Ознакомиться с лекционным материалом. Подготовиться в семинару, который пройдет 28.11 в след.субботу УСТНО по видео через WhatsApp тел.89200300224. Звонить с 10 до 16 часов. Также сдать можно очно в индивидуальном порядке.

Дополнение: семинар будет по темам:Самооценка, Эмоции, Воля.

**ТЕМА 9. Воля**

 Творческая жизнь и деятельность людей, решающих практические задачи, требуют большой активности и напряжения физических и духовных сил. Вот почему каждый, кто имеет конкретные цели в своей жизни и прикладывает вполне определенные усилия для их осуществления и воплощения задуманного в реальность, должен обладать необходимыми волевыми качествами.

**Воля - это способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия (то есть свои непосредственные желания и стремления).** Это некая внутренняя сила, способная управлять вашими решениями, поступками.

Воля, называемая **естественной**, проявляется в свободе выбора, мышления, взглядов, суждений, поведения человека.

**Вынужденная воля** характеризуется навязанным решением. В данном случае вы вынуждены осуществлять свой выбор по необходимости в связи с определенными сложившимися обстоятельствами.

Важно отметить, что воля выполняет **две функции:**

* Побудительную (*заставить себя сделать что-либо*)
* Тормозную (*сдержаться и не сделать)*.

Именно своей активностью мы обеспечиваем функционирование первой, а тормозная выступает в единстве с предыдущей и проявляется в виде сдерживания тех проявлений активности, то есть поступков, что противоречат нормам морали, общества. Благодаря взаимодействию двух функций, человеку удается развивать в себе волевые качества, преодолевать препятствия на пути к достижению желаемого.

В основе **волевого поведения** лежат, таким образом, усвоенные личностью социальные нормы. В тех случаях, когда в деятельности человека низшие потребности подчиняют себе высшие, мы говорим о безволии, хотя человек может преодолевать при этом для достижения своей цели большие трудности (стремясь, например, добыть спиртное, наркотик и т.п.).

#### **Волевой акт**



В структуре волевого акта выделяются следующие основные составляющие:

* побуждение к совершению волевого действия, вызываемое той или иной потребностью. Причем степень осознания этой потребности может быть разной: от смутно осознаваемого влечения и до четко осознанной **цели**;
* **«борьба мотивов**» в процессе выбора того или иного из противоречивых побуждений;
* **принятие решения** в процессе выбора того или иного варианта поведения. На данном этапе может возникнуть или чувство облегчения, или состояние беспокойства, связанное с неуверенностью в правильности принятого решения;
* реализация принятого решения, **преодоление препятствий** и осуществление того или иного варианта действий.

На каждом из этих этапов волевого акта человек проявляет волю, контролирует и корректирует свои действия. В каждый из этих моментов он сравнивает полученный результат с идеальным образом цели, который был создан заранее.

В [волевых действиях](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/volevye-deystviya.html) ярко проявляется личность человека, ее главные черты.

**Воля** проявляется в таких **свойствах** личности, как *целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание.*

Формирование перечисленных волевых свойств личности определяется главным образом целенаправленным воспитанием воли, что должно быть неотделимо от воспитания чувств.

**Развитие волевых качеств**

**К 3 годам** у детей проявляется выраженное стремление к самостоятельности («Я сам!»). Дети этого возраста проявляют терпение, если это предвещает им удовольствие; развивается контроль за своими действиями в игре, если того требует роль. **На 5-6 году** обнаруживается самостоятельность. Если в семье наблюдается слишком жесткий контроль, гиперопека или, наоборот, избалованность ребенка, формирование данных качеств нарушается.

**Младший школьник** может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях спортом или музыкой. Постепенно формируется выдержка, т. е. способность сдерживать свои чувства, ослабевает импульсивность как черта личности. Однако в младших классах школьники проявляют волевую активность лишь для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе и учителя.

**В подростковом возрасте** увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения, что приводит к изменению и волевой сферы. В результате возрастает смелость (которая в этот период вообще достигает наибольшего проявления), но снижается выдержка, самообладание. Упорство проявляется только в интересной работе. Общественно – полезная деятельность является для подростка той сферой, где он может реализовать свои возросшие возможности, стремление к самостоятельности. Чувство взрослости – это здоровое и ценное в своей основе чувство. Поэтому его нужно не подавлять, а стараться ввести в правильное русло. Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Т.к. развитие подростка происходит не только в школе, но и дома, то создание благоприятной эмоциональной обстановки, атмосферы принятия является условием правильного формирования эмоционально – волевой сферы подростка**.**

**В старших классах** усиленно формируется моральный компонент воли. Юности характерно развитие и осознание высших чувств. Воля проявляется под влиянием идеи, значимой для общества, сверстников. Часто волевая активность у старшеклассника принимает характер целеустремленности.

**Формирование волевых качеств у начинающего исполнителя.**

Успех публичного выступления напрямую зависит от воли. Умение собраться, сосредоточиться, отбросить сомнение в своих силах – кому- то это удается лучше, кому то хуже.

**1.Целеустремленность.** Воля формируется и крепнет, когда существует цель. Цели могут быть различные – выучить то или иное произведение, подготовиться к экзаменам, к концерту, конкурсу. Очень важно: существуют ли они вообще, принимает ли он их как собственные, а не навязанные. Такие качества, как энергия, настойчивость**,** инициативность пробуждаются и активизируются при наличии целей. И атрофируются, глохнут при их отсутствии. Многое из нерешенного, несделанного в жизни – результат не слабости воли, а слабого видения цели. Задача педагога - **помочь в постановке цели,** помочь разобраться в своих ресурсах: достоинствах и недостатках, помочь разработать стратегию, ступени достижения цели.

**2**. Для успешного выступления на сцене необходимо поддерживать **состояние уверенности**. Уверенность является предпосылкой свободы, поэтому надо помочь ученику почувствовать уверенность перед выступлением, а разбор ошибок оставить на потом, не акцентировать внимание на трудностях в день выхода на сцену.

**3**.Если состояние **увлеченности,** **заинтересованности** постоянно сопровождало занятия учащегося, то в процессе концертного выступления оно перейдет в состояние *вдохновения*. Педагогам надо стараться, чтобы каждый урок проходил увлечённо, поощрять любопытство, интересы,поиск. **Стремиться к свободной естественной воле.**

**4. Ответственность**. Чувство большой ответственности может вызвать состояние стресса, паники, нервозности. Поэтому перед выступлением педагогу не следует акцентировать внимание на ответственности,а делать установку на обычное исполнение. Педагог может помочь разработать четкий режим занятий:

1) *Систематичност*ь занятий – в одно и то же время. Формируется условный рефлекс, человек как бы сам включается в работу.

2) Принцип постепенного вхождения в работу. Необходима готовность организма, *настрой на работу.*

3) Чтобы ученики могли продуктивно заниматься, требуется чтобы работа была *технически посильной*, не изнуряла духовно и физически и чтобы она время от времени приносила успех. (Успех можно понимать по - разному: «это выступление лучше предыдущего». «Ты справился с трудной программой»).

4) Чтобы не было умственных и мышечных переутомлений, необходимо *регулярное переключение с одного вида деятельности на другой*. Это может быть работа над разными видами техники, типами фактур, над разнохарактерными песнями. При этом начатое желательно доводить до конца, *ставить посильные задачи на данном этапе.*