МБУК «ЦБС»

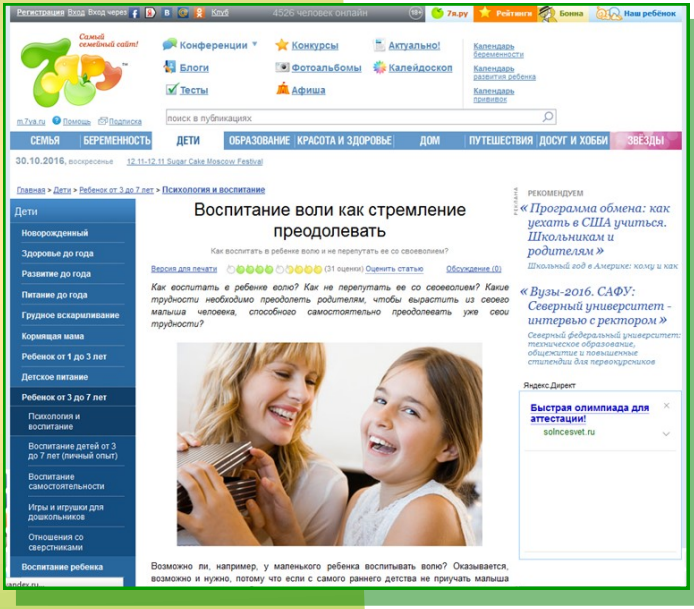
Центральная городская модельная библиотека

Отдел информационных технологий

ПУБЛИЧНЫЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

серия "Домашний психолог"

http://www.7ya.ru



Воспитываем у ребенка волю с сайтом «Семь Я. ру»

Дайджест-конспект для родителей

г. Заринск, 2016 г.

Портал "7я.ру" является одним из лидеров в секторе сайтов родительской и семейной тематики. Сайт открыт 7 апреля 2000 года.

Ежедневно сайт посещают более 200 тысяч пользователей, которые просматривают около 1 млн. страниц.

Февраль 2002. Победитель Всероссийского Интернет-конкурса "Золотой сайт-2001" в номинации "Справочно-информационный сайт"

Март 2002. Лауреат Национальной Интернет-Премии, номинация "Здоровье"

Май 2003. Победитель Открытого Всероссийского Интернет-Конкурса "Золотой сайт-2002" по Центральному региону в номинации "Веб-сервисы, информационные ресурсы"

Ноябрь 2005. Лауреат Премии Рунета 2005 в номинации "Здоровье и отдых"

Сентябрь 2010. Лучший Интернет-проект по версии читателей журнала "Формула Рукоделия"

Ноябрь 2012. Номинант Премии Рунета 2012 в номинации "Здоровье и отдых" и другие достижения

Воспитание воли как стремление преодолевать

Как воспитать в ребенке волю и не перепутать ее со своеволием?

Как воспитать в ребенке волю? Как не перепутать ее со своеволием? Какие трудности необходимо преодолеть родителям, чтобы вырастить из своего малыша человека, способного самостоятельно преодолевать уже свои трудности?

Возможно ли, например, у маленького ребенка воспитывать волю? Оказывается, возможно и нужно, потому что если с самого раннего детства не приучать малыша к выполнению каких-либо несложных задач, не приучать его сдерживать некоторые неразумные порывы,

то в дальнейшем будет труднее такого ребенка приучить к систематическому труду и учению.

Первым волевым актом в жизни можно считать усилие, которое малышу приходится приложить, чтобы выбраться на белый свет. Это еще инстинктивное действие "включает" волевое поведение ребенка.

Волевые качества не даны нам от рождения, они формируются в результате жизненного опыта под влиянием воспитания.

Главный фактор в воспитании воли — режим, определенный порядок жизни ребенка. Точное выполнение режима приучает малыша к порядку, организованности, дисциплине.

С грудничками не придется предпринимать чего-то специального. Просто помните о некоторых особенностях развития детей. В основе любого волевого усилия лежит желание. Без него человек не способен преодолеть себя, а ведь именно умение сделать что-то вопреки собственной лени, страху мы подразумеваем, когда говорим о воле. Чтобы у ребенка возникли желания, ему необходимы впечатления. Согласитесь, трудно захотеть чего-нибудь, когда мир, окружающий тебя, однообразен и безрадостен. Музыка, разнообразные на ощупь предметы и игрушки, тепло родительских рук — все это способствует пробуждению желаний малыша. Особенно в этом нуждаются дети с пониженным тонусом, чересчур спокойные, те, которые обычно не беспокоят родителей, много спят и не требуют повышенного внимания.

Как только ребенок начнет передвигаться самостоятельно, возникнет проблема запрета и контроля за действиями крохи. Не переусердствуйте, запрещая, дайте ребенку почувствовать силу собственных желаний.

У двухлетней Иры сохранилась вредная привычка — сосать во время сна большой палец. Мама, перед тем как уложить девочку спать, стала завязывать ей этот палец. Каждый раз малышка хныкала: "Не завязывай, я не буду!" Однажды мама согласилась, не стала завязывать, но предупредила: "Так и быть, не завяжу, но если ты все-таки возьмешь пальчик в рот, в следующий раз придется его завязать". Ночью девочка разбудила мать:

— Что сейчас было,— сказала она таинственно,— пальчик сам полез в рот, а я его плюнула!

Девочке пришлось совершить волевое усилие, чтобы устоять перед соблазном. Она выдержала испытание и заслужила похвалу.

В процессе воспитания детям иногда надо создавать такие условия, чтобы они могли напрягать свою волю, ибо волевые качества воспитываются только постоянной тренировкой.

— Какие-то! — обиженно кричит Таня и сердито разрушает нехитрое сооружение из кубиков. До чего непослушные эти кубики: никак не хотят подчиниться, падают и все. Мама потихоньку наблюдает за ней.

— А ты построй еще одну башню. Только строй аккуратно. Вот так, ровно клади кубики... Правильно. А этот еще подравняй...

— Получилось! — радуется девочка.

Нередко приходится наблюдать такое явление. Малыш пытается сам одеться. Вот он, кряхтя, натягивает чулок. Ничего не получается. Вмешивается мама.

— Я сам! — протестует ребенок.

— Сиди спокойно, а то гулять не возьму.

— Я хочу сам.

Почему некоторые родители так боятся, что малышу будет немножко тяжело? Пусть покряхтит, повозится. Пусть на десять минут позже оденется. Зато "сам". Ведь волевое усилие развивается не только в преодолении физических трудностей, но и путем борьбы с трудностями внутренними, психологическими.

Ни в коем случае не пропустите момента, когда ребенок сказал "я сам". Это очень важный момент. Помогите малышу, подскажите, как лучше и легче сделать что-то самому. Не подавляйте инициативу, похвалите его. Это доставит ребенку большую радость.

С "я сам" начинается самостоятельность. Качество очень важное, тесно связанное с настойчивостью, упорством и трудолюбием.

Полуторагодовалому малышу не так уж трудно сложить в ящик игрушки. Предложите ему это сделать, помогите. Сложить на стул одежду перед сном тоже нетрудно. Ребенок с удовольствием это сделает сам. Пусть сначала плохо, неумело. Ничего страшного, постепенно научится и привыкнет. Привычка имеет очень большое значение в воспитании самостоятельности. Привыкнув каждый раз убирать свои игрушки, складывать одежду перед сном и т.д., ребенок перестает нуждаться в напоминании о необходимости выполнить эти несложные обязанности. Он будет выполнять их сам и без принуждения.

Приучить ребенка к самостоятельности можно очень рано. Я знаю одну семью, где полуторагодовалый мальчик самостоятельно ест, ни мама, ни бабушка совершенно не вмешиваются в эту процедуру. Они только подставляют и убирают тарелки. Маленький Саша крепко держит в руке ложку, движения его уверенные и точные.

— Все! — объявляет он после обеда и добавляет "си", что на его языке

означает "спасибо!", требует, чтобы его сняли с высокого стула, вплотную придвинутого к столу. Он очень самостоятельный человек, этот Саша. Если, бывает, заигравшись, он иногда оконфузится и напустит лужу, то с деловым видом бежит на кухню за тряпкой.

Часто родители жалуются на отсутствие аппетита у детей.

— Сидишь с ним, уговариваешь. Пока пообедает — все сказки по два раза расскажешь.

— А предоставьте ему самостоятельность, пусть сам ест.

— Да что вы! — с негодованием отмахивается мать.— Уж всеми правдами-неправдами кое-что все-таки заставишь съесть, а сам он и не прикоснется к еде.

А выглядит это приблизительно так. Замученная мама усталым голосом тянет:

— ...Была у них курочка-ряба..., Да сиди ты спокойно! Не трогай ложку! Оставь тарелку в покое! Снесла курочка яичко.... Кому говорю, убери руки!.... Не простое яичко, а золотое... Не трогай ложку!

А малыш не слушает сказку. Его совершенно не волнует судьба курочки-рябы. Он тянется к ложке. Ему хочется самому попробовать есть. И не еда его интересует — процесс еды. А маме и невдомек, что если дать маленькому ложку и предоставить свободу действий, толку будет больше. Пусть даже на первых порах не все калории, предназначенные на сегодня, попадут по назначению (не все сразу). Зато постепенно, раз за разом, он научится самостоятельно орудовать ложкой и, уверяю вас, будет есть гораздо лучше.

Моего знакомого Сашу сажают на высокий стульчик за общий стол вместе со всем семейством. Все едят, и Саша старается.

— Вкусно, Сашенька?

— Да! — кивает мальчишка.

И кто это придумал, что ребят нужно непременно кормить отдельно и вперемежку со сказками и песнями, а из еды делать какой-то священный ритуал! Это и скучно, и вредно. Малыши с удовольствием будут есть за общим столом. Они любят и умеют подражать, очень наблюдательны, стараются повторить действия, приемы окружающих. Ничего удивительного нет в том, что в яслях, так сказать, в компании, дети едят лучше, чем дома.

Физическая ловкость для дошкольника — важный шаг в воспитании волевых качеств. Ребенок, умеющий управлять своим телом, легче научится управлять эмоциями и желаниями. Дайте возможность ре-

бенку стать ловким, определите его в спортивную секцию.

Да, воля ребенка 3-7 лет еще очень слаба. Вместо выдержки, самообладания и настойчивости, которыми обычно характеризуется воля взрослого человека, у дошкольника мы наблюдаем неустойчивость желаний, в своей деятельности он часто теряет цель, которую перед собой поставил, его умственные процессы — восприятие, внимание, память, мышление — отличаются большой непроизвольностью.

Вместо решительности взрослого у ребенка импульсивность поведения. Чаще всего чувства, а не размышления являются стимулом поступков ребенка. В силу слабости воли малышу обычно трудно удержаться от различных соблазнов: чтобы не съесть конфету, лежащую на виду, чтобы не взять чужую привлекательную игрушку. Многие действия ребенка носят подражательный характер — это тоже связано со слабостью воли. В яслях плач одного ребенка вызывает часто плач всех остальных детей. Позднее дети начинают копировать жесты взрослых, их интонации, манеру говорить. Дошкольник подражает поступкам взрослого, его поведению. Еще более внушающее влияние оказывают на него окружающие дети. Поэтому недаром так много говорят о решающей роли примера поведения взрослых, а также других детей в воспитании малыша.

Воля ребенка развивается не сама по себе, а в связи с общим развитием личности. Капризы, общий негативизм, который проявляется в упрямстве, ревности, эгоизме, возникают в результате недостатков волевого воспитания. Как правило, упрямство имеет избирательный характер — оно направлено главным образом к родителям. По отношению к другим детям упрямство проявляется редко. Ранние формы детского негативизма возникают, когда взрослые слишком опекают ребенка, когда дети не приучены сдерживать себя, подчиняться определенным требованиям и правилам поведения. Безоговорочное выполнение требований взрослых, строгое выполнение режимных моментов — хорошее средство воспитания воли.

Воля ребенка развивается в различных видах его деятельности, когда он рисует, лепит, конструирует и, особенно, когда выполняет трудовые поручения взрослых. Коллективная ролевая игра и игра с правилами является настоящей школой воспитания воли дошкольника.

Развитие воли в дошкольном возрасте является важным условием дальнейшего обучения ребёнка в школе. Для того чтобы успешно учиться, ребёнок должен подчиняться определённым требованиям, сообразовывать свои действия с даваемым ему заданием. Никакое систематическое обучение невозможно, если ребёнок не владеет собой, если он действует только под влиянием непосредственных побуждений, не умея подчинить свои действия указаниям учителя, требованиям школьной программы. На развитие воли решающее влияние оказывает воспитание. Прежде чем

ребёнок сам начнёт ставить себе сознательные цели, ему должен указывать их взрослый. Давая ребёнку указание, нужно объяснять ему в каком направлении и как нужно действовать в тех или иных случаях. Организуя коллективные игры, учебные занятия, трудовые действия, мы постепенно приучаем ребёнка осознавать цели своих поступков в соответствии с требованиями взрослых и детского коллектива и осуществлять их в своей повседневной деятельности.

И конечно, хотите вырастить волевого и целеустремленного ребенка, забудьте фразы типа: "У Даши получается лучше", "Ты не сможешь сделать это, как Петя", "Ты никогда ничего не доводишь до конца". Каждая из этих фраз — негативная программа, которую вы предлагаете своему ребенку. А маленькие дети настолько верят своим родителям, что не подвергают сомнению сказанное ими даже тогда, когда это несправедливо.

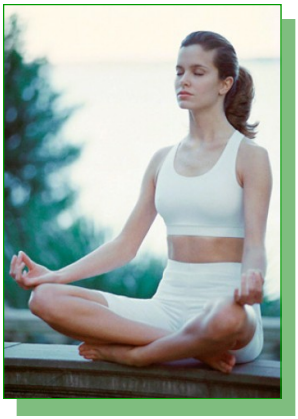
Н.И. Ганошенко

http://www.7ya.ru/article/Vospitanie-voli-kak-stremlenie-preodolevat/

Сила воли и мотивация: этапы большого пути

Вырабатываем силу воли: контроль над поведением, выражением чувств, потоком своих мыслей и восприятием окружающей реальности

Было время, когда сила воли считалась чуть ли не определяющим качеством человека. Если ты можешь победить себя и обстоятельства, значит ты — успешный, ты — сильный. Сегодня все чаще говорят о том, что главное — понимать себя, свои чувства, желания и следовать им. Тогда все будет получаться само собой. Нужна ли в наше время человеку сила воли? Или это действительно устаревшее понятие?



В советские времена героем культа силы воли считался Павка Корчагин. Нас призывали не щадить себя, искать счастье в преодолении препятствий. Все мы были лишь средством для осуществления великой цели. Но наступил момент, когда у людей возник протест против этого. В наше время стало принято любить себя, жалеть себя.

Словосочетание "сила воли" исчезло не только из

обыденного лексикона, но и из учебников психологии. Вместо него появилось слово "мотивация". Однако на самом деле это далеко не равнозначные понятия. Мотивация — это побуждение, стремление, это что-то очень близкое к понятию "желание". А сила воли включает в себя оппозиционный аспект. Человек, обладающий ею, может противостоять как собственным слабостям, так и давлению со стороны других людей.

Многие почему-то считают, что в наше время уже ни с чем бороться не надо, что жизнь должна быть легкой. А если она трудна, то это с ней что-то не так, а не с нами. Однако если у тебя нет внутренней дисциплины, ты окажешься в плену — либо у других людей, у тех, кто сильнее (и будешь выполнять их волю), либо у самого себя — и будешь лежать на диване, страдая от грустных мыслей и негативных чувств.

Многие в подростковом возрасте ставят задачу развития силы воли. Но решается она, что называется, "в лоб": заставить себя делать то, что не хочется. Например, заниматься по утрам физкультурой. Обычно дальше события разворачиваются по одному из двух сценариев: либо человек привыкает и ему это начинает нравиться, либо он бросает занятия и остается с ощущением личного поражения и убеждения, что он — безвольный. Многократные неудачи решить эту задачу "в лоб" приводят к тому, что люди перестают ставить проблему воли вообще. Они боятся очередного поражения. Они много раз пробовали, из этого ничего не выходило. Почему бы тогда не заменить понятие силы воли на другое — мотивацию? Ведь в этом случае, даже если потерпишь поражение, можно сказать: "Значит, в глубине души мне этого и не хотелось".

Бывает, что какая-то задача никак не дается человеку, сколько усилий бы он ни проявлял. Ответ прост: ваша воля имеет ограниченный ресурс и если он исчерпан, стоит остановиться и подумать: туда ли ты идешь? Ты можешь решать определенные задачи, но если при этом будет накапливаться чувство хронической усталости или начнет ослабевать энтузиазм, возможно, это не твой путь.

Этапы большого пути

В дошкольном возрасте ребенок должен **научиться контролировать свое внешнее поведение с учетом интересов других людей**. Не хватать без спроса вещи, не бить тех, кто слабее, не лезть в варенье лапой. Некоторые люди так и останавливаются на первом этапе развития силы воли, на этих детских представлениях — что это нужно не мне, а "им". И во взрослой жизни это может очень ослабить человека. К примеру, мужчина говорит: "Да, надо бы найти дополнительную работу, жена хочет, чтобы я больше трудился, но, наверное, я безвольный..." Такой человек не понимает, что это нужно не столько жене, сколько ему самому — чтобы чувствовать себя уверенно в своей жизни.

Затем — в начальной школе и потом — человек обучается **контролировать выражение своих чувств**. Ребенок должен, например, подавлять

вспышки гнева и агрессии на учителей, других взрослых. Почетно в этом возрасте скрывать свой страх, стыдно плакать — особенно мальчикам. В принципе, это хороший навык. Если бы мы бесконтрольно выражали свои чувства, это вряд ли принесло бы нам пользу. Бывают моменты, когда действовать надо, несмотря на свой страх; когда неважно, что ты чувствуешь. Допустим, возник пожар в классе. Учительница тоже испугалась, как и дети, но она должна вывести из школы своих учеников, а не впадать в истерику.

Однако этого недостаточно. Человек, который остановился на втором этапе развития силы воли, часто не понимает, что заставляет его скрывать свои чувства — собственные убеждения или стереотипы, существующие вокруг.

Поэтому следующий этап — научиться **контролировать поток своих мыслей**. Надо уметь проанализировать — какие идеи у вас свои, а какие вам навязали. Например, есть люди, которые очень напрягаются на работе. И все время жалуются, что им безумно тяжело. Но если такой человек остановится и подумает, почему ему так "везет", то выяснится, что у него существует убеждение: работа и должна быть трудной. Это внушала ему учительница: "Не ищите в жизни легких путей", внушала мама: "Характер куется в преодолении препятствий". И он уныло тянет свой воз. Если бы он понял, что идея "деньги достаются только очень тяжелым путем" внушена ему извне, и начал бы отслеживать моменты, когда она появляется, он бы, возможно, нашел способ усовершенствовать свою работу и сделать ее более легкой.

И, наконец, еще один этап формирования воли — **это контроль над восприятием**. В любой ситуации мы можем сфокусировать свое внимание на разных аспектах. Допустим, утро: погода ужасная, обои от стенки отклеились, кран течет. Это объективная реальность? Да. Человек это видит? Да. Может он изменить свое восприятие? Может! Он должен сфокусировать свое восприятие так, чтобы найти в этой ситуации что-то положительное. Например, подумать, что все это открывает большой фронт работ. Прикинуть, какие нужно купить обои, где приобрести сантехнику. В каждой ситуации надо искать не то, чем она вам не нравится, а то, чем она может доставить удовольствие или хотя бы принести удовлетворение. *В психологии есть такой закон: все, на что ты обращаешь внимание, растет. Так что будьте осторожнее с восприятием. Ищете в жизни плохое — оно начнет увеличиваться. Видите хорошее — его будет больше.* Ест ь прекрасное упраж нение для т ренировки восприят ия: каж дый день делайте по одному мысленному фотоснимку — что красивого вы увидели сегодня.

Но как быть человеку, который не прошел столь сложный путь развития воли? Что делать, если делать ничего не хочется? Если ни на что нет сил? Тут можно посоветовать одно: начните, а потом решите, хочется вам это-

го или нет. Часто и силы и желания нам не даются заранее — перед действием. Они приходят только тогда, когда вы что-то начинаете делать. Когда вы не можете заставить себя к чему-то приступить, попробуйте такое упражнение: оцените по 10-балльной шкале, насколько это будет трудно (0 — очень легко, 10 — очень трудно). И по таким же параметрам определите удовольствие, которое вы получите от результата. А после того как работа будет окончена, снова проведите оценку. Как правило, оказывается, что поначалу трудности казались преувеличенными, а удовольствие — преуменьшалось. Часто мы не можем заставить себя что-то делать потому, что переоцениваем сложность и не умеем планировать радость от результата.

Если же в окружающем мире ну совсем ничто не вдохновляет, тогда, возможно, имеет смысл продолжать лежать — не предпринимая никаких действий. И воспринимать это ничегонеделание как время, предоставленное вам судьбой для того, чтобы разобраться в себе. Для этого нужно полностью запретить себе смотреть телевизор, болтать по телефону, спать среди дня. Если читать, то только книги по саморазвитию и самоанализу. Голос, который способен поднять с дивана, достаточно тих: он не визжит, не вопит, не понукает. И может быть, нужно специально лечь, чтобы услышать его.

Затем нужно переоценить свое состояние. Возможно, вы слишком долго удовлетворяли желания окружающих. И не стремились проанализировать, в чем состоят ваши собственные. У человека, который постоянно идет на поводу у других, наступает момент, когда он просто падает.

Есть и еще один путь. Если вы не обнаружили в себе никаких собственных желаний, которые бы заставили вас действовать, присоединитесь к тому человеку, который знает, зачем живет. И помогите ему в его деятельности. Пусть он будет паровозом, а вы — вагоном. Рядом с таким человеком можно многому научиться.

Крах Мартина Идена

Есть и противоположный тип личности — человек, который в своих желаниях уверен. Его цель — много денег. И ради нее он готов выполнять любую работу — нравится она ему или нет.

Этот образ может быть более привлекателен, чем образ человека, который лежит на диване с одной установкой: "Не хочу, не буду и не заставите". Люди, готовые трудиться ради денег, прекрасно используют положительный стимул: на заработанные средства они организуют себе тот досуг, который хотят. Профессия для них — не главное. Самое важное начинается после окончания рабочего дня.

К примеру, наши знакомые недавно набирали в фирму людей. Пришел кандидат наук — как раз по той специальности, которая требовалась. Он

был унылый, жаловался на жизнь, на то, как его сократили. Наша знакомая начала описывать, какие у них перспективы, но этот человек сказал, что ему бы доработать до пенсии... Его не взяли. "Я видела, что работник с такой унылой установкой просто не будет стараться и осваивать новые технологии", — сказала директор фирмы. А потом пришел туповатый парень и заявил, что его цель — заработать много денег и купить "Мерседес". И хотя образование у него среднее, он доучится. Его взяли и направили на курсы: "Мы видели, что он будет стараться — просто ради денег".

Жизнь людей, которые трудятся ради денег, может развиваться по двум сценариям. Постепенно человеку начинает нравиться сама деятельность, а деньги отходят на второй план. Это самый продуктивный путь. Но все может сложиться и иначе. Баланс между затратами сил и удовольствием, которое можно купить на заработанные деньги, нарушается. Рутина начинает доставать, человек видит, что энергия, которую он вкладывает в работу, не восполняется. И понимает, что далеко не все можно купить.

Проблемы возникают не только у безвольных людей, но и у вполне целеустремленных. Вспомните Мартина Идена, героя одноименного романа Джека Лондона: человек, проявивший чудеса силы воли, достигший вершины литературной славы, добровольно уходит из жизни, потому что потерял ее смысл, потому что ему не к чему больше стремиться. Идеализация силы воли неизбежно приводит к краху. Удовлетворил ты свои амбиции, добился чего-то, а дальше что? Развитие индивидуальной воли полезно лишь для того, чтобы разгрести завалы собственного прошлого. Некоторые люди в прошлом знали, куда направить силу и энергию после удовлетворения своих амбиций. И тогда в городах возникали церкви и театры, построенные на их деньги.

Личная воля должна быть согласована с какой-то более высокой целью. На последнем этапе развития этого качества встает вопрос: а в чем я добровольно могу свою силу воли ограничить и подчинить ее общей цели? Не потому, что кто-то на меня давит, а потому, что я сам так решил. Лишь тогда, когда человек научится не только противостоять другим, но и сотрудничать, объединяться с людьми, жизнь его будет интересной и наполненной.

Вера Лосева

кандидат психологических наук, вице-президент

Московского центра психоанализа, врач-психотерапевт

http://www.7ya.ru/article/Sila-voli-i-motivaciya-jetapy-bolshogo-puti/

Если вы хотите получить более полную информацию, обращайтесь в

Публичный центр правовой информации

Адрес: г. Заринск, ул. 25 Партсъезда 34/1; ***Телефон:*** 7-86-45

Режим работы: 9.00-19.00. Выходной день—суббота

Санитарный день—15 число каждого месяца

Сайт: www.zarlib.ru

Группа в «Одноклассниках»: «МБУК «ЦБС» г. Заринска»

Группа «ВКонтакте»: “Библиотека Заринска”

А также:

К психологу Богуцкой Наталье Николаевне

Городская детская поликлиника, кабинет № 215, 114

Телефон регистратуры: 4-28-81, сотовый 8-903-991-0483

К психологу Чигринец Людмиле Николаевне

Городская общественная организация «Равновесие»

Телефон: 8-960-938-9335