

Семинар 7

18 ноября

Толстопятова Юлия

14 ГО-1

человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий . Она возникла вместе с появлением общества и труда.



ДЕЙСТВИЙ

1. Волевые действия являются обдуманными, целенаправленными, намеренными, принятыми к осуществлению по собственному сознательному решению.
2. Волевые действия всегда осуществляются по внутренним (личным) или внешним (социальным) причинам.
3. Волевые действия в итоге обеспечиваются дополнительным побуждением (торможением) за счёт функционирования определенных механизмов и заканчиваются достижением намеченной цели.

Функции воли:

1. Выбор главных мотивов и целей.
2. Регуляция побуждения к действию при недостаточной или избыточной мотивации.
3. Организация психических процессов в адекватную систему действий, осуществляемых человеком.
4. Мобилизация физиологических и психических возможностей при г



Волевым действием представляется собой простой или сложный волевой акт, имеющий свою структуру.

Психологическая структура волевого акта:

- Побуждение к волевому действию.
- Представление и осмысление цели действия.
- Представление средств, необходимых для достижения цели.
- Намерения осуществить данный акт.
- Выполнение решения.

ДЕЙСТВИЯ

Цель и стремление достичь её



Осознание ряда возможностей в
достижении цели



Появление мотивов, подкрепляющих или
опровергающих эти возможности

Борьба мотивов и выбор



Принятие одной из возможностей в
качестве версии



Осуществление принятого решения

Волевая сфера человека характеризуется следующими параметрами (качествами):

Сила воли

Целеустремлённость

Инициативность

Самостоятельность

Выдержка

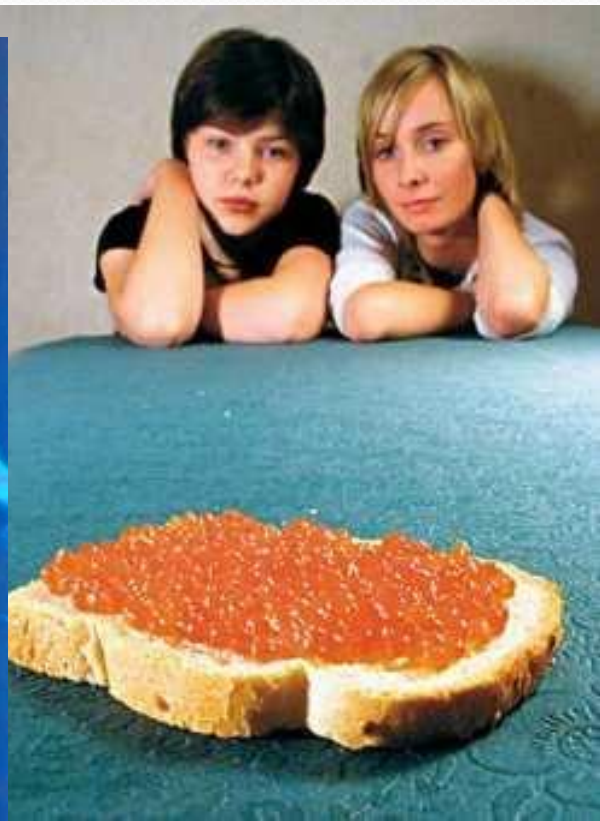
Дисциплинированность

Решительность

Настойчивость

Сила Воли

- Качество, проявляющееся на всех этапах волевого акта, но ярче всего тогда, когда перед человеком встают препятствия и измеряется тем, от каких соблазнов отказывается человек, как умеет сдерживать свои импульсы сильнее до



Целеустремлённость

- Сознательная и активная направленность личности на определенный результат



Инициативность

- Умение строить яркие планы, выдвигать новые идеи, преодолевать свою инертность без стимула извне.



Самостоятельность

- Умение не поддаваться влиянию различных факторов, действовать на основе своих взглядов и побуждений.



Выдержка

- Умение затормозить действия, чувства, мысли, неадекватные ситуации., способность постоянно контролировать



Дисциплинированность

- Это сознательное подчинение своего поведения общественным правилам



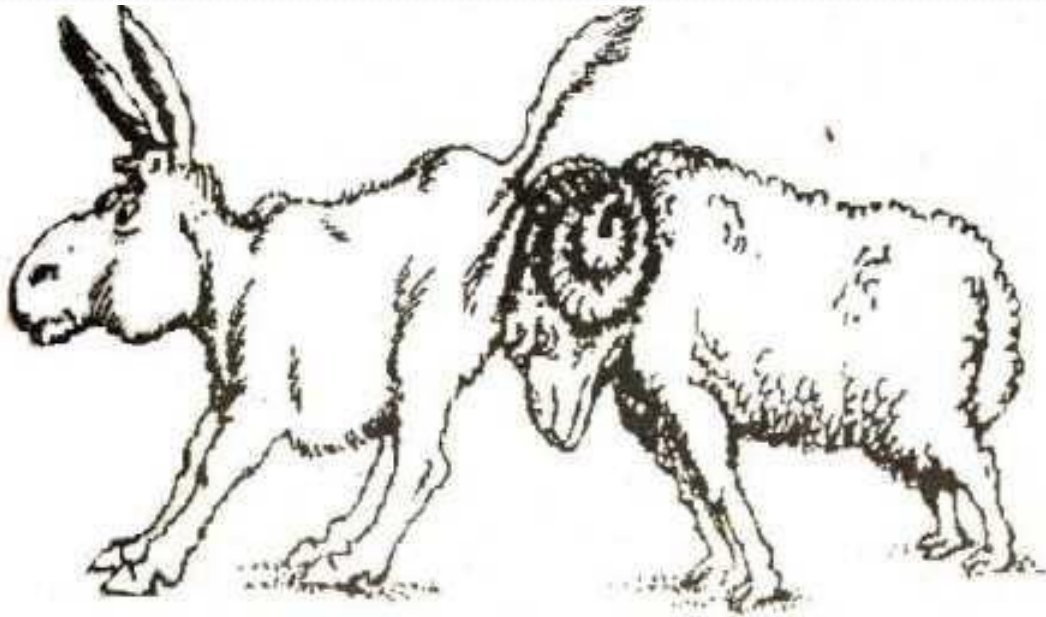
Решительность

- Способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения и без лишних задержек переходить к их выполнению



Настойчивость

- Способность до конца доводить принятые решения, достигать поставленной цели и без лишних задержек переходить к их выполнению



Родители, стремящиеся воспитать волю у своего ребёнка, должны соблюдать следующие правила:

- **Не делать за него то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности.**
- **Активизировать его самостоятельную деятельность, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру в способность преодолевать трудности.**
- **Даже маленькому ребёнку объяснить, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые ему предъявляют, и постепенно учить ребенка самостоятельно принимать разумные решения. Ничего не решайте за ребёнка школьного возраста, а лишь подводите его к рациональным решениям**

Несколько приёмов саморегуляции психических состояний:

- Тренировка перед зеркалом – умение сдерживать мимическое выражение эмоций.
- Закройте глаза – представьте цифры (которые загораются как в метро) от *1* до *18*.