

# ВОЛЯ. ЭМОЦИИ. ВНИМАНИЕ.



**Воля - сознательная саморегуляция поведения и деятельности человека, обеспечивающая преодоление трудностей на пути к достижению цели.**

**Волевое действие выполняет две функции: побудительную, заставляющую бороться с препятствиями, преодолевать их, и тормозную, способную удерживать себя от нежелательных поступков.**



**Первый этап волевого акта начинается с выбора цели. Часто сталкиваются сиюминутное желание, подкрепленное приятной перспективой, и дело, которое необходимо сделать, но которое не доставляет никакого удовольствия.**

**Правильный выбор далеко не всем и не всегда дается легко. Он является результатом борьбы мотивов (побуждений).**



**Следующим этапом волевой деятельности является выбор средств для достижения цели. Человек продумывает разные варианты действия и останавливается на том, который кажется ему лучшим. И выбор цели, и выбор способа ее достижения являются мыслительным процессом, в котором обдумываются результаты действия, как конечные, так и промежуточные. Обычно это происходит раньше выполнения самого действия. И когда оно начинает претворяться в жизнь, человек непрерывно сверяет полученные результаты со своим замыслом.**

**В зависимости от совпадения или несовпадения промежуточных и конечных результатов с тем, что задумано, человек прекращает свою работу или перестраивает ее.**

**Процессы волевого действия являются в значительной степени результатом мыслительных действий, которые предваряют мышечную деятельность и контролируют ее.**

**Внушаемость и негативизм. Волевой человек взвешивает предложение. Он соглашается, если оно соответствует его намерениям, или отвергает, если оно для него не подходит. Волевой человек никогда не действует автоматически.**

**Люди, которые не отличаются самостоятельностью, поступают иначе. Они либо пассивно следуют за лидером, либо действуют наперекор ему. В первом случае можно говорить о внушаемости, во втором о негативизме. И то и другое состояние является признаком недостаточно развитой воли.**

**И в первом и во втором случае выбор цели и выбор способа действия отсутствуют. Действия навязаны со стороны, они не осмыслены, импульсивны и отличаются только по знаку.**

В голо  
которе  
Благо  
оцени  
важно  
предо  
удачн  
и СТИМ



ИЯ



## **Эмоциональные реакции.**

**Плач, смех, проявления удовольствия, страха, печали и других чувств у всех людей сходны. Это эмоциональные реакции, которые присущи всем людям, потому что они имеют безусловно-рефлекторную природу.**

**Эмоциональные реакции не всегда соответствуют знаку эмоции. Плакать можно от горя, но могут быть и слезы радости.**



**Иногда человек может находиться в состоянии бурной эмоциональной вспышки и потерять над собой волевым контроль — это состояние аффекта.**





# **Стресс.**

**В любой работе могут быть ситуации, когда требуется затратить значительно больше сил, чем обычно. Получение нового, трудного задания нередко заставляет нас переходить на более высокий рабочий ритм. Это ведет к напряжению сил организма. Такое напряжение канадский ученый Ганс Селье назвал стрессом.**



COLLECTION

**DUCAN**

Dream of the  
1.0.0.1

Dream of Teenager

[www.dreamofdoll.com](http://www.dreamofdoll.com)

**На протяжении всего показа  
слайдов внимание было  
одинаковым?**

**ПОЧЕМУ???**

## **Непроизвольное и произвольное внимание.**

**Непроизвольное внимание возникает помимо воли человека. Любой внешний раздражитель, если он новый и вызывает ориентировочный рефлекс, становится причиной непроизвольного внимания.**

**То же происходит при восприятии интересного или эмоционально значимого события.**

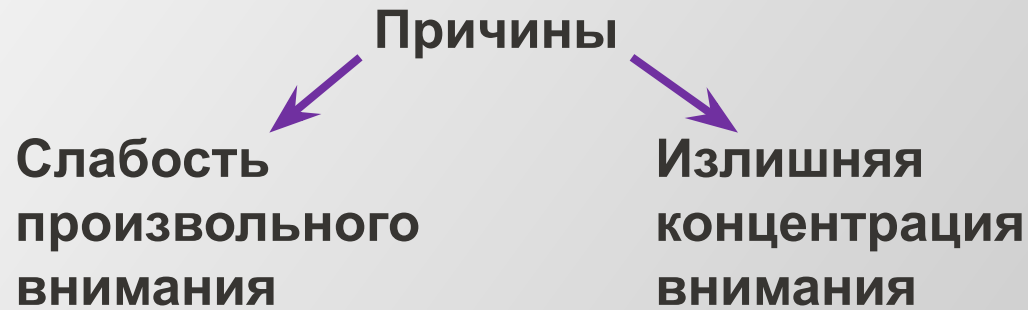


## **Непроизвольное и произвольное внимание.**

**Непроизвольное внимание возникает помимо воли человека. Любой внешний раздражитель, если он новый и вызывает ориентировочный рефлекс, становится причиной непроизвольного внимания. То же происходит при восприятии интересного или эмоционально значимого события. Мы можем долго, не отвлекаясь и не делая над собой усилий, читать интересный роман, смотреть кинофильм или пьесу.**

**Произвольное внимание проявляется при осуществлении сознательных намерений человека и требует от него приложения волевых усилий. Человеку необходимо заставить себя выполнять неинтересную, но необходимую работу. В процессах произвольного внимания принимают участие лобные отделы коры большого мозга. Они управляют активирующими системами мозга так, чтобы активация направлялась в нужное место и в соответствующий момент времени.**

**Рассеянность – состояние невнимательности.**



**Воспитание внимания.**

- Следует знать недостатки своего внимания
- Необходимы тренировки внимания в случае слабости произвольного внимания (тесты, логические задания, лабиринты).
- Умение переключать внимание тренируется при помощи поиска разбросанных значений (цифры, символы).
- Главное в воспитании внимания – умение работать с объектом, ставить перед собой задачи и последовательно добиваться их решения.

Следует помнить, что сразу мало что получается. В достижении цели помогает работа над собой. Удачи!)



*но попробуй взглянуть на всё с другой  
точки зрения...*

# Спасибо за внимание!



Создано  
Воронцова Марина Васильевна  
Учитель географии и биологии  
МКОУ Семёновская СОШ