



Мы продолжаем наш разговор о том, почему один человек многое успевает, способен преодолевать трудности, препятствия не ввергают его в уныние, а другой пасует, впадает в ожидание. Ожидание чего? Кто-то придет и поможет, как-то само рассосется. Либо в объяснения самом себе, почему ему не хочется этого успеха, дела в своей жизни.

Конечно, первые люди, в ожидании которых маленький человек вопрошает к миру – папа и мама. Справедливости ради стоит сказать, что даже по поводу мальчиков это чаще мама, чем папа. Папам с высоты мужского авторитета, проблемы сына кажутся несолидными побрякушками, но с каждым разом сын складывает для себя понимание о себе и о мире, в котором он не так успешен, а, скорее, беспомощен.

**Делайте вместе с ребенком все, чему вы хотите его научить**



Мелкий ремонт дома, работа на даче, хлопоты в походе. Любой навык, любой опыт вырастет в новые опыты успешности, побед над своей беспомощностью, ленью, страхом

неудачи. Поверьте, что первый пельмень не лепится, а гвоздь не забивается. Но взрослый рядом, значит, подскажет. Хотите, чтобы сын и дочь росли с чувством, что его усилия и время, затраченное на достижение приведут к успеху. Делайте вместе с ним и поддерживайте, подсказывайте, но ненавязчиво и грубо. Не торопитесь увидеть его сразу, с первого раза ловким и умелым. Мужчине нужно ощущать земные ритмы: ему необходимо держать в руках что-то осязаемое - румпель лодки, поводья, шероховатую веревку или просто лопату. Может ли мужчина прожить жизнь, сохранив свои ногти чистыми и аккуратными? Разве об этом мечтает каждый мальчик?

## **Годы ученичества**

Малыши надели форму и взвалили на спины ранцы. С этого самого момента мамы, уронив слезу умиления, собрались с силами и сказали себе: «Мы пошли в первый класс!». Именно «мы». Иногда картина первых месяцев обучения складывается так, что в первом классе учится уже одна мама, а ребенок скучает, пока она выясняет домашнее задание, листает учебники и тетради. Понятно, ей же делать уроки?! Внешняя мотивация, а именно так называется состояние ребенка, когда мама собирает себя в кулак, вникает – загружается, а он скучает, ведь маме больше надо, чтобы он учился хорошо? Что происходит?



В первых классах ребенок должен не только учиться читать, писать и считать. Он, что гораздо важнее, должен научиться УЧИТЬСЯ. Вести дневник, чтобы знать уроки. В определенное время научиться садиться за уроки БЕЗ предупреждений мамы. Делать их без мамы. Фантастика? Мамы в голос начнут возражать, что не сядет, не сделает. Его «наругают» в школе. Важно понимать, что превалирование внешней мотивации в обучении съедает его собственную мотивацию. Вот он уже в пятом классе, а мама с боем делает с ним уроки до полуночи. А он уже просто не хочет учиться. Он потерял интерес. Надо сказать, что мозги напрягать сложно, вот где нужна воля. Собственная ответственность за успехи и многое другое. Не получится? Получается у тех, кто с первых дней понимает, что невыученные уроки в первом классе, когда авторитет мамы и учителя силен – это пережить можно. Сложнее пережить, что сын или дочь не умеют

учиться и смотрят уныло на родителей в ожидании нотаций, криков и наказаний. Существует система, как научить этому ребенка. Просто помните, что она существует. Если малыш не научится учиться в первые три года, а будет без конца выполнять непонятные ему манипуляции под руководством учителя в классе и мамы в школе, познание мира и добывание новых знаний под угрозой.

### **Отдых, чтобы напрягаться**



Когда наступает время экспериментов для родителей? Правильно, это отпуск всей семьей. Мама и папа получают удовольствие от пляжа и ресторанов, шопинга - им важно отдохнуть и расслабиться. Их скучающему чаду должно быть хорошо уже потому, что его взяли с собой. Да, отпуск - время, когда папа и мама (как пример) отправляются в теплую страну, чтобы расслабиться, полежать в шезлонгах у бассейна. Все включено. Главное – не надо спешить. Родителям хочется выпить по коктейлю и больше. Одним словом, расслабиться. Совершенно правильно, это и в самом деле необходимо. И хорошо, что родители берут с собой детей. Говоря о воспитании воли, важно отметить несколько моментов, о которых часто не задумываемся. Но хорошо о них знать и вспоминать ко времени. Если уж родители собрались взрослой компанией и намерены расслабляться «по полной», то лучше планировать отдых без детей. Если уж лететь в новое интересное место с детьми, то программа должна учитывать, что для них отдых – новый мир, в котором место напряжению в нашем понимании, т.е. активности, перемещениям, новым впечатлениям. Родители хорошо знают, что отдых с детьми равен отдыху ради детей. И это правда, которую стоит принять. А у детей свои экскурсии, забавы, режим и пр. Кроме того, дети плохо представляют, чем же занимаются их родители на работе. Сложно представить и степень их усталости от той самой

активности, но составленное представление о пассивности родителей срывается позже, когда самом ребенку хочется больше расслабляться за уроками, в домашних обязанностях. Лето – маленькая жизнь для взрослых, а для ребенка каждое лето – новый отдельный этап, отдельный мир, в котором столько всего можно увидеть, узнать, попробовать! Умение спрессовать и организовать время в поездке – талант активных родителей, у которых вырастут успешные и любознательные дети. Иначе говоря, отдых для детей важен для особого напряжения, заряженного интересом и постижением нового.

### **□ Волевая тренировка □**

Можно ли научить тому, чего не умеешь сам? Риторический вопрос, но родительство тем и замечательно, что позволяет учиться постоянно и самому. Преодолевать себя. Заметьте, мы снова заговорили о волевых процессах – о преодолении. Смотреть на детей, как в зеркало, узнавая собственные черты. Сколько раз вы откладывали дела, вызывающие скуку «на потом»? Тогда немного поговорим о прокрастинации, т.е. откладывании дел на потом. Это откладывание превращает жизнь в нудную борьбу с ощущением лени, ощущение вины за собственную неэффективность. Мало успеваем, еще и корим себя. Однако, умение справляться с рутинной жизни в любом процессе – резко увеличивает наши достижения. Ведь рутина есть в любом деле. Аплодисменты балерине на сцене – годы пота и боли в репетиционном зале. Слезы спортсмена на пьедестале, цветы и награды.. А как быть с напряжением каждой тренировки, когда «не хочу», «больше не могу» преодолеваются усилием воли.



Сколько раз вам приходилось успокаивать себя доводами разума, мол, отдохни, отложи

дела на потом? Наш разум подсказывает и решения, «объясняет», почему мы не идем по собственному плану, а вместо этого ссылаемся на усталость, откладываем дело до завтра. Хорошо, проблемы нет, если завтра дело сделано. Хуже, когда процесс хронически затягивается и по всем фронтам. Возможно, вы, читая эти строки, ощущаете давление. Такое же давление, почти насилие, испытывает ребенок, которого усаживают за уроки. Он сразу же хочет кушать, спать, в туалет и пр. В основе одно: откладывание того, что требует усилий, в чем он испытывает сложности и пр. Единственным спасением для человека, который охвачен болезненным откладыванием важных дел на потом, остается жизнь и работа в цейтноте.

А теперь давайте рассмотрим лишь некоторые задачи волевого тренинга. Первое. Научиться ввязываться в дело, не дожидаясь вдохновения, особого желания. Уметь просто. Волевая тренировка включает в себя включение в дело и терпение. Мы обязательно продолжим наш разговор.

***Ольга Макарова***