



Jedną z form pracy wychowawczej jest wspieranie wychowanków w ich wzrastaniu w młodości, uświadomienie ich w roli samowychowania jako ważnego elementu pracy nad sobą i kształtowaniu swojej osobowości.

Wzrastać-to znaczy podjąć pracę nad samym sobą, nad swoim charakterem, pracować nad kształtowaniem swojej osobowości.

Jeżeli zauważysz w sobie brak harmonii, to zacznij porządkować swoje wnętrze. Taki proces przemiany trwa długo, przez całe życie i zależy od twojego wysiłku. Trzeba się więc wyzbyć pychy, zazdrości, złośliwości, nałogów, bezwartościowych znajomości i gruboskórności.

Czy zastanawiałeś się kiedyś nad tym, jakie posiadasz talenty?

Spróbuj w ciszy własnego serca odpowiedzieć sobie, jaki masz ideał i jak on wpływa na Twoje życie - chwila refleksji.

: Jeśli pracujesz nad sobą, to zapewne wiesz, że w samowychowaniu ważne są trzy elementy: samopoznanie, samoocena oraz samokontrola.

Spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania:

- a)Czy dobrze siebie znam?
- b)Czy prawidłowo siebie oceniam?
- c)Czy potrafię siebie kontrolować?

Samopoznanie-powinieneś siebie obserwować, przypatrywać się swoim uczuciom, zapytać siebie, które z nich są w moim życiu dominujące

(smutek, lęk ,radość, życzliwość, nienawiść)?

Jakim uczuciom najczęściej ulegam? Jakie one są (niepohamowane, gwałtowne). Które z przeżywanych przeze mnie uczuć burzą moją wewnętrzną równowagę?

Nad którymi bezwzględnie muszę zapanować, by nie niszczyły dobrego kontaktu z ludźmi.





Chcąc siebie poznać, powinniśmy przypatrywać się swoim reakcjom. Jak zachowuję się w sytuacjach trudnych, niespodziewanych?

-Co przeżywam, gdy nie udają mi się plany?

Trzeba się zastanowić nad swoim działaniem. Jaką mam wolę?

-Czy próbowałem/am ją wzmacniać przez ćwiczenie wyrzekania się przyjemności na rzecz obowiązków?

Czy działam z rozwagą?

-Jak próbuję wypełniać w swoim życiu wyznawane zasady?

Stawiając sobie pytanie jaki/jaka jestem? Trzeba sobie też próbować odpowiedzieć: dlaczego taki /taka jestem?

Przypatrując się sobie możesz coraz więcej powiedzieć na temat swojego temperamentu, charakteru zdolności, umiejętności i wad.

Możesz określić słabe i mocne punkty swojej osobowości. Poprzez poznanie siebie masz okazję zaakceptować pozytywne cechy swojej osobowości, które są budulcem Twojego człowieczeństwa.

Poznanie siebie jest punktem wyjścia do tego, aby stać się wolnym. Tylko człowiek wolny może w pełni dysponować swoim życiem.

Poznanie siebie nie jest jednorazową czynnością.

Samoocena-ocenie siebie jest trudne. O wiele łatwiejsze jest ocenianie innych.

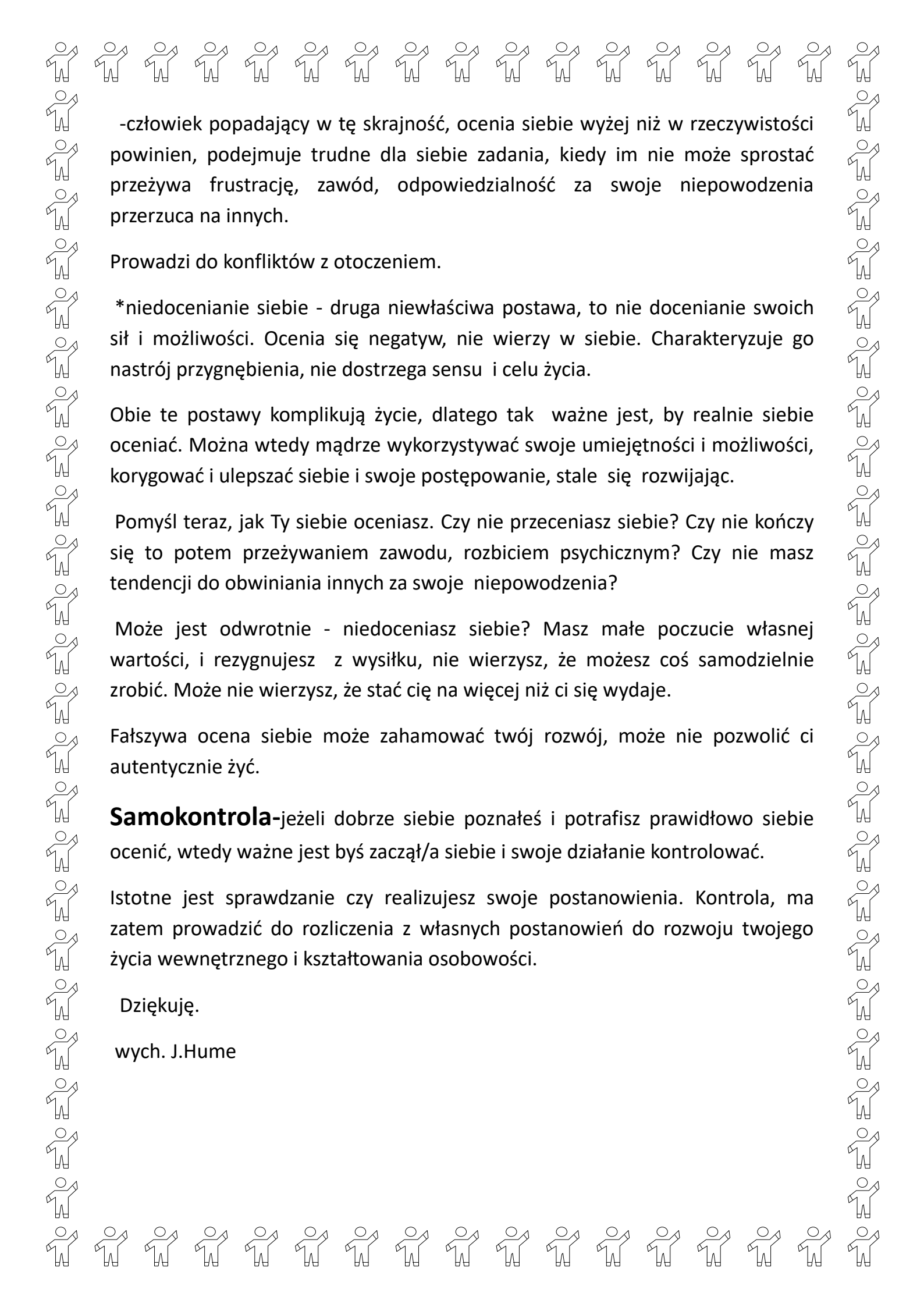
Jeżeli porównujesz się z wybranym ideałem widzisz ile jeszcze trzeba w sobie zmienić, wtedy oceniasz siebie .

Niektórzy nie potrafią właściwie siebie ocenić. Są to tacy, którzy patrząc na siebie i swoje możliwości przeceniają je.

Są tacy, którzy nie doceniają siebie. Zobaczmy , czy ktoś z nas nie ocenia siebie fałszywie:

*przecenianie siebie





-człowiek popadający w tę skrajność, ocenia siebie wyżej niż w rzeczywistości powinien, podejmuje trudne dla siebie zadania, kiedy im nie może sprostać przeżywa frustrację, zawód, odpowiedzialność za swoje niepowodzenia przerzuca na innych.

Prowadzi do konfliktów z otoczeniem.

*niedoceniać siebie - druga niewłaściwa postawa, to nie doceniać swoich sił i możliwości. Ocenia się negatywnie, nie wierzy w siebie. Charakteryzuje go nastrój przygnębienia, nie dostrzega sensu i celu życia.

Obie te postawy komplikują życie, dlatego tak ważne jest, by realnie siebie oceniać. Można wtedy mądrze wykorzystywać swoje umiejętności i możliwości, korygować i ulepszać siebie i swoje postępowanie, stale się rozwijając.

Pomyśl teraz, jak Ty siebie oceniasz. Czy nie przeceniasz siebie? Czy nie kończy się to potem przeżywaniem zawodu, rozbiciem psychicznym? Czy nie masz tendencji do obwiniania innych za swoje niepowodzenia?

Może jest odwrotnie - niedoceniaasz siebie? Masz małe poczucie własnej wartości, i rezygnujesz z wysiłku, nie wierzysz, że możesz coś samodzielnie zrobić. Może nie wierzysz, że stać cię na więcej niż ci się wydaje.

Fałszywa ocena siebie może zahamować twój rozwój, może nie pozwolić ci autentycznie żyć.

Samokontrola-jeżeli dobrze siebie poznałeś i potrafisz prawidłowo siebie ocenić, wtedy ważne jest byś zaczął/a siebie i swoje działanie kontrolować.

Istotne jest sprawdzanie czy realizujesz swoje postanowienia. Kontrola, ma zatem prowadzić do rozliczenia z własnych postanowień do rozwoju twojego życia wewnętrznego i kształtowania osobowości.

Dziękuję.

wych. J.Hume