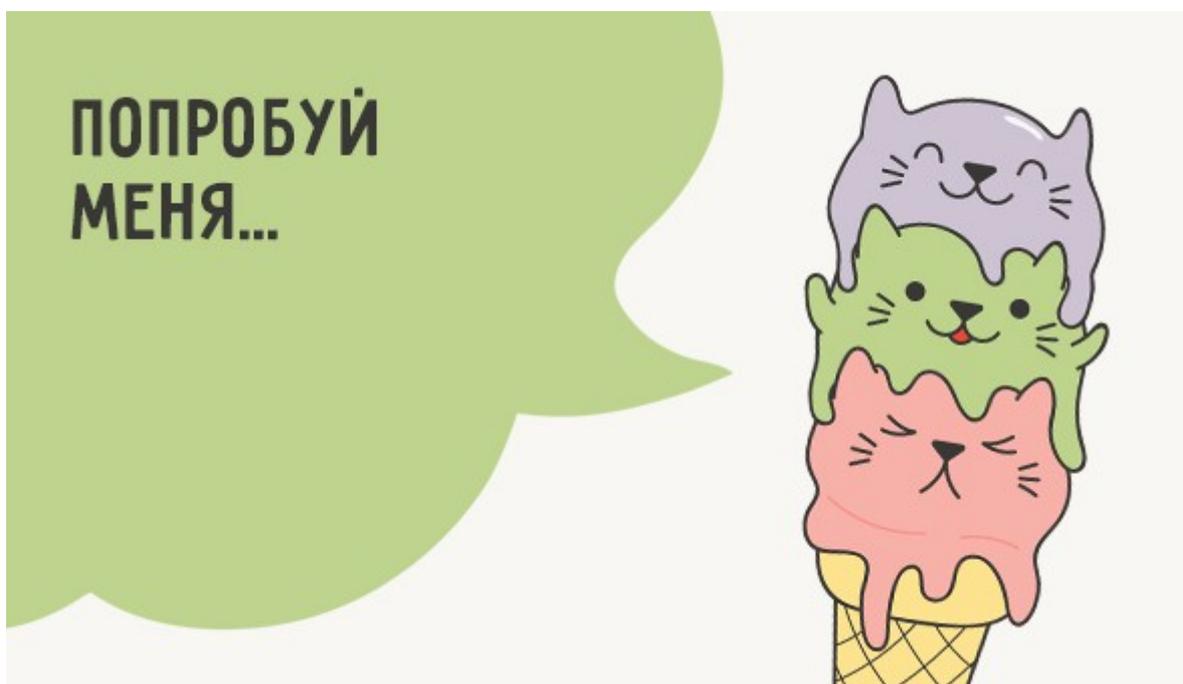


9 советов психолога, как развить у ребёнка силу воли

О том, откуда берётся сила воли и почему бессмысленно тренировать её с самого рождения

Что такое сила воли и откуда она берётся?

Проявляя силу воли, человек воздерживается от нежелательных действий («я не буду») или предпринимает такие («я буду»), которые не приносят ему удовольствия и, даже наоборот, заставляют прилагать усилия (решить ещё 10 задач по алгебре или проплыть ещё 3 километра) для достижения цели («я хочу»)



[Роберт Сапольски, нейробиолог из Стэнфорда](#), считает, что сила воли — биологический инстинкт, призванный защитить нас от нас самих и наших сиюминутных желаний. А раз это врождённое качество, то где-то в нашем мозгу должны быть структуры, которые управляют им. И они есть. За такие вещи, как способность удерживать цель, корректировать движение к ней, контролировать своё поведение, подавлять инстинктивные порывы, отвечает префронтальная кора головного мозга. Её исполнительная функция — сознательный контроль мыслей, чувств и эмоций.

То, что в нас зашит механизм, который склоняет нас выбирать более сложные задачи и защищает от самих себя и сиюминутных желаний, — хорошая новость. Но ещё радостнее знать, что мы можем влиять на работу этого механизма, делать себя сильнее и в итоге — счастливее.

Время, когда мы обсуждали, предопределяет ли размер мозга нашу гениальность, позади. Мы можем выращивать свой мозг, выполняя определённые упражнения

Префронтальную кору можно укрепить как бицепс или мышцы пресса, и, хотя результаты не будут заметны невооружённым глазом (к счастью, у нас есть МРТ), наша жизнь может измениться кардинально.

Почему нельзя закалять волю с рождения?

Воодушевлённые новым знанием родители могут броситься закалять характер ребёнка буквально с рождения, но существуют законы природы, которые мы не можем обойти. В дошкольном возрасте нейронные связи в префронтальной коре только формируются, поэтому дети до 6-7 лет практически не способны к 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 то, о чём нам рассказывает теория привязанности, 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. Вы же не будете обливать ледяной водой и отправлять бегать по снегу человека с бронхитом?

Если мы уверены в своей хорошей психической форме, можно переходить на следующий этап: наращивать нейронные связи, использовать новые ментальные установки, прибегать к лайфхакам, помогающим управлять собой, и уверенно идти к цели.

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

Выберите цель — предложите несколько или спросите у него, чему он хочет научиться. Определите срок достижения цели и то, как вы будете измерять успех. Простой чек-лист на неделю или месяц творит чудеса. 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. В нас всегда скрыто больше, чем видно снаружи и даже чем мы думаем сами. Помогите внутренней силе выйти наружу, и ваши дети поймут: в этом мире для них нет ничего невозможного.

2. Научите ребёнка мыслительным упражнениям

Оказывается, существуют несложные мыслительные упражнения, которые позволяют увеличить мозг. И заниматься ими можно с раннего детства (в садах США, Европы и даже России начинают с 4-5 лет). Этот подход известен под названием майндфулнесс, или «управление вниманием». По сути майндфулнесс — техника восточной медитации, но освобождённая от какого-либо философского или религиозного налёта. Осознанное управление своим вниманием помогает противостоять тому, что отвлекает нас изнутри (мысли, желания, чувства) и снаружи — звуки, запахи, люди, образы. Согласитесь — важное умение для любого школьника.

В сети легко найти десятки упражнений, но начать можно с самого простого — с фокусировки на своём дыхании. Заведите себе и ребёнку

«дыхательного друга» — это может быть небольшая мягкая игрушка. Положите её ребёнку на живот и предложите сделать глубокий вдох — так, чтобы живот поднялся, и медленный долгий выдох: «дыхательный друг» будет подниматься и опускаться вместе с животом.

Здорово, если выдох будет примерно в два раза длиннее вдоха, — это снижает вариабельность сердечного ритма и приводит нас в состояние покоя и сосредоточенности. Но можно и просто дышать в том ритме, который комфортен. Важно постоянно ловить ускользающий луч внимания и направлять на дыхание. Это простое упражнение не только поможет растить кору мозга, но и сослужит вам и детям хорошую службу в стрессовых ситуациях.

3. 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 — боритесь за это гораздо проще. Кэрол Дуэк в своей книге «Гибкое сознание» подробно рассказала, как именно ментальные установки влияют на успех детей в учёбе и в жизни.

Установка на данность: «тебе дано», «тебе не дано», «ты — математик, актёр, художник, неудачник» — путь в никуда. 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, ты просто не пробовал сделать что-то по-настоящему сложное.

4. 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 любили свои ошибки, легко принимали вызов, знали, что могут всё. Вопрос лишь во времени и усилиях. Психологи называют это **самоэффективностью** — уверенность в своей способности изменить ситуацию к лучшему и достичь цели. 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 склонен делать то, что неприятно и тяжело.

Многие считают, что самоэффективность важнее мотивации. Какой смысл хотеть, если ты не веришь, что сможешь получить это?

*Классический путь к повышению самоэффективности: поставить цель, приложить усилия, тренироваться, получить обратную связь. И это совсем не обязательно должны быть школьные успехи. Даже наоборот, спортивные достижения или прикладные умения более наглядны, чем продвижение по академической лестнице. Возможно, вы учитесь садиться на шпагат, кататься на лыжах или плести макраме, важно, чтобы результат был налицо и **вывод «я — смогу, если приложу усилия»** напрашивался сам собой.*