**Как воспитывать волю**

1.Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.

2."Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть",  - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.

3.Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".

4.Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!

5.Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.

Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

**Семикаракорский район, хутор Вислый**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Висловская средняя общеобразовательная школа»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКА**

***КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ИНТЕРЕСАМИ И СКЛОННОСТЯМИ***



***Подготовил: педагог-психолог Рябова Т.В.***

1. **Цели**, которые мы ставим перед собой, должны быть достижимыми.

2. Что происходит, когда нам предстоит взяться за скучную работу? Мы заранее знаем, что *она скучна*. Действует ***установка***, например, как в цирке. Клоун только вышел, а мы уже смеемся. Потому что у нас установка на веселье. Однако установку можно изменить по собственной воле. Если вообразить, что это будет интересно, то внутренне настроишься на интересную работу, а это как раз и нужно на первых порах.

*3.*Одной установки мало. Надо приложить чуть-чуть **старания** (после психологической подготовки сделать это легче) и выполнить работу более тщательно, чем всегда. Потому что тщательность – основной источник увлечения работой. Если внимание не сосредоточено полностью на работе, она покажется скучной, т.к. ***интерес*** – это и есть *сосредоточение внимания.*

4. Сколько времени надо работать, чтобы сформировался **интерес**? Теоретически даже один поступок может стать основой полезной привычки. Но не всегда. Некоторые психологи на основании наблюдений утверждают, что для образования привычки нужно три недели. Вернее всего, опыт по формированию у себя интереса необходимо продолжать до первого успеха и дальше.

5. ***Интересы и склонности*** проявляются и формируются **только в работе**. Поэтому не ждите, когда проявится интерес, а активнее включайтесь в разнообразную деятельность. Только так можно выявить и сформировать интересы и склонности.

Если ***интересы и склонности*** связываются с жизненными планами, то они переходят в ***профессиональные***. Это, конечно, хорошо, и в первую очередь, для тебя же самого.