

Я все сумею, все смогу ?!

Журнал "Мир Семьи"

Авторы: Маричка Смерека

Елена Лукьяненко

психолог центра детской и семейной психологии "Я + Семья",

психолог столичного лица №157

«... Пари заключено – пари, что не закричу и не отдерну руку, если Ромашка полоснет меня по пальцам перочинным ножом. Это – испытание воли. Согласно «правилам для развития воли», я должен научиться «не выражать своих чувств наружно». Каждый вечер я твержу эти правила, и вот, наконец, удобный случай. Я проверяю себя... - Режь, - говорю я Ромашке. И этот подлец хладнокровно режет мне палец перочинным ножом. Я не кричу, но невольно отдергиваю руку и проигрываю пари».

Именно так, нехитро, но исключительно правильно (по его мнению) проверял свою силу воли Санька из произведения В.Каверина «Два капитана».

А что же такое на самом деле сила воли? Как она проявляется? Как ее воспитать? Как ею пользоваться? А ведь именно в подростковом возрасте воля как черта характера очень часто стоит на первом месте. Волевые люди становятся для подростка идеалом, на который он непременно хотел бы быть похожим. Но так уж получается, что как раз про подростков принято говорить, что воля у них слабая.

ГЕРОЙ – ЕЩЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ «ВОЛЕВОЙ»

Почему? Все просто. Дело в том, что повзрослевшие дети уж очень стремятся подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения – за счет поведения необходимого, требуемого. Иначе говоря, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение. А все потому, что жизненного опыта у них еще недостаточно, но, тем не менее, они изо всех сил стремятся к самоутверждению, к показу своей самостоятельности. В кругу сверстников они часто стремятся утвердить свое положение, показать себя людьми, знающими жизнь.

И многочисленные исследования это подтверждают: по данным опросов, 72% старшеклассников стремились и упражнялись в развитии у себя силы воли, и что удивительно, девушки стремились к этому даже чаще – 86% по сравнению с 61% ребят. Но при этом 42% учеников признали, что не справились с этой задачей. И особенно трудно им было воспитать у себя выдержку, терпение, самообладание, настойчивость и упорство в достижении цели.

Нередко подростки понимают задачу воспитать у себя сильную волю довольно своеобразно. Они упрямо не замечают проявлений воли в повседневной жизни для них, например, работа, которая требует усидчивости и сосредоточенности, или постоянное

прилежание – невероятно скучные занятия, и им уж никак не доказать, что они-то требуют сильной воли. В этом возрасте дети видят проявление воли преимущественно в героических поступках, совершаемых в каких-то исключительных обстоятельствах. Потому-то, стремясь воспитать в себе «настоящую» волю, подростки берут за образец героические поступки. И сами упражняются в каких-то поступках, совершаемых в экстремальных условиях. Как, например, прыгнуть из окна второго этажа, отсидеть целый день в жгучей крапиве, сходить ночью на кладбище или потушить тлеющую лучину о ладонь.

Учитывая такое своеобразное понимание почти взрослыми детишками задачи воспитания воли, именно родителям очень важно вовремя и тактично направить их усилия не на из ряда вон выходящие трюки, а на то, чтобы развивать в себе выдержку, организованность и верность слову в повседневных поступках, делах и обязанностях. Предложить, например, своему подростку выучить физику вместо того, чтобы играть в компьютерную игру (диск с которой якобы просто надо срочно отдать). Интересно, ему проще будет прыгнуть в крапиву и там показать свою силу воли? Самое время рассказать, что сила воли заключается не только в смелости, но и в выдержке, настойчивости и честности.

ВЫДЕРЖКА

Как раз эта составляющая силы воли труднее всего дается подросткам. Сиюминутный «подвиг», пусть даже совсем не безопасный для здоровья, дается им куда легче, чем спокойная двухчасовая зубрежка физики/химии или невозмутимое получасовое ожидание под кабинетом зубного врача. Но именно умение подождать, научиться принимать более безопасные и мудрые решения имеют огромное значение в будущем. Взять хотя бы известный во всем мире детский «зефирный» тест, проведенный психологом из Стэнфордского университета еще в 1960 году. Уолтер Мишел задавал 4-летним детям один и тот же вопрос: хотят ли они получить зефир сейчас или готовы подождать, в подростковом возрасте стали более зрелыми, умеющими отстоять свои права и способными справляться с жизненными неприятностями. А это однозначно свидетельствует о том, насколько важно помогать детям (особенно подросткам) развивать выдержку.

Останавливаться прежде, чем действовать. Это самое главное – вы должны научить своего подростка вовремя останавливаться. Ведь даже доля секунды, на которую он замрет и ничего не будет предпринимать по велению импульса, может иметь решающее значение, особенно в стрессовой или потенциально опасной ситуации. Если вы находитесь в этот момент рядом с ребенком, не бойтесь сдержать его, если есть необходимость, физически. Мягко, нежно и одновременно твердо положите ему руки на плечи, скажите: «Остановись на минутку». Расскажите, как по-взрослому можно развивать навык, напоминающий о том, что нужно замереть – например, в нужный момент мысленно представлять себе знак «Стоп» или красный свет перед глазами. Помогает!

Думать о возможных последствиях «быстрого выбора». То есть научить подростка контролировать порывы – сейчас ему это ой как нужно. Первым делом направьте правильно его мысли: ему нужно осмотреться, понять, что происходит, каковы его приоритеты, а потом задать себе вопросы: «Это правильно или нет?», «Кому от этого лучше?», «Это хорошая мысль?». И напоследок главный вопрос: «Я сделаю это сейчас, но буду ли я относиться нормально к этому завтра?» (когда будет контрольная по

алгебре, когда все будут смеяться над волдырями от крапивы, когда никто не вспомнит о героическом прыжке из окна второго этажа, зато я пробегу на «двойку» кросс по физкультуре, так как болит нога).

Нет уверенности? Лучше не делать. Это тоже важное правило для подростка. И результат его – не неуверенность, как может показаться, а правильность в принятии решений, что является признаком сильной воли. Если он чувствует, что позже будет повод пожалеть о сделанном, он должен отказаться (в этом возрасте все нужно делить на 5, потому даже придерживаясь такой позиции, он все же будет делать ошибки, но гораздо меньше).

НАСТОЙЧИВОСТЬ

Что и говорить, нам, взрослым, самим хорошо известен ее недостаток. Часто мы знаем: нужно сделать что-то важное, но вдруг почему-то не обнаруживается сил и энергии для этого. Это, языком психологов, низкая мотивация к деятельности. Так вот, у подростков с этой самой мотивацией все еще хуже. У них есть желание достигать только тех целей, которые им интересны. А ведь сила воли заключается в том, чтобы стремиться достигать не только интересных, но и нужных целей. И задача родителей – настроить мотивацию ребенка-подростка. Иначе говоря, повысить его настойчивость в жизни. Самый лучший девиз в этом деле – старая пословица «терпение и труд все перетрут». Именно упорство поможет подросткам преодолеть все взлеты и падения как в еще детской, так и во взрослой жизни. Чтобы выжить и преуспеть в нынешнем мире конкуренции, они должны научиться проявлять упорство, особенно в ситуациях, требующих напряжения, и не сдаваться. А если сдадутся, будут лишены возможности испытать чувство, которое появляется после завершения чего-то действительно трудного: «Ура! Получилось!»

Подавайте пример. Возьмите на себя обязательство продемонстрировать ребенку, как вы настойчиво чем-то занимаетесь, даже если вам очень трудно. Расскажите примеры из своей жизни (интересные! А не нудно-поучительные), когда удалось чего-то добиться в результате упорного труда. Когда начинаете что-то новое, позаботьтесь о том, чтобы подросток случайно услышал, как вы говорите: «Я буду настойчиво делать это, пока не получится».

Вдохновляйте и поощряйте. Слова, которые вы говорите детям-подросткам, могут помочь им осознать ценность усилия и развить привычку завершат начатое дело. Почаще хвалите даже за небольшие победы в деле настойчивости. Подбадривайте ребенка в его начинании («Я знаю, ты можешь сделать это. Не сдавайся!», «У тебя все получится», «Вначале всегда труднее», «Почти получилось! Попробуй еще раз!»). Напишите вместе девиз, например, «Слабые не выигрывают» или «Никогда не сдаваться», и пусть повесит в своей комнате на самом видном месте.

Конкретизируйте цели и возможности их достижения. Например, такой мини-тренинг: пусть подросток для начала озвучит свою цель (для себя лично), то есть скажет вслух. А потом пусть напишет на листе и скажет вслух буквально все аргументы, которые могут помешать достичь этой цели. Дальше осталось сжечь этот лист с аргументами и опять вслух высказать свою цель. Например, «я хочу получить аттестат с высшими баллами».

СМЕЛОСТЬ

И здесь тоже не в шальной, моментальной смелости, к которой подростки как раз

склонны. А в повседневной уверенности в себе, отсутствии беспочвенных страхов (они-то очень часто посещают подростков), стрессоустойчивости – все эти составляющие помогают не пасовать перед сложными ситуациями, проявлять смелость в решении важных вопросов. В ваших силах помочь ребенку стать смелее в повседневной жизни и избавиться от излишней тревожности. Первым делом убедитесь, что ваши мечты и ожидания скорее побуждают и вдохновляют, чем подавляют вашего повзрослевшего ребенка. И научите его некоторым приемам, которыми пользуются и взрослые, чтобы совладать с напряжением.

Самовнушение. Почему бы не научить подростка вовремя просто произносить про себя фразу, которая поможет ему оставаться спокойным. Например: расслабься, ведь все хорошо», «Не волнуйся, дыши медленно», «Нет ничего сложного, я с этим справлюсь». Предложите своему ребенку в моменты тревоги на минутку закрыть глаза и думать о том месте, где он когда-то был и где чувствует себя в безопасности (в саду, дома с друзьями, в гараже с отцом, на кухне с мамой, хотя бы в кино на любимой комедии). Пусть представит себе это спокойно и медленно дыша.

Метод лифта. Попросите ребенка закрыть глаза и представить, что он находится в лифте на последнем этаже очень высокого дома: пусть представит, что нажимает кнопку первого этажа и наблюдает, как кнопки, одна за другой, загораются по мере того, как лифт спускается вниз. Помогает, если ваш ребенок хоть раз ездил в лифте – как только воображаемый лифт остановится, стресс как рукой снимет.

Испарение. Попробуйте вместе: найдите (и вы, и ребенок) на своем теле место, где чувствуете самое большое напряжение. Например, шея, плечи, лоб, виски. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на этом месте, напрягите его на четыре-пять секунд и расслабьтесь. Представьте сами (и посоветуйте ребенку представить), как тревога, стресс испаряются, тают во время упражнения.

ДОСТОИНСТВО

Ваш ребенок может быть лучшим учеником в классе, лучшим игроком на поле, певцом, спортсменом, но как только он начинает жульничать, спорить, изменять правила под себя или освистывать других, все его способности теряют ценность – у него не хватает достоинства. А значит, и силы воли.

Спросите себя. Первым делом проанализируйте: где ваш ребенок-подросток мог «перенять» опыт такого поведения? Насколько хороший пример достойного поведения подается в вашей семье? Радуетесь ли вы откровенно поражению его противников (например, по спортивной игре)? Позволяете ли вы себе нелюбезные высказывания в адрес учителей вашего ученика? Понятно, что сейчас тот возраст, когда сильное влияние оказывают примеры сверстников. Тогда выход: показывать достойные примеры поведения дома. Подросток привыкнет к этой новой хорошей норме.

Дайте определение достойного поведения, чтобы внести ясность в этот вопрос и для себя, и для своего подростка. А заодно и выяснить, какие из качеств надо подкорректировать. Итак, основные принципы: доброжелателен, не радуется ошибкам других и не «освистывает» их; воспринимает критику; поддерживает сверстников, не критикует их за ошибки или недостаточные способности в чем-то; делится с другими, не

занимается накопительством; ждет своей очереди; не бросает дела, не закончив его, если скучно или устал; принимает поражение с достоинством – не плачет, не жалуется и не оправдывается; работает, чтобы добиться лучших результатов.

Обсуждайте принципы. Выбирайте периодически по одному из принципов достойного поведения и обсуждайте их: поинтересуйтесь, как он мог бы им воспользоваться, в какой ситуации, с чем не согласен. А потом высказывайте свою точку зрения по этому же принципу, приводите примеры. Предложите ему попробовать обсуждаемый принцип на деле. Интересуйтесь, как прошел «опыт». Одним словом, вовлекайте его в эту жизненную игру, мягко и незаметно формируя достоинство и силу воли.