

«Воля и пути её формирования у
подростков».

«Если человек не знает, к какой пристани
он держит путь, для него ни один ветер не
будет попутным».

(Сенека)

- Актуальность проблемы исследования воли в подростковом возрасте определяется потребностями целого ряда общественных институтов, непосредственно включенных в процесс формирования и воспитания членов общества. Семья, школа, общество с каждым годом предъявляют к подрастающему поколению все более высокие морально-этические, социально-политические, идеологические требования.
- Трудно представить себе то количество внешних и внутренних факторов, которые воздействуют на подрастающего ребенка и каждый раз изменяют мир его переживаний. Далекое не все дети владеют своими мыслями, чувствами и поступками.

- *Воля – это физиологическая категория*, обозначающая психическую способность животных и человека произвольно, независимо от внешних условий, вызывать или подавлять те или другие физические акты, главным образом, движения, и вырабатывать внутренние импульсы деятельности.
- *Воля – это психологическое понятие*, обозначающая активную сторону жизни сознания и характеризующееся как стремление, сопровождаемое сознанием того, что цель желаемого достижима.

- Воля – это, прежде всего, власть над самим собой, управление своими действиями, сознательная регулировка своего поведения. Это также внутренняя сила, которая способна управлять поведением.
- Воля является сознательной регуляцией поведения и деятельности человека. Она направлена на то, чтобы он смог достичь определенных целей и преодолеть жизненные трудности. Воля дает возможность индивидууму ставить цели, а затем достигать поставленных задач.

•Что такое сила воли?

Большинство людей считает, что они обладают хорошей силой воли, но это далеко не так. Допустим, вы решили заняться спортом, поставили для себя цель бегать по утрам. Для этого вам придется просыпаться на 20 минут раньше. Вот настало утро, прозвенел будильник и пора вставать с кровати на пробежку, но в голове появляются навязчивые мысли: «Я не выспался, на улице холодно, начну с завтрашнего дня». И вы спите себе дальше. И так каждое утро.

- Сила воли – это, прежде всего, власть над самим собой, самоконтроль, осознанность. Арабская пословица гласит: «Лучший повелитель - тот, кто умеет повелевать собой». Также силу воли можно охарактеризовать как вызов для самого себя. Именно благодаря силе воли вы можете достичь поставленных целей.

- Многие ученые, исследующие психологию подросткового возраста, обращают внимание на преобладание у несовершеннолетних эмоциональной сферы над волей, что проявляется, например, в эмоциональной неустойчивости, раздражительности и даже агрессивности. Поскольку жизненный опыт подростков недостаточен, то им свойственно стремление к самоутверждению, к показу своей самостоятельности. В кругу своих сверстников они часто стремятся утвердить свое положение, показать себя людьми, знающими жизнь. Такое утверждение связано зачастую с подражанием асоциальным формам поведения (неприятие воспитательных мероприятий).

- У детей этого возраста ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения за счет поведения необходимого, требуемого. Иначе говоря, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение.

- **Воля** - это только обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических элементов.
- Чаще всего отмечаются такие элементы (качества), как **целеустремленность, решительность,**
- **настойчивость, выдержка, дисциплинированность,**
- **самостоятельность, смелость, стойкость,**
- **самообладание и инициативность,**
- **критичность, исполнительность и уверенность**

• Для сложного волевого действия характерны следующие этапы:

- осознание цели и стремление достичь ее;
- осознание ряда возможностей достижения цели;
- появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- борьба мотивов и выбор;
- принятие одной из возможностей в качестве решения;
- осуществление принятого решения;
- преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела, всевозможных помех до тех пор, пока принятое решение и поставленная цель не будут достигнуты, реализованы.

• Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом «внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества.

• Но воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятные:

• ребенок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись (легкий мир - воля не требуется);

• ребенок подавлен жестокой волей и указаниями взрослых, не способен сам принимать решения.

- В подростковом возрасте, как отмечает А.И. Высоцкий, происходит коренная перестройка структуры волевой активности.
- Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства, отчасти это связано с тем что вследствие утверждения своего «Я», права на собственное мнение, на свою точку зрения советы взрослых воспринимаются критически. Настойчивость проявляется только в интересной работе.

- Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что тоже приводит к изменению волевой сферы. Преобладание возбуждения над торможением затрудняет применение запрещающих санкций, основанных на соображениях морали, **снижаются выдержка, самообладание.**

- 15-летние подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств, самооценка и оценка со стороны группы совпадают. Но эти подростки склонны к переоценке настойчивости, самостоятельности, целеустремленности.
- Для подростка воля (и как черта другого человека, сверстника или взрослого, и как желаемая собственная черта) стоит на одном из первых мест. Люди, обладающие волевыми качествами, становятся для подростка идеалом, на который он хотел бы походить и которому старается подражать.

- Однако, как раз про подростков принято говорить, что у них слабая воля, более слабая, чем у детей других школьных возрастов. Подростки недостаточно организованны, легко пасуют перед трудностями, легко поддаются чужому влиянию, часто ведут себя вопреки усвоенным, казалось бы, требованиям и правилам поведения.

- Безусловно, развитие воли по мере взросления ребенка не идет вспять. И уровень развития воли у подростка сам по себе не становится ниже. Просто подростки живут и действуют в более сложной социальной ситуации, требующей от них более высоких форм саморегуляции, в том числе и более сложных проявлений волевого поведения, к чему они не всегда готовы

- В подростковом возрасте и учебная деятельность ребенка, и положение его среди окружающих существенно меняются. Учение (как и все другие виды деятельности, в том числе общественная и трудовая) становится более сложным, требующим значительно больших усилий, большей самостоятельности и ответственности. Отношение взрослых к подростку также меняется: они ждут от подростка более зрелого, более «взрослого» поведения, предполагающего проявления волевых качеств личности.
- И это понятно: ведь подросток становится и более разумным, и более сильным, и более развитым физически.

- Дети видят проявление воли только в каких-либо героических поступках, а не видят в повседневной жизни. Даже при разъяснении взрослых они не хотят признать, что в усидчивой учебной работе, постоянном прилежании также проявляется и закаляется воля! Во всяком случае, такая воля их не привлекает. Подростки начинают, например, хвастаться, как можно воспитать волю (пройти по крапиве, пройти ночью по кладбищу и т.п).

- Для здорового роста личности каждому ребенку нужно пройти через периоды испытаний. Научившись принимать и понимать ограничения, накладываемые на них взрослыми, родителями и миром в детях развиваются такие жизненно важные качества как упорство, умение признавать и исправлять свои ошибки, умение дожидаться осуществления своих желаний, а не получать все и сразу, развивать дух сотрудничества, творческий потенциал, отзывчивость, самодостаточность и целеустремленность

- Дети не в силах справиться со всем самостоятельно, поэтому и помощь им нужна определенная, поддержка тоже, иначе все трудности будут восприниматься в искаженном виде, что может привести к душевным болезням, либо к преступности. Здесь главное не навредить!

- Наша задача не ограждать ребенка от трудностей, а создавать их, но при этом помочь успешно их преодолеть. Если мы будем облегчать задачи, то тем самым станем мешать быть им сильными.

• Так посредством чего развивается воля ребенка?

- 1. Личный пример родителей.*
- 2. Правильный режим и распорядок дня*
- 3. Надлежащее физическое воспитание*
- 4. Социум (нахождение в детском коллективе)*
- 5. Трудовая деятельность*

- **Воля- это организованный труд, а для безвольных людей характерно отсутствие культуры труда и отдыха.**
- **- Физические упражнения, соревнования с другими учат преодолению трудностей, вырабатываются навыки их преодоления.**
- **- Соблюдение определенных правил развивают такие волевые черты, как выдержка, умение преодолевать свое нежелание действовать, умение считаться с намерениями других, ловкость, находчивость и быстрая ориентация в обстановке, решимость в действиях.**
- **- Нахождение в ученическом коллективе, значит уже в обществе.**
- **Участвуя в общей жизни своего коллектива, живя его интересами, ребята учатся управлять собственным поведением, а в дальнейшем формирует волю. - Ничего не является таким мощным механизмом формирования воли, как труд!**

Результаты анкетирования учащихся.
«Оценка уровня развития силы воли».

За каждый ответ «да» поставьте себе 2 балла,
за ответ «не знаю» - 1 балл, за ответ «нет» - 0.

Анкетирование родителей
«Оцените свою силу воли»

Инструкция: прочитайте приведенные вопросы и постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью.

В случае согласия с содержанием вопроса ставьте «да»;

сомнения, неуверенности - «не знаю» (или «бывает», «случается»);

несогласия - «нет».

« Мы только тогда можем говорить о
формировании личности, когда
имеется налицо овладение
собственным поведением»

Л.С.Выготский



ЛУЧШИЕ
СОВЕТЫ

Эк

Экспертная команда
BodyPlusLife RU

КАК РАЗВИТЬ СИЛУ ВОЛИ