ТРЕНИРОВКА ВОЛИ

**Воля – есть сознательное управление человеком своим поведением и деятельностью, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.**

П с и х о л о г и ч е с к и й с л о в а р и к :

***Целеустремлённость*** — это умение человека подчинять свои действия поставленным целям;

***Настойчивост****ь* — это умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями;

***Выдержка*** — это умение затормозить действия, чувства и мысли, мешающие осуществлению принятого решения;

***Решительность*** — это умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения;

***Инициативность*** — это умение работать творчески, предпринимая действия и поступки по собственному почину;

***Самостоятельность*** — это умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

***Организованность*** — это разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности;

***Дисциплинированность*** — это сознательное подчинение своего поведения общепринятым нор- мам, установленному порядку;

***Смелость*** — это умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия или даже жизни;

***Исполнительност****ь* — это старательность, выполнение в срок поручений и своих обязанностей.

Основу воспитания воли человека составляет воспитание его волевых качеств. Волевые качества человеком приобретаются в первую очередь самовоспитанием.

**Приемы самовоспитания воли** могут быть весьма разнообразны, но все они включают соблюдение следующих требований:

***1****.* Начинать нужно с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности, препятствия.

***2.*** Чрезвычайно опасны любые самооправдания. Это ложь не только для других, но и для самого себя.

***3.*** Трудности и препятствия необходимо преодолевать.

***4.*** Принятое однажды решение всегда должно быть исполнено до конца.

***5.*** Отдельную цель необходимо дробить на этапы, намечать ближайшие препятствия, достижение которых создает условия для приближения к конечной цели.

***6.*** Максимально строгое соблюдение режима дня, распорядка всей жизни.

***7.*** Систематическое занятие спортом, умение побеждать трудности при занятиях физической культурой – это тренировка не только мышц, но и воли!

***8.*** И, пожалуй, самое главное в воспитании воли – это самовнушение.

***Следует всегда помнить:***

***воля, как всякое другое качество, нуждается в тренировке.***