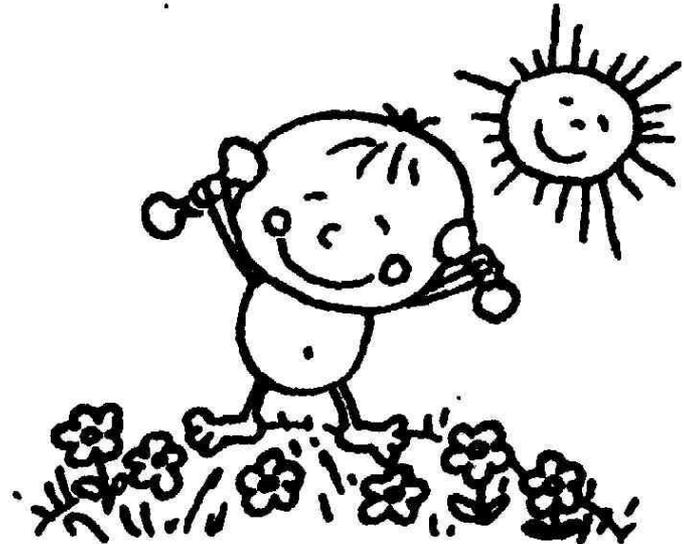


- Воля – это способность человека совершать целенаправленные действия и поступки, требующие преодоления трудностей и возникающих эмоций.



# Этапы волевого действия.

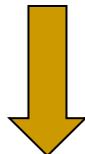
выбор цели (осознание)



выбор средств для достижения цели  
(планирование)



достижение цели(исполнение)



оценка результата  
(анализ)

# Волевые качества школьника

1. Дисциплинированность.
2. Самостоятельность.
3. Настойчивость.
4. Выдержка.
5. Организованность.
6. Решительность.
7. Инициативность.



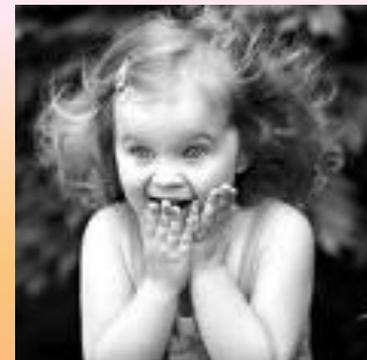
---

# Рекомендации.

- Для того, чтобы человек смог добиться многих результатов в своей жизни:
    1. Надо постепенно развивать волевые качества и постоянно работать над собой.
    2. Необходимо меньше прислушиваться к переживаниям «я хочу», но уделять внимание переживанием «надо, я должен».
    3. Воспитывать привычку строго следить за собой, стараться преодолевать свои недостатки.
-



**Эмоции**  
от латинского  
emoveo  
«потрясаю, волную».



**Эмоции** – язык  
переживаний.

**Эмоции** – это  
выражение нашего  
отношения к  
происходящему вокруг  
нас или внутри нас.

- 
- Все эмоции характеризуются *валентностью* (или *тоном*) — то есть могут быть либо положительными, либо отрицательными. Количество видов отрицательных эмоций, обнаруживаемых у человека, в несколько раз превышает количество видов положительных эмоций.

# СРЕДСТВА ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ



# Виды эмоций:

- *радость* - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью полного удовлетворения актуальной потребности



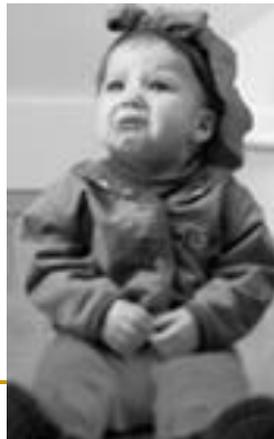
# Виды эмоций:

- *удивление* - эмоциональная реакция, не имеющая определенного положительного или отрицательного знака, на внезапно возникшие обстоятельства



# Виды эмоций:

- *страдание* - отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей



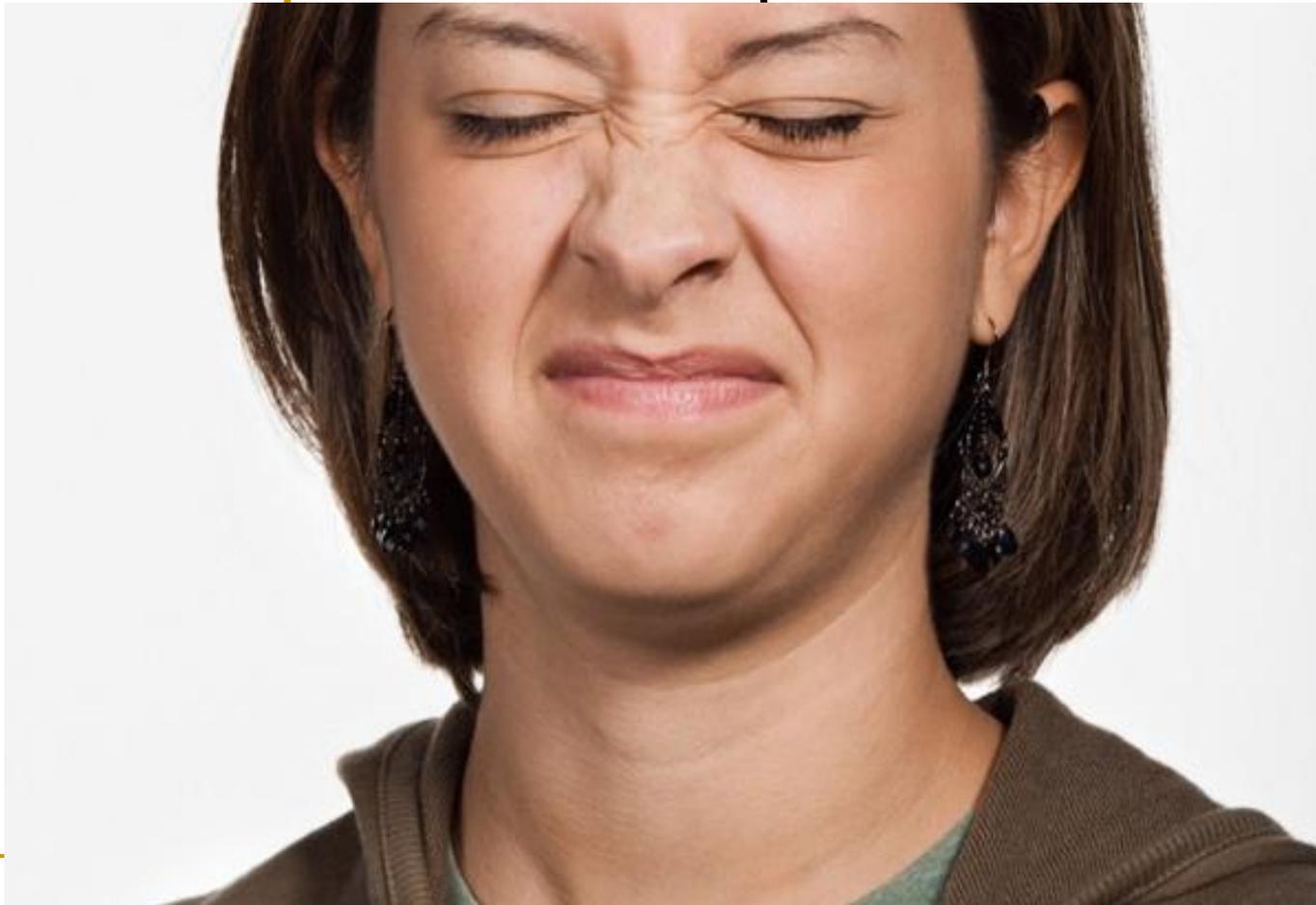
# Виды эмоций:

- **гнев** - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности



# Виды эмоций:

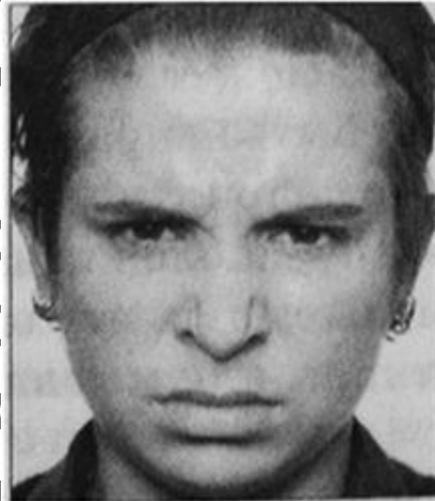
- *отвращение* - отрицательное



анное  
I,  
упает  
МИ

# Виды эмоций:

- **презрение** - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порождаемое возмущением жизненных позиций и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением другого, являющегося объектом данного чувства



# Виды эмоций:

- *страх* - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности



# Виды эмоций:

- **стыд** - отрицательное эмоциональное состояние, вызванное осознанием несоответствия своих поступков и взглядов ожиданиям окружающих. Проявляется в виде покраснения лица, опущенных глаз, слез, зажатости губ.



---

**Внимание** – это направленность и сосредоточенность сознания на важных для нас предметах и явлениях.

### **Виды внимания:**

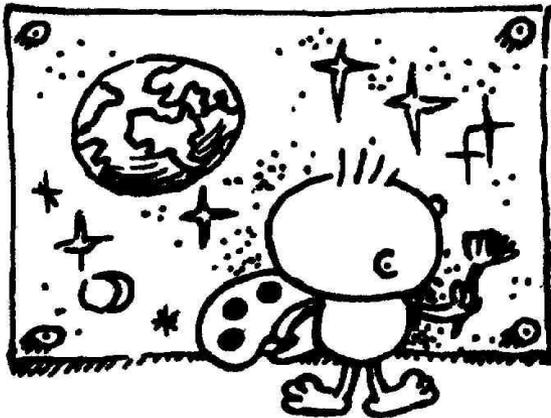
- **непроизвольное (пассивное)** – преобладает у дошкольников;
  - **произвольное (активное)** – у всех школьников.
-

# Свойства внимания:

- Концентрация
- Объём
- Распределяемость



- Устойчивость
- Переключаемость



## Для воспитания внимания необходимо:

- Найти интерес к каждому предмету (учебной теме). Именно интерес сохранить устойчивость внимания.
- Старайтесь работать в привычной обстановке: постоянное и хорошо организованное рабочее место влияет на устойчивость внимания.
- Если возможно исключите из окружения сильные раздражители.
- Выясните, какие слабые раздражители (например, тихая музыка) помогают вам поддержать внимание и работоспособность.
- Внимание зависит от правильно организованной деятельности: 50 минут работы, 5 – 10 минут перерыва, после 3 часов работы 20 – 25 минут перерыва. Лучше, если отдых будет активным.
- Если работа однообразная, монотонная, постарайтесь её разнообразить или ввести игровые моменты, элементы соревнования. Это позволит сохранить концентрацию внимания без лишних волевых усилий.