

Развитие ВОЛИ



Классный руководитель 8 «А» класса Нехорошева Н.В.
ГОУ СОШ «Школа здоровья» № 901

Человек, в отличие от животных, действует разумно, то есть выполняет действия, направленные на достижение сознательно поставленной цели.

Такие действия называются волевыми.

Целенаправленность - это свойство воли, регулируемое осознаваемой целью.



Что такое воля?

- В любом учебнике по психологии мы найдем такое определение: воля - это способность человека настойчиво достигать сознательно поставленной цели, несмотря на наличие внешних и внутренних препятствий.
- Проявляется воля в деятельности, поэтому она теснейшим образом связана с мотивационной и эмоциональной сферами. Наличие мотивов и других побуждений, борьба между ними составляет важную закономерность волевого процесса. Воля и мотивы дополняют друг друга (Л.И. Божович и др.).



Волевая сфера

деловитость

настойчивость

целеустремленность

решительность

организованность

выдержка

инициативность

самообладание

самостоятельность

Упражнения для развития воли

Упражнение считается освоенным, если оно десять дней выполняется без провалов.

Упражнение 1. "Замри". В течение **5** минут сидеть в кресле без всякого движения, абсолютно расслабившись. Разрешены только движения век (моргание).

В течение шести дней добавлять по **30** секунд, доведя время расслабления до **8** минут, и затем оставшиеся три дня "замирать" по **8** минут.



Упражнения для развития воли

Упражнение 2. "Прогулка".

Выйдя из дома, вернуться
домой ровно через час
(ошибка не более
плюс-минус **1-2** минуты).

Это упражнение требует точного расчета времени и
не так легко, как кажется на первый взгляд.

Время выполнения задания может и меняться (от **40**
минут до **1,5-2** часов), но самое главное - поставить
себе четкие условия.



Упражнения для развития воли

Упражнение 3. "Книга". Какую бы книгу ребенок ни читал, ежедневное время, отведенное на нее, должно равняться 45 минутам. Для удобства выполнения упражнения лучше открыть книгу в 15 минут какого-либо часа и захлопнуть ровно в определенный час. За ошибку считается любое отвлечение, произведенное по собственной инициативе.



Упражнения для развития воли

Упражнение 4. "Телевизор". Заранее отметьте в телепрограмме за неделю 1-3 передачи, которые вы позволите ребенку посмотреть полностью. Что касается остальных передач, то им вы вправе уделить ровно 7 минут.

Из опыта известно, что для многих это самое трудное упражнение, но и самое важное для развития привычек саморегулирования.



Упражнения для развития воли

Упражнение 5. "Зарядка". Начать желательно с 10 минут, затем каждую неделю прибавлять по 1 минуте и довести до 17.

При этом необходимо соблюдать два условия: начинать по возможности в одно и то же время, заниматься интенсивно, чтобы чувствовать усталость по окончании зарядки.

Постепенно следует уплотнять отведенное на зарядку время, а для этого важно регистрировать, что вы успели сделать за этот интервал времени: сколько прыжков, махов, приседаний.



Упражнения для развития воли

Спустя три недели после начала выполнения зарядки количество движений должно увеличиться не менее чем на 20%, лучше - на 30-40%.

Обязательно ежедневно регистрировать результаты.

Упражнение считается освоенным, если оно три недели проходит без срывов.

Затем оно просто остается привычкой в жизни вашего ребенка..





Упражнения для развития воли

Упражнение 6. "Будильник". Утром после звонка будильника сосчитать до 35 и встать. Затем через день убавлять счет на 10 и на следующей неделе вставать на счет "три". Здесь регистрация тоже нужна, но она гораздо проще: важно, на какой счет вы реально встали.

Упражнение считается освоенным, если три недели подряд ребенок поднимается на счет "три".



Упражнения для развития воли

Упражнение 7. "Письменный стол". Это наиболее трудное упражнение-привычка, но зато самое полезное и необходимое. Четко обозначьте время, когда ребенок сядет за уроки,

скажем, в 16:00 или другое время. Перерыв ровно через 40 минут, отдых 20 минут. Через два дня начинайте регистрировать, сколько ему удалось сделать в каждую сорокаминутку, обязательно указывая объём выполненного задания. Постарайтесь уплотнить время

Спустя три недели объем выполненного должен увеличиться не менее чем на 15% (лучше на 25-30%).



Источник информации

- Фотографии из фотоархива
Нехорошевой Н.В.