**Рекомендации родителям по развитию волевых качеств у детей.**

**Замиралова Мария Викторовна**

**МБО «СОШ № 51 г.Челябинска»**

**Педагог-психолог.**

1. Личный пример родителей в преодолении трудностей и достижении цели.
2. Если вы хотите закалять волю у ребёнка, следите за тем, чтобы не было стрессов, ребёнок высыпался и был в хорошей физической форме.
3. Научите ребёнка мыслительным упражнениям. Этот подход известен под названием майндфулнесс, или «управление вниманием».
4. Использовать ментальные установки,установка на данность, установка на рост.
5. Постепенно переходить от постоянного контроля за деятельностью ребёнка к нерегулярному, побуждая его к самоконтролю. Важно учитывать возростные особенности ребёнка.
6. Воспитывать сознательную дисциплину. Сознательная дисциплина выражается в осознаном выполнении ребёнком общественных норм поведения.
7. Организовать деятельность ребенка. Воля ребенка развивается в различных видах деятельности, когда он рисует, лепит, конструирует и, особенно, когда выполняет трудовые поручения взрослых. В процессе этих видов деятельности ребёнок учится осознавать цель, планировать свои действия, запоминать их последовательность (например, уборка комнаты, уход за цветами и т. д.), преодолевать трудности.
8. В деятельности ребенка, учить доводить начатое дело до конца. Не делайте за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно, или чему может научиться сам.
9. Научить ребенка не прекращать целенаправленных усилий при возникновении препятствий.
10. Предоставление инициативы в общественно полезных делах. Учить брать ответственность на себя.
11. Использование методов убеждения, поощрения, такта, доверия.
12. Укреплять у детей веру в свои силы.
13. Важно приучать ребенка строго выполнять принятое решение, данное обещание.
14. Поддерживайте чувство радости от достигнутого результата.
15. Одобряйте ребенка, внушая ему, уверенность в том, что он сумеет выполнить трудное задание «Я верю в тебя», « У тебя все получится».
16. Помочь ребёнку понять, что можно испытывать радость от самостоятельности своего поступка, от права выбора, разрешения трудной ситуации, т.е. повысить в его глазах ценность совершённого волевого действия.
17. Соблюдать режим дня. Точное выполнение режима приучает ребенка к порядку, организованности, дисциплине.
18. Выполнение обязанностей по дому. Вместе с ребёнком обсудить. Что он может выполнить.
19. Чтение художественной литературы, просмотр художественных фильмов о героях, проявивших решительность, мужество, смелость, героизм.
20. Играть с ребёнком в разные игры. Фольклорные, лото, классики, вышибалы, танцы, шашки, шахматы, эстафеты формируют у ребёнка осознание необходимости знания и соблюдения правил игры.
21. Развивать волю у ребенка в занятиях разными видами спорта. Например, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, плавание, гимнастика.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богословский, В.В. Воля и волевые свойства личности. [Текст] /

Общая психология: Учебное пособие для студентов пединститутов. Изд. З -

М.: Просвещение,1981. - 380 с.

2. Борисова, О.Ф. Самостоятельность как база формирования

социальных компетенций дошкольника. [Текст] / О. Ф. Борисов - 2008. - №1 -

С. 124-132.

3. Боязитова, И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции

при переходе детей от дошкольного к младшему школьному возрасту

[Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук / Боязитова И.В. - М., 2012. - 21 с.

4. Выготский, Л.С. Психология развития человека [Текст] /

Выготский Л.С. изд-во «Просвещение», – М., 2005. – 1136 с.

5. Ильин, Е.П. Психология воли [Текст] / Е.П. Ильин - СПб:

Издательство "Питер", 2000. - С.11-34.

6. Иванников, В.В. Психологические механизмы волевой

регуляции. [Текст] / В. В. Иванников - СПб.: «Питер», 2006. – 180 с.

7. Коломинский, Я. Л. Развитие волевой сферы ребенка. [Текст] – /

Я. Л. Коломинский СПб., 2004. - 280 с.

8. Крутецкий, В. А. Психология. Учебник для педучилищ. [Текст] /

В. А. Крутецкий – М., 1980. – 352 с.

9. Маклаков, А. Г. Общая психология. [Текст] / А. Г. Маклаков -

СПб.: 2008. - 583 с.

10. Мельникова, Л. В. О значении развития воли у ребенка: (по И.А.

Сикорскому [1842-1919 гг.]). / Л.В. Мельникова, В.Д. Столбун, Ю.В.

Столбун. // Научно-исследовательские материалы по истории российской

психологии. - Ярославль; Тверь; Красногорск, 2001. - Т. 3. - С. 352-357.

11. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития,

детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. [Текст] / В.С. Мухина - 4-е

изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.

12. Селиванов, В. И. Психология волевой активности [Текст] / Рязан.

Гос. Пед. Инст. Рязань, 2012. - 177 с.

13. Смирнова, Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем

онтогенезе. [Текст] / Е.О. Смирнова - Журн. Вопр. психол. № 3, 1990, С. 49-

14. Толстых, Н.Н. Психология воспитания воли у младших

школьников [Текст] // Н.Н. Толстых, Вопросы психологии, 2010, № 4. С. 17-

15. Фридман, Л.М. Педагогический опыт глазами психолога. [Текст]

/ Л.М. Фридман, Издание: Ком Книга. 1988. – 106 с

16. Чумаков, М.В. Диагностика волевых особенностей личности.

[Текст] / М.В. Чумаков - Вопросы психологии. - 2006. - №1. - С. 169-178.

17. Чхартишвили, Ш.Н. К вопросу о воле первоклассника [Текст] //

Ш.Н. Чхартишвили, Вопр.психолгоии. 2014. - 87 с.

18. Шапкин, С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов

[Текст] / Шапкин, С.А учеб. пос. для студ. вузов по спец. «Психология».- М.:

Смысл: ИП РАН, 2012 Библиогр.: С. 105-108.

19. Шевцов, А.А. Регуляторный опыт и волевое поведение. [Текст] /

А.А. Шевцов Психология и школа. - 2006. - №4. - С. 118-124.

20. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учебное пособие. [Текст] /

Д.Б. Эльконин– 4-е издание. - Москва: Академия, 2007. – 384 с.

21. Быков, А.В., Шульга, Т.Н. Становление волевой регуляции в

онтогенезе [Текст] / А.В. Быков, Т.Н. Шульга - М., 2009. - 217 с.

22. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Психология человека [Текст] /

В.И., Слободчиков, Е.И. Исаев, М. , 2013 – 126 с.