

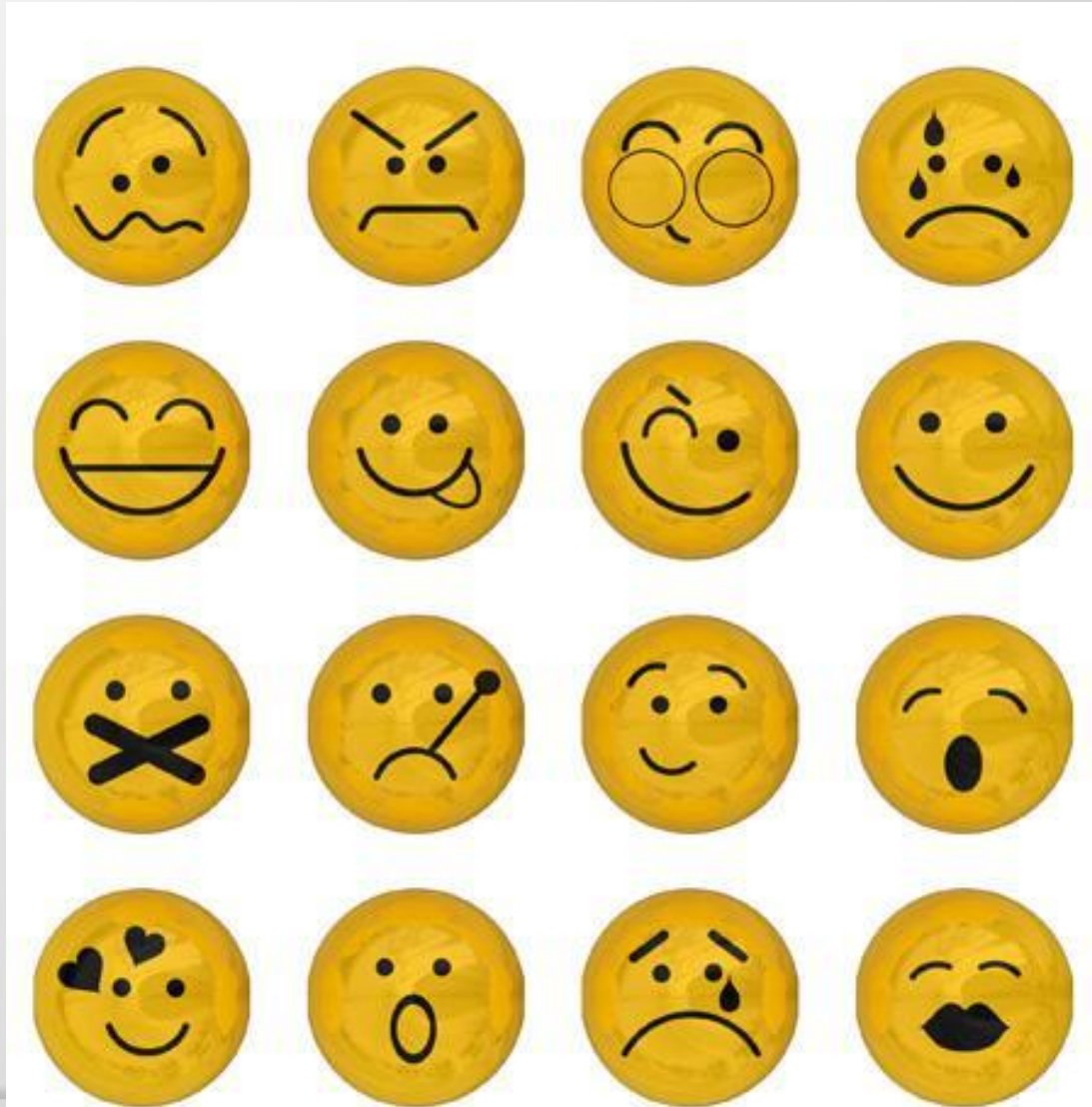
ВОЛЯ. ЭМОЦИИ. ВНИМАНИЕ.



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.

Деятельность человека или животного побуждается потребностями. Нередко бывает, что в одно и то же время человек испытывает несколько разных желаний.



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
которые
Благо
оцени
важно
предо
удачно
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
1.03

Dream of Teenager

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.

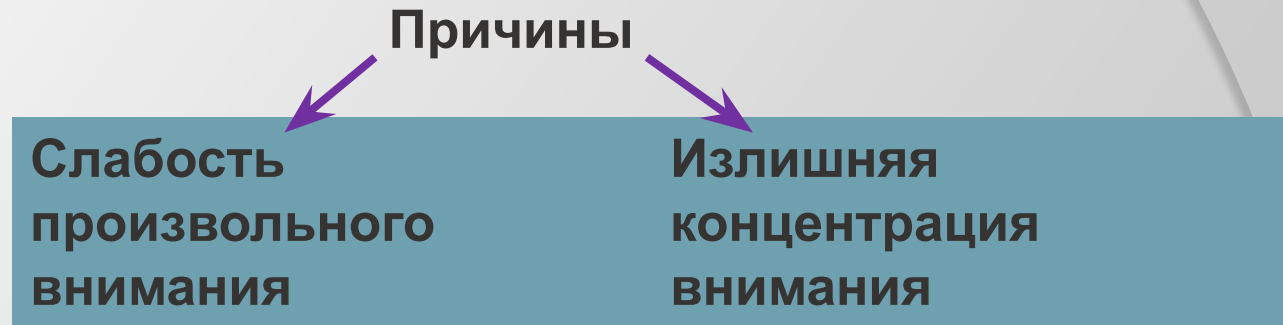
То же происходит при восприятии интересного или эмоционально значимого события.

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