

Т. М. Богданова

**ПСИХОЛОГИЯ.
ФОРМИРОВАНИЕ
ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Учебно-методическое пособие

Минск
Издательский центр БГУ
2004

Раздел III. РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ

Ступени развития воли

В подростковом возрасте самая существенная трансформация жизненного пространства происходит во временном измерении. Впервые появляется будущее как психологический детерминант личности. Эти изменения отчасти можно объяснить тем, что вместо дней, недель или месяцев подросток оперирует годами. У него формируется перспективный план. Структурируя временную перспективу, подросток принимает в расчет не только идеальные цели и ценности, но и их осуществимость. Наличие осознаваемой цели, принятой по самостоятельному решению к осуществлению, является ключевым моментом волевого действия. Возраст 13–15 лет характеризуется появлением достаточно осознанных требований и оценок, вносящих значительные изменения в волевою сферу подростков.

Значимость того или иного объекта для человека определяется потребностями этого человека. Чем ближе действие к цели, тем сильнее волевое напряжение. Например, если вы поставили себе цель закончить школу с золотой медалью и все силы направили на достижение намеченного, то в девятом и одиннадцатом классах, когда так близко может быть осуществление ваших планов, волевых усилий прилагать вы будете гораздо больше. Старшие подростки, сознательно поставив перед собой цель или приняв определенное намерение, могут действовать даже в тех случаях, когда содержание деятельности их не привлекает или когда на пути достижения цели у них встречается серьезные препятствия. Заметное развитие в подростковом возрасте приобретают такие волевые качества, как настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. Подросток способен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности «здесь и сейчас». Недостаточность развитости воли сказывается в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подростки могут не обнаруживать ее в другом. Воля проявляется не только в реализации действий, не только в том, чтобы не предпринимать никаких действий, но и в общении людей как способность подчинять их своей воле, способность противостоять общественному воздействию и т.д.

Воля не является врожденной или биологически заданной способностью, а формируется прижизненно в реальной деятельности. Волевые свойства являются одними из главных в структуре личности.

Обобщим основные этапы становления волевой сферы в подростковом возрасте:

- изменение временного измерения => появляется осознаваемое будущее;
- перспективный план => реалистичность;
- осознаваемая цель;
- требования к себе и окружающим;
- развитие волевых качеств;
- проблема распределения волевых усилий;
- включение волевых компонентов в общение.

Основные понятия: **психологический детерминант, временная перспектива, волевая деятельность, распределение волевых усилий, волевой компонент общения.**

Контрольные вопросы

1. Какие изменения происходят с волевой сферой подростка?
2. Как проявляется воля в общении?
1. Каков характер волевой деятельности подростков?

Воспитание воли в процессе обучения

Для решения учебной задачи подросток вынужден уметь концентрироваться на деятельности и материале, которые сами по себе ему не интересны, но важны для осуществления его цели в будущем. Направленность на осуществление учебной деятельности поддерживается либо усилием воли, либо интересом к выполняемой деятельности. В младшей школе произвольное внимание ребенка — это результат воздействия на него взрослых, результат воспитания. В подростковом возрасте развитие волевой сферы осуществляется за счет внутренней самостимуляции. При этом высокая эмоциональная возбудимость в возрасте 10–15 лет оказывает тормозящее влияние на мыслительную деятельность.

В становлении личности подростка основная роль принадлежит устанавливающейся системе социальных взаимоотношений с окружающими. Для каждого ребенка типична своя система взаимоотношений с социальной средой, что и определяет особенности становления его волевой сферы. Своеобразие социальной ситуации развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое место, выполняя новые функции. Л.И. Божович отмечала: «Все это

определяет совсем иную позицию учащихся по отношению к учителям и воспитателям, как бы эмансипирует подростков от непосредственного влияния взрослых, делая их значительно более самостоятельными».

Хотя учение остается главным видом деятельности, но основные новообразования в психике подростка связаны с общественно полезной деятельностью. Это обусловливается тем, что общественно полезная деятельность в наибольшей степени удовлетворяет доминирующим потребностям возраста — потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении. Потребность в самоутверждении настолько сильна, что во имя признания подросток может поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками. Потерять авторитет в глазах товарищей, уронить свою честь и достоинство — это самая большая трагедия для подростка. Поэтому он так бурно реагирует на нетактичные замечания. Только обеспечение эмоционального благополучия в школьном коллективе создает психологически благоприятную почву для влияния на подростка. При организации общественно полезной деятельности важно, чтобы подростки не ограничивались целями, задачами и интересами своей малой группы, так как такое ограничение порождает групповой эгоизм. Так же необходимо учить, что на их поведение и деятельность существенно влияние оказывает мнение товарищей. Для подростков свойственно стремление к «дали» — их привлекает героика, романтика. Как показывают исследования, 92 % «трудных» подростков находились в изолированном положении. У таких подростков нет прочной связи с одноклассниками, а их взаимоотношения неблагоприятны.

Основные понятия: **концентрация на деятельности, становление личности, социальная среда, доминирующие потребности, психологически благоприятная почва, авторитет.**

Схема практического занятия.

1. Кратко, можно одним словом, охарактеризуйте свое настроение и назовите цвет, в который вам приятно было бы погрузиться сейчас, чтобы чувствовать себя комфортно.
2. Стоит ли создавать коллектив или лучше держать людей разрозненно? Если коллектив создается, то в каком направлении осуществлять его развитие? Следует помнить, что, создавая коллектив, вы создаете механизм, который может не пощадить и вас, если вы позволите себе расслабиться или просто устанете. Каждый чувствует себя в коллективе по-разному: уютно, комфортно, одиноко и т.д. Сегодня мы поиграем в довольно детскую игру «Горячий стул». Один человек садится на стул в центре круга и слушает мнение о себе. Начинает говорить тот, к кому он садится лицом, остальные по кругу продолжают. Затем участника

игры, который сидел в центре, сменяет другой человек. Игра продолжается по тем же правилам.

3. Сядьте на свои места, возьмите лист бумаги и напишите пять причин, по которым ваше общение затруднено. Что вы можете сделать, чтобы облегчить общение. Напротив каждой причины напишите свои конкретные действия, приемы по ее устранению. Далее напишите пять причин, по которым вы можете быть лидером, и какие качества дают вам право считать, что вы можете быть лидером.
4. Ваши впечатления и мысли по ходу занятия.

Влияние семьи на развитие волевых качеств подростка

Семье принадлежит ведущая роль в воспитании личности подростка. Дети усваивают принятые в их семьях жизненные ценности, модели поведения и надежды, связанные с будущим. Волевое и моральное становление происходят параллельно, так как моральные качества близки к волевым. Те и другие характеризуют социальную зрелость личности.

Роль семьи в воспитании личности.

1. Те люди, с кем живут подростки — отец, мать, брат, сестра, бабушка, дедушка и др. — служат моделями поведения. Это базовый, первичный набор вариантов поведения.

2. Близкие поощряют или наказывают детей за их поведение, тем самым закрепляют определенные формы поведения.

3. Во взаимодействии с родителями совершенствуются социальные навыки, которые применяются во взаимоотношениях со сверстниками.

4. В некоторых случаях родители подавляют волю детей. Оптимальным считается родительское влияние, способствующее росту саморегулируемого поведения детей.

5. Отсутствие отца снижает как социальный, так и экономический статус семьи. Женщины, возглавляющие неполную семью, отличаются психической неуравновешенностью. Растущие в таких семьях дети испытывают разного рода затруднения, которые сказываются как на их психологической зрелости, так и на становлении волевой сферы. Став взрослыми, они реже повышают свой социально-экономический статус и, как правило, повторяют путь родителей и оказываются матерями (отцами) одиночками, испытывают трудности при половой идентификации (12–18 лет).

6. Исторически сложилось, что многие культуры не только терпимо относятся к суровому физическому обращению, но и поощряют его. Оно применялось для поддержания дисциплины, как средство повышения усердия в учении, для изгнания злых духов или для умиротворения богов. Более половины всех случаев нанесения

детям телесных повреждений приходится на физическое насилие со стороны родителей.

Основные понятия: модель повеления, социальная зрелость.

Схема практического занятия.

1. Работа ведется по кругу. Прикосновение к рядом сидящему является знаком, что участник высказал свою мысль и передает возможность говорить следующему.

2. Кратко, можно одним словом, охарактеризуйте свое настроение и назовите цвет, в который вам приятно было бы погрузиться сейчас, чтобы чувствовать себя комфортно.

3. Продолжите фразу: «Ребенок — это ...» (учащиеся говорят по очереди, по кругу).

4. Продолжите фразу: «Взрослый — это ...».

5. Кем вы себя считаете, взрослым или ребенком? Обоснуйте свой ответ.

6. Сидящему слева (или справа) скажите пять фраз с позиции ребенка. Сидящий слева (или справа), выслушав, отвечает с позиции взрослого по желанию на каждую фразу или в целом. Затем поворачивается влево (или вправо) и с позиции ребенка говорит свои пять фраз. Игра повторяется по кругу.

7. Зачем вам нужны родители?

8. Зачем вы нужны своим родителям?

Никакого единого вывода в конце занятия не делается. Чаще ситуация складывается так, что подростки задумываются о своем потребительском отношении к родителям, переоценивают свою роль и место в жизни родителей.

Самовоспитание волевых качеств

Оказывать непосредственное влияние на другого человека или что-то менять в чужом организме нельзя, можно только воспитываться самому, т.е. изменять свои врожденные реакции через собственный опыт. Но эта новая система реакций всецело определяется средой, в которой растет и развивается организм. Следовательно, всякое воспитание носит социальный характер.

Воспитание можно определить как планомерное, целесообразное, преднамеренное, сознательное воздействие и вмешательство в процессы естественного роста организма. Воспитание производит отбор социально приемлемых форм поведения. Поэтому поведение является формой приспособления к окружающей среде.

Самовоспитание — формирование человеком своей личности в соответствии с сознательно поставленной целью. Самовоспитание как

сознательная цель чаще всего возникает в подростковом возрасте. Решающую роль в самовоспитании играет **самооценка**. Важным мотивом самовоспитания становится недовольство собой. Эффективности самовоспитания способствует адекватная самооценка. Самооценка — это наиболее существенная сторона самосознания личности. С ее помощью происходит регуляция поведения индивида. Чрезмерно завышенная или слишком низкая самооценка служит источником внутренних конфликтов. Заниженная самооценка свидетельствует о развитии комплекса неполноценности, самообвинения и тревожности.

Движущие силы развития личности: 1. — разрешение внутренних противоречий; 2. — смена типов деятельности, обуславливающая перестройку сложившихся потребностей и зарождение новых.

Этапы самовоспитания:

- *ситуативный*, положительного отношения;
- *поисковый*, оценка своих возможностей;
- *зрелого самовоспитания*, постоянной, системной работы над собой.

Основные понятия: **воспитание, самовоспитание, самооценка.**

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под термином «самовоспитание»?
2. Поясните как связана самооценка с самовоспитанием.
3. Назовите движущие силы психического развития.
4. Какие вы запомнили этапы самовоспитания?

Сущность, способы, формы самовоспитания волевых качеств

Способы и приемы волевого самовоспитания:

- через переоценку с помощью мнений других людей и представление последствий;
- через изменение позиции и повышение статуса;
- с помощью эмоциональных переживаний и представления последствий действий;
- с помощью самостоятельно найденных внешних стимулов и обращения к окружающим за поддержкой или при помощи ритуалов;
- с помощью включения в более обширную деятельность, т.е. совмещение достижения двух целей через одно действие;
- через более подробную детализацию плана действия, например, ограничить его время или объем;
- через действие в воображаемой, придуманной ситуации.

Формирование побуждения к волевому действию происходит за счет создания дополнительного смысла. Тогда действие выполняется не только ради цели, но и опирается на систему личностных ценностей. Тогда

заданное, необходимое действие опирается на внутреннее стремление и воспринимается личностью не как необходимость, а как самостоятельно выбранное и желаемое.

Существует **четыре формы самостимуляции:**

- прямая форма — через самоприказы, самоодобрение, самовнушение (например, реальные звуки, слова, фразы);
- косвенная форма — через образы, представления последствий;
- абстрактная форма — через различные мысли;
- комбинированная — состоит из трех предыдущих.

Основные понятия: **внешний стимул, дополнительный смысл.**

Схема практического занятия.

1. Какое блюдо сейчас доставило бы вам удовольствие и какой цветок вам было бы приятно держать в руках?
2. Продолжите фразу: «Жизнь это — ...».
3. Продолжите фразу: «Смерть это — ...».
4. Что можно считать началом жизни? Приведу пример, чтобы вы поняли, что я хочу услышать от вас: кто-то считает началом жизни момент зачатия, кто-то — момент, когда у эмбриона начинает биться сердце, кто-то момент рождения, кто-то момент первого вдоха, кто-то момент, когда приходит осознание ценности жизни и себя в этой жизни, кто-то момент, когда человек обретает относительную независимость и возможность предпринимать самостоятельные шаги и т. д. Я хочу услышать лично ваше мнение.
5. В первый столбик напишите знаки препинания, которые по-вашему соответствуют смыслу слова «жизнь». Во второй столбик — знаки препинания, соответствующие слову «смерть». В третий столбик отнесите знаки препинания, которые повторяются в первых двух и те, которые вспомнились, но не вошли ни в первый, ни во второй.
6. Знаками препинания из первого столбика опишите свою жизнь (прошлое, настоящее, прогнозируемое будущее). Знаками препинания из третьего столбика опишите переход от жизни к смерти, когда однозначно жизни уже нет, а смерть еще не пришла. Знаками препинания из второго столбика опишите смерть. Знаками препинания из третьего столбика опишите состояние перехода к жизни, когда ее еще нет, но она будет, т. е. переход из ничего в жизнь.
7. Теперь опишите знаками препинания из первого столбика жизнь не такой, какой вы имеете в своем опыте, а такой, какой по вашим представлениям, понятиям она должна быть, чтобы в полном объеме соответствовать слову «жизнь». Опишите ее сначала такой, какой хотите ее видеть, насколько угодно насыщенной и долгой. Вложите в нее все свои мечты, представления, желания в полном объеме.

8. Ваши чувства, мысли, состояние по ходу занятия и тогда, когда вы описывали желаемый вариант жизни.

Особенности развития и формирования воли в подростковом возрасте

Подростковый возраст является наиболее благоприятным и «активным» для развития и воспитания волевой сферы личности. От младшего подросткового возраста к старшему происходит самый существенный скачок от ситуативных проявлений волевых качеств к закреплению их как личностных характеристик, и еще более высокой ступени развития волевой сферы — проявлению «обобщенных» волевых качеств. Это уровень, который является пусковым для становления морально-волевых понятий и нравственности.

Определяют становление волевой сферы непосредственно условия жизни, так как оно зависит от типа взаимоотношений ребенка с его окружением. Специфичное для каждого возрастного этапа отношение внутренних процессов развития и внешних его условий определяет качественно новые психические образования. К началу каждого возрастного периода складывается совершенно своеобразное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью. Следовательно, с изменением места ребенка в обществе происходит смена его внутренней позиции. Для подростков характерна направленность деятельности на усвоение норм взаимоотношений. Подростковый возраст, отдельные его стадии относятся к переломному периоду развития волевой сферы личности и волевых качеств. Остро протекающий психический перелом обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. При этом противоречивый характер проявляется не только в физическом и психосексуальном развитии, но и в развитии интеллекта, а также в социальном развитии. Личность подростка дисгармонична. У него происходит быстрое свертывание установившейся системы интересов, роль ребенка его уже не устраивает. Протестующий способ поведения сочетаются с возрастающей самостоятельностью, более многообразными и содержательными становятся отношения со сверстниками и взрослыми, значительно расширяется сфера деятельности, качественно меняется ее характер, деятельность направлена на установление новых форм отношений.

Стремление найти свое место в обществе, становясь преобладающим, порождает у подростка стремление познать самого себя, развивает у него чувство ответственности, критическое отношение к себе и другим.

Основные понятия: **переломный период развития, дисгармоничность личности, социальное развитие.**

Схема практического занятия (использована методика описанная К.К. Платоновым, адаптированная совместно с Н.А. Цыркун для старшего подросткового возраста).

Обеспечение: лист бумаги в клетку, ручки 2–3-х цветов. Кратко, можно одним словом, охарактеризуйте свое настроение и назовите цвет, в который вам приятно было бы погрузиться сейчас, чтобы чувствовать себя комфортно.

Напишите в верхней правой части листа цифры от 1 до 10. Это баллы, по которым вы будете оценивать развитость у себя называемого качества. Записывайте названное качество в левой части листа и сразу ставьте значок напротив нужного балла, не задумываясь, т. е. меня интересует первая пришедшая в голову мысль.

Выглядеть это будет так:

Иванова Ирина 9 «А» кл.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. аккуратность							+			
2. беспечность и т. д.							+			

Список качеств

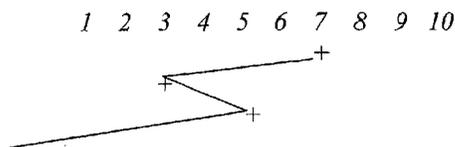
- | | | |
|----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. аккуратность; | 19. медлительность; | 37. сдержанность; |
| 2. беспечность; | 20. мечтательность; | 38. сострадательность; |
| 3. вдумчивость; | 21. мнительность; | 39. стыдливость; |
| 4. вспыльчивость; | 22. мстительность; | 40. терпеливость; |
| 5. восприимчивость; | 23. настойчивость; | 41. трусость; |
| 6. гордость; | 24. непринужденность; | 42. увлекаемость; |
| 7. грубость; | 25. нервозность; | 43. упорство; |
| 8. жизнерадостность; | 26. нерешительность; | 44. уступчивость; |
| 9. заботливость; | 27. несдержанность; | 45. энтузиазм; |
| 10. завистливость; | 28. обаяние; | 46. целеустремленность; |
| 11. застенчивость; | 29. обидчивость; | 47. твердость; |
| 12. злопамятность; | 30. осторожность; | 48. агрессивность; |
| 13. искренность; | 31. отзывчивость; | 49. способность |
| 14. изысканность; | 32. подвижность; | доводить дело до конца; |
| 15. капризность; | 33. подозрительность; | 50. способность |
| 16. легковерие; | 34. принципиальность; | преодолевать препятствия; |
| 17. взрывчатость; | 35. репительность; | 51. внушаемость; |
| 18. гибкость; | 36. развязность; | 52. податливость. |

Той же ручкой, которой писали, соедините все точки по порядку. У вас получается некий график, представляющий собой ваш «профиль».

Выглядит это, например, так:

Иванова Ирина 9 А кл.

1. аккуратность
2. беспечность
3. вдумчивость
4. и т.д.



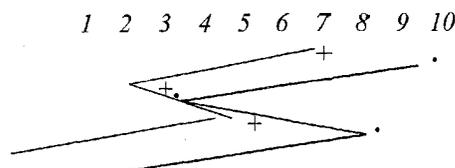
Возьмите ручку другого цвета и, перечитывая заповедь, отмечайте баллы, показывающие, как бы вы хотели, чтобы эти качества были у вас развиты в идеальном варианте.

После того как вы отметили «желаемые» баллы, соедините по порядку точки. Вы получили второй график, представляющий ваш желаемый «профиль».

Выглядит это, к примеру, так:

Иванова Ирина 9 А кл.

1. аккуратность
2. беспечность
3. вдумчивость
4. и т.д.



Разными ручками сделайте следующие записи:

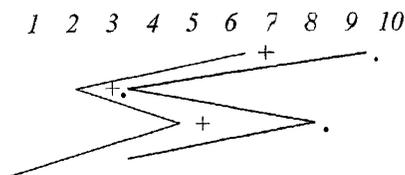
①	②	③	④
Эмоции, чувства.	Мысли, сознание.	Волевая сфера.	То, что не вошло в первые три группы

Из списка качеств выберите нужное и отнесите к одной из трех групп, обведя номер качества соответствующим цветом. То, что никуда, по вашему мнению, не относится, не обводите — это и будет 4-я группа.

Выглядит это, к примеру, так:

Иванова Ирина 9 А кл.

- ① аккуратность
- ② беспечность
- ③ вдумчивость
4. и т.д.



Чтобы завершить работу и оценить полученный результат сделайте небольшую табличку по образцу:

	①	②	③	4
	Эмоции, чувства.	Мысли, сознание.	Волевая сфера.	То, что не вошло в первые три группы
I график (то, что есть сейчас)	—	—	—	—
II график (желаемое)	—	—	—	—

Суммируйте баллы по каждой группе. Считайте сначала по первому графику: суммируйте все баллы за качества, обведенные кружочком для группы 1 (эмоции), потом для группы 2 (сознание) и т.д. В итоге у вас получится 8 цифр. Результатом является анализ полученных баллов, их сопоставление по группам — доминирующий процесс, сопоставление первого графика (имеющегося сейчас) и второго графика (желаемого) — это может стать направлением вашего изменения в ближайшем.

Основные направления развития волевых качеств в подростковом возрасте

Основные направления развития волевых качеств:

- наличие жизненных идеалов;
- наличие конкретных, содержательных целей;
- уверенность в своих силах;
- сознательное стремление развивать волевые качества;
- изучение своих психологических особенностей;
- выработка и соблюдение правил поведения;
- самокритичность;
- адекватность самооценки волевых качеств.

Основные положения по теме.

1. Простое знание моральных норм, без выработки необходимых установок не обеспечивает должного поведения.

2. Развитие воли начинается с выполнения требований взрослых. Закономерность: чем выше требования, в пределах возможностей человека, тем значительнее результаты воспитания. И.В. Гёте говорил, что к людям надо относиться как к идеалу, тогда их можно поднять на ту высоту, на которой вы хотите их видеть.

3. Старший подростковый возраст наиболее сензитивен для развития волевых усилий, а сознательная саморегуляция основных видов поведения начинается в юношеском возрасте.

4. Наиболее значимым фактором регуляции действий является эмоциональная устойчивость. Поддержание эмоциональной устойчивости обеспечивается не за счет торможения волевым усилием неадекватных эмоций (подавление), а за счет создания условий, поддерживающих оптимальное эмоциональное состояние.

5. Воля не является врожденной или генетически заданной способностью, а формируется во время реальной деятельности человека.

6. Воспитание воли осуществляется через совместную деятельность в коллективе и связано с формированием системы потребностей, общественно значимых ценностей и целей, мировоззрения и убеждений личности;

7. Волевая регуляция — это регуляция сознательная, опосредованная знаниями человека о внешнем мире, о своих возможностях, на основе которых осуществляется предвидение и оценка последствий собственной активности.

Основные понятия: жизненные идеалы, самокритичность, саморегуляция.

Схема практического занятия (основана на методике Н.А. Цыркун и адаптирована для подросткового возраста).

1. Кратко, можно одним словом, охарактеризуйте свое настроение и назовите цвет, в который вам приятно было бы погрузиться сейчас, чтобы чувствовать себя комфортно.
2. Занятие мы посвятим любви, этому вечному чувству, которое является предметом споров и которое помогает нам избежать одиночества, определяет тип людей, которые идут по жизни с нами рядом. Продолжите фразу (по кругу по очереди): «Любовь, какой я вижу в реальной жизни, вокруг себя, — это...».
3. Продолжите фразу: «Любовь идеальная, какой она должна быть, чтобы в полном объеме соответствовать этому слову в моем понимании — это...».
4. Возьмите ручку двумя руками одновременно и напишите письмо своей идеальной любви.
5. Возьмите ручку одной рукой (привычно, как всегда) и напишите письмо своей реальной любви.
6. Прибавьте к количеству ваших лет 50 (10, 20, 30, 40) лет и напишите двумя руками письмо идеальной любви с позиции полученного возраста.
7. Сделайте то же самое и напишите одной рукой письмо реальной любви.

8. Прибавьте к своим годам 100 лет и с позиции полученного возраста двумя руками напишите письмо идеальной любви.
9. Сделайте то же самое и напишите одной рукой письмо реальной любви.
10. Теперь отнимите от сегодняшнего дня 50 лет и оттуда двумя руками напишите письмо своей идеальной любви.
11. Сделайте то же самое и одной рукой напишите письмо реальной любви.
12. Отнимите от сегодняшнего дня 1000 лет и оттуда двумя руками напишите письмо идеальной любви.
13. Сделайте то же самое и одной рукой напишите письмо реальной любви.
14. Теперь представьте момент своего рождения и двумя руками напишите любовное письмо этому миру в момент рождения.
15. Ответьте по кругу, какое у вас было состояние в каждый момент времени, какие впечатления и мысли появлялись, какое у вас состояние сейчас.

Сознательная стимуляция волевых усилий

Сознательная стимуляция волевых усилий происходит в результате:

- сознательной инициации волевых действий;
- усиления мотивационной стороны деятельности;
- обратной связи в процессе самоконтроля;
- произвольного внимания и самоконтроля;
- автоматизации действий;
- самоодобрения;
- самоприказов.

Основные понятия: обратная связь, автоматизация действий, самоконтроль, самоприказ.

Схема практического занятия.

1. Кратко, можно одним словом, охарактеризуйте свое настроение и назовите цвет, в который вам приятно было бы погрузиться сейчас, чтобы чувствовать себя комфортно.
2. Выскажите несколько своих мыслей по поводу доверия (по кругу по очереди) — то, что первое пришло в голову, что хочется сказать.
3. Станьте по двое лицом друг к другу, носки к носкам, возьмитесь за руки и отклонитесь назад так, чтобы не держать свое равновесие и удерживаться за счет противовеса партнера. Задание выполняется с соседями по кругу слева и справа.
4. Коротко поделитесь своими ощущениями, мыслями, чувствами.
5. Станьте плотным кругом, поставьте в центр стул. Один человек встает на стул, закрывает глаза и падает спиной назад на руки членов группы (так каждый по очереди).
6. Коротко опишите свои ощущения, мысли, чувства.

7. Встаньте в круг и каждого из членов группы по очереди подбрасывайте вверх.
8. Когда в вашей памяти появляются ощущение полета и воспоминания о том, как вас носили на руках отец или мать. Как давно это было?
9. Ваши мысли по ходу занятия и прощальное пожелание группе.

Использованная литература

1. Абульханова-Славская К. А. О субъекте психической деятельности. М., 1973.
2. Божович Л. И., Славина Л. С., Ендовицкая Т. В. Опыт экспериментального изучения произвольного поведения // Вопросы психологии. 1976. № 4.
3. Веденов А. В. Воспитание воли у ребенка в семье. М., 1953.
4. Высоцкий А. И. К развитию настойчивости у подростков // Проблемы психологии воли. Рязань, 1974.
5. Высоцкий А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. Челябинск, 1979.
6. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М., 2000.
7. Выготский Л. С. Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии. 1972. № 2.
8. Драгунова Т. В. Подросток. М., 1976.
9. Жоров П. А., Шульга Т. И. Волевые качества и эмоциональная устойчивость школьников // Новые исследования в психологии. 1987. № 1.
10. Запорожец А. В. Избранные психологические труды. Проблемы развития психики. М., 1986.
11. Зимин П. П., Чуфаровский Ю. В. Воспитание воли. Ташкент, 1988.
12. Иванников В. А., Эйдман Е. В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. № 3.
13. Иванников В. А. К сущности волевого поведения // Психологический журнал. 1985. Т. 6. № 3.
14. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1998.
15. Иващенко А. В. Идеино-нравственное воспитание старших школьников. М. 1981.
16. Ильин Е. П. Психология воли. СПб., 2000.
17. Иванова Л. Н. Изучение эмоционально — волевой сферы учащихся. Мозырь, 1997.
18. Калинин В. А. Классификация волевых качеств // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Симферополь, 1983.
19. Ковалев А. Г. Воля и ее воспитание. Симферополь, 1979.
20. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980.
21. Кочетов А. И. Работа с трудными детьми. М., 1986.
22. Купцов И. И. Психологическая характеристика интеллектуально-волевых действий школьников в учебной деятельности. Рязань, 1992.
23. Комогоркин В. А. Индивидуальные особенности воли учащихся и учет их в учебно-воспитательной работе // Вопросы волевой активности личности и коллектива. Рязань, 1984.

24. *Конн И. С.* Психология старшеклассника. М., 1980.
25. *Мах С. Б.* Соотношение интеллектуального потенциала и мотивационно-волевой сферы подростков. СПб., 1995.
26. *Ойгензихт В. А.* Воля и волеизъявление. Душанбе, 1983.
27. *Прядеин В. П.* Индивидуальные различия волевой активности и их типологические предпосылки. М., 1989.
28. *Ривес М. С.* Воспитание воли учащихся. М., 1960.
29. Развитие воли и характера старшего школьника. Ростов н/Д., 1966.
30. *Селиванов В. И.* Избранные психологические труды. Рязань, 1992.
31. *Селиванов В. И.* Волевая регуляция и активность личности // Психологический журнал. 1982. Т. 3. № 4.
32. Возрастные особенности воли школьников / Под ред. В. И. Селиванова. Рязань, 1971.
33. *Хроменюк В. Г.* Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива. Рязань, 1984.
34. *Цыркун Н. А.* Выготский о развитии воли // Психологические проблемы воспитания и обучения. Мн., 1990.
35. *Цыркун Н. А.* Развитие воли у младших школьников. Мн., 1997.
36. *Шульга Т. И.* Психологические основы формирования воли. Пятигорск, 1993.
37. *Щербаков Е. П.* Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена. Омск, 1986.
38. *Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В.* Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М., 1967.
39. *Эльконин Д. Б.* К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1972. № 4.
40. *Юркевич В. С.* Об индивидуальном подходе в воспитании волевых привычек. М., 1986.

Оглавление

Программа курса для 8-го класса	3
Введение	4
Учебно-тематический план	5
Рабочая программа	6
 Программа курса для 9-го класса	 9
Введение	11
Учебно-тематический план	12
Рабочая программа	13
Объяснительная записка	17
Информационное сопровождение к курсу для 8-го класса	
Раздел I. Введение в психологию	
Психология как наука	20
Развитие психики человека	22
схема практического занятия «Имидж»	24
Возникновение и развитие сознания	25
схема практического занятия «Поступки»	26
 Раздел II. Психология личности	
Формирование и развитие личности	27
схема практического занятия «Подарки»	29
Устойчивость личности	29
Эмоциональная сфера личности	30
схема практического занятия «Остров»	32
 Раздел III. Мотивация и мотивы	
Понятие мотива в психологии	32
Осознаваемость мотива	33
Мотивационная сфера личности	34
схема практического занятия «Цели»	36
 Раздел IV. Воля в структуре личности	
Понятие воли	37
схема практического занятия «3 компонента»	39
Критерии воли	40