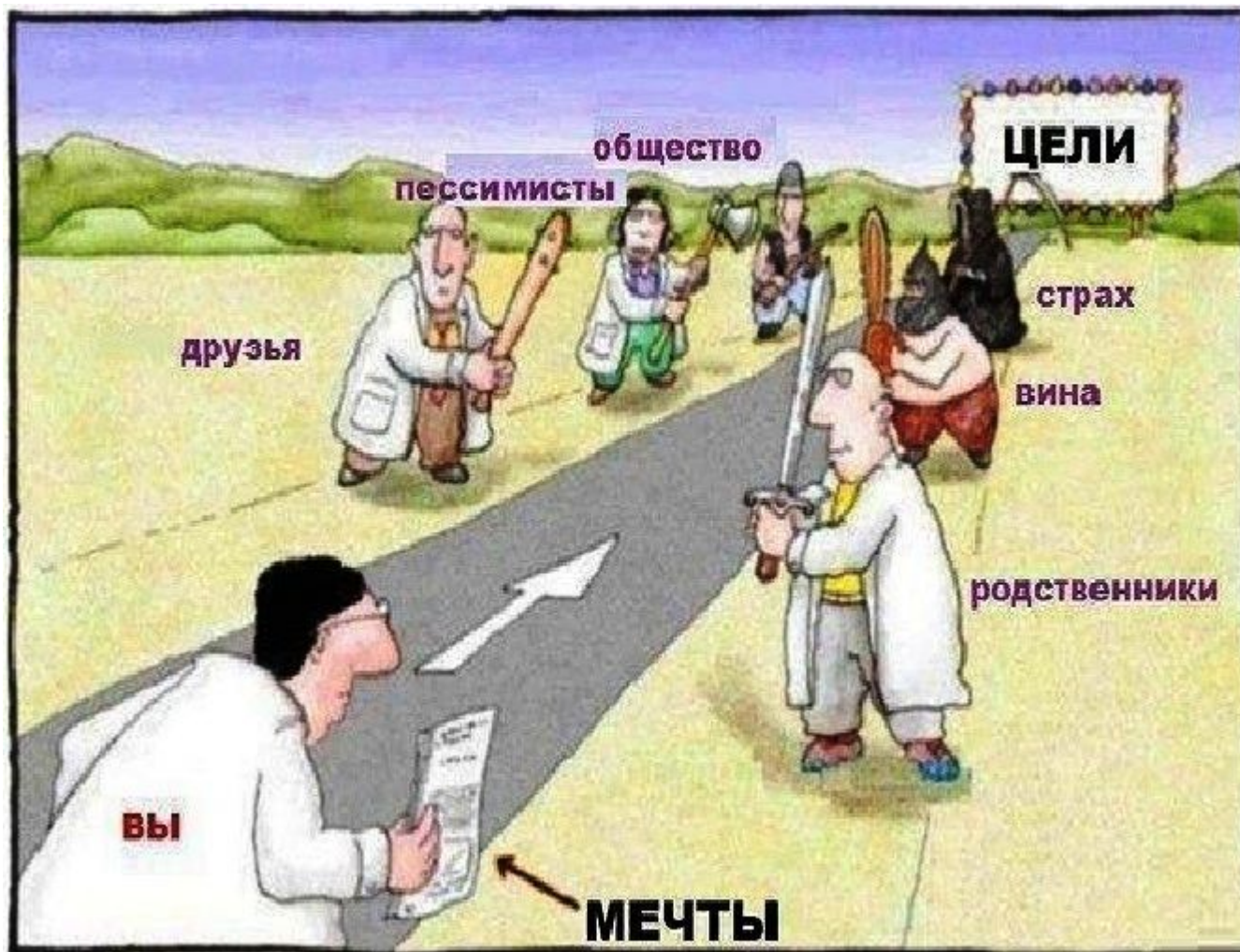


Волевые качества и их развитие

**Педагог-психолог
Е.В. Брылова**

**МАОУ гимназия №16 «Интерес»
г. Люберцы 2016г.**

Волевые качества человека и их развитие



**Воля – это способность к преодолению препятствий.
Волевые качества личности можно развивать.
А можно не развивать.**

Преодоление

Внешние препятствия:

- 1. Мнение важного человека**
- 2. Погода**
- 3. Поведение других людей**
- 4. Обстоятельства**
- 5. Цели других людей**

Внутренние препятствия:

- 1. Страх**
- 2. Настроение**
- 3. Чувства**
- 4. Лень**
- 5. Не продуман запасной план**

Воля – это способность к преодолению препятствий.





Воля.

Врожденное или приобретенное качество?



Развитие воли

Детство - больше непроизвольной деятельности, волевое усилие не развито.

Школа - умение блокировать мышечную деятельность на уроке.

Подростки - подражание, ставят цели, но волевых усилий не хватает.

Юношество - самостоятельная постановка целей и осознание усилий, которые нужны для преодоления препятствий.

Методы воспитания воли

Спорт

Физическая культура

Распорядок жизни

Режим дня

**Специальные психологические
упражнения**

Выход из зоны комфорта

Работа в группах

1. Придумайте жизненную ситуацию.
2. В ней опишите способы развития волевых качеств ребенка от 1-2 лет и до 13-14 лет.
3. Что могут сделать окружающие?
4. Что им бы лучше не делать?
5. Что будет, если недоразвить волю?
6. А что будет, если «передавить» ребенка, развивая его волю?



КОЛЕСО ЖИЗНИ. Работа в группах



КОЛЕСО МОЕЙ ЖИЗНИ





Что двигает людей

Стимул: острая палка



Состояния



Чувства



Видение ситуации: дорога такая

Мотив: морковка



Организация ситуации: дорога с изгибами

Почему ты делаешь то, что не хочешь? Потому что должен, обязан, надо, хочу...

Это демотивация.

Есть одно слово мотиватор.

Это слово -

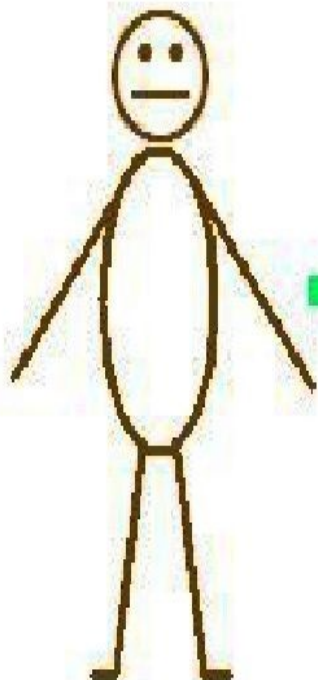
ВАЖНО

СТРУКТУРА ВОЛЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

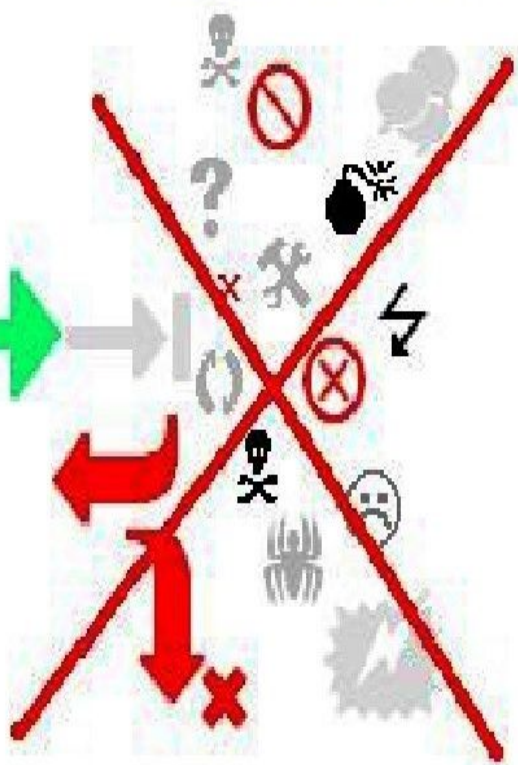


Базовая схема достижения своей цели

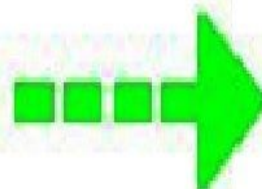
Имеющееся состояние



Препятствия различного рода



Действие



Цель (Желаемый результат)



SMART цели

S (Specific) - Конкретные

Вырыть траншею длиной 10 метров, глубиной 1 м и шириной 1м вдоль забора к обеду

M (Measurable) - Измеримые

Глубину и длину траншеи всегда можно измерить

A (Attainable) - Достижимые

Надо позвать 10 землекопов, а не одного. Вряд ли один успеет к обеду...

R (Relevant, result-oriented)
Обоснованные

После обеда привезут трубы. Их нужно положить в траншею. Не будет траншеи - не заплатит заказчик. Так что копаем.

T (Time framed) -
Ограниченные во времени

Копаем с утра до обеда. В обед приду - проверю



**Насколько ты готов стоять за
себя?**

Пахать ради себя?

