

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пос. Уральский» Свердловской области

«Стратегии саморазвития личности»

учитель математики и физики
МОУ «СОШ пос. Уральский»
Т.Н. Руденко

пгт Уральский

СТРАТЕГИИ САМОРАЗВИТИЯ

В основе саморазвития лежит проблема

Проблема, ощущаемая самим субъектом в виде: дискомфорта, недовольства, раздражения, противоречия или конфликта

НЕТ ПРОБЛЕМЫ

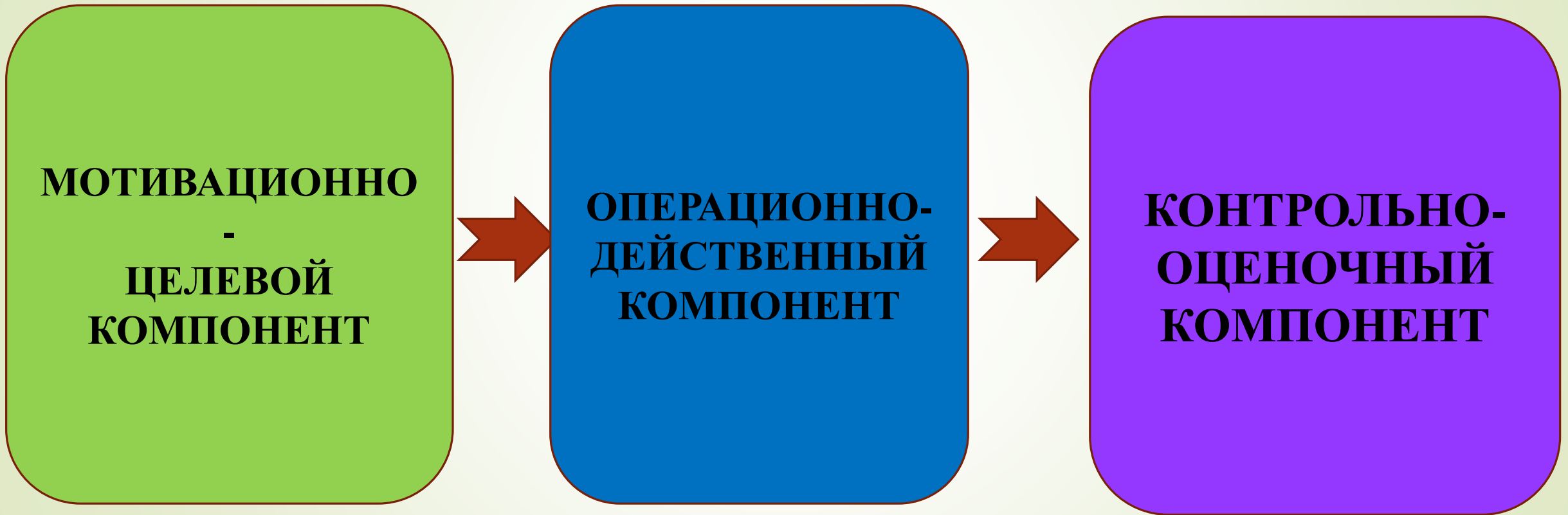


НЕТ САМОРАЗВИТИЯ

Стратегия саморазвития	О чём думает обучающийся? На какие вопросы он ищет ответ	Чем занят мозг?	Каковы последствия?
Переживание	Ах, почему я такой несчастный! Почету мне так не везёт? Почему мир так не совершенен?	Ищет и сохраняет в памяти негативные моменты, снова и снова прокручивает эмоции, не обращает внимание на хорошее	Постоянно негативный тон настроения, отсутствие желание действовать, соматические заболевания
Уход от проблемы	Не буду думать об этом сейчас, подумаю об этом позже! Сегодня просто тяжёлый день! Чем бы себя порадовать? Как бы себя отвлечь?	Ищет приемлемое объяснение, переключает внимание на второстепенные вопросы и дела	Проблема разрастается как снежный ком, ситуация выходит из под контроля и далее события развиваются в зависимости от интересов других участников
Поиск виновных	Во всём виноваты окружающие (учителя, родители, одноклассники)! Они должны вести себя по другому! Как их наказать (предостеречь, предупредить, обезопасить)? Как сделать так, чтобы они стали лучше (ответственное, сговорчивее, послушнее)?	Пристально наблюдает за другими, анализирует их поведение, выискивает ошибки, оправдывает себя (нет времени, много задают, мне не нужен этот предмет, ОНА ко мне придирается, плохо учат, школа плохая)	Появление и закрепление негативных черт характера (подозрительность, склонность к обвинению, постоянное нытьё и нравоучения), ухудшение межличностных отношений (одноклассники, друзья, знакомые стремятся уклониться от контакта)
Получение нового опыта	Какие цели я ставил перед собой? Какой была моя роль в ситуации Что пошло не так? Что я могу изменить в своих мыслях и действиях?	Анализирует свои установки, которые привели к ситуации, ищет направления для коррекции своего собственного поведения	Гибкость реагирования, уравновешенное эмоциональное состояние, стрессоустойчивость, стремление к достижениям, удовлетворенность собой и другими

КАК ВЫЯВИТЬ СПОСОБНОСТЬ К САМОРАЗВИТИЮ

Выделяют три компонента или три составляющих саморазвития, позволяющих определить способность к саморазвитию и отвечающих на три риторических вопроса: Зачем? (Для чего? Как? Что получу в результате?



ЦЕЛИ САМОРАЗВИТИЯ НА УРОКЕ

**Недовольство оценками
по предмету**

- Повысить успешность за счет развития внимательности, осознанности восприятия, произвольной памяти и мыслительных операций

**Лень,
неорганизованность**

- Развитие умений самоконтроля, мотивации самого себя, тайм-менеджмента

**Скучно, неинтересно,
слишком просто**

- Расширить свои знания за пределами школьной программы, освоить прикладные, практико - ориентированные аспекты, междисциплинарные связи

**Тревожность на
контрольных, боязнь
отвечать на уроках**

Коррекция эмоционального состояния, развитие стрессоустойчивости, повышение уверенности в себе, снижение зависимости от чужого мнения

Основные методы саморазвития

Самообразование

- Поиск, накопление, анализ разнообразной информации, формулирование выводов, мнений, убеждений на её основе

Самосовершенствование

- Тренировка, усиление имеющихся качеств и способностей

Самовоспитание

- Устранение «вредных» привычек, целенаправленное формирование желаемых качеств

СРЕДСТВА САМОРАЗВИТИЯ

Самостимулирование

Самопрограммирование

Самообязательство

Самоинструктирование

Самонаблюдение за осуществлением задуманного

Самоанализ и самоконтроль

Самовнушение

Идентификация

Обособление

