

Д. Ф. Ильясов, А. А. Севрюкова, К. С. Буров,
Е. А. Селиванова, В. В. Кудинов, Е. С. Красницкая,
Е. В. Коваленко, Д. Н. Погорелов

Практическая психология в педагогической деятельности учителя

В пяти книгах

Книга 5

Развитие волевой сферы учащихся

*Учебное пособие
для слушателей курсов повышения квалификации
педагогических кадров*

Челябинск
ЧИППКРО
2020

УДК 37.015.3

ББК 88.8

П69

Авторы:

Д. Ф. Ильясов, доктор педагогических наук, профессор
А. А. Севрюкова, кандидат педагогических наук, доцент
К. С. Буров, кандидат педагогических наук, доцент
Е. А. Селиванова, кандидат педагогических наук, доцент
В.В. Кудинов, кандидат педагогических наук, доцент
Е. С. Красницкая, Д. Н. Погорелов, Е. В. Коваленко

Рецензенты:

А.И. Лучинкина, доктор психологических наук, первый проректор
ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова

И.В. Резанович, доктор педагогических наук, профессор, профессор
кафедры «Социальная педагогика» Воронежского государственного
педагогического университета

Ильясов, Д. Ф.

П69

Практическая психология в педагогической деятельности учителя. В 5 книгах. Кн. 5: Развитие волевой сферы учащихся : учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации педагогических кадров / Д. Ф. Ильясов, А.А. Севрюкова, К. С. Буров и др. – Челябинск : ЧИППКРО, 2020. – 243 с.

ISBN 978-5-503-00360-4 (кн. 5)

ISBN 978-5-503-00355-0

В пособии дана системная интерпретация проявления и развития волевой сферы и деятельности учащихся в сфере образования на разных возрастных этапах. Рассмотрены вопросы сопровождения самореализации учащихся средствами волевой деятельности. Рассмотрены эффективные техники и приемы развития волевой сферы учащихся: организация волевой деятельности учащихся в образовательном процессе, развитие волевых умений самодисциплины, содействие в освоении конструктивных стратегий в преодолении трудностей и решений сложных жизненных ситуациях. Учебное пособие рекомендуется педагогическим работникам общеобразовательных учреждений, а также слушателям курсов повышения квалификации педагогических кадров.

УДК 37.015.3

ББК 88.8

ISBN 978-5-503-00360-4 (кн. 5)

ISBN 978-5-503-00355-0

© Ильясов Д. Ф., Севрюкова А. А.,
Буров К. С., Селиванова Е. А., Кудинов В.В., Красницкая Е. С., Погорелов Д. Н., Коваленко Е. В.. 2020

© ГБУ ДПО ЧИППКРО, 2020

Содержание

Введение.....5

Часть 1.

Актуальные представления о волевой сфере учащихся

§ 1.1. Волевая сфера личности в контексте отечественных и зарубежных научных концепций.....8

Вопросы для самоконтроля к § 1.1 ... **Ошибка! Закладка не определена.**1

Задания для самостоятельного выполнения к § 1.122

§ 1.2. Характеристика волевой сферы: структура, свойства, функции

..... **Ошибка! Закладка не определена.**2

Вопросы для самоконтроля к § 1.2 ... **Ошибка! Закладка не определена.**9

Задания для самостоятельного выполнения к § 1.239

§ 1.3. Расстройства и нарушения волевой сферы: виды, состояния, признаки, причины.....40

Вопросы для самоконтроля к § 1.365

Задания для самостоятельного выполнения к § 1.366

Часть 2.

Роль учителя в развитии волевой сферы учащихся

§ 2.1. Методы педагогической диагностики волевых качеств учащихся в процессе образовательной деятельности67

Вопросы для самоконтроля к § 2.192

Задания для самостоятельного выполнения к § 2.193

§ 2.2. Педагогическое содействие обучающимся в развитие волевых качеств при подготовке к контролю знаний94

Вопросы для самоконтроля к § 2.2114

Задания для самостоятельного выполнения к § 2.2115

§ 2.3. Педагогическое содействие в развитие волевых качеств учащихся в процессе их самообучения и самообразования 115

Вопросы для самоконтроля к § 2.3127

Задания для самостоятельного выполнения к § 2.3128

Часть 3.

Эффективные техники и приемы развития волевой сферы учащихся

§ 3.1. Техники и приемы развития волевых качеств учащихся младшего школьного возраста	129
<i>Вопросы для самоконтроля к § 3.1</i>	151
<i>Задания для самостоятельного выполнения к § 3.1</i>	152
§ 3.2. Техники и приемы развития волевых качеств учащихся среднего школьного возраста	152
<i>Вопросы для самоконтроля к § 3.2</i>	172
<i>Задания для самостоятельного выполнения к § 3.2</i>	173
§ 3.3. Техники и приемы развития волевых качеств учащихся старшего школьного возраста.....	174
<i>Вопросы для самоконтроля к § 3.3</i>	194
<i>Задания для самостоятельного выполнения к § 3.3</i>	195
 Библиографический список.....	 196
 Приложение.....	 206

Введение

Развитие волевых процессов является важным условием достижения человеком цели, основанием для преодоления, трудностей и решения сложных жизненных ситуаций. Волевой человек рассматривается как сильный духом и нравственно развитый. Поэтому волевые качества личности выступают в качестве значимых и ценностных для человека и общества. В учебной деятельности волевые качества позволяют обучающимся достичь академической и социальной успешности. При этом и сама учебная деятельность предполагает развитие волевых качеств при выполнении школьником домашних заданий, решении сложных задач на различных учебных дисциплинах, в выстраивании взаимоотношений в новом коллективе. Поэтому актуальность развития волевой сферы школьников вполне очевидна.

Вместе с тем, современные обучающиеся, которых причисляют к поколению Z, показывают слабость волевых качеств. Они предпочитают игру или общение учению, затрудняются приложить волевые усилия при самостоятельном выполнении домашних заданий, при подготовке к контрольным испытаниям. В результате чего снижается качество обучения. Кроме того, и в быту можно отметить, что большинство детей не обременительны домашними обязанностями, проявляют иждивенческие установки. В результате чего в более взрослом возрасте многие номинально готовы к самореализации в жизни, к самообслуживанию и ведению разного рода дел. Поэтому перед педагогами и родителями сегодня стоит очень важная задача подготовки ребенка к жизни не только путем развития интеллекта, но и волевых качеств личности. Данное пособие направлено на поддержку педагогических работников в указанном направлении.

Пособие «Практическая психология в педагогической деятельности учителя: Развитие волевой сферы учащихся» структурировано в трех основных частях. Первая часть посвящена

теоретическим аспектам, отраженным в научных трудах о волевой сфере учащихся. В частности рассматриваются отечественные и зарубежные научные концепции, описывающие волевую сферу личности. Также представлена характеристика волевой сферы, описана ее структура, свойства и функции. Более того, педагоги могут ознакомиться с основными расстройствами и нарушениями волевой сферы, их причинами и проявлениями. Это важно для поиска правильного подхода к ребёнку, испытывающему определенные трудности. Так как некоторые нарушения связаны с педагогическими аспектами воспитания в семье, вызывающими у ребенка нежелание трудиться и праздничный образ жизни, а другие – обусловлены психическими нарушениями и требуют комплексного подхода команды специалистов.

Вторая часть посвящена роли учителя в развитии волевой сферы учащихся. Представлены основные методы педагогической диагностики волевых качеств учащихся в процессе образовательной деятельности. Данные методы позволяют уточнить причину и характер волевых нарушений с целью выстраивания адресного взаимодействия с учащимися. Описано педагогическое содействие обучающимся в развитие волевых качеств при подготовке к выпускным и вступительным экзаменам (испытаниям, контролю знаний). Часто именно нежелание проявить определенные волевые усилия приводит к низким баллам на экзаменах и стрессам школьников не умеющим распределить свое время и силы. Особую важность в современных условиях представляет вопрос, посвященный развитию волевых качеств учащихся в процессе их самообучения и самообразования. Соответственно выстраивая педагогическое содействие с опорой на предложенные в книге решения, позволит учителю дать ценные рекомендации учащимся и их родителям по самостоятельной учебной подготовке.

В третьей части пособия раскрыты наиболее эффективные техники и приемы развития волевой сферы учащихся. Данный материал может применяться в непосредственной практической работе педагога при работе с детьми разного возраста. Учителя начальных классов могут заинтересовать техники и

приемы развития волевых качеств учащихся младшего школьного возраста. Соответственно для учителей, работающих с другими возрастными категориями (подростками и старшеклассниками), может пригодиться материал, изложенный в соответствующих параграфах. Важно понимать, что выстраивая целенаправленную работу по развитию волевых качеств учащихся, педагог сможет не только развить личность ребенка, но и повысить его академические результаты.

Также в пособии представлено приложение, в котором обозначены педагогические ситуации, встречающиеся в реальной педагогической практике. Эти ситуации представляют собой примеры педагогических затруднений, которые может обнаружить учитель в результате слабости волевой сферы учащихся. Таким образом, на основе данных затруднений учитель может разработать алгоритм своей деятельности по преодолению волевых нарушений школьников. Данный опыт может быть применен педагогом в своей дальнейшей педагогической деятельности для профилактики возможных ошибок.

Таким образом, представленное пособие направлено на информационно-методическую поддержку современного педагога в аспекте личностного развития ребенка, в частности волевой сферы школьников. Оно может быть полезно также родителям школьников и другим специалистам в области образования.

Часть 1.

Актуальные представления о волевой сфере учащихся

В данной части рассматриваются представления о волевой сфере личности в научных исследованиях, ее значении в жизнедеятельности человека и возможных нарушениях данной сферы. Волевая сфера личности, особенности её формирования и развития рассматривались многими учеными в рамках зарубежных и отечественных направлений психологической науки. Сформировались представления о структуре, свойствах, функциях воли, определяющих наряду с другими сферами успешность деятельности человека. Знания о расстройствах и нарушениях волевой сферы могут помочь в понимании причин снижения продуктивности деятельности и способов оказания помощи в преодолении негативных психических состояний.

§ 1.1. Волевая сфера личности в контексте отечественных и зарубежных научных концепций

Исходя из того факта, что деятельность человека реализуется в произвольных и непроизвольных действиях, понимание воли и ее развития опиралось на соответствующие теоретические взгляды. Проблема волевой регуляции, независимости поведения человека от внешних обстоятельств, нашла свое отражение во множестве философских, социальных концепций и психологических теорий.

Начиная с воззрений философов Древнего мира взгляды на проявление воли человека разделялись на несколько противоположных концепций. Проблема проявления воли как поведенческого феномена связывалась с поисками источника, порождающего волевой акт. Философы материалисты и стоики обуславливали действия человека внешними причинами. Следовательно внешние силы и закономерности определяли способ действия человека, волевой акт которого заключался в добровольном принятии складывающихся обстоятельств. Такой взгляд на зависимость воли от внешних условий сохранялся

достаточно долго. Суждения Платона о воле как внутреннем свойстве, порождающим то или иное действие, заставили задуматься о пересмотре данной концепции.

Аристотель связывал волю с возрастающей значимостью разума в познании и объяснении действий человека. Соответственно волевые действия можно было осуществлять в пределах познания, способного привести к верному решению. Эпикур, напротив, считал разум источником ограничений свободного волевого акта. Воля воспринималась им как феномен свойственный человеку, его врожденным свойством. Таким образом в античной философии формировались концепции, характеризующие произвольное поведение человека. Воля рассматривалась в контексте конкретных видов деятельности и как свойство, которое может объяснить природу поступков человека.

Период Средневековья характеризовался господством религиозного мышления. При этом, известные теологи не признавали полной зависимости человека от внешних обстоятельств, однако волевые действия согласовывались с религиозными догмами. Дискуссии разворачивались по поводу свободы действия человека в условиях религиозной морали, самоограничений исходя из внешне обусловленной необходимости.

В эпоху Возрождения начали поднимать вопросы свободы воли человека в поступках и решениях, которые в конечном итоге определяют судьбу. Вопросы свободы выбора приобретали глобальный характер, ведь от поступков человека зависела не только повседневная жизнедеятельность, но и принятие государственных решений, менявших ход исторических событий. Гуманистические тенденции состояли в признании воли естественной составляющей природы человека, способностью, которой он наделен от рождения.

Философия Нового времени обратилась к анализу воли как абстрактного, существующего независимо от человека явления. Появились исследования, которые выявляли ее признаки логику детерминации поступков и т.д. Общенаучный подход к исследованию данного феномена сохранялся долгое время и

получил свое отражение в воззрениях философов XVIII и XIX вв.

Крупнейшие философы XIX века также поднимали проблемы исследования воли. Артур Шопенгауэр, в своем ключевом философском труде «Мир как воля и представление» рассматривал волю, существующую вне сознания человека, провозглашая ее первичность и превосходство над разумом и соответственно признавая свободу человека в действиях.

Фридрих Ницше рассматривал проблемы воли в аспекте решения нравственных проблем, связывая ее со стремлением к самореализации, «волей к власти» и самоутверждением. Противопоставление свободы воли предопределенности человеческих поступков были одним из основных направлений размышлений, дискуссий в обществе того времени.

Свое преломление абсолютизация свободы воли получила в философии экзистенциализма (М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж.П. Сартр и др.). Такое явление как воля, существуя в сознании и являясь правом человека в итоге поставила человека вне социальных и нравственных обстоятельств.

В отечественной философской мысли концепт «воля» представляется как самостоятельность, отсутствие подчинения, декларация социальной свободы, обособленность. При этом субъектом воли выступает личность, которая испытывает удовлетворение от осуществления волевого акта или страдание от того, что внутренние противоречия мешают достижению цели. Интересно, что содержание данного концепта связано с восприятием исторических, географических реалий. В целом положительное отношение к наличию воли в разных смыслах отражает особенности национального менталитета. Такие примеры проявления воли как тяга к знаниям (М.В. Ломоносов), возможность самопожертвования (жены декабристов), готовность к подвигу ради большой цели (примеры мужества советских и российских солдат и офицеров) считаются характерными чертами русского характера. И наоборот, примеры недостатка волевых качеств отдельных людей и социальных групп, приводили к негативным, трагическим последствиям. Например, дан-

ный мотив хорошо прослеживался в классических произведениях русской литературы XIX в.

Историческое развитие философских и общественных представлений о воле свидетельствует о том, что воля в общественном сознании рассматривается как значимый элемент, определяющий успех деятельности. Воля подразумевает не только следование внешним обстоятельствам, но и внутреннюю духовную работу, позволяющую преодолевать сложные обстоятельства. Кроме того, воля связана с внутренними, психологическими качествами человека. Именно поэтому воля становилась предметом психологического анализа.

Тот факт, что изучение воли было взаимосвязано с постановкой нравственных проблем, оказал влияние на то, что в психологии данная категория не сразу стала предметом пристального изучения. Волевые действия объяснялись с помощью категорий мотива и потребностей. Вместе с тем данный внутриличностный феномен использовался для объяснения достижения результата.

Теории воли в целом были направлены на поиск ответа о природе воли. Одни теории фокусировались на обусловленности волевых действий психологическими категориями мышления, эмоций, мотивов. Другие – рассматривали волю как самостоятельный системный процесс, вводя его в сферу психологических явлений. Теоретические и экспериментальные исследования послужили основой для понимания процессов и явлений, объединяющих и объясняющих волевою сферу личности. Приведем основные концепции, отражающие взгляды на природу воли и развитие волевой сферы человека.

Зигмунд Фрейд, согласно разработанной им психоаналитической концепции, выдвигал тезис о наличии некоей биологической энергии Эроса, которая объясняла поступки и поведение человека и позволяла трансформировать энергию в различные формы активности. Она находила свое отражение в составляющих психики: Оно (Ид), Сверх-Я (Супер-Эго) и Я (Эго). Взаимоотношение этих составляющих определяло потребности и желания, и способы их сознательного контроля, что косвенно указывает на осознанную природу воли. Американский психо-

лог Уильям Джеймс выдвигал категорию воли как основной механизм развития человека. Волевое усилие представляет собой выбор возможных побуждений.

Х. Хекхаузен понимал волю как механизм психологического контроля. С его именем связана разработка, так называемой «Модели Рубикона». Это алгоритм формирования волевого акта при принятии решения. Стадия предрешения (подготовительная) определяет выбор необходимости принятия решения, обдумывание причинно-следственных связей. Самая сложная для человека стадия до-действия связана с окончательным формированием готовности человека к выполнению решения. На этой стадии ведущую роль играют психологические факторы. Третья стадия - осуществление действия. Четвертая стадия после-действия связана с рефлексией. Эти элементы волевого акта указывают на значение сознания в принятии решений.

В отечественной психологии наблюдается стойкий интерес к изучению феномена воли. Известный исследователь истории психологического осмысления воли и волевой регуляции А.Р. Батыршина выделила ряд периодов в изучении данных феноменов.

Первый период характеризуется как философский и охватывает период с XI века до середины XIX века. Это донаучный период, когда отдельные взгляды не обобщались в виде теорий и концепций.

Второй период - середина XIX века - 90-е гг. XX века. В данном периоде были созданы и развития ряд концепций и теорий волевой сферы личности.

В 1860-1920-е гг. появились первые психофизиологические концепции, объясняющие природу воли. Здесь можно отметить работы И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Я. Грота, Л.М. Лопатина, Г.И. Челпанова, С.С. Корсакова и др.

Ученые пытались определить природу волевого акта и его структуру. Так, Г.И. Челпанов определил три элемента, которые порождают волевой акт. Это желание, стремление и усилие. Также воля отвечает за функции выбора преобладающего

мотива. Н.Н. Ланге исследовал деятельности характер и вопросы его сознательного порождения.

В отечественной психофизиологии формировалась альтернативная точка зрения. Так, И.М. Сеченов и И.П. Павлов, утверждали принцип детерминированности воли, ее психофизиологическую природу. Она связывалась с наличием условно-рефлекторных связей, характеризующих высшую нервную деятельность. И.М. Сеченов выдвинул положение о «сильных» потребностях, которые побуждали волю к действию. И.П. Павлов рассматривал осуществление произвольных действий в контексте законов высшей нервной деятельности. «Инстинкт свободы» мыслился как одна из ведущих потребностей человека. Данный инстинкт активизируется при встрече человека с определенными препятствиями. Данный инстинкт позволяет преодолевать сложные жизненные обстоятельства, является стимулом развития. И.П. Ильин указывал на наличие неизученных физиологических предпосылок произвольных действий.

С 20-х годов до середины XX века были сформулированы ряд ключевых психологических теорий воли. Это разработка М.Я. Басовым теории воли в рамках психологии как науки о формах активности. Идея В.М. Экземплярского о воле как составной части структуры характера. Исследование С.Л. Рубинштейном воли как фактора, определяющего активность личности. Методологический подход Л.С. Выготского к воле как высшей психической функции и отнесение его к сфере сознательной саморегуляции поведения.

Отечественные психологи пытались найти подходы к изучению механизмов волевой регуляции. Так, С.Л. Рубинштейн, продолжая традиции отечественной психологии, связывал проявление воли с активностью личности и освоением средств самообладания. Он причисляет волю к высшим психическим функциям и говорит о возможности овладения способностью мотивировать свои поступки, воспитывать волевые качества, регулировать поведение.

Трудно переоценить значение взглядов Л.С. Выготского на понимание процесса формирования волевого поведения. Ученый не связывал волю с внешней, независимой причиной

или абсолютной силой, действующей на человека. Психолог указал на функции сознания в регуляции психики и поведения. Именно Л.С. Выготский, определил волю как высшую психическую функцию человека, наряду с мышлением, речью, памятью и др.

Процесс развития воли связывается с процессом овладения своими неосознанными желаниями, своим поведением. Изначально ребенку сложно справиться со своими желаниями. Например, он настойчиво требует новую игрушку. Задача взрослого на данном этапе – помочь ребенку справиться со своими эмоциями. Каждый новый вид деятельности предполагает наличие затруднений, которые ребенку сложно преодолеть самостоятельно. Помощь взрослого способствует формированию новых связей, которые стимулируют процесс принятия решения. Сознательное действие ребенка, когда он отдает себе команду прыгнуть в бассейн или самостоятельно принять решение характеризует второй этап освоения волевого акта. Это интериоризация нового вида деятельности, исполнение сложного волевого акта. Подобный механизм задействуется в формировании и актуализации волевого поведения в сложной ситуации. Познание мира и овладение собой – это этапы выработки воли как свойства характера.

Д.Н. Узнадзе также рассматривает волю как проявление активности человека. В качестве основного атрибута волевого акта он выделяет объективизацию как осознание мотивов, перспективную направленность как способность преодолеть ситуативные сомнения, активность, определяемую знаниями и опытом человека.

С середины до конца XX в. разрабатывались вопросы произвольной волевой регуляции личности и использования данных результатов в прикладных сферах (профессиональная, спортивная, военная психология). Вызывают интерес такие работы как исследование воли: в качестве произвольной мотивации (В.А. Иванников); механизма управления поведением и деятельностью человека (Е.П. Ильин); формы психической регуляции (В.И. Селиванов), побудительного механизма (Ш.Н. Чхартишвили) и т.д.

В дальнейшем, психологи остановились на выявлении способа активизации волевых усилий и формировании волевых качеств. Ш.Н. Чхартишвили связывал волевое усилие с развитием мотивов высшего порядка, таких как общественные ценности. К. М. Гуревич выделял в качестве механизма волевой регуляции противопоставление эффективно-положительной цели, аффективно-отрицательному отношению.

С середины XX века воля рассматривается в контексте осуществления произвольных действий, теорий мотивации. Внимание ученых привлечено к процессам порождения осознанных волевых действий, выбора мотивов, целей, действий, желаний; осознанной регуляции исполнительных действий и различных психических процессов. Отдельно изучался вопрос выделения волевых качеств личности.

Н. Д. Левитов поднял вопрос о разграничении волевых и произвольных действий. Е. О. Смирнова выделила такие особенности волевых действий как инициативность, в отличие от произвольного действия имеющего внешний стимул. Она признавала возможность тренировки произвольности воли, освоения средств овладения своим поведением.

В мотивационно-деятельностной теории В.А. Иванникова волевое поведение определяется системой внутренних мотивов, побуждающих человека к осуществлению сознательных и целенаправленных действий. При этом уровень мотивации определяет степень волевого усилия. Т.е. воля и мотивация являются взаимосвязанными явлениями. Волевое усилие является дополнительным стимулом и механизмом преодоления сложных ситуаций. Впоследствии психологи установили зависимость успешности деятельности от интеграции проявлений комплекса высших психических функций. Волевые усилия, кроме того, являются фактором развития человека, формирования его профессионализма, жизненной успешности, преобразования мотивов в цели и ценности.

Тенденции развития гуманистической парадигмы научного знания привели к формированию третьего периода осмысления волевой сферы человека. Начало этого периода можно отнести к концу 90-х гг. XX века. В данный современный период

внимание психологов в изучении волевых явлений было перенесено на аспекты проявления внутреннего мира человека, самосознания, формирования Я-концепции.

Психологические исследования воли в настоящее время соотносятся с двумя концепциями человеческого поведения: реактивной и активной. Согласно первой концепции, поведение человека представляет собой ответные реакции на различные внутренние и внешние стимулы. Согласно активной концепции, человека признается активным субъектом деятельности, способным к сознательному выбору. Эта концепция соответствует изучению воли, волевых качеств и процесса волевого акта как существенных характеристик психики человека.

Современные научные работы, можно связать с рядом приоритетных направлений, по которым осуществляются научные исследования: общепсихологические вопросы воли, эмоционально-волевые особенности и качества личности, волевая регуляция и саморегуляция, воспитание волевых качеств, прикладные вопросы волевой подготовке личности.

Итак, воля по современным представлениям это «способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (т. е. свои непосредственные желания и стремления)»¹. Среди необходимых характеристик воли выделяется сила и стойкость воли, целеустремленность.

Под силой воли подразумевают определенные усилия, необходимые для достижения цели, способность преодолевать внутренние и внешние препятствия, неблагоприятные складывающиеся условия. Стойкость воли предполагает постоянство и стабильность в достижении результата на продолжительном временном промежутке. Целеустремленность характеризуется четким осознанием достигаемой цели, убежденностью и уверенностью в осуществлении необходимых действий, достижении. Можно назвать целый ряд внутренних психологических характеристик, которые определяют успешность реализации волевых усилий в разных сферах жизнедеятельности: самооб-

¹ Большой психологический словарь. — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. 2003.

ладание, самоограничение, решительность, уверенность в себе, настойчивость, инициативность, смелость, терпеливость. Кроме того, существуют механизмы, объясняющие отношение человека к внешним обстоятельствам, которые препятствуют или способствуют достижению цели. Это локус контроля, характеризующий принятие ответственности за результат. И склонность к риску, как нацеленность на успех в условиях неопределенности.

Воля – это системное явление, которое действует в комплексе с мотивами, эмоциями, мышлением или вниманием. Более того, эти процессы задействованы в волевой регуляции. В свою очередь воля предполагает наличие волевых качеств, волевые действия, процессы их осуществления и др.

Воля, наряду с другими высшими психическими функциями определяет деятельность человека. В волевой деятельности различают произвольные и непроизвольные действия как его структурную единицу. Непроизвольными действиями считают называют неосознаваемые действия и поступки. Их связывают с условно-рефлекторной обусловленностью. Произвольные действия, характеризуются сознательностью, целенаправленностью, организованностью.

Воля проявляется в осуществлении волевого действия, составляющими которого являются: обдумывание причинно-следственных связей, поиск мотивов, приложение усилий (нередко преодолевающих), планирование исполнения поведенческого акта, рефлексия. Осуществление волевого акта всегда связано с проявлением усилия, преодолением внутренних и внешних сложностей.

Волевые действия, в свою очередь имеют цель. Данная цель является осознанной. Человек ставит перед собой цель, раскладывает её на задачи, планирует их выполнение, выбирает способы действия. Например, чтобы успешно учиться, человек должен осознавать цель обучения, владеть способами учебной деятельности, уметь организовать самостоятельную работу, быть настойчивым в решении образовательных задач.

Волевое действие определяется мотивами, которые являются движущей силой действия. Однако мотива для успешного

осуществления деятельности недостаточно. Их наличие, осознание и формулирование в виде ясной задачи, плана действий, определяет ее значимость для человека и создает предпосылки для проявления решительности в его осуществлении.

Волевые действия, по мнению ученых, бывают простыми и сложными. Простое волевое действие не предполагает наличия плана реализации и существенных усилий. Т.е. это решение повседневных, понятных задач, определяемых базовыми мотивами. Сложное волевое действие предполагает приложение значительных усилий, преодоление внешних и внутренних трудностей, проявления волевых качеств личности.

Волевые качества личности характеризуют способности человека выполнять целый ряд действий, для преодоления трудностей в осуществлении действия. Структура волевых качеств состоит из: природных задатков, волевых усилий, социального и личностного опыта субъекта принятия решений.

Е.П. Ильин предлагает следующую классификацию волевых качеств. Группа простых волевых качеств (собственно волевые): целеустремленность (терпеливость, упорство, настойчивость); самообладание (к нему относятся смелость, выдержка, решительность). Сложные (морально-волевые качества): самостоятельность; инициативность; дисциплинированность; старательность; героизм; самоотверженность; мужество; принципиальность.

Современные исследователи выделяют следующий перечень универсальных волевых качеств, которые можно рассматривать по отношению к любому виду деятельности.

1. Выдержка – способность регулировать собственное поведение, обдумывать действия.

2. Инициативность - способность активно стремиться к выполнению и инициации действий.

3. Настойчивость - способность сохранять устойчивость в достижении цели на длительном промежутке времени.

4. Организованность - способность составлять план действий, упорядочивать свои намерения и действия.

5. Решительность – способность быстро принимать решения и переходить к осуществлению активных действий.

6 Самостоятельность - способность автономно выполнять задания без поддержки.

7 Смелость - способность преодолевать страхи и внутренние ограничения.

Таким образом, волевые качества могут проявляться в самых разных обстоятельствах, при выполнении различных видов социальной и профессиональной деятельности.

Волевая сфера личности представляется как определенная совокупность психологических качеств. Данные качества обеспечивают способность личности решать конкретные задачи и достигать целей жизнедеятельности. Особенно ярко это проявляется в условиях, когда человек действует в незнакомой обстановке, экстремальных условиях, испытывает трудности и лишения или сталкивается с реальным противодействием.

Воля, как и другие высших психических процессов, формируется в ходе возрастного развития человека. На это прямо указывал Л.С. Выготский. Потребности и желания приобретают произвольный характер, осваиваются умения саморегуляции, доступные способы осуществления сложных действий и т.д. В ходе формирования волевых качеств происходит установление связей между мотивом и целью, воспитание волевых качеств предполагает осуществление коллективной деятельности, содействие закреплению социально-значимых волевых качеств осуществляется с помощью естественных и специальных упражнений.

Эти выводы дают основания для осуществления педагогической деятельности: содействие освоению навыков саморегуляции и волевых действий, осознанию паритета мотивов и потребностей, встраивание волевых качеств в социально-значимый ценностный ряд. Как социально-психологическое явление воля является средством утверждения ценностей, сохранения здоровья и активной жизнедеятельности, осуществления развития, сохранения культурных ценностей и интеграции личности в общество.

Итак, понятие воли давно интересовало ученых и становилось предметом научно-психологического анализа. В истории изучения данного феномена делался акцент на разные его

аспекты. Это нравственные проблемы свободы выбора, проблемы, поиск мотивационных механизмов произвольности волевых действий, вопросы регуляции поведения и приобретения социально-значимых умений, вопросы развития и применения воли.

Теории воли в целом были направлены на поиск ответа о природе воли. Одни теории фокусировались на обусловленности волевых действий психологическими категориями мышления, эмоций, мотивов. Другие – рассматривали волю как самостоятельный системный процесс, вводя его в сферу психологических явлений.

В отечественной психологии наблюдается стойкий интерес к изучению воли, волевой регуляции, волевых качеств. В изучении данных явлений выделяется три крупных периода в изучении данных феноменов. Среди проведенных исследований трудно переоценить значение методологического подхода Л.С. Выгодского на понимание процесса формирования волевого поведения, который определил волю как высшую психическую функцию.

С середины до конца XX в. разрабатывались вопросы произвольной волевой регуляции личности и использования данных результатов в прикладных сферах (профессиональная, спортивная, военная психология). Тенденции развития гуманистической парадигмы научного знания обратили внимание исследователей на аспекты проявления внутреннего мира человека, самосознания, формирования Я-концепции при осуществлении волевых действий. Современные научные работы, можно связать с рядом приоритетных направлений, по которым осуществляются научные исследования: общепсихологические вопросы воли, эмоционально-волевые особенности и качества личности, волевая регуляция и саморегуляция, воспитание волевых качеств, прикладные вопросы волевой подготовке личности.

В современных исследованиях воля определяется как высшая психическая функция с определенными характеристиками: сила, стойкость, целеустремленность. В свою очередь воля

предполагает наличие волевых качеств, волевые действия, процессы их осуществления и др.

Воля проявляется в осуществлении волевого действия, составляющими которого являются: обдумывание причинно-следственных связей, поиск мотивов, приложение усилий (нередко преодолевающих), планирование исполнения поведенческого акта, рефлексия.

Волевые качества личности характеризуют способности человека выполнять целый ряд действий, для преодоления трудностей в осуществлении действия. Структура волевых качеств состоит из: природных задатков, волевых усилий, социального и личностного опыта субъекта принятия решений. Современные исследователи выделяют целый ряд универсальных волевых качеств, которые можно рассматривать по отношению к любому виду деятельности: выдержка, инициативность, настойчивость, организованность, решительность, самостоятельность, смелость и др.

Воля, как и другие высших психических процессов, формируется в ходе возрастного развития человека. Эти выводы дают основания для осуществления педагогической деятельности. Как социально-психологическое явление волевая сфера личности является средством утверждения ценностей, сохранения здоровья и активной жизнедеятельности, осуществления обучения и развития, сохранения культурных ценностей и интеграции личности в общество.

Вопросы для самоконтроля к § 1.1

1. Сформулируйте основные подходы к изучению воли в философских воззрениях Древнего мира, Средневековья, Возрождения, Нового времени?
2. Охарактеризуйте основные проблемы связанные с изучением воли как феномена в трудах мыслителей и XIX в.?
3. Назовите основные психологические концепции воли в отражении зарубежных психологов?
4. В чем заключается суть «Модели Рубикона» Х. Хекхаузена?
5. Приведите периодизацию изучения воли в отечественной психологии?

6. Назовите принципиально новые положения и значение культурно-исторической методологии Л.С. Выготского в изучении волевой сферы личности?
7. Назовите основных представителей и ключевые направления исследований волевой сферы личности психологов XX века?
8. С какими направлениями связаны современные исследования волевой сферы?
9. Назовите основные признаки и характеристики воли и волевой сферы человека, согласно современным концепциям.
10. Назовите важнейшие волевые качества личности?

Задания для самостоятельного выполнения к § 1.1

1. Составьте интеллект карту, отражающую аспекты изучения явлений волевой сферы личности в исторической ретроспективе.
2. Изучите работы Л.С. Выготского о проблемах воли и ее развития. Отобразите в виде схемы механизм осуществления волевого действия.
3. На основании изучения структуры волевого действия и волевых качеств, сформулируйте задачи, направления, мероприятия педагогической деятельности по формированию и воспитанию волевой сферы обучающегося. Представьте полученные результаты в виде таблицы.

§ 1.2. Характеристика волевой сферы: структура, свойства, функции

В предыдущем параграфе были изложены основные отечественные и зарубежные концепции, посвящённые волевой сфере личности. Показано, что проявление этого свойства личности волновало многих великих философов, педагогов и психологов. Следуя своему замыслу, авторы представляют необходимым остановиться далее на описании характеристик волевой сферы с психологической точки зрения. Читатели приглашаются к ознакомлению со структурой, свойствами и функциями этой важной для жизнедеятельности человека сферы. Понимание природы воли, того, что она оказывает существенное

влияние и на достижение школьниками высоких результатов в обучении, позволит педагогам успешнее выстраивать профессиональную деятельность.

Понятие волевой сферы личности и её свойства

На протяжении всей нашей жизни мы ставим цели, в процессе их достижения нам приходится преодолевать различные препятствия. Как правило, необходимо при этом проявлять волевые усилия, применять свои умственные и физические силы. В литературных источниках приводятся различные взгляды учёных на понимание сущности волевых действий:

– Способность человека с полной свободой и рациональными мотивами определять, делать или не делать что-либо усилием воли. Желание пассивно и безлично, воля – это сам тип деятельности и личности, самый выдающийся характер человека².

– Воля определяется интеллектом. Решение не предполагает добровольного действия; это ясная идея, которая самоутверждается³.

– Готовность действовать в соответствии с требованиями долга и морального закона⁴.

– Способность человека совершать движения и действия, контролируя их, то есть в соответствии с сознательным представлением и предварительным намерением выполнить их; в частности, все психические силы, которые приводят к действию⁵.

– Способность субъекта создавать иерархизированную систему ценностей и прикладывать усилия для достижения цен-

² Cousin, V. Cours de l'histoire de la philosophie moderne. Première et deuxième série, V. 2 / V. Cousin. – Paris : Ladrance et Didier, 1846. – 319 p.

³ Jacques Rivière et Alain-Fournier: correspondance, 1905-1914. – Paris : NRF, Gallimard, 1937.

⁴ Centre Natinal de Ressources Textuelles et Lexicales. – URL : <https://www.cnrtl.fr/definition/Volonte> (дата обращения: 06.11.2020).

⁵ Там же

ностей более высокого порядка, пренебрегая ценностями низкого порядка⁶.

В психологической литературе **воля** представлена как способность человека к сознательной саморегуляции⁷.

Воля обычно обозначает способность человека осуществлять свободный выбор, управляемый разумом, и способность разума определять действие в соответствии с нормами или принципами (в частности, моральными)⁸.

Осознанность принятия решения по совершению действия или отказа от него является главным элементом волевой сферы человека. Последняя часть данного понятия – *определение действия в соответствии с моральными нормами или принципами* – имеет существенное значение, так как не любое преодоление преград можно назвать волевым актом. Волевым оно становится лишь тогда, когда человек понимает ценность своего поступка и его соответствие законам морали.

Таким образом, из вышеизложенного можно выделить две принципиально важные характеристики волевой сферы личности:

- осознанность принятия решения индивидом;
- определение действия в соответствии с моральными нормами, общечеловеческими ценностями.

Эти характеристики представлены на рисунке 1.

⁶ Ильясов Ф. Н. Методология ресурсного подхода к анализу трудовых мотивов и установок // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2013. № 5. С. 17.

⁷ Краткий психологический словарь / Сост. Л. А. Карпенко; Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1985. – С. 48.

⁸ Большая российская энциклопедия. Том 5. – М., 2006. – С. 697–698.

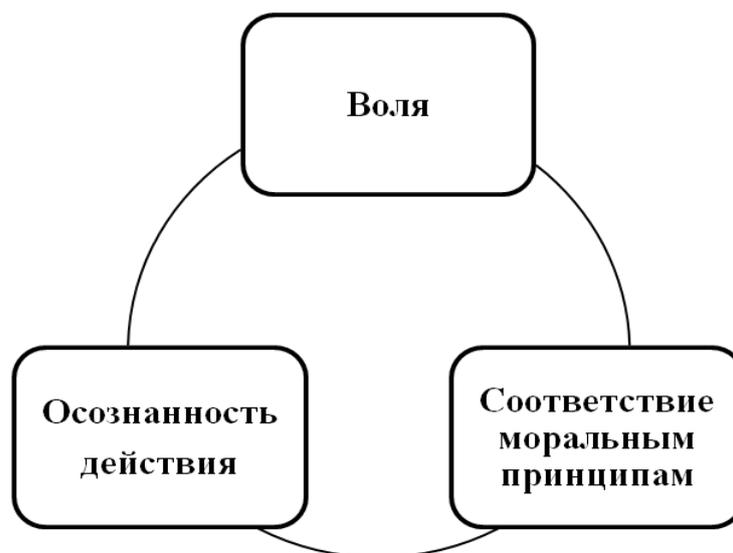


Рис. 1. Характеристики воли

Структура волевого акта

В трудах выдающегося отечественного психолога С. Л. Рубинштейна даётся объяснение отличия воли от мотивации. Он пишет, что волевые действия регулируются осознанной целью и отношением к ней как к мотиву⁹.

В данном определении также подчёркивается осознанность и регулируемость совершаемых человеком поступков. Современные исследования психологических механизмов принятия решений показывают, что воля к действию – это не то, что дает импульс действию (мотив), а то, что она действует на уровне:

- контроля поступка,
- его ориентации;
- его исправления.

Итак, какой статус следует придать воле к действию? Прежде всего, необходимо сказать о том, что все волевые действия делятся на:

- простые (человек без раздумий идёт от поставленной цели к действиям);
- сложные (состоящие из цепочки звеньев между побуждением и самим действием).

⁹ Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание // Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии. – М. : Наука, 1997. – С. 173.

Итак, волевые акты различаются по степени сложности.

Простое волевое действие состоит из двух звеньев:

- Постановка цели.
- Реализация цели.

Сложный волевой акт состоит из четырёх последовательных фаз:

- Возникновение побуждения и предварительной постановки цели.
- Обсуждение и борьба мотивов.
- Принятие решений.
- Исполнение решения.

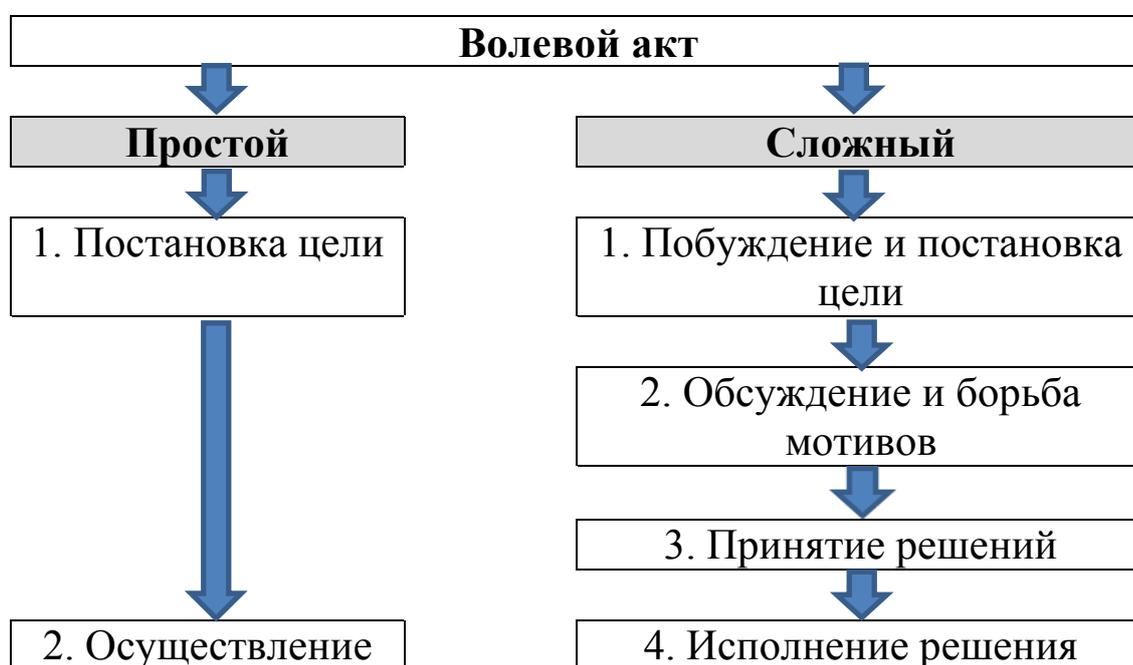


Рис. 2. Структура волевого акта

Отличительной чертой протекания сложного волевого действия является то, что волевые усилия, проявления нервно-психического напряжения осуществляются на всех его фазах.

Описание фаз протекания сложного волевого акта.

1. Побуждение и постановка цели. Отправной точкой любого совершаемого действия выступает побуждение, желание. Желать – значит подготовиться к выполнению действия, то

есть попытаться выполнить что-либо, Здесь подразумевает одновременное выполнение трех условий:

- 1) иметь важную цель, которую необходимо достичь;
- 2) иметь достаточную мотивацию к действию;
- 3) знать, как действовать, чтобы этого добиться.

Рассмотрим первое условие. У субъекта деятельности есть потребности и желания, которые частично зависят от его биологических функций, его прошлой истории и контекста, в котором он находится. Например, субъект голоден и хочет есть. Причинную роль здесь играет не человек, а его телесные и психические состояния, которые сами по себе зависят от окружающей среды (присутствие пищи может стимулировать его желание).

В структуре потребности имеются влечения и желания.



Рис. 3. Структура потребности

2. *Борьба мотивов*, которая сопровождает постановку цели. Она проистекает из сложной регуляции, включающей эндокринные факторы, контекст, социальный аспект (Пирог меня привлекает, но необходимо следить за фигурой, так как общество оценивает высоко стройность человека, его физическую форму). В борьбе высших мотивов с низкими формируется воля людей. Например, ученик раздумывает о своих планах на вечер: пойти с друзьями на каток или выполнить реферат. Он

колеблется в осуществлении выбора. Чему отдать предпочтение: приятному времяпрепровождению на катке или написанию реферата?

3. Принятие решений. В результате борьбы мотивов принимается решение. Одних желаний, намерений, импульсов недостаточно, поэтому мы говорим, что ад вымощен благими намерениями. Мы должны хотеть того, что мы решаем, а не просто желать. На этом этапе волевого действия происходят активная работа мысли, анализ и сравнение «плюсов» и «минусов» различных вариантов действий. В описанной выше ситуации принятие решения в пользу работы над рефератом требует существенных волевых усилий. Если ежедневно совершать подобные волевые усилия, то они войдут в привычку, что будет способствовать формированию твёрдого характера. Воля – это не усилие, не напряжение: это движущий элемент, энергия, которая находится в нас, свободная, независимая, разумная энергия. Мы запускаем его решением.

4. Исполнение решения. Это последний момент волевого акта. Перейдем к последней фазе волевого акта. Доступный человеку репертуар действий зависит от предыдущего обучения. У субъекта есть комбинированные двигательные паттерны, которые позволяют ему действовать. Чтобы прокормить себя, он должен пойти к холодильнику, где, как он знает, найдется еда. Он знает свойства еды и может выбрать то, что ему хочется (или отказаться от малополезных продуктов). Только по факту реализации (или нереализации) намерений можно говорить о наличии (или отсутствии) силы воли у человека. Если поступок систематически не осуществляется, либо не доводится до конца, то мы имеем дело с проявлениями слабоволия. Воля – это способность действовать: решать и добиваться. Это не просто желание действовать: желания недостаточно, только действие приводит к осязаемому результату.

Таким образом, протекание волевого акта выполняет двойную функцию:

– Это механизм действия: он позволяет человеку динамически отслеживать заказ, наблюдая, находятся ли последствия действия в пределах допустимых вариаций.

– Это также механизм, который структурирует сознание действия, заставляя субъекта деятельности осознавать свои усилия, свою цель и основные используемые средства.

Мы осознаем свое действие по его ожидаемым результатам, которые затем наблюдаются в реальной практике. Активация внутренней модели может быть вызвана тысячами способов: окружающей средой, уже сформированными ассоциациями, подкорковой стимуляцией и т. д. Сознание обычно вмешивается, чтобы направлять текущую деятельность (определять, хорошо ли прошел каждый подэтап), или наоборот, чтобы выбрать план действий. Эти этапы пилотирования будут запоминаться и позже позволят представить себе действие и спланировать его (что сводится к постановке целей будущего действия, внутренних моделей, обеспечивающих выполнение).

Необходимо подчеркнуть, что в *процессе протекания волевого действия интеллектуальная и волевая сферы находятся в тесной связи друг с другом*. Это выражается в следующем:

– интеллект (область разума) позволяет определить ценность предполагаемой цели;

– затем воля обеспечивает добровольное достижение цели с помощью выбранных и реализуемых средств. Мы всегда должны выполнять действия свободно: это придает им большую жизненную силу и увеличивает их ценность.

Функции воли

Волевая сфера личности проявляет себя в двух функциях:

- побудительной;
- тормозной.

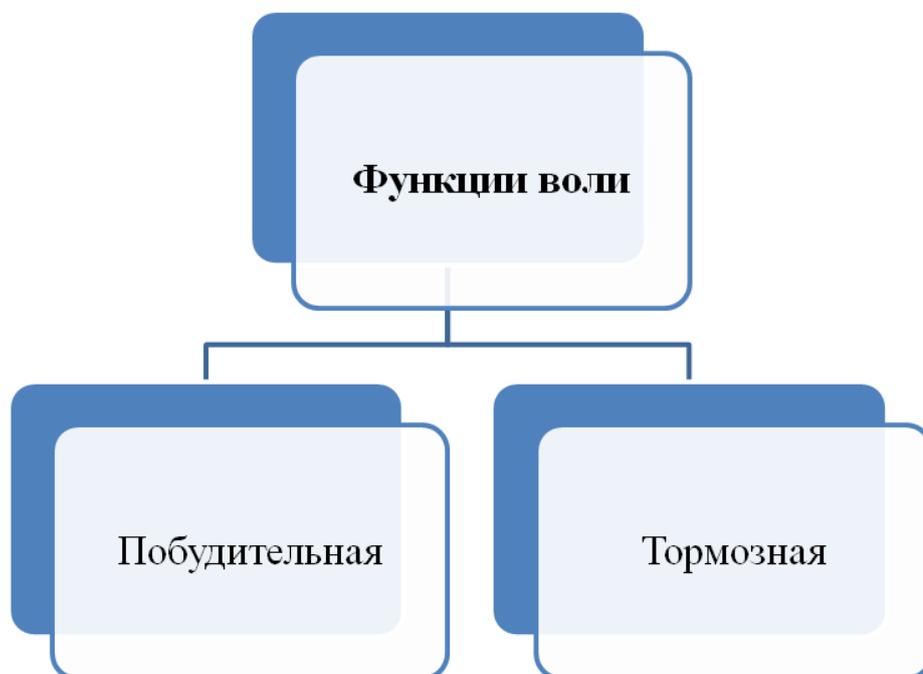


Рис. 4. Функции воли

Побудительная функция обеспечивается активностью человека, а *тормозная функция* выражается в сдерживании нежелательных проявлений активности¹⁰.

Функции волевой сферы направляют личность на преодоление преград в процессе достижения цели. Воля, включенная в то или иное действие, может проявляться в нем по-разному. Если человек совершает привычное дело, то больших волевых усилий не требуется. В случае, когда приходится иметь дело с новым трудным заданием, то необходимы значительные проявления воли.

Бывает, что цели волевого акта входят в противоречие с актуальной потребностью. В таком случае человек осуществляет выбор при принятии решения. Такой выбор основывается на опыте, имеющейся у человека системе нравственности, знании юридических законов¹¹.

Локализация контроля.

¹⁰ Сидоров, П.И. Введение в клиническую психологию / П.И. Сидоров, А.В. Парняков. – Т. I.: Учебник для студентов медицинских вузов. – М. : Академический Проект, Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 416 с. – (Библиотека психологии, психоанализа, психотерапии)

¹¹ Джанерьян С.Т. Общая психология: Воля. Методическое пособие для студентов психологического факультета. – Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2006. – 34 с.

1. Всем известны люди, которые склонны объяснять причины своих поступков внешними обстоятельствами. При этом они утверждают, что внешние факторы (судьба, стечение обстоятельств, неблагоприятные условия) «заставили» действовать именно так, а не иначе. Их девиз: «Так получилось!».

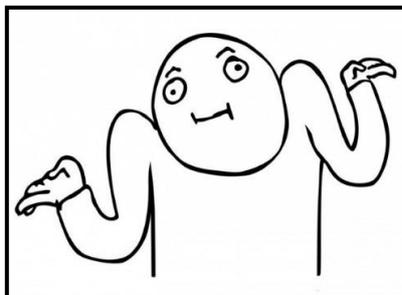


Рис. 5. «Так получилось!»

Здесь речь идёт об *экстернальной (внешней) локализации контроля*. Практика показывает, что часто это безответственные, не уверенные в себе люди.

2. Имеются и другие люди, которые сосредоточены на себе, своём характере, внутренних факторах. Они видят причины своих действий внутри себя. Для таких людей характерна *интернальная (внутренняя) локализация контроля*. Такие люди проявляют себя ответственно, они общительные, сфокусированы на независимости, самоанализе, демонстрируют последовательность в достижении целей¹².

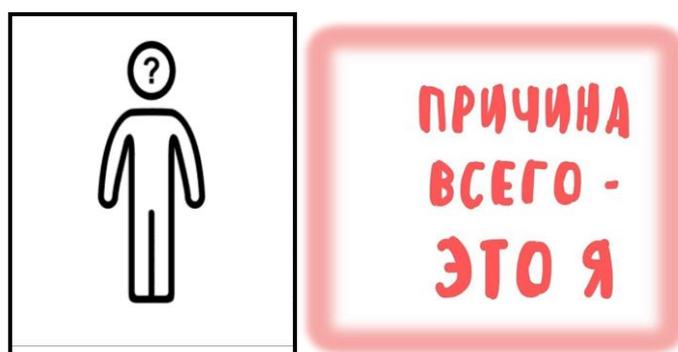


Рис. 6. «Причина всего – это я!»

Волевые свойства личности

¹² Пчегатлук, А.А. Локус контроля в современной психологии / А.А. Пчегатлук // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-2.;

В данном параграфе воля представлена как способность свободно определять свои действия на основе рациональных мотивов; возможность делать или не делать что-либо. Иными словами, это обеспеченность характера, которая приводит к принятию твёрдых решений.

Итак, воля имеет тесную взаимосвязь с характером человека и играет значительную роль в процессе его формирования и перестройки. В зависимости от интенсивности проявления волевых свойств личности, определяемых индивидуальными особенностями человека, говорят о наличии либо силы, либо слабости воли (безволии).



Рис. 7. Проявления воли

Кто считается волевой личностью? Специалисты в области психологии называют разные наборы элементов сильной воли, среди которых решительность; энергия; твердость; решимость; упорство. смелость; умение в критические моменты не потерять самоконтроль. Человек, обладающий сильной волей, может преодолеть преграды, встречающиеся на его пути к цели. При этом он проявляет свои лучшие волевые свойства:

- решительность;
- настойчивость;
- выдержка и самообладание;
- самостоятельность;
- целеустремленность;
- дисциплинированность;

– мужество и смелость.



Рис. 8. Волевые свойства личности

Данные свойства воли положительно характеризуют личность человека, способствуют достижению успешности в любом виде деятельности. Педагог может обеспечить формирование волевых качеств обучающихся. Поэтому целесообразно представить их описание, которое представлено в таблица 1.

Таблица 1

Волевые свойства личности

№	Волевое свойство личности	Описание
1.	Решительность	Это способность личности твёрдо, без особых колебаний принимать обдуманное решение и претворять их в жизнь.
2.	Настойчивость	Это умение добиваться поставленной цели через преодоление всех преград в процессе её достижения.
3.	Выдержка и самообладание	Эти свойства выражаются в способности человека в любой жизненной ситуации владеть собой, своими поступками и

		эмоциональным состоянием.
4.	Самостоятельность	Это умение самостоятельно принимать решения и совершать поступки, принимая во внимание собственные знания, взгляды и убеждения. Связано с наличием высоко развитого критического мышления, находящего отражение в способности противостоять негативным устремлениям большинства.
5.	Целеустремлённость	Качество, проявляющееся в способности человека твёрдо идти к намеченной цели, невзирая на трудности. Умение в большом потоке повседневных забот видеть главное, не сворачивать с пути из-за лени и безалаберности.
6.	Дисциплинированность	Свойство, означающее осознанное подчинение своего поведения установленным в обществе правилам и нормам.
7.	Мужество и смелость	Реализация готовности противостоять трудностям и опасностям, возникающим на пути к достижению цели.

Принято считать, что сильная воля формируется по мере взросления человека. Тем не менее, мы должны осознавать, что повзрослевший человек может считаться более волевым человеком, чем маленький ребёнок, но далеко не каждая социально зрелая личность является волевой. Известны примеры, когда люди становятся наркоманами, фанатиками, преступниками из-за неумения противостоять порокам общества, отсутствия сильных волевых качеств, несформированных в школьные годы.

Рекомендации педагогам:

что поможет сформировать волевую личность обучающихся

Сознательная воля – это сила, развивающаяся в результате упражнений и работы. Эта сила находится в нас и нерушима: именно она гарантирует нам свободу, которая заканчивается только жизнью. Наша цель как педагогов – воспитать эту волю у детей, развить ее, но, прежде всего, не сломать ее. Формирование воли у школьников – важный элемент воспитания. Но это весьма деликатное мероприятие, поэтому здесь больше, чем где-либо, необходимо учитывать следующие важные рекомендации:

1. Избегайте авторитаризма.

Авторитаризм в обучении и воспитании способен нанести большой вред личности. Если ученик находится под постоянным давлением, принуждением или угрозой, то он должен действовать вопреки своим собственным целям, интересам и желаниям. Это означает, что большую часть энергии школьнику приходится тратить на внутреннюю борьбу со своими желаниями и неохотно – на преодоление самого себя. Показатели мощности, проявляющиеся в действии «стиснутых зубов», вряд ли высоки. Авторитаризм педагога может сформировать жесткие черты характера обучающегося.

2. Ориентируйтесь на подлинные интересы ребёнка.

При формировании личности обучающегося стоит ориентироваться на то, что действительно ему интересно, что ему нужно. Так, спортсмены добиваются наивысшего рекорда, а музыканты – вершины исполнительского мастерства. Не секрет, что учитель или родители часто прибегают к методу принуждения. Каждый может назвать примеры результативных выступлений детей в олимпиадах, конкурсах, которые осуществились благодаря занятиям «из-под палки». Однако победа в небольших моментах превращается в крупный проигрыш, так как очень серьезно сказывается на мотивацию ребёнка, способствует формированию негативной привычки начинать действовать только тогда, когда заставят. К тому же, может навсегда потушить внутренний огонь увлечённости. Рекомендуются вы-

бирать противоположный путь – путь опоры на интересы ребёнка.

3. Следуйте этапам формирования воли согласно возрасту ребёнка.

Цели меняются с возрастом ребенка.

– Сначала делаются первые шаги по тренировке воли. Например, отказ от сладких перекусов между приёмами пищи, поддержание порядка на рабочем месте. Так формируются привычки, а с ними – фундамент для последующего развития воли.

– Затем осуществляется переход к постепенной автономии, которая, давая ребенку все большую и большую свободу, предоставляет ему множество возможностей для реализации своей воли: научиться приходить вовремя на урок, читать, кататься на велосипеде не в ущерб занятиям.

– Далее идет интеллектуальная работа, где нужно «держаться» за своё задание: трудный перевод, сложная теорема, необходимо не сходить с дистанции, дойти до конца, не отвлекаясь при этом на более приятные вещи (компьютер, прогулка). Это правило распространяется и на другие сферы: художественную, спортивную и др. Во всех областях необходимо проявлять волю: только она позволяет всегда превосходить самого себя.

Поэтому нельзя требовать от ребёнка проявления воли, характерной для третьего этапа, если она не сформирована должным образом на первых двух.

4. Научите детей алгоритму принятия решений.

Большинство неудач происходит не только по причине слабой воли, но и из-за этого отсутствия чёткого представления о цели и способах её достижения. Поэтому педагогам рекомендуется специально проигрывать (письменно и устно) алгоритм принятия решений. Такая работа может осуществляться индивидуально, либо в небольших группах.

– **ФОРМУЛИРОВКА ЦЕЛИ.** Необходимо точно определить, что вы хотите. Слишком часто мы остаемся с расплывчатыми, неопределенными мыслями. Мы точно не знаем, чего хо-

тим. Действительно ли я этого хочу? Итак, начните с четкого определения вашего замысла.

– **ОЦЕНКА РЕСУРСОВ.** Я могу это сделать? Действительно ли у меня есть для этого все возможности? (Нет смысла желать чего-то невозможного, например, поднять огромный валун).

– **ДЕЙСТВИЕ.** Какие действия необходимо совершить, чтобы достичь цели? Какие средства я буду использовать, чтобы получить то, что хочу?

Во всех этих упражнениях хорошо озвучивать свое решение, это усиливает произвольный акт:

– Мне нужно это сделать, я действительно не хочу, но я делаю это (из любви, из долга...).

– Я решаю пойти и потихоньку открыть (закрыть) дверь.

– Я решаю не открывать шкаф, где варенье и шоколад, потому что мама запретила.

– Пора браться за работу: решаю заняться этим, а не смотреть телевизор.

– Я отказываюсь жульничать, «приказывая глазам» не смотреть ответ на упражнение в тетрадке соседа.

5. Прививайте вкус к усилию, который способствует росту личности ребенка.

Для того, чтобы ребёнок получил радость от усилия, учителю целесообразно с помощью имеющихся в педагогическом арсенале фраз акцентировать важные свойства воли, замечать их небольшие изменения (таблица 2).

Таблица 2

Привитие вкуса к усилиям

№	Волевое свойство личности	Фраза педагога для поддержки
1.	Чувство долга	– Хорошо сделанная работа, стоит довести ее до конца! – Какая радость, что смог одержать эту победу над собой! – Принимайте сначала лишь одно решение, но обязательно выполняйте его!

2.	Смелость	<ul style="list-style-type: none"> – Не жалуйся! – Управляйте страхом с помощью папы: ходите вместе в лес, ночью, анализируйте шумы... – Делайте все, что в ваших силах, и даже то, что вы не хотите делать.
3.	Целеустремлённость	<ul style="list-style-type: none"> – Ставьте перед собой небольшие цели, начинайте прямо сейчас и прилагайте усилия, чтобы довести до конца то, что вы начали. – Чего вы достигли сегодня? («О дереве судят по его плодам»). – Хорошо, сегодня у тебя замечательный результат. Продолжай идти вперёд!
4.	Самообладание	<ul style="list-style-type: none"> – Проявите терпение при раздражении или беспокойстве! – У всех случаются неудачи! Не отступай! – Ты сможешь всё преодолеть, не теряй веру в себя! – Принимай неудачу спокойно!
5.	Дисциплинированность	<ul style="list-style-type: none"> – Подумай, для чего мы это делаем? – Знаете ли Вы, почему сейчас мы молчим? – Не потакай всем своим желаниям! – Ты сможешь победить своих «внутренних врагов»! – Это нормально, что ты испытываешь сейчас трудности с прилежанием, но скоро твоя усидчивость станет привычкой.
6.	Самостоятельность	<ul style="list-style-type: none"> – Как здорово у тебя получилось! – Видишь, ты всё можешь сам! – Главное, что ты сделал упражнение самостоятельно, а ошибки у всех бывают!

		– Я горжусь, что ты теперь такой самостоятельный!
--	--	---

Итак, воля нужна нам для всех действий, в том числе, чтобы защитить себя от зла: зла внутри, но также и снаружи. Воля – это способность, которая заставляет нас стремиться к добру, которое нас привлекает, которого мы желаем, и которое заставляет нас использовать средства для его получения.

Вопросы для самоконтроля к § 1.2

1. Что обозначает воля?
2. Знаете ли Вы две важные характеристики волевой сферы личности? Что это за характеристики?
3. Можно ли назвать волевым актом любое преодоление преград? Аргументируйте Ваш ответ.
4. Сколько фаз входит в структуру сложного волевого акта? Назовите их.
5. В чём выражается тормозная функция воли?
6. Кто считается волевой личностью?
7. Для какого волевого свойства личности подходит следующая характеристика: «умение добиваться поставленной цели через преодоление всех преград в процессе её достижения»?
8. Как влияет авторитаризм педагога на волевою сферу школьника?
9. Почему необходимо научить детей алгоритму принятия решений?
10. Известны ли Вам фразы, с помощью которых педагог может поддержать развитие целеустремлённости у обучающегося?

Задания для самостоятельного выполнения к § 1.2

1. Нарисуйте человека с экстернальной (внешней) локализации контроля и человека с интернальной (внутренней) локализацией контроля. Прокомментируйте Ваш рисунок.
2. Посмотрите художественный фильм «Чудо на Гудзоне» (США, 2016 г.) с Томом Хэнксом в главной роли. Этот фильм основан на реальных событиях. Какие волевые качества про-

явил командир экипажа Салленбергер, чтобы спасти пассажиров рейса?

3. Составьте список книг (5 – 7 названий), которые способствуют воспитанию воли обучающихся. Укажите, для детей какого возраста предназначена каждая. Составьте кейс для обсуждения с обучающимися одного из произведений.

§ 1.3. Расстройства и нарушения волевой сферы: виды, состояния, признаки, причины

Существуют различные расстройства и нарушения волевой сферы от патологических, требующих вмешательства специалистов (психотерапевтов, психиатров), до классических, нуждающихся в соответствующем психолого-педагогическом воздействии. Рассмотрим все виды нарушений, с акцентом на вторую группу, с которой чаще всего сталкивается учитель.

Важно понимать, что волевая деятельность может у разных людей протекать своеобразно. Кто-то демонстрирует настойчивость в достижении целей, а кто-то другой проявляет безволие. Один ребенок отличается самостоятельностью в самообслуживании, в учебной и другой деятельности, а другой характеризуется повышенной зависимостью, инфантильностью, внушаемостью и нерешительностью. Волевая сфера связана с другими сферами личности: эмоциональной, когнитивной, мотивационной. В целом мотивационная, эмоциональная и волевая сфера в большей мере взаимосвязаны и соответственно взаимовлияемы. Для активизации волевого поведения обучающихся необходима соответствующая мотивационная среда.

Существуют различные препятствия для проявления воли, их можно разделить на внутренние и внешние. Среди внутренних препятствий выделяются отношения и установки человека, усталость, психические или соматические заболевания, а также эмоциональные нарушения, такие как депрессия. К внешним проявлениям препятствий воли относят средовые факторы: временные особенности, пространственные характеристики, свойства веществ, фрустрирующие факторы (различные соци-

альные препятствия). Для преодоления различных внутренних и внешних преград требуется дополнительное волевое усилие. Изначально рассмотрим внутренние препятствия к проявлению воли, связанные с патологическими состояниями.

Патологические отклонения и связанные с ними нарушения воли

У психически больных людей может обнаруживаться снижение (гипобулия), извращение (парабулия) или повышение (гипербулия) волевой активности.

Снижение волевой активности (гипобулия) проявляется при шизофрении и других психических заболеваниях, в частности при ступорных состояниях. Характеризуется замедленностью ритма движений, восковой гибкостью, вычурной позой, негативизмом, а также отсутствием реакций на окружающую обстановку и даже боль. Негативизм может проявляться в пассивной форме (молчаливый отказ) или активной (противодействие). В отдельных случаях возможны даже физиологические отправления. Данное состояние может сменяться возбуждением.

Также выделяется депрессивный (меланхолический) ступор, проявляющийся в оцепенении на фоне тяжелой депрессии. На лице человека отмечается откровенная маска страдания без негативизма, мутизма и вычурной гибкости. Кроме прочего, в клинической психологии выделяют такие волевые нарушения как:

- апатический ступор (обездвиженность, отсутствие интересов или желаний);
- психогенный ступор, который может появиться после серьезной психической травмы (двигательное оцепенение, трагичность на лице);
- истерический ступор, выступающий следствием пассивно-оборонительной реакции (обездвиженность, молчаливость, печаль, слезы) на сложную обстановку;
- галлюцинаторный ступор характеризуется наличием галлюцинаций, заторможенностью, оцепенением.

Повышение волевой активности (гипербулия) часто наблюдается при маниакальных, паранойяльных состояниях и сверхценных идеях человека. Однако продуктивность такой деятельности значительно мала. При маниакальном состоянии обнаруживается повышенная отвлекаемость и неспособность довести начатое дело до конца. При паранойяльных и сверхценных идеях отмечается односторонность и парциальная избирательность в деятельности.

Извращение волевой активности (парабулия) отчетливо проявляется в кататоническом возбуждении. Это выражается в стереотипных, хаотичных и бессмысленных движениях, совершаемых в ограниченном пространстве. Они могут сочетаться с немым возбуждением (мутизмом) либо с выкрикиваниями отдельных слов. Также встречается импульсивность действий, внезапное совершение какого-либо необоснованного агрессивного действия¹³.

Продолжая рассматривать патологические основания нарушения воли, можно выделить такое нарушение как *абулия*, при котором нормальный волевой акт невозможен. Абулия – это психопатологический синдром, проявляющийся в отсутствии инициативы, вялости, слабости побуждений к деятельности. Она может быть как кратковременным, так и периодическим или постоянным состоянием. Тяжелая абулия выступает признаком кататонической формы шизофрении, циркулярного психоза, иногда наблюдается и при психоневрозах¹⁴.

Центрально обусловленное поражение сложного волевого действия, выраженного в нарушении целенаправленного движения, называют *апраксией*. Она проявляется в расстройстве действия, при котором нет поражения опорно-двигательного аппарата или нарушения восприятия. Важно понимать, что расстройство сложного волевого действия связано с когнитивными процессами, а именно расстройством речи и мышления. Так, при *афазии* (расстройства речи) оказывается нарушенной не только способность мышления в понятиях, но и волевая дея-

¹³ Ведехина С.А. Клиническая психология. – М.: ЭКСМО, 2008. – 159 с.

¹⁴ Большой психологический словарь/ Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – Москва; СПб АСТ-Москва; Прайм-Еврознак;; 2008. – 857 с.

тельность. Это доказывает, что если человек не в состоянии выйти за границы непосредственного переживания к предметному познанию мира волевое действие невозможно. Иными словами речь идет о волевом и полевом поведении. При полевом поведении человек действует импульсивно, проявляя реакцию на стимулы внешней среды, не проявляя ориентации на цель деятельности¹⁵.

Недостаточно волевое поведение проявляется в таких феноменах как внушение, негативизм и упрямство. При *внушении* решение человек принимает не самостоятельно (на основании взвешиваемых мотивов), а под влиянием другого лица. То есть происходит перенос решения с одного лица на другое, устраняющий элементы подлинного волевого акта – принятия осознанного решения как проявления субъектной позиции. Повышенная внушаемость отличает истерических субъектов, неуверенных в себе людей и детей с нарушениями интеллектуального развития. Также внушение применяется в состоянии гипноза.

Другим нарушением волевого акта является *негативизм*, проявляющийся в немотивированном волевом противодействии всему (мнениям и действиям других). Ученые утверждают, что за таким поведением (негативизмом) скрывается не сила, а слабость воли. Это связано с тем, что противодействие определяется не объективными, а субъективными факторами. Оно обусловлено не внутренней свободой личности, а его отгороженностью от других, безотносительно к объективному содержанию, обосновывающему решение. Явления негативизма могут обнаруживаться у истерических субъектов, а также выступать в форме психологической защиты (например, в подростковом возрасте).

Также можно указать и другое явление, связанное с психологическими особенностями личности, – упрямство. Важно упрямство отличать от настойчивости и упорства личности, не смотря на то, что они очень похожи. При упрямстве человек отталкивается от собственных убеждений, но соотнося их с мнениями других. Решение при упрямстве отличается фор-

15 Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – Минск: Харвест, 1998. – 551 с.

мальным характером, поскольку оно принимается безотносительно к объективному содержанию вопроса¹⁶. Р.С. Немов характеризует упрямство как социально дезадаптивную и неадекватную форму поведения человека, проявляющуюся в его необоснованном сопротивлении полезным советам и рекомендациям окружающих людей, а также в повторении нецелесообразных, не соответствующих ситуации форм поведения¹⁷.

Итак, нарушения волевого действия проявляются в разных формах и могут обнаруживаться как у лиц с психическими отклонениями, так и у людей, находящихся в пограничных или кризисных состояниях. Также нарушения волевой, или чаще используется термин эмоционально-волевой сферы можно обнаружить у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).

Нарушения волевой сферы у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

У детей, имеющих те или иные отклонения в развитии, отмечаются нарушения или точнее сказать недоразвитие эмоционально-волевой сферы. Традиционно к категории детей с ОВЗ относят обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость и задержка психического развития), сенсорными нарушениями (нарушения слуха и зрения), расстройствами аутистического спектра, нарушениями опорно-двигательного аппарата, тяжелыми нарушениями речи и множественными отклонениями в развитии.

В частности у *детей с церебральным параличом* (входящим в нарушения опорно-двигательного аппарата) выделяются признаки незрелости эмоционально-волевой сферы. Это проявляется в преобладающем интересе к игровой деятельности, а также в слабости волевого усилия и повышенной внушаемости. Кроме того можно обнаружить у них двигательную расторможенность, эмоциональную неустойчивость, легкую истощаемость. Проявления эмоционально-волевой незрелости у

¹⁶ Общая психология : учебное пособие / под общ. ред. Н.П. Ансимовой. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2013. – 493 с.

¹⁷ Немов Р.С. Психологический словарь / Р.С. Немов. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 560 с.

этих детей сочетаются с повышенной эмоциональной возбудимостью, с нарушениями внимания, часто страдает память, преобладает низкая работоспособность¹⁸.

У обучающихся с задержкой психического развития также часто обнаруживаются различные волевые нарушения. В частности при психофизическом инфантилизме выражена с одной стороны неумоимость в игре, а с другой – низкая работоспособность в учебной деятельности. Такие дети быстро пресыщаются интеллектуальной нагрузкой, часто они не в состоянии следовать установленным правилам поведения¹⁹. Не смотря на то, что когнитивные функции не в полной мере нарушены, у них в силу слабости волевой сферы отмечается низкая успеваемость. Кроме того, характерна повышенная конфликтность, которую также можно связать со сложностями сдерживания своих эмоциональных порывов.

В целом важно отметить, что у детей с интеллектуальными нарушениями серьезно страдают волевые процессы. В частности *дети с умственной отсталостью*, особенно с тяжелой степенью, не способны контролировать свои непосредственные влечения (в том числе сексуальные), характеризуются наличием грубых изменений в условно-рефлекторной деятельности. Детям с легкой степенью умственной отсталости свойственна слабая критичность, наличие немотивированных страхов, неспособность к анализу собственного поведения. В результате чего они не могут сконцентрироваться на изучаемом материале, испытывают сложности доведения начатого до конца. Все это определяется физиологическими причинами нарушений психического развития умственно отсталых детей и приводит к их недостаточно социально-адаптивным возможностям. В этой связи учителю важно понимать, что такому ребенку необходимы дополнительные стимулы, вызывающие интерес к учебной деятельности.

18 Мастюкова Е.М. Особенности психофизического развития учащихся специальных школ для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата /Под ред. Т. А. Власовой; Науч. исслед. ин-т дефектологии Акад. пед. наук России». – М.: Педагогика, 1985, с. 70-89.

19 Семаго Н.Я. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – М.: АРКТИ, 2000. – 208 с.

Симптоматика разного рода нарушений при *расстройствах аутистического спектра* отличается большим полиморфизмом. Отметим, что в качестве основного симптома у детей с РАС наблюдается особая дефицитарность в эмоционально-волевой и коммуникативно-потребностной сферах²⁰. Слабая возможность приложения волевых усилий отмечается у большинства детей и взрослых, в том числе с высокофункциональным аутизмом. В этой связи представители разных коррекционных подходов разрабатывают сложную систему дифференцированных подкреплений (АВА) и рекомендуют структурировать среду, чтобы она способствовала совершению необходимых действий при обучении (для детей) или на рабочем месте (для взрослых)²¹.

Также нарушения волевой сферы можно обнаружить у *детей с тяжелыми нарушениями речи*, поэтому им достаточно сложно даются коррекционные и логопедические упражнения. То же самое уместно сказать и о детях, имеющих сенсорные нарушения (зрение и слух), так как расстройства волевой сферы часто выступают в структуре отклонений по Л.С. Выготскому явлениями вторичного порядка (рисунок 1).

20 Левченко И.Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: методическое пособие / И.Ю. Левченко, В.В. Ткачева. – Москва : Просвещение, 2008. – 239 с.

21 Костин И.А. Особенности волевых процессов и «правильная» социальная среда для человека с РАС // Альманах Института коррекционной педагогики. – 2018. Альманах №34 URL: <https://alldf.ru/ru/articles/almanac-34/characteristics-of-volitional-processes-and-the-right-social-environment-for-a-person-with-asd> (Дата обращения: 04.08.2020).



Рис. 9. Структура дефекта при различных отклонениях

Итак, у детей с отклонениями в развитии обнаруживаются различные волевые нарушения, обусловленные общим недоразвитием, повреждённым или искаженным развитием различных структур мозга. Поэтому в коррекционно-развивающей работе большая роль отводится развитию волевой сферы детей с ОВЗ, которая определяет весь характер их деятельности.

Однако чаще всего учитель сталкивается с разного рода нарушениями волевой сферы у детей с нормативным развитием, их можно отнести к непатологическим проявлениям нарушения волевого поведения.

Непатологические проявления нарушения волевого поведения

Противоположное волевому поведению выступает безволие. Ученые рассматривают данное качество как нежелание преодолевать трудности, отсутствие собственного мнения (внушаемость) и как неразвитое морально-нравственное качество. Некоторые специалисты понимают безволие как негативизм, упрямство и поведение, ориентированное на индивидуальные собственные мотивы в ущерб социальным. Таким образом, безволие понимается по-разному, но в целом отметим, что нет абсолютно волевых или абсолютно безвольных людей. В зависимости от разного рода факторов человек ведет себя, с по-

зиции активного проявления волевых качеств, либо их снижения.

Выделяют множество волевых качеств, среди которых самыми распространенными являются: целеустремленность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, трудолюбие и пр. Соответственно противоположными им могут выступать качества слабости воли: безинициативность, инертность, зависимость, лень (таблица 1).

Таблица 3.

Волевые и не волевые качества

№	Качества силы воли	Качества слабости воли
1	целеустремленность	безволие, слабость характера
2	инициативность	безынициативность, неактивность, пассивность, инертность
3	самостоятельность	зависимость, несамостоятельность
4	выдержка, терпеливость	горячность, ранимость
5	решительность	трусость, нерешительность
6	смелость	боязливость, робость, малодушие
7	энергичность	безынициативность, неактивность, пассивность, инертность
8	настойчивость	податливость
9	организованность	несобранность, безалаберность,
10	дисциплинированность	недисциплинированность, расхлябанность
11	самоконтроль	распущенность
12	трудолюбие, усердие	лень

Наиболее распространенным непатологическим нарушением воли считается лень. Она является противоположной трудолюбию и усердию, соответственно трактуется как нежелание работать, слабая активность, склонность к безделью. В поведении ребенка лень может проявляться в отсутствии желания помогать родителям по дому, предпочтении игровой деятельности в дошкольном возрасте. В младшем школьном возрасте лень обнаруживается в нежелании учиться, выполнять домашние задания. То же самое можно сказать и о подростках, которые могут предпочитать учебе и домашним обязанностям прогулки, компьютерные игры, блуждание по сети интернет или

бесцельное времяпрепровождение. Все чаще сегодня можно услышать жалобы взрослых на такое поведение детей.

Описывая характеристику поколения Z (дети периода 2000-2020 гг.) уместно сказать, что они ориентированы на виртуальную деятельность (общение, игры, обучение), нежели реальную. Что касается волевой сферы, то им сложно прилагать волевое усилие, так как в виртуальном пространстве все происходит быстро путем нажатия на кнопку. В поведении эти дети непоседливы, расторможены и гиперактивны. Из-за неусидчивости и нетерпеливости у таких детей часто возникают проблемы с успеваемостью. Ученые также отмечают повышенную инфантилизацию современного поколения, в результате которой даже взрослые люди обнаруживают незрелые формы поведения. Поэтому даются и соответствующие прогнозы о будущем, в котором люди будут испытывать трудности в реальной коммуникации, ориентироваться на навязываемые материальные ценности, позиционируемые в сети интернете. Предполагается, что будет лишь малая часть людей с собственным мнением, отличающихся высокой культурой и духовностью²². Поэтому развитие волевых качеств у современных обучающихся приобретает особую значимость. Именно волевая сфера проявляется в готовности выстраивать разные виды деятельности: учебную, коммуникативную, трудовую.

Испокон веков в народном творчестве лень подвергалась осуждению. Каждый из современных взрослых с детства знает не меньше десятка пословиц о лени. Самые популярные из которых: «Без труда не вынешь и рыбку из пруда», «Кто рано встает, тому Бог дает», «Семь раз отмерь, один отрежь». В русских народных сказках и сказках отечественных писателей часто осуждалась лень и прославлялось трудолюбие. Такие произведения как «По щучьему велению», «Сказка о рыбке и рыбке», «Морозко», «Федорино горе», «Мойдодыр» показывают ценность трудовой деятельности и негативные последствия безделья. В баснях И.А. Крылова «За человеком каждый день», «Стрекоза и муравей», «Пруд и река» в тонкой форме критику-

²² Сапа А.В. Поколение z — поколение эпохи ФГОС / А.В. Сапа // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2014. – №2. – С. 24-30.

ется данная человеческая слабость, наталкивая читателей на осознание влияния собственных недостатков на качество жизни. Далее советские мультфильмы развили эту тему, в таких мультипликационных фильмах как «Так сойдет», «Ох и Ах», «Песенка мышонка» и т.д.

Однако в ряде исследований указывается, что лень выступает национальной чертой русского народа²³. Менталитет русского человека и связанная с ним лень определяется: а) несформированностью ценности физического труда; б) противопоставлением труда духовному поиску; в) слабым стремлением к самодисциплине и самоограничениям. В целом отмечается, что природа человека способствует потворствованию лени. Гораздо проще нам даются удовлетворение базовых потребностей и наслаждение (сон, принятие пищи), а гораздо сложнее – развитие во всех направлениях (духовном, физическом, интеллектуальном, социальном). Поэтому лень в частых своих проявлениях может способствовать моральной деградации личности, ее разложению²⁴.

Несомненно, что каждый родитель и педагог сталкивался с подобным поведением своих детей или обучающихся. Кроме того, и любой взрослый, включая авторов пособия и его читателей, отличался хотя бы отдельными проявлениями лени. Поэтому важно различать два вида лени: как ситуативное (временное, мотивационное) состояние и как свойство личности. Последнее проявляется в склонности к безделью, тунеядству, нарциссическому и праздному образу жизни. Несомненно, что первый вариант является более простым, по сравнению со вторым видом лени. Однако и тот и другой требуют знания педагогами психолого-педагогических оснований повышения мотивации личности.

Поэтому углубимся в психологическую природу такого распространенного в наше время явления как лень. Е.П. Ильин выделяет четыре подхода к пониманию данного явления: пози-

23 Воробьева В.В. Психология лени: постановка проблемы / В.В. Воробьева, И.С. Якиманская. – Оренбург: Сфера, 2003. – 57 с.

24 Яровая В.Е. Психолого-философские детерминанты русской лени / В.Е. Яровая // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2011. – № 1 (10). – С. 119-124.

тивный, негативный, лень как болезнь и лень как миф²⁵. В традиционных религиях лень рассматривается в качестве греха, зла и отрицательной черты характера человека.

Согласно позитивному подходу лень понимается как «двигатель прогресса» или как небольшая слабость человека. Вполне очевидно, что большинство изобретений человека разного рода (стиральная машина, корректор, электронная почта, подгузники, одноразовая посуда, фастфуд) возникли благодаря его желанию разгрузить свою физическую (трудовую) нагрузку и высвободить время на другие занятия (возможно более важные). Поэтому в данном случае можно отметить положительный эффект лени, проявляющейся не только в нежелании человека работать, но и в поиске средств, направленных на облегчение и совершенствование своей деятельности.

Если несколько глубже посмотреть в природу лени, то можно увидеть в ней еще больше плюсов. В противовес трудовой деятельности лень позволяет человеку остановиться и подумать о важном, духовном, созерцать, заняться самопознанием и саморазвитием. Она рассматривается как основание для духовного развития, созерцания. Т.А. Сысоев провел анализ эволюционного развития понятий «труд» и «лень» в истории мировой культуры и философии и сделал ряд выводов. Он отмечает, что множество веков труд позиционировался как важная деятельность, а лень как условие для морального разложения. Однако он отмечает, что труд «проглатывает» содержание человеческой жизни, превращая его практически в раба. Трудовая деятельность кодирует индивидуальное сознание человека, ставя его в экономическую и психологическую зависимость от производящей деятельности. Иными словами трудящийся и не думающий человек выгоден для экономического и даже политического состояния некоторых стран. Поэтому осуществлялось жесткое пресечение любого альтернативного трудовому процессу времяпрепровождения. Соответственно в рамках трудовой экспансии праздность и лень имели такое нравственное содержание как «мать всех пороков». Однако позже это понятие реабилитируется в трудах некоторых философов, художников и

²⁵ Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.

писателей. Лень становится «бездеятельным протестом», защищающим право человека не только работать (производить), но жить (созерцать). Утверждается, что праздность естественна для человека и даже полезна. Умиротворяющая лень способствует снятию с человека невыносимого груза каждодневного труда, давая истинную свободу²⁶.

Также лень может выполнять защитную функцию в ситуациях, когда человек перетрутился и организм истощен. Тогда ему, несомненно, требуется отдых, которые некоторые «трудоголики» могут расценивать как лень. Есть и другие случаи, вызывающие нежелание работать, выполнять какое-то действие. Это обнаруживается в случаях сильного давления на человека. Например, когда на работника давит начальник, или на ребенка чрезмерное давление в учебной деятельности оказывают взрослые (учителя, родители). В этом случае проявление лени может служить протестной реакцией на демотивационную среду. Кроме того, для подростков лень (как отказ от деятельности) может служить проявлением независимости, выступать символом свободы, а также способом расслабления.

Более того, лень как состояние апатии может служить проявлением депрессии личности. Поэтому можно выделить некую диагностическую функцию лени. Среди поведенческих проявлений депрессии называются такие как пассивность, трудности вовлечения подростков в целенаправленную активность²⁷. Ученые отмечают, что предпосылками аутодеструктивного поведения (включая суицидальное) являются апатия, снижение творческой и витальной (жизненной) активности человека²⁸. По сути, эти состояния часто воспринимаются как лень у ребенка и осуждаются взрослыми. Поэтому важно очень осторожно делать выводы относительно волевой активности детей, испытывающих эмоциональные переживания. Это свя-

²⁶ Сысоев Т.А. Реабилитация лени как ответ на гегемонию труда / Т.А. Сысоев // Философия и общество. – 2018. – № 2 (87). – С. 106-123.

²⁷ Сосунова Н.А. Депрессия: найти и обезвредить / Н.А. Сосунова // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. – 2015. – №. 3. – С. 5-9.

²⁸ Шелехов И.Л. Суицидология: учебное пособие / И. Л Шелехов, Т. В. Каштанова, А. Н. Корнетов, Е. С. Толстолес – Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2011. – 203 с.

зано с тем, что осуждение лени может вызвать еще большую раздражительность, апатию, чувство вины у подростка и спровоцировать суицидальные действия.

Согласно медицинскому подходу лень выступает симптомом разного рода заболеваний личности и обнаруживается в трех проявлениях: здоровая, нездоровая эпизодическая и нездоровая хроническая. Здоровая лень отмечается практически у всего населения. Она может обнаружиться в длительном сне (более 12 часов), снижении привычной активности. Нездоровая эпизодическая лень выступает в качестве симптома заболевания, либо вырастает в самостоятельную болезнь, проявляющуюся в неадекватном агрессивном поведении. Нездоровая хроническая лень проявляется в виде желания больного заставлять что-то делать других и характеризуется лживостью.

Также существует точка зрения (М. Левин), согласно которой лень является мифом. И ею страдают люди, у которых обнаруживается дисфункция нейроразвития, в виде нарушений когнитивных функций, моторики²⁹. Кроме того, научные исследования показывают, что стремление человека к лени объясняется естественными биоритмами, потребностью организма в периодическом отдыхе и соответственной экономии сил. Для нормального функционирования организма просто необходимы периоды бездействия, способствующие избеганию перегрузок и перенапряжения. Поэтому лень соотносят со сном, который требуется организму для успешной адаптации в динамичном окружающем мире. Поэтому если рассматривать психологический и соматический аспект лени, то можно сделать вывод, что большинство лентяев здоровые во всех отношениях люди³⁰.

Помимо этого в научных работах лень рассматривается как интуиция, согласно которой человек сначала не хочет что-то делать, а потом оказывается, что это и не было необходимым. Выделяются гендерные различия в понимании и ощущении лени. «Мужская лень» чаще выступает в роли внутреннего состояния, в виде чувства (от нежелания до апатии), которое

29 Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.

30 Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С.Т. Прохорова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2011. – №. 2. – С 159-166.

присутствует в большей или меньшей степени постоянно. Лень в этом случае позволяет получать удовольствие и пользу (расслабиться, продумать рациональный подход к деятельности). «Женская лень» более ситуативна и переживается сложнее, так как связана с долженствованием (забота о детях, домашние обязанности). Однако субъективно женщины считают, что лентяются чаще, чем мужчины. В целом в мужском понимании лень рассматривается в большей мере позитивно, а в женском – негативно, вызывая тревогу, угрозу, страх³¹.

Итак, можно обнаружить, что лень является неоднозначным понятием и помимо негативных эффектов, может привести и к позитивным. Среди таких позитивных эффектов типичными являются: отдых, расслабление, выполнение только важных дел, самопознание. Кроме того, лень может выступать диагностическим признаком при разного рода психических заболеваниях. Негативный аспект лени обнаруживается в основном в ее систематическом проявлении, которое в значительной степени характерно для личностной характеристики человека, выступающим устоявшимся ее качеством.

Характеристика лени как качества личности

По мнению психологов и педагогов, лень как качество личности является отражением неконструктивного стиля воспитания человека. Чаще всего это проявляется в гиперопеке, при которой у ребенка не формируется положительное отношение к труду или вырабатывается потребительское отношение к жизни. Уместно отметить и противоположную ситуацию, в которой ребенка насильно заставляют выполнять какую-либо работу, формируя у него отвращение в трудовой деятельности.

В большинстве так называемых благополучных семей сегодня можно обнаружить тип воспитания по типу гиперопеки. Многие родители, не имея определенных благ в своем детстве, пытаются компенсировать собственную неудовлетворенность на детях. В результате чего у ребенка слабо проявляется самостоятельность, начиная с навыков самообслуживания в до-

³¹ Воробьева В.В. Психология лени: постановка проблемы / В.В. Воробьева, И.С. Якиманская. – Оренбург: Сфера, 2003. – 57 с.

школьном детстве. Исследователи доказывают, что у большинства детей старшего дошкольного возраста (шестой год жизни) самостоятельность проявляется на низком и среднем уровне её развития³². При этом важно понимать, что эти дети находятся на пороге окончания дошкольного и перехода в младший школьный возраст, где требуется большая активность и независимость от взрослых. В других работах показывается, что и младшие школьники нуждаются в формировании данного качества, что соответственно требует создания определённых педагогических условий³³. Возвращаясь к характеристике детей поколения Z, отметим, что у них снижается самостоятельность и в большей мере отмечается зависимость от взрослых. Поэтому естественных условий, детерминирующих проявление волевых качеств, сегодня все меньше.

Вместе с тем для многих подростков лень рассматривается как возможность проявить себя. Исследование ученых показало, что одной из типичных черт ленивых подростков является общительность и стремление получать удовольствие от этого процесса. Общение способствует расслаблению и отдыху. Также выделяется еще одна особенность личности ленивого подростка, а именно на независимость³⁴.

Как можно обнаружить, лени все возрасты покорны. Поэтому и в студенческом возрасте выявляется такая особенность волевой сферы обучающихся. Изучение учеными природы психологических и психофизиологических качеств обучающихся показало, что ленивый студент в преобладающих случаях характеризуется следующими особенностями:

- слабая мотивация в достижении цели и низкая настойчивость;
- стремление к избеганию неудач;

32 Шинкарёва Н.А. Особенности развития самостоятельности у детей шестого года жизни / Н.А. Шинкарева, Е.А. Чуб // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Вып. 8, №1 (26). – С. 285-288.

33 Попова Д.В. Особенности формирования учебной самостоятельности младших школьников / Д.В. Попова, Б.В. Сергеева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017. – № 6-1. – С. 114-122; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1705> (дата обращения: 05.08.2020).

³⁴ Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С.Т. Прохорова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2011. – №. 2. – С 159-166.

- слабая и инертная нервная система;
- преобладание процесса торможения по «внутреннему» балансу;
- недостаточная саморегуляция проявлений лени в учебной деятельности.

Также был обрисован психологический портрет неленивого обучающегося, который соответственно содержит противоположные характеристики: а) высокую мотивацию и настойчивость; б) сильную и подвижную нервную систему; в) преимущественное возбуждение по «внутреннему» балансу; г) высокую саморегуляцию проявлений лени в учебе³⁵.

Е.П. Ильин провел глубокий теоретический анализ психологических исследований, посвященных природе лени³⁶. В ряде из них показывается связь лени с личностной тревожностью и самооценкой. Высоко тревожная и неуверенная в себя личность может быть более фрустрированной при возникновении препятствий и соответственно, прилагать меньше волевых усилий на их преодоление.

Причинами ситуативной лени, часто называются: плохое настроение, скука, усталость, болезненное состояние. Кроме этого к нежеланию работать могут приводить такие состояния и явления как голод, сонливость, отсутствие интереса, бессмысленность заданий, перегрузка, непонятность инструкции, недостаток определенных возможностей, наличие внешнего давления.

Таким образом, волевая активность зависит как от мотивации, так и от силы личности. Последняя определяется не только психологическими, но и физиологическими характеристиками (сила нервной системы, преобладание процессов возбуждения или торможения). Среди педагогических причин лени можно указать стиль воспитания по типу гиперопеки или авторитарный подход. Такое воспитательное воздействие на ребенка может привести к формированию у него синдрома выученной беспомощности и проявляться в дальнейшем и во

³⁵ Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические факторы лени учащихся / Н.В. Боровская // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 70-2. – С. 15-18.

³⁶ Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.

взрослой жизни как в профессиональной деятельности, так и в семейных и других межличностных отношениях.

Выученная беспомощность и пассивность личности

Психологическими причинами пассивного поведения человека, которое многое интерпретируют, как лень является так называемая его выученная беспомощность. Данный термин был введен М. Селигманом и С. Майером на основе ряда экспериментов, в которых испытуемые (животные) могли предпринять определенное действие в неприятной (раздражающей) ситуации, но не делали этого. Далее эти эксперименты были проведены на людях и были сделаны выводы о причинах и проявлениях выученной беспомощности.

Выученная беспомощность проявляется в формировании у личности «синдрома жертвы обстоятельств», в которых человек ничего не может предпринять, так как от него ничего не зависит. Выделяется ситуативная и личностная выученная беспомощность. Ситуативная выученная беспомощность проявляется периодически в моменты, когда человек считает, что от него ничего не зависит в определенном событии. Личностная выученная беспомощность является более устойчивой мотивационной характеристикой человека, в которой обнаруживается его повышенная тревожность, зависимость от мнения других (комфорность), замкнутость и раздражительность. Вполне очевидно, что личностная беспомощность более сложное в коррекционном плане явление. Она трактуется как комплекс специфических личностных особенностей, которые возникают в результате взаимодействия внутренних условий с внешними. Характерным для нее является низкий уровень субъектности личности, а именно слабая способность преобразовывать действительность (управлять событиями своей жизни, ставить и достигать цели, преодолевать трудности)³⁷.

Выделяются три основные причины формирования выученной беспомощности у человека: неудачный травмирующий опыт в детстве (психотравма), стиль воспитания по типу гипе-

³⁷ Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: дисс. ... д-ра психол.наук : 19.00.01 / Циринг Диана Александровна. – Томск, 2010. – 456 с.

ропеки и опыт наблюдения за беспомощными людьми. Ученые отмечают, что такое поведение может сформироваться к 8 годам, поэтому важно в детском возрасте выстраивать грамотное психолого-педагогическое воздействие на ребенка³⁸.

Данный феномен выученной беспомощности связывается также с пессимистическим типом личности. Оптимистичные управленцы, студенты, школьники достигают значительно больше успехов в своей деятельности (трудовой, учебной) нежели пессимистичные. Также продолжительность жизни человека связывается с его отношением к жизненным ситуациям. Обнаружено, что если человек интерпретирует (атрибутирует) негативное событие, определяя специфические причины, то последствия этой ситуации для него не столь разрушительны. При объяснении негативного события глобальными причинами («я неудачник»), развивается беспомощность, которая потом переносится и на другие ситуации, формируя личностную беспомощность.

Выделяется четыре типа сценариев беспомощного поведения:

– «Разочарование», которое возникает в результате убежденности человека в несоответствии своего внутреннего мира и окружающим, веры в невозможность реализации своих целей в противостоящей среде. В результате чего у человека формируется изоляция.

– «Ответственность» выступает результатом следования общественным ценностям, нормам и традициям среды. Проявляется в повышении требований к себе и окружающим, в некоторой степени она переходит в жертвенность и гиперответственность.

– «Беззаботность», проявляющаяся в желании избегать негативных эмоций и выполнения каких-либо действий для достижения цели. Характеризуется инфантильностью, возвращением в состояние беспечности и «слияния» со средой.

38 Митина Л.М. Психологический анализ проблемы маргинализма, прокрастинации, выученной беспомощности как барьеров личностно-профессионального развития человека / Л.М. Митина, Г.В.Митин // Психологическая наука и образование. – 2020. – Том 25. № 3. – С. 90–100.

– «Зависимость», проявляющаяся в форме потери контакта с собой, отождествления с референтными лицами или принятием мнения большинства. Зависимость еще проявляется и в ожидании спасения извне, переносе ответственности на других³⁹.

Также выученная беспомощность проявляется в склонности человека к психологическим защитам (регрессия, проекция, интеллектуализация, замещение, подавление и компенсация), она сопровождается пониженным уровнем жизнестойкости у субъекта⁴⁰.

Итак, выученная беспомощность может сформироваться в результате различных факторов и проявляться в пассивном поведении личности, отказе от принятия решений и выполнении конкретных действий для достижения целей в сложных ситуациях. Как можно обнаружить это состояние является социальным, то есть приобретенным по своему происхождению в результате определенных воздействий окружающей среды, Соответственно для профилактики формирования такого состояния у детей, взрослым (родителям и педагогам) необходимо избегать влияния травматических факторов, развивать самооценку личности и предлагать задания, посильные для выполнения ребенком.

Зачастую, если человек не справляется со своими обязанностями, он пытается уклониться от них или перенести их на неопределенный период времени. Последнее носит названия прокрастинация.

Феномены прокрастинации как распространенный симптом снижения волевой активности

Достаточно популярным в современном образовании в последнее время является термин «прокрастинация». Его можно рассмотреть в качестве снижения волевой активности, а не

39 Геранюшкина Г.П, Афраймович Сценарии выученной беспомощности / Г.П. Ганюшкина, О.Э. Афраймович // Психология в экономике и управлении. – 2013. – № 1. – С. 17-22.

40 Геранюшкина Г.П. Психологические защиты у лиц с признаками выученной беспомощности / Г.П. Ганюшкина, О.Э. Афраймович // Психология в экономике и управлении. – 2014. – №. 2. – С. 23-29.

нарушения в полном смысле этого слова. Термин «прокрастинация» простым языком можно обозначить как «откладывание на завтра». В научном понимании прокрастинация – это тенденция откладывать «на потом» выполнение необходимых дел. Это некая поведенческая стратегия, в которой выполнение значимой деятельности для человека в конкретный период времени переносится осознанно. Внимание человека при этом переносится на не столь значимые дела, иногда мнимо значимые, а порой бессмысленные⁴¹.

В силу того, что перенесенные дела никуда не исчезают, а только накапливаются вполне очевидно, что это вызывает стресс у человека. Кроме того, у него могут наблюдаться такие чувства как вина и раздражительность. Прокрастинация может привести к конфликтам, так как вызывает зачастую недовольство у окружающих. Здесь каждый вспомнит школьников, которые не вовремя делают уроки, или студентов, готовящихся к сессии в последний вечер. Опасность прокрастинации заключается в том, что она может привести к повторной, более сложной прокрастинации. Например, студент, накопивший много учебных «долгов», вместо того, чтобы приступить к постепенному разрешению проблемы совсем перестает посещать учебное заведение.

Однако есть такой тип личности, который работает именно в условиях хронического дефицита времени, получая от этого определённые эмоции (азарт, чувство риска). Если такое поведение наблюдается систематически, то можно говорить о хронической прокрастинации, являющейся так называемым психологическим или физиологическим недугом.

В качестве основных признаков этого явления можно назвать бессмысленное выполнение ненужных действий, постоянное откладывание на самом деле полезного и важного. Здесь стоит отметить, что и в случаях с ленью иногда такая деятельность может быть полезной, так как любой человек испытывает усталость и нуждается в некотором отдыхе. Однако ча-

⁴¹ Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22-41.

ще речь идет о негативных последствиях прокрастинации: нарушение сроков сдачи работы, провал серьезных проектов, общая неудовлетворенность своей деятельностью. Как последствия этого могут возникнуть личностные и материальные проблемы.

Прокрастинация в основном наблюдается у психически здоровых людей. В отличие от волевых нарушений у лиц с разными патологиями в психическом состоянии, она представляет собой выражение эмоциональной реакции на определенные дела. В зависимости от специфики этих эмоций, выделяется прокрастинация расслабленная и напряженная. При расслабленной прокрастинации человек занимается более приятными занятиями и даже развлечениями. Соответственно «напряженная» прокрастинация, обнаруживается в общей перегрузке, неудовлетворенности собственными достижениями. Человек в таком состоянии испытывает ощущение потери времени, размытые жизненные цели, а также неуверенность в себе и нерешительность⁴².

Зарубежные ученые выделяют пять типов прокрастинации:

1. Прокрастинация ежедневная или бытовая, которая связанная с откладыванием дел, которые повседневны и должны выполняться регулярно (поход в магазин за продуктами, уборка дома, приготовление пищи).

2. Прокрастинация в принятии решений, обнаруживающаяся в высоком уровне сложности (практически невозможности) принятия каких-либо решений (в том числе незначительных) в установленные сроки.

3. Прокрастинация невротическая, которая связана с откладыванием решений жизненно важных (выбор сферы профессиональной самореализации, создание семьи).

4. Прокрастинация компульсивная обнаруживается в форме хронического промедления в любой деятельности.

⁴² Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22-41.

5. Прокрастинация академическая, которая встречается, прежде всего, в учебной деятельности и проявляется в откладывании во времени выполнения учебных заданий. Позже эти виды были обобщены в два: прокрастинация в выполнении заданий (деятельностный процесс) и прокрастинация принятия решений (когнитивный процесс)⁴³.

Таким образом, можно сделать вывод о многообразии разных видов прокрастинации, которые носят как положительный, так и отрицательный эффект (таблица 2)

Таблица 4.

Классификации прокрастинации

№ п/п	Вид прокрастинации	Положительный эффект	Отрицательный эффект
Основание 1		Длительность течения	
1	Ситуативная	Способствует отдыху и расслаблению	Приводит к нарушению сроков сдачи работы
	Хроническая	Позволяет личности сохранить ресурсы	Способствует общей дезадаптации личности
Основание 2		Влияние на развитие личности	
2	Конструктивная	Направлена на сохранение ресурсов личности	Формирует однотипные стратегии поведения
	Деструктивная	Способствует предварительному анализу возможно непродуктивной деятельности	Приводит к психологическим и материальным трудностям
Основание 3.		Характер протекания	
3	Расслабленная	Развивает у личности позитивное видение даже сложных ситуаций	Способствует инфантилизму личности
	Напряженная	Способствует саморазвитию, владению стратегией тайм-	Приводит к депрессии и конфликтности

⁴³ Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. - 2000. - №14. -P. 141-156.

		менеджмента	
Основание 4		Сферы проявления	
4	Деятельности	Отказ от выполнения рутинной бесконечной работы	Хаос в быту и на работе
	Принятия решений	Возможность принятия наиболее зрелых решений	Потеря наиболее оптимальных возможностей в конкретный период

Итак, как обнаруживается, прокрастинация также является неоднозначным понятием и может носить разные эффекты. Поэтому педагогу, прежде чем искать пути преодоления данного состояния, как у себя, так и у обучающихся необходим ряд действий. В первую очередь определиться с видом этого явления, а во вторую очередь выявить его причины и последствия.

Термин прокрастинация считается относительно новым, последствия этого явления были уже описаны. Они в основном сводятся к социальным проблемам. Однако есть такие проявления слабости воли, которые могут влиять и на здоровье человека. К ним относятся всем хорошо известные «вредные привычки».

Вредные привычки и неполезные действия как проявления слабости воли

Безответственное отношение человека к своему социальному положению и здоровью проявляется в наличии у него вредных привычек. Вредные привычки определяются как многократно повторяющиеся действия, препятствующие достижению целей и реализации своих потенциальных возможностей, которые причиняют вред здоровью.

Такая привычка рассматривается и как болезнь и как патологическая зависимость. Выделяются вместе с тем, так называемые неполезные действия. Их некорректно рассматривать как болезнь, но они возникают из-за неуравновешенности нервной системы человека. Привычки имеют свойства закрепления и формируют некий нравственный облик человека. Вредные привычки чаще всего приобретаются в ранней моло-

дости. Их причинами могут являться недостаток внутренней дисциплины и слабое чувство ответственности. Кроме этого, причинами могут быть отсутствие четкой жизненной цели, доминирование скуки, личностной тревожности, неуверенности в себе. У людей, чувствующих себя несчастными, не умеющими преодолевать трудности, стремящимися уйти от проблем и имеющими склонности к экспериментам также могут закрепляться вредные привычки.

Среди вредных привычек, наносящих вред здоровью человека, достаточно распространёнными являются употребление алкоголя, курение, прием энергетических напитков. Сюда же можно отнести психогенное переедание и шопоголизм. В последние десять лет у обучающихся наблюдаются нарастание случаев игровой и интернет зависимости. Специалистами отмечается, что интернет-зависимость не является психическим расстройством. Но в новую международную классификацию болезней (МКБ-11) включается новое заболевание – «нарушения, вызванные патологическим влечением к играм, преимущественно онлайн (6С71.0)»⁴⁴.

Люди с вредными привычками зачастую глубоко убеждены, что они не несут себе вреда, принимая, к примеру, психоактивные вещества, в малых дозах. Поэтому начав что-то употреблять, они считают, что хватит силы воли бросить эту вредную привычку. Однако зачастую она затягивается на долгие годы и вызывает все большее волевые затруднения прекратить это действие.

К вредным привычкам относят также часто повторяющиеся бесполезные действия. У детей это проявляется в привычке грызть ногти, щелкать суставами, ковырять кожу. Наиболее безобидными для здоровья, являются употребления в речи слов-паразитов, а также использование в коммуникации нецензурных выражений⁴⁵. Такие вредные привычки вредят в большей степени окружающим.

⁴⁴ Международная классификация болезней (МКБ-11): URL: <http://icd11.ru/nar-vyzv-patolog-vlech-k-igram/> (дата обращения: 07.08.2020)

⁴⁵ Червоненко Д.В. Вредные привычки / Д.В. Червоненко, А.Н Шелудько., Е.В. Ермалова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016.– Вып. 6. – № 1. – С. 81-81.

Поэтому вредные привычки уместно считать в целом негативно сказывающимися на физическое и эмоциональное состояние человека. Хотя с другой стороны в психологическом плане такие привычки снижают напряжение и позволяют человеку расслабиться. Вместе с тем существуют и более конструктивные способы снятия напряжения. Чтобы справиться с вредными привычками, человеку важно: а) осознать их как деструктивными для себя и других; б) неоднократно проявить волевое усилие для их преодоления.

Итак, в данном параграфе рассмотрены различные расстройства и нарушения волевой сферы, которые могут наблюдаться как у людей с различными заболеваниями, так и у абсолютно здоровых личностей. Они могут носить временный (ситуативный) характер и длительный (хронический). Такие нарушения волевой сферы имеют не только традиционно рассматриваемый негативный характер, но и быть полезными в определенных случаях. Поэтому, прежде чем оказывать определенное психолого-педагогическое и в частности корректирующее воздействие, важно разобраться в их природе.

Вопросы для самоконтроля к § 1.3

1. Укажите патологические нарушения волевой сферы.
2. Является ли внушаемость, негативизм и упрямство нарушениями волевого акта?
3. Отличается ли волевая деятельность детей с отклоняющимся и нормативным развитием?
4. Назовите основные нарушения в эмоционально-волевой сфере у детей с интеллектуальными отклонениями.
5. Имеется ли специфика волевой деятельности у детей поколения Z? В чем она проявляется?
6. Что такое лень? Какие ее виды традиционно выделяются?
7. Назовите причины лени у детей и взрослых.
8. Раскройте содержание понятия выученная беспомощность.
9. Укажите сущность и виды прокрастинации.

10. Каким образом среда, в которой воспитывается ребенок, может способствовать формированию вредных привычек у ребенка.

Задания для самостоятельного выполнения к § 1.3

1. Вспомните пословицы и поговорки, а также художественные произведения, в которых осуждаются различные волевые нарушения.

2. Предложите рекомендации родителям по воспитанию детей, не способных проявлять волевые качества в сложной ситуации.

3. Разработаете рекомендации по самомотивации в условиях ситуативной прокрастинации.

Часть 2.

Роль учителя в развитии волевой сферы учащихся

§ 2.1. Методы педагогической диагностики волевых качеств учащихся в процессе образовательной деятельности

Волевая сфера личности характеризуется с позиций рассмотрения ряда волевых качеств. Данные качества интерпретируют личность с точки зрения успешности в достижении целей в условиях тех или иных затруднений. Примерами подобных качеств могут выступать сила воли, стойкость, целеустремленность⁴⁶ - степень выраженности данных качеств является результатом педагогической диагностики. Характеризуя формирование и развитие волевых качеств учащихся в процессе образовательной деятельности, нельзя не отметить, что данный процесс актуализируется в результате воздействия не только внутренних, но и внешних факторов. Внутренние факторы – это, в первую очередь, факторы наследственности и особенности физического и психического развития, внешние факторы - социальные условия, в которых находится обучающийся. В аспекте формирования и развития волевой сферы личности важно подчеркнуть, что данные процессы соответствуют этапам возрастного развития личности от раннего детства до раннего юношеского возраста. Каждый этап возрастного развития личности связан со специфическим типом нервно - психического реагирования на те или иные стимулы из внешней среды: например, в дошкольном возрасте реакции носят аффективный характер, в подростковом – эмоционально - идеаторный. На каждом этапе возрастного развития наблюдаются специфические эмоциональные, поведенческие, характерологические особенности личности. Безусловно, специфика диагностики личности на каждом этапе должна отражать данные особенности.

⁴⁶ Пашук Н. С. Психология индивидуальных различий. - Мн.: Изд-во МИУ, 2010.

Педагогическая диагностика как компонент образовательного процесса

Важнейшим аспектом образовательного процесса выступает педагогическая диагностика, которая направлена на определение уровня достижения образовательных целей. Отсутствие диагностики чревато снижением эффективности управления дидактическим процессом.

Педагогическая диагностика представляет собой специфический вид деятельности педагогов, направленный на констатацию и освещение тех или иных аспектов личности обучающихся, связанных с обучением и личностным развитием⁴⁷. Педагогическая диагностика позволяет своевременно и целенаправленно выявлять возможные деформации развития, намечать возможности их преодоления, а также изменять специфику обучения в зависимости от полученных результатов.

В психологической науке феномен диагностики более широк, в сравнении с простой констатацией уровня владения обучающимися знаниями, умениями и навыками. Диагностика позволяет не просто предоставить статическую картину владения обучающимися теми или иными знаниями, умениями и навыками, но и объяснить результаты и происхождение аспектов личностного развития. Диагностика связана с процедурами регулирования, обследования, диагностики, аккумуляции полученной информации, ее разбора. Немаловажно, что диагностика интерпретирует результаты не статично, а динамично, учитывая характер и специфику способов их достижения, акцентируя внимание на тенденциях их достижения и на динамике образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика направлена на учет личности каждого обучающегося в процессе обучения, на обеспечение преемственности в образовании, на своевременный учет дина-

⁴⁷ Аванесов, В. С. Основы научной организации педагогического контроля в высшей школе / В. С. Аванесов // «Педагогическая диагностика», 2002. - № 1. - С. 41- 43.

мики развития ребенка⁴⁸. В психолого-педагогической науке можно выделить ряд функций педагогической диагностики, которые представлены в таблице 1:

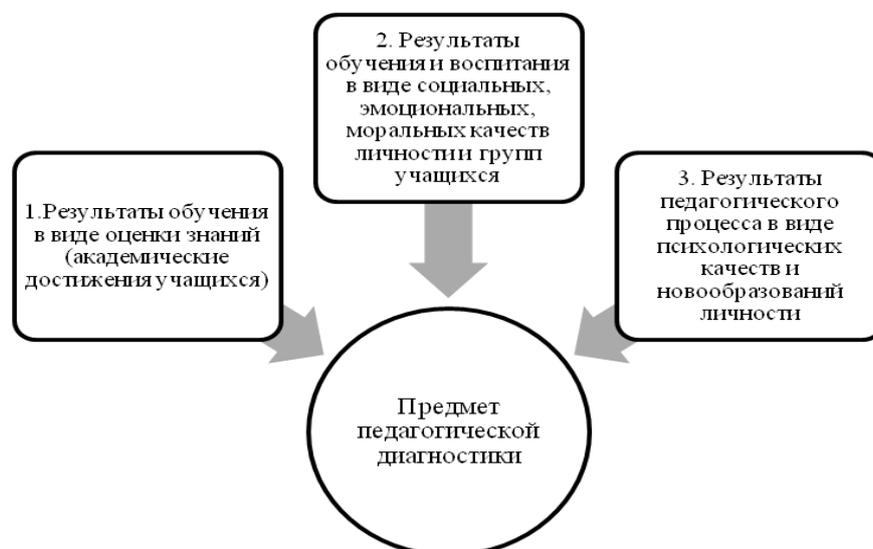
Таблица 1. Функции педагогической диагностики

Функция педагогической диагностики	Содержание функции
Контрольно-корректировочная	Педагогическая диагностика направлена на получение данных о развитии, в частности, волевой сферы личности и, в зависимости от этих результатов, в корректировке процесса обучения;
Прогностическая	Педагогическая диагностика направлена на прогнозирование (предсказание) динамики в процессе развития обучающихся в будущем;
Воспитывающая	В процессе педагогической диагностики и в связи с этим процессом педагог получает возможность целенаправленно оказать воспитательное воздействие на обучающихся;

Специфика предмета педагогической диагностики представлена на рисунке 1:

Рисунок 1. Специфика предмета педагогической диагностики

⁴⁸ Рожков Николай Тихонович Педагогическая диагностика: понятие и функции // Наука-2020. 2015. №2 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-diagnostika-ponyatie-i-funktsii> (дата обращения: 11.08.2020).



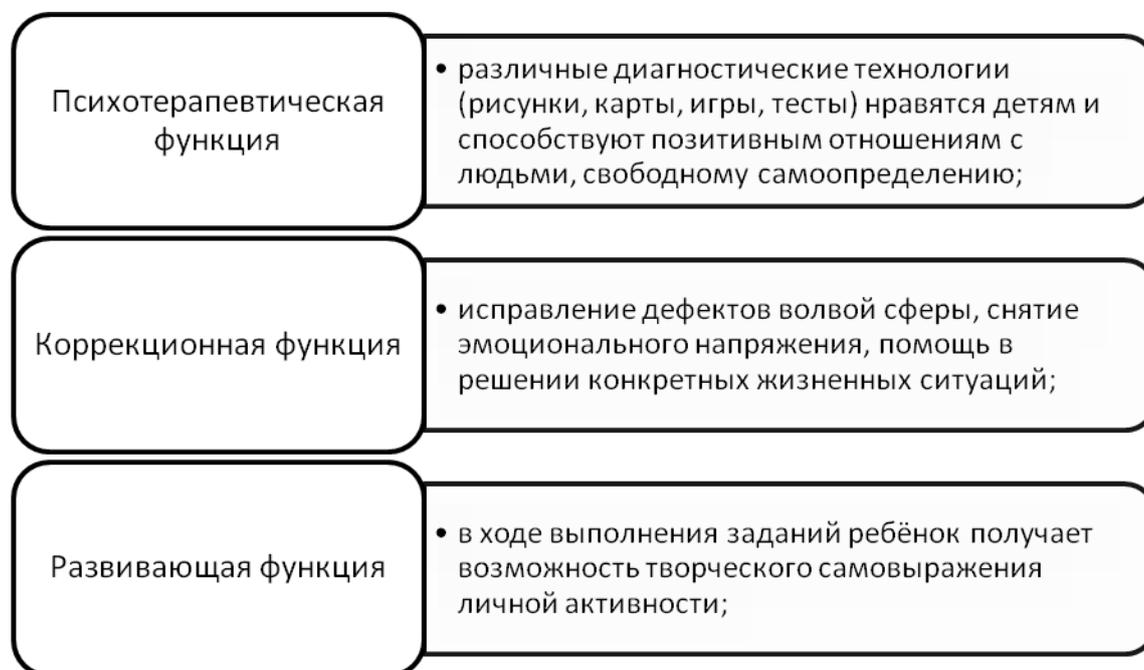
В аспекте педагогической диагностики волевых качеств учащихся нас в большей степени будут интересовать вторая и третья функции. Диагностика, таким образом, направлена на констатацию текущего уровня и рассмотрение динамики личностного развития обучающихся, что согласовано с функциями учебно-воспитательного процесса, а именно: обучающей, воспитывающей и развивающей.

Педагогу с целью изучения волевой сферы личности необходимо обладать навыками организации, проведения и интерпретации результатов диагностических исследований. Для этого педагогу необходимы соответствующие навыки. В том случае, если педагог владеет диагностическими методиками, существенным образом расширяются границы его психологической компетентности, что лежит в основе роста уровня его профессионализма и мастерства. Интерпретация результатов диагностики открывает перед педагогом возможности для подбора эффективных способов организации взаимодействия между обучающимися, с родителями и учителями, а также для эффективной организации образовательного процесса.

В контексте рассмотрения педагогической диагностики нельзя не отметить те функции, которые выполняет педагог,

осуществляя диагностическую работу⁴⁹. Данные функции представлены на рисунке 2.

Рисунок 2. Функции, которые выполняет педагог, осуществляя диагностическую работу

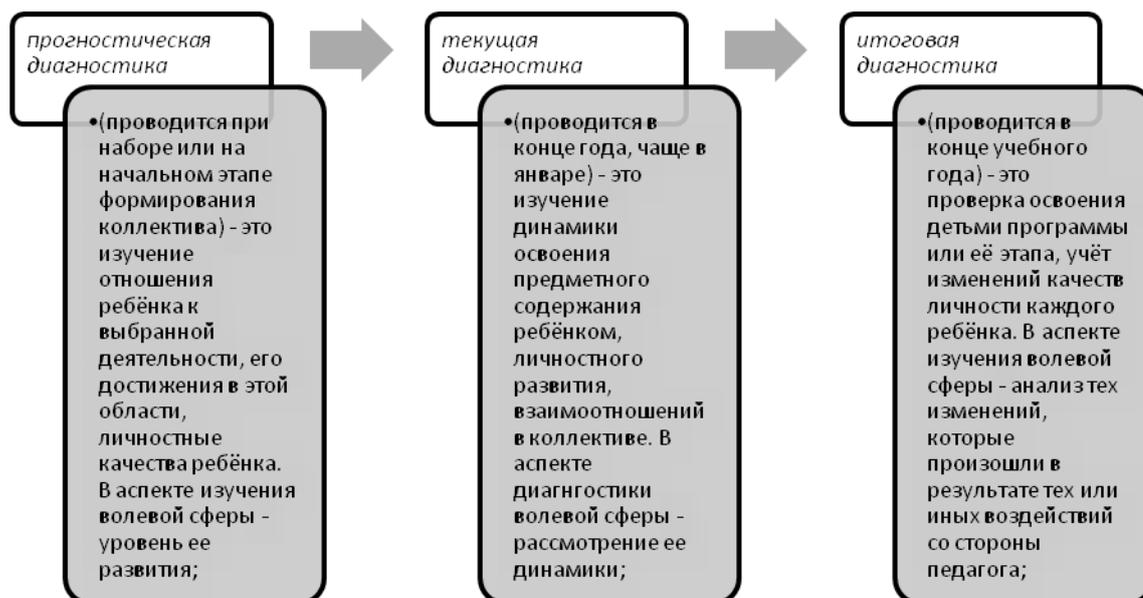


Анализ педагогической диагностики будет неполным вне контекста рассмотрения этапов данного процесса⁵⁰. Этапы педагогической диагностики представлены на рисунке 3.

Рисунок 3. Этапы педагогической диагностики

⁴⁹ Байкова Л.А. Формирование диагностических умений у будущих учителей в процессе изучения курса педагогики [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.А. Байкова. – Москва, 1995. – 16 с.

⁵⁰ Бекоева М.И. Принципы и этапы реализации педагогической диагностики // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.



Педагогическая диагностика направлена не только на констатацию текущего уровня развития личности, но и на интерпретацию динамики результатов педагогической деятельности. Для этого педагог может использовать такие методы, как педагогическое наблюдение, анкетирование, тесты, тренинги, игры, семинары, собеседования и так далее.

Педагогу необходимо владеть правилами проведения педагогической диагностики для правильного выстраивания данного процесса. Правила проведения педагогической диагностики следующие:

- Педагогу необходимо обеспечить эмпатийный контакт между педагогом и ребёнком (детьми);
- Доброжелательная атмосфера, внимательность, эмпатийность со стороны педагога, поддержка и забота обеспечивают взаимопонимание;
- Регламент времени проведения обследования должен ограничиваться 15-30 минутами и опираться на возрастные особенности детей и специфику задач диагностического исследования;
- Педагогу необходимо изучить условия, в которых проводится диагностика, условия проведения должны быть одинаковы для всех испытуемых;

- Педагогу не следует акцентировать внимание на недостатках и рисках, а также на негативных качествах обучающихся;
- Педагогу необходимо избегать оценок обучающихся, воздержаться от комментариев и не демонстрировать негативные эмоции;
- Педагогу необходимо заранее продумать содержание и структуру диагностического исследования, изучить инструкции к методикам, заранее продумать регламенты, подготовить раздаточный или стимульный материал (если он предполагается);
- Педагогу важно помнить, что результаты диагностики обязательно должны быть сохранены и зафиксированы;
- Педагог должен помнить, что, завершая диагностику, необходимо проанализировать результатов диагностики опираясь на интерпретацию результатов, с целью выстраивания эффективной программы образовательного процесса.

Классификация и описание методов и методик изучения волевых качеств учащихся в процессе образовательной деятельности

С. М. Шингаев⁵¹ описывает классификацию методов и методик диагностики волевой сферы личности. Классификация методов и методик по данному автору представлены в таблице 2.

Таблица 2. Классификация методов и методик диагностики волевой сферы личности по С. М. Шингаеву

Уровень функционирования личности	Специфика инструмента измерения
Моторный	измерение волевого усилия

⁵¹ Шингаев С. М. Психодиагностика и формирование волевых качеств курсантов высшего военного учебного заведения: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2001

Интеллектуальный	неразрешимые задачи
Поведенческий	опросники

Важно отметить, что использование интеллектуальных тестов с целью диагностики волевой сферы значительно затрудняет различение волевых и интеллектуальных показателей при интерпретации полученных результатов.

Еще один интересный подход к интерпретации и систематизации многочисленных инструментов изучения волевых качеств учащихся в процессе образовательной деятельности предлагает такой автор, как А.Э. Пасниченко⁵². Данный автор разделяет все многообразие методов и методик на две подгруппы в зависимости от основополагающей теории воли и в зависимости от интерпретации ключевого феномена воли. Данный подход к классификации методов и методик диагностики волевой сферы личности представлен в таблице 3.

Таблица 3. Подход к классификации методов и методик диагностики волевой сферы личности по А.Э. Пасниченко

Предмет исследования	Подход в исследовании	Специфика интерпретации воли
Волевые усилия	«функциональный» подход	Ориентирован на рассмотрение воли только как исполнительной функции
Волевые качества	«ценностно-смысловой» подход	Ориентирован на рассмотрение содержания волевого действия, которое задается личностным уровнем, – мотивы, ценности и цели

⁵² Пасниченко А.Э. Оценка индивидуально-возрастных особенностей развития волевых качеств личности: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1995

Наиболее значимые исследования отечественной психологии в области изучения волевой сферы личности проводились в рамках изучения волевых усилий. Именно волевое усилие рассматривается как центральный и наиболее важный феномен в изучении воли. Данное направление в изучении волевой сферы начинается с работ А.Ф. Лазурского и М. Я. Басова, идеи были развиты в работах В.Н. Мясищева и В.С. Мерлина. В отечественной психологии данные идеи особенно развивались в рамках исследований психологии спорта в рамках работ таких авторов, как А. Ц. Пуни, П. А. Рудик. Нельзя не упомянуть исследовательские работы В.И. Селиванова, в которых воля рассматривается как способность личности к реализации усилия. Подобная интерпретация освещает уникальность подхода к трактовке воли в контексте отечественного подхода, поскольку в западных подходах волевое усилие интерпретируется иначе, не с позиций центрального элемента воли.

Следующий, «ценностно-смысловой» подход, акцентирует внимание на волевых качествах личности. Характеризуя исследования волевых качеств, А. Э. Пасниченко⁵³ определяет следующие направления:

1) волевые качества интерпретируются с позиций тех или иных особенностей протекания волевого действия (речь идет о процессуальном аспекте волевого качества);

2) волевые качества интерпретируются с позиций способов борьбы с трудностями, которые актуализируются в процессе того или иного действия и не связаны с конкретными условиями. В рамках данного направления волевое качество может быть интерпретировано не с позиций переживаемого в настоящий момент, а как качество, носящее потенциальную направленность: имеющее место в структуре конкретной личности, но и не актуализирующееся при отсутствии необходимых и достаточных условий.

Анализ вышеобозначенных направлений позволяет осветить методы педагогической диагностики волевой сферы лич-

⁵³ Пасниченко А.Э. Оценка индивидуально-возрастных особенностей развития волевых качеств личности: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1995

ности. Процедуры, используемые с позиций первого направления, отражены в таблице 4.

Таблица 4. Процедуры, используемые с позиций первого направления (ценностно-смысловой подход)

Процедура	Содержание процедуры
Анализ наблюдений (мониторинг)	предполагает мониторинг хода, направленности и содержания осуществления респондентами определенной деятельности, в которой проявляются те или иные волевые качества
Эмпирические исследования	<p>а) оценивание волевых качеств на основе результатов выполнения респондентами того или иного задания (например, тест Кларка);</p> <p>б) оценивание волевых качеств на основе результатов выполнения респондентами задания в сложных и нестандартных условиях (например, методика В. К. Калина; тест Торнтон);</p> <p>в) оценивание волевых качеств на основе эмпирического мониторинга ситуаций высокого риска (тесты Торнтон);</p> <p>г) оценивание волевых качеств на основе решения стандартных заданий с отсрочкой в выполнении;</p> <p>д) естественный (полевой) эксперимент;</p> <p>е) формирующий эксперимент, нацеленный на возвращение волевых качеств личности в рамках конкретных оптимальных условий.</p>

Анализ второго направления позволяет сделать вывод об использовании специфических процедур, содержание которых освещено в таблице 5:

Таблица 5. Процедуры, используемые с позиций второго направления (ценностно-смысловой подход)

Процедура	Содержание процедуры
Беседа	Проведение бесед по заранее продуманному плану на темы волевой регуляции личности
Сочинения	Интерпретация сочинения как продукта с последующим контент-анализом данного продукта деятельности
Оценки	а) методы экспертных оценок (в частности, метод универсализации автономных свойств по весу, стойкости, объему, устремленности волевых качеств системе баллов, метод контрастных профилей, метод параллельных профилей В. И. Селиванова, метод компетентных судей, привлечение для процедур оценивания систем шкал); б) методы самооценки при использовании экспертных оценок и взаимооценок; методика объективированной самооценки волевых качеств личности А. Ц. Пуни, шкала самооценки настойчивости, самоуверенности Горнттона; в) не прямые методы эвальвирования развития волевой сферы;
Тестирование	а) направленное на оценку степени выраженности различных аспектов волевой сферы: уровень субъективного контроля Роттера; ориентация на действие и состояние Ю. Куля; проективные методы; б) направленное на обобщенную оценку развития волевой сферы (опросник волевых качеств Н. Б. Стамбуловой; опросник волевого самоконтроля (ВСК) Е.В.

	Эйдмана; волевой опросник личности (ВОЛ) А. Хохлова; опросник настойчивости Ванга; опросник волевых качеств личности (ВКЛ) (Пасниченко, 1995) ⁵⁴ .
--	---

В контексте рассмотрения диагностики волевых качеств личности важно отметить наличие ряда методик, которые комплексно оценивают развитие волевых качеств личности в их взаимосвязи с другими личностными особенностями. Данные методики представлены в таблице 6:

Таблица 6. Методики комплексной оценки волевых качеств личности в их взаимосвязи с другими личностными особенностями

Диагностический инструмент	Описание и характеристика
Фрайбургский личностный опросник FPI	Отражает факторы, диагностирующие уверенность в себе, выдержанность
Калифорнийский психологический опросник CPI	Направлен на оценку инициативности, самоуверенности, ответственности, самоконтроля
«Психологические профили» Россолимо	Выделяется специфическая группа заданий, которые обозначены как «Воля» и содержит, в том числе, пробы на сопротивление автоматизму и внушению
Опросник проблем решения PSI П. Хеппнера и К. Петерсена	Направлен на интерпретацию уверенности в решении проблемы, уклонения от решения проблемы и самоконтроля
Личностный опросник Е. Куличковой	Диагностирует ряд данных о решительности, напористости, импульсивности, умении владеть собой, самостоятельности

Важно также отметить, что как диагностический инструмент могут также быть использованы биографические методики, которые направлены на получение информации о той или

⁵⁴ Пасниченко А.Э. Оценка индивидуально-возрастных особенностей развития волевых качеств личности: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1995

иной ситуации, в которой обучающийся проявлял волевые качества. При этом подобные ситуации описываются с позиций встречаемости и содержания, коммуникации с другими людьми, которые являются носителями волевых качеств, в рамках конкретного события. В качестве примера данного метода выступает метод «свободной автобиографии» (Миславский, 1988)⁵⁵.

В рамках освещения аспекта диагностики волевой сферы личности некоторые исследователи предлагают использовать метод семантического дифференциала, акцентирующего внимание на интерпретации того, как отдельная личность воспринимает те или иные прилагательные, отражающие по своему содержанию некоторые аспекты волевой сферы личности. В данном случае мы рассматриваем «реконструкцию представлений обыденного сознания об этих волевых качествах». Те прилагательные, которые отражают содержание аспектов волевой сферы личности, характеризуются как единицы языка, сознание человека ориентировано на механизмы регуляции. По этой причине воспроизведение семантического локуса обыденного сознания доказало высокую степень эффективности при диагностике волевой сферы личности. (Иванников, Эйдман, 1990)⁵⁶. Одним из наиболее перспективных направлений при организации педагогической диагностики волевой сферы личности является психосемантический подход. С позиций данного подхода личность может быть рассмотрена «как носитель определенной картины мира, как некоторый микрокосм индивидуальных значений и смыслов» (Петренко, 1983, с. 31)⁵⁷.

В связи с вышесказанным, методы педагогической диагностики волевых качеств отличаются широким разнообразием. Несмотря на представленное многообразие, методы, по мнению А. Э. Пасниченко⁵⁸, принадлежат к формально-динамическому подходу.

⁵⁵ Миславский Ю.А. Саморегуляция личности и трудовая активность сельских школьников // Новые исследования в психологии: Сборник научных трудов. М., 1988. № 2 (39). С. 52–57

⁵⁶ Иванников В. А., Эйдман Е. В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. № 3. С. 39–49

⁵⁷ Петренко В. Ф. Психосемантические исследования мотивации // Вопросы психологии. 1983. № 3. С. 29–39

⁵⁸ Пасниченко А.Э. Оценка индивидуально-возрастных особенностей развития волевых качеств личности: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1995

Учет возрастных аспектов при использовании методов педагогической диагностики волевых качеств учащихся в процессе образовательной деятельности

В аспекте изучения методов педагогической диагностики волевых качеств учащихся в процессе образовательной деятельности необходимо, на основе учета специфики развития волевой сферы личности на каждом из возрастных этапов развития личности обучающихся, подобрать методики диагностики. Особенности диагностики волевой сферы личности в зависимости от возрастной специфики, отражены в таблице 7:

Таблица 7. Особенности диагностики волевой сферы личности в зависимости от возрастной специфики

Возрастной этап	Границы возрастного этапа	Тип реагирования на стимулы внешней среды	Специфика развития личности	Методы и методики диагностики волевой сферы личности
Младший школьный возраст	от 7 до 11 лет	Аффективный	Для этого возрастного этапа характерны такие проявления волевой сферы, как усиление эмоциональности в контексте восприимчивости внутренних и внешних факторов, высокий уровень впечатлительности, необоснованная тревожность. Ребенок часто проявляет тревожность, которая может носить	Беседа, наблюдение, типовые задачи с отсроченным выполнением, анализ продуктов деятельности, «Альбом» Ш.Н. Чхартишвили, «Домик» Н.И. Гуткиной, «Тест самоконтроля и произвольности» А.Л. Сиротюк

			<p>стабильный характер: наиболее выражены данные особенности в периоды возрастных кризисов 7 и 11 лет. Возраст 11 лет связан с актуализацией осознанности внутреннего мира ребенка, с более предметными переживаниями настроений, эмоций, событий. Актуализируется осознанность в плане анализа ситуаций, которые носят систематический характер, и, в связи с этим, формирование отношения к себе и к окружающим людям. Поскольку именно в этот возрастной период происходит формирование самооценки, формируется характер личности, в том числе и черты волевого плана. В частности, самостоятельность,</p>	
--	--	--	---	--

			<p>настойчивость, целеустремленность в возрасте 7-11 лет проявляются несистематически и только при удовлетворении актуальных потребностей. Волевые качества могут быть переплетены с противоположными им качествами. Например, с внушаемостью, неуверенностью в спектре незнакомых ребенку ситуаций.</p>	
Средний школьный возраст	от 12 до 15 лет	Эмоционально-идеаторный	<p>На этапе среднего школьного возраста актуализируется эмоциональная неустойчивость, повышенная чувствительность, грубость, «эмоциональные качели», при которых настроение подростка часто меняется от повышенного к сниженному. Более того, в этом возрасте актуализируются не-</p>	<p>Беседа, наблюдение, типовые задачи с отсроченным выполнением, анализ продуктов деятельности, процедуры оценки эффективности счета в условиях помех, методика Е. И. Игнатъева, методика С. В. Коржа, тест настойчивости Торонтона, социально-психологиче-</p>

			<p>которые черты характера, в частности, склонность к повышенной мнительности, которая может снижать уровень волевой регуляции. Во время кризиса 12-14 лет могут быть актуализированы акцентированные негативные черты характера, а также волевая и эмоциональная нестабильность. Однако для большей части подростков данные проявления не имеют критического характера.</p>	<p>ская методика Е. С. Махлах, методика «Выявление упорства школьников в умственной деятельности» А. И. Высоцкого, теппинг-тест и кинематометрические методики</p>
<p>Ранняя юность или старший школьный возраст</p>	<p>От 16 до 18 лет</p>	<p>Стабилизация эмоционального состояния</p>	<p>В возрасте ранней юности волевая сфера получает особое развитие, в частности, актуализируются такие волевые черты характера, как целеустремленность, ответственность, самостоятельность, эмоциональная</p>	<p>Беседа, наблюдение, типовые задачи с отсроченным выполнением, анализ продуктов деятельности, процедуры оценки эффективности счета в условиях помех, экспертные оценки, методика В. К. Калина с</p>

			<p>устойчивость, выдержка, самоконтроль при достижении значимых личностных целей, а также в случае столкновения со сложными жизненными обстоятельствами. В этом возрасте, за счет развития самосознания, личность актуализирует представления о своем характере и стремится достигать поставленных целей.</p> <p>В данном возрасте особую роль начинает играть социальная незащищенность, которая имеет негативное влияние на развитие волевых качеств, что в совокупности с недостаточным жизненным опытом способствуют формированию качеств, противоположных волевым.</p>	<p>применением экспериментальной установки ЛУ-1, метод параллельных профилей В. И. Селиванова, методика объективированной самооценки волевых качеств личности А. Ц. Пуни, уровень субъективного контроля Роттера; ориентация на действие и состояние Ю. Куля, опросник волевых качеств Н. Б. Стамбуловой; опросник волевого самоконтроля (ВСК) Е.В. Эйдмана; волевой опросник личности (ВОЛ) А. Хохлова; опросник настойчивости Ванга; опросник волевых качеств личности (ВКЛ), фрайбургский личностный опросник FPI, калифорнийский психологиче-</p>
--	--	--	---	---

				ский опросник CPI, «Психологические профили» Россомо, опросник проблем решения PSI П. Хеппнера и К. Петерсена, личностный опросник Е. Куличковой, методики «Нерешаемая задача» Н. Б. Стамбуловой, методика изучения «уровня притязаний» Ф. Хоппе и Е. А. Серебряковой
--	--	--	--	---

Содержательные аспекты некоторых методик педагогической диагностики волевых качеств учащихся

Младший школьный возраст

1. Методика «Альбом»

Данная методика была предложена Ш.Н. Чхартишвили⁵⁹. Методика предназначена для диагностики детей с четырех лет. Целью методики выступает определение волевой активности ребенка при выполнении задания конкретно обозначенного задания. Для проведения методики необходимо следующее оборудование: папка-скоросшиватель, изображения формата А4 в количестве десяти.

Алгоритм проведения предполагает реализацию следующих шагов:

На первом этапе ребенку предлагается индивидуально папка-скоросшиватель с яркими цветными изображениями, которые распечатаны на всю величину листа. Данные изображе-

⁵⁹ Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. – М., 1995

ния включают в себя пейзажи, изображения людей и животных (на четных страницах). Далее следуют страницы, на которых изображены геометрические фигуры, расположенные в середине листа (на нечетных страницах). Данное расположение изображений неслучайно, основано на асимметрии зрительного восприятия, согласно которой зрительное восприятие более ориентировано на предмет, расположенный справа, однако предмет, который находится в центре, воспринимается как более активный.

На втором этапе ребенку предлагается инструкция: «Обрати внимание на папку, в которой находятся различные картинки. Пожалуйста, обрати внимание на ту картинку, на которую я буду указывать, и постарайся ответить на вопросы, которые я задам. Обрати внимание, что в это время нельзя на другие картинки». Педагог должен обратить особое внимание на то, что слово «нельзя» необходимо выделить интонацией.

На третьем этапе, по сигналу, папку необходимо открыть. Педагогу необходимо обратить внимание, проявляет ли ребенок волевые усилия, чтобы не смотреть на другие картинки (например, прикрывает картинки или лицо руками, стремится отвернуться); а также отворачивается ли, либо обращает внимание на запрещенные страницы.

На четвертом этапе педагогу важно обратить внимание на то, каким образом ребенок выполняет предложенное ему задание. Если ребенок не отвлекается, то выполненное задание может быть оценено в один балл, в то время как невыполненное задание необходимо оценить в ноль баллов. Интерпретация результата предполагает наличие трех уровней выраженности: высокий уровень – 8–10 баллов, средний – 5–7 баллов, низкий – 1–4 балла. Затем полученные данные заносятся в таблицу данных.

2. Методика «Домик»

Данная методика разработана Н.И. Гуткиной⁶⁰. Благодаря данной методике возможно выявление умения ребенка ориентироваться на образец, а также определение уровня форсированности произвольного внимания. Целью данной методики

⁶⁰ Зайцев Д.В., Зайцева Н.В. Основы коррекционной педагогики. – Саратов, 1999

выступает определение способности ребенка воспроизводить сложный образец, а также продиагностировать степень развития волевых качеств личности.

Проведение методики предполагает наличие следующего оборудования: образец рисунка, чистый лист, карандаш.

Алгоритм проведения предполагает реализацию следующих шагов:

До начала работы с методикой, ребенка необходимо ознакомить со следующей инструкцией: «Обрати внимание на этот лист и карандаш. Пожалуйста, нарисуй точно такую же картинку, как на листе (до этого перед ребенком необходимо положить листок, на котором нарисован домик). Не спеши, внимательно отнесись к работе, чтобы твой рисунок был точно таким же, как на картинке. В случае, если ты ошибешься с изображением, пожалуйста, воспользуйся ластиком. Необходимо поверх неверного рисунка нарисовать правильный рисунок. Скажи, пожалуйста, понятно ли тебе задание? Затем ты можешь приступать к работе».

Для обработки полученных материалов необходимо подсчитать баллы, которые выявляются путём начисления за ошибки. Для этого необходимо ознакомиться с типовыми ошибками:

1. В случае, если отсутствует какая-либо деталь рисунка, стоит 4 балла. Например, ребенок может не нарисовать забор, дым, трубу, крышу, штриховку на крыше, окно, линию, изображающую основание домика.

2. Ребенок может изобразить некоторые детали рисунка больше, чем они есть на самом деле – более чем вдвое, при этом сам размер рисунка может остаться неизменным – в этом случае каждая увеличенная деталь оценивается в 3 балла.

3. Ребенок может неправильно изобразить тот или иной элемент рисунка. Каждый неправильно изображенный элемент оценивается в 3 балла. Например, неправильно могут быть нарисованы колечки дыма, забор, штриховка на крыше, окно, труба. Стоит отметить, что если неправильно изображены палочки, из которых состоит та или иная часть забора, то баллы начисляются за всю часть забора целиком.

3. Методика «Тест самоконтроля и произвольности»

Данная методика была предложена А.Л. Сиротюк⁶¹. Методика направлена на диагностику детей от 5 лет. Целью методики является определение степени выраженности волевых черт личности в ситуации затруднений или неудачи.

Проведение методики предполагает наличие следующего оборудования: изображения формата А4 в четырех экземплярах.

Алгоритм проведения предполагает реализацию следующих шагов:

Обучающемуся последовательно предъявляются изображения других детей, у которых что-либо не получается. При этом педагог зачитывает следующую инструкцию: «Пожалуйста, обрати внимание на это изображение. Кто на нем нарисован? Чем занимается этот мальчик или девочка? Почему у него (нее) не получилось выполнить действие?».

В том случае, если обучающийся указывает на персонажа как на причину неудачи и говорит о том, что ему нужно предпринять какие-либо действия, например, потренироваться, поучиться или вырасти, для того, чтобы быть более удачливым в будущем, то ответ может быть оценен одним баллом. Если ребенок указывает на окружающие предметы как на причины неудачи, то педагог ставит за такой ответ ноль баллов. Таким образом, максимум обучающийся может набрать четыре балла. Далее сведения заносятся в строки таблицы.

Средний школьный возраст

1. Методика Е. И. Игнатъева

Данная методика заключается в целенаправленной задержке обучающимся максимального мышечного усилия⁶². Методика предполагает с применение динамографа Лемана. При этом задержка фиксируется при помощи секундомера с времени наиболее сильного нажатия на динамограф до того периода, при которой сила напряжения уменьшается в сравнении с максимальной на 5 кг.

⁶¹ Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – М., 2008

⁶² Игнатъев, Е. И. Экспериментальное изучение простейших компонентов воли у школьников [Текст] / Е. И. Игнатъев // Вопросы психологии личности. – М., 1960. – С. 108–129

Представленный способ диагностики волевой сферы личности демонстрирует высокие показатели надежности, поскольку при повторной диагностике у одного и того же обучающегося разница полученных результатов минимальна. Факт того, что обучающиеся, при выполнении данной методики, испытывают значительное напряжение, говорит о том, что усилия на самом деле носят волевой характер. Тем не менее, результаты прямо согласованы с физическими возможностями обучающихся. Поскольку девочки традиционно обладают меньшей физической силой, их результаты при фиксации физического усилия более низки. В связи с этим данную методику чаще используют при специализированных отборах, например, в спортивные школы, секции и др.

2. Методика С. В. Коржа

Данная методика преодолевает зависимость значений развития волевой сферы непосредственно от физической силы, поскольку строится на произвольной задержке дыхания на время. Данная методика предполагает преодоление испытуемыми внутренних препятствий⁶³. Важно отметить, что последующая в течение 30 сек. Задержка дыхания указывает на степень выраженности волевого усилия. При этом связь полученных результатов с показателями физической силы испытуемых в данной методике на самом деле нейтрализуется, однако данная методика по большей части диагностирует волевое усилие на физическом уровне, и распространять результаты данной методики на волевые усилия в интеллектуальной сфере не совсем целесообразно.

3. Тест настойчивости Торонтона

Данная методика ориентирована на выявление степени выраженности волевых качеств личности в процессе решения тех или иных интеллектуальных задач⁶⁴. Обучающемуся для работы предлагается искаженный фрагмент текста, который характеризуется различными деформациями: в знаках препинания, в пропуске тех или иных букв, в пропуске слов и словосочетаний. При этом перед обучающимся ставится задача, ко-

⁶³ Корж С. В. О количественной оценке волевого усилия // Вопросы психологии. 1976, № 1.

⁶⁴ Гуревич К.М., Борисов Е. М. Психологическая диагностика. - М.: Изд-во УРАО, 1997. – 304с.

торая заключается в восстановлении целостности представленного текста. Со стороны педагога необходимо засечь временные промежутки, которые затрачивает обучающийся на восстановление текста, а также проанализировать объем текста, который был восстановлен, а также затруднения, которые возникли у испытуемого в процессе восстановления текста. Далее показатели сравниваются с показателями, которые были достигнуты в период первого, относительно простого, абзаца. Важно отметить, что результаты прохождения данной методики коррелируют с лингвистическими особенностями текста, хотя она относительно нивелируется за счет сравнения полученных результатов с итогами работы обучающихся с облегченным абзацем.

4. Социально-психологическая методика Е. С. Махлах

Данная методика предполагает предоставление обучающимся списка из 48 форм поведения, в которых скрыты 16 качеств личности⁶⁵. Среди представленных качеств присутствуют и волевые качества личности. Обучающимся необходимо произвести оценку одноклассников с фиксацией наличия у них каждой из представленных 48 форм. Результаты, которые могут быть получены в ходе выполнения методики, коррелируют с точностью оценок обучающихся. В этом контексте целесообразно так же применение методики рейтинга, которая нацелена на опрос учителей в отношении проявления обучающимися волевых качеств личности. В данном случае результаты находятся в зависимости от степени владения педагогами психологическими знаниями о волевой сфере личности и о степени выраженности волевых черт личности.

Ранняя юность или старший школьный возраст

1. Опросник «Уровень субъективного контроля»

Данный опросник является наиболее распространенным инструментом диагностики такого показателя, как степень интернальности/экстернальности в структуре личности⁶⁶. Тест

⁶⁵ Махлах Е. С. Методика изучения и измерения качеств личности у учащихся среднего и старшего школьного возраста. — В сб.: Методы социально-психологических исследований. — М., 1975, с. 140—149.

⁶⁶ Практическая психология для менеджеров / Под ред. М. К. Тутушкиной. - М. : Филинь, 1996. - 368с. (с. 104-109)

был разработан такими авторами, как Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина и А. М. Эткинд. Теоретической основой данной методики выступает концепция локуса контроля Дж. Роттера⁶⁷. Тем не менее, важно подчеркнуть, что в методике Роттера локус контроля интерпретируется как универсальный в широком спектре ситуаций. Иными словами он един как для сферы достижения результата, так и для сферы избегания неудачи. Разрабатывая данную методику, авторы акцентировали внимание на том обстоятельстве, что возможны разнонаправленные сочетания локуса контроля в различных по типу ситуациях. Данное положение нашло, в том числе, экспериментальное подтверждение. По этой причине авторы методики описали диагностику локуса контроля – субшкалы, такие как степень контроля в ситуациях достижения успеха и неудачи, а также в области производственных и семейных отношений, в области здоровья.

В 1999 году Е. Г. Ксенофонтова представила измененный вариант данного теста, который получил название «Локус контроля»⁶⁸. Данный вариант методики ориентирован на расширение представленных шкал и субшкал – 17. Более того, данный вариант методики стандартизирован с применением более широкого возрастного и социального наполнения выборки испытуемых испытуемых.

Также А. Г. Грецовым была предложена модификация теста «Уровень субъективного контроля», направленная на диагностику подростков-старшеклассников⁶⁹.

2. Опросник волевых качеств Н. Б. Стамбуловой

Данная методика предложена Н. Е. Стамбуловой⁷⁰. Диагностический инструмент позволяет оценить степень развития ряда волевых качеств, а именно, целеустремленность, упорство, настойчивость, решительность, смелость, самостоятельность, инициативность, выдержка, самообладание.

⁶⁷ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Издательство Института Психотерапии, 2005. - 490 с. (с. 9-13)

⁶⁸ Ксенофонтова Е. Г. Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «Уровень субъективного контроля». Психологический журнал, 1999. Том 20. № 2

⁶⁹ А. Г. Грецов, А. А. Азбель. Психологические тесты для старшеклассников и студентов - СПб.: Питер, 2012

⁷⁰ Практические занятия по психологии [Текст] / под ред. Д. Я. Богдановой, И. П. Волкова. – М. : ФиС, 1989. – С. 97–111

Преимуществом опросника выступает тот факт, что он позволяет измерить такие параметры волевого качества как выраженность и генерализованность. При этом выраженность предполагает наличие и устойчивость осуществления основных признаков данного волевого качества, генерализованность предполагает универсальность качества, т. е. широту проявления качества в различных жизненных ситуациях и типах поведения и деятельности.

Инструкция к представленной методике следующая. Пожалуйста, внимательно изучите представленные суждения. Изучите и решите, насколько они характерны для Вас. В зависимости от этого, определите наиболее подходящий ответ тех, которые предлагаются и обозначьте соответствующий номер в графе.

3. Опросник диагностики волевых качеств личности для подростков (ВКЛ-П)

Данный опросник направлен на оценку качеств личности, автором выступает М.В. Чумаков⁷¹. Опросник позволяет оценить степень развития волевых качеств личности, благодаря которым обеспечивается осознанное, намеренное, целенаправленное поведение. При этом волевые качества интерпретируются как устойчивые диспозиции личности, которые лежат в основе предрасположенности личности проявлять те или иные усилия, которые определяют содержание той или иной деятельности.

Опросник предполагает наличие 9 шкал, каждая из которых отражает специфику той или иной волевой черты. В частности, ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность.

Итак, характеризуя методы изучения волевой сферы личности, можно сделать следующие выводы. Множественность подходов к изучению воли как психологического феномена приводит к неоднозначности методических средств для диагно-

⁷¹ Чумаков В.М. Диагностика эмоционально-волевой регуляции деятельности. Учебное пособие. - Курган: Изд-во Курганского Гос. ун-та, 2008 г.

стики волевой сферы личности. Ряд методик направлены напрямую на изучение волевой сферы и отдельных ее проявлений и позволяют получить конкретные результаты. Существуют методики, комплексно оценивающие развитие волевой сферы личности в контексте иных личностных проявлений, и, в связи с этим, полученные результаты диагностики позволяют эффективно оценить степень развития волевой сферы. Батарея методик, направленная на изучение волевой сферы личности, может в том числе включать в себя ряд методик, которые лишь косвенным образом связаны с диагностикой волевой сферы личности. Это те методы, которые мы рассматривали ранее, в том числе биографический метод, контент-анализ; метод экспертных оценок. Однако некоторые методики характеризуются низкой валидностью, и при их создании исследователи опирались на спорные теоретические положения. В настоящее время перспективным инструментом изучения волевой сферы личности является психосемантический подход, в частности, использование при диагностике волевой сферы личности такого метода как семантический дифференциал.

Вопросы для самоконтроля к § 2.1

1. Какова цель педагогической диагностики как компонента образовательного процесса?
2. Перечислите и опишите функции педагогической диагностики.
3. Какими умениями и навыками должен обладать педагог, чтобы успешно осуществлять педагогическую диагностику?
4. Какие функции выполняет педагог, осуществляя педагогическую диагностику?
5. Опишите правила проведения педагогической диагностики.
6. Охарактеризуйте подходы к классификации методов и методик изучения волевых качеств учащихся в процессе образовательной деятельности.
7. Какова возрастная специфика применения методик диагностики воли?

8. Какие тесты и опросники направлены на диагностику волевых качеств личности?

9. Опишите проективные методики, которые могут быть использованы для диагностики волевой сферы личности.

10. В чем специфика анализа продуктов деятельности как метода диагностики волевой сферы личности?

Задания для самостоятельного выполнения к § 2.3

1. Ознакомьтесь с содержанием статьи Артищевой Е. К. «Педагогическая диагностика: некоторые аспекты методологии»⁷², охарактеризуйте состав и структуру методологического знания.

2. Опишите специфику предмета педагогической диагностики. В чем специфика предмета педагогической диагностики волевой сферы личности?

3. Опираясь на знания возрастной психологии, классификацию методов педагогической диагностики волевой сферы, заполните схему «Педагогическая диагностика обучающихся на разных этапах возрастного развития» (рисунок 4)

The diagram consists of three identical vertical rectangular boxes arranged horizontally. Each box has a grey square at the top left corner. To the left of each box, the text 'Младший школьный возраст', 'Средний школьный возраст', and 'Старший школьный возраст' is written vertically. Inside each box, the text '•Методы и методики:' is followed by a bulleted list with a single dot and several horizontal lines for writing.

Рисунок 4. Педагогическая диагностика обучающихся на разных этапах возрастного развития

⁷² Артищева Елена Константиновна Педагогическая диагностика: некоторые аспекты методологии // Теория и практика общественного развития. 2013. №4.

§ 2.2. Педагогическое содействие обучающимся в развитие волевых качеств при подготовке к контролю знаний

В течение всего учебного периода школьники регулярно проходят различные проверки знаний. Проверка и оценка успеваемости детей является обязательным и выявляет качество обучения. Данные величины зависят друг от друга и являются прямопропорциональными. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются частью системы внутришкольного мониторинга качества образования по направлению «качество образовательного процесса» и отражает динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы соответствующего уровня образования. Поэтому без контрольных и экзаменов нам не обойтись, и, конечно, они неизбежно влекут за собой переживания, волнения школьников и их родителей. Для того, что бы снизить уровень тревоги перед школьными испытаниями нужно учить детей приёмам стрессоустойчивости и тренировке волевых качеств⁷³.

Эффекты контроля знания

Стоит вспомнить, каким испытаниям подвергается школьник при получении информации педагогами о результативности процесса обучения. При проверке и оценке качества успеваемости каждая школа руководствуется положением о системе оценивания образовательных достижений обучающихся. Данное положение разрабатывается на основании нормативно-правовых документов, определяет формы, периодичность, порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, их перевод в следующий класс по итогам учебного года (освоения общеобразовательной программы

⁷³ Джанерьян С.Т. Общая психология: Воля. Методическое пособие для студентов психологического факультета. – Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2006. – 34 с.

предыдущего уровня), устанавливает требования к отметке и оценке учебных достижений, регламентирует порядок выставления триместровых, четвертных, полугодовых и годовых отметок в образовательном учреждении.

Существуют государственные экзамены, которые проводятся централизованно и служат одновременно выпускными экзаменами из школы и вступительными экзаменами в ВУЗы⁷⁴.

Стоит отметить, что школьники в течение всего обучения проходят различные испытания при проверке знаний. Разнообразие форм, видов и методов контроля определено в педагогике. И самый простой метод, которому школьники подвергаются ежедневно – это метод наблюдения. Учитель всё время наблюдает за поведением и рассуждениями учеников. Как они воспринимают и осмысливают изучаемый материал, какая у них память, в какой мере они проявляют сообразительность и самостоятельность при выработке практических умений и навыков, каковы их учебные склонности, интересы и способности. Повседневное наблюдение за учебной работой обучающихся не вызывает лишних волнений у детей.

Следующие методы контроля знаний вызывают у детей эмоциональное напряжение и беспокойство⁷⁵. Особенно устные опросы, при которых требуется публичное выступление. Выход к доске сопровождается переживаниями у детей. Причины тому могут стать насмешки, намёки со стороны одноклассников над отвечающим перед классом, слабое речевое развитие, плохо отработанный материал и давление учителя. При этом исключить эту форму контроля нельзя, так как устный опрос позволяет поддерживать контакт с учениками, корректировать их мысли, развивает устную речь, развивает навыки выступления перед аудиторией, заставляет работать в быстром темпе.

⁷⁴ Бадьина Н.П. Проблемы психологической подготовки к Единому государственному экзамену // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции (17 февраля 2005 года) / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования курганской области. – Курган, 2005. – С.12-18.

⁷⁵ Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М., 2004

Письменные опросы более лояльны, чем устные, так как дают время сосредоточиться, менять порядок заданий, например, начать отвечать с более легких вопросов. Обучающие более свободны в выборе алгоритма действий, но ограниченность времени вызывает большее волнение. Детей охватывает переживание, от этого им долгое время трудно сосредоточиться над задачами, мысли пересекаются, путаются.

При выставлении поурочного балла намечаются определённые ученики и оценивается их работа в течение урока. Обычно дети привыкают к мысли, что за всей их работой на уроке и дома учитель зорко следит, что для получения хорошей отметки надо сделать все заданное и ответить на все вопросы без ошибок. Но объективно мы понимаем, что оценивается активность ребёнка на уроке, его желание отвечать или быстрая реакция на вопросы учителя. Такая оценка, сделанная на основе всей работы учащихся, носит случайный характер и не может являться полноценной характеристикой знаний ученика. Этот момент и тревожит детей и их родителей, которые понимают, что если быстро не ответил, это не значит, что ребёнок не знает, а низкомотивированные дети могут вообще не проявлять должной активности на уроке, что вызывает раздражение у учителя. А некоторым детям удобнее больше письменная работа в тетрадях.

Контрольные работы, проверка домашних заданий, диктанты, тесты, практические и лабораторные работы, рефераты, подготовка сообщений, проектная деятельность и так далее. Множество методов контроля, которые проводятся как итоговые по определению знаний у школьников и умений по определённой теме, разделу учебной программы, или по итогам квартала, полугодия, года. При этом стоит вспомнить, что контроль носит не только оценивающую функцию, но и развивающую. Например, домашние задания необходимы, поскольку полученные на уроке знания без закрепления быстро забываются. Если не проводится самостоятельная домашняя работа, снижается уровень учебной мотивации, качество обучения. Работая дома, ученики не только закрепляют полученные на уроке знания, совершенствуют умения и навыки, но и приобретают

навыки самостоятельной работы, воспитывают в себе организованность, трудолюбие, аккуратность, ответственность за порученное дело. Роль домашних заданий практически обесценивается, если не налажена их проверка. Дети не очень любят делать домашнюю работу, могут увилить, делать небрежно. В результате снижается оценка.

Самостоятельная работа относится по своему назначению как к обучающей самостоятельной работе, так и к контролирующей. Позволяет проверить определенные знания, умения, а так же развивает творческие способности учащихся.

Практическая работа используется при закреплении теоретических знаний и отработки навыков и умений, способности применять знания при решении конкретных задач. Практическая работа требует от детей больше реальных дел и результатов. Обычно это задания на компьютере, построения схемы, таблицы, написания программы и т.д.

Лабораторная работа, как форма контроля, требует от учащихся не только наличия знаний, но еще и умений применить эти знания в новых ситуациях, сообразительности. Используется лабораторная работа для закрепления определенных навыков с программными средствами, когда кроме алгоритмических предписаний в задании учащийся может получать консультации учителя.

Тест представляет собой логический выбор ответа с применением метода исключения. При выполнении диктанта концентрируется внимание, развивается грамотность.

Контроль является необходимой функцией в проверке соответствия знаний и компетенций.

Позитивные эффекты контроля:

1. Контроль знаний представляет собой достоверную информацию о пробелах в знаниях обучающихся, о часто совершаемых ошибках и их характере.
2. Раскрывает уровень овладения компетенциями, знаниями, уровень интеллектуального развития учеников.
3. По результатам контроля можно понять, достаточно ли усвоены знания и сформированы компетенции для того,

чтобы перейти к новому учебному материалу, выявляет степень изученности темы.

4. Помогает педагогу сориентироваться в выборе методах и средствах обучения, сделать процесс обучения более индивидуальным и эффективным.

5. Выполняя задания и решая задачи, учащиеся совершенствуют свои знания и умения, применяя их в новых ситуациях.

6. У школьников развивается самостоятельность в применении и использовании знаний.

7. Усиливается концентрация внимания, умение длительно сосредоточиться на определённом задании.

8. Активизируется память, закрепляется понимание, делает знания более устойчивыми.

9. Строятся мыслительные процессы, формулируются понятия, суждения, умозаключения, восстанавливается целое, находятся важные связи и отношения.

10. Развивается скорость и лабильность мыслительных процессов, подвижность нервных процессов, умение переключиться с одного задания на другое, быстрота мыслительных реакций.

11. Развивается сообразительность, быстрота мышления с правильностью принятия верного решения, умение быстро находить выход из затруднительного положения.

12. Развивается речь. Возникает необходимость строить грамотное объяснение, чтобы довести до понимания других.

13. Периодическая проверка способствует формированию чувства ответственности, аккуратности, дисциплинирует обучающихся.

14. Формируется мотивация к знаниям, информации, необходимости учить, знать.

15. Развивается умение переживать нагрузки, уметь настраиваться на более сложные условия.

Таким образом, мы видим, что проверка знаний необходима, и она является средством формирования ведущих компетенций обучающихся, жизненно важных навыков. Но необходимо сделать так, чтобы испытания стали средством личност-

ного роста, повышали самооценку и самоуважения у обучающихся.

Условия, способствующие снижению качества подготовки детей к испытаниям

Отношение к контролю знаний у детей и их родителей может складываться от легкомысленного до строгоскрупулёзного. И тот и другой вариант может привести к сильным переживаниям и социальным страхам, при которых организм выставляет защитное поведение⁷⁶.

Демонстрация безразличия родителями к результатам обучения своих детей формирует у тех несерьёзное отношение к серьёзным ситуациям: отсутствие строгости к себе и твёрдости решений, бесцельность в жизни, решение дел поверхностно, отсутствие глубокой осознанности и продуманности. Человек, воспитывающийся в таких условиях может легко отступить в сложный для него момент, отказаться от ответственности, быстро возложить вину на другого.

Строгое отношение родителей к обучению и особенное ожидание результатов формирует у детей болезненное отношение к оценкам, ошибкам. Чрезмерная тщательность и аккуратность приводит к тому, что человек застрекает на простых вещах и долго с ними возится. В результате всё подвергается сомнению и лишним тщательным перепроверкам. Экзамены вызывают переполох, страх и ужас.

Педагоги так же могут способствовать напряженному отношению обучающихся к проверкам знаний. Часто пугают контрольными работами, акцентируют внимание детей и их родителей на ужасах жизни, если будет недостаточно хорошо написана какая-либо проверочная работа, проявляя позицию «Всё пропало!».

Ещё одно условие, способствующее снижению качества подготовки детей к основным испытаниям – это опыт переживания неблагоприятных событий в школе, отсутствие понима-

⁷⁶ Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.

ния причин неудачных оценок и отсутствие возможности контролировать и исправлять оценки за какие-либо контрольные работы⁷⁷. При этом приобретенный в одной ситуации отрицательный опыт начинает переноситься и на другие ситуации, когда возможность контроля реально существует. Например, учитель придерживается собственной принципиальной позиции, занижает оценки и не старается объяснить ученикам над чем им нужно потрудиться. Обычно такой педагог уклончиво отвечает, что никто на пять не знает или пусть ребёнок думает сам. Часто оказываясь в таком положении, у обучающихся формируется ощущение собственно беспомощности и бесполезности действий, которая перекладывается на отношения с другими учителями, ко всей системе образования. Накопленные обиды, нерешённые конфликты, психологические травмы, гиперопека или попустительство родителей и учителей, опыт наблюдения и пример беспомощности - подрывает волевые качества у детей и формирует мировоззрение выученной беспомощности - «сколько ни старайся, все равно без толку».

Ещё одно условие, при котором у детей возрастает паническое состояние – это когда вокруг экзаменов взрослые проводят многочисленные обсуждения на тему «Сейчас всё так сложно и непонятно, что творится!». Высказывают сомнения и недовольства, дают неоднозначную оценку процедуре проведения. Ажиотажная обстановка, созданная педагогами и родителями, уже является стрессовой ситуацией для экзаменуемого, часто блокирующей его интеллектуальные возможности и волевые усилия. Давление на психику выпускника начинается задолго до начала экзаменов. Со всех сторон ежедневно спрашивают родители, интересуются близкие, настаивают учителя. Долгая подготовка, сомнения перед неизвестным, ответственность перед выбором, желание что-то доучить, повторить, наверстать упущенное не способствует покою, а, наоборот, нервирует еще больше, длительная стрессовая обстановка уве-

⁷⁷ Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.

личивает нагрузку на нервную систему выпускника и может подорвать его эмоционально-волевые процессы⁷⁸.

Экзамены проводятся редко, но они являются самыми напряжёнными и длительными испытаниями для детей, родителей и педагогов. Это наиболее активная и обстоятельная проверка знаний за определенный период обучения.

В результате у детей повышается уровень тревоги при слове «контрольная работа» или «экзамен». Может проявляться такое поведение как напускное равнодушие или паническое состояние, при которых проявляются следующие симптомы:

- болезненные ощущения в животе,
- головные боли,
- прилив жара,
- мокрые ладони,
- озноб, дрожь,
- учащённое сердцебиение,
- дискомфорт в груди,
- головокружение,
- ощущение «пустоты» в голове,
- суетливость двигательная и речевая,
- бурчание, ворчание, обвинения,
- плаксивость.

В более сложных вариантах может быть:

- вялость, полное равнодушие к происходящему,
- желание закрыться, уйти от всех,
- тошнота, рвота,
- обмороки,
- повышение температуры,
- истерики,
- чувство нереальности предметов, отдалённость собственного «Я»,
- отказ от выполнения заданий и другое.

Предстартовые состояния

⁷⁸ Савченко М.Ю. Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.

Состояние, в котором находится школьник перед экзаменами, называется предстартовым. Каждый ученик реагирует по-своему на предстоящее испытание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов:

- боевая готовность;
- предстартовая лихорадка;
- предстартовая апатия.

Данные термины относятся к спорту и изучены в рамках готовности спортсменов к соревнованиям⁷⁹.

Самое оптимальное самочувствие человека перед стартом – боевая готовность. Оно характеризуется спокойным и уравновешенным состояниями, мобильной готовностью организма. Человек спокойно ожидает старта, все системы органов подготовлены к работе.

Если человеком овладевает сильное волнение перед выступлением, соревнованиями, экзаменами: проявляется суэта, нервозность, дрожь, и с ним трудно справиться, то такое состояние называется - предстартовая лихорадка. Этап предстартовой лихорадки может начаться за долго до контрольного момента и начинается со времени оповещения о предстоящих испытаниях. Степень волнения зависит от важности мероприятия и готовности физической или умственной. Часто сама мысль о соревнованиях приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Человека в состоянии предстартовой лихорадке часто все вокруг раздражает, даже шутки друзей.

Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения всего этапа испытания⁸⁰. В таком состоянии вряд ли можно оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

⁷⁹ Ильин Евгений П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 351 с. : ил., табл.; 24 см. - (Мастера психологии).

⁸⁰ Ильин Евгений П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 351 с. : ил., табл.; 24 см. - (Мастера психологии).

Ребёнок не должен думать постоянно об экзаменах или соревнованиях. Обучение в последние дни должно быть интересным, направлено на то, чтобы дети поверили в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения - бассейн, кино, увлекательная литература, любимое дело.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Дети с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения - очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика.

Предстартовая апатия — заторможенности всех функций организма, состояние полного безразличия. Человека в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Перед экзаменами дети так же могут находиться в таком состоянии. Предстартовой апатии может исчезнуть на первых этапах прохождения экзамена, но оно не дает возможности ребёнку осуществить должным образом подготовку к началу. При апатии требуется проведение разминки в более быстром темпе. Будут уместны физические упражнения - короткие ускорения, махи руками, ногами.

Экзамены считаются серьёзным испытанием и предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к этим испытаниям, перед началом, по дороге к месту проведения и по прибытии на место их проведения. Учителю следует стремиться оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед экзаменами. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех людей. Ученик и сам должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции⁸¹. Прежде все-

⁸¹ Ильин Евгений П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 351 с. : ил., табл.; 24 см. - (Мастера психологии).

го нужно знать, что формы проявления предстартовых состояний зависят от типа нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики:

- сангвиник и флегматик – люди с сильными уравновешенными нервными процессами и у них чаще наблюдается хорошая боевая готовность;

- холерики – с более неустойчивой нервной системой экстравертированной направленностью. Им свойственна предстартовая лихорадка;

- меланхолики – с неустойчивой нервной системой интровертированной направленности, подвержены предстартовой апатии.

Развитие волевых качеств при подготовке к экзаменам

Человек всю свою жизнь в процессе своей деятельности подвергается различным проверкам и оценкам, поэтому и обучающиеся должны быть готовы к контролю и воспринимать ситуацию экзамена как стандартную, что, кстати, и свойственно большинству экзаменуемых. Школьники должны научиться достигать поставленные цели через трудности, которые периодически возникают на жизненном пути⁸².

Контрольные, экзамены – это испытания, которые тренируют волевые качества так необходимые в жизни.

В процессе испытаний у детей формируются:

- сила воли,
- стойкость,
- целеустремлённость,
- ответственность,
- самостоятельность,
- склонность к риску,
- соперничество,

⁸² Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.

- адаптация к трудностям,
- находчивость,
- бойкость,
- уверенность,
- самоуважение.

В идеальном варианте подготовка к экзамену – это задача именно самого школьника. Учителя выступают координаторами или тьюторами, родители выступают помощниками и всячески содействуют в подготовке, оказывают психологическую поддержку, мобилизуют. При наличии Интернета, библиотек любой желающий может подготовиться самостоятельно. Более того, сегодня мотивация и собственные волевые усилия самого школьника сказываются на результатах экзамена значительно сильнее, чем сама образовательная среда. Школьник, который сам себя мобилизует, чётко организует свою жизнь в ситуации стресса, всерьёз настроенный на хороший результат, получит в среднем больше баллов, чем ученик, который испытывает панику и не может с собой справиться⁸³.

Исправлять переживания школьников, которые мешают результатам нужно с отношений между учениками и педагогами, с отношений между учениками с родителями, с отношений между учениками и самими собой. Всем нужно понимать, что обучающиеся являются равноправными субъектами образовательного процесса, для которого создаются возможности.

Понятий «равноправие», «субъект-субъектные отношения», «равные возможности» воспринимаются некоторыми педагогами не совсем точно. Пользуясь своими собственными определениями, они тем самым пытаются уйти от нагрузки по подготовке детей к испытаниям и ответственности за результаты. Если педагогическая помощь заключается в передаче знаний, то психологическая помощь заключается в том, что бы сформировать у детей волевые качества, поддержать настрой, готовность и собранность.

⁸³ Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.

Для того чтобы испытания воспринимались учениками без сильного стресса, стоит создавать ряд условий.

Правила психологического настроя перед экзаменом

1. Утверждающие фразы

Нельзя внушать детям, что экзамен - это последний шанс в жизни. Нельзя вселять ощущение неудачи, провала, безвыходности. Стоит научить детей говорить себе мобилизующие утверждения:

- Я старательно и упорно учусь.
- У меня отличная память.
- Я легко запоминаю материал.
- Я получаю нужное мне образование.
- Я учусь там, где хочу.
- Я талантливый и способный ученик.
- У меня есть способности и знания.
- У меня отличные отношения с одноклассниками.
- Учителя относятся ко мне хорошо.
- У меня получается сдавать контрольные, экзамены.
- Я сдаю экзамены спокойно.
- Я спокоен и собран на экзаменах.
- Я уверенно веду себя на экзамене.
- У меня всё получается.
- Это интересный этап в учёбе.
- Я легко мобилизуюсь.
- Я умею сосредотачиваться.
- Я чётко выполняю задания.
- Я внимательно слушаю учителей.
- Я с интересом читаю книги.
- Я всё успеваю.
- Я делаю все уроки во время.
- Я умею решать трудные задачи.
- Я добиваюсь успехов в учёбе.
- Мне нравится учиться.
- Я верю в себя и знаю, что у меня всё получается.

Взрослые так же должны обращаться к детям с жизнеутверждающими фразами:

- У тебя отличная память.
- Ты получаешь нужное образование.
- Ты талантливый и способный.
- У тебя получается учиться.
- Ты понимаешь материал и т.д.

Проговорите аффирмации перед экзаменом. Настройте себя положительно. Успокойтесь и проговорите: «Я все знаю, я все помню», «Я уверен в себе и в своих силах», «Я спокоен».

2. Визуализация экзаменационного дня

Мысленно представляем себе день экзамена. В мыслях нужно хорошо себя видеть, слышать других, представлять себе всё детально: какая погода, обстановка, цвета, запахи, разговоры. Действия в мыслях должны быть чёткими, планомерными, последовательными. Нужно погрузиться и детально пережить этот день, добавляя себе спокойствия и уверенности. Предлагаем пример визуализации:

Восемь часов вечера, я решаю в Интернете задачи, ещё готовлюсь по предмету. За окном ещё светло, окно открыто, во дворе бегают дети, шумят, но я их не слышу. Я сижу на кровати с ноутбуком и вдумчиво решаю, записываю решение на листочке. Потом я думаю, что всё, хватит. Решительно встаю и выхожу из комнаты, вижу своих родителей, они сидят на кухне, готовят ужин, громко работает телевизор. Отец говорит мне, что нужно отдохнуть перед экзаменом, мама поддерживает его, я соглашаюсь, наливаю себе суп, ужинаю. Мы немного разговариваем за столом, и потом я начинаю готовить форму, глажу, слышно как пытит утюг, вешаю форму на стул, рядом положил документы, ручки. Ложусь раньше спать, в зале тихо работает телевизор, я лёг спать в десять вечера, думаю о завтрашнем дне. Проснулся, умылся, оделся, позавтракал чаем с бутербродом, мама провожает, я подошёл к зеркалу, выгляжу солидно, в полном порядке, взял сумку, вышел из дома. Погода тёплая, чувствую себя уверенно, немного волнительно, и даже немного радостно, что этот день наконец-то наступил. У школы встретил одноклассников, мы отправились сдавать экзамен. Настроение ровное. Ребята волнуются, но все выглядят спо-

койно и ответственно. Уверенно и спокойно пошёл в класс, спокойно приступил к выполнению, решаю вдумчиво, ничего не отвлекает, сдаю бланк, выхожу из аудитории.

Это упражнение занимает три минуты, его возможно провести с детьми в группе.

3. Боевая готовность

Необходимо довести до понимания детей, что легкое волнение перед экзаменом — это вполне естественно и даже необходимо. Лёгкое волнение мобилизует организм, настраивает на интенсивную умственную работу. Отсутствие предстартового волнения мешает организму настроиться.

4. Настрой на успех

Стоит настроиться на успех в том смысле, что любой результат — это результат для выводов. Никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного ответа и полной победы. Программируйте себя на положительное.

Говорите себе: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню, я много знаю». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет. Мы притягиваем себе то, о чём усиленно думаем. Надо думать о хорошем!

5. Упражнение «Стоп»

Запретите себе волноваться, хватит. Если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе «Стоп!» Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет — помните об этом!

6. Дыхание

После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох — медленный выдох, глубокий вдох — медленный

выдох. И так несколько раз. Эту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность.

7. Расскажите о своих чувствах

Если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом, это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами.

Если вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут.

8. Поешьте перед экзаменом

Очень часто перед любым мероприятием, которое вызывает волнение, мы не хотим есть. Перед сдачей экзамена пренебрегать этому не стоит. Выпейте чай с сахаром, кофе, съешьте бутерброд, кашу или омлет. Организуйте себе лёгкий завтрак. И обязательно пару долек темного шоколада. Организм подвержен стрессу, именно поэтому ему нужны силы.

9. Возьми с собой

Узнайте заранее, что необходимо взять с собой. Перед выходом проверьте наличие всех документов, которые вы должны взять с собой на сдачу экзамена. Также возьмите с собой запасные ручки и бутылку с питьевой водой. Иной раз во время экзамена стоит взять перерыв на пару минут. От волнения может закружиться голова или затошнить, вода облегчит вам состояние.

10. Одежда

Стоит задуматься над одеждой. Мало кто на это обращает внимание в день экзамена, но одежда тоже может повлиять на сдачу вашего экзамена. Определённая форма настраивает чело-

века на дело, работу. Она как рамки держит человека в тонусе, определённом настрое. Подумайте заранее, холодно или жарко в помещении. Оденьтесь удобно и легко, а если вы думаете, что можете замерзнуть, лучше взять с собой кофту. В комфорте, вы не будете отвлекаться, а будете полностью сконцентрированы на предметах.

11. Упражнение «День «Э»»

Дайте метафорическое название периоду подготовки к экзаменам и самому экзаменационному дню. Фраза должна быть короткой, конструктивной, положительной, лучше юмористической:

- гонка на выносливость;
- финальный рывок;
- втрое дыхание;
- час пик;
- день «Э»;
- дорога в перёд
- рывок к успеху;
- учебный марафон;
- экзаменационный квест
- вызов себе;
- на старт, внимание, марш.

12. Мысленные стратегии преодоления страха при подготовке к экзаменам

Вызывающие страх мысли	Рациональные спасительные мысли
Нужно было раньше учить. Сейчас уже бесполезно.	Упреки за ошибки в прошлом сейчас не помогут. Сейчас нужно садиться, составить план восполнения знаний и приобретать новые знания. Всё восполнить невозможно. Все идут на экзамен, что-то не зная. Выдержка – вот что сейчас поможет.

<p>Я ничего не понимаю. Это не для моих мозгов.</p>	<p>Есть сложный материал, в каждом нужно разбираться. Нужно найти себе помощника, который терпеливо поможет разобраться в сложных вопросах. Главное, сейчас начать разбираться и отработать максимум.</p>
<p>Я уже ничего не запоминаю.</p>	<p>Информации много и это нормально. Мозг вполне может усваивать большое количество информации. Нужно делать небольшие перерывы между обучением и повторять пройденный материал. Всё усваивается и укладывается.</p>
<p>Всё! Это провал! Я не сдам!</p>	<p>Волнение перед экзаменом – это нормально. Все люди проходят различный проверки. Сдашь в любом случае! Нужно настроиться на положительную волну эмоций.</p>

13. Памятка родителям на период подготовки старшеклассников к ЕГЭ⁸⁴.

1. Оборудовать место для занятий:
 - Убрать лишние вещи;
 - Удобно расположить нужные учебники, пособия и пр.
2. Очень хорошо ввести в такой интерьер жёлтый и фиолетовый цвета. Это может быть какая-либо картинка ли эстамп в этих тонах (они повышают интеллектуальную активность).
3. Помочь определиться старшеклассникам во времени – кто он? «Сова» или «Жаворонок».
4. В зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы, при этом создать условия для ребёнка, чтобы ему никто не мешал и не отвлекал его.

⁸⁴ Учительский порта. Советы по психологической подготовке к единому государственному экзамену. URL: <https://www.uchportal.ru/publ/13-1-0-2510> (Дата обращения 10.10.2020)

5. Помочь подростку поддержать хорошее настроение, обеспечить его здоровым питанием и, конечно, то в чём Вы сильны и можете помочь, помогайте сыну или дочери.

6. Проследите, чтобы разумно чередовались работа и отдых. Например, 40 минут – занятия и 10 минут – перерыв. В это время можно сменить вид деятельности (вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку).

7. Не допускайте паники: «Ой! Я ничего не знаю, ничего не успею». Не ругайте, если что-то не получится.

8. Следите за тем, чтобы не было переутомления, проветривайте комнату, не загружайте дополнительной работой.

14. Рекомендации по организации эффективного обучения

При подготовке к экзаменам следует соблюдать ряд рекомендаций. Это обязательно поможет.

1. Организуй рабочее место.

Рабочее место должно быть организовано под подготовку к экзаменам. Что есть лишнего, что может мешать?

2. Исключить возможные мешающие внешние факторы.

Нужно исключить внешние мешающие факторы:

- лишний шум
- музыка
- частые гости
- громкие разговоры окружающих
- звонки

Всё это лишние помехи и могут очень чувствительно влиять на эффективность освоения материала. Нужно постараться максимально исключить лишние шумы⁸⁵.

3. Удобное рабочее место:

- письменный стол может быть слишком маленький,
- лишние вещи на столе, загромождение,
- слишком близко лежат другие вещи, не относящиеся к экзамену,

⁸⁵ Учительский порта. Советы по психологической подготовке к единому государственному экзамену. URL: <https://www.uchportal.ru/publ/13-1-0-2510> (Дата обращения 10.10.2020)

- стул слишком низкий или высокий.

5. *Освещение:*

- должно быть достаточное и приятное.

6. *Отопление:*

- должно быть приятное организму. Слишком холодно или жарко в помещении отвлекает от работы

7. *Какое удобное рабочее время*

- По утрам

- После обеда

- По вечерам

- Ночью

Оптимальная подготовка к экзамену предполагает не только овладение большим объемом материала, но и умение воспользоваться как можно большим числом техник работы, которые помогают сэкономить время⁸⁶.

Если правильно применяются принципы психологии обучения, тогда намного легче происходит и восприятие материала, и его сохранение.

15. Упражнения «Мои лучшие качества»

Запишите свои качества, которые помогут в подготовке экзаменов:

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

⁸⁶ Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.

Вопросы для самоконтроля к § 2.2.

1. Какие виды проверок знаний проводятся в образовательном процессе?
2. Какие развивающие задачи содержат проверки знаний?
3. Перечислите позитивные эффекты контроля знаний.
4. Перечислите условия, способствующие снижению качества подготовки детей к испытаниям.
5. Какие состояния могут проявляться у детей при волнении перед экзаменами?
6. Назовите основные условия, снижающие волевые процессы личности школьников при подготовке к экзаменам.
7. Дайте характеристику понятию «предстартовое состояние».
8. Назовите ошибочные стратегии отношений родителей к обучению.
9. Какие существуют основные правила психологического настроя перед экзаменом?
10. Какие упражнения способствуют психологическому настрою перед экзаменами?

Задания для самостоятельного выполнения к § 2.2.

1. Проведите с детьми упражнение «Мои лучшие качества»
Запишите свои качества, которые помогут в подготовке экзаменов:

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

2. Составьте памятку для родителей с рекомендациями на период подготовки старшеклассников к ЕГЭ.
3. Составьте режим дня и индивидуальные упражнения на период подготовки к экзаменам с теми учениками, которые испытывают наибольшее волнение.

§ 2.3. Педагогическое содействие развитию волевых качеств учащихся в процессе самообразования

Самообразовательная деятельность, рассматривается как существенный фактор, определяющий развитие человека как личности и профессионала. Увеличение объема знаний, развитие компьютерных технологий, предполагает обновление знаний и умений. Концепция непрерывного образования также основывается на готовности человека постоянному обновлению профессиональных компетенций, в том числе в формах самообразования.

Самообразование как явление, способствующее развитию личности, рассматривается как целенаправленная познавательная деятельность, управляемая личностью для приобретения системных знаний.⁸⁷ В отличие от самостоятельной учебной работы, выполняемой на уроке и дома, самообразование предполагает самостоятельную постановку цели, поиск направления и методов самообразования, его организацию.

Данный феномен достаточно подробно представлен в научных исследованиях. А. К. Громцева, А.Ф. Карпов, Б.Ф. Райский, Г.Н. Сериков и др. Ключевые признаки данного явления: самостоятельность деятельности; осуществляемой без помощи взрослого или с наименьшей помощью в виде содействия, наставничества; ее целенаправленность и управляемость.

Интегративное качество личности, которое характеризует необходимые для реализации самообразовательной деятельности свойства определяется как готовность личности к самообразованию. Г.Н. Сериков определяет данное качество как интегративную характеристику личности для организации, осуществления и достижения целей самообразования, развивающуюся с помощью педагогического содействия. В структуре готовности к самообразованию выделяют следующие компоненты: мотивационный, волевой, когнитивный, креативный, операциональный, рефлексивный. Выделение данных компонентов свидетельствует о том, что человек должен осознавать мотивы самообразовательной деятельности, быть способным совершать волевое усилие по преодолению собственной инертности, не пасовать перед сложной задачей, знать о формах са-

⁸⁷ Российская педагогическая энциклопедия. — М: «Большая Российская Энциклопедия». Под ред. В. Г. Панова. 1993.

мообразовательной деятельности, быть способным к применению знаний в нестандартной ситуации, владеть самообразовательными умениями, быть способным к самооценке. Очевидно, что формирование подобных качеств может и должно начинаться в школе. Созревание психологических сфер, формирование соответствующих процессов является предпосылкой «запуска» механизма самообразования, как основы непрерывного образования.

Можно утверждать, что развитие умений самообразования связано с появлением у обучающегося познавательных интересов, потребности к самопознанию, стремления стать лучше. Данная мотивация присутствует на протяжении всего периода обучения в школе. В начальной школе у учащегося преобладают познавательные, исследовательские интересы, новизна деятельности. В основной школе появляются мотивы, связанные с общением и межличностным взаимодействием, (например, мотив соревновательной деятельности), мотивы самопознания. В старшем школьном возрасте присоединяются мотивы, связанные с самоопределением, стремлением к самосовершенствованию.

В целом, доля самообразовательной деятельности увеличивается, ребенок приобретает все большую самостоятельность, проявляет стремление к независимости. Самообразовательная деятельность, наряду с дополнительным образованием и досугом может стать видом занятости обучающегося, определять его развитие, становиться потребностью, ценностью.

Анализ федеральных государственных образовательных стандартов общего образования показывает, что умения самообразовательной деятельности востребованы современной школой, являются социальным запросом. Так например, личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования, включают формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Метапредметные результаты отражают такие умения как:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные

– возможности ее решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности и т.д.

Наличие таких умений предполагает высокий уровень самостоятельности, познавательной активности, владение способами учебной деятельности, высокий уровень ответственности, способность к рефлексии.

Активные формы и методы, применяемые в образовательном процессе, ориентированы на развитие инициативы, умений самообразования. В частности, проектная, исследовательская деятельность предполагает активизацию и актуализацию знаний, полученных школьниками при изучении определённой темы; освоение знаний, выходящих за пределы школьной программы, самостоятельное выполнение операций анализа, сравнения, систематизации, обобщения; применение умений планирования. Можно утверждать, что это достаточно сложная педагогическая задача для обучающегося.

По мнению А.К. Громцевой, необходимым условием эффективности самообразования, является подготовка учащихся к этой деятельности, их мотивация. Отмечается необходимость определенной психологической подготовки, в которую входит развитие умений самоориентирования самосознания, самодея-

тельности, самоуправления, саморегуляции, самоактуализации, самоконтроля, самооценки и т.д.

Самоориентирование связано с нахождением мотивов, постановкой целей и задач самообразования, формулированием направлений саморазвития и самовоспитания. Самосознание представляет собой выявление отношения к определенной области знаний, к себе как субъекту познавательной и практической деятельности, осознание значимости и ценностей данной деятельности, путей достижения целей. Самодеятельность представляет собой реализацию способов познавательной деятельности в инициативном порядке. В самообразовании также существенную роль играет регулятивный аспект, который подразумевает трансформацию формально регламентированной учителем, распорядком образовательной организации деятельности. Такая трансформация представляется в произвольном акте осуществления различных видов самообразовательной деятельности. Самоуправление выполняет функции самопроектирования деятельности, планирования и осуществления плана. Самоактуализация – это деятельность человека по наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Самоконтроль предполагает способность осуществлять соотнесение своих состояний, побуждений и действий с субъективными и объективными критериями результативности деятельности. Самооценка характеризует способность выявления собственных возможностей в осуществлении познавательной деятельности.

Конечно, самообразование не является сложным волевым действием, однако требует наличия мотивации и определенных волевых качеств, таких как активность в деятельности, способность ставить цели, инициативность, целеустремленность, самоорганизованность и т.д. Некоторые исследователи рассматривают самообразование как синтез внешнего управления и самоуправления. Следовательно особое значение приобретает способность к принятию и осуществлению решений.

Умения, особенно лежащие в сфере развития высших психических функций обучающегося, таких как волевые качества невозможно в полной мере формировать директивными

средствами непосредственно в учебном процессе. Во время урока существуют определенные ограничения, связанные с освоением содержания образования, организационными моментами. Следовательно педагогическое взаимодействие предполагает использование целенаправленных педагогических стратегий и технологий. Одной из таких стратегий является педагогическое содействие. Эту стратегию относят к гуманно ориентированным средствам активного субъект-субъектного взаимодействия. Содействие заключается в создании условий, оказании консультативной помощи, наставничестве педагога, способствующих личностному развитию обучающихся.

Если говорить о развитии волевых качеств в рамках самообразовательной деятельности, то здесь педагогическое содействие будет оптимальным способом влияния. Задачи подобного содействия могут заключаться в следующем:

- ориентирование обучающихся в формах и методах развития волевых качеств, востребованных в самообразовательной деятельности;
- создание условий стимулирующих учащегося к осознанию мотивов развития и достижению результатов в самообразовательной деятельности;
- поддержка эмоционального состояния при осуществлении волевых действий;
- содействие в освоении способов волевой саморегуляции;
- ориентирование в критериях самооценки и способах рефлексии опыта самообразовательной деятельности.

Алгоритм реализации педагогического содействия может содержать следующие этапы:

1. Диагностика уровня развития волевых качеств, демонстрация ориентиров для самооценки самообразовательной деятельности.

2. Формирование представлений о ценностях и моральных нормах самостоятельного познания. Систематизация знаний о волевых качествах и способах их реализации в самообразовательной деятельности.

3. Стимулирование познавательной активности, состоящее в подборе содержания образования и формах организации самообразовательной деятельности.

4. Создание условий для реализации субъект-субъектного взаимодействия, оказание поддержки и создание ситуаций успеха.

5. Демонстрация примеров организационно-регулятивных действий в процессе самообразования и методов эмоционально-волевой саморегуляции.

6. Помощь в самооценке, сопоставление результатов самооценки и внешнего оценивания, организация рефлексивных сессий.

На первом этапе возможно применить методики диагностики характеристик воли или выраженности волевых качеств. Это методики выявления силы воли у школьников младшего и среднего школьного возраста И. Ю. Исаевой. Проективные методики покажут эмоциональное состояние, отношение и готовность ребенка к новому виду деятельности. Опросники волевых качеств М.В.Чумакова, Н.Е.Стамбуловой, А.И.Высоцкого, Б.Н.Смирнова, Е. П. Ильина и Е. К. Фещенко можно использовать для школьников среднего и старшего школьного возраста. Также можно провести беседы, выявляющие готовность учащегося к самообразовательной деятельности. Это поможет выявить возможные затруднения и наметить соответствующие направления деятельности.

На втором этапе стоит прибегнуть к методам ознакомления обучающихся с волевыми качествами и самообразованием как видом деятельности.

В качестве использования методов популяризации и пробуждения интереса к самообразовательной деятельности стоит привести беседы, которые бы демонстрировали примеры проявления русского характера, которые привели к формированию больших ученых, великих открытий и т.д. Например, это пример жизни и деятельности российских ученых М.В. Ломоносова, И.Н. Пирогова. Достижение ими высокой степени образованности, позволившие оставить свой след в истории, были обусловлены наличием волевых качеств, в подтверждение дан-

ного тезиса можно привести примеры волевых поступков. Также данную информацию можно продемонстрировать наглядно, с помощью демонстрации отрывков из художественных и научно-популярных фильмов об ученых и их открытиях.

Здесь же можно рекомендовать справочную литературу. Например, книгу Н.А. Рубакина, описывающую способы работы с книгой при осуществлении самообразования. В данной книге внимание уделено развитию волевых качеств. В частности, даются авторитетные советы по тому, как решать сложные задачи, не пасовать перед ними. Наглядно представлен известный алгоритм, когда человека в процессе осуществления деятельности видит, что сложные задачи постепенно становятся посильными и даже легкими.

Далее следует познакомить учащихся с характеристиками необходимых волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Стоит остановиться на структуре волевого акта и его интериоризации. Здесь можно прибегнуть к графическим способам, наглядно отражающим механизм формирования волевого акта, согласно воззрениям Л.С. Выготского: демонстрация нового вида деятельности, его повторение в виде словесной инструкции или команды, самостоятельное повторение данной команды и выполнение действия.

Также учащихся стоит ознакомить с объективными внешними признаками и критериями проявления волевых качеств, давая ориентиры для их последующей самооценки и рефлексивной деятельности. Например, признаками дисциплинированности будут выступать: сознательное выполнение установленного порядка действий, добровольное выполнение правил, недопущение проступков, пропусков занятий. Признаками самостоятельности можно считать выполнение деятельности без помощи и контроля взрослого, умение себя занять, планировать учебную и досуговую деятельность, умение высказывать собственное мнение, выработка привычек самостоятельной деятельности. Признаки настойчивости – это умение доводить начатое дело до конца, убежденность в правиль-

ности поставленной цели, и стремление ее достичь, умение сохранять интерес к деятельности при возникновении другой, более привлекательной деятельности, умение проявить упорство при изменениях обстоятельств и условий. Признаки выдержки - проявление терпения при помехах и неудачах, умение сдерживать себя, умение контролировать свое поведение. К признакам организованности стоит отнести соблюдение успешных алгоритмов и учет положительного опыта, умение планирования планирование действий, рациональное расходование времени. Признаки решительности могут быть следующими: быстрота и обдуманность принятия решений, уверенность в деятельности, отсутствие рассеянности и признаков прокрастинации, проявление решительности в непривычной обстановке. Признаки инициативности – это проявление креативности, активная поддержка деятельности коллектива, инициатива в образовательной и самообразовательной деятельности.

На следующих этапах важна такая деятельность учителя, которая будет заключаться в содействии и наставничестве. Т.е. создании условий, в которых учитель сможет помочь ученику, подсказать как лучше организовать свою деятельность, продемонстрировать эффективные способы организации самообразования и тренировки волевых качеств. Важно стимулировать познавательную активность, подталкивать учеников к инициативе в осуществлении и самостоятельной организации самообразовательной деятельности, оказывать поддержку, создавать ситуации успеха и поддерживать благоприятную эмоциональную атмосферу. Например, если учащийся демонстрирует неготовность или признаки тревожности, на это стоит обратить внимание и упростить задачу или применить технологию наставничества.

Для этого следует осведомить обучающихся о методах развития данных волевых качеств. Целеустремленность воспитывается путем выполнения небольших заданий, направленных на достижение конкретной цели. Для этого следует освоить технологию постановки целей. Данное упражнение можно проделать вместе с детьми. Для этого, например,

можно использовать известную коучинговую технику постановки целей «STAR».

Самостоятельность можно воспитывать, реализуя поставленные цели в процессе образования и самообразования. Развитие самостоятельности проходит ряд этапов. На первом этапе она проявляется в исполнении заданий взрослого совместно с учениками, подчиненными, на втором этапе появляются признаки самоконтроля, на третьем этапе ребенок начинает планировать деятельность, на четвертом этапе появляется творческая инициатива в постановке цели, выборе методов и осознании ответственности. Развитие самостоятельности можно осуществлять под контролем наставника. Для ее развития важен интерес к осуществляемой деятельности.

Самообладание можно тренировать с привлечением различных расслабляющих техник, методик внутренней саморегуляции, самовнушения, аутотренинга. Целеустремленность тренируется с помощью поэтапной деятельности. Например, обучающимся можно продемонстрировать методы планирования, используемые в тайм-менеджменте или привлечь технологию составления «Дорожной карты». Выраженная в графическом варианте, такая карта будет служить дополнительным стимулом к деятельности. Стоит ориентировать обучающихся на выполнение заданий оптимальной и повышенной трудности. Для развития организованности можно посоветовать ввести практику планирования и анализа эффективности учебного дня. Также перспективной представляется технология ведения чек-листов. На листе бумаге печатается список дел или последовательность действий. Это могут быть простые бытовые действия: домашние дела, отход ко сну, пробуждение, список домашних заданий. Как только ребенок выполнил часть дела, он ставит отметку о выполнении. Таким образом демонстрируется, что крупное сложное дело, можно выполнить разбив его на ряд последовательных небольших задач. Кроме того, формируются устойчивые привычки выполнения дел в определенной последовательности. Формируются новообразования, устойчивые нервно-психические связи. Такая привычка может остаться у ребенка на долгое время.

Если речь идет о коллективной деятельности или о коллективном контроле выполнения, можно использовать эффект соперничества. Сегодня среди детей и молодежи распространены, так называемые «челленджи», «баттлы». Это не что иное как соревнование, вызов или спор, имеющие общественный резонанс. Обычно такие мероприятия транслируются или освещаются в сети интернет. Можно предложить связать их тематику с вопросами самообразовательной деятельности. Можно, например, сообщить учащимся, что в параллельный класс взял на себя обязательство выполнить все задания в установленный срок. Или устроить соревнование на выполнение данного задания в условиях временных ограничений. Таким образом происходит усиление мотивации школьников, пробуждение их интереса, учет особенностей мышления современных детей поколения Z.

Другой способ мотивации связан с осознанием долга и ответственности. Беседы по поводу уяснения своих обязанностей, ценностей могут ученику помочь разобраться с мотивами и целями самообразовательной деятельности.

Воспитание дисциплинированности можно проводиться с помощью методов вовлечения недисциплинированных учащихся в различные виды общественно полезной деятельности, им инициативы в общественно полезных делах, оказания поддержки, использования методов убеждения, поощрения, общественного одобрения, такта, доверия.

Основным методом развития решительности является тренировка, т.е. многократное повторение проблемных ситуаций, ситуаций принятия решений в условиях выбора и риска, демонстрация упражнения учителем или более опытным учащимся. Развитию решительности также способствует создание соревновательной обстановки.

Демонстрация примеров организационно-регулятивных действий в процессе самообразования и методов эмоционально-волевой саморегуляции может осуществляться с помощью ряда упражнений.

Упражнение «Замри». В течение 5 минут ребенок сидит без движения, абсолютно расслабившись. Разрешены только

движения век (моргание). В течение 6 дней добавляется время расслабления по 30 секунд.

Упражнение «Прогулка». Ребенку дается задние, совершить прогулку и вернуться ровно через 30 минут. минуты). Это упражнение требует точного расчета времени, при этом время выполнения задания может увеличиваться. Так ребенок будет тренировать адаптационные умения.

Упражнение «Музыкальный час». Дается задание слушать музыку в течение 15 минут не отвлекаясь на посторонние дела.

Упражнение «Зарядка». Начать зарядку с 10 минут и каждую неделю прибавлять по одной минуте, доведя время выполнения до 15 минут. Упражнение «Будильник». После звонка будильника отсчитать до 35 и встать. Каждые два дня убавлять по 10 и через неделю встать на счет «3» (1,2,3). Упражнение «Письменный стол». Следует обозначить точное время, когда подросток делает уроки и регламентировать перерывы. Следует вести регистрацию того объема работы, который удалось сделать за каждую сорокаминутку.

Соблюдение режима дня с использованием чек-листа.

На заключительном этапе работы стоит оказать помощь в самооценке. Сопоставить результаты самооценки с внешними успехами школьника, зафиксировать прогресс с помощью специального листа достижений, дневника учета выполнения отдельных заданий (например дневника домашнего чтения) или специально подготовленного вместе с учеником дневника самообразования. Анализируя данные результаты, стоит провести коллективную или индивидуальную рефлексивную сессию. Можно предложить обсудить следующие вопросы. Помогают ли волевые качества в самообразовательной деятельности? Чего удалось достичь? Чему я научился? Какие волевые качества удалось развить? Что было трудно при выполнении задний и рекомендаций? Какие перспективные задачи в самообразовании можно поставить? Обсуждение данных вопросом поможет обучающемуся зафиксировать результат, сформировать отношение к ценностям самообразования, уточнить уровень развития волевых качеств, сформировать установку на их развитие и наметить перспективы.

Итак, знание особенностей самообразовательной деятельности, признаков сформированности волевых качеств и методы их формирования можно использовать технологию педагогического содействия для развития готовности обучающегося к самообразованию. Данные технологии можно алгоритмизировать, разбив деятельность на этапы и последовательно применяя методы развития волевых качеств, необходимых для самообразовательной деятельности. В результате будет сформировано положительное отношение к саморазвитию, развитию волевых качеств, ценностям самообразовательной деятельности, будет продемонстрирована возможность развития волевых качеств и методы их совершенствования.

Вопросы для самоконтроля к § 2.3

1. Сформулируйте понятие «самообразование». Назовите его ключевые признаки. В чем отличие самообразования от самостоятельной учебной работы?
2. Назовите особенности осуществления самообразовательной деятельности у обучающихся?
3. Какие личностные и метапредметные результаты можно развивать с помощью самообразовательной деятельности?
4. Какие психологические умения необходимо освоить для успешного осуществления самообразовательной деятельности?
5. Какие волевые качества наиболее важны для осуществления самообразования?
6. Воспроизведите алгоритм педагогического содействия развитию волевых качеств учащихся в процессе самообразования?
7. Какие методы можно использовать для формирования представлений о ценностях и моральных нормах самостоятельного познания?
8. Какие методы можно использовать для стимулирования интереса обучающихся к развитию волевых качеств?
9. Какие методы можно использовать для развития волевых качеств обучающихся?

10. Назовите ориентиры для формирования самооценки волевых качеств при осуществлении самообразовательной деятельности?

Задания для самостоятельного выполнения к § 2.3

1. Изучите научные источники, уточняющие признаки готовности к самообразованию, соотнесите их с личностными, метапредметными и предметными результатами обучения согласно ФГОС ОО. Представьте результаты в таблице.

2. Предложите 2-3 метода или приема развития волевых качеств на разных этапах формирования из Вашего опыта или опыта ваших коллег.

3. Составьте образец памятки для учащихся или дневника самообразовательной деятельности с учетом методов развития волевых качеств.

Часть 3.

Эффективные техники и приемы развития волевой сферы учащихся

§ 3.1. Техники и приемы развития волевых качеств учащихся младшего школьного возраста

Волевая сфера младшего школьника еще не устойчива и находится в состоянии формирования. От того, насколько успешно будет осуществлен этот процесс, во многом, зависят дальнейшие учебные и жизненные успехи ребенка. В данном параграфе будут рассмотрены особенности развития волевой сферы в младшем школьном возрасте, показана роль учебной деятельности в формировании произвольности психических процессов как центрального новообразования младшего школьного возраста, а также приведены примеры игр, направленных на развитие волевых качеств.

Особенности развития волевой сферы в младшем школьном возрасте

Свое становление воля, как высшая психическая функция, берет начало с рождения ребенка и его взаимодействия с другими людьми, прежде всего матерью, и окружающими предметами. И. М. Сеченовым было показано, что развитие психики есть последовательное образование рефлексов – от исходных элементарных форм у новорожденного, до сложных рефлексов

у взрослого. Именно в ходе рефлекторной деятельности у ребенка формируются сосредоточенное внимание, память, мышление, воля и другие психические процессы.

Большое значение советскими психологами в психическом развитии ребенка отводится деятельности воспитателя (в широком смысле), который помогает ребенку выучить разнообразные действия, движения и подражания, определяющие формирование воли⁸⁸. Очевидно, что потребность в движениях является ответной реакцией на внешние раздражители. Повторяя движения, ребенок учится управлять своим организмом. Такое формирование у ребенка привычных движений, вызванных условиями жизни, определяет происхождение воли в онтогенезе.

В своих трудах И. М. Сеченов отмечает: *«Возьмем, например, ходьбу. Раз она заучена (а заучается она в детстве!), воля властна в каждом отдельном случае вызвать ее, останавливать на любой фазе, ускорять и замедлять, но в детали механики она не вмешивается, и физиологи справедливо говорят, что именно этому-то обстоятельству ходьба и обязана своей машинальной правильностью»*⁸⁹.

Основываясь на данных предположениях, впоследствии, советскими психологами и психофизиологами решающая роль в поведении детей была отведена коре головного мозга. С первых месяцев жизни на базе врожденных безусловных рефлексов она способна к образованию у ребенка элементарных условных рефлексов на окружающие раздражители, к совершенствованию функций анализаторных систем и выучиванию новых движений.

Развитие произвольных движений в дальнейшем определяется формированием сознания и речи у ребенка. Достаточный словарный запас ребенок приобретает к 3 годам. Ребенок овладевает представлениями, элементарными понятиями и процессами мышления. С этого времени постепенно утрачивается неосознанный характер движений и действий. Движения и

⁸⁸ Селиванов, В. И. Воспитание воли школьника / В. И. Селиванов. – 2-е изд., перераб. – Москва : Учпедгиз, 1954. – 208 с.

⁸⁹ Сеченов, И. М. Избранные философские и психологические произведения / И. М. Сеченов. – Москва : Госполитиздат, 1947. – С. 268.

действия становятся волевыми актами ребенка. С трехлетнего возраста ребенок уже способен проявить выдержку и выполнить действие, которое может быть нежелательно для него (съесть кашу, спокойно посидеть на стуле и т. д.), при условии, что после этого последует получение вознаграждения или удовольствия.

Основные процессы развития воли в дошкольном возрасте естественно связаны с ведущим видом деятельности – игрой. В игре ребенок впервые приучается преодолевать возникающие трудности, проявлять настойчивость. Поручения взрослых также играют важную роль в формировании воли у дошкольника. Развитию ответственности у ребенка способствуют посильные задания родителей и воспитателей. Ребенок старшего дошкольного возраста уже способен к преодолению своей импульсивности. Это вызвано его интеллектуальным и нравственным развитием.

Достаточно высокий уровень волевого развития ребенка является важной стороной психологической готовности к обучению в школе. Конечно, у разных детей в шести-семилетнем возрасте в силу условий воспитания или индивидуальных особенностей уровень волевого развития отличается, но его типичной чертой является соподчинение мотивов, что дает возможность для управления своим поведением. Это необходимо для включения первоклассника в общую деятельность, принятия новой для него школьной системы требований⁹⁰.

Поскольку в младшем школьном возрасте только начинает формироваться характер, достаточно часто можно наблюдать в поведении ребенка импульсивность и капризы, что говорит о недостаточном развитии волевых процессов. Умение же проявлять волевые усилия в данный период находится в стадии формирования. Проявления формирования волевых усилий обнаруживаются как в поведении, так и в умственной деятельности. Постепенно идет процесс формирования произвольных умственных действий, таких как упорство в решении различ-

⁹⁰ Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. – Москва : Издательский центр «Академия», 2015. – 656 с.

ных задач, намеренное запоминание, волевое внимание, стойкое и направленное наблюдение.

Изменения происходят и в самом течении волевого процесса. Ребенок постоянно сталкивается с ограничениями, правилами и запретами со стороны взрослых, выражающих требования общества, которым следует подчиняться. Следуя этим установленным ограничениями и подчиняясь правилам, ребенок учится управлять своим поведением, что способствует развитию у него произвольности как особого качества психических процессов. У младшего школьника это проявляется в демонстрации умения осознанно ставить цели, искать и находить необходимые средства для их достижения.

Существенные изменения происходят в познавательной сфере ребенка младшего школьного возраста. В области восприятия фиксируется переход от непровольного восприятия, свойственного дошкольнику, к подчиняющемуся определенной задаче целенаправленному произвольному наблюдению за объектом. Это свидетельствует о том, что восприятие становится сознательным процессом. Учеными выяснено, что в младшем школьном возрасте похожие акты восприятия могут быть направлены на разные задачи. В то же время и наоборот: одна и та же задача способна побуждать к разным актам восприятия. От учителя это требует руководства восприятием ребенка. Следует учить детей рассматривать тот или иной объект. Необходимо создавать у ребенка, так называемое, предварительное представление для того, чтобы он смог увидеть именно то, что требуется. Очень важным является и то, что нужно приучать ребенка к просмотру объекта с разных сторон в зависимости от решаемой задачи.

Память ребенка также приобретает познавательный характер. Связано это с тем, что младший школьник уже осознанно подходит к задаче запоминания учебной информации и отделяет ее от других, чего в дошкольном возрасте не происходило, либо вызывало большие затруднения.

Изменения в младшем школьном возрасте наблюдаются и в области развития мышления. Оно приобретает абстрактный и обобщенный характер. Вместе с тем, при выполнении интел-

лектуальных операций младшие школьники испытывают определенные затруднения, которые могут быть не понятны взрослым, в том числе и некоторым педагогам. Такие трудности встречаются при фонетическом анализе слов, анализе слов в предложении, при соотношении понятий величины и количества.

Развитие волевой сферы младшего школьника связано с развитием и проявлением таких волевых качеств как дисциплинированность, самостоятельность, настойчивость, выдержка, организованность, решительность, инициативность. Рассмотрим признаки каждого волевого качества.

Признаки дисциплинированности:

– сознательное выполнение установленных требований в том или ином виде деятельности (соблюдение школьного режима и требований учителя, выполнение трудовых поручений и домашних заданий, выполнение правил в спортивных играх и т. д.);

– добровольное выполнение правил и норм, установленных в коллективе (в классе, в группе, и т. д.);

– недопущение пропусков учебных занятий и других школьных мероприятий без уважительной причины;

– соблюдение норм и правил поведения даже при изменяющихся условиях (например, когда учитель вышел из класса.

Признаки самостоятельности:

– выполнение посильной деятельности без помощи взрослых и постоянного контроля с их стороны (выполнение домашних обязанностей, заданных в школе заданий и т. д.);

– умение самостоятельно организовать свою деятельность, в том числе досуговую (подготовиться к выполнению уроков, обслужить себя, занять полезной деятельностью свободное время и т. д.);

– умение отстаивать собственную позицию, не проявляя при этом упрямства или агрессии, даже в случае неправоты;

– умение соблюдать сформированные привычки в поведении при изменении обстоятельств или внешних условий.

Признаки настойчивости:

– стремление к завершению всех начатых дел до конца;

– умение двигаться к достижению цели не сбавляя темпа перед сложностями;

– умение продолжать начатое дело даже при отсутствии интереса и мотивации к нему или при возникновении более интересного занятия;

– стремление проявлять упорство в достижении цели при изменившихся внешних обстоятельствах (изменении состава участников коллектива, условий организации деятельности и т. д.).

Признаки выдержки:

– проявление терпеливости при выполнении дел в затрудненных обстоятельствах (шум, отсутствие должного уровня организации, череда неудач);

– умение самоконтроля в конфликтных ситуациях (в случае споров, несправедливом обвинении и т. д.);

– умение не проявлять чрезмерную эмоциональность в случае сильного возбуждения вследствие большой радости, негодования и т. д.;

– умение сдерживать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки организованности:

– соблюдение режима и порядка в осуществлении деятельности, способствующего достижению успеха (содержание в порядке своего рабочего места, канцелярских принадлежностей и книг, игрушек и т. д.);

– рациональное планирование своих действий во времени учетом обстоятельств, разумное чередование действий;

– умение организовывать (корректировать) свою деятельность при изменении внешних обстоятельств.

Признаки решительности:

– принятие быстрого и обдуманного решения при выполнении той или иной задачи, действия или поступка;

– уверенное выполнение принятого решения;

– отсутствие растерянности во время принятия решения, происходящего в нетипичных, затрудненных условиях или при эмоциональном возбуждении;

– демонстрация решительности в новой или непривычной обстановке;

Признаки инициативности:

– проявление творческой активности при выполнении поставленных задач, нестандартного мышления, рациональных способов деятельности;

– участие в позитивных новациях, предложенных другими;

– активная поддержка команды или членов коллектива в достижении намеченных целей;

– стремление к проявлению собственной инициативы в условиях, отличающихся от привычных⁹¹.

Представленные волевые качества и их характеристики могут являться индикаторами сформированности воли у младшего школьника. В случае, если волевое качество проявляется только в каком-то определенном виде деятельности (учебе, творчестве, спорте, общественной работе или труде и т. д.), можно считать, что это проявление вызвано определенными интересами и мотивами к данной деятельности. Если же волевое качество определенной силы и устойчивости проявляется в двух и более видах деятельности, то в этом случае, можно говорить об определенных волевых свойствах личности младшего школьника.

Развитие волевых качеств младшего школьника в учебной деятельности

Как уже известно, кризис развития в семилетнем возрасте связан с изменением социальной роли ребенка, обусловленной его поступлением в школу. Это событие коренным образом меняет привычные для ребенка условия жизнедеятельности и знаменует начало нового этапа в его развитии. Жизнь ребенка наполняется новым содержанием, которого еще не было, да и не могло быть в предыдущие годы жизни.

⁹¹ Истратова, О. Н. Психолог в начальной школе : справочные материалы / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 406 с.

С поступлением в школу у ребенка появляются свои обязанности, для выполнения которых ему необходимо следовать установленному в школе режиму. Это касается времени прихода на уроки, выполнение требований и поручений учителя, быть внимательным на уроках и следить за своей осанкой, запоминать учебный материал, бережно обращаться с учебниками и письменными принадлежностями, выполнять домашние задания и т. д.

Педагоги-исследователи и практики, рассматривая динамику развития воли в младшем школьном возрасте отмечают, что в 1 и 2 классе младшие школьники совершают волевые действия, преимущественно по указанию взрослых, в том числе родителей и учителя⁹². Способность к совершению волевых актов и действий в соответствии с собственными внутренними мотивами проявляется у большинства младших школьников в 3 классе⁹³. В учебной деятельности и при занятии физической культурой этом возрасте школьники могут проявлять настойчивость. Импульсивность, как черта личности, постепенно ослабевает. Ребенок становится способным сдерживать свои чувства, тем самым демонстрируя формирование выдержки. Однако, по мнению А. И. Высоцкого, волевою активность младшие школьники проявляют только для того, чтобы являться хорошими исполнителями воли других и заслужить их расположение. Проявление решительности, как волевого качества, во многом может быть связано с еще достаточно высокой импульсивностью младших школьников. Тем не менее, следуя периодизации психического развития, предложенной Д. Б. Элькониным, произвольность психических процессов является одним из новообразований младшего школьного возраста. К формированию произвольности как характеристики всех психических процессов младшего школьника неизбежно ведут требования учебной деятельности: ребенок научается делать то, что нужно и что от него требуют, а не то, что в данный момент

⁹² Благинин, А. А., Свешникова Е. М. Особенности формирования волевых качеств младших школьников различных систем обучения / А. А. Благинин, Е. М. Свешникова // Вестник Нижневартговского государственного гуманитарного университета. – 2010. – № 1. – С. 30–35.

⁹³ Кузнецова, Д. А. Особенности развития волевых качеств в младшем школьном возрасте / Д. А. Кузнецова // Молодой ученый. – 2018. – № 23 (209). – С. 389–391.

ему хотелось бы. Это в той или иной степени приводит к управлению своим поведением.

Благоприятными условиями для формирования у младших школьников способности к осуществлению планирования деятельности и выполнения действий во внутреннем плане является необходимость систематического контроля и самоконтроля в учебной деятельности и поведении. Кроме того, способствует формированию внутреннего плана действий требования учителем словесного отчета о выполнении действий и оценки ребенком своих действий и поступков. Включаясь в процессе обучения в социальные отношения, детям приходится развернуто обосновывать справедливость своих высказываний, действий и поступков. Умение как бы со стороны посмотреть и оценить собственные действия и мысли лежит в основе рефлексии, которая является важным качеством. Рефлексия позволяет со всей разумностью и объективностью анализировать собственные суждения и поступки на предмет их соответствия установленным нормам поведения и условиям деятельности. Благодаря таким психическим новообразованиям младшего школьного возраста как внутренний план действий, произвольность и рефлексия психика ребенка достигает уровня необходимого для обучения далее в основной школе⁹⁴.

В отличие от дошкольного возраста, когда произвольность присутствовала лишь в отдельных случаях, в младшем школьном возрасте вся учебная деятельность по своему характеру является произвольной. Следует опасаться попытки превращения учебной деятельности в развлекательную. Об этом предостерегал еще К. Д. Ушинский. Именно в младшем школьном возрасте происходит формирование способности сосредотачивать внимание на малоинтересных вещах. При этом ребенок также учится управлять своими эмоциональными переживаниями, которые приобретают более обобщенный характер.

В учебной деятельности развитию волевых качеств у младших школьников способствуют следующие обстоятельства:

⁹⁴ Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология // М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – Москва : Педагогическое общество России, 2009. – 512 с.

1. Направленность задания на удовлетворение познавательных интересов и потребностей школьника. Активность младших школьников на уроке во многом определяется наличием у них интереса к предложенному заданию, поскольку взрослое «надо» еще не является для них достаточно убедительным мотивом к осуществлению деятельности. От того, насколько учителю удалось включить предложенное для выполнения задания в мотивационную сферу младшего школьника и сделать его лично значимым, будет зависеть проявление упорства и настойчивости школьником при его выполнении.

2. Обозримость школьником конечной цели и разрешимости предлагаемой дидактической задачи. Важно ставить перед школьником такие задачи, при обращении к которым он понимает, где находится конец данной задачи. Обозримое количество шагов при выполнении дидактической задачи будет определять то, насколько мотивированным будет ребенок при ее выполнении и какое количество волевых усилий он будет готов задействовать для ее выполнения.

3. Открытость целей деятельности. В наибольшей мере открытость целей деятельности обеспечивается посильным объемом работы, который позволяет школьнику видеть путь достижения цели. Целенаправленность деятельности младшему школьнику придает наличие так называемых «опорных точек» или промежуточных пунктов на пути достижения цели. Это позволяет определить шаги деятельности и порядок их выполнения. Несложно догадаться, что размытость видения границ выполнения задания может становиться серьезным препятствием к его выполнению.

4. Оптимальная сложность задания. Следует понимать, что как слишком трудные, так и слишком легкие задания демотивируют школьников. Легкие задания могут расхолаживать школьников, а слишком тяжелые могут привести либо к снижению волевых усилий, направленных на его выполнение, либо вообще к отказу от выполнения задания. В соответствии с идеями Л. С. Выготского, задание должно попадать в зону ближайшего развития. Оптимальность в данном случае подра-

зумевают, с одной стороны, что задание должно быть доступным, а с другой стороны иметь некоторую «загвоздку», чтобы подразнить самолюбие ученика. Именно такие задания обеспечивают создание и переживание младшим школьником ситуации успеха, что способствует мотивации и поддержанию волевых усилий к его выполнению⁹⁵.

5. Инструкция о способах выполнения задания. Представления учениками о том, как и в какой последовательности следует выполнять предложенное им задание, какими вспомогательными инструментами и материалами необходимо пользоваться, должны быть четко приняты перед выполнением самого задания. В случае отсутствия четких инструкций, ученики начнут выполнять задание бездумно и механически по уже закрепленным алгоритмам, даже если они никак не применимы к новому заданию. А это, в свою очередь, после нескольких неудачных попыток выполнения задания, приведет к потере интереса к его выполнению и потере веры в собственные силы.

В младшем школьном возрасте личностное развитие ребенка определяется его умениями преодолевать трудности. Недостаточная сформированность волевых качеств и твердого характера не позволят добиться постоянного успеха в учебной деятельности.

Игры, направленные на развитие волевых качеств младших школьников

Игра в младшем школьном возрасте, носит другой характер, нежели чем в дошкольном возрасте. Но игра все еще близка ребенку и может способствовать его психическому и эмоционально-волевому развитию. Такая игра отвечает следующим критериям:

– в игре установлены или присутствуют определенные правила и роли;

⁹⁵ Горбунова, А. В. Взаимосвязь волевых качеств и учебной мотивации в младшем школьном возрасте / А. В. Горбунова // Студенческая наука и XXI век. – 2014. – № 11. – С. 87–89.

– игра носит коллективный или партнерский характер, при этом партнерами могут выступать как сверстники, так и взрослые;

– в игре представлена возможность для того, чтобы каждый игрок мог выстраивать свою стратегию действий;

– в игре обязательно ставится цель, направленная на выигрыш (игра-соревнование или игра-достижение).

Что касается содержания игры, то в качестве него может выступать содержание учебных предметов, может быть использован любой материал – математический, языковой. Могут использоваться как реальные предметы, так и знания о них, например, в игре-викторине. В игре может быть воплощен любой вид деятельности: интеллектуальный, двигательный, речевой, художественно-изобразительный и т. д. Сама игра может быть как настольной, так и динамичной подвижной, режиссерской и т. д.

Приведем примеры некоторых игр, направленных на развитие волевых качеств младших школьников, которые могут быть использованы на учебных занятиях.

«Чья карточка сильнее»

Четверым игрокам предлагается создать свою команду супергероев. Для этого перед ними имеются перемешанные случайным образом карточки с героями, лежащие изображением вниз. Каждый игрок выбирает себе 10 карточек. Далее игроки одновременно открывают и выкладывают на середину стола по одной карточке, сравнивая, чей герой сильнее. Тот игрок, у которого оказывается карточка с самым сильным героем, забирает все карточки себе. Так происходит до конца стопки с картинками. После того как все картинки разыграны подсчитывается набранное число баллов (по количеству оставшихся карточек в руках). Выигрывает тот, у кого больше количество баллов.

«Наборщик»

Дается некоторое достаточно длинное слово. За определенное время игрокам нужно сложить из букв данного слова другие слова. Далее игроки по очереди их называют. Учитываются только те варианты, которые звучат впервые. Побеждает

игрок назвавший слово последним. Также можно отметить игрока, который назовет самое длинное слово.

«Перетягивание в парах»

Чертится линия и играющие, разделенные на две команды, становятся около нее лицом друг к другу. За каждой командой в двух метрах чертится еще одна линия. Члены команд берутся за правые руки, а левые держат на поясе или за спиной. По команде ведущего команды начинают перетягивать друг друга за линию, находящуюся за спиной. Продолжается игра до тех пор, пока все игроки той или иной команды не окажутся перетянутыми за линию. Выигрывает та команда, которая сумела перетянуть всех игроков другой команды.

«Бой петухов»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги напротив друг друга. Между командами чертится круг диаметром примерно 2 метра. В каждой команде выбирается капитан. Капитаны команд посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, вторую ногу подгибают, а руки держат за спиной. По сигналу ведущего «петухи» должны вытолкнуть соперника плечом из круга или сделать так, чтобы он встал на обе ноги. «Петух», которому это удалось, приносит очко для своей команды. Когда все «петухи» приняли участие в испытании, игра заканчивается, и подсчитываются набранные очки. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

«Волшебная таблица»

Заранее делается таблица, которая приведена на рисунке ниже. В столбцах таблицы определенным образом записаны числа от 1 до 31. Школьникам предлагается задумать любое число от 1 до 31, и указать в каких столбцах этой таблицы оно находится. Ведущий или учитель просит назвать эти столбцы. Например, дети сказали, что число находится в 1-м, 3-м, 4-м и 5-м рядах. Ведущий, зная как определить это число, называет число 23. Для этого складываются числа, стоящие в последней строке соответствующего ряда. Таким образом, можно «угадать» любое число из таблицы.

1	2	3	4	5
16	8	4	2	1
17	9	5	3	3
18	10	6	6	5
19	11	7	7	7
20	12	12	10	9
21	13	13	11	11
22	14	14	14	13
23	15	15	15	15
24	24	20	18	17
25	25	21	19	19
26	26	22	22	21
27	27	23	23	23
28	28	28	26	25
29	29	29	27	27
30	30	30	30	29
31	31	31	31	31
16	8	4	2	1

«Сколько кошек в комнате?»

Детям предлагается найти ответ на следующую задачу. В комнате четыре угла, в каждом из которых сидит кошка. Напротив каждой кошки по три кошки. На хвосте каждой кошки по одной кошке. Сколько всего кошек в комнате?

«Поиграем со словами»

На доске пишется любое слово. Школьникам дается задание: к каждой букве написанного слова придумать слова на заданную тему (растения, животные, птицы, транспорт, предметы мебели и т. д.). Например, на доске написано слово «стол». Слова к нему на тему «животные» – слон, тигр, осел, лошадь.

«Логогрифы»

Учитель или ведущий предлагает слово, к которому прибавляется или убавляется одна буква, чтобы получилось новое слово. Например: «Выброси из слова коса первую букву (оса), из слова столб последнюю букву (стол)». Могут быть предложены следующие слова: парк (пар), духи (дух), сухо (ухо), поле (пол), точки (очки), леса (лес), роса (оса), гроза (роза). Теперь

будем добавлять одну букву, чтобы получилось новое слово (игра, обратная предыдущей): мех (смех); лень (олень); клад (склад).

Также можно заменять в слове одну букву, чтобы получилось новое: свет – цвет, норка – корка, песок – лесок.

«Разведчики»

Школьникам выдается «шифр», представляющий собой обозначение букв цифрами, соответствующими порядковому номеру буквы в алфавите, и зашифрованное послание, которое требуется расшифровать. Сначала можно дать только одно слово, а затем фразу. После их расшифровки школьники могут составить свои послания и обменяться ими.

«Колесница слов»

Ведущий или первый играющий называет слово из четырех букв (имя существительное (нарицательное) в именительном падеже). Второму игроку нужно назвать также слово из четырех букв, начинающееся с последней буквы предыдущего названного слова и так далее. Повторять слова нельзя. Кто не сможет придумать нужное слово, проигрывает. Далее можно предлагать слова с любым количеством букв. Для решения спорных вопросов можно использовать орфографический словарь.

«Каркас»

Выбирается три (но можно начать с одной или двух) согласные буквы. Например, «к», «н», «т». Эти буквы, представляющее собой «каркас» будущего слова, записываются на доске. Игрокам предлагается на этот каркас натянуть гласные буквы (можно использовать также твердый и мягкий знаки), для того, чтобы получить некоторое слово. Буквы «каркаса» можно использовать в любом порядке. Например, из предложенного «каркаса» «к», «н», «т», можно получить следующие слова: «ткань», «кант», «канат», «нити» и т. д. Игрок, который придумал последнее слово, побеждает.

«В автобусе»

Школьники делятся на пары. В классе имитируется обстановка автобуса. Один человек сидит, другой – стоит. Тот школьник, который стоит должен вежливо убедить того кто си-

дид уступить место. При этом тому, кто сидит изначально (тайно) дается установка не уступать место. После выполнения игры важно обсудить впечатления и провести рефлекссию.

«Два Мороза»

Играющие делятся на две команды. На противоположных сторонах игровой площадки отмечаются два города. Игроки каждой команды размещаются в своем городе. В середине площадки находятся «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». По команде ведущего они обращаются к играющим со словами:

Мы – два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я – Мороз Красный Нос,
Я – Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?
Ребята хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

После этого играющие начинают перебегать из одного «города» в другой. Задача «Морозов» поймать их. Тот, кого им удастся «запятнать», считается замороженным. Он замирает на месте и с распростертыми руками должен преграждать путь другим игрокам при перебежке. Когда количество «замороженных» станет таким, что будет трудно перемещаться по площадке или останется один «незамороженный» житель города, то игра прекращается. Выигрывает тот, кого не «заморозили». При этом «заморозка» за линией города не считается. А тех ребят, кого «заморозили» можно выручить. Для этого всем остальным играющим нужно коснуться их своей рукой.

«Тише едешь – дальше будешь»

В игре может принимать участие любое количество игроков. Выбирается водящий, который становится лицом к стене или просто спиной к остальным игрокам. Игроки располагаются в 10–15 шагах от водящего. Затем водящий произносит фра-

зу «Тише едешь – дальше будешь» и внимательно оглядывая игроков быстро поворачивается. Пока водящий произносит фразу, игроки могут двигаться. Когда ведущий повернулся, все игроки должны быть неподвижны. Если ведущий замечает шевелящегося или даже выбывающего игрока, то такой игрок выбывает. Побеждает тот игрок, который смог вплотную приблизиться к водящему и коснуться его рукой, когда он отвернется.

«Караси и щука»

Из числа игроков выбирается «щука». Все остальные игроки – «караси». На одной стороне игровой площадки находятся «караси», а на середине – «щука». По сигналу ведущего «караси» должны перебежать на другую сторону площадки. Задача «щуки» – поймать карасей. Четыре-пять пойманных карасей берутся за руки и образуют «сеть», становясь поперек площадки. Оставшиеся «караси» должны перебираться на другую сторону площадки через эту сеть, под руками пойманных «карасей». «Щука» находится за сетью и подстерегает перебегающих на другую сторону. Когда количество пойманных «карасей» достигает восьми-деяти, они, взявшись за руки, образуют «корзины». «Корзиной» в данном случае является круг, через который нужно пробежать. В зависимости от количества играющих, «корзина» может быть как одна и состоять из 15–18 участников, так и несколько. «Щука» находится перед «корзиной» и ловит оставшихся «карасей».

Когда пойманных «карасей» становится больше, чем непоиманных, играющие образуют верши – коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. «Щука», находится у выхода из верши и ловит «карасей». Победителем в игре считается тот, кто остался последним. Он же становится новой «щукой».

Отметим еще несколько важных моментов в игре. При перебежке все «караси» обязаны пройти через сеть, корзину или верши. Стоящие в «сети», «корзинах» и «вершах» не могут задерживать «карасей». Игроки, которые образовали «корзину», могут поймать «щуку», если закинут сплетенные руки за ее спину и загонят в «корзину» или захлопнут «верши». Если

«щука» оказалась поймана, то все «караси» отпускаются. После этого выбирается новая «щука».

«Морской бой»

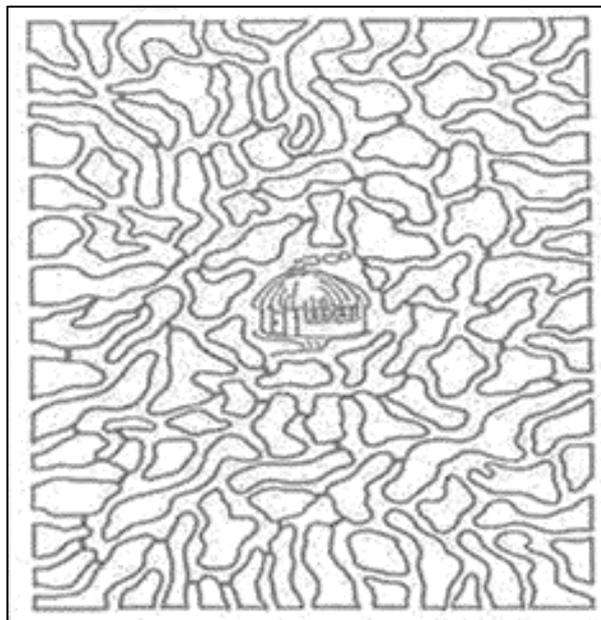
Для данной игры потребуются листы в клетку. Каждый из двух игроков расчерчивает две таблицы размером 10 на 10 клеток, являющихся координатной сеткой. Столбцы обозначают буквами от «А» до «К», а строки цифрами от «1» до «10». Таким образом, каждая клетка приобретает свой уникальный «адрес» включающий букву и цифру. В одной таблице играющие расставляют свои корабли, а в другой в ходе игры отмечают расположение кораблей противника. На игровом поле каждый игрок размещает 10 кораблей, которые не должны соприкасаться друг с другом ни сторонами, ни углами. Всего на игровом поле у каждого игрока размещается один четырехпалубный корабль (состоящий из четырех клеток), два трехпалубных, три двухпалубных и четыре однопалубных. С помощью жеребьевки определяется игрок, который будет делать первый ход. Далее ходы делаются по очереди. Игрок, делающий ход, называет координаты клетки, в которой по его предположению размещается корабль противника. Если корабль в этом месте отсутствует, то второй игрок говорит «промах». Если же там корабль есть, то игрок говорит «попал», уточняя при этом «ранил» или «убил». В случае попадания, игрок продолжает «выстрелы» до тех пор, пока не сделает промах. Выигрывает тот, кто первым потопит весь флот противника.

«Акронимы»

Один из играющих задумывает какое-либо словосочетание и произносит его в виде акронима, то есть сочетания его первых букв. Например, МТП, что означает мягкая теплая подушка. Для простоты игры можно ввести правила загадывать только те вещи, которые есть в классном кабинете или обозначить какую-либо тему. Остальные участники игры пытаются разгадать акроним. Можно засчитывать хотя бы одно верно названное слово. О правильности сообщает игрок, который придумал акроним. Тот, кто первым угадывает акроним, выигрывает и загадывает свой. Игрок, разгадавший большее количество акронимов, побеждает.

«Хижина»

Игра представляет собой лабиринт. Задача игроков – найти выход из лабиринта. Выигрывает тот, кто первый правильно нашел выход.



Далее приведем примеры игр, которые также направлены на развитие волевых качеств младшего школьника и могут быть использованы для организации досуга, например на перемене.

«Зайцы в огороде»

На площадке чертится два круга – внешний, диаметром 4 м и внутренний диаметром 2 м. В зависимости от количества игроков может быть выбрано 1–2 «сторожа». «Сторож» находится во внутреннем круге – «огороде». Остальные играющие – «зайцы» – во внешнем. Зайцы прыгают на двух ногах через линию внутреннего круга то в «огород», то обратно. По сигналу ведущего, «сторож» начинает ловить «зайцев», которые оказались в «огороде». «Сторож» может догонять «зайцев» в пределах внешнего круга. Те, кого «сторож» догнал и «осалил», выбывают из игры. Когда все «зайцы» пойманы, выбирается новый «сторож».

«Космонавты»

На площадке по углам и сторонам чертится 5 больших треугольников – «ракетодромов». Внутри каждого из них – 4

окружности, которые являются ракетами. Рядом с каждым «ракетодромом» обозначены маршруты:

З – Л – З (Земля – Луна – Земля)

З – М – З (Земля – Марс – Земля)

З – Н – З (Земля – Нептун – Земля)

З – В – З (Земля – Венера – Земля)

З – С – З (Земля – Сатурн – Земля)

Вначале игры озвучиваются правила. Игра начинается после сигнала ведущего. После слов «Опоздавшим – места нет!», игроки разбегаются по «ракетодромам». В начале игры «космонавты», взявшись за руки, в центре площадки идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим – места нет!

Как только произносится последняя фраза, участники – «космонавты» – разбегаются по «ракетодромам» для того, чтобы быстрее занять места в любой из заранее начерченных «ракет». Те, кто опоздал на свой «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места 3 раза громко объявляют свои маршруты. Это означает прогулку по открытому космосу. Затем все снова становятся в общий круг, берутся за руки и повторяют игру. Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

«Белые медведи»

На игровой площадке, представляющей собой море, очерчено небольшое пространство – «льдина». На «льдине» находится водящий – «белый медведь». Остальные играющие – «медвежата», которые размещаются по всей площадке произвольно. После начала игры «медведь» начинает рычать: «Выхожу на ловлю!» – и начинает ловить «медвежат». Пойманных «медвежат» «медведь» отводит на «льдину». После того как на

льдине оказываются два «медвежонка», они берутся за руки и начинают ловить остальных игроков, а «медведь» отходит на «льдину». Догнав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют руки так, чтобы пойманный игрок очутился между руками. Далее «медвежата» зовут на помощь «медведя»: «Медведь, на помощь!» «Медведь» салит пойманного и отводит его к себе на льдину. Следующие двое пойманных «медвежат» также берутся за руки и ловят игроков. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «медвежата». Игрок, которого поймали последним, побеждает и становится «белым медведем».

«Компас»

На игровой площадке нарисован круг диаметром 3 метра. На расстоянии примерно 3 метра от границ круга обозначены стороны света «С» – север, «Ю» – юг, «З» – запад, «В» – восток. Игроки встают спиной к центру круга и ждут команды ведущего: «Юг!», «Север!», «Запад!» или «Восток!». По команде «Юг!» все должны повернуться в одну сторону. Ведущий подает различные команды. Игроки, которые ошибаются в направлении поворота и не занимают нужное положение, получают штрафные очки. Победителем считается тот, кто не набрал или набрал меньше всего штрафных очков.

«У медведя во бору»

На игровой площадке, имитирующей бор, обозначается зона «медвежьей берлоги». Игроки подходят к медвежьей берлоге и начинают «собирать ягоды, грибы» и т. д., приговаривая:

У медведя во бору
Грибы-ягоды беру,
А медведь сидит,
На меня рычит.

После последних слов водящий «медведь» выскакивает из берлоги и начинает ловить игроков. Пойманных игроков «медведь» отводит к себе в «берлогу». Игра заканчивается, когда заканчивается отведенное на нее время или когда остается один непоймавший. Непойманные игроки становятся победителями.

«Узнай по голосу»

Игроки становятся в круг, в центре которого стоит водящий с завязанными глазами. Играющие идут по кругу за учителем, повторяя его движения, затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,
А теперь в кружок мы встали.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя – узнай!

Далее учитель указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я?» Водящий должен назвать его имя. Если водящий угадывает, то узнанный становится новым водящим, если ошибается – игра повторяется. Победителем становится тот, кто ни разу не был водящим. В процессе игры следует соблюдать несколько правил. Слова произносит только тот игрок, на которого укажет учитель. Изменить тембр голоса можно только после того, как игроки начнут различать голоса всех.

«Не ошибись»

На листах картона или плотной бумаги имеются заготовленные рисунки с изображением мельницы, дерева, мяча, дровосека, моста, аиста, лягушки, бабочки, кошки, медведя, орла, троллейбуса. Играющие строятся в шеренгу или образуют полукруг. Ведущий поочередно показывает рисунки, а игроки должны изобразить их позами. Например, «мельница» – одна рука поднята, другая опущена и прижата к телу. Изменение положения рук демонстрирует работу мельницы. Чтобы изобразить мяч нужно присесть и выгнуть спину, а после этого начинать подскоки. Аналогично для остальных рисунков придумывается действие. За каждое неточное движение начисляются штрафные баллы. Побеждает тот, кто был более внимательным и удачнее остальных выполнил задание.

«Три движения»

Игроки встают в полукруг. Ведущий показывает три движения. Первое – руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч. Второе – руки вытянуты вперед на уровне плеч. Третье – руки подняты вверх. В ходе игры ведущий, демонстрируя одно из

трех движений, называет номер другого. Игроки должны выполнить движение, соответствующее названному номеру. За ошибки начисляются штрафные баллы. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся или набрал меньшее количество штрафных баллов.

«К своим флажкам»

Игроки делятся на группы по 6–8 человек и становятся в кружки, находящиеся в разных местах игровой площадки. В центре каждого кружка находится водящий с флажком в поднятой руке. У каждого водящего флажки разного цвета. По сигналу руководителя игроки разбегаются по площадке, а затем приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих с флажками. После этого водящие с флажками меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» – играющие открывают глаза, находят водящего со своим флажком, бегут и строятся вокруг него. Побеждает та команда, которая быстрее других соберется вокруг водящего со своим флажком.

Приведенные игры не исчерпывают арсенала методов развития волевых качеств младшего школьника. Тем не менее, анализ этих и подобных игр приводит к выводу о том, что для осуществления успешной игровой деятельности младшим школьникам придется столкнуться с уже рассмотренными ранее такими волевыми качествами как дисциплинированность, самостоятельность, настойчивость, выдержка, организованность, решительность, инициативность. Эти качества обуславливаются уровнем развития эмоционально-волевой сферы ребенка и способствуют эффективному освоению учебной деятельности в начальной школе⁹⁶.

Отметим также ряд правил воспитания волевых качеств ребенка:

1. Не следует делать за ребенка то, что он в состоянии сделать сам или чему он может научиться. Это касается и родителей, которые озабочены учебными успехами своего ребенка в начальной школе и стремятся выполнить ЗА НЕГО домашнее

⁹⁶ Гаврилюк, Н. П. К вопросу формирования волевых качеств в младшем школьном возрасте / Н. П. Гаврилюк // Психология обучения. – 2007. – № 9. – С. 73–82.

задание. Задача учителя и родителей в данном случае, обеспечивать условия выполнения деятельности. В том числе и через мотивацию.

2. Созданная на уроке ситуация успеха будет способствовать переживанию чувства радости от достигнутого результата, которое захочется переживать снова и снова.

3. Следует подводить ребенка к рациональному решению учебных и жизненных задач, а не преподносить ему готовый результат, какое бы длительное время не требовалось ребенку для его достижения.

4. Требования, предъявляемые к ребенку, соблюдайте и сами.

5. Предъявляемые требования должны удовлетворять следующим условиям: они должны быть обоснованы, их выполнение реально, они обдуманы и их количество немногочисленно.

6. Выполняемые действия ребенком, особенно те, которые должны выполняться автоматически, не обязательно должны сопровождаться интересом, например, работа на уроке и выполнение домашнего задания. Помните, что интерес, это самый примитивный уровень мотивации младшего школьника, который не обеспечивает формирование у него произвольности.

Вопросы для самоконтроля к § 3.1

1. В какой деятельности у новорожденного ребенка формируется сосредоточенное внимание, память, мышление, воля и другие процессы?

2. Какую роль советские психологи деятельности воспитателя в формировании воли?

3. Какое значение имеет кора больших полушарий головного мозга в формировании воли?

4. Охарактеризуйте развитие воли от новорожденности до младшего школьного возраста.

5. Чем обусловлено развитие волевой сферы в младшем школьном возрасте?

6. Какие изменения, обусловленные развитием произвольности, происходят в познавательной сфере младшего школьника?

7. Перечислите основные волевые качества, с которыми связано развитие волевой сферы младшего школьника.

8. Охарактеризуйте 2–3 волевых качества и приведите примеры действий младшего школьника, в который они могут проявиться.

9. Как происходит развитие воли у младшего школьника в учебной деятельности?

10. Охарактеризуйте направленность игр, способствующих развитию волевой сферы младшего школьника.

Задания для самостоятельного выполнения к § 3.1

1. Проведите анализ 2–3 игр, представленных в данном параграфе на предмет развития волевых качеств (дисциплинированность, самостоятельность, настойчивость, выдержка, организованность, решительность, инициативность).

2. Найдите в литературных источниках или интернет сайтах игры или другие техники, направленные на развитие волевых качеств младшего школьника.

3. Придумайте 2–3 игры, для развития волевых качеств младших школьников, которые можно использовать на ваших уроках.

§ 3.2. Техники и приемы развития волевых качеств учащихся среднего школьного возраста

В среднем школьном возрасте – подростковом, происходит коренная перестройка структуры волевой активности. Примерно с 11 лет до 15 лет подростки проходят значительную перестройку организма и поэтому чаще их поведение строится на внутренних переживаниях. Эти переживания более острые и противоречивые, что непосредственно сказывается на волевой сфере. В общих чертах стоит вспомнить, что подростки стано-

вятся более активными, но волевая сфера ещё недостаточно сформирована, их поведение регулируется больше внутренними переживаниями, снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства, нахальства, грубости, падает авторитет взрослых, происходит утверждения своего «Я», права на собственное мнение, на свою точку зрения, а советы взрослых воспринимаются критически. Настойчивость и упорство проявляется только в лично интересной работе. Организм подростка подвержен возбуждению, запреты, категоричная настойчивость, особенно основанные на соображениях морали вызывают возмущение у подростка и протестное поведение. Снижается выдержка, самообладание, возрастает смелость и тяга к острым ощущениям. Подростки могут совершать героические поступки под влиянием патриотических чувств или чувства справедливости. В то же время они переоценивают собственные возможности, особенно уровень развития терпеливости и энергичности. И это проявляется, когда начатое дело с порывом дальше не продвигается. В этом возрасте наблюдается дисгармония в развитии основных волевых качеств.

В этот период с подростками необходимо находится рядом, обеспечить мягкий, ненавязчивый контроль. Стать ему авторитетным другом, старшим наставником, человеком, который принимает его мнение. Только к такому человеку будет прислушиваться подросток.

Для воспитания волевых качеств используются разнообразные технологии и упражнения, которые мы рассмотрим ниже.

Общие положения в развитии волевых качеств у подростков

Общие рекомендации по повышению эффективности самоконтроля предлагает Кувшинов Н.И.⁹⁷:

⁹⁷ Кувшинов, Николай Иванович. Самоконтроль учащихся на начальном этапе производственного обучения [Текст] : Автореферат дис. на соискание учен. Степени кандидата пед. наук (по психологии) / Акад. пед. наук РСФСР. Науч.-исслед. ин-т психологии. - Москва : [б. и.], 1954. - 16 с.; 21 см.

1. Необходимо максимально четко формулировать цели, чётко определять способы их достижения и контролировать последовательности выполнения заданий;

2. Обучение подростков специальным упражнениям, направленным на выработку навыков контрольно-измерительных действий и приемов регуляции своих действий на основе результатов самоконтроля;

3. Методические разработки для каждого ученика по принципу индивидуального подхода и по принципу «от простого к сложному». Определяют успешный переход от простых доступных действий и упражнений к сложным комплексным заданиям и возможностям.

Гавакова Т.И.⁹⁸ определяет недостаточное развитие самоконтроля у подростков не возрастными особенностями, а отсутствием со стороны учителей и школы систематической и последовательной требовательности к осуществлению учащимися самоконтроля. Данное положение выявлено в процессе исследования.

Таким образом, из данного исследования определяется необходимость постоянного и систематического внимания к исполнительской дисциплине без послаблений. Эти требования должны согласовать между собой взрослые и придерживаться единой позиции. При этом взрослые помогают подростку в организации и в выполнении их требований, достаточно длительное время.

Нужно помнить, что просто требования без помощи ни к чему не приведут. Подростку трудно длительно самостоятельно действовать. Ему необходима постоянная поддержка со стороны взрослых. Всё будет зависеть от терпения, внимания и участия именно взрослых к жизни ученика.

⁹⁸ Гавакова, Тамара Ивановна. Формирование самоконтроля у учащихся V-VIII классов в учебной деятельности [Текст] : Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук (по психологии) / Киевский гос. пед. ин-т им. А. М. Горького. - Киев : [б. и.], 1965. - 19 с.

Никифоров Г.С.⁹⁹ в своих исследованиях определяет установку на самоконтроль у подростка при наличии образца, с которым соотносится выполняемая учебная деятельность. При этом необходимо умение осуществлять процесс соотнесения – все это сохраняет свое значение в качестве обязательных условий формирования самоконтроля у учащихся среднего школьного возраста. В этом возрасте подростку необходим ориентир на взрослого и следует подчеркнуть на успешного взрослого, который достиг определённой значимости в своей жизни благодаря упорству, настойчивости, требовательности к себе, самодисциплине.

Никифоров Г.С.¹⁰⁰ выделяет появления два новых признака в подростковом возрасте сфере самоконтроля:

1. У детей в подростковом возрасте наблюдается рост понимания значения самоконтроля как фактора, способствующего повышению качества их учебной деятельности;

2. Подростки начинают понимать, что для достижения определённой цели необходимо объединение рабочих действий и самоконтроля. Данный механизм начинает все естественнее входить в учебную деятельность как его неотъемлемая составляющая.

Объединение усилий ведёт к организованности, повышается значимость дела, ответственность друг за друга и за свой участок работы. Появляются новые желания, устремления, которые акцентируются именно в необходимости обучения, для того что бы достичь желаемого результата. Соучастниками общего дела могут стать одноклассники, родители, тренер, тьютор, учитель.

Упражнения для развития волевых качеств учащихся среднего школьного возраста

Практическая рекомендация №1

⁹⁹ Никифоров, Герман Сергеевич. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров; ЛГУ. - Л. : Изд-во ЛГУ, 1989. - 191,[2] с.; 22 см.

¹⁰⁰ Никифоров, Герман Сергеевич. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров; ЛГУ. - Л. : Изд-во ЛГУ, 1989. - 191,[2] с.; 22 см.

Разобрать формулу «МОГУ+ХОЧУ+НАДО»

Данную формулу, обычно применяемую к выбору профессии, так же возможно применить в работе с подростками при определении механизмов к достижению цели, в данном случае учёбе. Это помогает осмыслить и понять причину лени, бездействия, нежелания что-либо делать и активизировать в себе внутренние волевые процессы. Смысловое содержание каждого пункта несколько меняется на этапе изучения среднего школьного возраста, так как ещё предстоит определить действия «не хочу», «не могу», «мне это не надо» и к чему они могут привести. В школе чаще у ленивых или малоуспешных подростков стоит обратить внимание на формулу «не могу, не хочу, но надо!». И раскрыть, почему «надо». Подростки часто задаются вопросом «зачем?», «кому всё это нужно?», «мне зачем это нужно?» и здесь нужно набраться терпения и каждый раз объяснять им какие-то нужные обществу правила, действия и для чего они придуманы. Тогда начинают меняться и позиции в пунктах «хочу» и «могу», задавая вспомогательные вопросы:

- Что нужно делать?
- Что ты можешь уже делать в этом направлении?
- Что ты хочешь получить в результате?

Формулировки вопросов возможно видоизменять, переформулировать, уточнять, что бы точнее довести до понимания подростка¹⁰¹.

Например: нужно делать домашние задания. Объясняем позицию «надо» - домашние задания считаются моментом самостоятельного выполнения материала, как ты это понял. Так же выполнение домашних заданий считается показателем уровня сформированности твоего самоконтроля, самостоятельности, организованности, ответственности и т.п.

После объяснений стоит переходить к пункту «могу». В этом пункте следует подробно остановиться на возможных проблемах и препятствиях, которые могут возникать у подростка в процессе подготовки домашнего задания. Что ты мо-

¹⁰¹ Воробьева В.В. Психология лени: постановка проблемы / В.В. Воробьева, И.С. Якиманская. – Оренбург: Сфера, 2003. – 57 с.

жешь делать? Я могу делать уроки сразу после школы. Ты действительно это можешь делать? Да. Как ты это будешь делать? Уточни. Я прихожу домой в 14.00. В 14.10 я сажусь за свой стол и сразу достояю учебники, тетради и начинаю решать. Если у тебя что-то не получается в решении, что ты будешь делать? Я открою учебник и снова прочитаю тему; позвоню другу и т.п. Если к тебе придут друзья и позовут гулять, что ты им скажешь? Я скажу, что выйду на улицу через два часа. В данном пункте следует обсудить все препятствия и как подросток может отреагировать на них. Так как в этом возрасте имеет большое значение умение конкретно действовать в ситуациях сомнений, отвлечений, затруднений.

После разбираем пункт «хочу». В данном варианте это результат и чувства за выполненный результат, отношения других за выполненный результат. Что получается? Готовые домашние задания, свободный вечер, чувство лёгкости, гордости, спокойные отношения с родителями и учителями.

Когда подробно обсудили все возможные ощущения за результат, то можно перейти к обратной цепочки построения. Если ты хочешь чувство свободы, легкости, гордости, спокойствия, то ты можешь прийти домой и в 14.10 сядешь и выполнишь домашние задания. Всё возможно. Потому что делать домашние задания надо, ты действительно можешь их делать и ты хочешь делать домашние задания.

Практическая рекомендация № 2 **Ситуации повседневных обязанностей**

Организм подростка подвержен утомлению при интенсивных физических или умственных нагрузках. Для начала стоит объективно оценить действительные возможности организма и количество нагрузок, но чаще подростки склонны преувеличивать количество нагрузок и демонстрируют ложное утомление, ссылаясь на любимую фразу «нам так много задают, я не могу всё это делать». Такое поведение больше связано с ленью и нежеланием лишней раз напрягать свой организм. В личных беседах стоит объяснить подростку, что в жизни чаще всего приходится делать большой объём работы, нежели

столько, сколько ты себе предложил бы. В этом и заключается развитие и достижение успеха. Человек пугается при виде большого количества дел и начинает пасовать, придумывать мешающие обстоятельства¹⁰². Убедить подростка, что он может больше, нужно только себя заставлять.

В качестве упражнения после разъяснительной беседы стоит предложить следующее¹⁰³:

Ситуация-упражнение № 1

Представь себе, что ты едешь сидя в автобусе или маршрутном такси. Входит девушка или женщина, старый человек или ребёнок. Возможно ты устал, но тебе нужно встать и уступить место. Думай о том, что это проявление вежливости и силы. Заставь себя встать и уступить место, даже если тебе этого делать совсем не хочется.

Ситуация-упражнение № 2

Родители попросили вымыть посуду. Всегда хочется это сделать потом и находятся другие дела. Нужно заставить себя встать и сделать это сразу, не откладывая на потом. Не позволяйте своему разуму придумывать оправдания. Легче всего принять немедленные меры и сделать сразу. Когда вы приступаете к заданию сразу, укрепляется ваша позиция к принятию немедленных решений.

Ситуация-упражнение № 3

Вы возвращаетесь домой после школы, есть привычные дела, которые отвлекают нас от более важных: посмотреть телевизор, поиграть в компьютер, поваляться на диване. Не поддавайтесь привычным желаниям. Заставь себя сесть сразу за выполнение домашних заданий.

¹⁰² Воробьева В.В. Психология лени: постановка проблемы / В.В. Воробьева, И.С. Якиманская. – Оренбург: Сфера, 2003. – 57 с.

¹⁰³ Центр здоровья и саморазвития. Упражнения на развитие силы воли и самодисциплины. URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5a00398100b3dd8a3c6cbc92/uprajneniia-na-razvitie-sily-voli-i-samodiscipliny-5a9c32de48c85edcdc46edc1> (Дата обращения 10.10.2020)

Ситуация-упражнение № 4

Вы привыкли утром ещё немного поваляться после звонка будильника и лежите до последней минутки. Нужно открыть глаза и встать сразу. Сделать пробуждающие упражнения.

Ситуация-упражнение № 5

Ты любишь есть печенье. Если да, то на целую неделю откажи себе в этом лакомстве. Думай о том, что никто категорически тебе не запрещает его есть, просто ты сам так решил, так нужно.

Ситуация-упражнение № 6

Ты, как и многие другие подростки, любишь сидеть в Likee, Tik-Tok, Instagram, VK, смотреть видео на Youtube и других видеохостингах и интернет-порталах, читать какие-то неважные новости, относящиеся к разряду сплетен. Воздержись от этого на целую неделю. Это может быть нелегко, но это хорошо для твоего обучения.

Ситуация-упражнение № 7

Ты пообещал другу поехать с ним в выходной на соревнования. Для тебя эта поездка не очень важная. Утро в выходной день вставать рано не очень хочется и можно передумать, друг не обидится. Всегда можно придумать более вескую причину своей занятости. Нужно заставить себя сдержать обещание, потому что это действительно хороший признак дружбы, проявление надёжности.

Ситуация-упражнение № 8

Ты не любишь выходить к доске и отвечать перед всем классом. Теперь нужно наоборот преодолеть эту нелюбовь и чаще стараться выходить отвечать у доски. Это развивает в человеке стремление к преодолению незначительных сложностей и понять, что это не страшно, всё возможно и в твоих силах преодолеть именно себя и свою лень.

Ситуация-упражнение № 9

Утром в спешке собираемся в школу. Чаще всего при таких условиях что-то забывается или не находится. Собери портфель и приготовь одежду вечером. Это чувство готовности к завтрашнему дню помогает осознанию выполненных дел до конца и лечь спать с чувством выполненного долга, без тревог.

Ситуация-упражнение № 10

Дети не очень любят заправлять постель, считая, что это самое бесполезное дело, ведь вечером её опять расправляют. Если ты так тоже считаешь, то теперь нужно отважиться на уборку постели каждое утро. Теперь заправляй свою постель каждое утро. Делай это с пониманием того, что это организует в твоей комнате порядок и порядок в твоих мыслях. Это как необходимый утренний ритуал, успешное начало дня.

Ситуация-упражнение № 11

Вам сказали сдать проект через месяц или год. Ощущение такое, что это так далеко и можно на некоторое время забыть про него. Однако к положенному сроку приходится всё делать быстро, поверхностно. Начни его делать сразу. Выдели ближайший день или час, когда ты сядешь за выполнение проекта, его начала. Обозначь этот день чётко у себя в голове. Садись и делай.

Ситуация-упражнение № 12

В режиме подростков упускается время на обязательный сон. Можно вздремнуть в течение дня и потом лечь спать поздно ночью. Нужно преодолеть в себе желание поспать днём, выйти на улицу или заняться уборкой, искупаться. Помочь себе переходить состояние усталости делами и лечь спать не позднее 23.00. Выстроить обязательное время, когда ложиться спать.

Ситуация-упражнение № 13

Не все любят готовить себе еду сами. А теперь тебе нужно приготовить себе кашу, горячие бутерброды, яичницу или ма-

кароны. В общем то, что достаточно быстро, питательно, но не сложно. Начни готовить себе сам.

Ситуация-упражнение № 14

Ты думал начать заниматься в каком-нибудь кружке, секции. Но тебя всё время что-то останавливало. Сейчас тебе нужно только начать уже посещать выбранный кружок и записать его в свой обязательный режим дня. Человек, который посещает что-то дополнительное для себя - умнее, сильнее, мудрее.

Ситуация-упражнение № 15

Опаздывать в школу, другие встречи приводят к тому, что люди начинают тебя считать необязательным. Привычку опаздывать можно запретить себе самому и продемонстрировать умение к пунктуальности, собранности и уважению окружающих. Более того – это выработает уважение к себе. Теперь ты умеешь распределять свое время и выходишь вовремя, чётко в определенное время. Определи его сам.

Ситуация-упражнение № 16.

Большое количество домашних заданий угнетает. Так не хочется выполнять этот ворох никому ненужных задачек. Нужно понимать, что делать их всё равно придётся или жить в постоянных конфликтах. Даже большую «кучу» заданий возможно выполнить за пару часов, если не отвлекаться на посторонние дела. Поставь себе задачу укладываться именно в два часа и не больше. Тренируйся укладываться в отведённое время. Ускорь себя в умственной нагрузке, постарайся решать быстро и аккуратно.

Ситуация-упражнение № 17

У всех есть нелюбимый школьный предмет. Что-то в нём не получается, ребёнок его не понимает. Теперь нужно заставить себя именно в нём разобраться. Найти человека, который доступно объяснит упущенный материал или самому докопаться до понимания. Тогда этот предмет станет легче и интереснее.

Ситуация-упражнение № 18.

Иногда очень лень каждый день идти умываться и чистить зубы. Теперь нужно в течение месяца не пропустить не одной гигиенической процедуры, как будто необходимый приём лекарств. Теперь ты обязательно каждое утро и вечер заставляешь себя умываться.

Цель таких упражнений – развивать внутреннюю силу, а не усложнять жизнь¹⁰⁴. Делать то, что обычно вы избегаете. Бороться с ленью, промедлением, отсутствием уверенности, застенчивости или другим причинам, которые мы себе придумываем в качестве оправдания лишь бы избежать жизненных трудностей. Все упражнения достаточно простые и ориентированы на то, что человек сам начинает делать, сам начинает практиковать, начинает уже действовать. Когда мы занимается зарядкой, тренировками, другими физическими нагрузками, мы понимаем, что нам это нужно для укрепления мышц, здоровья, что нам это в жизни нужно. Такой же принцип тренировок работает и силой воли, собственной дисциплиной. Это даёт возможность большего контроля над своей жизнью, поступками, делами, решениями. Помогает развить внутреннюю силу, самостоятельность, самодостаточность и достигать успеха¹⁰⁵.

Подростку сразу сложно справиться со всеми задачами сразу, поэтому вводить упражнения нужно по одному в неделю или две недели, отрабатывать волю постепенно, но системно. Разобраться, что ему мешает, что не любит, где лениться, что делает медленно, на что отвлекается.

Практическая рекомендация № 3 Разберите формулу «Сила воли + дисциплина»

¹⁰⁴ Центр здоровья и саморазвития. Упражнения на развитие силы воли и самодисциплины. URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5a00398100b3dd8a3c6cbc92/uprajneniia-na-razvitie-sily-voli-i-samodiscipliny-5a9c32de48c85edcdc46edc1> (Дата обращения 10.10.2020)

¹⁰⁵ Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические факторы лени у учащихся / Н.В. Боровская // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 70-2. – С. 15-18.

Побеседуйте с детьми о положительных качествах человека с силой воли, какой он¹⁰⁶:

– Может контролировать или отклонять ненужные или вредные привычки, не желаемые импульсы, бесполезное поведение.

– Может принимать решения и следовать им с настойчивостью, пока не будет достигнут результат.

– Может преодолевать внутреннее и внешнее сопротивление и препятствия, жизненные трудности – бытовые или учебные.

– Может справиться с ленью и промедлением.

– Человека самостоятельный, решительный, ответственный, надёжный, упорный, уверенный, самодостаточный.

– Может противостоять физическим, эмоциональным и умственным трудностям и перегрузкам, умеет терпеть.

– Может отказаться от немедленного удовлетворения, удовольствия или комфорта, чтобы получить что-то лучшее в будущем, даже если это требует усилий и времени.

– Может жить и учиться в непривычной обстановке для себя, подстроиться к новым условиям.

Дисциплина – это компаньон силы воли. Она позволяет вам придерживаться того, что вы решили делать продолжительно, системно. Дисциплина руководит жизнью и делами человека.

Практическая рекомендация № 4 **Условия жизненных трудностей**

Стоит разобрать с детьми различные условия, при которых требуется проявления воли и дисциплины. Они часто возникают на жизненном пути, но все они даны для того, что бы человек проявил себя с сильной стороны. Ниже приведены

¹⁰⁶ Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.

примеры условий, при которых необходимо задуматься о своих способностях к их преодолению.

В школьном возрасте развитие воли происходит в основном под влиянием учебной деятельности и домашней обстановки, которые являются двумя основными составляющими жизнедеятельности детей, обязательны и требуют осуществления свое поведение не так «как хочется», а так как «надо». Для успешного усвоения знаний, навыков и умений дети должны все время напрягать свои умственные и физические силы, проявлять настойчивость и упорство для преодоления возникающих трудностей¹⁰⁷:

1. Условия, при которых действия должны быть направлены на преодоление утомления через «не могу», «не хочу» и «никому не надо»;

2. Неблагоприятные условия внешней среды: природной, домашней, школьной, учебной, случайных непредвиденных ситуациях, с введением дополнительных трудностей.

3. Условия с эмоциональными нагрузками, где необходима помощь по регулированию эмоционального состояния.

4. Условия и жизненные обстоятельства с неожиданно возникающими трудностями и препятствиями, проявлением нерешительности.

5. Условия, в основе которых лежит проявление смелости, решительности, самообладания, стойкости.

6. Условия на достижение предельно высокого результата.

7. Условия самовоспитания.

8. Условия конфликтных ситуаций в общении и проявления горячности, малообдуманности.

Практическая рекомендация № 5

Развиваем самостоятельность + самовоспитание

Эти качества человека очень ждут от подростка все взрослые – особенно родители и педагоги. Очень удобно, когда дети

¹⁰⁷ Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998, - 336 с.

сами всё понимают и сами всё выполняют. Но к данным качествам необходимо подводить своих детей со всей мудростью и терпением. Необходим ряд условий. Развитие самостоятельности проходит ряд этапов:

Первый этап: самостоятельность проявляется лишь в исполнении того, что было запланировано только взрослым – учителем, родителем, руководителем, тренером или эти планы были составлены совместно с подростком.

Второй этап: самостоятельность проявляется не только в исполнении, но и в самоконтроле.

Третий этап: присоединяется возможность самому планировать деятельность.

Четвёртый этап: появляется творческая инициатива, т. е. самостоятельность в постановке цели, выборе путей ее достижения, в принятии на себя ответственности за осуществление дела.

Успешное формирование самостоятельности требует учета ряда обстоятельств и создания определенных условий:

1. Самостоятельность возможно лишь на основе приобретения знаний и умений, необходимых в данном виде деятельности. Ребёнка надо научить и удостовериться, что он действительно научился.

2. В развитие самостоятельности у детей, рядом с ним должен находиться взрослый. Развитие самостоятельности проходит под наставничеством, но без лишней опеки, без сковывания инициативы человека.

3. Необходим активизировать интерес, любопытство ребёнка к требуемому виду деятельности.

4. Для развития смелости и самостоятельности в действиях необходима многократная тренировка с постоянным повторением ситуации. Основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением проблемных ситуаций, т. е. таких, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при недостатке информации и т. п.

5. Развитие самостоятельности у детей взрослые могут столкнуться со значительными трудностями, поэтому от наставников – родителей, воспитателей, тренеров, учителей

требуются чуткость, деликатность, терпеливость и педагогическая мудрость.

6. Потребность в самовоспитании воли возникает в подростковом и раннем юношеском возрасте. И это естественно, так как подростки стремятся стать самостоятельными и независимыми от взрослых. Но поскольку они не знают, а поэтому и не соблюдают приемов самовоспитания воли, то вместо воспитания они занимаются часто испытанием своей воли. Иногда такого рода испытания принимают форму истязаний. Поэтому их самостоятельность нужно направлять.

7. Велика роль коллектива в воспитании самостоятельности. Ответственность перед товарищами, которым пообещал или чтобы не выглядеть лишней раз неловко и невыгодно перед одноклассниками, подростки стараются к выполнению определённых заданий. От коллектива нельзя отстать, и подросток подражает лучшим. Взрослые должны помочь подросткам осознать сильные и слабые стороны их воли, раскрыть конкретные пути самовоспитания в процессе решения реальных жизненных задач - ликвидация отставания по учебным предметам, приобретение нужных и полезных привычек и др.

Практическая рекомендация № 6

Основные правила воспитания волевых качеств у подростков. Практические рекомендации родителям.

Волевые качества вырабатываются, как и другие личностные качества при повседневной деятельности. И это не специально придуманные упражнения, а тренировка волевых усилий в процессе выполнения повседневных обязанностей¹⁰⁸.

1. Режим дня и распорядок

Формированию организованности и волевых черт характера у подростка способствует проанализированный продуманный режим. Чуть более строгий распорядок жизни приучает детей активно и разумно управлять своим поведением, выполнять обязанности независимо от личных желаний и потребностей

¹⁰⁸ infourok.ru. Воспитание волевых качеств подростков. URL: <https://infourok.ru/vospitanie-volevyh-kachestv-podrostkov-4561767.html> (дата обращения 10.10.2020)

даже тогда, когда деятельность представляется ему малоинтересной, непривлекательной, скучной, однообразной.

2. Труд

Разнообразные формы труда в условиях школы и дома заставляют подростка постоянно упражняться в преодолении трудностей и требуют от него больших волевых усилий. Но в процессе деятельности активно развивается наблюдение, внимательность, память, активность мыслительных процессов.

3. Спорт

Большая роль в воспитании волевых качеств принадлежит выполнению физических нагрузок – утренней зарядке, бегу, общефизической культуре, спорту, правильному режиму. Физическая слабость человека отражается на его психическом состоянии. Физически слабый человек быстрее может поддаться влиянию страха и потерять самообладание. Выдержка, выносливость, настойчивость чаще присущи физически здоровым людям, общая физическая культура укрепляют организм, приучают человека к управлению своим телом и поведением.

4. Согласованность и системность воспитательных усилий

Родителям стоит помнить, что в воспитании детей важно установить единый подход, единые требования - согласовать подходы в воспитании всех членов семьи. Разногласия между самими родителями или между родителями и прародителями в методах воспитания. В таком случае вырабатывается двойственное поведение ребенка, хитрость, возможность увильнуть от ответственности и обязанностей, упрямство и негативизм, ребёнок начинает управлять взрослыми с помощью капризов, болезненного состояния, противоположным поведением в ответ на требование, слезами, демонстративной вялостью, стеснительностью, шантажом и прочими уловками.

5. Последовательность и системность

Отсутствие системности и последовательности этих требований – сегодня можно, завтра нельзя. Надо постепенно воспитывать в своём ребенке умение овладевать своими желаниями, приучать его сдерживаться, побеждать в себе чувства боли, обиды, страха. Все это укрепляет, тренирует его волю. В дру-

гом случае без системности требований будет вырабатываться двойственное поведение и хитрости, перечисленные выше.

6. Позитивный контроль

Родители должны осуществлять мягкий контроль относительно выработки режима дня, трудовой деятельности, учебной деятельности, посещений дополнительных занятий, общей дисциплины и культуры поведения. Подростки не могут долго самостоятельно выполнять требуемые дела. Всегда наступает момент, когда кажется, что это никому не нужно, никто не смотрит, никто не проверяет, значит и мне это не надо. Родительский контроль научает подростка не прекращать целенаправленных усилий и особенно при возникновении препятствий. Именно родители своей внимательностью, добротой и участием в жизни своего ребёнка помогают ему не пасовать перед трудностями и не бросать начатое дело.

Может возникнуть конфликт между долгосрочными планами, отражающими целеустремленность ребенка, и ситуативными интересами, желаниями, потребностями, снижающими его активность. В связи с этим необходимо помочь ему удержаться к долгосрочным планам и поддержать целеустремленность.

7. Руководство взрослых

Значение в воспитании волевых качеств подростка имеет руководство взрослых. В первую очередь учитель, родители и окружающие подростка взрослые применяют определенные приемы и средства по воспитанию воли и направляют её развитие. Взрослые учат подростка овладевать собственным поведением, организуя его волевою деятельность как практику поведения в обществе. Воля воспитывается только в преодолении трудностей. Воспитание ответственности, долга важное условие воспитания воли.

8. Личный пример

Большое значение в деле воспитания воли имеет личный пример взрослых. Воля воспитывается через подражание делам и поступкам волевых людей - учителя, родителей, героев книг и др.

9. Определённость целей

Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и старательности, приводит к снижению работоспособности. При определённой деятельности цель, которую ставит перед собой подросток, не всегда совпадает с жизненной позицией. Ребёнку каждый раз нужно объяснять значение выполнения того или иного требования. Дети руководствуются конкретными ближайшими мотивами деятельности – чтобы мама не ругалась, чтобы папе понравилось, чтобы учитель был доволен. Нужно раскрывать воспитательные цели личностных качеств и приобщить их в практическую значимость для ребёнка.

10. Разнообразие в жизни

Монотонная и однообразное выполнение того, что обязательно каждый день, повторяющаяся работа приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают эффективность деятельности, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. Стоит периодически наполнять семейную жизнь развлечениями, путешествиями, совместными интересными делами.

11. Осознание своего долга – залог самостоятельности.

Подростку следует переходить к самостоятельному выполнению обязанностей. В помощь приходит осознание своего долга, меры ответственности за развитие и реализацию себя, своего таланта. Ребёнок должен осознать о том, что у него имеются все предпосылки для саморазвития целеустремленности и настойчивости. Если человек не будет сам стремиться достичь отдаленной цели, никакие ухищрения взрослых не помогут.

Практическая рекомендация № 7

Основные правила воспитания волевых качеств у подростков. Практические рекомендации учителям.

1. Организация порядка и дисциплины, понимание общественных правил поведения. Системный контроль без послаблений.
2. Использование общественного мнения класса против злостных нарушителей дисциплины.

3. Положительный эмоциональный фон на уроках и простом общении с детьми.
4. Использование методов убеждения, поощрения, общественного одобрения, такта, доверия.
5. Роль групповых занятия и по парам.
6. Роль соревновательных моментов и состязаний на уроке с вознаграждениями по возможностям.
7. Примеры авторитетных людей, общение с ними. Возможно с учениками более старших классов.
8. Планируйте уроки, где ученики могут превысить достигнутый рубеж в выполнении каких-либо целей. Оцените это по достоинству.
9. Активизировать самостоятельную работу учащегося и вызывать у него чувство радости от достигнутого;
10. Включайте в занятия более трудные условия, но посильные для каждого.
11. Укрепление в них веры в свои силы.
12. Хвалите учеников за проявленную силу воли, смелость и другие качества. И никогда не упрекайте нерешительных учеников.
13. Проявление нерешительности обсудите индивидуально с учеником.
14. Предоставление недисциплинированным учащимся инициативы в некоторых общественно полезных делах.
15. Предлагайте специальные игры.
16. Вовлечение недисциплинированных учащихся в различные виды общественно полезной деятельности с учетом их интересов и ценностей, придание порученному делу значимости для всего коллектива, а не только для недисциплинированных учащихся¹⁰⁹.
17. Не делать за учащегося то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его учебной деятельности;

¹⁰⁹ infourok.ru. Воспитание волевых качеств подростков. URL: <https://infourok.ru/vospitanie-volevyh-kachestv-podrostkov-4561767.html> (дата обращения 10.10.2020)

18. Воспитывать у учащихся привычку следить за собой, стараться преодолевать свои недостатки (плохие привычки, импульсивность, нерешительность).
19. Важную роль в воспитании волевых качеств учащихся играет личный пример преподавателя и требования коллектива.
20. Подросток стремиться к самостоятельности как к взрослости. Для этого педагогу следует признавать некоторые позиции детей, соглашаться и доверять ему более взрослые и ответственные поручения.
21. Эмоциональная привлекательностью занятий, игнорировать этот фактор нельзя. Поэтому педагог должен, не теряя содержательности занятий, тщательно продумывать чередование средств и методов их организации.

Практическая рекомендация № 8

Основные правила воспитания волевых качеств у подростков. Практические рекомендации ученикам

- Волевые качества следует проявлять во всех видах деятельности и не только в экстремальных ситуациях, но и в повседневной жизни.

- Стараться ставить только достижимые цели. Нельзя браться за такие задачи, которые заведомо не могут быть выполнены.

- Поставленная цель должна быть достигнута. Любое дело надо доводить до конца, не откладывая его окончание на неопределенное время.

- Не следует сразу пытаться преодолевать сравнительно большие трудности. Надо сначала научиться преодолевать несложные препятствия. При неудаче не следует отчаиваться. Надо снова и снова пытаться преодолеть трудности, проявляя настойчивость и упорство.

- Если не получается какое-либо дело не бросай его. Прояви выдержку и терпение, начни все сначала, исправь допущенные ошибки, придумай более рациональные способы и приемы его осуществления.

- Оказавшись в экстремальной ситуации, не теряй самообладания, мобилизуй все свои силы и возможности для достойного выхода из нее. Постарайся, чтобы принятое решение было выполнено несмотря ни на какие препятствия.

- Приступая к делу, сначала спланируй его выполнение, потом предусмотрй возможные трудности и способы их преодоления, подумай о результатах своих действий и об их последствиях¹¹⁰.

Вопросы для самоконтроля к § 3.2

1. Расскажите об особенностях развития волевых качеств учащихся среднего школьного возраста.
2. Перечислите рекомендации по повышению эффективности самоконтроля Кувшинов Н.И.
3. Определите причину недостаточного развития самоконтроля подростков по Гаваковой Т.И.
4. Определите установку на самоконтроль у подростка по Никифорову Г.С.
5. Расскажите об особенностях применения формулы «МОГУ+ХОЧУ+НАДО» для подростков среднего школьного возраста.
6. Объясните необходимость применения технологии с подростками ситуации повседневных обязанностей.
7. Объясните цель технологии разъяснений подросткам условий жизненных трудностей.
8. Какие основные положения следует учитывать в воспитании волевых качеств у подростков в практических рекомендациях родителям?
9. Какие основные правила воспитания волевых качеств у подростков можно рекомендовать в практических рекомендациях учителям?
10. Какие основные правила воспитания волевых качеств у подростков можно рекомендовать в практических рекомендациях ученикам?

¹¹⁰ infourok.ru. Воспитание волевых качеств подростков. URL: <https://infourok.ru/vospitanie-volevyh-kachestv-podrostkov-4561767.html> (дата обращения 10.10.2020)

Задания для самостоятельного выполнения к § 3.2

1. Составьте с подростком основные ситуации ленного поведения и возможные пути преодоления.

№	Не люблю, не хочу, не надо	Что надо делать	Какие качества развивает

2. Составьте подробные рекомендации родителям по воспитанию волевых качеств у подростков.
3. Составьте подробные рекомендации педагогам по воспитанию волевых качеств у подростков.

§ 3.3. Техники и приёмы развития волевых качеств учащихся старшего школьного возраста

Часто педагоги утверждают, что у старшеклассников уже сформировалась волевая сфера, ничего невозможно изменить. В данном параграфе читателям предлагаются практики развития волевой сферы учащихся старшего школьного возраста. Обращается внимание на то, что в процессе развития воли важно задействовать другие сферы личности, опираться на имеющийся потенциал. В параграфе рассматриваются новообразования старших школьников, педагогические техники и приёмы развития воли старшеклассников, рекомендации для обучающихся.

Основные характеристики старших школьников

В предыдущих четырёх книгах учебного пособия «Практическая психология в педагогической деятельности учителя» описаны подробные характеристики сфер личности учащихся старшего школьного возраста. Для отбора техник и приёмов развития волевых качеств старшеклассников правильным будет обращение к основным позициям, дающим панорамное представление об устойчивых новообразованиях в раннем юношестве.

Таблица 5

Новообразования в раннем юношестве

	Сферы личности	Характеристики
.	Интеллектуальная сфера	<p>На первый план выходят логика, абстрактное, теоретическое мышление, что влечёт за собой формирование индивидуального стиля деятельности. Этот стиль находит своё отражение и в мышлении старшеклассников, стремящихся обобщённо и оригинально представить явления и процессы окружающего мира, осмыслить цепочку событий.</p>
.	Мотивационная сфера	<p>Укрепляется мотивационная сфера. Преобладают мотивы, связанные с профессиональным самоопределением. Сохраняют свою действенность мотивы, связанные с образовательным процессом. Преобладают социальные и познавательные мотивы. Наиболее существенной в этом возрасте становится произвольная мотивация.</p>
.	Эмоциональная сфера	<p>Считается, что юношеский возраст характеризуется эмоциональной стабильностью, уравновешенностью, открытостью. Демонстрируется менее бурно, чем у подростков широкая палитра разнообразных чувств. Необходимость хорошо сдать экзамены и определиться с жизненными перспективами, порой неразделённое чувство первой любви увеличивают психоэмоциональные нагрузки, приводят к деструктивным состояниям (депрессии, тревоге, нервному истощению, авиальному поведению).</p>

	Коммуникативная сфера	Доминирует интимно-личностное общение. Старшеклассники много времени посвящают укреплению своего социального статуса среди сверстников, в том числе, на коммуникативных площадках Интернета.
	Волевая сфера	Старшие школьники соотносят своё поведение с требованиями группы. Поэтому в волевой сфере ключевое место принадлежит сознательному самоконтролю. Однако его уровень довольно неустойчив, проявление волевых качеств зависит от ситуации. Многие молодые люди целенаправленно работают над воспитанием у себя силы воли.

В целом, период старшего школьного возраста определяется как мощное начало взросления личности, закрепления социальной и гендерной позиций. Представленные в таблице краткие свойства выходящих на новый уровень развития интеллектуальной, мотивационной, эмоциональной, коммуникативной, волевой сфер юношей тесно связаны между собой, взаимобусловлены и учитываются при подборе техник формирования силы духа, упорства старшеклассников.

Рекомендации педагогам по развитию воли старшеклассников

Для того, чтобы у старшеклассников появилась потребность в системной работе над развитием собственной силы воли, учителю важно убедить учеников в преимуществах наличия «внутреннего стержня». Что может мотивировать в данном случае старшеклассников? Как убедить школьников в том, что сила воли – способность контролировать наше внимание, эмоции, аппетит или даже поведение – может кардинально изменить нашу жизнь, в том числе улучшить наше здоровье и бла-

гополучие, нашу безопасность, наши отношения и наш профессиональный успех?

Учителю рекомендуется использовать следующие аргументы:

– Вы сможете лучше справляться со своими эмоциями (справляться с гневом, удовольствием, нервозностью, негативом) и более спокойно реагировать на людей, так как вы сможете сопротивляться желанию немедленного ответа.

– Вы сможете делать трудный выбор. В мире, где вы не можете сопротивляться своим желаниям, сделать выбор сразу становится труднее. Даже если этот трудный выбор потребует времени, чтобы созреть. Более того, этот выбор не будет зависеть исключительно от вас.

– Вы сможете проявить настойчивость. А настойчивость – ключ к личному успеху.

– Для формирования воли необязательно прыгать с парашютом или уйти в монастырь. Воля развивается в повседневных действиях. Имеются специальные упражнения, пошаговые программы, как в спорте.

Таблица 6

Рекомендации педагогам по работе с развитием волевой сферы старшеклассников

№	Рекомендации
1	Избегайте отрицательных суждений
2	Посмотрите на долгосрочный интерес
3	Научите старшеклассников реализовывать политику маленьких шагов
4	Убедите в важности работы над уверенностью в себе и чувством собственного достоинства. Познакомьте с приёмами укрепления уверенности в себе
5	Содействуйте обучающимся в преодолении беспокойства
6	Раскройте мотивацию школьников

1. Избегайте отрицательных суждений.

Чтобы помочь подросткам, охваченным безволием, лучше избегать негативных суждений об их неспособности или отсут-

ствии силы воли («Это лень», «Это тебе нелегко», «Когда не хочешь, не можешь!» ...).

2. Посмотрите на долгосрочный интерес.

Очень часто причиной состояния безволия является отсутствие немедленного удовлетворения. В подростковом возрасте префронтальная кора еще не созрела, и молодые люди не всегда видят выгоду в долгосрочной перспективе. Поэтому подростки часто предпочитают быстрое удовлетворение желаний, так как они еще не приобрели совершенный когнитивный способ, позволяющий планировать, как взрослые. Тогда можно работать как в долгосрочной, так и в краткосрочной перспективе:

- долгосрочный: рассматривать обучение как проект на службу своей жизни, своей карьере
- краткосрочный: ставить себе небольшие цели и предусмотреть награды за каждый пройденный уровень.

3. Научите старшеклассников реализовывать политику маленьких шагов.

Принцип малых шагов основан на разделении больших целей, которые кажутся непреодолимыми, на маленькие задачи, чтобы достичь цели без уныния и путем предвидения препятствий. Каждый должен найти небольшие полезные шаги для достижения цели. Подростки могут добавлять постановку и предвидение проблем:

- разыграть сцену (например, факт представления презентации перед классом), как в пьесе, проецируя себя в сложной ситуации (сначала в движении, в реальном времени с возможными дополнениями, затем мысленно, увидев себя играющим);
- предвидеть возможные трудности и искать решения для их преодоления (пример: если я краснею / если я заикаюсь / если у меня отключение сознания, что я могу сделать? к кому я могу обратиться за помощью? можно попросить учителя сделать перерыв / отложить / отсрочить мне часть текста...?);
- использовать техники визуализации. Чтобы помочь подросткам в развитии их волевой сферы, мы можем предложить им поддержку в виде нарисованного алгоритма шагов, который

они могут заполнить по мере их прогресса. Это искусство работы со схемами, поделёнными на «сегменты действий», можно перенести на другие области при решении всех типов задач, которые создают трудности для детей и подростков.

4. Убедите в важности работы над уверенностью в себе и чувством собственного достоинства. Познакомьте с приёмами укрепления уверенности в себе.

Понятия «уверенность в себе» и «чувство собственного достоинства» не являются синонимами. Они, конечно, связаны, но развиваются и поддерживают друг друга по-разному. Чтобы увидеть разницу между уверенностью в себе и самооценкой, обратимся к примеру. Можно представить себе ученика, который не силён в музыке, но он не придает большого значения этому предмету. Поэтому он точно знает, что не будет хорошим музыкантом, плохо верит в свои способности работать в оркестре, но его самооценка остается неизменной. С другой стороны, если он считает себя плохим в математике, но считает этот предмет фундаментальным для своего успеха, у него будет как низкая уверенность в себе (в своей способности решать арифметические или геометрические задачи), так и низкая самооценка (он будет делать негативные суждения о своей ценности как человека). Уверенность в себе редко является проблемой, если у человека здоровая самооценка, когда он хорошо знает себя. Тогда мы сможем определить разницу между знанием того, что есть область, в которой мы менее одарены, и ощущением своей неспособности.

Самоуверенность. Уверенность в себе связана со способностями: она касается того, на что мы способны. Это результат оценки наших личных способностей и ресурсов. Уровень уверенности в себе зависит от ответа на вопросы:

- Есть ли у меня внутренние ресурсы, чтобы справиться с этой ситуацией?
- Могу ли я это сделать?
- Готов ли я к этой задаче?

Низкая уверенность в себе серьезно мешает учебе, потому что малейшая ошибка или малейшее замечание будет способ-

ствовать дестабилизации старшеклассника, страдающего неуверенностью в себе. Уверенность в себе – это продукт семейной, социальной и школьной истории ребёнка:

– Родители – первые люди, повышающие уверенность детей в себе.

– Неподходящие методы обучения могут способствовать снижению уверенности учащихся в себе.

У каждого человека своя история, поэтому не существует универсального решения для повышения уверенности в себе. Тем не менее, педагог может предложить средства для дальнейшего развития. Таким средством может выступить техника «Колесо моей силы».

Колесо моей силы – это действенный инструмент, который предлагает старшеклассникам повысить уверенность в себе (перед экзаменом, оценкой, представлением ...). Этот инструмент направлен на то, чтобы показать школьникам, что они обладают внутренними ресурсами и могут рассчитывать на внешние ресурсы для поддержки. Они смогут обращаться к нему всякий раз, когда почувствуют себя беспомощными, разочарованными, демотивированными, чтобы обрести уверенность в своих навыках и своей личной значимости.

Поскольку это колесо предлагает несколько альтернативных вариантов, ученики могут выбрать тот, который им больше всего подходит, в зависимости от ситуации и их душевного состояния.

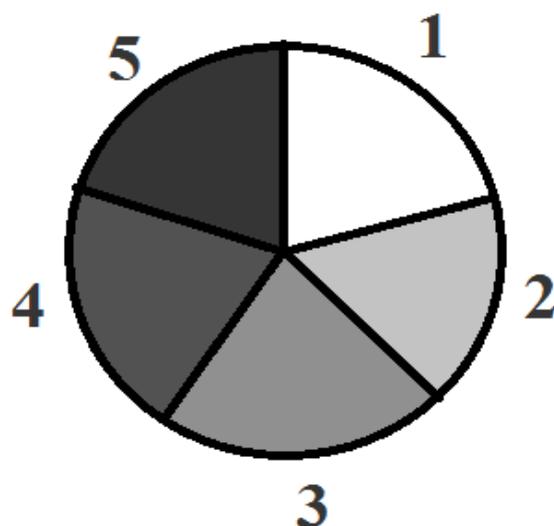


Рис. 11. Колесо моей силы

1 – Вздохнуть глубоко, задержать дыхание, поднять плечи, думая о сильном внутреннем качестве, выдохнуть с силой, олицетворяя себя с этим качеством.

2 – Улыбнуться в зеркало, думая о скором успехе и прожить мысленно все его этапы.

3 – Проговорить себе вслух три раза: «Я могу это сделать», найти трёх людей, которым можно сказать: «Ты можешь это сделать».

4. Вспомнить последний случай, когда значимый для Вас человек сказал ободряющие слова и вновь пережить позитивные эмоции.

5 – Принять уверенную позу: голову приподнять, плечи отвести назад, ноги слегка раздвинуть и твёрдо установить на земле, смотреть людям в глаза, улыбаться.

Самооценка. Самоуважение связано с ценностью, которую мы придаем себе. Это результат оценки, которую мы даём себе, своим действиям. Когда мы делаем то, что считаем стоящим, мы чувствуем себя решительными, а когда наши действия противоречат нашим ценностям, мы занижаем свое уважение. Самоуважение можно метафорически описать как своего рода основу, центр или ядро. Мы распознаем здоровую и наполненную самооценку по чувству хорошего отношения к себе, гармонии с собой, а также с окружающими людьми.

5. Содействуйте обучающимся в преодолении беспокойства.

Часто отсутствие воли проявляется в частых тревожных расстройствах старшеклассников. Беспокойство – наиболее распространенная форма психологического стресса. Тревожные расстройства не являются ни чертами личности, ни изъянами. Часто они идут из младшего школьного возраста. Нелеченные тревожные расстройства из детства имеют долгосрочные последствия как для поведения (обсессивно-компульсивные расстройства, зависимость, депрессия и т. д.), так и для когнитивного развития (нарушение памяти, внимания и т. д.). Старше-

классника, страдающего тревогой по любому поводу, легко описать: он делает все возможное, чтобы добиться успеха. Он перфекционист и очень требователен к себе. Бремя успеха, исходит ли он от семьи или учителей, может привести к развитию беспокойства по поводу результатов. Это беспокойство проявляется через несколько факторов, вызывающих страдание:

- головная боль;
- боли желудка;
- затемнения;
- приступы паники во время проверок;
- склонность к перфекционизму (ученик тратит почти все свое время на школьную работу, проверяет и перепроверяет свою работу, думает, что никогда не знает достаточно или должен делать лучше ...);
- проявление определенного пораженчества («я никогда этого не сделаю», «отстой», «даже не пытайся» ...);
- усилия или время, потраченное на чрезмерную работу;
- вечная неудовлетворенность.

Он обеспокоен оценками и всеми ситуациями, в которых он чувствует себя неуверенно. Его состояние напряжения может быть таким, что оно может привести к ригидности, которая препятствует выражению способностей и раскрытию потенциала (заблокированная память, нарушение концентрации, минимальное внимание ...). Педагог может вмешаться в тревожные расстройства. *Роль педагога состоит в:*

- выявлении неуместного, повторяющегося поведения, характерного для психологического стресса;
- коррекции тревожного состояния.

Работа со старшеклассниками, имеющими тревожные расстройства, не означает устранение всех источников стресса или принуждение детей к чему-то, что их парализует. Поддержать тревожных подростков можно следующими шагами:

- выработать установку на возможность приручить собственные негативные эмоции;
- обучить алгоритму действий для уменьшения беспокойства. Шаги такого алгоритма действий старшеклассников представлены ниже в таблице 7.

Алгоритм действий старшеклассников для уменьшения своего тревожного состояния

№	Шаги алгоритма
1.	Войти в контакт со своим телом и понять свои ощущения (например, посредством внимательности)
2.	Принять полезные помыслы для преодоления тревожных мыслей
3.	Решать проблемы и действовать шаг за шагом (с помощью метода малых шагов)
4.	Подходить к тревожным расстройствам с установкой на развитие: вы не можете делать это пока

Данный алгоритм даёт понимание путей выхода из тревожных состояний, выступает для старшеклассника в качестве ориентировочной основы для преодоления беспокойства по поводу результатов своей деятельности.

6. Раскройте мотивацию школьников.

Мотивация к действию является существенным подспорьем в развитии воли старшеклассников. Педагоги не всегда владеют современными эффективными инструментами для этого. Французские авторы предложили восемь способов раскрыть мотивацию подростков¹¹¹

1) Погоня за своей мечтой.

Желание делать то, что мы делаем, во благо чего-то, что находится за пределами нас, и стремление превзойти себя в чем-то важном – ключевые элементы мотивации. Лестница мечты может помочь подросткам перейти от мечты к осуществлению. Сначала школьнику предлагается сформулировать свои «земные мечты» (их легко реализовать), затем «горные мечты» (трудные, но осуществимые). Обращение к

¹¹¹ Akoun, A. Keep calm et réussis tes examsns / A. Akoun, I. Pailleau. – Paris : Eyrolles. – 2016. – 176 p

«небесной мечте», которую невозможно реализовать немедленно, позволяет старшекласснику понять то, чего он хочет достичь и найти внешние и внутренние ресурсы для этого.



Рис. 12. Лестница мечты

2). Д.оставить себе удовольствие.

Изабель Пайо и Одри Акун пишут: «Когда вы работаете, вы можете найти удовольствие в самом материале. В противном случае вы можете найти, даже в предмете, который вам не нравится, удовольствие от успеха, удовольствие от проделанной работы, гордость за приложенные вами усилия и удовольствие от достигнутого прогресса»¹¹².

Педагогам важно не забывать о такой составляющей образовательного процесса, как насыщенность яркими событиями, ситуациями. За счёт чего можно сделать урок разнообразным? Это варьирование способов работы, смена местоположения в пространстве, использование игр, визуализация изучаемой информации, проигрывание исторических эпизодов, решение математических задач в контексте полицейских расследований. Конечно же, этот ряд каждый учитель-практик может продолжить, опираясь на собственный опыт позитивных педагогических практик.

3) Доверяйте себе.

¹¹² Akoun, A. Keep calm et réussis tes examsns / A. Akoun, I. Pailleau. – Paris : Eyrolles. – 2016. – 176 p.

Доверие к себе – это, прежде всего, возможность совершать ошибки. Будьте добры к себе, повторяя положительные утверждения:

– «Я всегда стараюсь изо всех сил, иногда у меня получается, иногда не получается сразу, но я доберусь до этого позже.»;

– «Я никогда не проигрываю: либо выигрываю, либо учусь.»;

– «Я могу учиться в любом возрасте.».

Придать уверенности помогут следующие аффирмации:

– «Я еще не делаю этого»;

– «Я развиваюсь на протяжении всей своей жизни».

Можно найти вдохновение в историях жизни известных людей, чьи ошибки стали отправной станцией в пути к успеху.

4) Осознайте свои сильные стороны.

55 психологов-исследователей под руководством Криса Петерсона и Мартина Селигмана («отца» позитивной психологии) определили сильные стороны характера личности¹¹³.

В шесть групп добродетелей вошло 24 сильные стороны, являющихся универсальными для разных народов. Они представлены в таблице 13.

Таблица 13

Сильные стороны личности

№	Добродетель	Качества личности
1.	Мудрость, познание	Креативность Любознательность Критическое мышление Любовь к учению Мудрость
2.	Мужество	Храбрость Упорство Честность Бодрость
3.	Человечность	Любовь Доброта

¹¹³ Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. – Oxford University Press, 2004.

		Социальный интеллект
4.	Справедливость	Работа в команде Равенство Лидерство
5.	Умеренность	Прощение Скромность Благоразумие Саморегуляция
6.	Трансценденция	Восхищение Благодарность Надежда Юмор Духовность

Все силы способствуют жизнедеятельности, однако у разных людей они представлены по-разному. Старшеклассникам рекомендуется оценить данные черты личности, сознательно использовать сильные стороны своего характера в новых обстоятельствах, делая упор на наращивание ярко представленных компонентов, если даже волевая сфера (позиция 2 в таблице) недостаточно развита¹¹⁴.

5) Совершенствовать методику обучения.

Для достижения максимальных результатов обучения каждым учеником учителю важно включать в урок упражнения для развития памяти, внимания.

б) Определите цели.

Чтобы иметь мотивацию к работе, необходимо иметь цель, которую нужно достичь, мечту, которую нужно осуществить. Чем больше деталей мы имеем в виду о том, чего хотим достичь, тем больше вероятность, что мы этого добьемся, потому что подсознание имеет направление, к которому следует стремиться. Поэтому учителю предлагается использовать известную технику постановки цели SMART. Эта техника направлена на детализацию цели и охватывает 5 аспектов:

¹¹⁴ Bazinet, Julie Eduquer les enfants avec la psychologie positive : Pour les parents, enseignants et éducateurs – JOUVENCE, 2015. – 128 p/

- точность (в каком контексте? когда? с кем? где? что? как?);
- достижимость (материально или интеллектуально достижимый);
- оцениваемость результата (с индикаторами: откуда вы знаете, что цель достигнута? какие ощущения вы испытаете?);
- относительность, зависимость от личных действий (а не других: что я могу сделать?)
- полезность (почему достижение цели важно для меня?)

7) *Используйте «метод маленьких шагов».*

Метод малых шагов основан на принципе непрерывного совершенствования. Он состоит из разрезания большой цели на небольшие простые шаги. Такие маленькие шаги смягчают отрицательную реакцию мозга, стимулируя и рациональное, и творческое мышление

8) *Ищите ободрения.*

Известно, что эффективное ободрение стимулирует и вселяет смелость. Педагогу можно использовать на уроках в старшей школе следующие фразы:

- Вы приложили усилия, которые приносят плоды!
- Что Вы думаете обо всем, что узнали?
- Этот рейтинг отражает Ваши старания!
- Спасибо за помощь!
- Я ценю Ваше сотрудничество!
- Что вы думаете об этом?
- Как вы себя чувствуете?
- Чувствуете ли Вы себя ценным, не требуя одобрения других?
- Изменились ли Вы для себя?
- Имеете ли Вы ощущение, что у вас есть власть и контроль над своей жизнью?
- Стали ли Вы увереннее, ответив у доски?
- Что Вам помогло достичь цели?
- Гордитесь Вашим успехом!
- Мы все рады за Вас!
- У вас всё получится!

Техники для развития воли старшеклассников

Как можно научиться противостоять собственным желаниям в мире, где столько соблазнов? На это нужно время и понимание ценности терпения, настойчивости на пути к цели. Не существует «волшебной пилюли», которая бы очень быстро вывела настойчивость обучающегося на качественно новый уровень развития. Но, тем не менее, в литературе описаны способы укрепления воли. Стоит хорошо понимать, что работа над собой потребует затрат времени и сил. Представленные ниже техники совершенствования данной сферы старшеклассников можно использовать, как на уроке, так можно и рекомендовать обучающимся для упражнений вне школы (в случае, если реализация описанных способов затратна по времени).

Успех любой тренировки зависит от настройки. Келли Макгонигал, известный австралийский психолог, предлагает трёхступенчатый алгоритм действий¹¹⁵. Этот алгоритм представлен на рисунке 13.

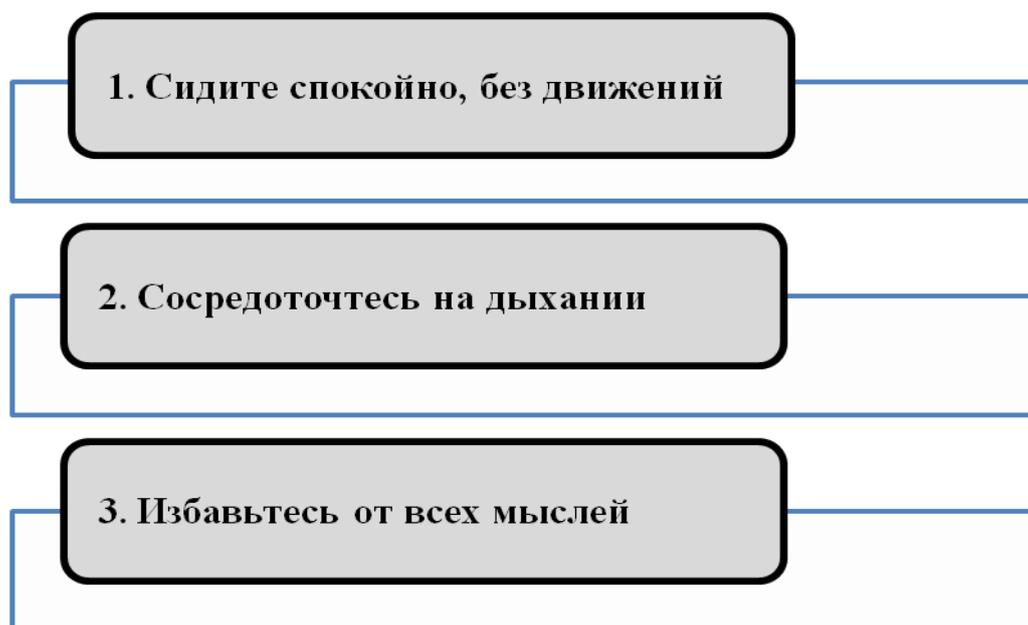


Рис. 13. Алгоритм настройки на тренировку силы воли

¹¹⁵ McGonigal, Kelly. L'instinct de volonté: comment renforcer votre persévérance et mettre fin à la procrastination pour atteindre enfin tous vos objectifs. – Paris : Ed. Guy Trédaniel, 2017. – 309 p.

Этапы алгоритма настройки на тренировку волевой сферы:

– На первом этапе настройки необходимо сесть на стул. Очень важно не ёрзать. Неподвижная поза обеспечивает успешность тренировки воли.

– На втором этапе предлагается сфокусировать взгляд на одной точке и отслеживать своё дыхание. Произносите про себя «вдох» и «выдох». Это даёт импульс работе префронтальной коры головного мозга и приводит в спокойное состояние центры стресса.

– На третьем этапе рекомендуется отмечать свои ощущения при дыхании, почувствовать, как потоки воздуха входят и выходят. Подобная практика даёт возможность отвлечься от ненужных мыслей.

Проводите подобную тренировку самосознания и самоконтроля в течение 5 минут ежедневно в установленное время. Келли Макгонигал советует медитировать перед утренним душем. Если для Вас это неудобно, можно выбрать любое другое подходящее время.

Известные психолог Рой Баумайстер и журналист, популяризатор науки Джон Тирни предлагают укреплять волю «мягкими» методами, обходными путями. Эти авторы убеждают в регулярной тренировке упорства, при этом воля становится сильнее¹¹⁶.

1. «Три элемента силы воли».

– Скажи «да».

– Скажи «нет».

– Помни, чего ты действительно хочешь.

Уверенно ли Вы произнесли все ответы? Повторите их. Научитесь их давать быстро в ответ на любое предложение. И эти 3 простых элемента очень важны. Американскими психологами доказано, что сила воли в 2 раза больше влияет на успех, чем интеллект, измеренный с помощью IQ. Это приносит нам две хорошие новости:

¹¹⁶ Баумайстер, Рой Ф. Сила Воли. Возьми свою жизнь под контроль / Рой Ф. Баумайстер, Джон Тирни. – М. : БОМБОРА, 2018. – 320 с.

– Если у Вас уже есть воля (Вы дали уверенный ответ), чтобы не поддаваться всем искушениям, Вы на пути к успеху.

– Если у Вас нет силы воли, по крайней мере, проявите желание познакомиться с упражнениями.

2. «Резинка».

Это метафора. Известно, что резинку можно разрезать разными способами. Также и с любым делом можно справиться. Есть быстрое и простое упражнение, которое можно выполнять в начале каждого дела. Вы должны задать себе очень простые вопросы:

– Какие самые большие угрозы для моего проекта?

– Какие из моих рефлексов могут остановить меня на пути к моей цели?

Скажем, Ваша цель – читать по одной книге в неделю в течение года. Какие самые большие препятствия? Это:

– Привычка смотреть телевизор;

– Любовь к YouTube;

– Повседневная лень;

– Друзья, которые каждый вечер собираются в социальных сетях.

Постарайтесь определить наиболее очевидные препятствия на пути к Вашей цели. Если «противник» известен, то, приступая к выполнению чего-либо, можно с «противником» договориться, отложить встречу. Если же «противник» не отступает, то Вам засчитывается поражение.

3. «Перечисление своих эмоциональных потребностей».

Ключевым является определение ваших эмоциональных потребностей. Это поможет вам различать действия, которые вы делаете для себя, и действия, которые вы делаете для других. Перечислите свои эмоциональные потребности, то, для чего Вы совершаете тот или иной поступок. Вам нужно это сделать, чтобы чувствовать себя принятым, компетентным в глазах окружающих, любимым? Вынуждает ли Вас действовать вопреки Вашим ценностям какая-либо из этих потребностей? В качестве примера зададим вопросы. Ответьте, является ли это характерным для Вас? Почему Вы дали именно такие ответы? Какие ценности Вами руководили?

– Скажу «да» на просьбу, когда у меня нет времени, но друг просит помочь.

– Скажу «да» на запрос, если даже не знаю, возможно ли это.

– Никогда не буду произносить: «Я сделал ошибку, я передумал, я не согласен».

– Уйду с урока вместе со всеми, чтобы быть частью группы.

– Сделаю блог, чтобы понравиться.

– Сыграю на гитаре, чтобы соблазнить.

Это упражнение нелегкое, особенно если Вы только приступаете к самопознанию. Но все равно сделайте это, скажите себе, что этот список только для вас.

4. *«Включение самоконтроля».*

Чтобы произошли положительные изменения, необходимо принять во внимание самоконтроль. У Вас постоянно должно быть ощущение, будто Вы контролируете изменения. И поэтому становится интересно доказать, что у Вас есть сила воли, бросив опаздывать в течение месяца. Но есть вероятность, что Вы снова позволите себе опоздания, если у Вас не было чувства контроля этого изменения.

5. *«Здесь и сейчас».*

Часто мы склонны оправдывать нашу настоящую лень и бездействие словами: «Сегодня мне лень писать реферат, я посмотрю фильм, а вот завтра такое не повторится». В будущем мы видим себя настоящим героем воли, который сумеет перебороть безволие, будет усердным и старательным. Но чуда не произойдет. На следующий день всё будет точно так, как и в настоящий момент. Поэтому необходимо категорически отказаться от отсрочки дел. Выполняйте здесь и сейчас!

6. *«Сжечь корабль».*

Имеются различные версии происхождения этого афоризма. Согласно одной из них, в 1792 г., когда молодая французская республика со дня на день ожидала войны с Англией, Конвент призывал французских патриотов к стойкости следующими словами: «Французы, помните о Кортесе, сжигающем в Мексике корабли своей армии». «Сжечь корабль» означает

только настрой на победу, решительное действие, так как отступать некуда¹¹⁷.

Вы можете использовать эту стратегию для кардинального изменения ситуации. Для конкистадора самым простым вариантом было вернуться домой по морю, а когда корабли исчезают, самым легким вариантом становится завоевание Мексики. Иными словами, ликвидируйте возможность свернуть с пути в процессе достижения своих целей. Вот пример. Если Вы с трудом просыпаетесь по утрам, то поставьте будильник подалеже от кровати. Тогда не будет соблазна быстро отключить звук и снова заснуть.

7. «Долой стресс».

Мы часто слышим, что нас подталкивает стресс. Многие из нас убеждены в том, что для достижения успеха мы должны быть строги к себе. На самом деле все наоборот! Люди, которые более расслаблены, также более эффективны. Известно, что стресс может повысить нашу продуктивность, но только при решении самых простых задач. Когда Вам нужно поразмышлять, заняться исследовательской деятельностью или проектом, то стресс будет невероятным грузом давить и мешать работе. Плохое самочувствие будет барьером, заставит Вас отступить. Для снятия стресса важно успокоиться, включить спокойную музыку, помедитировать, для избавления от мышечного напряжения уместными будут физические упражнения, занятия спортом.

Чтобы сократить тягостные переживания и двигаться вперёд, используйте следующие три шага:

- Осознайте свои эмоции перед лицом неудачи.
- Помните, что мы всего лишь люди, все время от времени терпят неудачу. Знаете ли Вы людей, которых Вы уважаете и любите, у которых были такие же трудности? Как им это удалось?
- Что бы Вы сказали другу? Как бы Вы побудили его продолжать добиваться своих целей?

¹¹⁷ Цитаты [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://citaty.su/szhech-korabli> (дата обращения: 15.10.2020).

Данный приём ориентирует нас на любовь к себе. Мы не должны быть слишком строги к себе. Когда другие находятся в беде, мы понимаем, мы их ободряем. Так почему же мы поступаем наоборот, когда сами терпим неудачу?

8. *«Делаю в течение недели».*

Этот приём предписывает делать или не делать что-то в течение недели. Вы очень любите мороженое? Не ешьте его в течение одной недели. Скорее всего, отказ от любимого продукта будет для Вас настоящим испытанием. Но это ещё не все! Вам предлагается ставить перед собой подобную задачу на более длительное время. Такая тренировка непременно даст свои результаты через некоторое время.

9. *«Осторожно с наградами за потраченные усилия».*

Например, Вы решили посещать спортивный клуб и придерживаться здорового питания. Вы гордитесь, что успешно занимались целых два часа и вечером позволяете себе съесть кусок торта. Почему бы не наградить себя за упорный труд? Ведь Вы уже замечательно продвинулись! Здесь кроется ловушка: негативное влияние торта будет намного больше, чем позитивное влияние двухчасового занятия в тренажёрном зале. Категорический отказ! Это западня, в которую нельзя попадать. Осторожнее с наградами за потраченные усилия!

10. *«Игнорирую соблазны».*

Если Ваши одноклассники все настойчиво готовятся к экзаменам, то и Вы легко сможете следовать их примеру. Бывает, что в той среде, где Вы бываете ежедневно, господствуют другие приоритеты (употребление алкоголя, например). Здесь наблюдаются две модели поведения: либо поддаться искушению, либо игнорировать соблазны. Чтобы лучше противостоять негативному социальному контексту, выделяйте 2 минуты каждое утро, чтобы напоминать себе о своих целях и о причинах, связанных с каждой из них. Понимание причин своих действий, устремлений на будущее является основой для долгосрочной силы воли.

11. *«Сопrotивляюсь 10 минут».*

Лучший тренинг воли – десятиминутное сопротивление соблазнам. Вы хотите бросить начатое дело? Отложите Ваше

желание на 10 минут. Затем ещё на 10 минут. Это, действительно, непросто. Но с каждым разом этот приём будет Вам даваться всё легче и легче.

Таким образом, волевая сфера старшеклассников может укрепиться, если ей заниматься не от случая к случаю, а тренироваться в системе, ежедневно. Как в спорте тренировки приводят к победе, так и в работе над собой позитивный результат обязательно будет, если упражнения войдут в привычку. Какие упражнения из представленного в параграфе арсенала выбрать? Это решать самому старшекласснику. Совет – начать с самых простых. И ещё важно помнить о том, что не только Вам развитие волевой сферы даётся с трудом, все люди встречаются с преградами на этом пути. Научитесь радоваться маленьким победам в борьбе с собственной ленью, бессилием и нерешительностью! Будьте сильными людьми!

Вопросы для самоконтроля к § 3.3

1. Можете ли Вы охарактеризовать новообразования раннего юношеского возраста?
2. Какие аргументы может использовать учитель, чтобы убедить старшеклассников заняться укреплением собственной волевой сферы?
3. Что означает рекомендация педагогам «Избегайте отрицательных суждений»?
4. Почему технику «Колесо моей силы» называют действенным инструментом для развития веры в себя?
5. Известны ли Вам приёмы снятия состояний тревожности неуверенных старшеклассников?
6. Почему работу по развитию воли старшеклассников целесообразно начинать с мотивации?
7. Какие приёмы мотивации Вам кажутся наиболее подходящими для использования в практике развития волевой сферы старшеклассников?
8. Как осуществить настройку на тренировку воли?
9. Согласны ли Вы с утверждением: «В мире, где столько соблазнов, невозможно противостоять искушениям»? Обоснуйте Ваш ответ.

10. Какие из описанных в параграфе техник и приёмов развития волевых качеств учащихся старшего школьного возраста Вы будете использовать в Вашей профессиональной деятельности?

Задания для самостоятельного выполнения к § 3.3

1. Составьте список кинофильмов (5 – 10 произведений), способных оказать положительное влияние на мотивацию старшеклассников заниматься развитием собственных волевых качеств.

2. Дополните представленный в параграфе перечень фраз ободрения старшеклассников. Используйте такие высказывания на каждом уроке.

3. Спроектируйте «дорожную карту» по развитию волевой сферы старших школьников Вашей образовательной организации. Предусмотрите использование деятельностных форм занятий и индивидуализацию процесса.

Библиографический список

1. Аксенова, О.Е. Синдром школьной дезадаптации у детей младшего школьного возраста / О.Е. Аксенова. – СПб.: Изд-во СПб.ун-та, 2003. – 496 с.
2. Арбузова, Е.С. Адаптация первоклассника к школе как психолого-педагогическая проблема / Е.С. Арбузова, А.В. Цветков // Вопросы гуманитарных наук. – 2008. – № 2 (35). – С. 265-267.
3. Баданина, Л.П. Адаптация первоклассника: комплексный подход / Л.П. Баданина // Начальная школа плюс До и После. – 2007. – № 12. – С. 59-62.
4. Басова, Е.Д. Воспитательная работа классного руководителя: системный подход / Е.Д. Басова // Воспитание школьников. – 2009. – № 8. – С. 48-54.
5. Безруких, М.М. Трудности адаптации первоклассников к школе / М.М. Безруких // Управление начальной школой. – 2011. – № 8. – С. 24-31.
6. Беккер, И.Л. Современные особенности социальной адаптации младших школьников / И.Л. Беккер, Е.А. Мельникова // Известия Пензенского гос. педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2008. – № 2. – С. 41-45.
7. Благинин, А.А. Психолого-педагогические характеристики личности учащихся с различным уровнем школьной адаптации / А.А. Благинин, И.И. Мамайчук, И.П. Истомина // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2011. – № 2. – С. 163- 166.
8. Богуцкая, Т.В. Компенсация негативных влияний микросреды на младших школьников: автореф. дис. канд. пед. наук / Т.В. Богуцкая. – Барнаул, 2001. – 20 с. 69
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб., 2008. 398 с.
10. Болховитин, С.М. Содержание и методика воспитательной работы в группах продленного дня / С.М. Болховитин, А.А. Огородников // Начальная школа. – 2008. – № 2. – С. 50-52.
11. Большой психологический словарь/ ред.: Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – Москва; СПб АСТ-Москва; Прайм-Еврознак;; 2008. – 857 с.

12. Боровская, Н.В. Психологические и психофизиологические факторы лени у учащихся / Н.В. Боровская // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 70-2. – С. 15-18.

13. Вайнер, М.Э. Школьная адаптация и развитие личности младших школьников // Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты адаптации и социализации человека: матер. 3-й Всерос. научно-практич. конф. / Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2004. –С. 79–81.

14. Василькова, Ю.В. Социальная педагогика: Курс лекций / Ю.В. Василькова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.– 362 с.

15. Ведехина С.А. Клиническая психология. – М.: ЭКСМО, 2008. – 159 с.

16. Венецкая, А.Б. Формирование культуры общения младших школьников / А.Б. Венецкая // Начальная школа. – 2009. – № 2. – С. 52 – 58.

17. Воробьева, В.В. Психология лени: постановка проблемы / В.В. Воробьева, И.С. Якиманская. – Оренбург: Сфера, 2003. – 57 с.

18. Воронцов, А. Педагогические условия реализации адаптационного периода в первом классе школ развивающего обучения /А.Воронцов // Начальная школа.–2008.–№ 13. – С. 32 – 35.

19.Выготский Л.С. Лекции по психологии. СПб., 1997. 144 с. 3.

20.Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 1991. –480 с.

21.Геранюшкина, Г.П. Сценарии выученной беспомощности / Г.П. Ганюшкина, О.Э. Афраймович // Психология в экономике и управлении. – 2013. – № 1. – С. 17 – 22.

22.1 Геранюшкина, Г.П. Психологические защиты у лиц с признаками выученной беспомощности / Г.П. Ганюшкина, О.Э. Афраймович // Психология в экономике и управлении. – 2014. – №. 2. – С. 23-29.

23. Герц, Е. Н. Психологическая адаптация учащихся 1-х классов / Е.Н. Герц, Е. А. Кутузова // Завуч начальной школы. – 2008. – № 4. – С. 59- 66.
24. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога. – Минск: Харвест, 1998. – 551 с.
25. Гусева, Н.А. Принцип гуманизации и его осуществление в воспитательном процессе современной школы: автореф. дис. . канд. пед. наук / Н.А. Гусева. –Брянск, 1994. – 19 с.
26. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Акад. проект, 2000. – 153 с.
27. Джанерьян, С.Т. Психология эмоций и воли / С.Т. Джанерьян. – Ростов-на-Дону: Свет, 2016. – 545 с.
28. Ермакова, И. Адаптация первоклассников к школе / И. Ермакова, О. Даниленко // Народное образование. – 2008. – № 5. – С. 157-165.
29. Довольнова, И.В Развитие инициативности в младшем школьном возрасте / И. В. Довольнова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки, 2017. - № 3. – С. 90 – 101
30. Жесткова, Н.А. Развитие мотивационно-волевой сферы младших школьников в процессе обучения / Н. А. Жестова // Международный научный журнал «Символ науки» . – 2016. – №6. – С . 254 – 257.
31. Заваденко, Н.Н. Школьная дезадаптация: психоневрологические и нейропсихологические исследования / Г.Г. Заваденко // Вопросы психологии. - 1999. – № 4. – С. 21-28. 70
32. Зайцева, О.В. Психолого-педагогическое сопровождение развития регулятивной сферы учащихся в начальной школе / О.В. Зайцева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. – № 31. – С. 85–90.
33. Зак, А. З. Диагностика теоретического мышления младших подростков // А. З. Зак / Психологическая наука и образование. – 1997. – № 2. – С. 36–41.
34. Иванников, В.А. Воля / В. А. Иванников // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 1 (3). – С. 97–102.

35. Иванников, В.А. Уроки исследований воли / В. А. Иванников // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 3 (23). – С. 59 – 63.
36. Ильин, Е.П. Психология воли / Е. П. Ильин. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
37. Калинин, В.К. Психология воли. Сборник научных трудов памяти В.К. Калина / В.К. Калинин. – Симферополь: ГТУ, 2011. – 456 с.
38. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22-41.
39. Колосова, С.Л. Детская агрессия / С.Л. Колосова. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
40. Костин И.А. Особенности волевых процессов и «правильная» социальная среда для человека с РАС // Альманах Института коррекционной педагогики. – 2018. Альманах №34 URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-34/characteristics-of-volitional-processes-and-the-right-social-environment-for-a-person-with-asd> (Дата обращения: 04.08.2020).
41. Костышина, О.Н. Творческая самореализация младшего школьника / О.Н. Костышина // Начальная школа. – 2008. – № 1. – С. 23-26.
42. Кравцов, Г.Г. Онтогенез воли / Г. Г. Кравцов // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2012. – № 15. – С. 29–41.
43. Красавский, Н.А. Базисные эмоции /Н. А. Красовский // Актуальные проблемы современной филологии: сборник научных работ / Отв. редактор Е.Н. Егина. Волгоград, 2012. – С. 47 – 51.
44. Кузьмина, А.А. Комплексная оценка течения адаптации первоклассников к школе на современном этапе / А.А. Кузьмина, Т.Е. Таранушенко // 2006. – № 2. – С. 10 – 14.
45. Купцов, И.И. Современный подход к значимости воли в психическом и духовном мире человека / И.И. Купцов //

Прикладная юридическая психология. – 2010. – № 2. – С. 146 – 151.

46. Кутейникова, Е.Е. Педагогическая поддержка социализации младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Е. Кутейникова. – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с.

47. Лазарева, О.Н. Воспитание ценностного отношения к окружающему миру у младших школьников / О.Н. Лазарева // Начальная школа. – 2007. – № 10. – С. 102-105.

48. Лакин Г.Ф. Биометрия / Г. Ф. Лакин. – М., 1990. – 352 с.

49. Левченко И.Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: методическое пособие / И.Ю. Левченко, В.В. Ткачева. – Москва : Просвещение, 2008. – 239 с.

50. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции [Электронный ресурс]. URL: [http:// www.twirpx.com/file/271772](http://www.twirpx.com/file/271772) (дата обращения: 14.03. 2017).

51. Литвиненко, Н.В. Адаптация школьников в критические период развития как предмет психолого-педагогического исследования / Н.В. Литвиненко // Вестник Оренбургского гос. ун-та. – 2006. – № 2. – С. 54 – 58.

52. Литвиненко, Н.В. Факторы социально-психологической адаптации школьников в период кризиса 7 лет / Н.В. Литвиненко // Известия ВГПУ. – 2007. – № 1. – С. 35-39.

53. Лямина, Е.М. Программа организации процесса адаптации первоклассников к школьному обучению: (подпрограмма к Образовательной 71 программе школы) / Е.М. Лямина // Завуч начальной школы.– 2007. –№ 6. – С. 74 – 87.

54. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 2007.– 563 с.

55. Маркина, Н.В. Психология индивидуальности: методические указания / Н.В. Маркина, Н.А. Нохрина. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2014. – 18 с.

56. Мастюкова, Е.М. Особенности психофизического развития учащихся специальных школ для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / ред. Т. А. Власовой; Науч.

исслед. ин-т дефектологии Акад. пед. наук России».— М.: Педагогика, 1985, с. 70-89.

57. Международная классификация болезней (МКБ-11): URL: <http://icd11.ru/nar-vyzv-patolog-vlech-k-igram/> (дата обращения: 07.08.2020)

58. Митина, Л.М. Психологический анализ проблемы маргинализма, прокрастинации, выученной беспомощности как барьеров личностно-профессионального развития человека / Л.М. Митина, Г.В.Митин // Психологическая наука и образование. – 2020. – Том 25. № 3. – С. 90–100.

59. Манасевич, З.Л. Создание условий для возникновения образовательной инициативы у первоклассников / З. Л. Манасевич [Электронный ресурс] // Межрегиональная Тьюторская Ассоциация. URL: <http://www.thetutor.ru/biblioteka/biblioteka/tyutorstvo-v-nachalnoj-shkole/> (дата обращения: 14.03. 2018).

60. Монроз, А.В. Индивидуально-типологические особенности структуры волевых качеств на ранних этапах становления волевой саморегуляции / А. В. Монроз // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2015. № 2. С. 63–76.

61. Немов, Р.С. Психологический словарь / Р.С. Немов. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 560 с.

62. Новиков, А. Л. Метод семантического дифференциала: теоретические основы и практика применения в лингвистических и психологических исследованиях / А. Л. Новиков, И. А. Новикова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Теория языка. Семиотика. Семантика. 2011. № 3. С. 63–70.

63. Нуркова, В.В. Общая психология / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. – М.: Юрайт, 2012. – 575 с.

64. Общая психология : учебное пособие / под общ. ред. Н.П. Ансимовой. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2013. – 493 с.

65. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: Около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / Под ред. Л.И. Скворцова. – М.: ОНИКС-ЛИТ, Мир и Образование, 2012. – 1376 с.

66. Ольшанская, Н.А. Техника педагогического общения. Практикум для учителей и классных руководителей / Н.А. Ольшанская. – М.: Учитель, 2005. – 432 с.

67. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений М.: Учитель, 2007. – 432 с.

68. Полякова, Е.А. Особенности развития эмоционально-волевой сферы младших школьников / Е.А. Полякова, Л.В. Мамедова // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 12-1. – С. 128-131; URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=10840> (дата обращения: 07.08.2020).

69. Попова, Д.В. Особенности формирования учебной самостоятельности младших школьников / Д.В. Попова, Б.В. Сергеева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017. – № 6-1. – С. 114-122; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1705> (дата обращения: 05.08.2020).

70. Посохова, С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С.Т. Прохорова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2011. – № 2. – С 159-166.

71. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.

72. Психология: словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М., 1990. – 346 с.

73. Редлих, С.М. Проблема успешности процесса адаптации учащегося в образовательном пространстве школы / С.М. Редлих, Р.Е. Пономарев // Успехи современного естествознания. – 2004. – № 10. – С. 117- 119.

74. Сабодах, Р.В. Проблема адаптации детей к обучению в школе / Р.В. Сабодах // Начальная школа плюс До и После. – 2008. – № 2. – С. 66-68.

75. Сапа А.В. Поколение z — поколение эпохи ФГОС / А.В. Сапа // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2014. – №2. – С. 24-30.

76. Семаго Н.Я. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – М.: АРКТИ, 2000. – 208 с.

77. Семенака, С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе / С.И. Скеменака. – М.: АРКТИ, 2012. – 72 с.

78. Семенов, А.А. Инициативность как лидерское качество личности: к теории вопроса. [Электронный ресурс]. URL: <https://scholar.google.ru/scholar?hl=> (дата обращения: 14.03 2016).

79. Симонова, Г.И. Педагогическое сопровождение социальной адаптации / Г.И. Симонова // Педагогика. – 2006. – № 9. – С. 36 – 39.

80. Славутская, Е. В. Исследование интеллектуальных показателей младших подростков при развивающем воздействии на их эмоционально-волевую сферу / Е. В. Славутская // Известия Саратовского университета, 2011, Т. 11. – Серия Философия. Педагогика. Психология, вып. 2. – С. 76 – 81.

81. Смирнова, Е.О. К проблеме воли и произвольности в культурно-исторической психологии / О.Е. Смирнова // Культурно-историческая психология. – 2015. – Т. 11. – №. 3. – С. 9 – 15.

82. Смирнова, Е.О. Психологические особенности и варианты детской агрессивности / Е.О. Смирнова // Вопросы психологии. – 2008. – №1. – С. 47 – 51.

83. Сокинина, А.А. Особенности эмоционального развития младших школьников / А.А. Сокинина // Воспитание и обучения. – 2013. – № 6. – С. 50-52.

84. Соколова, Н.Г. Система психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ohansk-mmcit.narod.ru>. – Дата доступа: 01.10.2018.

85. Сосунова, Н.А. Депрессия: найти и обезвредить / Н.А. Сосунова // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. – 2015. – №. 3. – С. 5-9.

86. Субботина, Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в условиях личностно-ориентированного

обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Г. Субботина. – Кемерово, 2002. – 22 с.

87. Сысоев, Т.А. Реабилитация лени как ответ на гегемонию труда / Т.А. Сысоев // Философия и общество. – 2018. – № 2 (87). – С. 106-123.

88. Терентьева, Е.В. Формирование волевой готовности к школе у детей 6-7 лет с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью / Е.В. Терентьева, О.П. Болотникова, А.А. Ошкина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23703952> (дата обращения: 27.03.2016).

89. Турабаева, М.Н. Учебная мотивация младших школьников / М.Н. Турабаева // NovaInfo. – 2017. – № 58-2. – С. 1 – 5.

90. ФГОС начального общего образования, Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357 // Информационный портал: Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/documents/922>. – Дата доступа: 01.10.2018.

91. Фельдштейн, Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Д.И. Фельдштейн. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 368 с.

92. Фельдштейн, Д.И. Проблемы формирования личности растущего человека на новом историческом этапе развития общества / Д. И. Фельдштейн // Образование и наука. 2013. – № 9. – С. 3 – 23.

93. Циринг, Д.А. Психология личностной беспомощности: дисс. ... д-ра психол.наук : 19.00.01 / Циринг Диана Александровна. – Томск, 2010. – 456 с.

94. Цукерман, Г. А. Психология саморазвития / Г. А. Цукерман, Б. М. Мастеров. – М., 1995. – 122 с.

95. Цукерман, Г.А. Психологическое обследование младших школьников / Г.А. Цукерман. – М.: Владос-Пресс, 2005. – 159 с.

96. Цыба, Н.В. Система адаптации первоклассников как педагогическая технология / Н.В. Цыба // Завуч начальной школы. – 2012. – № 5. – С. 68-88.
97. Чаркова, Ф.В. Обучение общению / Ф.В. Чаркова // Начальная школа. – 2008. – № 6. – С. 38-39.
98. Червоненко, Д.В. Вредные привычки / Д.В. Червоненко, А.Н Шелудько., Е.В. Ермолаева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016.– Вып. 6. – № 1. – С. 81-81.
99. Чиганашкин, В. М. Аргументы за ЕГЭ / В. М. Чиганашкин // Педагогические измерения. – 2016. – № 2. – С. 114 – 120.
100. Шелехов, И.Л. Суицидология: учебное пособие / И. Л Шелехов, Т. В. Каштанова, А. Н. Корнетов, Е. С. Толстолес – Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2011. – 203 с.
101. Шинкарёва, Н.А. Особенности развития самостоятельности у детей шестого года жизни / Н.А. Шинкарева, Е.А. Чуб // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Вып. 8, №1 (26). – С. 285-288.
102. Шульга, Т.И. Проблемы волевой регуляции в онтогенезе / Т. И. Шульга // Вопросы психологии. – 1994. – № 1. С. – 105–111.
103. Шульга, Т.И. Эмоционально-волевой компонент психологической готовности к обучению школьников / Т. И. Шульга // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2012. – № 1. – С. 60 – 66.
104. Эльконин, Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах / Д. Б. Эльконин; ред. Д. И. Фельдштейн. – М. ; Воронеж, 1995. – 213 с.
105. Яровая, В.Е. Психолого-философские детерминанты русской лени / В.Е. Яровая // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2011. – № 1 (10). – С. 119-124.
106. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. - 2000. - №14. -P. 141-156.

Приложение

Педагогические ситуации по проблеме регулирования волевой сферы школьни- ка

В данном разделе расположены педагогические ситуации из практики работы учителей Челябинской области. Представленные ситуации связаны с волевыми проявлениями обучающихся и действиями педагога по их регуляции. В первой части приложения расположены ситуации, в которых учителя делятся своей педагогической находчивостью по решению ситуаций волевой сферы. Вторая часть содержит ситуации, в которых учителя затруднились найти эффективные решения. Они могут быть использованы для обсуждения на занятиях со слушателями.

Педагогические ситуации по проблеме регулирования волевой сферы школьника

1. Каждый ученик требует индивидуального подхода, это делает работу учителя творческой и интересной. Чтобы удержать внимание класса нужно использовать разные приемы и методы, быть эрудированным. Кроме того, очень важно быть хорошо подготовленным к урокам, предусмотреть возможные затруднения и способы их преодоления. Все это помогло мне развивать свои профессиональные и личностные качества (*автор ситуации: Алия Надербековна Сафаргалина, МБОУ «СОШ № 107 г. Челябинска»*)

2. Учитель вызывает ученика рассказать стихотворение, а мальчик заикается, волнуется, сбивается. В классе кто-то начинает смеяться. Этот ребенок на уроках всегда активен, но заикание смущает его самого. Каждый раз, когда он так «затягивает» ответ, он сам считает себя слегка виноватым. А детям вообще свойственно смеяться над человеком, который выбивается из их группы. Необходимо, чтобы ребенок не чувствовал себя неполноценным и одноклассники не организовали его травлю. В результате этого случая может еще сильнее развить-

ся комплекс неполноценности, ученик замкнется в себе, перестанет работать на уроке. А одноклассники, возможно, станут его дразнить. Решение может быть следующим. Если чтение наизусть вызывает такие трудности, то учителю лучше выслушать ребенка на перемене, не заостряя на этом внимания. Если спокоен учитель, в классе никого из одноклассников нет, успокоится и ученик, и работа пойдет лучше. А с учениками можно провести беседу о взаимоотношении в коллективе, взаимопонимании, сочувствии, сострадании, милосердии.

3. Еще в начале моей работы был у меня ученик, который очень мне не нравился, не хочется даже описывать те негативные чувства, которые накатывали сразу, как только я видела его. Пришлось иронизировать: как только он появлялся в классе, я даже с сарказмом говорила: «О, Гена Смирнов идет, любимый ученик». Примерно через месяц таких встреч я заметила, как мое отношение к нему изменилось. Более того, его отношение к учебе стало иным: нужно же было соответствовать статусу любимого ученика. Он стал успешен, начал интересоваться многим помимо того, что изучали на уроке. Тройка превратилась почти в пятерку (*автор ситуации: Юлия Константиновна Комаровская, МБОУ «СОШ № 107 г. Челябинска»*).

4. В первый класс пришел мальчик с нарушениями в эмоционально-волевой сфере. Это проявлялось в неуверенности в себе, в нарушении социального взаимодействия, снижении целеустремленности, неадекватностью самооценки. Также наблюдалось быстрое психическое утомление ребенка по сравнению с одноклассниками, ребенку было сложно сосредотачиваться, он мог демонстрировать явное негативное отношение к ситуациям, где необходимо проявление мыслительных, интеллектуальных качеств. Ребенок был непослушным и с большим трудом поддавался воспитательным воздействиям взрослых. Явно проявлялось полное отсутствие эмпатии, неготовность и нежелание преодолевать трудности. Крайние проявления в поведении, выглядели как полное игнорирование взрослых – в определенных ситуациях ребенок мог сделать вид, что не слышит взрослого. Отмечалась низкая мотивация к успеху, стремление избегать гипотетических неудач, поэтому ребенок с не-

удовольствием брался за новые задания, избегал ситуации, где есть даже малейшие сомнения в результате. Очень сложно было уговорить его попробовать что-либо сделать. Частым ответом в этой ситуации являлось: «не получится», «не умею». Чрезмерная импульсивность ребенка выражалась в слабом самоконтроле и недостаточной осознанности своих действий. К концу второго класса ситуация значительно улучшилась, мальчик успевает по всем предметам, с удовольствием учится, легко идет на контакт (*автор ситуации: Татьяна Васильевна Власова, МОУ СОШ № 2, Копейский городской округ*).

5. Как показала практика развитие воображения – это один из эффективных способов формирования волевой сферы учащихся. Образы воображения приобретают побудительную силу и становятся мотивами к успешной деятельности. Фантазирование, сочинение историй и сказок, написание стихов развивает воображение, а значит, оказывает положительное воздействие на волевую сферу учащихся. В обучении школьников так же рекомендую использовать игры для развития воображения. Например, в начальной школе дети с удовольствием пишут художественные диктанты, ребята слушают учителя и рисуют в тетрадках различные предметы: a blue house (синий дом), a yellow chicken (желтый цыпленок), a red cap (красная кепка). Игра «yes-no», когда один из учеников выходит из класса и загадывает слово, задача одноклассников угадать таинственное слово. Составление рассказа по иллюстрации – интересный и полезный вид деятельности на уроках иностранного языка. Он стимулирует развитие воображения и речи. Для младших школьников надо подбирать яркие, красочные иллюстрации таким образом, чтобы четко прослеживался сюжет. На иллюстрации могут быть изображены люди, животные, сказочные персонажи. Дети обязательно должны описать тех, кто изображен на иллюстрации, сказать, что они делают, предложить, что будет дальше. Учитель при подготовке иллюстрации должен продумать работу так, чтобы проверить, как дети усвоили новую лексику, грамматический материал. Много интересных заданий можно найти или придумать самим (*автор ситуа-*

ции: Жанна Фановна Пахомова, МБОУ «СОШ № 107 г. Челябинска»).

6. Филипп, обучающийся 7 класса не успевает по многим предметам, в том числе, и по истории. Многочисленные способы регуляции волевой сферы ребенка, увещевания учителя на тему, что необходимо качественно учить материал, готовиться к урокам, не имели ожидаемого результата. Учитель оставил ребенка после уроков для беседы, в ходе которой ребенок сказал, что не может себя заставить учить, так как параграфы ему кажутся большими и трудными. Учитель предложил Филиппу завести дневник достижений по истории, где прописать материал, который нужно изучить в виде таблицы, в которой он должен был отмечать цветом, что он уже выучил и ставить себе оценку. После каждого урока Филипп показывал учителю результаты своего труда, что он уже изучил и что еще осталось. Учитель задавал несколько контрольных вопросов и переносил оценку в журнал. Иногда учитель выставлял оценку, не проверяя, тем самым выказывая доверие ребенку. Постепенно Филипп, видя результаты своего труда, чувствуя личную ответственность и поддержку учителя, смог применить волевые усилия и стал значительно лучше успевать по предмету (*автор ситуации: О.А. Соглаева, МБОУ «СОШ № 107 г. Челябинска»*).

7. Когда ввели правило ношения школьной формы, некоторые ученики старших классов все равно приходили в школу в джинсах. Классный руководитель неоднократно напоминала, что школьная форма является обязательной и относится к деловому стилю. В то время, как джинсы – больше рабочая одежда. Как-то раз в группе написала объявление для учеников: «Завтра приходите в школу в джинсах те, кто желает на субботник после уроков». Это сработало, поняли разницу между рабочей одеждой и костюмом.

8. 1 класс Окружающий мир, тема «Здоровая пища». При изучении темы рассматривались примеры детских завтраков. Дети рассказывали о том, что и как они кушают на завтрак. Выяснилось, что многие не завтракают, так как не успевают. Другие дети на завтрак выпивают только стакан чая, так как не хотят кушать. Третьи на завтрак едят кашу со сладким чаем. В

ходе беседы дети под руководством учителя сделали вывод о значимости и пользе утреннего приема пищи, ее разнообразии, о необходимости употребления «здоровой еды» для растущего организма, о пользе витаминов. К следующему уроку дети приготовили примерное меню завтраков для 1-классника на неделю (*автор ситуации: Татьяна Васильевна Каскеева, МБОУ «СОШ № 107 г. Челябинска»*).

9. Перед знакомством с произведением В. Голявкина «Как я помогал маме мыть пол», на уроке было выяснено, что мало кто из детей имеет обязанности по дому и помогает родителям. А некоторые дети отметили, что родители не дают им задания потому, что опасаются, что ребенок не справится. Но в основном дети сказали, что им лень. После анализа произведения и приведенных примеров из детского опыта, многие ученики отметили, что у них появилось желание помогать родителям, быть полезным родителям и будут помогать по хозяйству. Таким образом, через художественное произведение ребята стали регулировать свои волевые качества (*автор ситуации: Наиля Иргалеевна Абрамовских, МБОУ «СОШ № 107 г. Челябинска»*).

10. С целью развития эмоционально-волевых качеств школьников на своих уроках в начальной школе я широко использую чтение детской и художественной литературы, просмотр киносказок, в процессе которых герои преодолевают преграды, испытывают значительные трудности, но никогда не отказываются от принятого решения и добиваются своего. В моем классе два мальчика 2 класса не хотели учиться в школе. И мне, как учителю, пришлось с ними много разговаривать, беседовать. Прослушали песню о школе «Чему учат в школе», обсудили все вместе.

– О чем эта песня?

– Какие мысли у вас возникают при прослушивании?

Отвечали мальчики с удовольствием. Но, когда касалось учебы, то радостное настроение у ребят пропадало. Тогда я вспомнила про рассказ С. Баруздина «Как Алешке учиться надоело». Читала его ученикам, они слушали внимательно. При обсуждении текста, ребята, сделали вывод, что Алешка не зна-

ет правил поведения на уроках, не сможет, как мама, выписать латинскими буквами лекарство больному, у которого грипп, а тем более, как папа, читать чертеж новой машины и находить в нем ошибки. Хорошо, что герой Алешка, которому всего семь лет осознал и признался: «Я этого не умею делать! Этому всему, необходимо учиться много лет». Вспомнили пословицы: «Век живи, век учись», «Грамоте учиться – всегда пригодится», «Ученье свет, а не ученье тьма», «Учеба и труд рядом идут». Поиграли в игру: «Поймай рыбку!». Убедились, что рыбку просто так не поймашь, необходимо приложить много знаний, усилия и труда, чтобы ее поймать. Мальчики сделали вывод для себя: «Хоть и трудно в школе, но необходимо приложить все усилия, добиваться успеха в учебе, даже при больших трудностях. Развивать самостоятельность, много трудиться при выполнении домашнего задания, а не ждать помощи от родителей». Все-таки трудовая деятельность невозможна без волевых усилий, преодоления препятствий. Ничто не является таким мощным механизмом формирования воли человека, как труд. Воля формируется в преодолении трудностей. Ведь не случайно слово «труд» и «трудности» происходят от одного корня. Поэтому чрезвычайно важно с самого детства предоставить личности условия для включения в настоящий производительный труд. Таким образом, считаю важным целенаправленно способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей, которая является важной составляющей в развитии школьного возраста. Никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, чувствовать эмоциональное состояние себя и другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями, что является важным моментом в становлении личности растущего человека (*автор ситуации: Людмила Владимировна Ушакова, МБОУ «СОШ № 107 г. Челябинска»*).

11. Ученик 5 класса не любил уроки физкультуры, так как был полноватым ребенком, неуклюже выполнял задания учителя. Я, как директор школы, предложила родителям мальчика записать его в Центр патриотического воспитания «Росток» на базе Таяндинской СОШ. Ребенку понравилось участие

в этом движении. Он стал ходить в походы, участвовать в автопробегах, посещать тренировки. Уроки физкультуры полюбились. Через два года мальчик «Росток» покинул, потому что серьезно стал заниматься легкой атлетикой и силовым спортом в г. Коркино. На районных, областных соревнованиях занимал призовые места. После 9 класса поступил на бюджет в колледж на работника МЧС. Вот что творит воля!

12. Пятиклассник агрессивно реагировал на высказывания своих одноклассников, которые часто его провоцировали на конфликт, который перерастал в драку. Все началось с начальной школы. У мальчика, со слов классного руководителя, не складывались ровные отношения со сверстниками. В пятом классе с приходом педагога-психолога начала проводиться кропотливая работа по адаптации пятиклассников, а также проводились тематические классные часы на сплочение коллектива, устранение конфликтных ситуаций, на тему дружбы, взросления и т.д. Кроме того, проводились индивидуальные консультации для школьника, которого часто провоцировали и который всегда агрессивно на это реагировал. Через методы арт-терапии ребенок выражал свои эмоции и чувства, связанные с переживаниями своих проблем. Таким образом, ребенок раскрывал себя, спокойнее стал реагировать на многие ситуации. Кроме того, проводились встречи с родителями, в которых были даны рекомендации по общению со своими детьми. Родители, прежде всего, должны выстроить доверительные отношения со школьниками, для того, чтобы они могли рассказывать о своих переживаниях, эмоциях. После чего стало заметно, как и успеваемость повысилась у этого мальчика, психологический климат класса улучшился, мотивация к обучению стала выше, и, соответственно, таким, образом, легче вырабатывать силу воли, когда преодолены многие проблемы, ведь впереди самый сложный подростковый возраст (*автор ситуации: Дарья Сергеевна Безручко, МКОУ «Белоносовская СОШ», Еткульский муниципальный район*).

13. В моем классе есть ученик-слабак, и другие ученики не упускают случая поиздеваться над физически и психологически неразвитым мальчиком. Когда педагог вызывает его к

доске, он только мнется и запинается, боясь, что все будут лишь смеяться над его ответом. Чтобы создать гармонию отношений в классе, мне было необходимо поддержать слабого ученика, помочь ему заявить о себе на пути становления личности. Решили поработать с его волевой сферой в плане творчества. Для этого дала ученику специальное творческое задание (зная заранее о его творческих способностях), результат которого вызвал интерес всего класса. Это помогло ученику раскрыться, показать его внутренние способности и нераскрытые возможности (*автор ситуации: Мария Анатольевна Тимкина, г. Кыштым, МОУ «Кыштымская вечерняя школа»*).

14. Работа с волевой сферой обучающегося. У ребенка не было интереса к русскому языку, потому что многое было запущено, и грамотность было самом низком уровне – сплошные двойки. Педагог понял это и создал ситуацию успеха: весь класс работал на сайте «Веб-Грамотей», где даже самый слабый ученик мог получить положительную оценку, поработав дома. Ученика-двоечника учитель постоянно хвалил, когда он получал четверки, вселял в него уверенность и даже назначил консультантом по проверке домашнего задания. В итоге глаза ребенка блестели от гордости, он выполнял все домашние задания, и, соответственно, оценка улучшилась. А окончив 9 классов, ученик говорил, что самый любимый предмет в школе – русский язык.

15. Ученик не хотел устно отвечать на уроке, боялся быть осмеянным за неправильный ответ. Тогда отвечать на вопрос попросила всех ребят по цепочке, были ответы правильные и неправильные, а этого школьника попросила быть учителем и поправлять одноклассников. Это помогло, ребенок стал отвечать устно на уроке.

16. Ребенок 7 класса не мог справиться со своими эмоциями. При отрицательной оценке по предмету кидал все, что находилось рядом. Перейдя в среднее звено, проблема оставалась, но со временем исчезла. Этому способствовало регулирование волевой сферы ребенка. учитель проводил беседы с ребенком о значимости своего поведения, на уроках ставил положительные оценки, при отрицательных спрашивал, желает ли

ученик исправить отметку. Ребенок соглашался. Со временем он понял, что так можно и с другими преподавателями. В результате к 7 классу стал хорошистом.

17. Я всегда говорю ученикам, что минусы в жизни нужно переводить в плюсы. Мой ученик плохо читал, и над ним смеялись. Тогда мы решили, что каждый день будем читать по 10 страниц. Мальчик читал медленно и осознанно. За месяц работы добились прекрасных результатов. Он перестал стесняться читать. Речь стала лучше. И все вокруг, все одноклассники, увидели его успех. Кстати, они ребенка поддержали и похвалили. Это и есть волевая сфера обучающего: убедить его начать работать, приложить усилия самому ребенку и увидеть результат. Минус перевести в плюс через волю и усердие (*автор ситуации: Левандовская Юлия Геннадьевна, МБОУ СОШ № 103*).

18. Поведение на перемене особо активных непосед: ребенок не может регулировать свое поведение, не ведет себя адекватно. Учитель предложил школьнику внимательно посмотреть на окружающих его старшеклассников, солидных, серьезных. «Чем они отличаются?». Ребенок остановился, задумался. Таким образом, педагог попробовал его заставить проанализировать свое поведение и сделать выводы. Чтобы быть взрослым (как хотят школьники), нужно уметь давать себе отчет в действиях. Так ребенок сознательно начинает контролировать свое поведение, прилагая волевые усилия. Можно использовать прием: взгляд со стороны.

19. Среди учеников 6 класса есть девочка, которая, если можно так сказать, «все всегда знает». Это, конечно же, очень мешает во время устного опроса, так как она не дает возможности ответить другим. Учитель ей предложил не выкрикивать с места, а слушать одноклассников и отмечать у себя в блокноте их ответы, в случае, если они являются неверными. После урока она показывала записи педагогу. Учитель вместе со школьницей обговаривает, где верно отмечен неправильный ответ, где нет. Это прием очень действенный.

20. Ученик 5 класса читал хуже всех. На уроках учитель стал его постоянно просить читать вслух, затем читали в парах,

организовывали конкурсы на лучшего чтеца и мальчик подтянулся. При этом всегда педагог его убеждал, что у него все получится, что он подтянется и будет читать лучше. Это сработало!

21. Некоторые дети приходят в школу с невероятным даром сильной воли и неукротимого духа. Такие дети часто испытывают глубокое непонимание по отношению к себе. Они стараются быть в ряду первых, зачастую, страдая от этого (от сверстников часто исходит негативное восприятие). Например, ребенок часто поднимает руку, желая получить отметку «5» всегда, но часто ошибается, испытывает обиду за свои ошибки, но при похвале, что все же он не стоит на месте, стремится быть лучше, не хватает лишь чуточку терпения и прочее. Он чувствует поддержку и продолжает на следующем уроке работать, несмотря на насмешки одноклассников (*автор ситуации: Н.В. Власова, МАОУ «ОЦ № 1», г. Челябинск*).

22. Девочка (узбечка) очень плохо говорит по-русски. Но умненькая, сообразительная, стесняется отвечать. Учитель всему классу объясняет, что она самая продвинутая, знает три языка (узбекский, английский и русский). Но мы тоже можем у нее учить слова на узбекском. У нас тоже будет получаться плохо, но мы постепенно научимся, и Рухсора тоже постепенно научиться. После этого Рухсора стала отвечать на уроке.

23. Ребенок с ОВЗ не хотел заниматься, в частности учить буквы, но увлекался динозаврами (присутствовало нарушение речи и он не выговаривал звуки, произносил несколько отдельных слов, часто плакал). Я принесла книгу с динозаврами, где были картинки и написано их название. Сказала ему, что когда научишься читать, сможешь правильно произнести слово- название динозавра и больше про него узнать интересную информацию. Сейчас он не только читает, но и пересказывает сложными предложениями, рассказывает наизусть (*автор ситуации: Татьяна Сергеевна Аблашева, МОУ «СОШ № 2 г. Верхнеуральска»*).

24. Ребенок, имеющий очень хорошую память и способный запоминать любую информацию, во время проведения классных праздников (капустников, чаепитий, дней именинни-

ков и т.д.) не только выполняет отведенную ему роль, но и суфлирует роли других детей. Естественно, это мешает другим проявить себя (они начинают нервничать) и разрушает ход праздника.

Решение:

1. Была проведена беседа с родителями: как они относятся к такому поведению ребенка. Родители согласились, что такая проблема существует. Было рекомендовано посещение школьного психолога, которым был проведен ряд занятий по формированию волевой сферы. Также родителям было предложено заняться вместе с ребенком шашками или шахматами.

2. С ребенком была проведена беседа на тему «Как должен вести себя настоящий артист?». Вместе сделали выводы, что такое поведение (суфлирование) неприсущее настоящему артисту.

3. Во время проведения мероприятий ребенку была предложена роль суфлера. Его задачей стало следить за тем, чтобы остальные не сбивались во время выступления. И только в том случае, если кто-то забыл свою речь, необходимо ему подсказать.

Ребенку очень понравилась его новая роль, с которой он успешно справлялся, а наши классные праздники стали намного спокойнее и веселее (*автор ситуации: Оксана Владимировна Бандурко, МОУ «Межозерная СОШ»*).

25. В классе есть мальчик излишне опекаемый родителями, они выполняют все его желания, верят всему, о чем ребенок говорит. Учитель начинает давать советы родителям, что ребенок должен расти с твердым характером, со своими какими-то жизненными позициями, стойкими убеждениями. Родители не слышат. Ребенок скорее всего вырастет избалованным любовью родительской и впоследствии вырастит проблемным, доставляя своим родителям массу проблем! Совет родителям мальчика: не делать за ребенка домашние задания, а попытаться ему сказать, что он сам в состоянии справиться. Назовем ученика Леней. Мальчик очень обрадуется если сам достигнет цели. Если ученик самостоятельно преодолевает школьные трудности, то дальше он сам активно будет действовать, а не

ждать родителей или бабушек. Естественно, возможности Лени во многом ограничены и ему зачастую тяжело добиться результата, но постоянные похвалы для ребенка могут ему дать толчок развиваться и поверить в свои силы. Необходимо проявить терпение, не стоит нервничать или торопиться, иначе интерес к этим действиям у ребенка может пропасть. Ваша любовь и терпение окупятся. Ребенок будет правильно развиваться.

26. В классе есть мальчик из неблагополучной семьи. В их семье так принято, что за какую-либо провинность детей ругают, кричат, наказывают. И вот он приходит с урока физкультуры весь в слезах, следом педагог по физкультуре, объясняет ситуацию, мальчишки столкнулись нечаянно, начали драться, откровенно говоря просыпался мат, вследствие чего преподаватель сказал сдать дневники, он поставит им неуды за поведение. Неуды поставлены, слезы ручьем, начался урок, мальчишка залез под парту, и пол урока учитель вызволял его. Педагог решил его подкупить тем, что пойдет с ним секретничать. Он согласился, беседа состоялась. Ребенок все рассказал. Учитель с ним поговорил и объяснил, что в жизни бывают разные ситуации и это совсем не повод опускать руки. После разговора, он стал стойко переносить неудачи, конечно, не все, но уже лучше. Стал стараться, получать хорошие оценки. Рассказывает, что дома мама стала меньше кричать и стала говорить, что он ее гордость.

27. Ко мне в секцию по внеурочной деятельности обратилась мама ученика с просьбой научить мальчика уметь постоять за себя, так как к нему постоянно пристают одноклассники, дразнят и постоянно задираются. Ученик оказался в этом классе недавно, он был физически слабым по сравнению с его новыми одноклассниками. Я попросил маму поговорить с ним лично и примерно описал суть разговора, она согласилась на данный вариант. При встрече с мальчиком попросил описать ситуации, при которых возникают конфликты в классе. Выяснилось, что этот новый ученик слабо владеет коммуникативными навыками, сам по себе не конфликтный и доброжелательный. Его папа считает, что ребенок сам должен в таких ситуациях постоять за себя. Предложил сыграть ребенку в игру:

его задача была меня «задеть», «докопаться» до меня, а моя задача – сгладить ситуацию, свести ее на нет. Затем спроецировали данную ситуацию наоборот, я изображал хулигана, а он нейтрализовал очаги конфликта. Ученику понравился такой урок, он приобрел уверенность в себе. Я предложил мальчику походить в спортивную секцию, чтобы закрепить свой успех. Мотивировал тем, что его одноклассники очень спортивные дети, и если он будет более спортивным, то к нему со стороны сверстников будет иное отношение. В результате конфликтные ситуации практически исчезли, данный мальчик стал более уверенным, начал посещать спортивную секцию. В данном случае нужно было проявить ему силу воли, но для начала поработать с волей (*автор ситуации: Алексей Владимирович Иванов, МОУ СОШ № 16, Копейский городской округ*).

28. Учащийся 5 класс на урок физической культуры принес справку о том, что он занимается в спортивной секции, попросил, чтобы его освободили от физкультуры. Он объяснил это тем, что теперь ему эта дисциплина не нужна, нагрузку он и так выполняет в секции. Учитель попытался доказать всю необходимость занятий на уроках физической культуры. Затем позвонила мама ученика, стала настаивать, чтобы ребенок не ходил на эти уроки. Так как ребенок действительно неплохо владел навыками, я решила сделать из него союзника (помощника). «Иван, у тебя очень хорошая техника разминки. Может возьмешь на себя разминку в классе?». В последствии Иван проводил сам урок под моим руководством, в т. ч. составлял план занятия. Вопрос был решен, я смогла вывести его волевые качества в нужное русло. Ребенок стал любить посещать занятия физической культурой. Остальные ученики относились к нему с уважением, слушались его. Иван даже помог сплотить класс (*автор ситуации: И.Н. Рзянкина, МБОУ СОШ № 116*).

29. Ученик 7 класса не интересовался ни занятием спортом, ни физической культурой в целом, ссылаясь на то, что он неспортивный человек и у него ничего не получится, он не сумеет и прочее. Зато он всегда наблюдал за своими одноклассниками, когда те выполняли разные упражнения или играли в спортивные игры. Учитель решил помочь ему развить волю че-

рез спорт, предложив сыграть в волейбол с классом. Педагог мотивировал его тем, что тот всегда внимательно наблюдает за игрой, знает правила и вполне может неплохо справиться с задачами игры. Ученик согласился, так знал и понимал игру и перемещения в ней. Ему очень понравилось. Теперь каждый урок стал сам спрашивать, когда будем играть, после чего всегда принимал участие в играх. Мальчик стал с удовольствием заниматься физической культурой, выполнять различные упражнения и участвовать в спортивных играх.

30. Несколько лет назад в 4 классе нашей школы пришел новый мальчик подготовительной группы по физической культуре. Переговорив в бывшим учителем, было выяснено, что ученик на уроке просто сидит, не работает. Я понемногу стал привлекать его к помощи. Школьник помогал мне на судействе спортивных игр и соревнований, расставлял инвентарь и т. д. у ребенка со временем появился интерес к дисциплине «Физическая культура». На данный момент мальчик учится уже в 9 классе, сдал нормативы на значок ГТО, участвует в различных спортивных соревнованиях (*автор ситуации: Евгений Вячеславович Лебедев, МКОУ «Березовская СОШ», Увельский район*).

31. На уроке физической культуры ребенок никак не мог забраться вверх по канату. Ученик опирался на то, что у него очень слабые руки и ноги. Учитель, чтобы замотивировать школьника и его одноклассников сказал: «А если за тобой побежит, например, злая собака, что ты будешь делать? Тебе нужно будет забраться куда-нибудь повыше от нее, допустим, на дерево. Или же в квартире случился пожар и тебе нужно срочно спуститься через окно вниз. Как ты это сделаешь, если сейчас не хочешь приложить усилия?». Ученик задумался. Конечно, не на данном уроке, но где-то через 2-3 занятия школьник все-таки смог одолеть себя, свои силы и забрался на самую верхушку каната.

32. В 3 классе есть мальчик. Он скромный, нерешительный, сверстники не обращали на него внимания, поэтому часто не выбирали его водящим в игре. В этой ситуации решила помочь ему. На уроке физкультуры сделала его направляющим в строю. Первые несколько дней это было сложно для него, но

мальчик старался. Следующим этапом попросила его показывать упражнения на разминке перед классом. Тоже не сразу получалось, но преодолел себя. Через некоторое время, благодаря усилиями над своей волей, ребенок стал даже лидером и перестал стесняться (*автор ситуации: Юлия Валерьевна Платонова, МКОУ СШИ р.п. Межевой*).

33. В школе есть очень строгий учитель в начальной школе. Я пришла ко второму уроку, вижу, сидит второклассник и плачет. Оказалось, он забыл вторую обувь и боится идти на урок. Я его успокоила, объяснила, что можно найти выход из ситуации. Помогла протереть обувь салфетками и проводила в класс. На следующий день получила благодарность от родителей этого второклассника. Также поговорила с его учителем, педагог с этим мальчиком обсудили произошедшую ситуацию, даже попытались найти несколько вариантов решения такой проблемы. Сейчас это мальчик учится уже в 7 классе, и мы с улыбкой вспоминаем прошлый случай (*автор ситуации: Светлана Александровна Сагель, МОУ СОШ № 4 г. Копейска*).

34. Во время уроков физической культуры я часто прошу ребят поднять руку и честно сказать, сделали ли они ошибки в заданных упражнениях или эстафетах. Тех, кто не стесняется признавать свои ошибки хвалю за смелость и, самое главное, честность. Такие дети всегда пользуются уважением и авторитетом в классе (*автор ситуации: Е.А. Пойлов, МОУ «Саргазинская СОШ», Сосновский район*).

35. Работая тренером-преподавателем в спортивной школе, неоднократно приходилось сталкиваться с волевыми проблемами детей. Один из случаев был связан с девочкой 12-ти лет. Приоритетным видом езды на лыжах для нее был коньковый ход, но в ее технике есть множество ошибок, которые не дают ей бежать так быстро, как хочется. При подготовке к областным соревнованиям мы сделали упор на ее нелюбимый классический ход. Плюсом стали беседы о важности придерживания именно такого стиля, так как он является основой подготовки и для конькового хода. Как итог получили значительный скачок в результатах ребенка, отсутствие неприязни к нелюбимому стилю и, как следствие, спокойствие и уверенность

в собственных силах (*автор ситуации: Анна Вадимовна Кульмухаметова, МОУ «Краснооктябрьская СОШ»*).

36. Пора экзаменов. Девятиклассники выбирают экзамены по выбору. Как правило учителя-предметники чаще всего работают над тем, чтобы ученик отказался от сдачи экзамена по их предмету. Ко мне подошел юноша и попросил подготовить его к экзамену по обществознанию. Я всегда перед началом консультаций и дополнительных занятий ставлю цель, что они в любом случае экзамен сдадут, ну хотя бы на «3». В противном случае, буду считать, что я некомпетентен как учитель. Результат оказался ошеломляющим. Иногда откровенные двоечники сдают на «хорошо». Не знаю, это волевая сфера или ребята просто не хотят подвести учителя. Скорее всего, второе, и это очень радует! (*автор ситуации: У.И. Бадритдинов, МОУ «Курмановская СШ», учитель истории и обществознания, Аргаяшский район*)

37. В начале педагогической деятельности был интересный случай. В классе был совершенно недисциплинированный, непослушный ребенок, который не понимал, что срывает уроки по любому предмету, мешает, ссорит одноклассников между собой. Что делать? Коллега предложил оставить его один на один и «припугнуть». Оставила после урока, начала ругать, пытаться объяснить. Гляжу, не слышит, нового я ему ничего не говорю. Пытаюсь с ним строго, тоже не работает. И тут говорю: «Слушай, Саша! А ты можешь дать мужское слово?». Встрепенулся. Объяснила ему, что это предполагает. Ответил: «Могу!». И все, тема дисциплины была закрыта. Его взгляда хватало, глаза говорили: «Вы что, забыли? Я дал мужское слово!». Это уже взрослый мужчина. До сих пор видимся, но редко, всегда вспоминаем тот разговор (*автор ситуации: Ирина Робертовна Бураева, МОУ СОШ № 14, г. Сатка*).

38. Я работаю с детьми с ОВЗ, с интеллектуальными нарушениями. Таким детям и так тяжело, а уж и изучать математику, да еще и работать у доски – вдвойне тяжелее. Чтобы отрегулировать эмоционально-волевую сферу детей для работы у доски всегда привожу пример, что каждый человек имеет право на ошибку, и даже я. Но оступившись раз, в другой – не

допустишь больше такого. После этого боязнь отвечать у доски пропадает, хочется всем работать. А также мотивирую фразой: «Учитель – это ваш помощник, который всегда вас выручит, а где не получается – подскажет!».

39. Работаю в школе всего 2 года. В самом начале дали 5 класс, в котором есть мальчик с ОВЗ. Он сидел на последней парте, никогда не поднимал руку, не отвечал на вопросы вместе с другими детьми. Были случаи, когда он начинал плакать и проявлять агрессию в отношении одноклассников. Когда я его впервые спросила на уроке, он встал, опустил глаза и молчал. Я спросила, в чем дело, ребята сказали, что он всегда такой, никогда не отвечает, да его особо и не спрашивают. От педагога начальной школы узнала, что этот ученик неактивный, от него многого ждать не стоит. Но я на каждом уроке стала его спрашивать, просила вставать с места и читать условие задачи. Именно просила, а не требовала. Разговаривала наедине о том, что не стоит стесняться, что он умный мальчик, что у него все получится. В скором времени он уже не опускал глаза и выполнял все, как надо. С этим ребенком я занималась после уроков, хотя оказалось, что его знания и умения ничуть не хуже среднего ученика этого класса. Я поняла, что у прежнего учителя были другие методы работы и воздействия на ребенка. Позже я позвала ученика на школьный этап олимпиады, в котором он не смог набрать высокий балл, но, думаю, уверенности прибавилось.

40. В 5 классе есть мальчик Борис, которому дома не хватает внимания взрослых. Поэтому в школе он постоянно нарушает дисциплину, игнорирует замечания, не всегда реагирует на убеждения педагогов. Учитель, поговорив с ним, выяснив причину, решил назначить его ответственным за порядок в классе на перемене и во время урока. После этого Борис с гордостью выполняет свои обязанности и даже иногда помогает бывшему учителю начальной школы с первоклассниками. На уроках стал лучше работать.

41. В первый год работы в школе молодому педагогу дали 7 класс, в котором было довольно много сильных детей. В конце первой четверти мальчик, который учился на одни толь-

ко пятерки, сильно заболел и пропусти вторую и третью четверти. Когда обучающийся вернулся в школу, много материала уже было упущено. Мальчик перестал выполнять домашнюю работу, отмалчивался при ответах в классе, пересел с первой парты на последнюю, а потом и вовсе перестал посещать некоторые уроки. После уроков педагог попросил ученика остаться, чтобы выяснить причину такого поведения, найти способы выхода из ситуации. Выход был очень прост. Мальчик стал приходить на внеурочные занятия, где уже не боялся насмешек одноклассников и стал задавать свои вопросы по предмету. Позже на уроках он стал выходить к доске, перестал стесняться задавать интересующие вопросы при одноклассниках, ему снова захотелось учиться на отлично. К концу четвертой четверти школьник исправил все свои оценки и закончил год как и прежде на одни пятерки.

42. Пятиклассник вместе с папой сделали робота, я была его научным руководителем. Данную работу мы подали на конкурс «шаг в будущее» и прошли на очный этап. Нужно было подготовить устное выступление по теме. Мальчик – интроверт. Что делать? Для него это очень тяжело выступать на публике. Случайно узнала, что в свободное время этот ученик снимает на камеру и монтирует фильмы. Предложила школьнику снять фильм о создании этого робота и озвучить его. Так он и сделала. Правда, председатель комиссии не принял нашу новую форму выступления, так как нужно устное выступление. Мы сказали, что готовы ответить на все возникшие вопросы комиссии, но работа пошла вне конкурса. Позже мы с этой работой выступили перед заместителями директоров по учебно-воспитательной работе Советского района г. Челябинска. Выступление завучи высоко оценили и подарили ученику бурные аплодисменты. Сейчас этот ученик уже поступил в технический университет имени Н.Э. Баумана в г. Москва (*автор ситуации: Ф.Ш. Важенина, МАОУ СОШ № 145 г. Челябинска*).

43. Чтобы регулировать волевою сферу обучающихся, на уроках практикую практическую взаимопомощь при решении задач и при отработке теории. Предлагаю способному ученику помочь выучить материал отстающему, поощряю отметкой.

Доверяю «наставнику» самому принять решение, готов ли его «ученик» сдать тему. Результат превосходит ожидание: оба ребенка прекрасно отрабатывают материал. Часто бывает, что тот, кого учил одноклассник, сам вызывается стать наставником. Теперь он сам зарабатывает дополнительную отметку и ощущает свою успешность (*автор ситуации: Е.Г. Цыганкова, МАОУ «Многопрофильный лицей № 148 г. Челябинска»*).

44. Ученик 7 класса испытывает большие трудности в изучении предмета «математика». Во втором полугодии ему необходимо написать проект по выбранной теме. Так получилось, что досталась ему тема именно по математике. Ученик начал работу над проектом вместе с руководителем. Мальчик не только заинтересовался темой, но и увлекся самим предметом. Стал проявлять себя на уроках, чем улучшил свою успеваемость по математике. Благодаря своим волевым качествам он добился успеха и в написании проекта, и в тогда еще не очень любимой дисциплине. В нем проснулся интерес, а это – главное.

45. В 8 классе был ученик, который яркий интроверт. Он пришел из другой школы. Один из педагогов заметил, что большинство других учителей пытаются переделать этого ученика в экстраверта, не воспринимая ребенка таким, каков он есть. На уроках этот педагог не заикливал внимание на нем: если он хотел делать работу письменно, а не устно – предоставлял такую возможность. Со временем у ребенка проявился явный интерес к предмету. Он стал часто подходить к педагогу с вопросами, даже появилось новое занятие – решать необычные задачи по физике. Как итог, оценка «отлично» за четверть, несмотря на то, что в начале обучения была явная «тройка».

46. Мне сейчас 42 года. В 20 лет (первый год работы в школе) меня укусила кавказская овчарка за лицо. За 5,5 месяцев было перенесено 4 серьезных операции, был длительный больничный. Но по тому как всему приходит конец, руководство школы поставил ультиматум: либо выхожу на работу, либо увольняюсь. Для девушки двадцати лет с деформированными частями лица выходить на работу в школу было страшно: раз-

личные мнения, косые взгляды, шушуканье за спиной.... Но, поборов свои страхи, взяв свою волю, вышла и дальше продолжила работать со школьниками с 7 по 11 класс. Борьба и работа над собой и своим окружением ведется до сих пор. Воля к жизни, саморазвитию, профессиональному становлению, быть любимой и любить делают свое дело!

47. Один ученик в конце 6 класса перестал посещать школу, прогуливал. Ходили к нему домой, уговаривали, но результата не было. Посоветовавшись с директором школы, мальчика все же перевели в 7 класс по итогам трех четвертей. В 7 классе ситуация кардинально изменилась. Ребенок перестал пропускать занятия, в итоге закончил 9 классов школы. После армии посвятил себя службе по контракту. Военная служба была его мечтой. Если бы педагогический коллектив оставил этого ученика на второй год обучения, неизвестно, как бы сложилась судьба ребенка. Правильное волевое решение взрослых способствовало благоприятному разрешению ситуации.

48. Ученик 3 класса отказывается отвечать и работать на уроках, обосновывая это тем, что ему скучно и неинтересно. При этом домашние задания выполнял хорошо. Поступил запрос к педагогу-психологу от учителя по поводу этого ребенка. В процессе работы с помощью диагностики эмоционально-волевой сферы и с помощью бесед выяснилось, что у школьника произошло недопонимание и непринятие педагога. Следующим этапом мы составляли портрет учителя: каким ученик его видит; что ему не хватает; чтобы он хотел увидеть в учителе в процессе обучения. Тем самым начали формировать мотивацию на работу во время уроков, если учитель будет, как портрет мальчика, которым он хочет его видеть. После этого была беседа с учителем, выяснили причины недопонимания. В итоге ребенок был замотивирован на работу на уроках (*автор ситуации: И.А. Бородина, филиал МАОУ СОШ № 104 г. Челябинска*).

49. Третьеклассник по просьбе мамы пришел с вопросом к педагогу-психологу, что ему часто делает замечание учитель по причине невнимательности. В ходе консультации мы с мальчиком пришли к выводу, что он не всегда внимательно

слушает и слышит. Мы поговорили с ребенком, задала вопросы:

1. Что тебе необходимо для работы? Что тебе необходимо для успешного учения?

Ответ: Чтобы уши все слышали и голова запоминала.

2. Как ты будешь это делать?

Ответ: смотреть на учителя.

3. С чего начнешь?

Мальчик начал растирание ушных раковин перед каждым уроком. Он стал очень внимательным первый и второй урок каждого дня. Потом приходил к педагогу-психологу и делился ощущениями. Сейчас он в 5 классе и замечаний не получает. Говорит, что эти три вопроса помогают ему (*автор ситуации: Ольга Михайловна Кайзер, МБОУ СКОШ № 36 III-IV видов, г. Озерск*).

50. Ребенок тревожный, не уверен в правильности своих действий и выборе. Он не мог самостоятельно выполнять домашние задания, боясь, что сделает что-то неправильно. Страх подкреплялся реакцией родителей на «плохую» отметку ребенка. Его ругали, унижали, говорили: «Ты – лентяй! Ничего сам сделать не можешь! Как всегда ...». При помощи поддержки: «Ты все сможешь!», при помощи специальных мотивированных плакатов, где нужно вписывать свои планы, как мальчик помогает своей семье, прописывает свои достижения. Также была помощь со стороны классного руководителя: совместное сопровождение на формирование уверенности, веры в свои силы, снижение тревожности. Плюс подключение мамы – ослабление тотального контроля, понимание, что учеба ребенка не должна отражаться на взаимоотношениях и любви между ними. В итоге ребенок перестал бояться реакции мамы на оценки (мама старалась скрывать свое отношение), поверил в свои силы, стал более раскрепощенным (*автор ситуации: О.В. Котова*).

51. Юноша 14 лет может остаться на повторное обучение в 7 классе. Двойки выходят по математике, биологии, истории. В ходе консультации с педагогом-психологом было выяснено, что ребенок учится «из под палки». Мальчик взял ответ-

ственность на себя, поставил цель. Я предложила ему взять учебники с 3 класса и начать восполнять пробелы. Контролировала и мотивировала. За три месяца юноша решил вопрос (*автор ситуации: Н.В. Шульц*).

52. В середине первой четверти обратился за помощью к педагогу-психологу классный руководитель 10 класса. Ученик практически перестал посещать школу, причину объяснить не может, мама разводит руками. Поймав момент, пригласила юношу к себе под предлогом опроса об обучении в профиле. Как оказалось, причиной стали трудности в изучении химии. Ученик понимал, что пробелы в знаниях копятся как «снежный ком», но ничего кроме прогулов не мог придумать. В его речи часто звучали такие фразы: «Я должен выучить всю химию! Я должен сделать всю химию!». В этом случае мы провели работу по переформулированию своих целей: «Мне нужно сделать работу по ... теме. Я хочу пересдать самостоятельную № ...». А также разбили глобальную цель «учиться хорошо» на более мелкие, реально осуществимые. Для каждого шага был продуман сценарий по алгоритму:

1. Что я собираюсь сделать?
2. Как я это сделаю?
3. Что я получу и что буду делать с этим дальше?
4. Что я буду делать, если не получится?

В итоге количество прогулов стало снижаться, успеваемость выравнилась. Ученик закончил школу без троек (*автор ситуации: Алена Сергеевна Аверьякина, МБОУ СОШ № 121, г. Снежинск*).

53. К педагогу-психологу обратилась мама ребенка с запросом, как мотивировать дочь 5 класса выполнять уроки и учиться в школе. По словам ученицы ей было лень, она не видела смысла учить предметы. Психологом была проведена беседа совместно с матерью. Во время консультации психолог объяснила, для чего необходим каждый предмет в школе с точки зрения нейропсихологии: формирование межполушарных связей, формирование нейронных связей между разными отделами головного мозга. Предметы может и не нужны, а вот развитый, гибкий и быстрый мозг нужен на протяжении всей жиз-

ни. Далее были оговорены еженедельные встречи, во время которых ученица предоставляла на проверку школьный дневник и читательский дневник, где прописано задание по чтению книг вне школы (*автор ситуации: М.А. Черпакова, МАОУ многопрофильный лицей № 149*).

54. Мальчик 6 класса не усидчивый и невнимательный на уроках. Плюс к этому плохое поведение и намеренный вызов на конфликт педагогов. Родители в разводе, мальчик живет с мамой. Маму не воспринимает, но очень любит. Общение между родителями нормальное, воспитание со стороны отца осуществляется полноценно. Психолог с ребенком работает с третьего класса. Выяснилось, что ребенок вызывает всех на конфликт, чтобы видеться чаще с отцом, так как только его в основном и вызывают в школу по этому поводу. Провелась работа и с отцом. Сейчас поведение ребенка улучшилось. Были применены методики на волевою сферу ребенка: 3 класс – «Прислушайся», «Дорога домой»; 4 класс – «Круглешки», самооценивание; 5 и 6 класс – беседы, другие методики и секция футбола для частичного снятия активности (*автор ситуации: Анна Владимировна Еловацкая, МАОУ «Гимназия № 96 г. Челябинска»*).

55. Подросток 14 лет. Жалобы со стороны мамы, что сын не выполняет требование учителя-наставника при реализации индивидуального проекта. Подросток реагировал отрицательно на замечания мамы. В беседе с психологом подросток поделился своим отношением к выполнению данного задания. Было предложено провести тест «Умеешь ли ты преодолевать трудности?». Провели совместное обсуждение, совместно с подростком составили алгоритм выполнения индивидуального проекта, а именно график посещения консультаций с учетом: 1) графика наставника и ребенка; 2) расписание на каждый день, кроме выходных по изучению, поиску информации по теме проекта; 3) обсудили, как подросток будет сам отслеживать подготовку к выполнению проекта (например, ведение календаря); 4) в конце недели ученик должен обязательно в определенное время отправлять отчет-информацию о проделанной работе и сам выставлял себе балл от 0 до 10. В итоге обучаю-

щийся удачно справился с реализацией индивидуального проекта и поразил всех (и прежде всего свою маму, учителей). Его даже пригласили выступить с темой научного проекта на городской конференции. В дальнейшем подросток стал куратором в образовательной организации по выполнению индивидуальных проектов (*автор ситуации: Галина Владимировна Семенова, МОУ «Каслинская СОШ № 27», г. Касли*).

56. Для регуляции эмоционально-волевой сферы была применена методика «Черно-белые квадратики». В 5 классе обучался мальчик. У него были проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками из-за того, что он хорошо учился и серьезно относился к своим обязанностям. Ситуация обострилась, ученик не мог себя контролировать по отношению к обидчику. Он мог нагрубить и даже проявить физическую агрессию. Это школьнику было предложено положить в правый карман черные квадратики, а в левый – белые. Если мальчик начинал сердиться, то перекладывал черный квадратик в левый карман, если мог контролировать себя – белый квадрат перекладывал в правый карман. В конце дня подводили итог: сколько квадратов «перекочевали» из кармана в карман. В течение месяца количество белых квадратиков в правом кармане не увеличивалось. Спустя еще некоторое время он все-таки смог подружиться с некоторыми одноклассниками, и она даже вместе стали ходить в спортивную секцию. Вот так можно регулировать волю, эмоции и агрессию (*автор ситуации: Елена Анатольевна Мироненко, МАОУ СОШ № 43 г. Челябинска*).

57. Ученица 4 класса остро реагировала на высказывания учителя и «закрывалась». Тем самым она проявляла свое недовольство и отказывалась выполнять задания. Работа была проведена и с учителем. Было выявлено, что девочка часто отвлекается и желает заниматься только своими делами: рисовала, делала на уроках оригами и т.д. после этого девочка неоднократно посещала занятия психолога, на которых применялись арт-терапевтические технологии. За счет таких приемов школьница раскрывалась, высказывала свои чувства, эмоции. Тем самым ребенку становилось легче внутренне, проявлялось желание учиться, а также развивалась самодисциплина. В семье

девочке не хватало совместной деятельности с родителями, поэтому в классе она пыталась заняться любимым делом. Учитель требовал выполнять все задания, а школьница не могла сосредоточиться на уроках. С помощью занятий с психологом по регулированию волевой сферы ученица смогла проявить самодисциплину именно через арт-терапевтические методы.

58. Мальчик часто отказывался участвовать в соревнованиях, не был уверен в себе. Однажды его товарищ сломал ногу и не смог бежать эстафету. Ученик побежал за него и прибежал первым. Он взял себя в руки и достиг победы, поверил в себя.

59. Некоторые дети приходят в школу с невероятным чувством сильной воли и неукротимого духа. Такие дети часто испытывают глубокое непонимание по отношению к себе. Они стараются быть в ряду первых, зачастую, страдая от этого (от сверстников негативное восприятие). Например, ребенок часто поднимает руку, желая получать отметку «5» всегда, но часто ошибается, испытывает обиду за свои ошибки, но при похвале, что все же он не стоит на месте, стремится быть лучше, не хватает лишь чуточку терпения и прочее. Он чувствует поддержку учителя и продолжает на следующем уроке работать, несмотря на насмешки одноклассников.

60. Личность состоит из воли, интеллекта, социальных навыков. Волевая готовность означает умение сдерживать и контролировать поведение, а также умение сознательно подчинять свои действия правилам, умение выслушивать наставника и точно выполнять задания. Часто дети и подростки импульсивны, они склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений. Они не в состоянии продумать и взвесить все обстоятельства. В моей практике немало случаев, когда подростки вступали в конфликт друг с другом и с педагогами. Вот один из таких примеров. Две ученицы 7-го класса, Раиса и Надя, поссорились в социальных сетях. Они оскорбили друг друга, а потом начали привлекать на свою сторону друзей и одноклассников. Раисе удалось привлечь больше подростков, которые стали высказывать Наде свое недовольство. Вскоре Надежда оказалась в одиночестве.

Она почувствовала себя обиженной, стала нервничать, плакать, пропускать уроки. Мне пришлось беседовать с девочками и вместе и поодиночке. Но конфликт не затихал. Тогда пришлось обратиться к администрации школы. С ученицами беседовали и директор, и завуч по воспитательной работе. На время конфликт удалось притушить. Но немного погодя он вспыхнул с новой силой. Теперь уже поднялся национальный вопрос. Дело в том, что Раиса по национальности чеченка. У нее горячий необузданный характер. Теперь уже пришлось обратиться к родителям учениц. Мамы пришли в школу на беседу в разное время, поэтому беседу с ними пришлось провести в разное время. Я вынуждена была обратить внимание на грубость и несдержанность подростков, на нежелание понять и простить друг друга. Мне удалось довести до родителей, что победителей в этом конфликте не будет, пострадает как одна, так и другая сторона. Родители обещали утихомирить детей и обещание сдержали. Девочки помирились. Данный пример показывает, что классный руководитель должен вовремя обнаружить конфликт и потушить его.

61. На своих уроках в начальной школе я часто использую игровые методы при изучении новых тем. Они зажигают огонек пытливости и любознательности, это приносит хорошие результаты, играя с увлечением дети лучше усваивают материал не устают и не теряют интереса в процессе изучения нового материала. У детей формируется общеучебные умения, очень часто я использую такие познавательные игры как: Игра-путешествие, круглый стол, игра сюжетно-ролевая. Игры – это очень доступные и полезные методы помогают воспитывать самостоятельность и чувство коллективизма у детей. На уроке литературного чтения при изучении рассказа «Старый дед и внучек» это мне помогло донести до ученика, что нужно уважать и почитать старость.

62. Многие дети считают, что если они умеют играть в компьютерные игры, то они знают в информатике все. Чтобы привить к предмету интерес я организовываю на уроках виртуальные походы по музеям вычислительной техники, робототехники, знакомя с профессиями связанными с использовани-

ем компьютеров, пробуем вместе с детьми создавать простейшие игры. Спустя некоторое время у большинства появляется интерес к предмету, дети стали чаще выбирать экзамен по информатике, проявлять интерес к кружкам по работотехнике и инфографике, участвовать в муниципальных соревнованиях и конкурсах и побеждать (*автор ситуации: МОУ «Куликовская СОШ»*).

63. Урок истории в 5 классе. Работа с датами дается обучающимся очень трудно. Поэтому закрепление провожу следующим образом. Класс делю на две или три команды, в зависимости от количества учеников. При этом на доске написаны даты, значение которых нужно записать. Обучающиеся по команде берут мел и по очереди записывают значение той даты которую знают. Затем возвращаются на место и передают мел следующему, и так пока не останется ни одной даты. Побеждает та команда, которая закончила первой. Зная, что они могут подвести, учить даты стараются все (*автор ситуации: МОУ «Куликовская СОШ»*).

64. Ребенок отказывался учить стихи. Причину не объяснял. Выполнял все другие задания, но как только доходило до чтения стихов наизусть, сразу говорил: «Ставьте 2! Учить не буду!» Сначала учителем был воспринят отказ как нежелание сесть и выучить. Но во время индивидуальной беседы ребенок поделился, что запоминает стихи, только если поет или рисует. А петь при классе стих, конечно же, он не станет. Тогда было предложено следующее: нарисуй каждую строчку стихотворения, используя схемы, значки, символы, которые помогут тебе вспомнить текст и подбери к стихотворению подходящее музыкальное сопровождение. Через пару уроков ребенок рассказал стихотворение (учителем было объявлено, что ученик подготовил литературно-музыкальную композицию; схемарисунок в его черновике заменили текст во время повторения).

65. Новый мальчик пришел в классный коллектив. Мальчики класса его не приняли. Задиристый, высокомерный, несдержанный. В этом классе все мальчишки были ярыми фанатами футбола. Я решила на этом сыграть. Выяснилось, что и этот мальчишка тоже безумно любит футбол. Потихоньку и не-

навязчиво мальчишкам класса было объяснено, что надо новенького привлечь, он тоже хороший футболист, и в ближайшем матче с соседней школой он нам пригодиться. Они пригласили его на тренировки. Поняли, что он классно играет. Вскоре стали все с ним хорошими товарищами и друзьями. Моя подсказка и футбол всех нас сдружили (*автор ситуации: СОШ № 43*).

66. В 8 классе был мальчик, учился неплохо, звезд с неба не хватал, отличался только активностью в общественных делах, был награжден поездкой в «Орленок». После посещения лагеря рассказывал, какие там интересные, очень умные ребята, он таких еще не встречал. Эта поездка мотивировала его к улучшению успеваемости, научила постоянно доводить начатое дело до конца; сформировала умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности. Имея в 8 классе только одни четверки, 11 закончил только с тремя «4».

67. На уроке русского языка ученики 5 класса, сидящие за одной партой, разговаривают. Учитель пересаживает одного из болтунов к девочке, так как больше в классе нет ни одного свободного места. Мальчик говорит: «Не буду с ней сидеть!». Девочка тоже не в восторге от нового соседа. Оба, и девочка, и мальчик, встают. Учитель говорит: «Хорошо, работайте стоя. А выполнение этого упражнения вы мне покажете на оценку в журнал». Далее учитель больше не обращает внимания на эту ситуацию. Мальчик с девочкой пытаются писать, наклонившись к тетради, а потом садятся без пререканий с учителем, незаметно для самих себя.

68. Для развития эмоционально-волевой сферы мы с детьми проводим игры. Такие игры помогают понимать эмоции других обучающихся, выражать собственные эмоции, чувства и их оттенки (*автор ситуации: Габайдулина Людмила Ивановна, МОУ СОШ № 45*).

69. Пятиклассник толкнул девочку, решив, что она плохо о нем говорит одноклассникам. Выяснили, что девочка не была виновата. Но мальчик не хотел извиняться. После беседы с мальчиком, попросив поставить себя на место девочки, пого-

ворив о поведении в школе, об общении со сверстниками, учитель смог убедить пятиклассника, что он поступил неправильно. Он извинился перед девочкой. Здесь регулировали волю и эмоции школьников.

70. Учитель регулирует волевою сферу ребенка с помощью следующей методики. Ученик, когда не мог запомнить грамматическую конструкцию, начинал агрессивно высказываться относительно всего вокруг. Коллега предложил ему «уходить» от этого состояния по следующей схеме: на листе проставить символы «+», «-» или «?», где «-» – это плохие эмоции, которые он испытывает, а «?» – это то, что непонятно. Затем всем словам из колонки «-» подобрать антонимы, а «?» – это ресурсы, где найти ответ. А где указан «+» написать то положительное, что даст ему изучение этого материала.

71. В классе был мальчик-двоечник. На уроках он постоянно отвлекался, разговаривал с соседом по парте. Однажды учитель решил пересадить его на первую парту к девочке-отличнице. Ученицу не интересовало на уроке ничего, кроме преподаваемой дисциплины. Она не разговаривала на уроках с новым соседом по парте. Что оставалось делать этому двоечнику? Конечно, учиться. Так как теперь на уроке его ничего не отвлекало, а одноклассница не откликалась на его провокации, ему было скучно и оставалось только одно – учиться.

72. В моем классе, пару лет назад, был случай, когда девочка не желала посещать обязательные дополнительные занятия по физике. И я как классный руководитель провела беседы с этой девочкой. Использовала прием убеждения, объяснила, что физику нам необходимо знать, так как она нас окружает везде, рассказала об интересных случаях. Таким образом, мною был достигнут результат, теперь моя ученица, уже в 9 классе и она полюбила физику и участвует в олимпиаде (*автор ситуации: Е.В. Архипова МОУ СОШ № 1 с. Варны*).

73. В одном из 7 классов школы был ученик, который уже не первый раз оставался на второй год и был старше остальных. В начале учебного года он решил устроить испытание одному из учителей. С первой минуты урока подросток начал отбивать такт какой-то мелодии, мешая проводить заня-

тие. Учитель сделал замечание, но это не подействовало. Он не остановился. В классе начали смеяться. Урок мог быть сорван. Тогда учитель взял себя в руки и начала вести свое занятие далее по плану, остальные дети сидели спокойно и выполняли все задания. Так продолжалось 3 урока. Понимая, что не дожидается никакой реакции учителя, ученик перестал стучать по парте и до конца учебного года дисциплину не нарушал.

74. Для регуляции волевой сферы использую следующий метод. Ребенок не может выполнить какое-то задание вычислительного характера. Предлагаю ситуацию вычисления того же примера, но в рублях и в магазине. Например, посчитать, правильно ли ему сдали сдачу с совершенной покупки. Чаще всего это срабатывает и ребенок получает правильный ответ (*автор ситуации: Н.М. Мазурина*).

75. Чтобы привлечь детей к активному участию в различных олимпиадах и конкурсах, отрегулировать их волю, можно стимулировать обучающихся выдачей сертификатов «Антидвойка». В любой момент во время урока ученик может воспользоваться данным сертификатом (*автор ситуации: Анастасия Александровна Чертова*).

76. Ребенку очень сложно дается изучение математики, постоянные оценки – это 2 и 3. Девочка ходит в художественную школу, прекрасно рисует. В седьмом классе начинается геометрия. Учитель: «Маша, это твой предмет, так как здесь нужно уметь видеть и чертить!». Говорилась фраза при всем классе, и это придало ребенку уверенности. Пока твердая тройка. Ученица с интересом отвечает у доски и даже консультирует одноклассников. Надеюсь, что интерес перейдет и на алгебру (*автор ситуации: Н.В. Пищаскина, МАОУ гимназия № 23 г. Челябинска*).

77. Готовились с внучкой в 1 класс. Чтобы регулировать волевую сферу ребенка дошкольника нужно было создать положительную внутреннюю мотивацию на учебу, нужно заранее прививать ему любовь к познанию. Занятия по подготовке к школе должны проходить в игровой форме: включать игры, танцы, конкурсы, разминки, лепку, рисование, сказку, экспери-

менты и многие другие приемы и методики, позволяющие сделать процесс обучения увлекательным.

78. Ребенок-подросток, неплохо окончивший начальную школу, теряет интерес к учебе, грубит в ответ на замечания взрослых, начинает вести себя агрессивно с одноклассниками. Из бесед ясно, что пытается отстоять свою значимость, в ответ на переключение внимания родителей на младшего брата, успешность которого в спорте в последнее время значительно увеличилась. Действия учителя по регулированию этой ситуации: беседы с родителями, попытка совместно определить для ребенка занятие, в котором собственная успешность была бы очевидной. Создание ситуаций в семье, из которых следовало бы, что успешность брата – это и результат его помощи. В классе: ответственное поручение, помощь в его осуществлении, признание одноклассников (*автор ситуации: О.В. Лохматова*).

79. В прошлом году мне пришлось вести уроки в третьем классе. С такими маленькими детьми мне работать не приходилось (при стаже 30 лет). Естественно, за неверно выполненную работу я ставила 2. К этому, как ни странно, не привыкли ни дети, ни родители. Родители жаловались на меня администрации, устраивали мне скандалы, но я была права. Безответственность детей в наше время зашкаливает. Родителям я говорила: «Или вы слушаете меня, или я откажусь от ваших детей!». Они успокоились. Дети, получив не ту оценку, кричали, рвали тетради, залезали под парты. Я спокойно рассказывала им истории о том, как одна девочка наполучала двойку, а потом не успела их исправить и сильно переживала. А другой мальчик простыл сидя на полу и т.п. А вот еще один мальчик был двоечником, потом все исправил, стал учить уроки без помощи родителей и окончил школу отличником. Сочиняла короткие подобные истории, старалась, чтобы они были немного смешные, но добрые и с хорошим концом. Ни разу ни на ком не сорвалась, не закричала на ребенка. На фразу: «Буду тут сидеть и не вылезу!». Я отвечала: «10 мин сиди, а потом вылезай!». Через месяц у меня была идеальная дисциплина, но при этом дети не боялись отвечать и учили! За четверть троек было мало (*автор ситуации: О.А. Шамишина*).

80. В классе есть слабый ученик, и другие ученики не упускают случая поиздеваться над ним. Когда его вызывают к доске, он только мнется и запинается, переживая, что все будут лишь смеяться над его ответом. Для того чтобы поддержать ученика, учитель придумал для него специальное творческое задание. Знакомство с его результатами вызвало интерес всего класса. Что помогло, хоть и чуть-чуть, ему раскрыться и преодолеть свой страх.

81. Переход с начальной школы ученикам многим дается тяжело, особенно первые два месяца. Затем начинают учителя и ученики привыкать друг к другу, прошел адаптационный период. Начала замечать за девочкой: первые три четверти она была ударница, была активной на уроке. Затем ученица перестала отвечать, стала опаздывать на урок, могла не выполнять домашнее задание. Провела родительское собрание и оставила маму девочки, чтобы поговорить об успеваемости дочки. И мама девочки объяснила, что с мужем у них ссоры и что дочка очень сильно переживает. Поговорив с мамой и проанализировав ситуацию, стала объяснять ученице, не затрагивая семью, что нужно учиться, выполнять домашнее задание для закрепления. Девочка немного стала спокойнее и начала выполнять домашнее задание. А родители девочки померились, но на психику девочки их ссоры повлияли, ведь такие ситуации дети переносят сложнее.

82. У ученика пропало желание делать поделку, так как плохо получалось. Пришлось попросить его помочь мне с другим проектом, и в это время постоянно его хвалить и ободрять. Подняв его самооценку, снова отправил делать поделку, и в итоге у него все получилось (*автор ситуации: Сергей Васильевич Хлестов, МБОУ СОШ № 28 г. Челябинска*).

83. Ученица на уроке никак не хотела переделывать нижний срез у фартука, хотя строчка была кривая. Учитель сказал: «Да ты можешь ничего не переделывать, но твой фартук оденет мама и будет гордиться, что его сшила дочь! Но тогда все увидят твою кривую строчку!». На следующий день ученица с гордостью сказала, что все распоролла и переделала. Она и сама была счастлива и довольна.

84. Вовлечение детей во внеурочную деятельность и различные спортивные объединения. У ребенка было девиантное поведение, вспышки агрессии, нежелание учиться. После индивидуальных бесед, был выявлен интерес к спортивным видам деятельности. На данный момент ребенок занимается в спортивном объединении «Футбол», сдал нормы ГТО на золотой значок. Вся его отрицательная энергия с помощью регуляции воли была направлена на занятие спортом, результат – снят с педагогического учета (*автор ситуации: Н.М. Самоделкина, МКОУ СОШ № 1 г. Миньяр*).

85. Во время контрольной работы ученик просит разрешения выйти. Телефон берет с собой, чтобы посмотреть ответы. Педагог говорит: «Конечно, выйди, только телефон оставь». Обучающийся: «Нет, без телефона я не пойду, мне родители сказали всегда держать его при себе – мало ли что случится». Необходимо избежать конфликтной ситуации, а также не потерять авторитет среди учеников. Если начать настаивать на своём, то в ответ можно получить грубость и «хлопанье дверью». Ситуация может выйти из-под контроля, и авторитет учителя пострадает. Решение такое. Уверенно сказать: «Очень хорошо, что родители о тебе так беспокоятся, но оставь, пожалуйста, телефон у меня на столе. Я гарантирую его сохранность. В противном случае тебе придётся после уроков остаться и выполнить другой вариант задания».

86. Ребёнок не мог запомнить полный список номенклатуры по географии по конкретному материку. Учитель ему предложил заниматься по 1 минуте первую неделю каждый день без пропусков самостоятельно с атласом и списком номенклатуры. Со второй недели заниматься каждый день только 5 минут, но каждый день. А с ребятами в школе играть в игру «покажи объект ...». По возможности, как учителю, проверять правильность показывания объекта учеником и верного ответа в случае ошибки. А сам учитель предложил со своей стороны подождать с проверкой номенклатуры. Результаты превзошли ожидания учителя, так как ребенок не только все выучил, но и по срокам получилось раньше, чем ожидал учитель (*автор си-*

туации: Людмила Николаевна Любецкая, МОУ СОШ № 47, Копейский городской округ).

87. Девочку воспитывает папа один. Ребенок избалован. Не хочет заниматься технологией (готовить пищу, шить, выполнять практические работы по ведению домашнего хозяйства), говорит, что это ей не нужно. Поставленный вопрос: «Ты очень любишь своего отца, он для тебя делает много хорошего и приятного. У него день рождения, всегда приятно то, что сделано своими руками. Сделай ему приятное, испеки что-нибудь вкусненькое, например печенье». Она подошла ко мне после уроков и попросила рецепт. На следующий день ученица показывала своим одноклассникам фото, как они с папой отмечали день рождения: накрыли праздничный стол и пили чай с печеньем.

88. Волевая сфера из практики учителя математики нашей школы. Один ученик очень любил рыбачить. Утром он с портфелем выходил из дома, тут же прятал его во дворе, брал удочки и убегал на реку Уй. Не раз его отыскивали там и приводили в школу. Мальчишка не умел считать и не мог понять, как это делать. Учитель, узнав, что он очень любит рыбачить, предложил представлять рыбок. Вот тут-то дело пошло на лад. С уроков он уже не сбегал.

89. Мы с классом ведем дневник своих достижений. Ставим цели, стремимся достичь их. В конце года озвучиваем, что удалось. Я пишу про каждого ученика, чем он в этом году отличился, за что его можно поощрить. Достижение определенных целей тоже развивает волевые качества ученика. Девочка, которая очень часто пропускала уроки без уважительной причины и часто опаздывала, теперь ведет дневник поведения класса, где отмечает отсутствующих. Она более ответственно относится к этому поручению и себе не позволяет опоздания.

90. На уроке по химии ребёнок не проявлял интереса к теме урока «коррозия металлов». На вопрос, почему именно ему не интересно, он ответил, что это ему в жизни не пригодится. Когда я подошла к ученику ближе, то обратила внимание, что молния на сумке этого ученика была металлической и начала подвергаться ржавчине. И тогда я попросила его достать

что-нибудь из сумки (металлическая молния с трудом поддавалась). Я акцентировала его внимание на этом и объяснила, что если бы он слушал учителя на уроке внимательно, то знал бы способы, которые помогают бороться с коррозией металлов. На следующий день этот ребёнок подошёл ко мне и сказал, что они вместе с папой прочитали параграф учебника и с помощью материала, который там был представлен и материала, который я объясняла на уроке, они убрали часть ржавчины и предотвратили дальнейшее разрушение металлической молнии.

91. Ученик 11 класса очень боялся ЕГЭ по химии, хотя он много занимался начиная с 8 класса и со мной, и с репетитором. Он думал, что не получит хороших баллов на ЕГЭ. Я постарался его убедить, что он недооценивает себя, решая с ним сложные задания из ЕГЭ. Эти задания он решал быстро и правильно. Я говорил ему: «Вот видишь, ты все можешь!». И на самом деле он получил на ЕГЭ 83 балла. Это неплохо для него. Он был доволен.

92. В своей работе, чтобы замотивировать ребят на успешную работу всегда использую истории успеха спортсменов-чемпионов. Прежде чем стать чемпионом, нужно поработать над собой. Оказывается, у спортсменов есть девиз: «Просто сделай это!». Они не думают о самих действиях, они не думают о том, что на улице идет дождь, а им нужно бежать на стадион, на очередную тренировку. Они просто идут и делают это. Эти беседы очень результативные и в жизни, и в учебе (*автор ситуации: М.З. Садыкова, МКОУ «Усть-Багаряская СОШ»*).

Неразрешенные педагогические ситуации по проблеме регулирования волевой сферы школьника

1) В 7 классе есть ребенок сильно импульсивный и достаточно эмоциональный. Порой этот школьник неконтролируем ни учителем, ни родителем. У него нет желания заниматься своим поведением, которое часто может доводить до криков и истерик. Ситуацию удалось частично решить Учитель предла-

гает ребенку другую деятельность в начале урока, что постепенно помогает ему влиться в коллектив. Ситуация постепенно улучшается, но не решена полностью (*автор ситуации: В.В. Гайфуллин*).

2) В классе есть девочка-аутист. Когда одноклассники делают ей замечания или смеются, когда у нее что-либо не получается, ученица впадает в ступор. Она замирает на месте. Приходится к ней индивидуально подойти, помочь и прочее. В этот момент данный способ работает, но как быть дальше?

3) Девочка в начале 5 класса очень боялась контрольных и самостоятельных работ. При этом она плакала по любому поводу: неверно выполнила задание, не может решить задачу, не успевает вовремя закончить работу и т.д. Никакие убеждения и доводы не работают, мотивация на успех также не помогает. Как быть?

4) Девочка захотела «сорвать урок». Для этого она настроила весь класс, и ребята готовы были сбежать с урока. Педагог зашел в класс и понял их намерения. Учитель объяснил ребятам, что кто не хочет учиться, тот не уважает ни себя, ни окружающих. Такие дети не думают своей головой, не думают о том, что может быть впоследствии. А после этих слов, педагог предложил желающим уйти с урока. Но никто с места не двинулся. Но что делать в следующий раз при подобно ситуации?

5) Уроки русского языка в 9 классе. На нескольких уроках ученик К практически не работает. Домашнее задание не выполняет. Оправдывает своё безделье тем, что уж русский-то он и без подготовки сдаст. Чтобы «избавить» его и всех остальных девятиклассников от излишней самоуверенности и шапкозакидательства, предложила выполнить тестовые задания демоверсии ОГЭ-2020. Не справился никто. Анализируя результаты контрольной работы, провела следующее:

- обсуждение проблемы подлежащей подготовке к ОГЭ;
- прогнозирование последствий безответственного отношения к урокам.

Пока результат есть: за контрольную работу К получил «4», аналогичную оценку заработал за словарный диктант у доски. На уроках активен, но домашнюю работу выполняет редко. Как быть дальше?

6) Мальчик случайно повредил новый телефон девочки, который она принесла в школу. А девочка требует деньги за разбитый телефон или же купить новый. Как нужно было поступить в этой ситуации классному руководителю?

7) Конфликтная ситуация между двумя учащимися, которая длится с начальных классов (потасовки, драки, оскорбления). В итоге, на классном часу была викторина-игра по группам, этих двух учащихся объединили в одну группу. В течении викторины учащиеся настолько сплотились, в погоне за победой, что о разногласиях и не было и речи. Но, несмотря на это, конфликтные ситуации все же повторялись. В итоге желание победить (мотивация) сплотило данных учеников, но не надолго. Как же действовать дальше?

8) Ученик 7 класса грубо нарушает дисциплину. После бесед с ним классного руководителя и школьной администрации уверяет, что больше подобного не повторится. Но выходя за дверь класса, все начинает сначала. Подобное поведение продолжается довольно долго... ситуация не разрешилась.

Учебное издание

Ильясов Динаф Фанильевич
Буров Константин Сергеевич
Селиванова Елена Анатольевна
Севрюкова Алла Александровна
Красницкая Елена Сергеевна
Коваленко Екатерина Викторовна
Погорелов Дмитрий Николаевич

**Практическая психология
в педагогической деятельности учителя**

В пяти книгах

**Книга 4
Развитие коммуникативной сферы учащихся**

Учебное пособие
для слушателей курсов повышения квалификации
педагогических кадров

Подписано в печать 19.12.2019. Формат 60×84^{1/16}
Усл. печ. л. 10,70. Тираж 100 экз. Заказ № 94

ГБУ ДПО «Челябинский институт
переподготовки и повышения квалификации
работников образования»
454091, г. Челябинск, ул. Красноармейская, д. 88

Отпечатано
в ГБУ ДПО «Челябинский институт
переподготовки и повышения квалификации
работников образования»
454091, г. Челябинск, ул. Красноармейская, д. 88