



Рекомендации по развитию силы ВОЛИ

ВЫПОЛНИЛА: ГРОМОВАЯ
АНАСТАСИЯ

3 КУРС «ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ»

ГРУППА 34(2)

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий . Она возникла вместе с появлением общества и

**Функции воли:
Труда.**

1. Выбор главных мотивов и целей.
2. Регуляция побуждения к действию при недостаточной или избыточной мотивации.
3. Организация психических процессов в адекватную систему действий, осуществляемых человеком.
4. Мобилизация физиологических и психических возможностей при преодолении препятствий в достижении поставленных целей.

Рекомендации

- ▶ Делайте то , что вам не нравится.
Вы обязаны перебороть свое «не хочу», «не могу».
- ▶ Не поддавайтесь искушению (Сдерживание языка)



Возможность развить силу воли делается простым выполнением обязанностей без каких-либо уступок и отговорок.

- ▶ Начните с малого.
- ▶ Преследуйте единственную цель.
Выбрать примерный план действий.
- ▶ Не откладывайте на завтра.
- ▶ Займитесь спортом.
- ▶ Чёткое видение конечного результата — путь к победе. Необходимо ясно знать, какая конечная цель у вашего действия.
- ▶ Осознайте наличие соблазна, который мешает вам. Когда вы осознаёте соблазн, то становится гораздо проще его преодолеть. Соблазн — это слабость. Ваша слабость, которую вы можете победить.



- ▶ Помните о достигнутом результате и о том, как легко его потерять.

Положительно на силу воли влияет нежелание потерять достигнутое. Ведь в таком случае вы перечеркнёте всё, чего вы уже добились.

- ▶ Замените силу воли силой мысли.

Если сила воли — не самое сильное ваше качество, не ваш конёк, то с довольно большой вероятностью вы сможете себя мотивировать силой мысли.

- ▶ Избавьтесь от вредных привычек и приобретите полезные.

Сила воли зависит от наличия в организме свободной энергии. Избавившись от вредных привычек и доведя до автоматизма полезные, вы заметно укрепите силу воли.



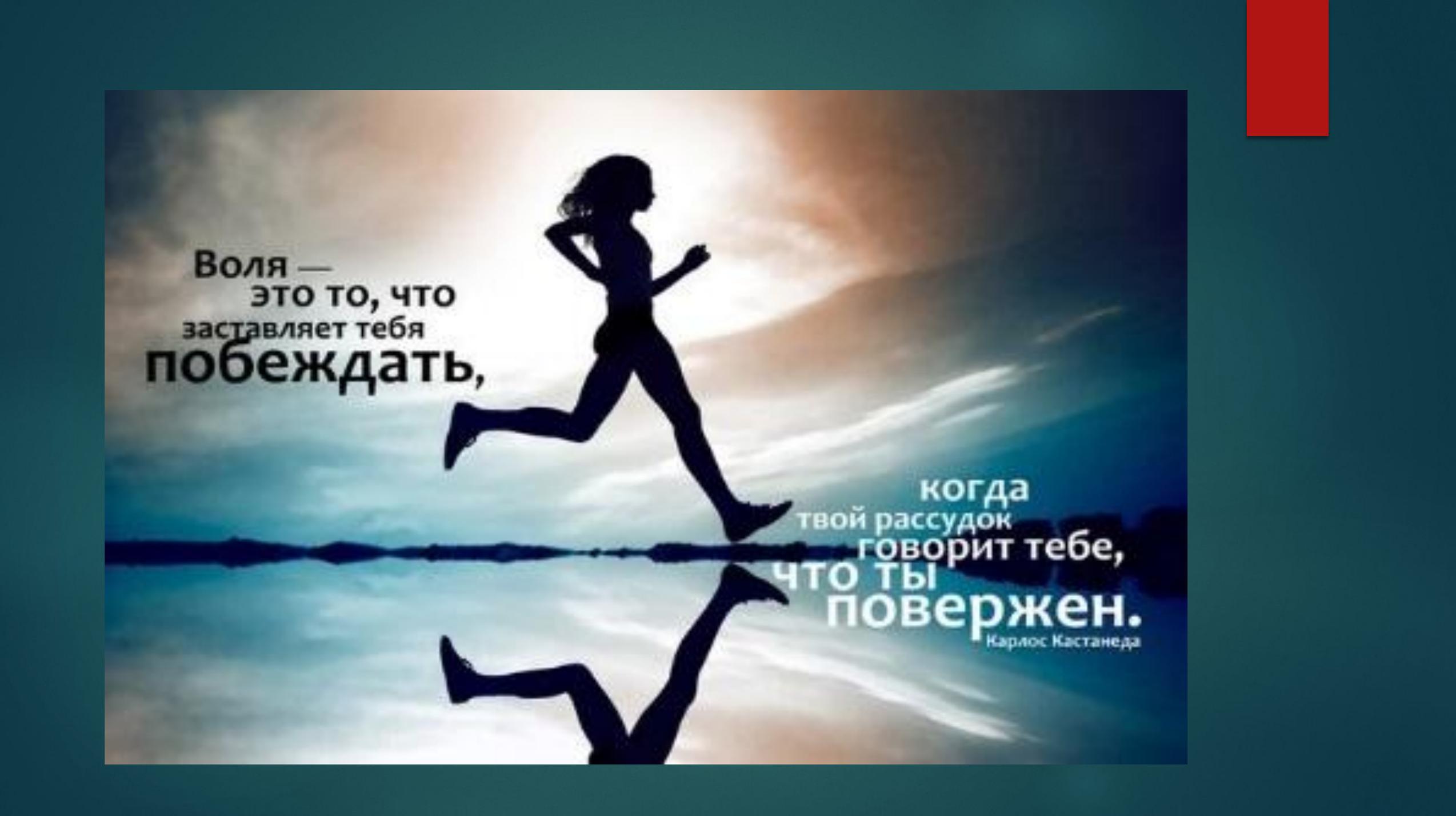


- ▶ Сделайте себе и другим обещание. У вас есть гласное обязательство перед окружающими, а это лучший способ тренировать силу воли.

- ▶ Последняя рекомендация — Выйдите из зоны своего комфорта.

Родители, стремящиеся воспитать волю у своего ребёнка, должны соблюдать следующие правила:

- ▶ Не делать за него то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности.
- ▶ Активизировать его самостоятельную деятельность, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру в способность преодолевать трудности.
- ▶ Даже маленькому ребёнку объяснить, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые ему предъявляют, и постепенно учить ребенка самостоятельно принимать разумные решения. Ничего не решайте за ребёнка школьного возраста, а лишь подводите его к рациональным решениям и добивайтесь от него непреклонного осуществления принятых решений.

A silhouette of a person running is centered in the image, set against a dramatic sunset sky with soft, glowing clouds. The runner's form is mirrored in a body of water below, creating a symmetrical effect. The overall mood is one of determination and perseverance.

Воля —
это то, что
заставляет тебя
побеждать,

когда
твой рассудок
говорит тебе,
**что ты
повержен.**

Карлос Кастанеда

Заключение



По сути, сила воли — это одна большая привычка. Обретая такую полезную привычку, мы обретаем возможность действовать очень эффективно. Выработать силу воли — это занятие не на один день.

Да, никто из нас не идеален, и у всех нас могут быть приступы лени, угнетающие силу воли. Помните написанные выше советы, и вам будет гораздо легче с этим справиться.