

Развитие и воспитание воли у детей.

БОУ «Югорский физико-математический
лицей-интернат»

Рекомендации родителям от педагога-психолога
Тольковой Марии Сергеевны

Что такое «воля»?

Воля - это способность управлять собой, управлять своими желаниями, эмоциями и действиями.

1. Данная способность формируется на протяжении всего дошкольного и младшего школьного возраста.

2. До подросткового возраста многие компоненты воли должны быть уже сформированы!!!

3. Когда роль взрослого в воспитании снижается. **Подросток продолжает самостоятельно развивать волевые качества.**



Воспитание
воли у
детей

Только в силе воли заключается
условие наших успехов на
избранном поприще.
В. Белинский

Важно! Если ребенок...

- понимает, что такое границы и правила, знает, зачем они нужны;
- умеет организовать себя, свое пространство;
- выдерживает фрустрацию;
- управляет чувствами (понимает свои чувства и чувства других) и есть навыки контроля чувств (без подавления) своих и чужих, значит, **необходимые волевые компоненты сформированы достаточно для обучения в школе.**

Эти компоненты можно обозначить как **волевые качества**: дисциплина, выдержка, организованность, самоконтроль.

Что самое важное в волевом воспитании:

- постепенно "наращивать" самостоятельность ребенка;
- помогать определять СВОИ желания (потребности);
- обучать откладывать желания, расставлять приоритеты;
- обучать мотивировать себя, поддерживать в себе желание, даже если есть трудности;
- обучить направлять свое внимание туда, куда необходимо в данный момент (не отвлекаться);

1. Наращиваем самостоятельность

- С каждым годом ребенку важно осваивать новые навыки самообслуживания: одевать себя, обувать, кормить, убирать постель, готовить уроки, ставить будильник и тд. Постепенно отпускайте ребенка: давайте ему возможность самому убирать на рабочем столе, собирать портфель, наливать себе чай, убирать посуду за собой, мыть...
- Если вы делаете за ребенка его работу, вы даете ему понять, что он беспомощный и слабый. Не забывайте у ребенка возможность гордиться собой!
- Самостоятельность - основа воли.

2. Помогаем ребенку разбираться в своих желаниях

- Значит учим понимать, где истинные желания, а, где «хотелки»;
- Учим расставлять приоритеты, говорить себе "стоп!", если надо.

Важно помнить, что желания ребенка - это основа его жизни. Если забрать у ребенка право на его желания - это приведет его к депрессии и апатии!!!

Часто родители позволяют говорить детям: «Вырастешь – тогда будешь хотеть», «Занимаешься ерундой», «Что ты за дурацкий фильм смотришь» и т.д. **Неуважительное отношение (высмеивание, обесценивание) к желаниям ребенка блокирует его волю!!!**

- Помогите реализовывать ребенку его желания безопасным способом. И помогите разделить время для развлечений и время для работы.

Как обучить ребенка ограничивать свои желания, но не прерывать их?

- **Обучить откладывать желания и выстраивать приоритеты.** Работа на первый план, развлечения - как поощрение. Мозг так работает, если ему дать что-то интересненькое, потом за работу сложно сесть. Ребенку важно объяснять такие вещи, делиться своими жизненными примерами с ребенком, таким образом помогать сформировать эти навыки. Чем чаще вы будете задавать вопрос: «Почему это желание важное, а это нет?» – тем быстрее ребенок научится отличать истинные потребности от капризов.
- **Доводить родительские требования до конца, до результата.** Главное, быть твердым, когда устанавливаешь границы, правила, порядок. Сначала ребенок будет учиться откладывать то, что очень хочется прямо сейчас, а в дальнейшем будет способен ставить долгосрочные цели.

3. Научите ребенка мотивировать себя: поддерживать в себе желание, даже если есть трудности.

В воспитании пользуйтесь позитивной мотивацией!!!

- **Негативная** мотивация - запугать, завинить, застыдить. Когда вы часто используете такую мотивацию - страх, вина и стыд интроцируются психикой ребенка и управляют его поведением. По каждому пустяку он будет винить себя, пугаться всего чего только можно и стыдиться.
- **Позитивная** - найти к себе подход, поддержать на пути к цели, уметь поддерживать свое желание даже когда трудно и страшно.

Как развивать и поддерживать мотивы ребенка :

- задавайте вопросы, разговаривайте о школе с ребенком;
- не обесценивайте то, что для него важно («ты чего в школу развлекаться что ли ходишь, в школе надо учиться!»);
- рассказывайте, как вы когда-то учились, дружили, совершали какие-то поступки в школе;
- если не хватает каких-нибудь мотивов, создавайте их: нет интереса к отметке - устраивайте праздники, когда получает хорошие; нет общения - приглашайте одноклассников домой и т.д.

4. Обучите управлять своим вниманием

Главное, не надо ребенку говорить: «Да будь ты внимательным!!!» - для ребенка это пустые слова. Необходимо показать, как направлять свое внимание туда, куда важно в данный момент.

- На просторах интернета можно найти массу упражнений на включение сенсорики (зрение, ощущение, слух) и упражнения на удерживание своего внимания на определенном предмете, которые помогут ребенку стать более внимательными и управлять собой (www.ramyatplus.ru «10 базовых упр. для развития внимания», www.b17.ru «12 упр. на развитие концентрации внимания»).

Основные принципы волевого

Воспитания:

- Ребенку важно делать то, что он уже сам может делать по возрасту.
- Самостоятельность - основа воли.
- Не забывайте показывать ребенку, как именно он может сформировать навыки для выполнения задачи.
- Желания ребенка - это основа его жизни. Если забрать у ребенка право на его желания - это приведет его к депрессии и апатии.
- Можно ограничивать желания - но не прерывать их!
- Если заблокировать ребенку "неправильные" желания - блокируется волевая сфера вообще.
- Главное, быть спокойным и твердым, когда устанавливаешь границы, правила, порядок.
- Считается, что сила воли, это, прежде всего, сила мотива. А человек с сильной волей - это тот, кто управляет своей мотивацией.
- Чем больше мотивов включено, тем больше желания идти в школу и учиться.

Важно!

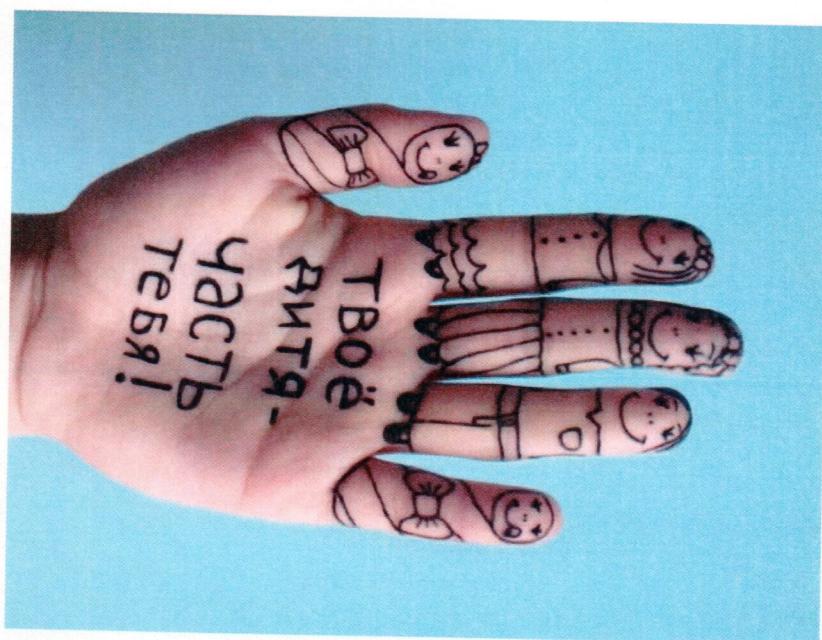
- Роль родителя в волевом

воспитании -

**показывать ребенку
путь от его истинных
потребностей до их
реализации и
поддерживать его на
этом пути.**

- Обучать ребенка можно
только на основе доверия,
когда вы с ним в контакте!
Для этого необходима
безопасная среда, когда в

**семье принято
ненасильственное
общение - без
оскорблений, унижений!**



Желаем вам успехов
в родительском
труде!