лишь тот, у кого самый твердый характер, самая могучая воля. <...> ...Стоило ему предъявить к себе то или иное требование, которое диктовала ему его совесть, и он выполнял его».

Следующий структурный элемент процесса самовоспитания человека — **принятие решения**. Это практически всегда есть волевой акт: назад хода нет, я начинаю ежедневное самосозидание (в нем и самооценка, и сознание собственных потребностей, и мотивы, и цель самовоспитания, соотнесенные с программой, планом и правилами их осуществления).

С этого момента включается еще один структурный элемент самовоспитания — **применение методов самовоздействия**. Теперь все зависит от того, как ты станешь применять методы самовоспитания, то есть способы воздействия на себя с целью самосовершенствования. Участие личности в собственном развитии, ее самовоспитание включает в себя, по мнению психологов, три основных компонента,



три слагаемых: осмысление себя и окружающего мира, способность к волевым действиям саморегуляции, потребность в развитии. Соответственно существуют и три группы методов самовоздействия при самовоспитании: методы самопознания, методы самообладания, методы самостимулирования.

К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ, самооценивание.

Самонаблюдением пользуемся мы довольно часто, даже не всегда это осознавая. Вот я пишу письмо и одновременно слежу, чтобы оно было написано ясно, четко: мама старенькая, в противном случае читать трудно будет. Лектор рассказывает о международном положении и одновременно вслушивается в свой голос: кажется, монотонно говорю, надо сменить интонацию, слушатели устали. Таково же по сути и самонаблюдение при самовоспитании: кажется, я начинаю повышать голос, сжимать мышцы рук, вообще напрягаться — стоп! Я раздражаюсь, мне отказывает выдержка! И в идеале усилием воли подавляется раздражение, снимается напряжение, голос спокоен и доброжелателен — все в порядке, так мы ближе к поставленной цели. Такое распределение внимания между самим выполняемым делом и тем, как оно выполняется, помогает человеку понять себя, увидеть слабости и резервы своей личности.

Самоанализ тесно сплетается с самонаблюдением: видя себя в процессе действия — чтения, работы, игры, общения, человек не просто констатирует свое состояние, поведение, а как-то к этому обязательно относится: осуждает, любит себя, стыдится, безразличен. И мало проку от самонаблюдения, если все эти отношения к себе — действующему — будут формироваться стихийно, просто так. Гораздо важнее для человека сознательно формировать аналитическое отношение к своим поступкам. А для этого нужно разобраться: почему именно так я делаю? Зачем надо менять или сохранять такое отношение к делу? Как бы могло быть иначе и что бы это дало окружающим, мне самому? И т. д. Такой самоанализ и «подталкивает» человека к более ответственной и справедливой оценке самого себя.

Самооценивание может быть объективным только в единстве с самонаблюдением и самоанализом. «Воспользовавшись результатами» указанных выше методов, самооценивание, как правило, соотносит реальное поведение человека с нормативным, то есть с тем, какое требуется, каким оно, по мнению общества, должно быть. А мнение это

отражает общественные требования у разных людей не одинаково — от полного, «зеркального» отражения до отражения «с точностью наоборот». Соответственно этому каждым по-своему оценивается одно и то же собственное проявление — поведение, поступок, высказанная точка зрения и т. д. И хотя сам процесс самооценивания идет, в сущности, одинаково, но его значение для развития личности различно — от большой поддержки до бесполезности и даже прямого вреда, когда самооценивание служит закреплению в поведении человека негативных качеств. Так, школьник, фиксируя свою робость в общении и увидев, что такое поведение одобрительно встречается властным тренером, дает определенную выгоду перед «беспокойными» сверстниками, начинает оценивать это свое качество как «положительное». Прибегая к такому поведению по мере надобности, спортсмен формирует у себя не просто робость, а раболепие. Другой юноша, отрицательно оценив робость, формирует уверенность. Поэтому верная оценка проявляемых качеств исключительно важна при самооценивании.

Следовательно, самопознание личности — ее самонаблюдение, самоанализ и особенно самооценивание — это не просто «технические процедуры», исполняемые личностью в ее деятельности, а действия, ценность которых для саморазвития личности обуславливается уровнем культуры, мировоззрением, совпадением ее интересов с интересами общества. Это основа точной (адекватной) самооценки личности, о которой мы говорили выше.

Методы самопознания хотя и важны сами по себе, но еще не обеспечивают продвижение личности в ее саморазвитии. Они способны к этому только в единстве с методами самообладания. К их числу чаще всего относят самоубеждение, самокритику, самопринуждение, самоконтроль, самоприказ, самовнушение.

Самоубеждение применяется в том случае, когда человеку необходимо подкрепление его позиции. Например, начал выполнять свои правила, а понимания и поддержки от ребят и взрослых пока не получает — не всем понятно и приятно его новое поведение, и сам он постепенно теряет уверенность в том, что есть смысл продолжать в том же духе. Убеждение себя — это подбор аргументов в пользу принятого поведения, укрепление своей уверенности в его необходимости, полезности, в том, что рано или поздно его признают и с ним будут считаться. Чем можно подкрепить, например, свое стремление воспитывать уверенность



в себе, если честное критическое суждение по ряду важных вопросов, принятие на себя ответственности за поступки товарищей усложняют отношения и с ребятами, и с учителями? Может быть, такими доводами: сдамся сейчас — потом начинать будет еще труднее, могу и совсем отказаться от самовоспитания, а такой робкий, неуверенный я ничего в жизни не добьюсь. Можно ли прожить жизнь, ориентируясь только на всеобщее одобрение? Значит, не надо бояться неодобрения, если сам чувствуешь свою правоту; товарищи еще привыкнут ко мне такому, увидят, что это не от желания покрасоваться, получить привилегии, а из стремления заявить себя как личность и т. п. И чем основательнее доводы, чем больше в них ориентации на общественные интересы и ценности, тем надежнее опора на них.

Самоубеждение тесно связано с *самокритикой*. Человек, рассматривая доказательства необходимости самовоспитания, не может не отметить свои недостатки, которые этой работе мешают, уже тем самым укрепляясь в стремлении побороть их, достигнуть цели в работе над собой.

Поведение согласно принятым для себя правилам и нормам не может обойтись и без некоторого *самопринуждения*. Уроки недоделаны, а хочется пойти в кино — вот вот начнется сеанс, но надо собрать волю и сказать себе: нельзя бросать дело, не доведя его до конца, а фильм можно посмотреть и в другой день. Но тут важно помнить, что это не просто запрещение себе желаемого — в этом случае его притягательность усилится, и в следующий раз, пожалуй, не захочется ставить перед собой подобные запреты. Сила самопринуждения в его единстве с самоубеждением и самокритикой: первое обосновывает необходимость запрета, второе выявляет и критикует собственные слабости — нерешительность, непоследовательность, лень, ставящие под сомнение человеческое достоинство; и на этой основе самопринуждение «сработает» в полной мере, так как будет погашена острота желания пойти в кино.

Действенным методом самовоспитания является *самоконтроль*. При выполнении любого дела важно контролировать себя: не изменяешь ли своим принципам, правилам, не позволяешь ли себе расслабиться. К примеру, решаешь задачу и проверяешь, все ли силы включены в дело, нет ли мысли, желания у кого-то списать или просто бросить задачу нерешенной, сказав, что не получилось. Постоянная самопроверка своих поступков, мотивов, отношений — лучший способ приучения себя к желаемому поведению.

Самоконтроль — это тот «внутренний педагог», который ничего не пропустит, потому что все про тебя знает лучше самых близких людей, и поэтому он так надежен. Человек с развитым самоконтролем всегда замечен среди других — особой собранностью, точностью в действиях, последовательностью и неотступностью в достижении целей.

Существенным среди методов самообладания является *самоприказ*. Применяется он наиболее успешно в особых условиях: человек уже убедил себя, что надо поступать именно так, самокритично оценил свои слабые стороны, но начать действие, сделать первый шаг ему трудно. Например, вот сейчас встать и, открыв форточку, начать делать зарядку. Или прервать несправедливые упреки в адрес товарища решительным возражением... Вот тогда и важен самоприказ. Сказать себе: «Встаю!» И сразу встать, резко, рывком, без промедления. Тогда в следующий раз это сделать будет легче. А потом станет привычкой — быстро взвесив ситуацию, принимать решение, давать внутреннюю команду и энергично действовать.

*Самовнушение* также является серьезным методом самообладания. Психологи подчеркивают, что наряду с сознательными факторами в жизнедеятельности человека заметную роль играют и бессознательные, прежде всего установка. Это своего рода психологическая готовность к определенному поведению, проявлению. Установка важна и в самовоспитании личности — не только как ожидание желаемых качеств, но и как готовность их формировать, изменять себя. На формирование установки и нацелено самовнушение, необходимое в самосовершенствовании.

Техника самовнушения несложна. Важна сама обстановка, в которой самовнушение происходит. Лучше его осуществлять утром, только что проснувшись, или вечером, непосредственно перед сном — в характерной для такого времени релаксации. Это особое переходное, между сном и бодрствованием, состояние психофизического расслабления, на фоне которого легко «проходят» в подсознание и принимаются им важные утверждения, определяющие отдельные стороны поведения человека. После специальных упражнений (так называемого аутотренинга) можно научиться вызывать подобное состояние у себя в любое время как исходное для самовнушения. В соответствии с целью самовоспитания необходимо выработать для самовнушения краткие формулы позитивного содержания. Приняв удобную позу (лежа на спине или сидя в положении «кучера» — тело расслаблено, голова опущена, руки поло-



жены на свободно расставленные колени), следует многократно, мысленно или вслух, лучше под ритм дыхания, уверенно произносить около десяти раз подготовленную формулу. Например: «Я уверен в себе!» или: «Я совершенно здоров!» и т. п. Это повторяется 2—3 недели, иногда дольше, а к некоторым формулам приходится возвращаться неоднократно. В результате формируются внутреннее ощущение уверенности, установка на реализацию такого состояния, и оно начинает проявляться в поступках. В единстве с другими методами самообладания самовнушение способно серьезно усилить работу над собой.

Важна и третья группа методов самовоспитания — *методы самостимулирования*: самоободрение, самопоощрение, самонаказание.

В работе над собой, как и вообще в становлении личности, быстрого результата не бывает. Поэтому и возникает потребность в таком методе, как *самоободрение*. Иногда возобладает минорное настроение: не все получается — вроде отучился от каких-то вредных привычек, а сегодня сорвался; давно перестал курить, а тут заговорился с ребятами и вместе с другими закурил... Здесь важно не упасть духом, ободрить себя: срывы бывают, ведь привычка не в один день рождалась, не в один и умрет, главное — продолжать работу над собой, ведь уже так много удалось достигнуть.

В некоторых случаях, чтобы закрепить приятное эмоциональное состояние от успеха в самовоспитании, можно и наградить себя — пойти погулять, подольше почитать интересную книгу, отправиться на новый фильм. Такое *самопоощрение* рождает удовлетворение от достигнутой победы, побуждает к новому движению вперед.

А вот *самонаказание* сложнее применять, так как здесь очень важна его соразмерность проступку, справедливость, что определить непросто. Несправедливое наказание себя пагубно для самовоспитания, потому что ослабит его мотивацию — у человека пропадет интерес к работе над собой, погаснет острота стремления к себе — лучшему.

Особенно нежелательно при самонаказании занижение ответственности за допущенные ошибки. Например, человек изменил себе, своим правилам работы над собой или даже совершил серьезное, граничащее с правонарушением действие, а наказывает себя за это, скажем, лишением вечерней встречи с друзьями, совместной поездки на отдых, просмотра нового фильма. И муки совести у него стихают, ведь он понес наказание. Очевидная неравнозначность

проступка и расплаты за него способна приучить человека к тому, что он будет легче решаться на отступления от требований к себе, спокойно компенсируя это подобным самонаказанием.

Важно и то, чтобы самонаказание не превышало значимости допущенного промаха. Иногда подросток, случайно, без злого умысла совершив ошибку, принесшую другим серьезную неприятность, сурово себя наказывает. Так, невольно обидев друга, запрещает себе встречаться с ним, прекращает дружбу, страдая от этого. Или, не сумев ребятам убедительно объяснить действия, понятые ими неправильно, прерывает собственные оправдания, предпочитая быть ими несправедливо осужденным, принимая их негативное отношение, что иногда приводит его к серьезному жизненному кризису.

Мы видим, что в самонаказании важна мера, сообразность его не только самому проступку, но и моральным нормам, ответственности за себя перед обществом.

Методы самовоспитания помогают подростку существенно изменить себя лишь в случае применения в комплексе всех трех групп: самопознания, самообладания и самостимулирования. Постоянно углубляя знание себя, самооценку, человек управляет своими поступками и стимулированием укрепляет свои достижения в работе над собой.

Следующий важный структурный элемент самовоспитания — **мобилизация своей идейно-нравственной воспитанности и эмоционально-волевой активности**. Нередко случается, что в работе над собой человек устает от напряжения, и на какое-то время ему хочется освободиться от него, расслабиться. Такой перерыв тем опасен, что он может надолго затянуться, значит, позволять его себе не стоит. Вот в этом случае и следует обратиться к своим убеждениям, к своему сознанию, совести, чувствам долга, самоуважения, чтобы устоять от соблазна продолжительного расслабления. Потом, когда это желание будет преодолено и раз, и два, станет легче: выработается новый ритм жизни, нарушать который будет несравненно труднее. Однако, до тех пор пока опасность такого соблазна существует, надо каждый раз собираться, действовать решительно, пока не выработается устойчивое привычное поведение в соответствии с целью самовоспитания.

Мобилизовывать свой идейно-нравственный потенциал надо и тогда, когда применение приемов самовоздействия становится настолько привычным, что превращается просто в «технику» самоограничения, в самоцель. Подросток



перестает задумываться, для чего он это делает, а воля его начинает постепенно трансформироваться в упрямство, самообладание дает повод для самолюбования, пренебрежительного отношения к другим, «непосвященным», не занимающимся работой над собой. А если еще при этом не сложатся отношения с одноклассниками, не поймут и не поддержат родители, то вектор самовоспитания легко может измениться. Подросток станет развивать не те качества, которые ценны для общества, а другие, что котируются в уличной компании и нередко у тех, кто живет бездумно, безнравственно. Бывают, к сожалению, случаи самовращения безжалостности, жестокости, преступной изобретательности, что и приводит, в конце концов, к крушению юной личности.

Расплата за неумное распоряжение собой нелегка, часто, к сожалению, она связана с погружением человека в преступную среду на годы, с наказанием по суду, что также не способствует возрождению личности, а чаще всего закрепляет ее нравственную деформацию. Горько слушать рассказы ребят, переживших пребывание в спецшколах, спецучилищах. Их раскаяние нередко сменяется отчаянием, безверием, еще более жестоким отношением к миру, который, по их мнению, вытолкнул, отверг их. Вот как размышляет на страницах «Комсомольской правды» (1989. — 16 авг.) о судьбах таких ребят воспитатель Псковского спецучилища Л. Шлосберг: «Я часто думал: почему они так быстро ломаются, попав в училище? Организаторы преступлений, лидеры компаний, от которых бегало не то полшколы, не то полгорода, оказавшись у нас, первоначально ужасаются увиденному — «законам», стилю общения, некоторые даже пытаются — очень редко! — протестовать (на жаргоне пацанов это зовется «восставать»), но скоро все смирятся. Они просто отступают перед силой, в данный момент превосходящей. Страшно и другое. Все они — за редким исключением — в момент попадания в училище находятся на внутреннем переломе; понимают, что перешли грань, осознают, что начинается расплата за содеянное... Многие плачут по дороге — от досады, позднего раскаяния».

Далее он приводит одно из писем воспитанника спецучилища: «...Пишу я вам с большой просьбой. Я осознал свою вину перед народом, стал хорошо учиться, работать. Не сделал ни одного правонарушения. Прошу вас! Очень прошу! Сделайте, пожалуйста, отказ на путевку. Я обещаю вам учиться на «четыре» и «пять», не сделать ни од-

ного нарушения. Я понял, что самое святое для меня — это книги, свобода, мать и все прекрасное на земле. Я пишу вам письмо и плачу, да, плачу, потому что не могу здесь быть. На всю жизнь хватит шести дней, проведенных здесь, и каждый из них останется в моей душе неизлечимой раной. Дайте мне последнюю возможность. А если я сделаю хоть что-нибудь, мешающее народу, то делайте со мной, что хотите. Мне больше нечего сказать. Мне кажется, что скоро я сойду с ума. У меня уже трясутся руки, я стал временами сильно моргать. Мне хочется куда-то убежать, спрятаться. Если удастся что-нибудь сделать, я буду вечно благодарен вам. Мне кажется, что я здесь не исправлюсь, а, наоборот, испорчусь, стану озлобленным на жизнь. Я понимаю, что мне нужно было раньше все понять, но я не задумывался, что попаду сюда. Я сумею спасти многих ребят от попадания сюда. Я уверен в себе. Прошу вас, спасите меня!!! Пусть будет проклят тот день, когда приехал сюда...»

Эта опасность не возникает, если человек своевременно возвращается к истокам своей работы над собой — к стремлению лучше служить людям, полнее раскрыть и развить себя для этой цели. Такая идейно-нравственная «ревизия» собственной готовности к самовоспитанию — важное условие его успешности.

Столь же важно бывает периодически мобилизовывать для работы над собой свои чувства и волю, вызывать у себя более высокий уровень эмоционально-волевой активности для этой деятельности, чтобы не превратить ее в надоевшую, скучную, монотонную и постепенно не погасить к ней интерес. В этом помогает ряд нехитрых приемов.

Прежде всего хорошо бы почаще восстанавливать в памяти эмоциональные состояния, возникающие каждый раз, когда удастся добиться победы над собой. Эти чувства самоуважения, радости и гордости за свою твердость, удовлетворения от уважительного отношения окружающих важно вызвать в живом образе-картине того момента, с которым сопряжены яркие переживания. Задача эта очень ответственная, от нее зависит появление нового сильного эмоционально-волевого импульса к последующим делам и самовоспитанию.

Далее вступает в действие следующий структурный элемент самовоспитания — **итоговый самоконтроль**, который помогает человеку оценить результаты своей работы в самовоспитании. Чаще всего он принимает форму самоотче-



та. Юноша или девушка пропускает перед мысленным взором все свои действия и состояния в ходе самовоспитания, одобряя или осуждая себя, укрепляясь в своем стремлении становиться лучше.

...Ирина училась хорошо, но характер у нее был нелегкий — своенравный, заносчивый. И шло это, как однажды сказали наконец ей ребята на классном собрании, оттого, что она открыто и активно выражала неуважение тем одноклассникам, которые не пытались работать над собой, а значит, по ее мнению, поддержки не заслуживали. Этим она и оправдывала свое излишне суровое отношение к доброй половине ребят в классе. Пережив остроту критики и поразмыслив над ней, девушка решила вырабатывать у себя терпимое, доброжелательное отношение к окружающим, осознав ценность для человека прочных связей с людьми. И самым надежным средством, по заключению Ирины, стали самоотчеты. Сначала она каждый вечер, перед сном, разбирала прожитый день и оценивала свое поведение: во всех ли случаях следовала своим новым правилам доброго отношения к людям, а если и отступала от них, то почему? И как сделать, чтобы сейчас, не откладывая «на потом», поправить дело? Когда закрепились навыки самоотчета, самоконтроля, девушка стала прибегать к нему лишь в самых сложных случаях или в конце какого-то периода времени. Так случилось, что к итогам этой работы над собой Ирина Николаевна, любимый ребятами учитель, вернулась спустя годы: «За правило себе положила: как проходит неделя, так подвести итог, насколько удалось свои намерения выполнить. Эта привычка осталась навсегда и сейчас еще помогает контролировать свое общение с людьми».

Замечательную жизнь прожил профессор Ульяновского университета А. Любищев, герой документальной повести Даниила Гранина «Эта странная жизнь». Не обладая какой-то особой талантливостью, он исключительно плодотворно трудился, внес большой вклад в социальный прогресс: им написано множество книг и статей по вопросам философии, атеизма, генетики, зоологии, энтомологии, истории науки — в переводе на машинописные страницы свыше 12 000! При этом страстно любил театр, кино, успевал заботиться об окружающих — он никогда не вел жизнь отшельника. Источник успехов — умелое обращение со временем, непрерывное самовоспитание «чувством времени». С шестнадцати лет Любищев начал и в течение всей последующей жизни продолжал вести дневник как своеобраз-

разный самоотчет по рациональному расходованию времени, выявляя резервы, более четко планируя его использование, — словом, вел времени строгий счет. Ученый разумно и содержательно наполнял делами, размышлениями, творчеством каждый день. Умел учитывать, в какое время и где сможет с большей отдачей делать свою работу: в автобусе лучше обдумывать план статьи, какое-то ее положение, а в ожидании совещания плодотворнее читать... Этот удивительный человек не терял даром ни минуты, работал постоянно, планомерно, без спадов и подъемов, с постоянной умственной «загрузкой», что позволяло держать себя в хорошей творческой форме не только в тридцать, но и в семьдесят лет. И состояние одухотворенности, радости жизни было не только его спутником, но и тем, что он сам ежедневно создавал, — такая прекрасная, счастливая жизнь!

Коснувшись роли дневника в человеческой судьбе, стоит на этом остановиться и поподробнее. Известно, что люди, оставившие заметный след в истории своей страны, человечества, как правило, вели дневники. Случайное совпадение? Скорей всего нет. Ежедневный или хотя бы более или менее регулярный самоанализ легче осуществляется, когда человек описывает случившееся с ним, невольно переживая и оценивая его заново, в спокойной обстановке. Кроме того, процесс обозначения словами собственных эмоциональных состояний активизирует их осмысление, вырабатывает отношение к пережитому с позиций не только сердца, но и ума. Да и сама возможность вернуться к тому, что прошло, но продолжает тревожить, помогает не только глубокому осознанию отдельных моментов своего поведения, фрагментов жизни, но прежде всего видению целостного жизненного «потока», объемного его проявления, всей логики совершенных поступков. А отсюда недалеко и до сознательного совершенствования не тех или иных своих действий, отношений, а всей системы собственной личности, до сознательного создания и реализации целостного собственного образа «я — будущего», или, как говорят психологи, своей «я — концепции». По крайней мере по себе знаю, как описанный в дневнике даже самый плодотворный день кажется по большому счету таким несовершенным, далеко не достойным тебя, твоих возможностей, что сразу хочется многое «отредактировать» в своей жизни, причем немедленно — завтра же...

Всему миру известно имя крупнейшего советского физиолога академика Алексея Алексеевича Ухтомского, по-



гибшего в 1942 году во время ленинградской блокады. Дневники, которые он вел в продолжение своей жизни, были и средством самосозидания, и лучшими помощниками его научных открытий в области человеческой природы. — Именно они давали ему зафиксированный материал самонаблюдения для более зрелого научного анализа по истечении многих лет. И для нас, потомков, эти его удивительные дневники — путь к открытию себя, к самосовершенствованию. Какие глубокие размышления способна вызвать у думающего человека, особенно в юности, в пору самоопределения, такая, например, его запись, сделанная в мае 1927 года: «Прошедшее в нас влияет на последующее еще через десятки лет! И допущенная когда-то тайная мысль, казалось, забытая и ушедшая, может выявиться в виде настоящего и решающего фактора через много лет в критический момент. Ничто в нас не проходит бесследно! Отсюда вывод, что нам надо тщательно и бдительно работать над собой, все время дисциплинировать себя и свои мысли, держать себя все время под контролем».

Дневник — самый надежный, умеющий хранить тайну собеседник, дневник — средство самопроверки, помощник в поиске выходов из сложных ситуаций, источник разных фактов из собственной жизни — противоречивого и актуального материала для размышления; друг, которому поверяются плоды «ума холодных наблюдений и сердца горестных замет». Он снимает излишнюю напряженность, тревожность подрастающего человека, учит мыслить и чувствовать, аргументировать свои соображения — словом, учит понимать и сознательно строить свою жизнь. Попробуй вести дневник, и ты увидишь, как прибавится у тебя сил в работе над собой.

Дневник, самоотчеты в устной форме и другие виды самоконтроля выводят самовоспитание человека на более высокий уровень, когда у него появляется способность не только видеть отдельные свои шаги самоопределения, но и более широкие его результаты, обозревать в целом все «поле» своей деятельности по совершенствованию себя, разумнее относиться к этой работе.

Завершающий структурный элемент процесса самовоспитания — **формирование новой адекватной самооценки**: пристрастный самоанализ и признание того, что ты смог выработать у себя новое качество, умение, знание, став в итоге немного выше себя — такого, каким ты был до того, как начал упорную работу над собой. Тем самым пройден определенный этап твоего развития, достигнут

новый твой уровень, который станет точкой отсчета при новом «витке» самовоспитания.

Таким образом, все названные структурные элементы процесса самовоспитания, повторяясь по воле человека, в совокупности составляют единый, непрерывно (как нет остановки и предела в совершенствовании человека) проходящий процесс. Здесь нужна работа и работа — как крутишь педали, так и едешь, быстрее, дальше!.. Самовоспитание — это процесс глубокий, духовный, захватывающий личность в целом. И даже если человек ставит частную задачу — развитие лишь одного какого-то своего качества, он, соотнося ее со своими жизненными целями, осуществляет, не всегда сразу это осознавая, собственную перестройку, переориентирование в целом. В этом суть человека: в нем все взаимосвязано, ничего нельзя затронуть, не задев другого. Над этим стоит подумать.

Человеку, решившему всерьез начать самосовершенствование, необходимо знать и о том, что же именно может и должен он развивать у себя, каковы направления самовоспитания.

## СВОЙ УМ ОСТРИТЬ ВСЕДНЕВНЫМ УПРАЖНЕНИЕМ...

Самовоспитание интеллекта... Где оно начинается? Осознанное и систематическое — за школьной партой. «Учение может стать... интересным, увлекательным делом, если оно озаряется ярким светом мысли, чувств, творчества, красоты, игры», — писал В. А. Сухомлинский. Но так будет только тогда, когда школьник самостоятельно поставит себе задачу относиться к своему учению как средству саморазвития.

Умственное самовоспитание начинается с самообразования. Как лучше осуществлять самообразование? Психологами созданы специальные памятки для учащихся средней школы, решивших начать самообразование. Вот краткое изложение одной из них:

1. Поставь себе задачу самостоятельно повысить «коэффициент полезного действия» своей учебы, возьми на себя заботы о своем учении.

2. Попытайся представить, какие личностные качества потребуются тебе в самостоятельной жизни, какие из них можно самому сформировать в ходе обучения.

3. Проанализируй свои индивидуальные особенности выполнения учебной работы. Ответь себе на вопросы:



— ради чего ты учишься, то есть каковы мотивы твоего учения?

— умеешь ли ставить перед собой задачу в учебной деятельности, найти способ ее решения, проверить ее?

— как ты контролируешь себя обычно: по ходу выполнения, после выполнения задания или составляешь план до начала работы?

— как долго ты можешь быть работоспособным?

— в какие часы занятия идут у тебя лучше, продуктивнее?

— умеешь ли ты сосредоточиться, если тебя отвлекают, как пытаешься удерживать внимание?

— как ты запоминаешь материал, какими способами пользуешься?

— какие недостатки твоей учебной работы могут тебе больше всего помешать в самообразовании?

4. На этой основе составь план самовоспитания интеллекта и самообразования. Теперь начинай ему следовать.

5. Главный резерв самообразования — школьный урок. Постарайся собраться, полностью включиться в ход урока, помни: чем больше сделаешь на занятии, тем проще будет работать дома.

6. Усвой приемы переработки учебного материала и его систематизации:

— старайся мысленно охватить не только одну очередную тему, а «блоки» тем, выяви связи — это поможет увидеть не разрозненные факты, а крупные проблемы;

— ставь вопросы самому себе по изучаемому материалу; ответы ищи в совместной работе с товарищами, у учителя, в учебниках, дополнительной литературе; ты встретишь нередко разные подходы, однако важно понять общие идеи современного состояния этого знания;

— найди связи между отдельными разделами учебного материала данного предмета, для чего применяй сравнение, перестраивание разных частей материала;

— составляй план-схему материала, который надо запомнить; в плане-схеме сделай пометки, показывающие, как соотносится этот материал с общими закономерностями изучаемого предмета, как связан (и чем разнится) он с предыдущим разделом, — выстрой систему знаний, в основе которой лежат общие правила и закономерности, а все конкретные факты являются частным их проявлением.

7. Овладей приемами запоминания:

— прибегай к той же схеме (системе), которая уже построена, представь место изучаемого материала в ней: ка-

кова общая закономерность, лежащая в основе материала, каковы другие известные тебе проявления этой закономерности;

— используя этот же прием и при припоминании, определи, какие закономерности проявляются в этом материале.

8. Учись применять приемы самоконтроля:

— вычлений этапы своей учебной работы: постановку задачи, поиск-решение, проверку результатов;

— попытайся найти каждый раз несколько способов решения одной и той же учебной задачи (выполнения опыта, составления плана сочинения, доказательства теоремы и др.);

— оцени удачность способа решения задачи после завершения работы;

— пробуй изменять условия в задаче и определять новый способ (или пригодность старого) для ее решения;

— предварительно составляй план решения задачи: примерно определи объем работы, время на ее выполнение, наметь основные этапы работы — с чего ты начнешь, что будешь делать потом; прикинь, что будет наиболее трудным, потребует больше времени и сил;

— обязательно старайся представлять результат работы заранее; определи для себя требования к работе, к ее результату;

— стремись теперь удерживать в сознании эти качества предполагаемого результата в течение всей работы, не отступай от требований, которые ты выдвинул.

9. Формируй и тренируй у себя и другие качества культуры умственного труда:

— умение конспектировать, составлять тезисы;

— находить нужную информацию и хранить ее;

— собирать и держать в порядке личную библиотеку и картотеку выписок по разным учебным предметам;

— поддерживать порядок на своем рабочем месте;

— соблюдать режим — продуманный ритм учебного труда.

10. Регулярно используй самопроверку — это даст тебе удовлетворение от того, что ты самостоятельно организуешь свой учебный труд.

11. Составь список литературы для дополнительного чтения по учебным предметам. Распредели во времени, когда и что следует прочитать, чтобы успеть к изучению соответствующей темы.

12. Составь с помощью учителя, товарищей, родителей



список литературы (за основу можно взять рекомендательные списки, имеющиеся в библиотеках) для самостоятельного чтения с целью общекультурного развития, пражданского самовоспитания. Неуклонно читай, используя каждую свободную минуту для этого, потому что никакие кинофильмы, телепередачи не способны заменить целенаправленного самостоятельного чтения.

13. Программы теле- и радиопередач стремись просматривать на неделю вперед, выделяя то важное, что послужит твоему развитию в наибольшей степени и не дезорганизует учебу и другие занятия. Стремись не отступать от этого плана просмотра и прослушивания передач.

И еще об одном: чтобы успешно учиться, необходимо постичь «секреты» такого чтения, когда максимально усваивается прочитанный текст. Как ни странно, большинство школьников поверхностно постигают прочитанное. Исследования психологов свидетельствуют, что только 6% учащихся VII—XI классов правильно понимают смысл прочитанного. Для того чтобы помочь учащимся в формировании привычек такой работы с книгой, когда все ее содержание понимается и логически запоминается, разработана следующая инструкция:

I. До чтения текста:

— начинай предполагать содержание текста по заголовку, настраивай себя на увлеченное чтение.

II. По ходу чтения:

— веди диалог с текстом; выявляй скрытые в тексте вопросы, строй свои предположения и проверяй их;

— в процессе диалога старайся осознать, что непонятно;

— выясняй трудные вопросы;

— делай выписки, подчеркивай (карандашом) важные мысли;

— составляй схемы, чертежи, таблицы. Разбирай конкретные примеры.

III. После прочтения текста:

— попытайся выразить главную мысль текста;

— прочти повторно трудные части текста;

— составь план;

— задавай себе вопросы по всему тексту — проверяй себя<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Более подробно о работе с учебной книгой можно узнать, познакомившись с брошюрой: Граник Г. Г., Бондаренко С. М., Концевая Л. А. Как учить школьников работать с учебником. — М., 1987.

Понятно, что выполнить все это совсем непросто, но теперь ты многое понимаешь лучше: знаешь, к чему себя готовишь в будущем, для чего выполняешь учебные задания, умеешь активно перерабатывать учебный материал, применять приемы концентрации внимания, запоминания, можешь проверять себя.

Но главное, ты уже умеешь распределять время, заниматься самообразованием, повышать свой общекультурный уровень. Огромное значение для последнего имеет чтение художественной литературы. Во все времена оно было и сегодня остается одним из важнейших источников личностного развития, оно ничем не может быть заменено без ущерба для становления личности.

Все известные мыслители прошлого и настоящего подчеркивали роль чтения в человеческой жизни:

«Люди перестают мыслить, когда перестают читать», — утверждал французский писатель и философ Д. Дидро.

«Книга — это духовное завещание одного поколения другому, совет умирающего старца юноше, начинающему жить, приказ, передаваемый часовым, отправляющимся на отдых, часовому, заступающему на его место», — подчеркивал А. И. Герцен.

«Без высокой культуры чтения нет ни школы, ни подлинного умственного труда», — писал В. А. Сухомлинский.

Однако, чтобы вычерпать из книги все ее богатство, необходимо сформировать свою читательскую культуру, сделать себя настоящим читателем, а это зависит только от тебя самого. Надо просто поставить перед собой такую задачу. Приучиться не откладывать сразу прочитанную книгу, а поразмышлять над ней, поискать в литературном произведении ответы на те вопросы, которые при чтении возникают. Попробовать сравнивать судьбы полюбившихся персонажей с жизнью людей, о которых читал раньше, и реальных, живущих рядом с тобой, представить себя в положении литературного героя, попробовать умозрительно решить те задачи, которые возникали у него, — словом, как иногда говорят, попробовать «сжиться» с героем, принять его в круг близких тебе людей.

Не советую сразу же после прочитанной книги начинать новую, ибо она вытеснит, приглушит остроту переживаний, связанных с предыдущим произведением, снизит его воздействие на твой ум и сердце. Непрерывное чтение, без определенного времени на осмысление книги, прочитанной тобой, приведет к «книгоглотовству», к потребительскому отношению к литературе. Обидно, если книга



будет нужной только для того, чтобы заполнить время или создать определенный внутренний комфорт в свободные часы. Чтобы книга стала другом, и нередко на всю жизнь, читать ее следует с уважением к автору, останавливаясь на тех местах, которые передают наивысшее напряжение человеческих судеб, важно вдумчиво всмотреться в события, в поступки героев, какие-то строки прочитать вновь. К хорошей книге надо бы обращаться многократно — в разных ситуациях собственной жизни, когда потребуется обдумать свое поведение. Да она и сама не раз вспомнится, позовет к себе. Есть книги, с которыми не расстаешься никогда, и каждое возвращение к ним — это новое обогащение, новые чувства, мысли, утверждение себя в своих убеждениях.

Чтение хорошей, пробуждающей мысли и чувства книги всегда вызывает желание поделиться своими размышлениями с другими. И как хорошо, когда есть с кем поговорить, поспорить, сверить свое впечатление от прочитанного. Но не надо ждать, когда такой собеседник найдется, лучше самому поискать его. Расскажи о понравившейся книге своим товарищам, помоги им встретиться с этой книжкой, а когда они ее прочитают, возвратись к начатому разговору и обсуди вместе с ними хотя бы отдельные, наиболее запомнившиеся главы. Попробуй вызвать интерес к этому произведению в семье, желание почитать его вслух, поговорить о нем. Вечера коллективного чтения, инициатором которых станешь ты, безусловно, всех вас сблизят, подарят массу великолепных поводов для самых важных и разных совместных разговоров, обсуждений. Книга, читаемая для других, становится не только особенно понятной и дорогой, она сильнее двигает развитие человека, побуждает его к новому и новому углублению в мир литературы, человеческих отношений, общественных проблем.

Незаменимую роль в самостоятельном чтении играет дневник. Он помогает и учитывать прочитанное, и сохранить в памяти содержание и основные проблемы книги. Он позволяет делать выписки, чтобы иметь возможность неоднократно обращаться к важнейшим мыслям книги, использовать для осмысления собственной жизни тот запас мудрости, который дает чтение.

...Полистаешь вот так несколько страниц своего юношеского читательского дневника — и привлечет внимание какая-то емкая фраза писателя, которая в твоей сегодняшней жизни неожиданно приобретает значение ключа, по-

могающего открыть, понять какие-то механизмы того или иного события, отношений, конфликта. И новая сила этой старой и вечной мудрости поднимает тебя над текучкой, суетой, и ты целеустремленно живешь, способен к решению новых задач, веришь в себя. «Записывай, что вычитал достойного замечаний у ораторов, историков и поэтов, чем можешь воспользоваться в свое время и в своем месте», — поучал юношество один из учителей М. В. Ломоносова — Порфирий Крайский. Может, и тебе пригодится этот совет?

Хороший читатель, как правило, хочет иметь под рукой те книги, которые ему особенно нравятся, отвечают его интересам, жизненным планам, духовным запросам. Поэтому он понемногу начинает формировать свою личную библиотечку. Кто только сегодня не собирает книги! И те, кто без книги дня не мыслит и действительно постоянно читает, совершенствуясь как личность, как профессионал в своем деле, как неповторимая индивидуальность. И те, кто читает только то, что «сейчас читают все», чтобы не отстать от моды. И те, кто вообще не читает — потребности такой нет, в крайнем случае «пустячок» какой-то полистает перед сном, но любит показать окружающим, что и он «приобщен» — не столько, правда, к духовности, сколько к кругам, которые «достають», и его библиотека, новенькая, из дорогих, редких подписных изданий, часто не разрезанных, томится на полках, к которым прикасаются лишь затем, чтобы стереть пыль и подровнять книжные ряды. Обидная судьба ценнейших книг — быть не востребуемыми, служить деталью интерьера в обывательском жилище.

«...Лучшие из книг — те, которые дают больше всего пищи для размышлений, и при этом на самые различные темы», — утверждал французский писатель А. Франс. Было бы хорошо, если бы в твоей личной библиотечке оказались именно такие книги. Как определить для себя, какие книги лучшие, какие надо прочитать обязательно, чтобы культурное наследие, оставленное человечеством, не прошло мимо тебя? Изучая в школе литературу, неплохо задуматься над тем, что и как читали литературные герои, а также сами их творцы — большие писатели. Изучая историю, географию, другие науки, надо приглядеться к тому, какие книги сыграли свою положительную роль в становлении исторических деятелей, ученых. Это и положит начало созданию твоей библиотеки. В зависимости от твоих интересов будут в ней разные книги — по искусству, техни-



ке, политике, экономике, биологии, математике. Но ядром твоего книжного собрания все равно станет художественная литература — русская и советская классика, лучшие произведения мировой литературы, талантливые книги наших современных писателей. Что из этой сокровищницы отберешь ты? Смотри сам.

Умственное самовоспитание, наряду с самообразованием, предполагает развитие произвольного внимания, способности к концентрации своей воли на том или ином виде деятельности, чтобы и осваивать ее глубоко, и результатов добиваться значительных, доводить дело до конца.

Произвольное внимание возникает в том случае, когда человек ставит перед собой определенные цели, задачи и специально концентрирует свое сознание, волю на их осуществлении. Самовоспитание внимания начинается с правильной, четкой организации своей учебной работы.

Для того чтобы развить у себя произвольное внимание, неплохо бы придерживаться таких примерных правил:

— Дело, за которое берешься, надо тщательно обдумать: какова его цель, какая от него будет польза — это поможет сконцентрировать на нем внимание.

— Важно эмоционально вжиться в дело: представить, какой отклик оно найдет у окружающих, какое переживание удовлетворения оно вызовет у тебя самого, как повлияет на твои взаимоотношения с людьми — как возрастет уважение к тебе при успешном его окончании и т. п.

— Необходимо вызвать у себя состояние умственной активности: стремиться подойти к работе творчески, нестандартно, поискать новые стороны в деле.

— Нужно поддерживать оптимальный темп своей умственной работы (как и любой другой) — не «пересиживать» за работой, когда утомление берет верх и КПД сходит на нет, но и не делать слишком длинных перерывов в работе, когда теряется связь частей, суть замыслов, все приходится начинать как бы заново.

— Надо вырабатывать автоматические навыки ряда действий в любом деле, это облегчит «включение» в работу и обеспечит более успешное ее выполнение, а значит, поможет концентрации внимания.

— Следует постоянно прибегать к самоконтролю: отошел ли я мысленно от работы, не пора ли приниматься за ту или иную операцию, только ли таким способом можно решить эти и другие подобные вопросы.

— Желательно проговаривать последовательность на-

мечаемых действий, оценивать полученный результат и свое отношение к проделанной работе.

В сущности, самостоятельное формирование своего произвольного (волевого) внимания — это, по мнению психологов, выработка и совершенствование самоконтроля личности.

Самовоспитание интеллекта включает в себя и саморазвитие памяти. Лучше всего запоминается тот материал, который мы специально хотим запомнить. Большое значение при этом имеет мотивация: зачем необходимо намеченное сохранить в памяти. Значит, приступая к заучиванию каких-либо положений, правил, высказываний, нужно сначала сосредоточиться на том, почему именно это важно, нужно, то есть мотивировать запоминание.

Следует также освоить рациональные приемы запоминания — мнемонические, логические и др.

Мнемонические приемы запоминания основаны на установлении внешних взаимосвязей запоминаемого материала с известным. Лучше помнятся факты, даты, если их «привязать» к известным событиям, числам («эта дата напоминает мне номер соседской автомашины»). Неплохо удерживается в памяти явление, которому мы нашли аналогию (прибор перед действием автоматически раскрывается так, словно цветок распускает лепестки) или антиномию, то есть противопоставление (данное число есть три последние цифры моего года рождения, взятые наоборот). Успешное запоминание может быть также на основе сходства формы (схема молекулярной структуры химического элемента напоминает ромашку), однотипности принципов действия, созвучия и т. п. В целом мнемоническое запоминание ориентировано на механическую память. Общеизвестно, что человек способен достичь высоких результатов в развитии механической памяти. Но сделать это удастся лишь тому, кто настойчиво тренируется, используя специальные упражнения: запоминает наибольшее число предметов, воспроизводит их расположение, описывает их цвет и форму после краткого наблюдения и т. п. Много интересного по данному вопросу можно найти в книгах ученых-психологов И. С. Кона, Я. Л. Коломинского, В. А. Леви и др.

Еще большее значение имеет формирование логической памяти, определяющей уровень общего развития личности. Прежде всего здесь ценно установление связей запоминаемого материала с ранее изученным, глубокое понимание



нового знания: подробный разбор всех его сторон, элементов.

Логическому осмысленному запоминанию помогают такие приемы:

- составление подробного плана запоминаемого материала, причем ценность не только в самом плане, но и в процедуре его составления: разбивка материала на части, придумывание заглавий, связывание частей по заглавиям в единую цепочку осмысления, объединение мелких частей в более крупные по смыслу;

- сравнение с другим схожим материалом — выявление сходства и различий, установление связей, особенно отчетливое осознание различий;

- классификация, систематизация материала — нахождение его места в системе знаний, определение его «ячейки» в общем «здании» данной науки и т. п.;

- сопутствующее запоминанию воспроизведение знаний: запомнил — попробуй рассказать наиболее подробно этот материал, проверь себя; регулярное воспроизведение изученного — использование его для какого-то практического действия или специально с целью проверки памяти.

Но одним из самых эффективных способов развития памяти является обстоятельное объяснение материала другим, например одному-двум своим товарищам, которым учиться по разным причинам труднее. И исключительно важна дискуссия по изучаемому материалу, позволяющая углубляться в его внутренние слои, истоки, взаимозависимости.

Немалую помощь в развитии логической памяти на первых порах могут тебе оказать так называемые «развивающие игры». Простейшие из них ты можешь придумывать сам. Вот такие, например:

- при чтении текста составь вопросы, включи в их перечень и другие, по ранее изученному материалу, а после прочтения проведи своего рода викторину для самого себя или сверстников;

- определи по перечню признаков явление или предмет (по принципу отгадывания загадки), при изучении описания какого-либо явления выдели его признаки и проанализируй, насколько полно они характеризуют явление;

- найди общее и особенное в двух или нескольких изучаемых однопорядковых явлениях;

- пофантазируй: на что похожи (по внутренней сути) изучаемый прибор, предмет, явление; попробуй найти несколько вариантов сходства;

- вообрази: именно ты изобретаешь изучаемый тобой прибор, пытаешься сам открыть закон, который изучаешь по учебнику; подумай, какую последовательность действий избрал бы ты, сравни их с действиями ученых-исследователей.

Психологи, подчеркивая важность саморазвития человеком своей памяти, отмечают, что она должна стать объектом не только воспитания, но и самовоспитания. Самовоспитание памяти достигает значительных успехов тогда, когда оно основывается на знании закономерностей ее формирования. Эти знания помогут тебе получить книги, а также наблюдения над собою, людьми, внимательное отношение к миру.

Таким образом, видишь сам: умственное самовоспитание — вполне реальный путь к самому себе новому — интеллектуально развитому, умному, способному к творческому осмыслению и совершенствованию окружающей действительности. Стоит попробовать, не правда ли?

## СТАТЬ НАВСТВЕННО ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТЬЮ...

Какого человека мы называем нравственным? Такого, кто требования общества к человеку сделал своими требованиями к самому себе и живет, учится, общается с окружающими согласно этим внутренним законам нравственности. Он понимает, как надо поступать, и так и поступает — его сознание и поведение едины, и основываются они на общечеловеческих ценностях и нормах. В полной мере сформировать свою нравственность, стать нравственно зрелой личностью человек может лишь в результате упорного самовоспитания. Кто, как не сам человек, может развить у себя сознание того, что свое поведение надо согласовывать с интересами других людей, общества? Только сам человек, особенно в юности, способен сделать себя таким, чтобы отвечать в первую очередь высоким общечеловеческим критериям нравственности и морали.

Нравственное самовоспитание — это воспитание своих чувств — совести, долга, чести, ответственности, достоинства, стыда. Они могут быть сформированы у каждого из нас только при условии, что мы сами в этом заинтересованы, к этому стремимся. Точно так же, как и главные нравственные качества: честность, доброта, дисциплинированность, смелость, принципиальность, добросовестность, надежность. Тем более только сам человек в состоянии вы-



работать у себя в соответствии с нравственными нормами привычки поведения, культуру взаимоотношений с миром.

Как осуществлять нравственное самовоспитание? Начать с формирования своего идеала настоящего человека. Это образ нравственно совершенной личности, который всегда будет вести за собой. Для одних ребят — это их современник. При жизни ставший легендой Шаварш Карапетян, неоднократный рекордсмен по подводному плаванию, спасший 20 человек из затонувшего троллейбуса в Ереване. Уникальный цирковой силач Валентин Дикуль, победивший собственную неподвижность и показывающий не только чудеса физической силы, но и пример духовной жизни для людей, сломленных недугом, оказывающий им безвозмездную практическую помощь в специально созданном центре. Для других — это историческая личность, созвучная их умонастроению, для третьих — художественный образ, а чаще всего идеал сплавляет в себе лучшие черты многих людей, тайно, в глубине души примеренные к себе — будущему.

Только ориентируясь на свой идеал в любом деле, поступке, слове, человек формирует себя как нравственно устойчивую личность. Какие бы жизненные рубежи и цели самовоспитания он перед собой ни выдвигал, их надо соотносить с нравственными нормами, поступать соответственно своему идеалу; иначе их просто не достичь.

И еще. Как важно научиться зажигать себе красный свет. То, что А. С. Макаренко называл «тормозить себя». «...Это очень трудное дело, — писал он, — особенно в детстве, оно не приходит от простой биологии, оно может быть только воспитано. <...> Тормозить себя нужно на каждом шагу, и это должно превратиться в привычку. <...> Человек без тормоза — это испорченная машина. Это торможение выражается в каждом физическом и психическом движении, в особенности оно проявляется в спорах и ссорах. <...> Воспитать привычку уступить товарищу — это очень трудное дело».

Хорошо, если многие нравственные нормы пропагандируются тобой не словами, требованиями к другим, а прежде всего личным поведением: заботой о товарищах, поддержкой их в трудную минуту, бережным отношением к достоинству и личной жизни ровесников и старших. Это лучший способ сделать гуманные взаимоотношения привлекательными как для твоих товарищей, так и для младших ребят, окружающих тебя, во многом подражающих твоему поведению.

...Собрались взрослые люди в своем бывшем классе на юбилей школы, огляделись, разговорились. И выяснилось, что все очень ждут одного человека — своего одноклассника, бывшего душой коллектива. Поезд его прибывает поздно, и он вот-вот должен подойти. И заговорили о нем. Оказалось так, что все эти полтора десятилетия после выпуска каждый на него в чем-то равнялся. Один считал его participant к собственному увлечению спортом. Неважный спортсмен, Вадим тем не менее в любые спортивные дела активно включался. И даже когда прибегал далеко не первым в кроссе и прыгал ниже многих, с таким азартом все это делал, что в их классе практически все участвовали в спортивных соревнованиях разного рода. Как-то не страшно было и не побеждать, не результат прельщал, а совместные волнения, хлопоты, радость хорошей физической нагрузки, но особенно радовали командные победы, потому что тут они чаще всего были первыми — ведь сплоченнее их никого не было. Другой вспомнил, как постепенно все в классе курить бросили — все! Сами! По общему согласию! Только теперь почему-то подумалось, что именно с ним это тоже связано. А бывшая одноклассница сказала, что ведь врачом она стала благодаря его поддержке. Физика не давалась, решила школу бросить. А он помог. Как-то незаметно началось, с совместных послеурочных разговоров, так что и непонятно было, что это какая-то специальная помощь. А потом и учительница проговорила: «Я вот тоже сидела и вспоминала, как он и мне не раз помог: то напряжение на уроке разрядит спокойным словом и открытой улыбкой, то в классе откровенно и очень по-доброму скажет, что они обиделись на меня — зачем же на каникулы задавать сочинение, то позаботится, чтобы на классный вечер меня пригласили...» И все они, бывшие одноклассники, очень его ждали.

Хорошо, когда тебя помнят люди за то доброе, что ты для них сделал, не правда ли?

Нравственное самовоспитание открывает единственно верный путь в жизни — утверждения добра, искренности, взаимной заботы и ответственности, настоящего, гражданского отношения к своему делу, дает человеку волю и способность никогда не сворачивать с этого пути.

## ОПРЕДЕЛИТЬ СУДЬБУ ТРУДОМ

«Отношение к труду, — писал В. А. Сухомлинский, — является важнейшим элементом духовной жизни человека.



Было бы недостаточным и наивным сказать, что трудолюбие воспитывается в процессе труда. Трудолюбие как важнейшая черта морального облика воспитывается и в процессе духовной жизни — интеллектуальной, эмоциональной и волевой. Не может быть трудолюбивым человек, мало думающий, мало переживающий. Чем умнее человек, чем богаче его эмоции и сильнее воля, тем ярче проявляется у него склонность к разнообразным видам трудовой деятельности».

Трудолюбие — важнейшее нравственное качество личности, в основе которого лежат не только знания, привычки, убеждения, но и чувства, в силу чего его формирование в очень большой степени является делом самой личности, результатом ее сознательной саморегуляции.

Трудовое самовоспитание — это прежде всего самостоятельное осознание человеком роли труда в жизни общества, в своем собственном развитии. Посмотри вокруг себя: все вещи, предметы, техника — дело рук и ума людей, отдавших ему свои способности, энергию, переживавших успех или неудачи. И ответь себе, умеешь ли ты ценить этот овеществленный труд. Все, что добывалось, производилось, оплачивалось людскими силами, нервами, интеллектом, достойно того, чтобы максимально служить людям. Продлить жизнь вещей, техники, построенных зданий — это зависит от тебя. Для этого важно выработать у себя сознательное, человеческое отношение к результатам труда людей, изжить элементы потребительства. И проявление твоего человеческого достоинства — формирование у себя уважения к труду окружающих, привычки экономного расходования всего произведенного людьми и данного природой — хлеба и воды, энергии и материалов. Подлинно воспитанного человека характеризует бережное отношение к одежде и обуви, книгам и школьному оборудованию, к зеленым насаждениям и оформлению парков и стадионов, к своему подъезду и своему двору. Сознательное, по-хозяйски заботливое отношение к вещному миру, в котором живешь, — твой гражданский долг. И кто, как не ты сам, воспитываешь у себя позицию человека, который отвечает за все?

Здесь нельзя не сказать о том, что не так уж редко, к сожалению, ты встречаешь вещи, произведенные работниками недобросовестными, которые относятся к своему труду не как к удовлетворению потребности людей в добротных и нужных товарах, а как к способу «выжать» заработок побольше. Конечно, в сложившемся положении не

все однозначно: многие из работников поставлены в такие условия слишком низкой оплатой и плохой организацией труда, что пока не изжито в нашем обществе. Но настоящему специалисту, нравственному человеку рабочее, человеческое достоинство не должно позволять переводить добро на бракованные изделия, работать некачественно.

Однако истоки довольно массового низкокачественного труда, а значит, и его экономических, социальных последствий, от которых мы страдаем сегодня, лежат глубже — прежде всего в отчуждении человека от труда, от производства. Длительное время происходило в нашем обществе это отчуждение тружеников от своего дела. Много тому было причин — исторических, политических, экономических, правовых, и в том числе таких, как недостаток подлинной заботы о человеке, об условиях его существования, проявления социальной несправедливости во всех сферах жизни; административно-командное хозяйствование, погоня за планом; невостребование талантов, способностей, собственного разума работников; авторитарное управление людьми, когда предписывалось «сверху» все до мелочей и не оставлялось «пространства для саморегуляции» как важного условия развития людей, их коллективов. Все это очень важно понять, и тут предмет особого разговора. Но и полностью обойти названные вопросы в размышлении о трудовом самовоспитании личности было бы неправильно. Потому что именно в этом корни неоднозначного, нередко негативного отношения молодежи к труду, особенно в сфере материального производства. Наряду с теми, кто свою жизненную судьбу связывает с добросовестным и творческим производительным трудом, есть немало таких, кто личное благополучие ставит в зависимость не от честного труда, а от способности «устроиться», отыскать лазейки для нетрудовой наживы.

И тебе именно в этих непростых условиях предстоит самоопределиться в своем отношении к труду, в профессиональном выборе, в нравственном восприятии тех видов трудовой деятельности, с которыми будет связана твоя жизнь. И самому надо будет формировать у себя те личностные качества труженика, гражданина, которые смогут обеспечить удовлетворение трудом и в процессе его общее интенсивное саморазвитие, собственное духовное обогащение.

Трудовое самовоспитание поэтому начинается, с одной стороны, с такого нравственного самоопределения, а с другой — с конкретных практических дел на пользу людям.



Оглянись вокруг, сколько мелких, но важных дел прямо просится в руки — и в доме, и в школе, и на улице. Стоит ли ждать, что кто-то другой по обязанности или по совести эту работу сделает. Иногда и надо-то взять молоток или лопату в руки да и поправить дело. Смотришь, как иногда школьники без всякого побуждения извне с азартом спортивную площадку подновляют, двор убирают, деревья вместе со взрослыми охотно сажают, возникает мысль, что, значит, живет в наших ребятах стремление быть полезными, уважаемыми и себя уважающими людьми. С кого каждое из этих дел началось — сейчас нам в общем-то знать неважно. Но оно началось с того, кто предложил, начал. А какое доброе дело началось с тебя?

Во все времена человек стремился к тому, чтобы украсить свой быт, создать удобства, облегчить домашний труд. Посмотри, сколько в твоём доме дел, требующих умелых рук: мелкий ремонт в квартире, исправление неполадок в домашней технике, приготовление пищи, стирка, вязание и шитье, уход за больным и опека малышей. Такие это все разные дела, но объединяет их одно: все они в помощь людям, создают доброе настроение, облегчают жизнь; включаясь в них, человек испытывает радость, удовольствие, он полнее раскрывается для других, выражает себя как личность. Но это происходит в такой деятельности, когда подросток свободно владеет разнообразными навыками и умениями, необходимыми для нее.

Если бы каждый из нас смолоду сам перед собой поставил цель научиться как можно большему числу умений или хотя бы некоторыми из них овладеть в совершенстве, как обогатилась бы радостями наша жизнь, насколько легче было бы нам прийти на помощь другим, проявлять милосердие и как много выиграло бы от этого и общество в целом, и каждый человек. И кроме того, значительно свободней, независимей чувствовал бы себя человек, способный сам сделать для себя и близких, окружающих людей многое из того, что им необходимо, не кидаясь на поиски «специалистов». А какова твоя реальная помощь дома? Что умеешь ты, будущий семьянин, делать своими руками?

Самовоспитание поможет тебе и в профессиональном самоопределении. Сначала у человека формируется профессиональный интерес, и на его основе он сознательно может ускорить и углубить работу по выбору области будущего труда. Это требует самопознания, исследования своего призвания, которое лучше тебя никто не определит.

Но помочь тебе в этом можно, если ты захочешь воспользоваться вопросами для самоанализа и самопознания, которые разработаны учеными-педагогами. Например:

— является ли, на твой взгляд, твоя склонность к избранной области труда подлинной или временной?

— соответствует ли требованиям профессии состояние твоего здоровья и физического развития?

— соответствует ли твой характер и нравственные черты особенностям предполагаемого труда?

— позволяют ли твои способности надеяться на успешное овладение специальностью?

— удовлетворит ли эта работа твои духовные потребности?

— поможет ли такая профессия выбрать тебе желаемую среду и место в жизни?

— удовлетворит ли эта работа твои материальные потребности?

— соответствует ли предполагаемая профессия традициям твоей семьи, взглядам родителей, их планам?

— насколько важна эта профессия для общества, для вашего региона?<sup>1</sup>

Понятно, что не сразу на все вопросы ты сможешь найти ответ, однако само размышление над ними очень важно — ты глубже поймешь собственное отношение к избираемой профессии. Обращаясь с вопросами к родителям, учителям, медикам, старшим друзьям, общаясь с одноклассниками, советуясь с книгами, ты постепенно будешь так или иначе углублять профессиональный интерес, определяться в выборе будущей профессии. Это побудит тебя более основательно познакомиться с профессией и одновременно сделать необходимым воспитание у себя таких личностных качеств и способностей, которые нужны для успешной профессиональной деятельности.

Неплохо бы уже сегодня, в школьные годы, готовиться к тому, что работать придется в условиях научно-технического прогресса, участвовать в рационализаторстве и изобретательстве, внедрять в своем трудовом коллективе новые, прогрессивные формы организации и оплаты труда, принимать участие в управлении делами коллектива.

Сейчас эти новые формы организации коллективного труда опробуют уже и в школах. Дело непривычное и ин-

<sup>1</sup> См.: Иовайша Л. А. Проблемы профессиональной ориентации школьников. — М., 1983. — С. 89.



тересное, и когда его лучше осваивать, если не смолodu. В школах созданы и успешно работают различные кооперативы. Наибольшее распространение получили швейные кооперативы: по пошиву детской одежды, рабочих рукавиц и спецодежды, хлопчатобумажного белья и др. Есть кооперативы, занимающиеся изготовлением предметов домашнего обихода, кухонной утвари, детской несложной мебели и др. Пробиваются и первые ростки школьных кооперативов, оказывающих различные услуги населению — от обработки огородов до мелкого ремонта квартир, несложного ремонта обуви и т. д. Появились и кооперативы по выпечке кондитерских изделий. Характерно, что чаще всего школьные кооперативы возникают в небольших городах и поселках, поскольку здесь, видимо, нагляднее общественная нужда в чем-то, и вот ее-то объединения подростков и стремятся удовлетворить.

Личная заинтересованность — ребята зарабатывают деньги, пусть небольшие, но семье поддержка и свои потребности удовлетворяют, уважение окружающих — при качественной работе, новое по содержанию общение со сверстниками — это и многое другое делает кооперативы привлекательной для школьников формой совместного труда. Кроме того, значителен, хотя пока еще и не до конца используется воспитательный потенциал этих трудовых объединений нового типа — они несут в себе нравственное взаимовлияние ребят и педагогов, обогащение трудовым опытом и знаниями, формирующе влияют на профессиональные склонности, конечно, если у ребят есть надежная поддержка в лице профессионально подготовленных и добросердечных взрослых.

Значительно реже, к сожалению, мы слышим пока о школьной аренде. Вот школа взяла в аренду заброшенный фруктовый сад своего шефствующего предприятия. Ребята ухаживают за ним, производят сезонные работы, выращивают урожай, реализуют и, оплатив счета по аренде, свободно, с общего согласия распределяют прибыль: что на зарплату, что в фонд школы, что на оказание материальной помощи нуждающимся в ней.

Коллективный подряд тоже пока в школах редок — ответственную и напряженную работу не так просто сочетать с серьезной учебой. Однако взятые на коллективный подряд уборка улиц, доставка почты, полеводческий участок, телятник — подобная работа, есть надежда, станет все более популярной среди школьников, потому что уже

имеется первый опыт и такого коллективного труда школьников.

Все новые формы организации труда ценны прежде всего тем, что они перспективны для самовоспитания школьников, и прежде всего трудового. Они являются источником эмоционального подъема в работе, так как труд и результат сближены и дают удовлетворение не только вследствие того, что предоставляют возможность заработка и реализации личных потребностей, но и потому, что поднимают престиж детского трудового сообщества, каждого его участника в социальной среде, у населения. И самое главное, подростки самостоятельно, по своему желанию овладевают профессиональными умениями; крепнущее чувство собственного достоинства способствует развитию потребности в дальнейшем самосовершенствовании в интересах коллектива, общества.

Представь себе, что после учебы ты включаешься в работу вместе со своими сверстниками, заранее зная, что труд твой будет оценен по достоинству. В руках у тебя дело, которое может очень пригодиться в жизни. И только от тебя самого зависит, каким ты станешь тружеником, а значит, и каково будет твое положение на своем предприятии, твое самочувствие. Так, может быть, и вам в своей школе такое дело попробовать организовать?

Самый важный способ трудового самовоспитания — постоянный разнообразный практический вклад в общее дело, труд на благо других. Недаром об этом В. А. Сухомлинский писал: «Сопереживание радости от труда — это азбука самовоспитания. Тот, кто глубоко пережил это чувство в детстве, отрочестве и юности, стремится быть лучше в глазах общества. Самовоспитание, таким образом, становится активной формой участия в духовной жизни общества». Ради этого стоит, не правда ли, серьезно поработать над собой?

## ЧТОБ МИР КРАСОТОЮ СПАСТИ

Стремиться всесторонне, гармонически развивать себя — это значит учиться все глубже воспринимать мир во всей его полноте — его краски, звуки, отношения. Сформировать эстетическое отношение к окружающей действительности, глубокую восприимчивость к искусству возможно лишь при высоком уровне развития человека, его способности чувствовать. Только благодаря предметно развернутому богатству человеческого существа развивается,



а частью и впервые порождается богатство субъективной человеческой чувственности: музыкальное ухо, чувствующий красоту формы глаз. Иначе говоря, такие чувства, которые способны к человеческим наслаждениям и которые утверждают себя как человеческие сущностные силы.

Именно в раннем возрасте, пока природа человеческая пластична, податлива, важно самой личности привести в движение свои естественные силы, включить все собственные возможности в развитие, постоянно проявлять их в разной, в том числе и специальной художественно-творческой деятельности. И начинать это надо как можно раньше, иначе велика опасность просто опоздать.

У эстетического самовоспитания свои функции, пронизывающие всю жизнедеятельность личности. Во всех видах своей деятельности человек выделяет включенный в них эстетический элемент и использует его для саморазвития: в самой природе человека, в его речи, в умственном и физическом труде, в общении, в отношениях людей, в преобразовании природы, в самом окружающем мире в целом. Систематическое развитие органов чувств и творческих способностей, позволяющее человеку всемерно расширять возможности наслаждаться красотой и создавать ее — так можно определить основное содержание эстетического воспитания.

Как можно раньше начать учиться самостоятельно, индивидуально осваивать эстетические ценности! Выработать собственный, ни от кого не зависящий эстетический вкус, свое мерило красоты, в основе которого исторически сложившиеся представления человечества о прекрасном, — это значит быть готовым к пониманию красоты жизни и созиданию этой красоты в каждодневных делах, отношениях, труде. Недаром признается людьми, что человек, тонко чувствующий красоту, не способен поступить против совести. Эстетическое и нравственное в человеке неразделимы, поэтому венцом эстетического самовоспитания является сформированный личностью нравственно-эстетический идеал.

Важнейшим средством воспитания эстетического идеала, художественного вкуса, в целом эстетического отношения к жизни является искусство.

Человек не может жить без музыки. «Музыка — могучее средство самовоспитания», — отмечал В. А. Сухомлинский. «Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу человека... Слушая музыку, человек по-

знает себя, и познает прежде всего, что он, человек, прекрасен, рожден для того, чтобы быть прекрасным, и если в нем есть что-то плохое, то это плохое надо преодолеть...»

Мир музыки безграничен и великолепен, человечество создало его веками. И было бы очень досадно, если бы все это богатство не стало достоянием молодого поколения. Как было бы жаль человека, которому мир казался бы наполненным шумами, не трогающими сердце и не пробуждающими фантазию. Систематическое музыкальное образование — это, конечно, идеальный вариант музыкального воспитания. Но для тех, кому оно по разным причинам пока недоступно, существует самый простой и одновременно трудный путь приобщения к сокровищнице мировой музыкальной культуры — через знакомство с ней, прослушивание лучших ее образцов.

Музыкальные педагоги, стремясь облегчить этот путь, предлагают некоторые советы начинающим любителям музыки:

— начать слушать классическую серьезную музыку лучше с известных, популярных вещей;

— выбрать время и место, чтобы ничто другое не отвлекало, сосредоточиться перед слушанием, настроиться на глубокое осмысление музыки; желательно предварительно ознакомиться с литературой о жизни и деятельности композитора, узнать историю создания прослушиваемого произведения;

— во время слушания «уйти» в произведение, раскрепостить воображение, дать простор чувствам;

— после прослушивания не спешить переключаться на другие дела, попробовать осмыслить настроение, ассоциации, которые вызвала музыка, хорошо попытаться осмыслить, как данная музыкальная тема могла бы быть решена средствами изобразительного искусства, художественной литературы, танца и др.;

— свои впечатления от прослушанного произведения желательно записать; впоследствии это поможет припоминать прослушанные вещи, воскрешать в сознании вызванные ими чувства, запоминать и систематизировать произведения, сравнивать, сживаться с ними, то есть идти к глубокому проникновению в мир музыки;

— к прослушанному произведению следует обращаться не раз, чтобы углубить понимание и переживание его;

— хорошо бы отвести для слушания музыки определенное время в течение недели, чтобы эти занятия не вытеснялись другими делами, влились в ваш трудовой ре-



жим и чтобы ваши близкие признали их, создали условия для занятий музыкой.

Может быть, стоит начать работу над собой согласно этим советам? Ведь они не просто кем-то придуманы, а родились в личном опыте многих людей, значит, верить им можно.

Эти простейшие советы помогут вам лишь в самом начале. Но для серьезного увлечения музыкой надо знать много больше, и такая возможность у вас есть: специальная литература, музыкальные лектории, рекомендательные выступления специалистов. Однако начало этой работе человек должен положить сам. И тогда даже современная эстрадная музыка, например классический рок, конечно, по-своему интересная, не приведет к одностороннему развитию музыкальных вкусов и привязанностей, а органично войдет в круг музыкальных интересов как одна из составных частей, будет влиять на формирование эстетически и нравственно развитой личности.

Конечно, было бы неправильным упрощать проблему музыкального самовоспитания подростков, не сказав о том, что огромные их массы вообще никакой музыки, кроме разновидностей рока, сменяющих друг друга на волнах моды, не воспринимают. Более того, и не хотят никакой другой музыки признавать. Рок стал для многих своеобразным фоном всей жизни, любого занятия, заполняя пустоту общения. Молодежная музыка нередко заменяет и общение юноши и девушки, нехитрыми словами песни объясняя то, что они чувствуют (или им кажется, что чувствуют), и сокращая путь взаимопознания и сближения. Не в этом ли одна из причин непрочности любовных, семейных, дружеских связей у молодых? Музыка выполняет и «знаковую» функцию, свидетельствуя о принадлежности ребят к определенной группе общения, «команде»; отдача предпочтения той или иной музыкальной группе выступает символом общности для ее «фанатов». Музыка служит и своего рода «наркотиком», отключающим от реальной жизни тех ребят, у которых она безрадостна и не проста. Часто общение на основе музыки дает ощущение братства с ровесниками, снимает чувство одиночества. В других случаях музыка, при внешнем многолюдстве слушателей, средство отключиться, уйти в свой внутренний мир, что-то взвешивать, оценивать. К сожалению, еще для очень многих так называемый «тяжелый металл» — лишь способ войти в состояние возбуждения, «балдеть», что разряжается не всегда безобидным образом.

В современной роковой музыке и в отношении к ней подростков есть свои плюсы и минусы, но это требует специального профессионального разговора. И все же живет тревога: воинственная, победная волна «тяжелого рока» пройдет, как и все другие, сменявшие друг друга волны модной музыки проходили, но все ли его поклонники способны будут не ощутить опустошения, а войти в мир серьезной музыки, сумеют ли не застрять «в детстве» своих музыкальных склонностей. Мы с вами уже и сейчас видим, как начинают расслаиваться, дифференцироваться музыкальные интересы молодежи: вновь воскрешается стиль «кантри», новое дыхание приходит к самостоятельной песне, идут поиски нового осмысления национального музыкального фольклора и т. д. Возникают и объединения молодых любителей классической музыки. Это радует, потому что любые пути в царство музыки хороши, если они не тупиковые. И пусть у каждого подростка будет своя любимая музыка, но у всех нас — общий мир гармонии, духовного единения.

Важной гранью эстетического самовоспитания является изучение изобразительного искусства. Самостоятельно расширять свои представления о живописи, графике, скульптуре, развивать умение видеть произведение как художественно осмысленный фрагмент, эпизод живой действительности, призванный передать людям волновавшее его создателя чувство, вжиться в изображенное, участвовать и сопереживать — это возможно только в результате собственных усилий человека, его стремления понять искусство и жизнь в единстве. И если вначале «прочтение», например, картины, рисунка, мозаичного панно потребует некоторого усилия над собой, то позднее, став привычным, оно само будет нести в себе столько радости, что рождается потребность в постоянном общении с искусством мастера, а нередко и стремление самому попробовать свои силы в творчестве. Чем раньше приобщен человек к этому прекрасному миру, тем богаче его душа, сильнее творческие потребности, разностороннее понимание людей и самопознание.

Но если получилось так, что произведение искусства «не говорит» с тобою, не вызывает сильных чувств, то не стоит разочаровываться, полагая, что либо мир искусства для тебя недоступен, либо в нем просто ничего нет. Ты способен войти в этот мир и сам, даже без проводящих, надо только захотеть. А книги по искусству, статьи в журналах, комментирующие произведения изобразительно-



го искусства прошлого и современности, станут твоими помощниками.

Важным инструментом твоего эстетического самовоспитания могут стать твоя наблюдательность и анализ окружающей действительности. Здоровое нравственное чувство поможет тебе ориентироваться в потоке человеческих отношений на те, которые строятся по законам красоты. Не закрывай глаза на горести и беды окружающих тебя людей, стыдись нечуткости, проявленной не только к тебе, а и к другому, пойми чужую боль, старайся радоваться успехам товарищей — и ты возвысишься духом. И красивый, нравственный поступок станет твоей потребностью.

Послушай, как говорят люди, попробуй по их речи, словарному запасу определить уровень их культуры, характер, человеческую сущность. И ты увидишь, как тесно все это взаимосвязано. Позволить себе говорить неточно, небрежно, невыразительно или излишне несдержанно, с употреблением вульгарных выражений — это значит не просто на мгновение расслабиться. Такой стиль, будучи закрепленным в поведении, тоне и характере общения, став привычкой, оказывает обратное влияние на личность, ее нравственную сущность, эстетическую выразительность.

Посмотри, как люди одеты, как относятся к своей одежде, и ты сможешь понять, какие разные задачи они решают, заботясь о своем внешнем виде: стремятся «быть как все»; превзойти других, выделиться, удовлетворить свое тщеславие; подчеркнуть свой вкус, стиль; выявить особенности своей внешности, привлекательные для окружающих; обеспечить уют и удобство; «оформить» свой внешний облик соответственно своему богатому внутреннему миру и др. От компенсации своей незначительности модной одеждой и до минимального внимания к ней при увлеченности важным, высоким, социально ценным делом — как от одного полюса до другого: между ними самое разное понимание функций одежды, соответствующее образу жизни людей, их мировоззрению.

Попробуй разобраться в том, что ты хочешь сказать о себе своей одеждой, оцени это, подумай, не лучше ли изменить задачу презентации (представления) себя людям через одежду, вложить в свой способ одеваться новый смысл. Соотнеси свои представления о красивой одежде с возможностями семьи. Попытайся стать творцом своей одежды или научись хотя бы частично участвовать в ее

создании — моделировать, шить, превращать типовое, распространенное, «ширпотребовское» в нестандартное. Поразмышляй, поищи свой стиль в соответствии с твоими особенностями. Справедлива, по-моему, мысль, что со вкусом одет, как правило, не тот, у кого очень много вещей, а тот, у кого их немного, но они умело сочетаются, подобраны в одном ключе, гармонируют. Советчиком в этих вопросах тебе также станет книга — поищи, почитай, поэкспериментируй с теми вещами, которые у тебя есть. Только следует помнить еще об одном: основа красоты одежды — аккуратность, чистота.

Внутреннее духовное богатство, творческое отношение ко всем граням жизни в сочетании с культурой речи, благородством и сдержанностью манер, стиля общения, с красивой, отражающей твою индивидуальность одеждой создают твой неповторимый эстетически выразительный облик. А это не так уж мало значит в жизни, в создании своей судьбы, в твоём мироощущении.

Могучим источником твоего эстетического самовоспитания может стать общение с природой.

Наблюдая окружающий мир, человек открывает доброе, прекрасное в себе самом. В. А. Сухомлинский, отмечая огромную роль в эстетическом воспитании человека его умения наблюдать родную природу, писал: «Человек стал человеком, когда услышал шепот листьев и песню кузнечика, журчание весеннего ручья и звон серебряных колокольчиков жаворонка в бездонном летнем небе, шорох снежинок и завывание вьюги, ласковый плеск волны и торжественную тишину ночи, — услышал и, затаив дыхание, слушает сотни и тысячи лет чудесную музыку жизни. Умей и ты слушать эту музыку, умей наслаждаться красотой».

«Природа не храм, а мастерская, и человек в ней работник» — можно по-разному толковать эту мысль известного тебе тургеневского героя. Можно понимать ее упрощенно, и тогда думается: не такой ли подход к природе лежит в корне ее безжалостного разрушения, приведшего к экологической опасности для человечества. Но есть в этом высказывании и более глубокий смысловой пласт, высвечивающий его современное, злободневное звучание: природа действительно не только место поклонения, самоочищения, ей нужен работник, чтобы охранять, воспроизводить ее для себя и далеких потомков.

Все больше людей понимают сегодня важность природоохранительной деятельности. Да и как не понять — об



этом грозно напоминают участвовавшие экологические катастрофы, угрожающие необратимостью разрушения условий обитания человека на планете. Все это требует нового осмысления «ноосферы» (разумом человека созданных и им охраняемых условий жизни на земле), формирования экологической культуры людей.

Твое отношение к природе поможет тебе увидеть не только прелесть подснежника на лесной полянке, но и его беззащитность перед тобой, остановит твою, а может, и чью-то другую руку, нацелившуюся сорвать цветок, который занесен в Красную книгу как находящийся на грани вымирания. Десяток лет, если не более, не будет расти трава на выжженной твоим костром лысине в лесу или в поле. Посмотри, нет ли другого, голого, бестравного места для кострища. Да и вообще подумай, надо ли костер разжигать; сколько необратимо потеряно лесных богатств, как сократился объем зеленых легких планеты от случайных пожаров, вспыхнувших от подхваченной ветром искры, недогоревшей спички.

Ты нужен природе именно как работник, благодарный и терпеливый. Расчищенный, обложенный камешками родник, замазанная рана на березе, оставленная ранее бездумными сборщиками сока, выпрямленный и укрепленный ствол деревца, надломленного вихрем или зверем, очищенная от «туристского» мусора поляна — это бесценная твоя помощь природе. Один, без свидетелей, или вместе с другими ребятами, родителями идешь ли ты иногда в лес, поле, чтобы хотя бы понемногу платить человеческий долг природе? Какой это незаменимый способ твоего эстетического, духовного самосовершенствования.

Эстетическое самовоспитание, во всех его формах, таким образом, — это условие подготовки личности к полноценной, счастливой жизни.

## СТАТЬ ЗДОРОВЫМ, СИЛЬНЫМ, КРАСИВЫМ

Народная мудрость гласит: «Человек есть то, что он сам из себя сделал». И это касается не только души человека, но и его тела. Отношение человека к себе, к своей физической сущности влияет на его жизнь. Оно может быть источником сильных страданий или радости, формирует стиль жизни.

Такие вот интересные факты: много парней и девушек, придерживающихся крайней моды, при откровенном раз-

говоре признаются, что делают это из-за неуверенности в своей физической привлекательности; в этом же нередко корни излишнего пристрастия к косметике, стремления во что бы то ни стало входить в «престижную» группу, слишком вызывающего, эпатажного, поведения и многого другого. Иначе говоря, таковы разные способы компенсации за неудовлетворяющий личность собственный физический облик.

Однако физическая природа человека — величина переменная, и возможности ее совершенствования, особенно в юности, очень велики. Молодому человеку, осознавшему это, предоставляется беспредельное поле деятельности — ваять, лепить, как художнику и скульптору, самого себя.

Основа физической привлекательности — здоровье человека. Оно просвечивает и в жизнерадостной улыбке, румянце, блеске глаз, здоровой свежей коже, в пластичных упругих движениях, в неутомимости, энергии поведения. Думается, что правильнее всего целью физического совершенствования считать здоровье. Разумный режим жизни, правильное соотношение отдыха и труда, сна и бодрствования, рациональное питание, исключение вредных привычек, занятия физкультурой и спортом — вот источники крепкого здоровья человека.

Привлекательны для молодых и такие не противоречащие укреплению здоровья, а связанные с ним цели физического саморазвития, как наращивание нужных человеку физических качеств: силы, ловкости, мышечной гармонии и др. Юноши и девушки системой специально подобранных гимнастических упражнений, дозированных физических нагрузок на разные группы мышц могут многого в этом отношении добиться. Важно только не спешить, не стремиться форсировать тренировки, это может привести к тому, что будет подорвано здоровье. Встречаются ребята, которые при могучем виде мускулатуры практически слабы — легко утомляются, задыхаются при нагрузках. Это результат неразумного отношения к своему физическому совершенствованию. При правильной организации работы над собой, при опоре на специальную литературу и консультации специалистов можно и укрепить здоровье, и добиться физического совершенства своего облика.

Более того: многим людям физическое самовоспитание позволяет выжить в экстремальных условиях, заново построить свою судьбу.



...У меня перед глазами — случайная вагонная попутчица. В поезде от Москвы до Хабаровска пассажиры меняются неоднократно, и, возвратившись на одной из больших станций в вагон, я обнаружила в нашем купе, на месте у окна молодую, улыбчивую женщину. Разговор не очень завязывался; иногда, поглядев на попутчицу, я чувствовала легкое раздражение: она, как мне казалось, беспричинно радовалась, много говорила, весело комментировала детские шалости... А ближе к ночи женщина выдвинула из-под столика непонятную громоздкую вещь, оказавшуюся плоской каталкой, и, подняв свое тело на сильных руках, стала на нее опускаться. И только тут до меня дошло: попутчица без ног. Я метнулась помочь, но она решительно отказалась. И, толкаясь руками о стены и пол, поехала по вагону. Сгорая от стыда, я переосмысливала все: так вот почему она вся светилась — редкое удовольствие от путешествия восхищало ее. И шутила по этому, и вмешивалась во все: она жила, радовалась солнцу за окном, мерному покачиванию вагона, дорожному шуму, детским веселым голосам — всему столь привычному для нас и такому редкому для нее.

Искупая свою невольную вину, я решила осторожно расспросить ее, как это с ней случилось. И она просто и спокойно рассказала, как в восемнадцать лет, только осваивая шоферскую профессию, со своим грузовичком попала в забайкальскую пургу и погибала. Как случайный путник, наткнувшись на нее в степи недалеко от поселка, нес ее, теряя силы и бранясь, в больницу. Как молоденькая девушка-врач плакала, глядя на ее страдания. Как поборола она желание расстаться с жизнью, когда ампутировали ноги, потому что за ней приехал брат, сказавший, что им с женой очень нужна ее поддержка — не с кем оставлять детей. «Ходить» училась долго и трудно, ведь там, где здоровому надо просто переступить, безногому на каталке не только себя приподнять надо, но и каталку тоже. «Теперь я им помогаю по-настоящему: и варю, и стираю, и огород пропалываю, а уж с детьми заниматься больше всего мне и приходится: и читать им, и рассказывать, и даже играть с ними».

Она с нетерпением ждала свой Петровск-Забайкальский, радовалась, волновалась, не разминется ли из-за опоздания поезда со встречающими, мы обговаривали разные варианты, сами волновались. Из вагона мы помогли ей спуститься на перрон и не успели оглянуться, как набежали шумные, радостные встречающие — брат, види-

мо, с женой и детьми, нас благодарили, звали в гости, на руках понесли ее через пути к машине.

И я навек запомнила ее счастливое, с повлажневшими глазами лицо. Лицо человека, вернувшего себе самого себя, не сломленного, сильного, нужного и дорогого людям. Воля, работа над собой, медленное и неуклонное отвоевание по капле своего здоровья — вот что сделало ее такой. Непросто это — жить рядом с людьми здоровыми, не всегда понимающими переживания человека больного, не готовыми видеть жизнь с его позиций. Не допустить нытья, унижения своего достоинства собственными слабостями, зависти к тем, у кого иная, обычная жизнь, потребительства («вы мне обязаны помогать») — сказать про это легко, а добиться этого непросто, совсем непросто! От такого человека — свет людям, сила прибавляется: если он может, то мне, здоровому, стыдно не суметь!

Физически развить, укрепить себя — для чего и для кого? Только для себя, чтобы пользоваться всеми благами жизни, или для окружающих — близких, друзей, вообще людей, чтобы щедро отдавать, помогать? Для большинства людей, для той вагонной моей попутчицы — безусловно, для того, чтобы отдавать, одаривать, ощущать счастье быть полезным другим. Каждый ли из тех, кто берется за самовоспитание, решает этот вопрос для себя? Туповато-самодовольный «спортсмен», тренированным ударом сбивающий с ног, причиняя боль, увечье человеку... Красивая, сильная, спортивная девушка, равнодушно проходящая мимо упавшего больного старика... Есть, к сожалению, такие молодые люди, и хочется только пожалеть их. Несомненно, прав А. Н. Толстой в своем размышлении о том, что же такое счастье. Ощущение полноты своих духовных и физических сил в их общественном применении, считал он. Именно так: в общественном применении. И никак иначе. Тебе еще предстоит в этом убедиться.

\* \* \*

Если сообщенные в этой главе наиболее общие, несложные знания о самовоспитании помогут тебе психологически подготовиться к работе над собой, то это и будет тот результат, на который надеялся автор этой книги.

Наиболее важное из того, о чем ты здесь прочитал, в сущности, сводится к ряду простых, но значимых выводов: — самовоспитание — это труд души, и, как всякий



труд, он требует усилий, умного, терпеливого подхода, планирования и учета;

— самовоспитание начинается и движется самопознанием, поэтому нельзя остановить изучение и критику себя, успокоиться — тогда сразу человек будет отброшен назад в своем развитии и воспитании;

— самовоспитание ведется всегда — в процессе любого дела, общения, даже наедине с собой, только тогда оно становится нормой жизни, самой сильной потребностью личности;

— человек работает над собой не только для себя, но и для других, чтобы быть полезным людям, иначе теряет ориентир в самовоспитании и усугубляет свои недостатки;

— все направления самовоспитания (умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое) — это лишь условные ориентиры для человека, только начинающего целенаправленное самосовершенствование; на практике самовоспитание в соответствии с этими направлениями — единое целое, в нем все взаимосвязано, одно проникает в другое: попробуй-ка совершенствовать себя физически без нравственного самовоспитания, и получится бездушный спортсмен, о ком говорят, что «сила есть — ума не надо»; так и во всем остальном.

Самовоспитание, сознательное формирование себя, не просто доброго, содержательного человека, а труженика и гражданина, болеющего душой за свою страну, — это путь к своему счастью и обретению способности быть опорой другим. И нет ничего на свете прекраснее и возвышеннее, чем нести добро людям.

#### Вопросы для размышления:

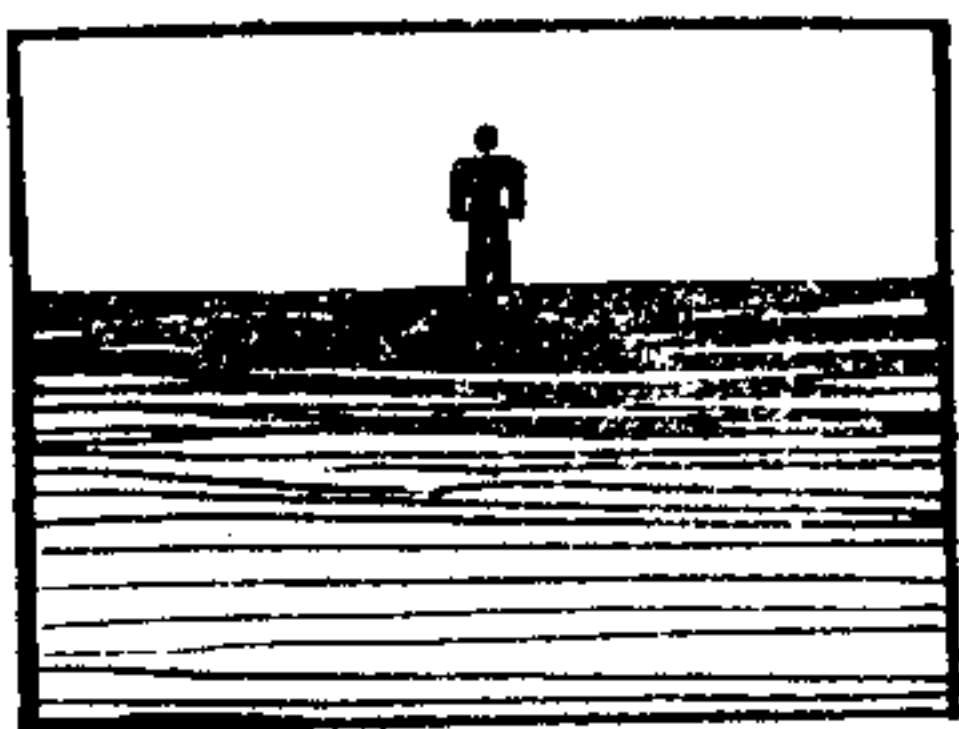
1. Зачем человеку самовоспитание?
2. Ум, интеллект — данное от природы или их можно развивать?
3. Согласен ли ты с грибоедовским выражением — «горе от ума»?
4. Зачем людям нравственность?
5. Что дает труд человеку? Иногда говорят: чем больше человек умеет делать, тем он независимее. Ты согласен с этим?
6. «А мне хватает и того, что я сейчас об искусстве знаю, зачем мне его познавать!» — так иногда говорят ребята. Согласен ли ты с таким суждением?
7. Есть и еще мнение: если беречь здоровье, то скольких удовольствий себя лишать надо. А как ты об этом думаешь?

#### Литература

Азбука для двоих: Сборник. — М., 1981.  
Андреев Ю. А. Откровенный разговор. — М., 1990.

Андроников И. Л. К музыке. — М., 1975.  
Блюмкин В. А. Этика и жизнь. — М., 1987.  
Воробьев Г. Г. Твоя информационная культура. — М., 1988.  
Гурков Г. А. Ярмарка идолов. — М., 1980.  
Ильинский И. М. Постигая идеал. — М., 1981.  
Леви В. Охота за мыслью. — М., 1971.  
Леви В. Искусство быть собой. — М., 1977.  
Леви В. Искусство быть другим. — М., 1980.  
Новикова А. А. Молчаливые собеседники. — М., 1987.  
Роговин В. Формирование разумных потребностей. — М., 1979.  
Соловейчик С. Л. Учение с увлечением. — М., 1976.  
Сотвори себя: Сборник. — М., 1978.  
Шостаков В. И. Природа наших ощущений. — М., 1980.





## Превзойти себя

**Т**ы научился оценивать свои поступки, сравнивать себя с другими людьми и почувствовал потребность стать лучше, получил даже представление о том, что и как для этого можешь сделать. Твой хоть и не очень большой жизненный опыт, чтение литературы показывают, что есть целеустремленные люди, может быть, даже и среди твоих ровесников, умеющие отстаивать правду, совершенствовать свою волю, характер, как бы подняться над самими собой.

Превзойти себя — как ты это понимаешь? Вот как на этот вопрос отвечают твои сверстники. «Превзойти себя — значит, по-моему, воспитывать в себе такое чувство достоинства, чтобы оно всегда и во всем мне помогало. Чтобы в любую трудную для меня минуту я смогла перебороть себя и через все трудности прийти к цели, которая была мною поставлена. Например, нередко люди на себя совсем не полагаются — не могут справиться со своим характером, и им надо победить себя. Или как-то одеваются не потому, что нравится, а по моде. А им нужно просто стать самими собой. По-моему, превзойти себя — это не стать как все», — пишет девятиклассница одной из хабаровских школ. Ей вторит юноша: «Превзойти себя — это я понимаю так: оставаться самим собой в школе, дома, где бы ты ни находился. Не поддаваться под общее настроение, а самому думать, что тут и как, не стремиться копировать кого-то. Таким ты должен быть везде». Главное, что содержится в обоих ответах, можно сформулировать следующим образом: превзойти себя — это преодолеть в себе слепое подражательство, утвердить собственное достоинство, оставаться самим собой.

Послушаем теперь других ребят: «В жизни надо обязательно стать человеком. А для этого необходимо «изгнать» все свои недостатки, то есть превзойти себя. Пре-

взойти себя нужно также в сложных ситуациях. Ведь иногда случается, что знаешь — ты неправ, но продолжаешь доказывать свою точку зрения, чтобы не упасть в глазах друзей. А нужно перебороть себя, превзойти. Понятно, что это очень трудно, но необходимо»; «Превзойти себя, по-моему, это преодолеть дурную черту своего характера. Надо, чтобы сильнее привычки стала воля. В общем, по моему мнению, это победить себя, преодолеть свои слабости, плохие привычки, как бы тебе ни было трудно»; «Для себя я это понимаю так. В данное время моя цель — стать военным летчиком, для этого мне надо пройти комиссию в ДОСААФ. После этого — прыгать с парашютом, три прыжка. Вот мне и предстоит превзойти себя: сделать рывок, оттолкнуться от самолета. Это пограничная черта между страхом и чувством полета. Если я прыгну, то превзойду себя, а если нет, то...». Основная суть этих высказываний такова: превзойти себя — значит победить свои недостатки, слабости.

Есть и третья позиция в суждениях твоих ровесников: «Превзойти себя — значит, проявив силу воли, сделать то, что тебе раньше не удавалось». Иначе говоря, осуществить какую-то программу самовоспитания, сформировать у себя качества, ценимые окружающими, обществом.

Кто же из ребят прав? Все. Превзойти себя — это прежде всего означает изжить недостатки характера, негативные привычки, лежащие в его основе, укрепить и развить у себя положительные черты личности, чувство достоинства. Но где пределы, к которым должен стремиться человек? Они будто линия горизонта: чем выше он поднимается в своем развитии, тем шире горизонт его возможностей, тем больше он видит, к чему можно и нужно стремиться в собственном воспитании. Иными словами, человек, выстраивая себе нового, выходит на более высокий «виток» личностного развития. Первый шаг к этому — определение жизненных перспектив.

### УВИДЕТЬ ЦЕЛЬ ЖИЗНИ

Однажды в откровенном разговоре на летних сборах школьного актива кто-то из ребят спросил:

— Зачем живет человек? Чтобы себя утвердить, свои потребности удовлетворить? Или все-таки больше для других — чтобы людям пользу принести, общее дело делать?

Кто-то добавил:

— А то одни в вещи ударяются, моду прямо за рели-



гию считать начинают. Пальцем о палец не стукнут, если личной выгоды нет или если их особа среди прочих не выделится. А другие вовсе на подобную суету не тратят силы. Не то чтобы совсем отказываются — просто за главное не считают. У них какое-то дело есть, забота о чем-то. Смотришь — вроде все отдает, о себе мало печется, а счастливый, всегда в настроении, и ребят вокруг него хороших много. И больше успевает, добивается такого, что позавидуешь. Вот у нас во дворе один парень...

Ребята зашумели, заговорили все разом. Решительный, хотя и негромкий девичий голос словно подытожил:

— А чего тут неясного? Человек видит перед собой цель жизни, вот и идет к ней.

Ей возразил другой:

— А сама ты видишь свою цель? Скажи, что такое вообще — цель жизни?

Давай подумаем об этом вместе.

Вопрос о цели жизни, ее смысле — самый главный для человека. А значит, и для тебя, начинающего сознательное созидание своей судьбы. И ты, и твои сверстники ищите на него ответ.

«Какие вопросы тебя тревожат больше всего?» — попросила я письменно ответить твоих ровесников в нескольких школах. И они назвали: что такое счастье? Что такое жизнь? Как жить? А один школьник уверенно дописал внизу анкеты: «И вы не ответите!» — и размашисто подчеркнул последние слова: немало, видимо, в свои пятнадцать лет пережил и передумал, если не верит в возможность ответить на такие вопросы...

Между тем сами ребята ответы находят:

«Для меня сейчас самое главное — получить высшее образование. Ну, а цель жизни — трудный вопрос. Во-первых, я хочу иметь такую работу, которая бы мне очень нравилась, чтобы не тащиться туда с камнем на душе, а идти с легким сердцем. Во-вторых, хочу выйти удачно замуж, иметь двух детей. Я не хочу прожить жизнь просто так, однообразно, скучно. За свою жизнь я постараюсь много сделать. И для общества, и для себя».

«Жизнь вообще штука сложная. Цель — это то, чего я хотел бы достичь. То есть у меня выстроился определенный план моего будущего, и я стремлюсь его придерживаться, хотя я понимаю, что многое может получиться не так, как хочу. Чтобы жизнь была не пустой, а целеустремленной, мы пробуем себя в различных областях, ищем цель своей жизни. Таковую, чтобы приносить пользу людям

и быть счастливым самому. Лично мне нравится электроника, с ней и связана моя цель. И, конечно, семья. Но об этом не буду».

«Цель жизни должна быть у каждого человека, и он должен стремиться к ней, чего бы это ни стоило. Для меня лично главными являются три цели: получить образование, создать хорошую семью, иметь любимую работу (быть прекрасным врачом)».

Цель жизни — это перспектива, которую намечает личность в своем развитии. Чем более личная перспектива связана с перспективами развития коллектива, в котором трудится человек, и общества в целом, тем ярче и значительнее человеческая судьба, сильнее и красивее сам человек.

Есть у советского поэта Кайсына Кулиева стихотворение «Жизнь — восхождение»:

Жизнь — на вершины всходить и взойти.  
Жизнь — это значит не сбиться с пути.  
Трудно? Но пусть не робеет душа,  
В снежную бурю, под ветра гудение  
Будем карабкаться, трудно дыша.  
Жизнь — восхождение. Жизнь — восхождение.

Манит вершина, светла и строга,  
Золотом солнце покрыло луга,  
Снежные вихри на каждом шагу  
Тщетно пытаются сеять смятение,  
Все ж мы дойдем, утопая в снегу,  
Жизнь — восхождение. Жизнь — восхождение.

Жизнь — это значит дорога крута,  
Жизнь — это вечно в глазах высота.  
Видеть вершину всегда пред собой,  
Видеть сквозь бурю, сквозь тучи препятствий,  
И по камням, по тропе ледяной  
Все подниматься! Все вверх подниматься!

Каждый из нас должен сам создать, выстроить здание своих убеждений, без которых нельзя ни определить, ни достичь целей. А для этого надо больше читать, наблюдать, размышлять над материалами прессы, передачами радио, телевидения, над трудностями и противоречиями нашего непростого времени, над очень разными явлениями, составляющими нашу действительность. Она полна борьбы нового и старого, последствий ошибок и попыток устранить их причины. Очень важно сделать правильный



выбор, ориентируясь на лучшее, крепкое, что служит обновлению, развитию общества, помогать ему укореняться. Мировоззрение — вот призма, через которую мы смотрим на окружающее, соответственно строим свою судьбу, отношение к людям, труду, себе, определяя, что для нас наиболее ценное, какая жизнь является достойной. Ты уже давно понял, что люди смолodu начинают жить по-разному. У них разные ценности, которые и определяют неодинаковые способы вхождения в самостоятельную жизнь, а в конечном итоге — у каждого свой образ жизни.

Вот молодой человек, который, как бы экономя силы, сберегая нервы, живет облегченно, «без печали и гнева», равнодушно, никому не помогая, никому не сопереживая, словно скользит по поверхности жизни. Почему? Да потому, что уверен: его судьба, его личные планы — в отдаленном (и обязательно светлом!) будущем — со всем тем, что сейчас происходит, всенародно и в каждой семье обсуждается, переживается, никакой связи не имеют. Свои взгляды на мир он даже и не вырабатывает — они складываются стихийно, на основе разных житейских «случаев» и только запутывают его в жизни. И не за что ему в своей душе ухватиться, становится «нечем жить». Носит его течением от одного полюса человеческих отношений к другому: от «нельзя» к «можно», от «стыдно» к успокаивающему «стыд — не дым, глаза не выест». Утлый челнок без руля и без ветрил — вот что такое человек без устойчивых идейно-нравственных убеждений. Он не только кому-то другому — самому себе не опора. Какое уж тут для него светлое будущее...

А вот другой человек. Он утверждает свое «я» не через развитие своих достоинств, а через выискивание и коллекционирование недостатков других, всего общества. Такой «человек в черных очках» решительно гасит радость от успешно проведенной работы: «Чему радуешься? Подумаешь, овощи быстро убрали! Так все равно сгноят». Его легко узнать по злорадному торжеству, когда что-то не ладится: «Я так и знал, что у них ничего не получится!» Он устраивается, хлопочет, стремится урвать, не прогадать. Главная забота — ничего не давая обществу, побольше от него взять. Дружба, любовь, искусство — все существует лишь как предмет потребления, личного комфорта. И крупно прогадывает. Ему тошно среди подобных себе, завидно и обидно среди других, живущих иначе. И тоже нечем жить. Один из таких «дельцов» даже в «Комсомольскую правду» обратился: возьмите двадцать тысяч,

накопленных мною, у меня из-за них пропала жизнь. Поставил он целью жизни скопить много денег — добился этого, да только оказалось, что все — и друзей, и семью, и интересную работу, и уважение людей — потерял. Цель то оказалась ложной, просто мыльным пузырем.

Самым надежным, как показывает опыт, является такой «путь в жизнь», когда человек активно включается в деятельность, осознанно вникает во все происходящее вокруг него, тем самым интенсивно наращивает свой потенциал: знания, умения, опыт, убеждения, способности, используя для этого учебу и самообразование, общественную работу и труд, общение и отношения с людьми. Интересно, что так живущему человеку чаще бывает трудно, чем легко. Но у него есть крепкая опора, верность идее.

Какой способ вхождения в жизнь избрал ты? Какую цель поставил перед собой? Включает ли она в себя овладение избранной профессией (а пока ты школьник — ориентацию на нее, целенаправленную подготовку к будущей работе), непрерывное пополнение знаний, общекультурное развитие, овладение политической культурой — опытом общественной жизни, обществоведческими знаниями, основами организаторской деятельности? В наше время не может не войти в состав жизненной цели участие в развитии демократии, в самоуправлении. Создание прочной, скрепленной любовью семьи, воспитание честных, трудолюбивых и развитых детей — также важная составляющая твоей жизненной цели. Иначе и быть не может: человек хочет полного счастья. Чтобы определить цель жизни, надо активно и деятельно жить, пробовать силы в разных видах деятельности, осознать свои склонности, понять самого себя, найти достойные подражания образцы.

Твои сверстники выбирают свою жизненную цель по-разному.

Нередко сначала цель видится близкой, заслоняя собой все. Юноша полюбил девушку; ему кажется, что решается его дальнейшая судьба, а потому самое главное — добиться взаимности. Дальше рассказывает он сам: «Но я видел, что надежды мои напрасны: она очень красивая, веселая, возле нее всегда кто-то из почти взрослых ребят. А на меня — взгляд с усмешкой: чего, мол, ему тут надо, этому хилеку. И я поставил цель: стану другим, чтобы она на меня иначе смотрела. Взялся за спорт. Но я же ничего не знал, что и как надо делать, чтобы подрасти, силу накопить. Пошел в библиотеку, спортивные журналы и книги читал. Нашел, что хотел, стал заниматься по системе.



Скоро почувствовал, что жить как-то веселее стало, интересней, никакой расслабленности больше нет. Ну, и внешний вид, конечно, изменился. А тут как раз старший брат в армию ушел, стал от него письма получать, как многим служить трудно, кто физически не подготовлен и морально слаб, это еще подстегнуло. Теперь и друзья хорошие появились, вместе борьбой занимались, секция очень дружная была, вместе отдыхали. И то, что девчонка эта на меня теперь действительно иначе смотрела, было приятно, но как бы потеряло важность. Я к ней хорошо относился, однако уже просто по-товарищески. И цель у меня появилась другая: не только добиваться успехов в спорте, но и остаться в нем навсегда. Решил стать учителем физкультуры. Вот закончу школу и пойду в педагогический. Хочу помогать ребятам становиться мужественными и сильными, научить их жить интересно, с радостью...» Личная цель, вначале такая узкая, изменилась, другим стал и сам человек. Цели уточняются, «нащупываются» в процессе деятельности, если деятельности мало, цели бедны или нереальны, подтверждают психологи.

Похожий путь к большой жизненной цели прошел и Сережа Кравец, один из самых дорогих мне учеников, ныне офицер-пограничник. Свою ближайшую перспективу — выработать выдержку, настойчивость, мужское достоинство — он поставил вначале, как говорится, «от противного». Перед глазами был «пример» отца, на службе, может, и ценимого, но дома несдержанного, грубого. Сережа очень упорно изживал проблески ненавистных ему «немужских» качеств. Чтение, спорт, дружба, общественная работа, заботы о маме и младшем братишке — во всем этом юноша, как говорится, выкладывался полностью, был душевно щедрым. Он всегда держал себя в рамках строгого самоконтроля, не позволяя компромиссов с совестью.

Участвуя в рейдах по микрорайону школы, общаясь с ребятами всех возрастов в школе и во дворе как спортсмен, признанный лидер, Сергей видел, что многие мальчишки растут, не видя перед собой образца — настоящего мужчины. И поэтому они становятся нервными, несдержанными, неспособными на действительно мужественный поступок. К чему это приводит — он тоже видел: к всевозможному самооглушению, бездумным и жестоким забавам, граничащим с преступлениями, к компаниям, подавляющим личность и воспитывающим приспособленчество. И понял, что для таких мальчишек армия — едва ли не по-

следний шанс стать мужчиной, гражданином своей страны. Но и этот шанс может не сработать, если человек не подготовлен духовно и физически, не способен противостоять «дедовщине», которая раздавливает личность, формирует «холуйство».

В школу Сергей заходил всегда, когда приезжал из училища. Потом отбыл по месту службы. Однажды, будучи в отпуске, приехал и говорит: «Знаний все время не хватает, особенно психологии и педагогики. В институт заочный поступать решил — в педагогический». Недавно я читала в газете — очень хвалили Сергея как отличного специалиста и целеустремленного человека. И так будет у него, надеюсь, всю жизнь: чем выше цель, тем плодотворнее жизнь, тем сильнее потребность к выдвижению следующей, еще более важной перспективы.

А вот Коля Горелов мечтал стать летчиком. И как-то, под настроение, поделился этим с ребятами из «команды» — группировки футбольных «фанатов», с которой он был связан уже больше года. Обидело ли вожака «команды», что кто-то из его подданных мечтать смеет, или просто позавидовал, только с этого разговора не стало у Коли светлого дня: издевки, унижения, «испытания мужества». Понял он: или «команда», или мечта. И выбрал мечту.

Уйти из «команды» было трудно. Не раз по ночам silently отмачивал. Только это не убавило решимости. На спорт, как на спасение, он просто набросился: и самостоятельно по утрам занимался, и в секцию самбо пробился.

Работал над собой и в другом направлении: нужно было избавиться от «холуйского комплекса», как позднее он назовет это свое состояние: с одной стороны, унижительного страха перед силой, а с другой — несдержанности и даже задиристости, которая, вроде бы даже помимо воли, охватывала его в присутствии младших ребят. Воспитание характера, занятия спортом сделали свое дело: человек стал неузнаваемым — подтянутым, организованным, думающим. Николай увлеченно читал книги, смотрел фильмы о летчиках, нетерпеливо ждал окончания школы, чтобы поступить в военное летное училище. Но... медики не пропустили. Мечта рухнула.

Тяжело пережив это, Николай все же не сломился: помогло умение обуздывать себя, не сдаваться в трудностях. Он пошел на завод. Профессией токаря овладел быстро. Однако увидел, что настоящие мастера своего дела работают гораздо лучше. Нужно было определиться: если ухо-



диль с завода, так сделать это скорее, а если избирать профессию токаря на всю жизнь, то по-настоящему учиться — и лучший опыт перенимать, и теорией вооружаться.

Выбрал второе. Поступил на заочное отделение в политехнический институт. И в то же время в цехе вникал в работу передовиков, расспрашивал, запоминал, пробовал. Привычка жить в четком ритме, спорт помогли ему вынести такую нагрузку, преодолеть вспыхивающие порой сомнения, усталость. Николай достиг своей цели — стал кадровым рабочим высокой квалификации. И теперь все время ведут его за собой новые и новые цели, потому что «совершенствование вглубь», как он шутит, дело беспредельное. Это и овладение новыми формами хозяйствования, и рационализация своего труда, и освоение смежных профессий...

В условиях возвышения человеческого достоинства, утверждения в обществе гуманизма создается и новый нравственный климат, в целом благоприятный для проявления и развития личности. Но одних условий недостаточно, нужно, чтобы каждый задумался над тем, как сам живет, как рядом с ним живут ровесники. Выбери себе цель, подчини ей свою жизнь — и станет эта жизнь трудной, но приносящей удовлетворение. Одни начнут с уважением к тебе относиться. Но резко обозначатся и те, кто не примет тебя нового, кто-то из боязни проиграть в сравнении с тобой, другие из страха оказаться «королем без подданных», третьи — завидуя твоей самостоятельности. Но больше будет союзников, только надо суметь друг друга увидеть, объединиться, почувствовать свою силу.

### СНАЧАЛА БЫЛО... ДЕЛО

Ты обдумал цель своей жизни и теперь готов начать самовоспитание. А как к нему подступиться? Может, взять и начать с завтрашнего утра, с понедельника «специальные упражнения» для тренировки воли: учиться терпеть боль, сунув руку в огонь, например, или выходить босиком на снег, настаивать на своем вопреки здравому смыслу, доказывая непоколебимость своего характера? Или постоянно копаться в себе, углубляться до бесконечности в свои переживания и выискивать всякие свои «несовершенства»? Конечно, нет.

Дело совершенно в другом. Самовоспитание — это не экспериментирование со здоровьем, не фокусы со своей волей, не самокопание и не самоистязание. Потому что его

смысл не в подавлении человеком своей природы, а в ее разумном развитии, в обогащении, а не обеднении своего «я». И это не во имя только лишь самоутверждения в коллективе, а для того, чтобы увеличить свой личный вклад в совершенствование действительности. Значит, и «гимнастическим залом» для самовоспитания станет не само по себе сознание, а вся общественно полезная деятельность, познание, труд, общественная работа, игра. И твоя жизненная цель, как уже говорили, по-иному ее освещает — не только как необходимую сегодня, но и как средство подготовки самого себя к будущему, как средство саморазвития.

Ты живешь одновременно словно в двух измерениях. С одной стороны, готовишься к будущему: копишь знания, формируешь мировоззрение, вырабатываешь характер, приобретаешь жизненный опыт. А с другой — на производстве, в совхозе, на субботниках вносишь непосредственный трудовой вклад в перестройку, организуешь дела, дружишь, влюбляешься, переживаешь неудачи, добиваешься успеха, то есть погружен в сегодня. И все, что делаешь, также служит как настоящему, так и будущему. Поэтому твоя работа над собой органично входит в общественно ценную деятельность: она совершается в единстве с ней и усиливает личную и общественную отдачу сегодня, одновременно увеличивает твои способности гражданина — труженика и борца — для завтрашнего дня, когда выйдешь в самостоятельную жизнь.

Особая роль в формировании личности принадлежит познанию: оно ведет за собой развитие, воспитание человека. Одной из главных его ветвей является школьная учеба. Конечно, учеба — прежде всего сегодняшняя жизнь: проба сил, главный способ развития, важнейшее средство общения, арена самоутверждения, поле сражения с трудностями. Какие страсти бушуют порой на том поле! Но... Какие знания отложатся как основа для будущей профессии и общекультурного развития, сложится ли целостная система взглядов на мир, как разовьются способности, каким станет ум, какими идейно-нравственными принципами станешь руководствоваться в жизни — это уже будущее: от таких «накоплений» будет зависеть и твое место в обществе, и духовный мир, и твоя судьба. И будущее общества. Значит, познание, учение стоит того, чтобы ты его из предписанного, как бы навязанного взрослыми, превратил в добровольное, самодеятельное.

Как это сделать?



Прежде всего, хорошо обдумай роль учения, познания в твоей жизни, определи, как говорят психологи, его «личностный смысл». И возьми на себя управление своим учением — приучись полагаться не на контроль, а на самоконтроль. Вот тогда и получится, что просто не захочешь ждать каких-то мер убеждения или принуждения со стороны учителей, родителей, уже сам будешь руководить своим познанием: самостоятельно определять меру — сколько задач решить; способы — как заучивать с наибольшей пользой; содержание — какие знания в дополнение к программным приобрести, что повторить. По своему усмотрению будешь распределять время, строить режим дня. Самостоятельно искать источники знаний о том, как рациональнее учить, какой справочной литературой пользоваться. Рационализируя свой учебный труд, сам пойдешь к педагогам за советами, рекомендациями, с которыми сейчас они почти тщетно пытаются прорваться к твоему сознанию.

Ты полнее будешь «вычерпывать» возможности своих учителей, руководителей кружков и факультативов, родителей, целенаправленно ставя вопросы, предлагая для коллективного рассмотрения обнаруженные тобой проблемные ситуации, противоречия в изучаемом материале, жизненные и научные парадоксы. В поисках более полных ответов все чаще будешь обращаться к дополнительной литературе, целеустремленно отбирать нужные радио- и телепередачи, искать увлеченных и компетентных людей по интересующему тебя кругу вопросов.

Так будет. Но это не так просто. Если бы было просто — перейти на самоконтроль, и все! — то не было бы такого количества «узников» обучения. Требуется твое собственное сильное желание использовать свое учение не только как основу развития интеллекта, но и как средство самовоспитания.

Важным средством самовоспитания может стать и общение. И учиться, и трудиться, и заниматься общественной работой легче, когда у тебя хорошие взаимоотношения с ребятами, а они складываются в общении. Чтобы ощутить благополучие в общении, необходимо придерживаться его норм, активно включаться в него, ориентироваться в возникающих ситуациях. Вокруг тебя работают, обмениваются мыслями, движутся люди. Присмотрись к ним: по глазам, выражению лиц, жестам, одежде можно многое узнать об их характерах, вкусах, интересах, особенностях жизненного уклада. Как много приобретает человек, научившись «читать» других! Мир для него населяется живыми, чувству-

ющими людьми, а не манекенами, которые не трогают душу и потому ее не обогащают.

Чтобы хорошо понимать другого человека, развивай воображение: попробуй встать на его место, посмотри на себя, на все окружающее его глазами. Если этому не научишься — так и останешься обедненным в общении, потому что каждому человеку будешь приписывать все то, что сам чувствуешь, а его так и не поймешь. Помнишь, в кинофильме «Доживем до понедельника» мальчик в сочинении написал: «Счастье — это когда тебя понимают»? С этим нельзя не согласиться, но следует добавить: когда и ты способен понимать.

Лучше понимает людей тот, кто хорошо разобрался в самом себе и научился сознательно управлять своим поведением. Постоянно обдумывай свои поступки, отношения с людьми и, конечно, анализируй свои личностные качества, породившие успехи и неудачи, и еще сильнее почувствуешь «потребность в человеке» — стремление передать другому свои чувства и мысли и проникнуться его проблемами, поделиться переживаниями, совместно обсудить сложности. Радость общения доступна людям, умеющим, по выражению В. А. Сухомлинского, «чувствовать сердцем другого человека».

...Володя в детстве мечтал стать разведчиком. Зачитываясь детективной литературой, он понял, что работа разведчика требует особого умения понимать людей, каждое движение их души, для чего необходима наблюдательность. И Володя начал развивать ее у себя. Он ставил перед собой специальную задачу: по внешнему облику человека, его жестам, поведению попробовать понять, кто он по профессии, каков его характер, что его в момент наблюдения волнует. С возрастом эта мечта Володи поблекла, но такие задачи он решал постоянно, это стало привычкой. И если обстоятельства складывались удачно, то он, сделав выводы о человеке, предпринимал попытку ненавязчиво заговорить с ним, установить некоторый контакт и проверить точность своих умозаключений. Никто из одноклассников о Володином увлечении и не подозревал. Но уже в VIII классе оно проявилось в замеченной ребятами его способности: Володя как-то всегда первым видел «полосу трудностей» в судьбе то одного, то другого из своих товарищей и, не ожидая откровений и просьб, оказывался рядом и поддерживал — незаметно для других, но сильно и надежно.

Пришел в класс новичок «с прошлым», коротко знако-



мый с милицией, и Володя, потихоньку прорывая кольцо отчуждения, первым установил с ним доброжелательные, товарищеские отношения.

Стала уединяться от ребят, страдая из-за очень высокого роста, одна из девочек. И однажды вечером к ней домой нагрянула группа ребят из своего и параллельного классов, в которой были парни тоже очень высокие, и пришли они с Володей по срочному делу — посоветоваться с одноклассницей, неплохо рисовавшей, как оформить «секретно» подготавливаемый вечер к 8 Марта. Да так и приходили несколько раз, а потом, прослышав об этом, сюда и другие девятиклассницы стали забегать. И страданий этой девочки как не бывало.

Молодой учительнице истории было в этом классе очень трудно — ребята умные и начитанные, да и «хитрые вопросы» задать были непрочь. Поняв на одном из первых же уроков ситуацию, Володя каждый такой вопрос шутиливо встречал своим четким ответом, чтобы учительница и рта не успела открыть: ведь он не мог знать, на какие вопросы она не сможет ответить, пока не освоилась в классе. Любимец ребят, Володя наконец заставил одноклассников вместе с учительницей рассмеяться, чем и было положено начало прочному миру в ее отношениях с классом. И когда много позже она спросила, как же он смог на столь неожиданные вопросы так быстро отвечать, он смущенно ответил, что и сам не знает. Пришлось, конечно, к каждому уроку много литературы перелистать. Но еще одно помогло: всякий раз пытался представить, какой вопрос может задать каждый из «любителей повыступать», анализируя в уме склонности сверстников, круг их чтения. Идя как бы по их стопам в поисках каверзного вопроса, он и готовил ответы. И так уж совпало, что преуспел в этом... Повзрослев, Володя выбрал другую судьбу, но как пригодилась ему в работе привычка наблюдать, изучать людей и тонко, но уверенно поддерживать их, помогать им возвыситься в себе лучшие качества.

И тебе, особенно если избран в самоуправление, это умение видеть, слышать окружающих совершенно необходимо. Чтобы организовывать людей в работе, надо знать реальное состояние их души. Конечно, отношения взаимопонимания и понимания с коллективом — дело непростое. Но и они в твоей власти: если ты добр и сердечен, не «внутри», для себя, а активно, для товарищей, тебя обязательно поймут. Сделай постоянную заботу о ребятах своим правилом, всегда следуй ему. Преодолеть в себе

тщеславное желание выделиться эрудицией, дорогой одеждой, «престижными» вещами, модными увлечениями не всегда легко, но вряд ли стоит менять чистое золото товарищеского уважения на медяшку завистливого поклонения. Никогда не забывай, что даже очень незаметный, «бледный» в твоих глазах сверстник может оказаться в чем-то сильнее, талантливее тебя, просто не всегда об этом сразу узнаешь. И если ты не стремишься подавлять ребят или сам подстраиваться под них, если вам вместе хорошо, свободно, — значит, все нормально.

Не унижай, но и не унижайся, держись уверенно, с достоинством, но не заносчиво. И если почувствуешь в чем-то превосходство других, будь справедлив и признай это — тем самым ты только укрепишь свой авторитет в коллективе. Не стремись составить репутацию человека неопытного — право на ошибку никто у человека не может отобрать. Другое дело, чтобы ошибки не были очень уж «грубыми», да и признавать их надо мужественно. И сразу стремиться исправлять. Чтобы не случилось с тобой того, что случилось с героем стихотворения Валентина Берестова:

Однажды он ошибку совершил,  
Напуганный, не знал, куда деваться,  
И, дорожа спокойствием души,  
Поклялся вообще не ошибаться.

Чтобы не споткнуться, он замедлил шаг,  
Чтобы не забыться, спорить не решался,  
А собственное мнение прятал так,  
Что, собственно, без мнения остался.

Он никому на свете не мешал.  
Его встречали вежливой улыбкой.  
Ошибок он уже не совершал.  
Вся жизнь его теперь была ошибкой.

Задумайся, что приносит твое присутствие в жизнь коллектива — тепло, радость или холод, равнодушие?

Видишь, как тесно общение со сверстниками переплетается с общественной работой и как то и другое могут стать делом, в котором ты будешь воспитывать себя. Доверие ребят требуется заслужить. В наше непростое время стало особенно видно, когда обижают твоего товарища, кто-то тешится силой, наглостью, цинично отвергает гуманность отношений, духовные ценности, противопоставляет им свои, основанные на нравственной глухоте, неуважении к человеку.



Нелегко — что говорить! — решиться выступить в защиту обиженного. Но выбора здесь, по существу, нет: промолчишь — не станет доверия и уважения у ребят. Победа не всегда видна сразу, но она будет — при любом результате. Хотя бы в том, что твои ровесники резко размежуются, даже если сперва только внутренне, для самих себя. И в том, что исчезнет привычное долготерпение и равнодушие к злу как к неизбежности. Каждую такую ситуацию хорошо бы разобрать для себя, и лучше это сделать, когда немножко схлынут эмоции. Найди сильные и слабые моменты в своем поведении, поглядев на себя как бы со стороны. Взвесь позиции всех участников конфликта, попытайся сплотить союзников, чтобы опереться на них. Не отчаивайся, если пока их не видишь. Союзники есть, только они лишь начинают, благодаря тебе, понимать это. Подожди, не оставляй своего рубежа, появится у тебя поддержка. Не отступайся, ищи другие, мирные пути решения проблем в коллективе. Только не позволяй себе сказать или хотя бы подумать: «Да что мне, больше других надо что ли?» Всегда кому-то должно быть нужно больше других, иначе мир остановился бы в своем развитии. Такой самоанализ в единстве с самоубеждением — сильнейший инструмент самовоспитания.

Но самый осязаемый заряд для самовоспитания дает труд. Твои школьные годы связаны с разными видами общественно полезного труда — учебного, обслуживающего, домашнего, производительного. Очень важно почаще трудиться по собственному почину, с желанием и душевным расположением делать добро. Тогда-то и формируется человек.

Часто приходится слышать: «Этот человек — личность. А тот как личность не состоялся», «Стремись стать личностью». При этом имеют в виду общественное лицо человека, ту пользу, которую он приносит обществу, его ответственность за людей.

Понятно, что не всякое дело нравится, не всякое желанно. Но оно есть, без него не обойтись. И кто-то должен его делать. А почему не ты? Вспоминается описание А. С. Макаренки ежедневной — перед уроками, за 30 минут, — уборки всех помещений коммуны, когда чистоту доводили до блеска. Всего за полчаса! Дисциплинированно, быстро, со страстью делали работу, равную которой во многих школах сегодня не могут сделать за 3—4 часа генеральной уборки, проходящей раз в месяц. А они ежедневно за полчаса! И без педагогического надзора. Пото-

му что они очень любили свой дом-коммуну, где они узнали счастье радостной коллективной жизни. И самое удивительное: лучшие отряды при этом боролись за право выполнять самую, по нашим понятиям, неприятную работу — уборку туалетов. Очевидно, потому, что это требовало особой сознательности и давало право на большее уважение в коллективе. И теперь, когда в какой-нибудь школе смотришь на мускулистого, красивого парня, расслабленнодвигающего шваброй по полу или чем-то другим вроде этого занятого, становится стыдно и грустно. Эти невозвратимые драгоценные полчаса, наполненные отрицательными эмоциями, могли бы стать временем положительных эмоций, не утрат, а приобретений для личности, будь этот человек немного самостоятельнее, прояви он желание поработать над собой.

Труд в его значении для саморазвития личности — прежде всего средство познания себя. В юности, если есть специальная психологическая помощь старших, труд помогает человеку осознать то, что ему дано от природы: меру природных задатков, темперамент, особенности конституции и пр. И это способно стать основой для корректировки, развития себя в разных направлениях, формирования своей индивидуальности. Разнообразие труда, которым занимается школьник, помогает ему развивать способности, таланты, склонности, интересы, собственную мотивацию деятельности. Трудясь, человек расширяет, углубляет, перепрофилирует свои потребности и, начиная делать это целенаправленно, постепенно выводит на первый план потребности духовные: в овладении культурой, в развитии своих высоких чувств, в самопознании и самовоспитании. В том числе он обогащает и потребности нравственные: в помощи людям, в отстаивании справедливости, милосердии, честном отношении к делу и др.

В труде, ставшем привычным, несущем удовлетворение, школьник постепенно приобретает способность точнее определять свои личные цели, соотнося их с целями общества, видеть перспективы, формировать собственные жизненные планы на основе обогащающегося в труде личного жизненного опыта.

Установившиеся трудовые связи, общение и складывающиеся в его процессе отношения с окружающими влияют на формирование социальных установок личности — на ее готовность приносить пользу обществу: трудиться, создавать крепкую семью, совершенствоваться профессионально,



защищать интересы народа, страны, гуманизировать взаимоотношения людей и др.

В труде человек осознает, проверяет и отбирает для себя ценности, формирует идеалы — представления о наилучших человеческих, общественных отношениях, образе жизни, которые зовут его вперед по пути саморазвития и участия в преобразовании общества.

Хорошо организованный труд способствует оптимистическому восприятию действительности, упрочивает веру в свои силы и в соединенные усилия людей. Навыки труда в разных сферах жизнедеятельности общества рождают у человека чувство независимости от превратностей судьбы, уверенность в возможности найти выход из самых непростых обстоятельств и сами эти обстоятельства гуманизировать.

Да, практически все, чему ты отдаешь свои силы и время сегодня, может стать основой твоего самовоспитания. А для этого нужно не мало, но и не так уж много: осмыслить эти виды деятельности как средство самосовершенствования, саморазвития. Так устроена жизнь, что дело, которое человек делает, имеет обратную силу — делает человека. Выполняешь его спустя рукава, лениво, безрадостно — и такое отношение становится привычным, закладываются в характер отрицательные черты, которые станут проклятием в судьбе. Приучаешь себя в полную силу в дело включаться — и рождаются воля, настойчивость, трудолюбие. Все то, что поможет тебе жить интересно, достичь своих целей.

### ОХ, НЕЛЕГКАЯ ЭТО РАБОТА...

Каждодневная работа над собой складывается из не очень заметных для окружающих волевых усилий, применения приемов самовоспитания.

Все начинается с самооценки. Конечно, человек оценивает себя, но эта самооценка не всегда верна. Уточнить ее можно, научившись всматриваться в отношение к себе окружающих. И если оно негативное и тебе не нравится, то тем более следует задуматься над ним, стремясь найти истоки его в себе самом. Любая жизненная ситуация, самая нехитрая, может сыграть роль «трубного гласа», который разбудит душу, заставит взглянуть на себя глазами товарищей и осознать свой недостаток, устыдиться его. И начать работу над собой.

...«А вообще-то дело не во времени, не из-за этого я вам

так долго не писала. Сейчас все привыкли ссылаться на время, на занятость. А хотите, я честно скажу, почему не решалась написать? Помните случай с флагом лагеря?.. Мне сейчас начинает казаться, что в некотором роде это счастье, что так все получилось, счастье для меня. Я совершенно переменилась после того вечера, и сама это чувствую. Я и книги-то о войне не очень раньше любила, а сейчас буквально зачитываюсь. И мне кажется, что если бы было надо, я бы под танк бросилась. Честное слово! Не забыть то чувство стыда за собственное малодушие, которое я пережила в лагере. Лучше умереть, чем еще раз пережить. Если бы упрекали, было бы, наверное, не так стыдно. А сама я себя стыдилась. Для меня это был большой урок, и, по-моему, хорошо, что все это случилось сейчас, когда я еще не взрослая. Теперь я уже никогда не буду относиться к чему бы то ни было легкомысленно. Я написала, как могла, все-таки очень трудно выразить то, что думаешь, на бумаге. Но надеюсь, вы меня поймете», — пишет Лена Коняхова, признанный лидер ребят из небольшой сельской школы.

Лена всерьез задумалась о том, что она за человек и как живет, когда однажды ребята выразили ей недоверие за нарушение режима дежурства у лагерного флага. Это стало сильным импульсом для самовоспитания девушки. И после летних сборов, в своей школе, она предстала перед товарищами другим человеком. Вместо добродушной девочки, готовой лучше все самой сделать, чем «кого-то уговаривать», ребята и учителя увидели собранного, ответственного человека. Она сознательно совершенствует свои организаторские умения: учится находить и объединять союзников, до каждого доводить идею важного дела, выстраивать последовательно ход работы.

Лена видит перспективы в своей работе, в жизни — об этом говорят ее письма. «Весь сентябрь пролежала в больнице, вся моя работа в школьном самоуправлении из-за этого перевернулась с ног на голову, — писала она в одном из них. — Только не подумайте, что у меня совершенно бездеятельные помощники. Что вы! Они делают немало, в больницу ко мне советоваться приходили. Школа у нас, в Рейде, неполная средняя, поэтому старшие классы мы кончаем в Маринском. За нами по утрам приходит автобус, по дороге забираем еще ребят из городка. А после уроков на этом же автобусе — домой. Но активу весь сентябрь и октябрь уезжать на нем не удавалось — приходилось задерживаться: учеба — нович-



ков было много, да и другие дела. Случалось под вечер возвращаться пешком по окружной дороге, а это больше семи километров лесом. И я вынуждена была, по здоровью, уезжать на автобусе — ребята настояли. А им без меня нелегко было, и я очень переживала. Знаете, если бы меня тогда кто-нибудь упрекнул в этом... Но как выяснилось, никто об этом вовсе и не думал и даже посмеялись, когда я спросила, не обижаются ли на меня. Я, наверное, самый счастливый человек, ведь у меня такие прекрасные друзья. Если бы такие были всю жизнь рядом, то мне ничего бы больше и не надо было».

Заниматься самовоспитанием — это значит призвать себя на строгий, беспристрастный суд своей совести. И если честное оценивание своих поступков превратится в привычку, то человек ощутит власть над самим собой. Поступок, противоречащий его представлениям о порядочности, станет для него невозможным. А каждый срыв — повод для серьезного самоосуждения, острое переживание чувства стыда за себя. Стыд, образно говоря, своего рода гнев, только обращенный вовнутрь. Гнев, способный вызвать деятельное включение в дела коллектива и перестройку самого себя в интересах этого дела. Чтобы гнев на самого себя стал двигателем активности труда и самоперестройки, требуется воля. Она тоже не заложена в человеке изначально — проявляясь в деле, она сама в нем и укрепляется. Сначала нужно сделать ряд нелегких шагов, толкая изо всех сил «машину» своей воли, чтобы «завести мотор» и ехать. Хочется полежать утром, а ты прикажи себе: «Встань!» И сделай это, не медли ни секунды! Скажи себе: «Молодец!» — и начни зарядку или бег. Если выберешь сразу удачную — не очень трудную, но достаточно взбадривающую — нагрузку, то появится чувство радости и уважения к себе. С неделю такое начало дня потребует волевых усилий, а потом станет нормой, исчезнет напряжение, придет уверенность и бодрость духа. Каждое утро, зимой и летом, обгоняют меня на дорожке стадиона десятки мальчиков и девочек, которые решили, что умение управлять собой начинается именно здесь. Попробуй проверить.

Дальше — уроки. С первого шага в школе — самоорганизация... Что-то не ладится с временем — не опоздать бы! «Спокойно. Войду, извинюсь. Потерплю, даже если влетит, — сам виноват. Но это в последний раз. С опозданием надо кончать! Продумать время перед школой!» Так или примерно так ты учишься реагировать на свои ошибки,

промахи — конструктивно, то есть не просто их увидеть, а продумывать, как изжить. Самоорганизация — источник твоей энергии, жизнерадостного настроения. Она невозможна без самонаблюдения. Посмотри, насколько плотно занято твое время на уроке, из-за чего возникают сбои в твоем рабочем ритме. Попытайся устранить их причины: не забывай нужные принадлежности для уроков, не отвлекайся на разговоры, приступай к выполнению предложенных заданий сразу, без промедления.

Постарался все предусмотреть — и на уроке ты не «зажат», спокоен. Записал задание, выслушал инструкции по их выполнению, не оставил непонятого — спросил, послушал ответ.

Дома, отдохнув и выполнив хозяйственные поручения, планируешь, что когда будешь делать: как совместишь занятия в музыкальной школе, назначенную встречу с приятелями и уроки и т. п. Хорошо бы научиться планировать день заранее, хотя бы накануне вечером, когда уже определились основные дела помимо учебных. Может, так, как делает один мой знакомый юноша: на столе у него лежит блокнот, и каждый вечер он продумывает, что предстоит завтра сделать, и расписывает следующий день по часам. Конечно, часто бывают и сдвиги, изменения, но все-таки определенная канва очень важна. А в конце расписанного им дня, прежде чем планировать новый, он отмечает плюсами то, что удалось выполнить, и минусами — отложенное, сразу перенося его на другой день, удобный для выполнения этого дела. Таким способом он избавляется от «долгого ящика», куда обычно попадают дела, вовремя не сделанные. Этот «подвижный» режим дает простор инициативе и одновременно предупреждает безалаберность в делах. Кому-то может показаться, что это просто надуманное «самовоспитание по блокноту», и вообще нелепо «зажать» в рамки плана свою жизнь, полную непредсказуемых ситуаций: ведь так ущемляется свобода действий. Ну что можно ответить им? Не «зажимайте». Но зато тот, кто это попробует делать хотя бы месяц, увидит: у него словно времени прибавилось, меньше суеты и нервозности стало, уважение людей возросло — точнее стал выполнять обещанное. И отдых стал содержательнее и продолжительнее.

Планирование дня высвободит ежедневно некоторое время для самообразования. Последнее, став привычкой, очень тебя выручит: то, что новые знания получать будешь, конечно важно, но не менее важно овладение сами-



ми способами получения этих знаний — это ведь так необходимо во взрослой жизни. Кем бы ты ни стал в будущем, от тебя потребуется не только овладение новыми средствами деятельности, новыми технологиями, но и принципиально новое мышление, поисковых подходов, идей в твоей работе. «Доводить» себя до требуемого уровня, чтобы поддерживать состояние творческого восприятия трудовой деятельности, и поможет тебе свободное владение навыками самообразования. Так что не трать время зря — овладей этими навыками сегодня, чтобы не отставать завтра.

Как организовать свое самообразование? Одни люди, как ранее уже говорилось, составляют долговременные программы самостоятельного чтения. Знакомятся с рекомендательными списками литературы, советуются с учителями, родителями, товарищами, специалистами по интересующей их профессии и создают основу программы для самостоятельного изучения. Ее корректировка происходит по мере чтения. Приведенные в книгах списки литературы, углубление интереса к отдельным вопросам побуждают кое-что включить в список дополнительно, а что-то убрать или перенести на следующий период. Ты уже привык кратко записывать содержание, выписывая поразившие твое воображение факты, цифры, высказывания. Это необходимый навык, ведь ты заинтересован в том, чтобы главные мысли из прочитанного остались с тобой, «работали» на тебя.

Есть и другие пути организации самообразования. Так, одна моя ученица занималась самообразованием, сопутствующим изучению наиболее важных тем по основным учебным предметам, более широко читая по особо интересующему ее направлению. Я знала юношу, который достиг хороших результатов в собственном профессиональном становлении, целенаправленно изучая литературу только в области своего профессионального интереса. Однако отсутствие общекультурного самообразования привело к «перекосям» в его личности — сухости, «технократизму». Позднее наверстывание помогло в какой-то степени снять остроту недостатка общего развития, однако не совсем его устранило — время, благоприятное для этого, было упущено.

...Перелистываю тетради — много тетрадей — с выписками, газетными вырезками, рассматриваю модели — от простейшей лодочки до сложного военного корабля, стопки журналов с профилями судов и их описанием — все это оставил дома, уехав в институт, Сергей, будущий

«корабел». Вот рядом с технической схемой стихи, видно, как он рифму подбирал, как искал точные слова. А вот дневник. Не буду, не могу читать то, что предназначалось человеком только самому себе. Я и так знаю, что там немало строк отведено анализу просмотренных спектаклей, оценке прочитанных книг, размышлениям о рок-музыке. Знаю, потому что он рассказывал обо всем этом во время откровенных разговоров, был первым среди тех, кто шел послушать новую музыку, научную лекцию, принять участие в диспуте, читательской конференции. Самообразование — не узкое, «по профилю», а широкое — главное средство саморазвития и самовоспитания личности. Подумай над этим и реши, как ты будешь им заниматься. Это решение и его выполнение потребуют, конечно, волевых усилий.

Воля требуется и для того, чтобы в случаях затруднений в том или ином деле, когда хочется все бросить, убедить себя продолжить работу, то есть применить самоубеждение. Надо собраться, сосредоточиться на предстоящем деле и попытаться выстроить в ряд все доводы в пользу его выполнения: оно необходимо, потому что кому-то поможет, потому что обещанное надо выполнять, потому что оно объединит тебя с ребятами, оживит ваши коллективные переживания, потому что востребует твои способности и усилит их развитие, то есть сработает на твое самовоспитание. Эти аргументы самому себе — помощь в преодолении колебаний.

Не хочется делать уборку? А ты попробуй себя убедить в ее нужности, настроиться. Хотя бы вот так подумай: «Работа нужна? Конечно, просто необходима. Я ее должен делать? Обязательно, ведь и все другие ее выполняют. И ребята завтра работу заметят, оценят. Да и физически поработать — не лишнее». А раз так, надо помозговать, как эту работу поинтересней организовать, чтобы побыстрее выполнить и что-то свое в нее внести. И тогда родятся собственные, пусть не такие уж и сложные, но нужные идеи: как рациональнее мебель передвигать, чем лучше пятна на крашеном полу сводить, как чернильную пасту с парт снимать, да мало ли что еще. И незаметно ты войдешь в работу, станешь делать ее без насилия над собой, с удовольствием, споро. Так, что даже у ленивых ребят появится желание с тобой поработать. Срабатывает, как говорят психологи, «эффект Тома Сойера».

Помнишь, строгая тетка наказала Тома, заставив кра-



сильно бесконечно длинный забор, когда все ребята были заняты игрой. Уныло начав дело, Том постепенно втянулся в него, а когда увидел, что приятели обратили на него внимание, стал усиленно изображать увлеченность работой. Ребята сначала удивлялись, почему он с таким старанием макает кисть в краску и плавно водит ею по доскам, преображая их. А потом, найдя, что в этом что-то есть, стали просить «попробовать», предлагая за это негласному Тому свои «сокровища». И образовалась живая очередь красильщиков, а Том, став владельцем множества «драгоценностей», важно похаживал вдоль забора и следил за порядком. Если говорить серьезно, то «эффект Тома Сойера» — нешуточное дело. Ведь все мы, и взрослые тоже, ощущаем его на себе, когда «заражаемся» азартом увлеченного работника, спортсмена, артиста. Сознательно, волевым усилием включив себя в работу, вкладывая в нее все больше своих сил, ты будешь захвачен ею тем больше, чем больше вложишь в нее души. И тогда сможешь увлечь ею других. Может, не сразу это произойдет: какое-то время будет и непонимание, кто-то пройдет насчет твоего «усердия», напомним о лошадях, от работы дохнувших. Но твоя естественная реакция — улыбка. И столь же активное продолжение работы. И это поможет посильнее, пожалуй, всяких слов смене настроения ребят и активному включению их в работу, пусть не всех, но многих.

Самоубеждение, став привычным перед любой достаточно трудной работой, постепенно будет принимать все более «свернутый» вид и затем окажется ненужным — ты мобилизуешься сразу, без насилия над собой, лишь уяснив нужность дела. Но будет и такая работа, которая, особенно на первых порах, потребует от тебя не только самоубеждения, но и более сильного средства, о котором уже говорилось, — самоприказа. Выполнение уроков слишком затянулось из-за сложной задачи, достался тебе самый трудный участок двора для уборки, начал придумывать вопросник для творческого конкурса, но не хватило материалов, подшефный подросток от рук отбился — да мало ли нелегких или неприятных дел. «Начинай!» — говоришь ты себе и сразу же идешь, действуешь, во что бы то ни стало доводишь дело до конца. Награда тебе — собственное уважение, радость от успешно заверченного дела. И, конечно, более уважительное отношение ребят.

Действительно, мера человеку — дело его. Ты не раз встречал, наверное, таких людей, которые любую работу,

за что бы они ни брались, делают любовно и красиво, словно песни поют. Невольно подумаешь обычно в таких случаях: как осмысленно и содержательно живут эти люди, как они умеют преодолеть жизненные невзгоды, какая в них сила жизни. А источник ее — в умении вовремя приказывать себе. Именно такие люди обращают на себя внимание спокойной независимостью поведения, несуетностью; обо всем у них есть свое мнение, ни под кого они не подстраиваются. Гордость не позволяет им работать вполсилы. В жизни у них все основательно, прочно, особая устойчивость в трудностях, высокая надежность слов и обещаний. Узнаешь такого человека поближе и убеждаешься, что не родился он таким, а сам себя сотворил, и начало этому положено было в юности.

Вот какую историю из собственной жизни рассказал мне недавно один мой молодой сосед.

...Восьмиклассник Ромка терпеть не мог домашней работы, да и, можно сказать, вообще никакой. Делал, когда уж сильно допекали. Дома было плохо: пьяница-отец, ссоры, потычки. А тут жалобы из школы участились — совсем жизни ему не стало. Допоздна теперь старался домой не приходить, а там семь бед — один ответ.

Но весной мама обратила как-то внимание на Ромкины руки: на них были мозоли. И выяснилось... Есть у сына старший друг инвалид-пенсионер из соседнего дома. Стоял раз Роман возле этого дома, вдруг в окошко постучали, старый человек что-то говорил ему, поманил рукой — зайди, мол. «Сходи, внучок, за хлебушком, совсем у меня черствый стал — не угрызу. Обезножил я — протезы ремонтируют. А сходить некому — один я теперь». Вспыхнуло у парня сердце жалостью, побежал за хлебом, потом еще кое-что вызвался сделать, чаю вместе потом, как ни отнекивался, попили, да так и подружились с того дня. Рассказал ему Иван Петрович о страшном бое за небольшую деревушку, о том, как ранили тяжело, как волокла его по осенней грязи на плащ-палатке санитарка, как снова ранило, а когда очнулся, понял, что она закрыла его собой, и смерть-то его ей досталась, а ему только ранение. Теперь ничего, жить можно, хоть и раны побаливают. Только вот одиноко.

Всю зиму ходил Роман к ветерану, за все брался, даже стирать научился, как ни протестовал старик. Весной в огороде Роман даже грядку для него вскопал, магазинной картошкой засадил. Самое же главное — они много раз-



говаривали о жизни, о товарищеской выручке, о том, почему люди такие разные — одни всем поделиться готовы, а другие даже у близких что-нибудь урвать стремятся. Все Романовы проблемы тут со всех сторон рассматривались, все классные дела обсуждались. На многое он теперь смотрел иначе, жизнь понимать стал по-новому. И трудиться привык. Может, потому, что никто не заставлял — самого сердце помогать заставляло.

О себе стал задумываться. Самооценка, как ни крути, невысокой получалась — не было того, что теперь начал ценить в других — самостоятельности, умения сходить с людьми, настоящей ответственности. Захотелось стать лучше, более мужественным, в чем-то похожим на старшего друга. Жесткий режим жизни завел себе Роман: зарядка, ежедневная работа дома, аккуратность в одежде, сдержанность и забота в отношениях с родителями. Удалось несколько подтянуть учебу — закончить восьмилетку. Трезво оценив свои возможности, он решил, что высшее образование подождет, а пока надо рабочую профессию получить, да хоть немного до армии поработать. А профессию он выбрал такую же, которой его друг всю свою жизнь отдал, — автослесаря. И вошла жизнь парня в намеченное им самим русло.

Правда, проблем всяких немало возникало: и в профтехучилище, и в армии нелегко пришлось самоутверждаться, и на автопредприятии пройти через разные конфликты, да и в личных отношениях не все сразу складывалось. Но привычка преодолевать трудности, добросовестно трудиться помогла ему утвердиться в жизни — стать сначала одним из лучших в профтехучилище, потом грамотным рабочим, отслужить в армии, создать семью. А как все могло быть, не случись того стука в окошко...

Понимаю, не у каждого из читателей вызовет живое чувство, доверие этот эпизод. Ведь случилось в обществе так, что не у всех молодых вызывают ветераны истинное преклонение. Причин тут немало. И то, что войну школьники только по кинофильмам знают — зрелищной, не такой, как на самом деле, — страшной и беспощадной. И то, что потеряли с годами былую бравость и уверенность заслуженные войны. Да и рассказать о себе, о боевом пути многие не умеют — кажется им, что воевать проще, чем живописать это. Слишком многого ожидали от них, немолодых, с убывающими силами, до сих пор слабо социально защищенных, — чтобы своими рассказами они подняли детские души до высоких гражданских переживаний,

возбудили их нравственные чувства, то есть сделали бы то, чего сегодня не удастся сделать никому — ни семье, ни школе. И тем не менее их возможности в воспитании не малы, но не в массовом, а в индивидуальном. И описанный здесь действительный случай далеко не единственный.

Да, нелегко стать человеком, который сам управляет собой, саморегулирующейся личностью. Зато нелегкая каждодневная работа самоопределения, саморазвития «окупается» конечным ее результатом, который никаким иным путем получить нельзя. Этот результат — способность жить целеустремленно, творчески, свободно.

## • КОГДА ПРИХОДИТ УСПЕХ

Успех самовоспитания приходит, когда работа над собой стала привычкой, когда установились теплые отношения с ребятами, а твое упорство самопреодоления вызывает у них уважение. Но... человек слаб! Увидев в глазах сверстников и старших огонек восхищения, каждый ли способен устоять от соблазна посчитать себя человеком особым, не таким, как остальные?

...Многое развил в себе самовоспитанием Андрей: и застенчивость свою преодолел, и учиться стал лучше, и физически очень заметно развился благодаря регулярным занятиям спортом, и музыкальную школу закончил, стал способным баянистом. Но в X классе вдруг «осознал» свою «незаменимость» — и пошло-поехало. Вместо четкого ответа на вопрос учителя — рассчитанная на поддержку класса шутка. Вместо выполнения поручения — несерьезные отговорки, вместо труда — увеселение работающих. Такая внешне заманчивая позиция привлекла к нему множество «единомышленников», но и завела Андрея далеко: учеба совсем разладилась, начались конфликты с большинством одноклассников. Надо было и парня остановить, и не дать развалиться коллективу. На классном диспуте о красоте человека ребята не напрямую, а в контексте разговора показали Андрею, что привело его к поражению, помогли ему в самопереоценке. И хотя школа уже была практически позади и вновь подняться в глазах ребят и учителей юноша просто не успел, он многое переоценил в самом себе. Вся дальнейшая его жизнь была связана с самопреодолением того наносного, что возникло от упоения собственной исключительностью. Школьный урок пошел на пользу — это он признавал и в письмах



домой с флота, где проходил службу, и при встречах с одноклассниками, когда уже работал на заводе, потом учился в политехническом институте. Теперешняя его успешно сложившаяся судьба — во многом результат преодоления себя.

А вот Ирина, очень энергичная, организованная, так и «сошла со своей орбиты». Обиженная на ребят, упрекнувших ее в зазнайстве, она — спортсменка, певунья, красавица — откровенно заявила, что все их нападки идут от зависти. Позже Ирина стремилась как-то наладить отношения, но внутренне не изменилась, и ребята, чувствуя это, продолжали относиться к ней холодно. Тогда она, примкнув к уличной компании, повела совсем иной образ жизни. Куда подевались таланты ее и красота? В замкнутой и сердитой женщине с тусклыми глазами трудно узнать нашу Ирину, обидно, что не сумели ей помочь.

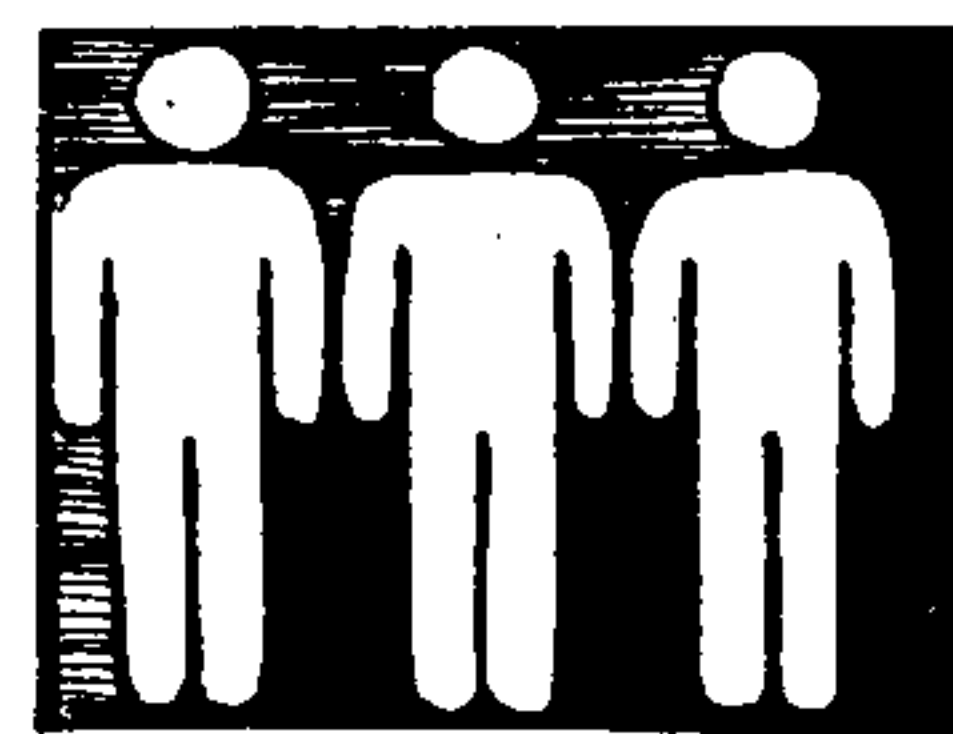
Точно замечено кем-то, что зазнайство приходит к человеку, который остановился в пути: шел-шел и вдруг подумал, что уже очень далеко прошагал, молодец, можно и отдохнуть. Расслабился, а снова собраться не смог. Стал все реже успеха добиваться, но причину теперь уже искал не в себе — в окружающих: он, мол, хорошо поработал над собой, только его недооценили. Остановка в собственном развитии сразу отбрасывает личность назад. Вот почему в самовоспитании важно не только то, чего ты достиг, но и привычка постоянно идти вперед. Пусть не всегда очень быстро, но обязательно вперед — в самообразовании, в совершенствовании своей воли, в развитии своих способностей, в укреплении отношений. Обязательно вперед!

#### Вопросы для размышления

1. Зачем человеку искать жизненную цель?
2. Почему о человеке судят не по словам, а по поступкам? Что такое поступок? Каждый ли на него способен?
3. Как поступить, когда больше не хочется управлять собой?
4. В чем, по-твоему, выражается успех самовоспитания? Как стремиться к успеху?

#### Литература

- Алякринский Б. Беседы о самовоспитании. — М., 1977.  
Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками. — М., 1987.  
Попов А. Е. Сам себя воспитать должен. — М., 1980.  
Рувинский Л. И., Хохлов С. И. Как воспитать волю и характер. — М., 1986.  
Русаков Б. А. Как воспитать самого себя. — М., 1975.  
Шершаков В. Воспитай себя. — М., 1979.



## Если тебя избрали в органы ученического самоуправления

**В**ы, старшеклассники, самые развитые, авторитетные в среде школьников, и разве может не быть у вас обязанностей перед ними: служить хоть в чем-то примером, быть впереди в трудных делах, обучать их труду, общению, совместной общественной работе, передавать опыт учения, поддерживать и защищать?

Кроме того, готовясь к последующей самостоятельной жизни, вы уже осознали, что развитие общества обостряет нужду в людях саморегулирующихся (умеющих управлять собой) и способных к организации совместной деятельности, к коллективному творчеству. Именно поэтому каждый из вас не может не осознавать все более отчетливо, что выпускнику школы необходим опыт организаторской деятельности. Человеку необходима политическая культура, позиция активного преобразователя действительности, творца собственной судьбы, особенно в условиях демократизации общества. Эти качества и формируются непосредственно в общественной, организаторской деятельности.

Наилучший опыт организаторской деятельности школьник может формировать, участвуя в управлении делами собственного коллектива. Поэтому участие каждого в самоуправлении, в выборных органах, решающих важные задачи жизнедеятельности своей школы, класса, — необходимое условие подготовки его к самостоятельной жизни.

Но чтобы быть организатором, надо чувствовать за собой моральное право на это. Значит, нужно прежде всего поработать над собой.

...Ты начал работу по собственному воспитанию — и жизнь стала сразу напряженнее и интереснее. Даже то, что тебя избрали в самоуправление, не тяготит — ты уже начал понимать, что надо опираться на мнения ребят при осуществлении любых замыслов, советоваться, спокойно



слушать возражения, не обижаться на тех, кто с тобой не согласен и поступает по-своему.

Но теперь так обидно бывает видеть, что для кого-то заботы коллектива остаются чужими, не трогают. Досада берет, когда обнаруживаешь, что немало в классе ребят, которые не прочь отдохнуть на веселом вечере, да только чтобы им его кто-то устроил, с удовольствием придут на конкурс — но поглазеть, а не вступить в состязание, на спортивный праздник — опять же только зрителями, да еще и очень придиристыми критиками. И в душе неудовлетворение: какой смысл имеет твоя активность, если она поддержку встречает лишь у некоторых ребят, многих же вовсе оставляет равнодушными, а потому и мало от нее пользы. Впервые, наверное, так остро осознаешь: дружба между одноклассниками, интересная жизнь, оптимистический настрой в коллективе зависят не от тебя одного, даже не от десяти — пятнадцати энтузиастов, а от всего вашего сообщества, единых устремлений. Значит, надо что-то менять в классе. Вот это и есть главная задача для вас, организаторов: помочь одноклассникам понять необходимость перемен в жизни коллектива, осуществить такие перемены силами самих ребят.

Быть впереди — это не только право, данное тебе ровесниками и подтвержденное твоей активной работой для коллектива. Это прежде всего обязанность перед товарищами. Выходит, что жить целеустремленно — это, конечно, правильно, но вовсе не достаточно для человека, которому ребята доверили роль организатора. Нужно еще помочь ровесникам увидеть цель — личную и коллективную. Что в твоих силах сделать для этого?

### КАК В ЗЕРКАЛО ГЛЯЖУСЬ В ТЕБЯ...

Какие мы, когда мы все вместе, одно целое? Каков я в глазах своих одноклассников? Такие вопросы, конечно, интересуют каждого.

Но в некоторых классах ребята только тем и занимаются, что кого-то «разбирают» — за нарушение дисциплины, за «двойки», за всякие проступки. И тогда вместо сплочения коллектива, улучшения отношений в нем возникает разобщение: неуютно как-то идти в класс, где тебе постоянно напоминают твои ошибки, да и обидно, ведь и сами разбирающие тоже не без греха. И, как правило, срабатывает «психологическая защита», когда человек, совершив ошибку, вместо раскаяния испытывает стремле-

ние оправдаться. Да и каждый из «судей», если это не злой человек, понимает, что и сам в некоторой степени не застрахован от ошибок; вот и осуждает формально, внутренне не протестуя против проступка. Многие ребята вообще стремятся воздерживаться от критики. Поэтому «организованная самокритика» в коллективе не служит его сплочению, расцвету в нем нравственных отношений. В таких классах и настоящей совместной работы, и радостной жизни нет, а значит, нет и укрепления коллектива.

Ничего общего не имеет с этими проработками откровенный разговор школьников о взаимоотношениях в классе, периодически возникающий в связи с подготовкой или завершением важного дела, которое ребята сами задумали, объединились для его выполнения. В таком разговоре определяются ценности коллектива, и невольно человек сравнивает себя с другими, анализирует свое поведение — соответствует оно тому, что ценится в коллективе, или нет. И думает о том, как с этим связано отношение к нему ребят и взрослых. Так вот и возникает ситуация самооценивания, укрепляется потребность улучшить себя.

Значит, важно, чтобы разговор не ограничивался вопросами организационными, а поднимался до уровня отношений. И школьник-организатор может сыграть в этом свою роль: предложить оценить то настроение, тот «дух коллектива», который возникал в работе, подумать, чего не доставало в отношении к делу и во взаимоотношениях ребят, что и как следует учесть в последующей работе. И если такой подход к оценке моментов и этапов коллективной жизни станет при твоем содействии традиционным, от этого выигрывает и каждый из ребят, и коллектив в целом.

Человеку очень важно, чтобы в классе к нему не только доброжелательно относились, но еще периодически об этом отношении и говорили — дружески, по-доброму, справедливо.

...В этом VIII классе правило: что бы ни делали, обязательно совместно оценивают. Группа активистов готовила и проводила у школьников V класса спортивный праздник: линейку, легкоатлетические соревнования, ориентирование на местности, розыгрыш первенства по шашкам, КВН. Праздник шел в течение трех дней, причем за каждое из дел отвечали разные восьмиклассники, в одиночку и группами, так что практически весь класс участвовал в работе — кто был организатором, кто — болельщиком,



большинство же поочередно теми и другими. Теперь группы отчитываются:

— Не очень, конечно, удачно получилось с ориентированием, — говорит Саша, — место не совсем удобное, да и организовали еще не все удачно. Но мне понравилось работать с Андреем и Игорем: никто у нас ни на кого свое дело не перекладывал, все добросовестно трудились. И вообще они к ребятишкам очень хорошо относятся.

— Ну, ты скажешь! — смутился Игорь. — Ты и сам как нянька с ними. Ну, не нянька конечно, но все им объясняешь, шутишь, они вокруг тебя, как мошкара, так и выются. Вообще с этой малышкой такая выдержка требуется. Лезут везде, того и гляди что-нибудь запутают или потеряют, да еще и ссорятся. У Сашки просто поучиться можно, как с ними управляться. Конечно, он дома практикуется — свой братишка такой. В общем понравилась мне эта работа, хоть и трудновато, конечно. В следующий раз мы снова вместе хотим ориентирование проводить, правда ведь, парни?

Немало хорошего рассказали о своих товарищах и другие организаторы праздника, так что в классе тоже возникло своеобразное праздничное настроение. И когда на таком фоне каждая группа отмечала некоторые свои промахи, шероховатости в работе, вносила предложения по улучшению дела, то все это еще усиливало чувство ответственности коллектива, серьезности, сплоченности на основе общей заботы. Каждому хотелось снова проявить себя, вложить душу в новое совместное дело. Доброжелательная товарищеская оценка рождала уверенность в себе, желание стать еще лучше в глазах ребят, коллектива...

Как в зеркало, глядеть в глаза товарища, получить от него объективную оценку своего труда, поведения — это ли не заветная мечта каждого человека? И если ты сумеешь зажечь у ребят желание именно так относиться друг к другу, то тем самым будет положено начало взаимной поддержке в самовоспитании. Тогда каждый бесстрашно поделится своими переживаниями, сомнениями с ровесниками, доверчиво и серьезно воспримет критику и советы, и сам столь же достойно — тактично и доброжелательно — выскажет свое мнение о друзьях, тоже что-то посоветует.

Такое взаимооценивание возможно на собрании, во время похода, сразу после только что законченной коллективной работы. Можно его проводить при помощи анкетирования, в виде открытого разговора, путем составления

и совместного обсуждения характеристик на товарищей и самохарактеристик.

Собрание коллектива «Расскажи мне обо мне» неплохо бы проводить два-три раза в год, помогая формировать самооценку и корректировать самовоспитание. Начать надо с продумывания вопросов, по которым может пойти разговор. Чем сплоченнее коллектив, тем глубже и доброжелательнее будут анализ, точнее и тактичнее советы и пожелания друг другу, суждения о том, что одобряют ребята в ровеснике, что осуждают, что хотели бы увидеть в нем. Канву разговора могут составить такие, например, вопросы: «Что тебе нравится в товарище? Почему?»; «Над чем ему, по твоему мнению, следует поработать, что улучшить в себе?»; «Что бы ты посоветовал ему прочитать, над какими вопросами подумать? Какие свои способности развить?»

В самом начале таких собраний сразу договоритесь о правилах взаимоотношений на них: терпимость, такт, вера во внутренние силы каждого. Может быть, эти правила будут подобны тем, какие придумали для себя ребята из отряда «Данко» на краевых лагерных сборах школьного актива в Хабаровске:

— говорить о товарище можно, только глядя ему в глаза;

— говоря о товарище, помни: он ждет от тебя правды, понимания, душевной чуткости;

— говори не затем, чтобы показать себя, а затем, чтобы показать товарищу его самого;

— не забывай: словом можно и вдохновить, и больно ранить;

— бойся недооценить товарища: щедрая оценка лучше скупой, она рождает веру в свои силы и в поддержку коллектива.

Хорошо, когда в коллективе проходят и другие собрания — «Расскажи мне о себе». Ребята рассказывают товарищам о своем продвижении в развитии: что нового они узнали, каким мастерством овладели, какие у них творческие достижения, спортивные победы и т. д.

...Борис доставал и расставлял на учительском столе все новые модели кораблей. Его друг Саня Ефанцев рассказал о том, как еще в начальных классах они увлеклись судомоделированием, какую роль в этом сыграли родители — кадровые судостроители. Саня называл классы судов, уже изготовленных ими в моделях, подчеркнув, что Боря теперь часто не копирует чертеж, а вносит свои усо-



вершенствования, что многие его модели отмечены дипломами выставок. А потом ребята расспрашивали Бориса, какими журналами он пользуется, кто из взрослых ему помогает, не связано ли это с выбором профессии и дальнейшим образованием, что он любит читать, кого сам привлек к своему любимому делу и др. Одновременно рассматривали модели, комментировали, восхищались. А потом разговорились о том, как важны умелые руки вообще в жизни.

А затем вышла Лена Кошелева. Она положила на стол старинные книги, пожелтевшие, стершиеся на сгибах дореволюционные газеты. Ее увлечение — история литературы. Она рассказала о своих самостоятельных изысканиях — об отношении к творчеству Л. Н. Толстого в дореволюционной России. Отрывки из книг, журнальных статей, живой, эмоциональный рассказ о перипетиях писательской работы — все это высветило для ребят не только яркие моменты истории и культуры, но и характер девушки, ее способность глубоко чувствовать, волю, интеллект.

С неменьшим удовольствием слушали и Олега. Этот классный «политик» оперировал широким кругом материалов, документов, говорил свободно, хорошо владел терминами. Его интерес — отношения нашего государства с развивающимися странами. И ребята увидели, оценили его содержательную, целеустремленную жизнь, стремление к постоянному пополнению знаний.

Расходились радостно удивленные тем духовным богатством друг друга, которое так щедро раскрылось сегодня в рассказах пока лишь троих ребят. А ведь их целый класс! И у любого — что-то свое, сокровенное. Конечно, теперь каждый подумает: а что он рассказал бы ребятам о себе, если бы его попросили об этом. И пусть продолжатся такие «встречи с самими собой»... И если кому-то пока нечего рассказать о себе ребятам, не надо его торопить. Есть еще у него время на раздумье, на принятие решения, на самосовершенствование.

Хорошим подспорьем в самопознании, в выработке адекватной самооценки может служить и обсуждение самохарактеристик. Самохарактеристика — рассказ про самого себя. Как правило, это наиболее точная и глубокая информация о человеке — ведь автор ее он сам, лучше других знающий себя. Правда, самохарактеристику человеку хочется писать лишь тогда, когда он видит интерес

и уважение к себе товарищей, когда хочет получить от них поддержку и советы. Значит, решение написать и обсудить самохарактеристики не может принять никто другой, кроме самих ребят. Когда такая идея возникла у тебя, других активистов, классного руководителя, то первое, что нужно сделать, — это убедительно рассказать о ней в классе и постараться вызвать желание школьников поставить себя перед общественным мнением, проверить свою самооценку суждениями товарищей. Если ребята поддержат эту мысль, надо вместе договориться, о каких сторонах своей личности стоит подумать. Потом собраться для обсуждения, скажем, на тему «Человек начинается с честного взгляда на самого себя». Строить разговор свободно, как подскажут обстановка, настроение ребят.

Например, вы договорились писать самохарактеристики по такому плану:

1. Мой характер — помогает он мне или мешает?
2. Как я оцениваю свои способности?
3. Что для меня ценно в жизни, в отношениях людей?
4. Доволен ли я своим общекультурным развитием?
5. Каковы мои потребности?
6. Как я понимаю свои взаимоотношения с товарищами, положение в классном коллективе?
7. Каковы мои взаимоотношения с родителями?
8. Как я оцениваю свою способность быть полезным членом общества?

Значит, обсуждение может идти как дискуссия по этим вопросам: последовательно рассматриваете, какие достоинства ценятся и какие недостатки осуждаются в себе ребятами, насколько правильно оцениваются способности, каковы преобладающие ценности, как товарищи относятся к своему общекультурному развитию и т. д. Но можно подойти к этим самохарактеристикам и иначе. Каждый из вопросов дает широкий веер ответов с разными значениями, следовательно, содержит в себе предмет для отдельного разговора. Поэтому неплохо развернуть обсуждение самохарактеристик в целую серию дискуссий по затронутым ответами важным проблемам. Среди них, например: о сущности характера человека и путях его формирования, о роли способностей в человеческой судьбе и саморазвитии, об общечеловеческих ценностях, о культуре и путях овладения ею, о собственном классном коллективе, о взаимоотношениях с родителями и взрослыми, о своем гражданском лице. При этом одни разговоры могут идти лишь между одноклассниками, на других интересно



послушать приглашенных — учителей, родителей, иных взрослых и подискутировать с ними.

При таком подходе разговор вроде бы уходит от конкретной личности. Но на самом деле этого не происходит, потому что каждый из ребят все равно думает при этом прежде всего о себе, о своем положении среди людей, только начинает видеть свою позицию на более широком фоне жизни других людей, коллектива, общества. И в этом случае обсуждение актуальных личностных проблем приобретает оттенок всеобщности, большей раскованности в высказывании мнений, а значит, и оказывает более сильное влияние на каждого из ребят.

Вот отрывок из письма девятиклассницы по поводу такого обсуждения самохарактеристик: «Знаете, в начале было страшновато, выскажутся ли ребята откровенно, ведь такие мы все разные, да и многие уже давно поняли, что «не раскрываться» — спокойнее. Зря боялись — все получилось здорово... Представляете, когда говорили о ценности дружбы, а наша «фирмовая» Лена скептически улыбнулась, то первой заговорила всегда тихая Ира. Она никого не упрекала, просто рассказала, как ее мама со своими одноклассниками до сих пор связи не теряет, как согревают ее воспоминания о дружном классе, как они на классные юбилеи каждые пять лет собираются. Потом другие стали говорить о своих взглядах на дружбу, о том, что не всем в нашем коллективе хорошо, кому-то иногда и в школу идти не хочется. И тут так все разговорились. Даже мальчишки, привыкшие в нашем гомоне отмалчиваться, стали вдруг реплики подавать, а потом и высказываться начали. В общем проговорили почти два часа, и будто облегчение какое-то, по-моему, почувствовали. Взволновались все, расходиться не спешили. Договорились продолжить разговор о классном коллективе, отдельно еще отношения со взрослыми обсудить. Саша предложил: «Давайте позовем сюда родителей, скажем им заранее, о чем говорить с ними будем. В одиночку-то они нас своей «логикой» забивают — интересно послушать, как они говорить с нами будут в классе». Вот здорово, если бы такой разговор получился! Только как бы не начались упреки друг другу! ...А атмосфера в нашем классе изменилась — потеплело вроде».

Может, стоит и в вашем классе попробовать поговорить откровенно.

## РАЗМЫШЛЯЕМ ВМЕСТЕ

Коллективное самопознание — дело важное и увлекательное. И если оно начнется, то уж никак не обойтись без взаимопросвещения по тем вопросам, которые вы обсуждаете, — потребуется регулярное пополнение знаний ребят по психологии, педагогике, этике. Каких именно знаний? Ну вот, скажем, психология помогла бы ребятам глубже разобраться в своей личности, оценить свои характер, способности и потребности, память, внимание, темперамент, а также узнать, как заниматься самовоспитанием. Не менее важны и знания о сущности взаимоотношений в группе, о коллективе и его развитии, о взаимном влиянии личности и коллектива. А таких знаний школьная программа обучения не предусматривает, и единственный путь получить их — самообразование. Если вы в классе (а возможно, и всеми старшими классами школы) договорились сами «добывать» эти знания и обмениваться ими друг с другом, то это было бы большим подспорьем вашему общему развитию, самовоспитанию. Делать это можно по-разному.

Вот как рассказывают об этом сами ребята:

«Мы создали в своей школе клуб «Учиться самовоспитанию». На каждом занятии поднимался какой-то важный вопрос, например, что такое самооценка личности, как она формируется. Ответственные за занятие заранее распространяли вопросы, задания, сообщали литературу. Находили ее с помощью учителей, в библиотеках. Вокруг каждого сообщения обычно разгорался живой разговор... За год мы обсудили ряд теоретических вопросов: понятия «личность» и «индивидуальность», психологическая структура личности, такие характеристики ее, как память, внимание, способности, потребности, направленность, самооценка, самовоспитание личности, сущность основных черт характера и др. В кружке мы научились и культуре дискуссии, овладели элементами самоорганизации. Такой кружок помогает готовиться к самостоятельной жизни».

«Наш ученический комитет обратился к директору школы с просьбой создать факультатив по психологии, чтобы помочь старшеклассникам в самовоспитании. И в него записались все желающие из VIII—X классов. Программу мы составляли так: руководительница факультатива провела анкету и, учтя наши пожелания, предложила темы для обсуждения. Потом мы совместно решили, что



занятия будем проводить в виде семинаров, лекций, диспутов, встреч с интересными людьми».

«У нас педагогический класс. Мы решили создать у себя несколько проблемных групп, которые готовят материал для обсуждения проблем психологии личности и самовоспитания. Каждый четвертый понедельник месяца собирались на занятия. За учебный год провели восемь занятий. Подробно разобрались во многом, что помогло в самовоспитании, самообразовании».

«Мы регулярно готовили специальные выпуски педагогического бюллетеня по вопросам самовоспитания...»

«Каждую пятницу по школьному радио проходила пятнадцатиминутная передача о самовоспитании. Сначала это были рассказы о людях героической судьбы, ставших такими благодаря работе над собой. Рассказывали также и о наших современниках, в том числе и бывших выпускниках нашей школы. Нередко брали у них интервью, а то и приглашали к микрофону. Были также выступления специалистов — медика, психолога, педагога — о разных сторонах развития человека. Потом выступали наши школьники-лекторы, разрабатывавшие отдельные вопросы самовоспитания, и учителя...»

«Важную роль в том, что у нас многие школьники занимаются самовоспитанием, сыграло наглядное оформление. Инициативная группа, добровольно взявшаяся за это дело, посоветовавшись с организатором внеклассной и внешкольной воспитательной работы, разработала содержание стенда «Как стать настоящим человеком» и периодически, раз в месяц, обновляла его материалы. Большое место было отведено публикациям из периодической печати, которые сменялись чаще другой информацией. Они предварялись проблемными вопросами, нередко сопровождались комментариями. Мы старались пополнять стенд не только «чужими» материалами, но и примерами из жизни наших ребят, учителей, родителей, друзей школы».

Не менее важны коллективные размышления по проблемам этики. Как часто школьники слышат и даже употребляют слова, обозначающие те или иные человеческие качества — особенно ценимые или жестко отвергаемые обществом, моралью. Но когда начинаешь анализировать поступки ребят, то становится ясно, что подлинное содержание того или иного свойства людей им не до конца понятно. Очевидно, требуются более полные знания. Про-

стым и эффективным способом их приобретения и передачи является взаимопросвещение.

В IX классе средней школы № 3 г. Советская Гавань ребята совместно определили, какие этические проблемы их интересуют, отобрали самые важные, и возникла своего рода программа коллективного этического просвещения на учебный год. Сформировались творческие группы, каждая из которых разрабатывала определенную тему из утвержденной программы. Члены творческих групп подбирали литературу, другие источники информации, изучали теоретические основы проблемы, продумывали, как эффективнее донести приобретенные знания до всего класса.

Одна творческая группа решила провести научный семинар; другая выбирала иную форму пропаганды полученных ими знаний по своей проблеме — научную конференцию; третья группа предпочла для этического просвещения форму диспута. В этом классе ребята искали новые, интересные источники материалов для дискуссий, научных конференций, устных журналов, причем каждая творческая группа стремилась сделать свою форму донесения своих знаний до ребят наиболее интересной и оригинальной. Ребята с помощью учителей проводили микроисследования социологического характера среди школьников и взрослых, привлекали справочную литературу, дискуссионные материалы периодической печати, радио- и телепередач. Учителя помогали ребятам вести взаимопросвещение в духе подлинной гласности — не обходить острые житейские вопросы, строить разговор на основе компетентности.

«Никогда не смогу забыть свой класс, потому что всегда чувствовала его поддержку. Я знала, что на многое мы смотрим с ребятами одними глазами, мы — единомышленники. Хотелось идти в школу — встреча с товарищами сулила радость. Особенно здорово было то, что мы так откровенно обо всем разговаривали, словно выверяли себя», — вспоминала на пятилетнем юбилее своего класса одна из девушек.

## ДЕЛО-ЗАБОТА У КАЖДОГО

Найти для себя деятельность, которая и увлекала, и приносила пользу окружающим, и развивала лучшие человеческие качества, в ранней юности не так уж просто. Сколько ребят скитается по подъездам, «тусуется» в ком-



паниях, изнывая от скуки, именно потому, что не видят, а многие уже и не хотят дела, так как не испытывали настоящего удовлетворения от совместной с другими творческой работы, вызывающей чувство гордости. Каждому для себя такую деятельность подыскать трудно, а вместе — для всего коллектива — проще.

— Понравилось стихотворение, Оленька? Вот и хорошо. А хочешь его маме рассказать? Тогда повторяй за мной...

Так вела девятиклассница свой первый в жизни урок — для дошкольников. А рядом другие девушки и юноши читали малышам книжки и рассказывали сказки, играли, разучивали новые песенки, проводили концерт самодеятельности, в котором и сами участвовали вместе с малышами. Шло очередное занятие вечернего детского сада в школе № 45 г. Советская Гавань.

Начиналось все очень просто. Каждый понедельник у учителей в школе работа допоздна: совещания, кружки, факультативы. И когда однажды две учительницы пришли вечером с детьми, оказавшиеся рядом девятиклассницы забрали их, заняли игрой. Освободившиеся мамы были очень благодарны им. Но не только это сыграло роль. Главное — занятия с ребятами понравились самим девочкам. Они и предложили своему классу создать этот детский сад — сначала для учительских детей, а потом, когда приобретут опыт, можно будет и расширить его.

Теперь по понедельникам дежурные «воспитатели» — и не только девочки — спешат вечером в школу. Они приносят магнитофон с музыкальными записями для детей, игрушки, наглядные пособия для занятий, книжки и даже что-нибудь вкусное, вроде собственноручно приготовленного печенья. И как понедельник — хоть конкурс проводи воспитательский: отбоя нет от желающих. Ответственная за шефский сектор предложила ребятам разбиться на четыре группы, каждой назначила день дежурства, а в конце месяца ребята на собрании подводят итоги своей воспитательной работы.

У коллектива появилось новое, живое дело, польза от которого очевидна. И это внесло в отношения одноклассников какие-то особые штрихи — взаимного уважения, сотрудничества, обогатило их общение. «Я вдруг по-другому своих одноклассников увидела; ведь не за горами то время, когда и нам надо будет воспитывать собственных детей. А готовы ли мы к этому? Какими будем родите-

лями? Своих матерей и отцов сейчас нередко осуждаем, критикуем в душе. А лучше ли их будем сами, не надеваем ли ошибок? Мы теперь очень часто говорим на темы, связанные с детьми, воспитанием. Что-то изменилось в нас. Во мне лично — так это точно. Строже к себе отношусь, сдерживаю себя, чаще оцениваю свои слова и поступки. Вроде бы и другие тоже», — рассказывает одна из девушек.

Увлекательное дело нашли себе эти ребята. И очень нужное. И оно придало дополнительный смысл их коллективной жизни и личному саморазвитию, самовоспитанию.

Старшеклассники находят и дела иные. Вот как эти ребята, например... Вечером собрались и дети, и взрослые жители села — интересно было, что же расскажут эти городские юноши и девушки. Весь день ходили они по домам, каждого старожилу расспрашивали про историю села, рассматривали и хвалили рукоделие нанайских мастериц, просили напеть им для записи на магнитофон мелодии национальных песен. И вот теперь они организовали эту встречу. Заговорили о том, что обидно видеть, как заброшен национальный музей села, и городские школьники предложили помочь его восстановить. Так начался новый «виток» в жизни IX класса школы № 19 г. Комсомольска-на-Амуре.

И теперь это уже работа не одного класса, а всей школы: ребята изучают историю и культуру малых народностей Приамурья. Регулярно проводят этнографические экспедиции, которые привозят интереснейшие материалы. Во внеклассное время, частично на уроках знакомятся с народными обычаями, промыслами, танцами, песнями, встречаются с самодеятельными художниками, мастерами, творческими коллективами. Школьники с удовольствием овладевают опытом творчества в национальном стиле, ведут научно-исследовательскую работу, пишут и защищают рефераты, учатся «читать» нанайские орнаменты, устраивают совместные творческие выставки. В школе создан свой этнографический музей. А тот поселковый музей нанайской культуры школьники и на самом деле помогли восстановить. И не только в оформлении участвовали — сами и порядок в нем наводили. Ребята, постоянно приезжая в село, первым делом что-нибудь да делают для своего подшефного музея. Даже собственные изделия музею дарят — выполненные в национальном стиле вышивки, фигурки, шитье.



Меняются поколения учеников, но добрая традиция в школе остается. И каждый новый старший класс заново открывает для себя красоту национальной культуры маленького северного народа, обогащает себя приобщением к ней. И этим крепятся гуманистические основы отношений в школьном коллективе, духовность жизни в нем.

...На афишном стенде возле совхозного клуба — объявление: «Товарищи! С 10 октября при школе открывается «Бюро добрых услуг». Выполняются следующие работы: вечерние занятия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста; оказание помощи престарелым, а также многодетным семьям; сезонные работы на приусадебном участке инвалидов и ветеранов труда и войны и др. Заявки на выполнение подавайте заранее дежурному диспетчеру бюро или через специальный почтовый ящик у школы».

С этого началась активная общественно полезная работа старшеклассников школы на о. Беринга. Работа, с которой началось новое отношение к школе, сплочение ученического коллектива, личное самовоспитание множества ребят.

Сколько классов, столько может быть и разных вариантов выбора важного, значимого дела, в котором воспитывается коллектив и совершенствуется, развивается каждый школьник. Посоветуйся о таком деле с ребятами, учителями, работниками местного Совета, попроси последних выступить перед учениками — пусть расскажут об основных животрепещущих проблемах села, района, города, возможно, и ваша помощь понадобится в решении некоторых из них. Начните с одноклассниками доброе дело на пользу людям, и с этого дня пойдет отсчет ваших более глубоких и теплых взаимоотношений, коллективного самовоспитания.

### ШКОЛЬНИК, БУДЬ ПЕДАГОГОМ!

...Прозвенел звонок, и выплеснулось из классов, заполнило коридоры, вылилось в школьный двор море детства. Игра, смех, забавы, отдых от нелегкого труда, раскрепощение духа и тела. Но всегда ли всем от этого хорошо? Посмотри-ка сюда. Перевозбужденный рослый парень-семиклассник теребит, давит, мнет, сгибает более слабого мальчишку, который тщетно рвется из его рук, почти плачет. «А что здесь такого? Мы играем!» — возражает на замечание сильный. Играют? Что это за игра, если од-

ному весело, а другому неприятно, больно, неудобно перед окружающими. Но чем он сильнее пытается высвободиться, тем энергичнее тискает его верзила...

...Трое мальчишек окружили малыша-второклассника, что-то говорят ему, один из старших крепко ухватывает его за воротник пиджачка. И тот шарит в своем кармане, протягивает к ним раскрытую ладонь с монетой. Удовлетворенные, они отходят.

...Девочки-пятиклашки завистливо разглядывают двух «модных», демонстративно веселящихся семиклассниц...

...Кучка восьмиклассниц, окружив одну из своих сверстниц, резко выговаривают ей за что-то...

Чувствуешь, как в каждом случае тебе хочется как-то вмешаться, что-то объяснить ребятам, смягчить их отношения. Хочется переключить их интересы на общее дело, нужное людям. Хочется, чтобы все эти младшие ребята формировали свое мнение о старшеклассниках не по случайным впечатлениям, а при близком знакомстве с ними: участвуя в общих делах. За те три — пять лет, которые составляют разницу между вами, вы прошли довольно длинный и нелегкий путь, у вас были свои ошибки и находки, трудности и радости. Почему бы не облегчить ребятам, идущим по жизни вслед за вами, их работу самопознания и самосозидания.

Для младших авторитет ваш очень высок. В вас, находчивых, умных, они видят себя через несколько лет. Хотят походить на вас, скорее достичь ваших рубежей. И большинство до поры до времени не разделяют вас на тех, кому стоит подражать, и тех, кому — нет. Многие из младших не всегда правильно выбирают образец для подражания, потому что еще часто не могут отличить плохое от хорошего. А если бы вы, старшие, всегда помнили об этом, насколько бы иначе, ответственнее многие из вас вели себя в среде младших. А если бы еще стали организаторами их отдыха, труда, саморазвития? Пройдет два-три года, и эти ребята сменят вас в органах самоуправления, станут организаторами школьной жизни, и от них уже будет зависеть, какой станет школа.

А сегодня вы старше, и на вас много надежд. Много еще не решенных задач у школы...

...Кабинет завуча. Старшеклассники разыскали, извлекли из забытого канализационного колодца четвероклассника. Весь в грязи, обтрепанный, сидит он, теребя грязными руками шапку.



— Костя, как ты можешь так жестоко поступать со своей мамой? Ведь она с ума сходит, тебя разыскивая!

— Да? Сходит? — вскакивает, сотрясается от сильного чувства мальчишка. — Она ненавидит меня! Она сказала, что убьет меня, если еще двойку принесу. А если я не мог? Вот и убежал...

— Ну что ты, успокойся, мама сгоряча так сказала, ведь трудно ей с тобой.

— Сгоряча? Ну нет! Вы ее не знаете. Она точно убьет, — с ужасающей уверенностью кричит ребенок.

Парень-старшеклассник притягивает его к себе, обнимает, успокаивая. И ребенку хочется верить — так будет теперь всегда.

Или такая вот ситуация. Рассказывает директор одной из школ.

— Первый урок после праздника, дежурные несут срочную информацию: не пришли на занятия несколько младших школьников. Выделяю тех, чьи семьи на контроле школы. Посылаю дежурных за этими ребятами, инструктирую: придется, очевидно, их разбудить, помочь собраться на уроки, привести сначала в столовую и напоить горячим чаем, затем развести по классам, потихоньку вызвать учителей, объяснить ситуацию. Впрочем, учителя готовы к этому — не впервой. Тут мне старшеклассники — незаменимые помощники. Именно они предложили все это «опекунство» иначе организовать: прикрепить к каждому из ребятшек шефа — старшеклассника, который заходит за ним, дружелюбно и заботливо помогает собраться в школу, и вместе они отправляются учиться. У нас таких «сыновей школы» несколько, их мы вместе со старшеклассниками стремимся поддерживать, заботимся о них, к труду приучаем. И с родителями, конечно, работаем, но главное — о детях заботимся...

Может, и в твоей школе есть такие ребята, кому нужна срочная помощь в учебе, поддержка умного друга, который станет своим в семье своего подопечного и возьмет на себя разрешение некоторых сложностей в его судьбе?

Что вы, старшие, сможете сделать для воспитания своей смены? Прежде всего создать в школе, во дворе атмосферу уважения к младшим, товарищеской заботы, опеки. Способов здесь множество. В одних школах каждый старшеклассник постепенно становится заботливым другом, опекуном, советчиком и надежной опорой для одного-двух младших ребят, особо нуждающихся в его поддержке. В других — организуются разновозрастные отря-

ды, старшие и младшие совместно трудятся, отдыхают, общаются, заботятся друг о друге. В третьих — берут коллективное шефство над младшим или средним классом и сотрудничают в общественной работе и труде. В четвертых — создают штабы по интересам, вокруг которых спланируют ребят разных возрастов для общих дел и творческого досуга. В пятых — все активисты-старшеклассники работают с дублерами из младших, постепенно увлекая их общественной работой, сотрудничают с ними в кружках, помогая овладеть творчеством, опытом организаторской деятельности.

...Нарядные гости — родители, учителя, школьники, жители микрорайона — пришли в школу на открытие «Ярмарки солидарности». Хлебом-солью встречали их русские красавицы, присказками и шутками — скоморохи, которые и прокомментировали для них красочный путеводитель по ярмарке. «Лавки», одна другой краше, с «приказчиками-зазывалами», принимали «покупателей». Каждую из них готовила шефская «связка»: младший, средний, старший классы школы, а помогали им группа СПТУ и рабочая бригада соседнего предприятия. Совет дела, занимавшийся организацией ярмарки (семь школьников и три учителя), разработал лишь общее положение о ней: время подготовки, минимум изделий для продажи, требования к оформлению «лавки». Все остальное было отдано на усмотрение «связок»: и что готовить для продажи, и как организовывать торговлю. Совет объявил конкурс на лучшую организацию работы. Итоги, как сообщалось в объявлении, будут подводиться открытым голосованием гостей, которых для этого снабдили цветными фишками, одну из которых — красную, желтую или синюю — следовало опустить в ящик при выходе из каждой «лавки».

Таким способом, в «связках», старшеклассники средней школы № 51 г. Комсомольска-на-Амуре работают с младшими постоянно. Это помогает укреплять обще-школьный коллектив, осуществлять преемственность поколений. Педагоги, включаясь в эту работу, также поставлены перед необходимостью координировать свои действия. В школе укрепляется атмосфера взаимного уважения, доверия между детьми и взрослыми. Включение в некоторые «связки» наравне со школьниками ребят из профтехучилища — это не просто привлечение более взрослых людей к воспитательной работе. Семиклассники готовятся к выбору профессии, контакты с учащимися проф-



техучилища важны для их более осознанного профессионального самоопределения.

В общем деле незаметно происходит и наиболее полное раскрытие способностей и саморазвитие старших ребят, и передача младшим их эмоционального подъема, целеустремленности, энергии.

...В четвертом классе не было урока — заболел кто-то из учителей. Мальчики во дворе гоняли мяч, а девочки играли в классики. Неожиданно мяч попал в окно соседнего дома. Звон, мгновенная тишина, а потом сердитый крик мужчины привлекли внимание ребят из VIII класса, и они, выбежав во двор, окружили участников инцидента. Узнав в виноватом соседского Славика, один из старших ребят попросил «пострадавшего»: «Отпустите его, пожалуйста, иначе отцу скажут, а он у него... А мы вам сегодня же, честное слово, вставим стекло, у нас дома есть запасное». Мужчина неожиданно согласился. А вечером трое друзей-восьмиклассников вместе со Славиком при заинтересованном наблюдении других ребят со двора старательно выполняли обещание.

В этот день и родилось решение помочь младшим в организации их досуга. Для начала стали готовить с ними совместный день спорта, прошедший удачно, затем создали кружок спортивного ориентирования, поскольку двое восьмиклассников им увлекались и решили подготовить себе смену — создать младшую спортивную команду.

Так стала складываться настоящая дружба двух коллективов. Вместе с классными руководителями, договорившимися о сотрудничестве, ребята практически каждую неделю встречались, участвуя в разных делах. Так, они вместе готовили и проводили КВН; команды были созданы разновозрастные, в них поровну входили и старшие, и младшие, даже два конкурса капитанов были — самих капитанов и их помощников, чтобы всем было интересно. И на субботниках ребята все делали совместно — работали, обсуждали результаты, веселились.

Позже возникли небольшие разновозрастные группы по интересам: Сергей, увлеченный судомоделированием, взялся обучать этому двух мальчишек из четвертого, Андрей организовал кружок любителей фотодела, который сразу начал «практические занятия» — ребята снимали все интересное в жизни классов, вместе изготавливали фотографии, постигая на опыте тонкости этой работы. Девочек-рукодельниц «прибрала к рукам» Лена,

которая у своей мамы научилась неплохо шить, вышивать, плести украшения, — их руками потом была подготовлена удивительная выставка, на которую приходили посмотреть даже взрослые. Шахматист Юра обучал игре всех желающих, на их занятия приходили и ребята из других классов. Интересным получился и кружок переплетчиков — там выполняли заказы школьной библиотеки, своих классов, а то и семей товарищей.

Дружба эта не прервалась и после окончания некоторыми восьмиклассниками школы. Совместные дела, походы, спортивные занятия продолжались. Интересно, что когда старшие закончили среднюю школу, семь человек из них избрали педагогическую профессию, и об этом же думают выросшие подопечные, которые давно уже сами дружат с младшим классом. Такая коллективная работа, если она ведется по душевной потребности, много дает и старшим, и подшефным: веру в товарищество, чувство защищающего и защищенности, опыт общения, взаимодействия, разнообразные умения и навыки. Рождается едва ли не главное качество личности — ее ответственность за себя и окружающих.

Реализовать одну из сильнейших человеческих потребностей — воспитания и самовоспитания — важная задача старшеклассников в школе. Эта работа как никакая другая способна помочь подростку осознать собственное несовершенство и сделать все, чтобы его преодолеть.

\* \* \*

Новые, интересные, содержательные отношения связывают тебя и твой класс, всех вас между собой, если есть нужное дело на пользу людям, стремление уже сегодня оставить в жизни, пока школьной, свой след. Если есть устремленность каждого к самому себе новому, более развитому, творческому, талантливому, т. е. превосходящему себя прежнего. Такое развитие человека может идти успешно лишь в сочувствующей, поддерживающей среде единомышленников — в своем коллективе. Важно найти в нем, поверившем в тебя, силы для совместного нужного дела, в котором происходит и личное самовоспитание каждого из ребят, и коллективное самосовершенствование. В этом деле быть в числе первых — не просто заслуженное тобой право, но и обязанность, потому что ты и твои товарищи — самые старшие



в школе, самые опытные, развитые, вы определяете ее психологический климат, авторитет у населения, воспитательные возможности, задачи на новый, начинающийся после вашего ухода период ее жизнедеятельности.

#### Вопросы для размышления

1. Что дает личности работа в самоуправлении?
2. Зачем надо учиться взаимопониманию с людьми?
3. «А я не хочу ни о ком заботиться, жалость унижает человека» — ты, видимо, слышал такие высказывания ребят. Как ты их оцениваешь?
4. Зачем человеку нужны педагогические знания и опыт?

#### Литература

- Графова Л. И. Что такое победа над собой. — М., 1981.  
Лутошкин А. Н. Как вести за собой: Старшеклассникам об основах организаторской работы. — 3-е изд., перераб. и доп. — М., 1986.  
Маурин С. А. Оценить себя. — Омск, 1988.  
Манько Е. Старший друг. — М., 1981.  
Уманский Л. И., Лутошкин А. Н. Психология и педагогика работы комсорга. — 3-е изд. — М., 1984.  
Юркевич В. С. Выполнить себя. — М., 1980.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Удивительная пора человеческой жизни — юность. Раздвигающиеся горизонты знаний, чувствований, человеческих отношений; нарастающие личные возможности, способности, развитие интеллекта, сформированность определенных убеждений, помогающих воспринимать жизнь многомерно, в ее сложности... Юность — пора острой любознательности и стремления исследовать мир, человеческие отношения, общественную жизнь, найти в ней свое место.

Обидно за тех, кто столь благодатную пору тратит бестолково, впустую расходуя энергию, силы. Испытываешь гордость за других, кто эти годы использует со смыслом, живет полнокровно, сильно, наработывая энергетический запас для будущего, — продуктивно учится, читает, овладевает культурой, расширяет навыки труда и организаторской деятельности, вырабатывает такой стиль жизни, когда гармонически сочетаются дела для других с «деланием себя». Так формируется духовно богатая, душевно щедрая личность, способная к активному социальному творчеству, к принятию самостоятельных решений, к ответственности за свои действия. Мера воспитанности этих качеств — в руках самого человека, условие их развития — его самовоспитание.

Самосозидание надо вовремя начать и терпеливо вести. Все, как мы убедились, начинается с понимания самого себя. Сравнивая себя с другими, оценивая свои способности, формируя отношение к духовному миру, ты создаешь собственное мнение о себе — самооценку, которую постоянно уточняешь, стремясь улучшить себя, формируя самоуважение, чувство собственного достоинства. И для этого ты используешь методы самовоспитания.

Следующий шаг — найти в себе желание и силы преодолеть самого себя, подняться над собой. Для этого важ-



но увидеть цель своей жизни и сообразно ей определить цели самовоспитания. Самовоспитание не может осуществляться только в душе, оно протекает в деятельности. Поэтому нужно найти в предстоящем деле моменты, которые помогут укреплению твоей воли, воспитанию честности и совестливости, верности слову.

Самовоспитание — нелегкое дело. Ведь у каждого человека, в каком бы возрасте он ни находился, есть сложившиеся привычки, представления, жизненный опыт. Чтобы выработать новые качества, требуется все это переоценить и от многого отказаться, старые, привычные способы поведения преодолеть, заставить себя идти против самого себя — прежнего.

Когда придет успех, важно не зазнаться, не перейти от самоуважения к самообожанию, не начать брюзжать на товарищей и взрослых, которые не преуспели еще в самовоспитании. Иначе придут разрыв с окружающими, ненужные страдания и снижение интереса к работе над собой. Стать щедрее, добрее — и появится уважение к другим, сформируется новый уровень зрелости. Окружающие оценят это, и твое самовоспитание получит подкрепление в их уважительном отношении.

Возникшее новое отношение поможет тебе и сверстникам понять, что ты достоин быть организатором, правильно понимаешь новую собственную роль, осознаешь необходимость вести ребят за собой не как право, а как обязанность перед своим коллективом.

И теперь, наверное, более отчетливо видишь свои задачи как организатора — не просто в том, чтобы что-то организовать для ребят и вместе с ними, но и в том, чтобы сформировать у них потребность в работе над собой.

Понятно, что увлечь всех этой идеей, развернуть коллективное самовоспитание не просто. Поэтому не обойтись без поддержки взрослых — учителей, родителей, других старших ваших друзей. Для этого надо научиться слушать друг друга, делать шаги к сближению со старшими, не ожидая, когда они придут к вам по своей инициативе. Совместно с ними вы будете не только объединяться, сплачиваться в настоящий коллектив, жить в содружестве, но и осуществлять самосовершенствование.

Время сейчас горячее, стремительное. Новые социально-экономические и политические условия требуют добросовестных, творческих людей, их самовыражения, развития. Нельзя терять ни минуты. Иди вперед сам, позови за собой товарищей! Счастливой тебе дороги!

## ОГЛАВЛЕНИЕ

К читателю . . . . .	3
ПОНЯТЬ СЕБЯ . . . . .	10
Ты и другие . . . . .	11
Поверить в свои способности . . . . .	23
Твой внешний облик — ты или не ты? . . . . .	27
Самоуважение... за что? . . . . .	32
ЧТО НАДО ЗНАТЬ О РАБОТЕ НАД СОБОЙ . . . . .	40
Самовоспитание — что это? . . . . .	—
Свой ум острить вседневным упражнением... . . . .	63
Стать нравственно зрелой личностью . . . . .	73
Определить судьбу трудом . . . . .	75
Чтоб мир красотой спасти . . . . .	81
Стать здоровым, сильным, красивым . . . . .	88
ПРЕВЗОЙТИ СЕБЯ . . . . .	94
Увидеть цель жизни . . . . .	95
Сначала было... дело . . . . .	102
Ох, нелегкая это работа... . . . .	110
Когда приходит успех . . . . .	119
ЕСЛИ ТЕБЯ ИЗБРАЛИ В ОРГАНЫ УЧЕНИЧЕСКОГО САМО-	
УПРАВЛЕНИЯ . . . . .	121
Как в зеркало гляжусь в тебя... . . . .	122
Размышляем вместе . . . . .	129
Дело-забота у каждого . . . . .	131
Школьник, будь педагогом! . . . . .	134
Заключение . . . . .	141



---

Учебное издание

**Куликова Лидия Николаевна**

**ВОСПИТАТЬ СЕБЯ**

Зав. редакцией *Н. П. Семькин*  
Редактор *Н. П. Гаценко*  
Младший редактор *Ю. В. Иконникова*  
Художник *А. Б. Юркин*  
Художественный редактор *В. М. Прокофьев*  
Технический редактор *Н. А. Васильева*  
Корректор *Н. И. Новикова*

ИБ № 13471

Сдано в набор 28.12.90. Подписано к печати 11.09.91. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бум. газетная. Гарнит. Литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 7,56. Усл. кр.-отт. 7,77. Уч.-изд. л. 8,23. Тираж 100 000 экз. Заказ № 1084. Цена 50 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Министерства печати и массовой информации РСФСР. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Областная типография управления печати и массовой информации Ивановского облисполкома. 153628, г. Иваново, ул. Типографская, 6.