

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема: Кто такой «человек сильной воли?»

Тестирование: «Являюсь ли я волевым человеком?»

Разработал: Янковская К.В., воспитатель

Цель: сформировать навыки социального поведения, обратить внимание учащихся на необходимость тренировать свою волю.

Задачи: научить учащихся анализировать свои возможности; способствовать развитию желания работать над собой; воспитывать интерес к самому себе, формировать собственную культуру самопознания, саморазвития, самовоспитания; коррекция саморегуляции собственного настроения.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Организационный момент
2. Объявление темы занятия

Стихотворение «Сила воли» Сергея Михалкова:

Я откровенно признаюсь,
Что в темноте я спать боюсь.
Когда вокруг меня темно
И занавешено окно,
Мне так и хочется вскочить
И поскорее свет включить.
Я чувства этого боюсь,
Но силой воли с ним борюсь —
Я говорю себе: «Лежи!
Глаза закрытыми держи!»
И я лежу, лежу, лежу,
Глаза закрытыми держу
И засыпаю наконец.
Ну разве я не молодец!
А можно было бы начать
С того, чтоб свет не выключать
И чтобы не было темно,
Не занавешивать окно.
И до утра при свете спать...
Но так же можно трусом стать!

Прослушав шуточное стихотворение Сергея Михалкова, думаю, вы поняли, какая тема нашего занятия, и можете ее назвать!

3. Основная часть

Сила воли – важное качество человека. Оно способно помочь человеку достигать то, что было задумано. С помощью силы воли человек готов переступать любые препятствия и трудности, поэтому так необходимо развивать в себе это чувство. Да, сила воли не дана нам от природы, ее нужно бережно и тщательно развивать, что поможет человеку уже во взрослой жизни. Сила воли позволяет добиваться поставленных целей, несмотря на все сложности и трудности, стоящие на пути. Сила воли во многом связана с верой в собственные силы. Без этой веры человек никогда не сможет достигнуть больших результатов. Сила воли побуждает людей совершать невероятные поступки, настоящие подвиги. Сила воли – это способность в минуту отчаяния собрать все свои силы в кулак и двигаться дальше. Она способствует развитию

дальнейшей жизни человека, без нее почти невозможно получить хороших результатов. Человек без силы воли не способен принимать трудные решения в тяжелые минуты.

Многие русские и зарубежные писатели и поэты в своих произведениях показывали, как сила воли помогала героям в достижении поставленных целей, как она делала человека сильнее и выше в нравственном отношении.

Сила воли – одно из качеств героя «книги про бойца» Александра Трифоновича Твардовского. Главная цель Василия Теркина – спасение и защита Родины. Именно на это направлены все силы главного героя. Сила воли героя позволяла сражаться за свое Отечество, несмотря на все трудности и беды, несмотря на все трагичные картины, которые ему приходилось видеть во время войны. Герой не опустил руки, не сдался без боя, а продолжал бороться за жизнь своей страны. Это было действительно важно в условиях военного времени. Без силы воли Василия Теркина победить врага было бы совершенно невозможным. А так как главный герой является собирательным образом всего русского народа, А. Т. Твардовский тем самым хотел показать, что только сила воли всего народа способна победить фашизм.

Сила воли тесно связана со способностью человека идти согласно своим жизненным установкам и правилам. Так, героиня романа в стихах Александра Сергеевича Пушкина «Евгений Онегин» Татьяна Ларина, несмотря на то что многие годы после отказа Евгения продолжала его любить, отказывает герою, потому что будет «век верна» своему мужу, человеку, с которым она связала свою жизнь узами брака. Это поступок нравственного человека, на который решится не каждый. Чтобы совершить правильный поступок, нужна сила воли.

Есть много человеческих качеств, которые человеку хотелось бы приобрести – мужество, милосердие, трудолюбие и, конечно, железная сила воли. Без этого последнего качества нельзя ничего добиться в жизни. Например, безвольный человек даже с трудолюбием будет заниматься той работой, которая ему нравится, а перед трудностями пасовать. Но как закалить в себе это бесценное качество? Ведь люди рождаются без силы воли, они ее воспитывают.

Прослушайте отрывок из школьного сочинения:

«...и вот я решил стать супергероем. Момент для этого я выбрал самый подходящий: понедельник и первое число месяца. Но как воспитывать силу воли? Я задумался над тем, что ж оно такое – сила воли? Мне кажется, это умение выполнять работу, за которую тебе не хочется браться, и удерживание от того, что ты хочешь – по крайней мере, в данный момент.

Можно, конечно, проснуться в 6 утра – ведь не хочется же вставать. Но что делать полтора часа до школы? Или, к примеру, отказаться обедать. Но что скажет на это мама?

Я решил, что для волевого поступка нужна весомая мотивация. Например, человек, желающий сбросить лишний вес, должен удерживаться от поедания калорийных продуктов и заставлять себя заниматься физическими упражнениями. Мне худеть не нужно. Я порылся в своих мечтах и решил, что мне бы хотелось стать самым сильным мальчиком в классе. Таким образом, у меня появился мотив.

Далее я начертил короткую программу достижения цели. Она состояла из двух колонок: что я должен делать (даже если мне этого не хочется), и что я не должен делать (хотя я очень этого хочу). В первую колонку я записал, что буду вставать на час раньше положенного, чтобы делать физзарядку, отжиматься, заниматься с гантелями и бегать трусцой. Еще там был такой пункт: «делая домашнюю работу, раз в час прерываться на 10 приседаний».

Я представил предстоящую мне жизнь, и подумал, что она немного похожа на каторгу. Тогда я решил стимулировать себя каким-либо призом. Я написал, что в воскресенье я выплыву на славу и поиграю в компьютерные игры целый час. А также посмотрю фильм.

Но такой приз нужно заслужить. Я позволю себе так расслабиться лишь в том случае, если целую неделю буду выполнять написанное в двух колонках.

Первую неделю было очень трудно. Мне хотелось плюнуть и вернуться к прежнему существованию. Но родители заметили великое мое перерождение и решили меня дополнительно стимулировать. Мама купила мне абонемент на посещение бассейна, а папа сказал, что, если я продержусь в напряженном спортивном режиме до конца учебного года, он подарит мне велосипед. Как можно было не согласиться на такие условия?

Удивительно, но у меня уже выработалась привычка вставать рано – даже в воскресенье. Я, уже не запыхавшись, поднимаюсь на 7-й этаж. И я чувствую, как мое тело наливается силой.»

Как вы думаете, можно ли назвать поступки этого мальчика волевыми? Помогла ли работа над собой ему в обычной жизни?

Ещё с самого детства нам постоянно твердят, что для того, чтобы чего-то добиться, нужно иметь большую силу воли. Нам говорят, что для того, чтобы она таковой была, нужно её тренировать, нужно её воспитывать. Так как же это сделать?

Если задать этот вопрос кому-нибудь из взрослых, то первое, что нам скорее всего ответят – нужно уметь соблюдать режим дня. Учиться жить по расписанию, самостоятельно его составлять и следовать ему. Это могут быть полноценный планы, где расписан каждый час, а могут – какие-нибудь простые и привычные вещи, которые нужно выполнять каждый день. К примеру, встать пораньше, не забыть заправить постель и сделать зарядку.

Проявлять и воспитывать силу воли можно и в маленьких делах. Упорствовать там, где это нужно, не сдаваться при первых же трудностях. Постоянно напоминать себе о том, что каждый раз, когда вы преодолеваете свою лень, вы становитесь сильнее, приучаетесь к самостоятельности.

Подобным маленьким делом может быть не только отложенная в сторону конфета, дополнительно прочитанная страница учебника или лишнее приседание утром, но и проявление вежливости к другим людям. Быть вежливым в любой ситуации – это тоже своеобразная тренировка силы воли, которая со временем может превратиться в замечательную привычку. Вежливые люди, как правило, имеют большую силу воли, чем те, кто привык всем грубить.

А для тех, кто давно хотел заняться спортом, самым лучшим испытанием силы воли будут первые шаги на пути к здоровому образу жизни. Преодолеть себя, выложиться на все сто во время тренировки – многого стоит среди спортсменов. И с каждым упражнением ваша сила воли будет только расти.

Всегда держать данное кому-то слово, уметь признавать ошибки, извиниться если был не прав или обидел другого человека.

Можно отметить, что в любых начинаниях именно первые шаги будут самыми трудными, именно для них нужна наша сила воли, дабы мы не бросили новое дело. Даже её воспитание поначалу будет даваться сложно.

Но, шаг за шагом, подобные вещи будут даваться всё легче и легче, пока не войдут в привычку. С большой силой воли вам не составит труда внезапно сменить образ жизни, добавить новый пункт к своим планам и даже вовремя отказаться от чего-либо.

В конце концов, в какой-то момент своего воспитания вы с гордостью сможете сказать, что у вас отличная сила воли, которая помогала, помогает и будет помогать вам во всех ваших начинаниях.

4. Тестирование «Волевой ли я человек?»

Инструкция. Сейчас я зачитаю вам вопросы, а вы постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью. В случае согласия с содержанием вопроса ставьте «да»; при сомнении, неуверенности – «не знаю» («случается»); при несогласии – «нет».

Вопросы:

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолеете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в путешествие (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

Обработка результатов: ответ «да» – 2 балла; «не знаю» – 1 балл; «нет» – 0 баллов.

0–12 баллов. С силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить вам. К обязанностям относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для вас. Ваша позиция выражается известным выражением: «Что мне, больше всех надо?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки. Может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что «переделать» в своем характере. Если удастся – от этого вы только выиграете.

13–21 балл. Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им без особых раздумий. Не переусердствуете, но и данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах ваших коллег и друзей. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю, будьте настойчивы, упорно идите к поставленным целям.

22–30 баллов. С силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждала окружающим. Сила воли – это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

5. Подведение итогов занятия