**Як зайнятися самовихованням волі?**

Прийоми самовиховання волі можуть бути різноманітними, але всі вони включають дотримання наступних вимог:

1. Починати потрібно зі звички переборювати порівняно незначні труднощі, перешкоди.
2. Надзвичайне небезпечні будь-які самовиправдання. Це неправда не тільки для інших, але й для самого себе.
3. Труднощі й перешкоди необхідно долати.
4. Прийняте один раз рішення завжди має бути виконане до кінця.
5. Окрему мету необхідно дробити на етапи, намічати найближчі перешкоди, досягнення яких створює умови для наближення до кінцевої мети.
6. Максимально суворе дотримання режиму дня, розпорядку всього життя.
7. Систематичне заняття спортом, уміння перемагати труднощі при заняттях фізичною культурою – тренування не тільки мязів, але і волі.
8. І, мабуть, найголовніше у вихованні волі – це самонавіювання.

**Тест «Ваша сила волі»**

Відповідаючи на запитання, обведіть кружечком літеру відповіді, що відповідає вашій поведінці.

1. Чи робите ви вранці зарядку?

А) регулярно (2 бали);

Б) час від часу (1 бал);

В) не роблю (0 балів).

2. Чи відстоюєте ви свою думку перед однокласниками і дорослими у випадку незгоди з ними?

А) завжди (2 бали);

Б) іноді намагаюся це зробити, але не завжди вдається (1 бал);

В) ні (0 балів).

3. Чи вмієте ви володіти своїми почуттями (перебороти розгубленість, страх і т. д.)?

А) так, у будь-якій ситуації (2 бали);

Б) не завжди, залежно від ситуації (1 бал);

В) не вмію (1 бал).

4. Чи висловлюєте ви свою думку на зборах, чи критикуєте ви недоліки своїх товаришів?

А) завжди (2 бали);

Б) іноді зважуюся на це (1 бал);

В) ніколи (0 балів).

5. Чи зупиняють вас невдалі спроби вирішення завдання, розучування вправи і т. д.?

А) так (0 балів);

Б) іноді (1 бал);

В) практично ніколи (2 бали).

6. Якою мірою сформовані у вас основні побутові навички (прибирання ліжка, підтримування порядку в кімнаті, дотримання основних вимог до зовнішнього вигляду)?

А) в основному сформовані досить стійко: регулярно прибираю ліжко, підтримую порядок у кімнаті, акуратний в одязі (2 бали);

Б) сформовані, але недостатньо стійко (1 бал);

В)не сформовані (0 балів).

7. Чи здатні ви самі без зовнішнього примушування організувати свій час?

А) так (2 бали);

Б) роблю це нерегулярно (1 бал);

В) ні (0 балів).

8. Чи можнте ви без нагадування сісти за готування домашніх завдань?

А) практично завжди (2 бали);

Б) тільки іноді (1 бал);

В) практично ніколи цього не роблю (0 балів).

9. Чи здатні ви тривалий час (протягом декількох тижнів чи навіть місяців) займатися якою-небудь справою?

А) так (2 бали);

Б) у рідкісних випадках (1 бал);

В) ні (0 балів).

10. Чи проявляєте ви інтерес до самовиховання?

А) досить чітко (2 бали);

Б) час від часу (1 бал);

В) не проявляю (0 балів).

11. (Відповідають тільки ті, хто в попередньому запитанні вибрав відповідь «а». Інші ставлять прочерк). Якщо ви виявляєте цікавість до самовиховання, то якою мірою вона має сталий характер?

А) регулярно вживаю спроби самовиховання (2 бали);

Б) спроби самовиховання вживаю час від часу (1 бал);

В) самовиховання розглядаю тільки теоретично (0 балів).

12. (Відповідають тільки ті, хто в попередньому запитанні вибрав відповідь «а» або «б». Інші ставлять прочерк.) Чи є у вас програма самовиховання?

А) так (2 бали);

Б) певної програми немає, але є деякі позначки (1 бал);

В) ніякої програми немає (0 балів).

13. Чи доводите ви свої справи до кінця?

А) так (2 бали);

Б) не всі справи доводжу до кінця (1 бал);

В) дуже рідко доводжу розпочате до кінця (0 балів).

14. Чи плануєте ви вільний час (особливо на вихідні дні, канікули) чи дієте, як прийдеться?

А) найчастіше планую (2 бали);

Б) іноді планую (1 бал);

В) практично ніколи не планую (0 балів).

15. Чи вмієте ви стримувати свої почуття?

А)в основному вмію (2 бали);

Б) іноді не стримуюся (1 бал);

В) як правило, не стримуюся (0 балів).

16. Чи вмієте ви серйозно й відповідально виконувати завдання, яке вважаєте важливим7

А) як правило, вмію (2 бали);

Б) не завжди вмію (1 бал);

В) не вмію (0 балів).

17. Чи намагаєтеся ви визначити для себе серйозну життєву мету (вибір професії, оволодіння трудовими навичками)?

А) так (2 бали);

Б) намагаюся, але тільки час від часу (1 бал);

В) не намагаюся (0 балів).

18. Якщо ви маєте яку-небудь серйозну мету, чи робите що-небудь для її здійснення?

А) роблю (2 бали);

Б) роблю,але мало (1 бал);

В) нічого не роблю (0 балів)

Підбиття підсумків

Підрахуйте загальну суму балів. Вона характеризує виразність вольових рис характеру.

Більше 30 балів свідчить, що рівень розвитку вольових якостей у вас дуже високий.

20-30 балів показують, що у вас середній рівень розвитку вольових якостей.

10-20 балів характеризують вас як людину з практично не розвиненими вольовими якостями.