**ВОЛЯ-ЗБРОЯ ПЕРЕМОГИ**

**Мета:** розкрити учням поняття «воля» , розвивати здатність до само вдосконалення, самореалізації в житті, виховувати стійкість і самовладання.

**План заходу:**  Вступ

Вправа на активізації «якісні ініціали»

Дещо про силу волі

Цікаво знати що….

Великі світу цього про силу волі

Людина з силою волі яка вона?

Так що ж таке сила волі

Сильна слабка жінка (Марія Монтессори)

Способи виправдання своїх безвольних вчинків

« Стратегія і тактика» , «Джин»

Притчі

Психологічний практикум оцінка сили волі

Корисні поради

Сорок років тому до одного з корпусів Стенфорду, привезли групу чотирьох річних дітлахів, розсадили по різних кімнатах і поклали перед кожним по шматочку мармеладу. Експериментатор пояснив що йому потрібно вийти буквальна на 15 хв і якщо малюк не зїсть за цей час мармелад то на томість отримає ще одну.

15 хв для чотирьох річної дитини це вічність, а солодощі це серйозна спокуса. Проте знайшлися дітлахи, які протрималися до приходу дорослого і отримали заслужений мармелад . за тим що відбувалося з дітьми весь цей час спостерігали – стало абсолютно ясно : вміння чи не вміння поступитися миттєвою вигодою в 4 роки визначило всю їхню долю.

Від сили волі залежить фізичне здоровя, фінансове становище, стосунки з оточуючими, професійний успіх – це відомий факт. Але чому ж людям так часто не вистачає цієї риси. Ось ми володіємо собою, а наступної миті нас захоплюють почуття і ми втрачаємо контроль. І не важливо хочемо ми схуднути занятися спортом, припинити довго сидіти за комп’ютером, кинути курити. Сьогодні ми розкриємо з вами поняття воля і поговоримо на тему: Воля- зброя перемоги»

На початку нашої бесіди я пропоную вам право на активізацію «якісні ініціали», тобто на першу букву свого ім’я та свого прізвища назвіть рису характера притаманну вам ( позитивну).

Навіть володіючи скромними природними даними, шляхом вдосконалювання можна досягти великих результатів в розвитку тих чи інших якісних здібностей.

Англ. Письменник Смайсл «Кожен із нас сам вирубує ціну своїй особистості, людина буває великою чи малою від своєї долі»

Зрозуміло чим раніше людина почне працювати над собою, тим більших успіхів вона досягне в розвитку своєї особистості, чим молодший організм людський тим він пластичніший тобто володіє більшою здібностю до змін та розвитку.

Необхідно пам’ятати, що працювати над собою ніколи не пізно. Таланти певні здібності можуть проявлятися і розвиватися як в юнацькому віці так і в зрілому.

Це повинно послужити стимулом для тих хто в дитинстві не проявляв ніяких видатних здібностей.

Риси що належать вольовій людині : енергійність, наполегливість, витримка. Вторинні риси : рішучість, сміливість, упевненість, самовладання. Риси пов’язані з моральними орієнтирами : відповідальність, дисциплінованість, принциповість.

Наведемо кілька прикладів про силу волі відомих людей

І. Дарвін : Батько вважав його будоражним. Але завдяки ціленаправленості і наполегливості Дарвін створив працю про походження видів, над якою працював 20 років і яка принесла йому світову славу!! .

А. Ейнштейн в дитинстві не проявляв ніяких математичних здібностей ні потягу до знань з фізики навіть був відстаючим учнем. Дядя Альберта говорив «Нічого Альберт не всі стають професорами і ти ким небудь станеш». Одначе весь світ знає про теорію відносності яку створив Ейнштейн.

М. Гоголь не проявляв в дитинстві літературні здібностей його шкільні твори бажали бути кращими але це не завадило йому стати класиком літератури . Природознавець Едісон вважав що геній це 1% натхнення і 99% потіння. Для повного розкриття свого потенціалу потрібні 3 умови :

Людина повинна знати про не обмеженість потенціальних можливостей особистості, Вона повинна захотіти розвивати певні здібності . Людина повинна володіти стійким характером та сильною волею.

Людина з сильною силою волі яка вона? Висловіть свою думку по цьому питанні.( метод інтерв’ю).

Воля це свідому регулювання людиною своєю поведінкою та діяльністю. Виражене в умінні долати їх внутрішні та зовнішні труднощі при виконанні ціле направлених дій та вчинків. Вольова поведінка проявляється лише в свідомо направленій діяльності, коли людина ставить ціль і бореться за неї, долаючи всі труднощі та прикладаючи багато зусиль. Дехто волю розглядає як спроможність із усіх сил напрягатися, нікому не підкорятися, виконувати щосб не посильне, та втомлююче для себе. Такі хибні думки можуть привести і до трагічних наслідків. (Юнак на зло вирішив покупатися в штормову погоду). Воля залежить від розумового розвитку людини бо без цього вона може перетворитися на впертість тупість дурість та все дозволеність. Тренування в подоланні труднощів виробляє в людини звичку виконувати всяку роботу енергійно і доводити її до кінця.

Я хочу дізнатися від вас, що говорили великі світу цього.

«Добра звичка є духовний капітал який росте без перестанно і процентами з якого користується людина все своє життя»!!!!!

Не існує великих талантів без великої сили волі ці сили близнята створені для побудови успіху ( О. Бальзак) .

Велика воля – це не тільки уміння чого небуть забажати і добитися але й уміння заставити себе відмовитися від чогось коли це необхідно. (Макаренко). Життя і доля сильної жінки Марії Монтессори ( розповідь про її життєвий і професійний шлях, та жіночу долю)

В житті ми часто намагаємося знати виправдання своїм слабовольним вчинкам, використовуючи для цього різні аргументи, не підозрюючи , що вони поступово перетворюють нас в без вольних людей. Кожен із нас знає як не легко слідувати голосу совісті. Якщо ми вчиняємо всупереч совісті, то завжди лукавимо собою, хочемо виправдати свій вчинок, придумаючи для цього різні аргументи та посилання. Нерідко виправданням для слабовольних людей служать слова « Тільки один раз». Люди вважають що можна один раз вчинити в супереч моральним принципам а потім вести себе ніби нічого і не вчинили. Але дуже часто всього лише одне таке послаблення тягне за собою інше, що призводить до появи поганої звички. На приклад спеціалісти прийшли до висновку, що дуже рідко підліток відразу стає порушником закону до цього минає певний час.

Деякі хлопці і дівчата відкладають на завтра справи які не терплять відкладання на потім. Якщо ти будеш уступати і запевняти себе що ти подолаєш завтра, а завтра скажеш те саме то ти доведеш себе до такої слабкості що в майбутньому перестанеш бачити свої промахи а якщо і завмітиш то у тебе завжди знайдеться виправдання.

Завтра – великий ворог сьогодні, завтра - паралізує наші сили призводить до безсилля, підтримує в нис бездіяльність. « Авжеш у мене є недоліки але ідеальних людей немає» - аргумент слабовольних людей, які виправдовують свою бездіяльність нестачею часу. Частіше всіх на брак часу жаліються хто привик даремно його гаяти.

Відмінною рисою Дарвіна було шанобливе ставлення до часу. Він ніколи не тратив даремно ні хвилини, все виконував швидко ніби з стриманим азартом «Не варто займатися роботою до якої ти не готовий». Ті що звертаються до такого аргумента, чекають коли ж у них зявиться нарешті настрій, натхнення або нападе «роботун». Щоб втягнутися в роботу слід на сам перед прикласти вольові зусилля а це і боїться зробити слабовольна особа. Що ж стосується натхнення то воно любить працелюбних. Хто з дитинства знає що праця це закон життя, хто за молоду зрозумів що хліб добувається лише в поті праці той призначений для великих справ, бо в потрібний час і день в нього знайдеться і сила і воля для звершення цих справ.

«Я б хотів би гарно навчатися, стати майстром своєї справи, але у мене немає здібностей». Багато людей які стали асами своєї справи, видатними вченими, не завжди були наділені надзвичайними здібностями, але на томість були дуже трудолюбивими і вимогливими до себе і до інших.

Великий шахматист Карпов говорив «Чим суворіше людина ставиться до себе тим більше вона може досягти в житті!». І в навчанні і як і в іншій справі розумова енергія тяга до знань, вольові якості характера компенсують не достатні здібності та нахил до тієї чи іншої справи, та творить чудеса.

Шаляпін говорив «Я взагалі не вірю в одну рятуючу силу таланту без наполегливої праці». І після успіхів достатньо, щоб закрутити голову стійкій людині я продовжував вчитися в кого тільки міг і працювати. «Може обійдеться, проживу як не будь» - це ще один аргумент слабодухих людей. Вони прирікають себе на без діяння та спостереження. Якось слід викинути зі свого лексикону і покладатися лише на свідоме творче зусилля.

Буває і так, що поставив ціль і прийняв якесь рішення людина не спішить до його виконання. Тоді ціль перетворюється лише в наміри. У таких людей далі намірів справи не йдуть, а кожне не виконане завдання ще більше послаблює волю, перешкоджає здійсненню мети. Той хто хоче розвити волю, повинен добиватися виконання поставлених цілей, кожна досягнена ціль підкріплює віру в себе та живить волю.

Кожна людина може побороти свою пасивність бездіяльність, досягти поставленої мети.

Ось пропонуємо деякі корисні поради :

Ціль повинна бути корисна і суспільно значима, потрібно щоб кожен момент досягнення її мав свою високу цінність. Поставлену ціль слід зробити доступною, привабливою. Занадто важка, віддалена ціль здається нам цілком не досяжною ( як зірку з неба не здіймеш). У нас опускаються руки тому не обхідно розділити часом тернистий шлях, по досягненню цілі на кілька посильних кроків. Поступово крок за кроком, долаючи перепони отримуємо впевненість в своїх силах (стимул-гроші).

Ціль повинна бути ретельно обдумана, слід уникати ставити ціль, приймати рішення в стані сильного емоційного збудження, гніву. Дурак той хто під час бурі сідає в корабель ( згадайте подібні ситуації). Ціль повинна відповідати вашим можливостями. Поставлену ціль слід конкретизувати, припустиму ви вирішили серйозно вивчати іноземну мову. Назначте час та дату ваших занять підготуйте все необхідне ( підручник, словник , зошит). Назначений день і час сідайте і починайте працювати. Точне визначення об’єма запланованої роботи буде вас дисциплінувати, а кожен успіх принесе вам задоволення, бажання працювати далі. Одночасно ці заняття укріплять вам вашу силу волі.

Воля як і мускули розвивається при прикладанні певних зусиль, подолання перешкод. Але не можна бути рабом власних рішень . Слід змінювати і відмінити ціль в разі виникнення певних обставин. Які не були враховані і роблять дану ціль безглуздою. Доречі своєчасна відмова від прийняття рішення якщо ви зрозуміли його даремність чи шкоду, вимагає не менших а то і більших вольових зусиль, наполягає показує свою впертість і свою не далеко оглядність.

СТРЕТАГІЯ І ТАКТИКА

Одна група визначає одну стратегічну мету періодом юнацтва, розділяє її на конкретні дії, які потім розіляє на кроки які потрібно робити що дня.

Це зробить кожен день особливим, розвиває вміння втілювати мету в життя.

ДЖИН

Уявіть що ви на березі моря знайшли пляшку з неї зявився джин який пообіцяв виконати 3 бажання. Ваша група повинна їх записати і вибрати одне бажання. Напишіть докладно що ви збираєтеся робити щоб досягти його виконання. Які перешкоди вам можуть зустрітися? Що ви відчули виконуючи це бажання? Це завдання допоможе навчитися визначати засоби досягнення мети.

Вирішивши приступити до розвитку і виховання сили волі, не варто хапатися за все відразу. Необхідно зупинитися на 2 сферах в яких ви хочете розвиватися, складіть для цього графік або план на кожен день і не зволікаючи приступайте до його виконання. Це в свою чергу повинні бути щоденні заняття вправи, головне щоб вони були регулярними. Та людина яка нічого не прагне і не бориться, стає не цікавою, а людина яка опускає руки, перестає боротися, викликає презирство і жалість. Якщо хочете щоб ваше життя було насичиним і барвистим сила волі потрібна обов’язково. Все що людина добивається в житті дається завдяки не посильній праці бажжаню і прагненню. Воля і мотивація завжди ходять рука об руку, тому сила волі завжди прямо пропорційна значимості мотива.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ «Оцінка сили волі»

Пропоную відповісти на питання з максимальною об’єктивністю. У разі згоди зі змістом запитанням – «ТАК»; у разі сумніву не впевненості – «Не знаю»(буває); у разі не згоди – «НІ». Відповідь «так» оцінюється у 2 бали, відповідь «не знаю»- 1 бал, відповідь «НІ»- нуль балів; потім підсумовуємо отримані бали. Якщо ви набрали 0-12 балів. Із силою волі у вас погано. Ви робите те що легше і цікавіше, навіть якщо це може зашкодити вам. До обов’язків не рідко ставитеся аби як, що спричиняє не приємності ваша позиція приблизно така: «що, мені більше всіх потрібно». Будь яке прохання будь який обов’язок ви сприймаєте мало не як фізичний біль. Річ тут не тільки в слабкій волі а й в егоїзмі. 13-21 бал. Сила волі у вас посередня якщо зіштовхнетеся з перешкодою то почнете діяти, щоб здолати її. Але якщо побачите обхідний шлях відразу скористаєтеся ним. Не перестараєтеся алей даного вами слова дотримаєтеся. Не приємну роботу виконаєте хоча і бурчатимете. З доброї волі зайвих обов’язків на себе не візьмете, це іноді негативно позначається на ставленні до вас керівників. Не з кращого боку характеризує в очах оточення. 22-30 бал. Із силою волі у вас все добре. На вас можна покластися – не підведете. Вас не страшать ні нові поручення і далекі поїздки, ні ті справи які інших лякають. Але іноді ваша тверда і непримиренна позиція з непринципових питань дратує інших. Сила волі це добре, але необхідно володіти ще й такими рисами як гнучкість, поблажливість, доброта.

**Тестові запитання**

1. Чи в змозі ви завершити почату роботу, яка вам нецікава, незалежно від того, чи маєте час і обставини дають змогу відірватися й потім повернутися до неї?
2. Чи подолаєте ви без особливих зусиль внутрішній супротив, коли потрібно зробити щось неприємне (наприклад піти в школу вихідного дня)?
3. Коли потрапляєте в конфліктну ситуацію – на навчанні або в побуті, чи в змозі ви впоратися із собою настільки, щоб поглянути на ситуацію збоку, з максимальною об’єктивністю ?
4. Якщо вам приписали дієту, чи зможете ви подолати всі кулінарні спокуси?
5. Чи стане вам сили вранці встати раніше, ніж завжди як було заплановано ввечері?
6. Чи залишитеся ви на місці події щоб посвідчити?
7. Чи швидко відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас виникає страх перед майбутнім польотом на літаку або відвідуванням стоматолога чи зумієте ви без особливих труднощів упоратися з цим почуттям і в останню мить не змінити свого наміру?
9. Чи будете ви приймати дуже неприємні ліки, які вам рекомендував лікар?
10. Чи дотримуєтеся ви даної зопалу обіцянки, навіть якщо її виконання завдасть вам чимало клопоту?
11. Чи без коливань ви рушаєте в подорож у незнайому місце?
12. Чи чітко ви дотримуєтеся розпорядку дня: час пробудження, прийом їжі?
13. Чи з осудом ставитеся ви до бібліотечних боржників?
14. Чи завадить вам дуже цікава телепередача виконати термінову роботу?
15. Чи зможете ви припинити сварку й змовчати, хоч якими образливими не здавалися б вам слова опонента?