

ВОЛЯ

Выполнила:
Лысенко Т.А.

Цель:

Раскрыть понятия «Волевые качества личности».

Показать регулирующую функцию воли.

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий . Она возникла вместе с появлением общества и труда.

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 преодолении препятствий в достижении поставленных целей.

Характеристики волевых 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.

Волевые действия представляют 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

Волевая сфера человека характеризуется следующими параметрами (качествами):

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 импульсивные действия и чувства.
Целеустремлённость	Сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности.
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 своё поведение.
Дисциплинированность	Это сознательное подчинение своего поведения общественным правилам.
Решительность	Способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения 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*.

Задание:

- **Приведите примеры известных вам личностей, обладающих сильными волевыми качествами**

- **Перечислите волевые качества человека, который в течении семи лет поступал в один и тот же университет, и лишь на восьмой год ему это удалось.**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

