

**Воля. Воспитание  
воли.**

**Наша личность – это сад,  
а наша воля – садовник.  
(В. Шекспир)**

**Величайшая победа - есть  
победа над самим собой.  
(П. Кальдерон)**

- **Воля** - способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели.
- **Сила воли** - сознательное стремление к осуществлению чего-либо.

**Почти вся деятельность человека произвольна, то есть управляется сознанием и волей. Этим она и отличается от поведения животных. Считается, что человек достигает психологической зрелости, когда он оказывается в состоянии контролировать свои желания и чувства.**



- **В каждом из нас есть «человек привычки» и «человек воли». «Человек привычки» делает всё, что ему хочется, а «человек воли», наоборот, принуждает, ограничивает себя, заставляет себя делать то, что не хочется, и не делать того, что хочется.**



## ● Рекомендации по выработке силы воли:

- Надо уметь заставить себя работать.
- Уметь поставить цель и добиваться успеха.
- Удерживать себя от всяких соблазнов.
- Держи свое слово, пообещал – выполни.
- Добивайся уважения людей своей ответственностью.
- Представляй себе последствия поступков.
- Учись находить стимул, не хватайся за все сразу, постепенно увеличивай нагрузку, иди от простого к сложному.
- Будь оптимистом.
- Умей вовремя себя остановить, взять в руки.

# Упражнения для развития силы воли

## ● Борьба с ленью.

Если у вас накопились дела, не откладывайте их на потом. Необходимо пойти погулять с собакой — берите поводок, собаку и на улицу. Старайтесь не подыскивать оправдания – дождь, холодно, хочется спать, а просто делайте. Кроме тренировки силы воли, упражнение повышает продуктивность в делах. Вместо собаки, как стимул можно использовать занятия спортом. Что касается работы и учебы — здесь способность начать выполнять задания сразу еще важнее и будет напрямую связана с вашей успешностью.

## **Создание новых привычек.**

Привычка – это навык или действие, доведенное до автоматизма. Чтобы действие получалось бессознательно, надо какое-то время сознательно заставлять себя выполнять ту или иную работу. Например, учиться красиво писать, делать зарядку, мыть посуду или чистить зубы два раза в день.