Развитие волевого поведения у ребенка

Что такое сила воли и откуда она берётся?

Проявляя силу воли, человек воздерживается от нежелательных действий или предпринимает такие, которые заставляют его прилагать усилия для достижения цели.

Специалисты считают, что сила воли — биологический инстинкт, призванный защитить нас от наших сиюминутных желаний. За такие вещи, как способность контролировать своё поведение, подавлять порывы, отвечает кора головного мозга. Её функция — сознательный контроль мыслей, чувств и эмоций.

Почему нельзя закалять волю с рождения?

Некоторые родители могут начать закалять характер ребёнка буквально с рождения, но существуют законы природы, которые мы не можем обойти. В дошкольном возрасте нейронные связи в мозге ребенка только формируются, поэтому дети до 6-7 лет практически не способны к развитому самоконтролю. Им нужна помощь взрослого.

Мы можем уже в раннем детстве обеспечить ребёнку максимально благоприятные условия для развития мозга. Внимательное отношение, регулируемый стресс, отклик на его желания, уважение к чувствам и настроению, предсказуемое окружение — всё вкупе со здоровым образом жизни обеспечивают идеальные условия для развития мозга, а значит, и силы воли.

Сила воли — это мышца, которую можно нарастить.

Важно помнить два основных правила тренировок: чтобы достичь успеха, заниматься нужно регулярно. Будут взлёты и падения, но в целом именно регулярность даёт устойчивый рост. При этом чрезмерные нагрузки показывают противоположный результат.

(Усталое тело сложно заставить заниматься спортом, и любой спортсмен будет заботиться о своём здоровье и режиме. То же самое с мозгом. Усталая психика не может напрягаться).

- Если вы хотите закалять волю, следите за тем, чтобы избегать стрессов, высыпаться и быть в хорошей физической форме. Если у ребёнка хронический стресс из-за напряжения в школе или неурядиц в семье, сначала важно восстановить гармонию, а потом думать обо всём остальном.

Если мы уверены в своей хорошей психической форме, можно переходить на следующий этап:

- Расскажите ребёнку, что такое сила воли и для чего она нужна.

Выберите цель — предложите ее сами или спросите у него, чему он хочет научиться. Определите срок достижения цели и то, как вы будете измерять успех. Расскажите, что иногда будет сложно и предложите варианты, как бороться с трудностями, поддерживайте и любите. Поймите, что всё желаемое, всё, чему он хочет научиться, уже есть в вашем ребёнке. Осталось только пробудить и раскрыть эти умения и навыки.

- Объясните ему, что ошибки — это нормально.

Сила воли предполагает, что человек будет проходить испытания и справляться с вызовами, не имея немедленного позитивного подкрепления. Если вы уверены, что в итоге получите то, чего хотите — бороться за это гораздо проще. Важно постоянно транслировать детям установку на рост. Если сегодня у тебя 18 ошибок в сочинении, значит, тебе есть куда расти, и ты не боишься браться за сложные задачи. А если у тебя всегда только пятёрки, может быть, пора пробовать сделать что-то более сложное.

- Заставьте ребёнка поверить в успех и в себя.

Ошибки помогают лишь тем, кто в себе уверен. И это как раз задача родителей: выстроить обратную связь с детьми так, чтобы они не боялись своих ошибок, легко принимали вызов, знали, что могут всё. Вопрос лишь во времени и усилиях. Если ты веришь, что у тебя есть навыки и задатки для

достижения желаемого и продвижение к успеху зависит от тебя, а не от окружающих условий, то ты скорее настроен делать то, что неприятно и тяжело.

➢ Правильно поддерживайте ребёнка.

В любых тренировках бывают взлёты и падения, и сила воли не исключение. Но как мы реагируем на неудачу? Вчера казалось, что дочь так искренне приняла решение делать уроки до проверки мессенджеров, а сегодня она снова сидит в телефоне уже второй час, хотя учебники даже не доставала. Хочется рассказать ей всё, что по этому поводу думаешь, обвинить в безволии, нарушении договора, пригрозить страшным будущим дворника. Но именно это делать не надо.
Что можно сделать? Мягко напомнить, что дочь вроде бы собиралась поступать иначе. Да, сорвалась — бывает, но это не страшно, важно просто начать сначала.

➢ Напоминайте о цели, когда хвалите.

Важно хвалить ребенка, подчёркивая не только его заслуги и тяжёлый труд, но напоминать о цели.
То есть когда после очередной победы ребенка на математической олимпиаде хочется воскликнуть «Ты — математический гений! Супер!», то стоит добавить и другое. «Такой результат показывает, что ты неплохо поработал/а, ведь для тебя важно твоё продвижение в алгебре». А что делать, если ребёнок занял последнее место? Тогда можно сказать: «Ты принял вызов и пошёл туда, где тебе сложно, и есть место для роста. Это — мужественное решение. Если будешь продолжать в том же духе, ты добьёшься успеха и получишь всё, что хочешь».

➢ Вводите новые привычки постепенно.

Очень часто мы принимаем неверные решения из-за того, что обещаем себе начать новую жизнь только с нового года или понедельника.
(Сегодня можно поразвлекаться с друзьями, а к экзамену начать готовиться завтра.)
Попробуйте договориться заниматься меньше — полчаса, двадцать минут, но ежедневно. Секрет искусства маленьких шагов к успеху не в том, чтобы совершать глобальные подвиги, а в том, чтобы уметь вводить новые полезные привычки в повседневную жизнь.

➢ Не забывайте напоминать про успех в итоге.

При определении цели нам помогает увидеть и подробно описать, что мы получим в результате. Заветный пьедестал, способность легко говорить на новом языке и поездка в любимую страну, поступление в школу мечты, главная роль в пьесе? Чем чётче мы увидим свершившееся, тем легче нам будет поверить, что это возможно. Наша самоэффективность возрастёт. Помогает и предвкушение награды.

➢ Подавайте пример и начните с себя.

Мы созданы так, что невольно подражаем окружающим. То есть, если в семье приняты утренние пробежки, спортивные игры в выходные, а по вечерам все что-то учат или творят — с большой долей вероятности ребёнок подхватит этот «вирус». Так что и тут работает универсальный совет: «Хочешь научить чему-то ребёнка, начни с себя». Но даже если вдруг у вас нет времени или сил на подобный образ жизни, отчаиваться рано. Можно найти хорошую компанию: кружок, секцию, школу в конце концов.

➢ Вдохновляют нас на подвиги не только соседи и папа, но и кумиры, с которыми мы никогда не встречались, но хотим быть на них похожи. Важно, чтобы образ героя в нашей голове имел очень ясные очертания. Определившись с примером для подражания, хорошо бы понять, какое именно его качество вы хотели бы развить в себе. Скорее всего, оно уже есть в вас, но просто пока спит. Мысли о любимом персонаже и том, как он поступит в той или иной ситуации, могут серьёзно поддержать в момент сомнений.

Помогая своему ребенку развить силу воли, вы дарите ему успешное будущее, в котором он сам будет создавать свою судьбу.