

Как развить свою силу воли

□ **Работу выполнил**

**Ульянов Артём
Ученик 4Б класса
МОУСОШ № 9
Г. Нижнеудинска
Иркутской области**



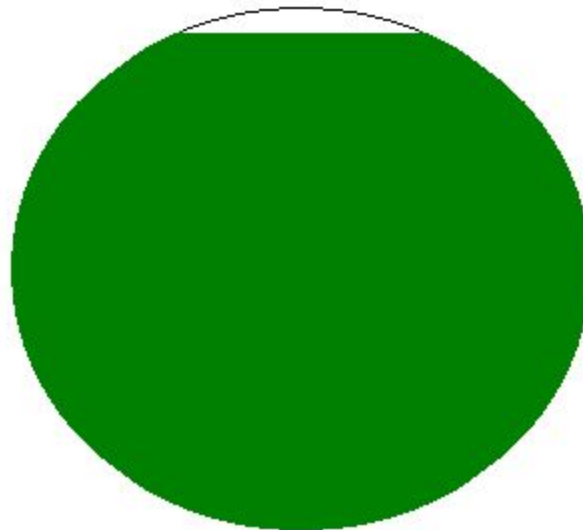
Почему я выбрал эту тему

- Впервые с понятием «воля» я столкнулся, читая книгу Бориса Полевого «Повесть о настоящем человеке», в которой рассказывается об Алексее Мересьеве, лётчике-истребителе.
 - Читая повесть, я не переставал удивляться, каким волевым человеком был Мересьев.
 - Прочитав повесть до конца, я подумал, что история Алексея Мересьева могла бы помочь многим людям не пасть духом, когда в их жизни случилось большое несчастье и из здоровых людей они превратились в беспомощных инвалидов. Мне тоже захотелось стать волевым человеком, похожим на Мересьева, не бояться трудностей и научиться их преодолевать.
-



Ещё я подумал, а какова же моя сила воли, готов ли я преодолевать трудности. Для этого для данной работы была проведена методика «Круг воли», которая позволила получить информацию о моей волевой сфере. Я нарисовал 9 кругов. В каждом круге я закрашивал ту часть, которая соответствует, на мой взгляд, степени выраженности того или иного качества у меня.

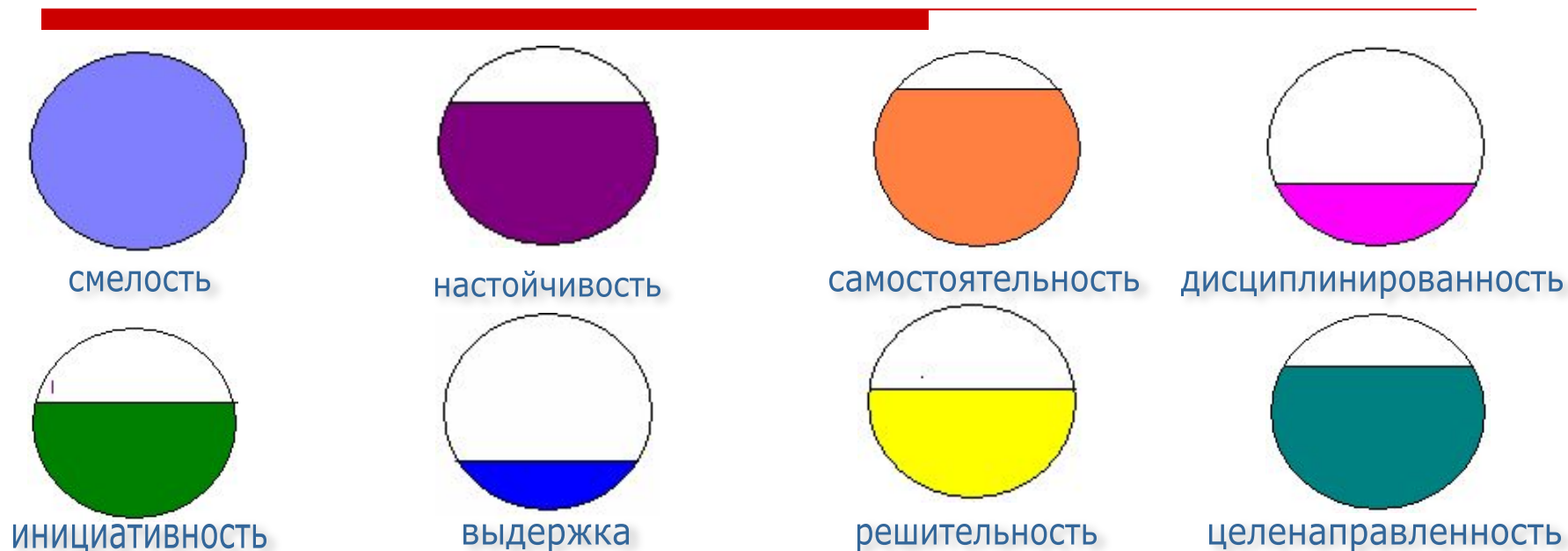
Моя сила воли



- Силу воли я оценил достаточно высоко – 95%, потому что если я захочу, я обязательно стараюсь добиться этого.



Мои волевые качества по степени закрашенности от наибольшего к наименьшему расположились в следующем порядке: 1 – смелость, 2 – самостоятельность, 3 – целенаправленность, 4 – настойчивость, 5 – инициативность, 6 – решительность, 7 – дисциплинированность, 8 – выдержка.



- ❑ С помощью кругов наглядно видно, какие качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств мне необходимо поработать.



Каждый человек ставит себе цель, к достижению которой он стремится, и продумывает план осуществления поставленной цели.

- Я тоже, прежде чем что-то делать, ставлю себе цель, потом продумываю план. Например, хочется пойти на каток, но мама попросила убратся, тогда я намечаю себе: сначала я уберусь в комнате, потом вынесу мусор, ну а после этого пойду кататься на коньках. Или, например, я знаю, что если я выиграю в шахматном турнире, то мой разряд повысится, поэтому я ставлю перед собой цель победить как можно больше соперников, а для этого стараюсь быть наиболее внимательным, наиболее собранным.
-



Каждый человек может добиться поставленной цели, для этого я порекомендовал бы несколько полезных советов, которые помогут в выработке силы воли

- ❑ Цель должна быть полезной, значимой.
- ❑ Поставленную цель необходимо сделать достижимой, привлекательной. Слишком трудная, отдаленная цель кажется нам абсолютно недостижимой, и у нас опускаются руки.
- ❑ Нужно наметить несколько последовательных, посильных этапов на пути к цели. Постепенно осуществляя каждый этап, мы приобретаем уверенность в своих силах, в достижении поставленной цели.
- ❑ Она должна быть тщательно обдуманной, соответствовать возможностям. Надо знать, чего хочешь достичь.
- ❑ Главная цель должна быть разбита на мелкие (цель учёбы: цель для года, для недели, для каждого дня, урока)
- ❑ Следует изменять или даже отменять поставленную цель в случае вступления в действие неучтенных или вновь возникших обстоятельств, которые делают ее бессмысленной. Упорствует в своих ошибках только упрямец.



Наиболее частым проявлением слабой воли является лень, когда человек стремится отказаться от преодоления трудностей, проявляет устойчивое нежелание совершать волевое усилие.

- Интересно, но многие люди легко признаются в этом недостатке. “Ленив я, это верно”, — с добродушной снисходительностью к своим слабостям соглашается в беседе с товарищем молодой человек. Очевидно, за этим признанием скрывается некое представление о собственной ценности, которая не выявляется лишь по причине лени. Однако лень – свидетельство бессилия и вялости человека, его неспособности к жизни, безответственности.

- Я тоже бываю ленив. Когда я просыпаюсь, мне не хочется вставать с постели, тем более не хочется её заправлять, но я же не хочу, чтобы меня называли лентяем, поэтому пусть через силу, но делаю это.





Некоторые школьники расценивают упрямство как проявление силы воли и думают, что с помощью упрямства они «закаляют волю».

- «Прежде чем пробовать волю на больших делах, надо пробовать ее на пустяках», — заявил один школьник. Для них важно победить чужую волю. «Для меня дело не в том, кто прав, а кто настоит на своем», — ответ другого учащегося.
- Я тоже часто упрямлюсь, хотя понимаю, что не прав. Из-за этого ссорюсь с мамой, папой, друзьями. Теперь, зная, что упрямство не является волевым качеством, я решил, что действительно бессмысленно упрямиться, этим лишь только всё осложняешь.
- Ещё я понял, что часто полезно проявить свою настойчивость, но главное не путать эти два качества. Например, дома собирали мы комод с мамой по инструкции, и вдруг дело зашло в тупик. Мама сказала, что дальше мы сделать ничего не сможем, нужно ждать папу. Но я решил всё же попробовать и в результате большую часть комода собрал сам. А остальное собирал папа, но ~~уже с помощью специальных инструментов, которых у меня не было.~~

Воспитание воли

- Я уже не один раз принимался воспитывать у себя силу воли. Оказывается трудное это дело! Но я понимаю, что воля необходима: ведь, когда человек берётся за что-либо важное, ему приходится преодолевать и трудности, и свои слабости. Вот это умение побеждать свои слабости и называется силой воли.



Для того, чтобы сформировать волевые качества, можно придерживаться некоторых правил.

□ **целеустремленности:**

- поставил цель — иди к ней твердо;
- выполнение плана — основа успеха;
- окончил день — подведи итоги.

□ **настойчивости и упорства:**

- делай не то, что нравится, а то, что нужно;
- препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать.

□ **решительности:**

- сначала пойми — потом решай;
- если решил — делай.

□ **выдержки и самообладания:**

- научись владеть собой;
- делай все и всегда наилучшим образом.

□ **самостоятельности и инициативности:**

- не полагайся только на педагога, пусть даже самого лучшего;
 - не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание, — проявляй сам инициативу;
 - будь самым строгим судьей для самого себя.
-



Для формирования моих волевых качеств вместе с мамой мы завели дневник успехов.



- Для начала мы выяснили, что получается у меня хорошо и что я могу делать самостоятельно. Это качество в дневнике успехов записывается под номером 1. Далее мы выделили качество, которое существует частично или периодами, записали его под номером 2. Третье качество – это то, что необходимо сформировать.

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	понедельник	
Умения	Балл	Что улучшить
1. Самостоятельно делать домашние задания	5	Молодец!
2. Собирать портфель	4	Проверять наличие нужных на следующий день учебников, тетрадей и принадлежностей по дневнику
3. Заправлять постель	4	Обязательно поправлять простынь и встряхивать одеяло

- Оценки мы ставили с мамой или папой по вечерам. Если результат был положительный, то на следующей неделе «первое качество» убиралось, добавлялось новое. С помощью дневника успехов мы смогли объективно проанализировать мои достоинства и недостатки и наметить план действий.

В будущем я очень хочу стать военным летчиком. Для этого мне нужно закончить школу на пятёрки, затем высшее лётное училище, к тому же я должен быть здоров и физически подготовлен к своей будущей профессии.

- Но у меня плоскостопие и от этого нарушена осанка. Понимая всю важность и значимость своих недостатков, я поставил себе цель: исправить плоскостопие и выправить осанку насколько это возможно. Для этого мы с мамой нашли комплекс упражнений по профилактике и лечению плоскостопия и исправлению осанки. Теперь приходится порой через огромное нежелание выполнять эти упражнения. Но я знаю, что от этого зависит моё будущее.

- Ещё я не любил чистить зубы, особенно по вечерам. Но, осознав, что это вредит моему здоровью, я пересилил себя и теперь чищу зубы регулярно.



Вывод

- «Хочется», «не хочется» - тот, кто идёт на поводу у этих слов, вряд ли добьётся своей цели. Таким образом, можно сказать, волевой человек поступает так, как хочет, а слабовольный – так, как хочется. Люди не рождаются с сильной волей или слабой, воспитание воли доступно каждому и воспитывать её нужно не на любых случаях, а постоянно. Если человек хочет чего-то добиться, то он добьётся. Каждый из нас должен знать свои сильные и слабые стороны, чтобы добиться успеха в жизни. Древние греки говорили: "Познай себя и ты завоюешь мир". Каждый человек благодаря своему уму, характеру, силе воли может написать собственный сценарий жизни и добиться его воплощения.
-



Список используемой литературы

- ❑ Борис Полевой «Повесть о настоящем человеке»
- ❑ Немов Р.С. Психология Кн. 1: Общие основы психологии.
- ❑ Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология
- ❑ Татьяна Кунигель «Графическая беседа «Круг воли»//
Еженедельник «Школьный психолог»
- ❑ КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДНЕВНИК // Еженедельник «Школьный
психолог»
- ❑ Развитие «Силы Воли» :: PSYlive.ru :: Психология жизни.
Автор: <http://www.export.tv/>
- ❑ «Познай себя – и ты завоюешь мир»
http://www.ug.ru/ug_pril/gv/99/28/t4_1.htm
- ❑ Гончаров Г. «Каждый человек может добиться
поставленной цели!»
<http://goncharov.ru/content/463947.html>
- ❑ Волевые качества и их развитие.
[http://www.abc-people.com/typework/psychology/volya-kach.
htm](http://www.abc-people.com/typework/psychology/volya-kach.htm)

