

# Тренировка ВОЛИ

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

Психологический словарь:

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

**Настойчивость** — 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 нормам, установленному порядку;

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

**Исполнительность** — 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.**