

# Откуда берется воля

*Силен тот, кто управляет своими слабостями. Психологи и педагоги давно заметили: человек, обладающий волей, то есть устойчивый и умеющий контролировать себя, легче переносит испытания, которые выпадают на долю каждого из нас. О том, как воспитать волю у ребенка, рассказывает доктор психологических наук, нейропсихолог Татьяна Визель.*

1. Волю, в отличие от эмоций, можно тренировать
2. Страх полезен, потому что дает возможность преодолевать себя
3. Строгость хороша в меру
4. Способы тренировать волю зависят от черт личности
5. Волевые качества востребованы в трудные времена

В 1952 году французский врач Ален Бомбар пересек в одиночку за 65 дней Атлантический океан на надувной резиновой лодке. С собой у него были только самодельные снасти для ловли рыбы. Бомбар хотел доказать, что человек способен справиться с любыми трудностями и выжить в открытом море, если преодолеет свой страх перед стихией.

До своего путешествия Ален Бомбар был врачом при морской больнице — и был потрясен тем, что ежегодно множество людей гибнут в море при кораблекрушениях. Причем значительная часть — не от объективных непреодолимых причин, а от страха, от того, что они поверили в неизбежность своей гибели. «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас убило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха», — писал Бомбар позже в своей книге «За бортом по своей воле». И слово «воля» тут ключевое.

Историю Алена Бомбара нейропсихолог Татьяна Визель приводит как пример убежденности в том, насколько важна воля для человека: «Без воли страх победить невозможно».

## **Волю, в отличие от эмоций, можно тренировать**

В специальной литературе принято говорить не о воле, а об «эмоционально-волевой сфере». Татьяна Визель считает такое соединение неверным: «Не всегда эмоция, степень ее сформированности, ее накал, совпадает с таким же уровнем развития воли. Воля не равна эмоционально-волевой сфере. Воля — сознательное целевое усилие. Эмоция — непосредственная чувственная реакция. Это разные функции».

Волю можно тренировать, в отличие от эмоций. Именно с помощью воли эмоции можно благополучно переживать, не поддаваться их порой разрушительному влиянию. «Необходимо, чтобы дети с раннего возраста знали значение слов «потерпи» и «нельзя», - считает нейропсихолог. При этом она подчеркивает: «Но не нужно на каждом шагу детям все запрещать и требовать их терпения там, где терпеть нельзя никому».

Чем отличается воля от тирании? Проявления волевого усилия связаны с тем, что внешние воздействия направлены на себя. Надо себя закалить, себя настроить, чтобы выдержать трудную ситуацию.

Например, спортсмен, бегущий к финишу, выдерживает перегрузки благодаря силе воли. Но он заставляет себя сам. «Воля - это процессы, которые происходят у тебя, с тобой, внутри. Все, что поступает извне, перерабатывается тобой самим», - объясняет Татьяна Визель. Если бежать к финишу мы заставляем другого человека, который бежать не хочет, -это тирания. «Мой сын такой волевой, он чего хочет - всегда от меня добьется», - говорит мать о своем ребенке. Можно сравнить такие слова с высказыванием: «У нас начальник такой волевой, как стукнет по столу - и все врассыпную!»

## **Страх полезен, потому что дает возможность преодолевать себя**

Полностью защитить ребенка от негативных проявлений мира невозможно и не под силу ни одному родителю. Кроме того, страхи, которые дети испытывают,

полезны для их развития. Воля закаляется в эмоционально напрягающих ситуациях, например, на детских аттракционах, качелях, каруселях, объясняет нейропсихолог. «Когда ребенок учится справляться со страхом, его организм учится перерабатывать адреналин, который выделяется в кровь, — это потребуется в будущем».

«Я знаю родителей, которые оберегают детей ото всего, что их может напугать, - говорит Татьяна Визель. - Они заклеивают страшные места в книжках, не дают читать страшные сказки или сказки с несчастливым концом. Но это неправильно.

Потребность в страшном прорвется иначе, поскольку эта потребность почти физиологическая — по крайней мере, психологически она оправдана, потому что закаляет».

Когда человек преодолевает себя, когда побеждает страх, он чувствует себя воодушевляюще, удостоверяется в собственных силах, приобретает уверенность в себе. Но родителям важно помнить: страх полезен, когда ребенок не задерживается в нем.

Следует учитывать индивидуальные детские реакции. Если ребенок склонен к неврозам, нужно избегать травмирующих ситуаций. Если склонности не наблюдается, закалка страхом вырабатывает волю, приучает ребенка собираться в трудных ситуациях, идти вперед.

## **Строгость хороша в меру**

Татьяна Визель говорит о проявлении разумной строгости к детям, о словах «потерпи» и «нельзя», которыми нельзя злоупотреблять. Но особо она подчеркивает: ни в коем случае нельзя к детям применять насилие. «Бить детей для того, чтобы они что-то поняли, - не способ воспитания», - убеждена нейропсихолог.

Заставлять детей трудиться, не рассчитывая их силы, не принимая во внимание их возрастные и физические данные, - тоже очень плохой способ воспитания воли. Вообще, любой способ закалить волю ребенка, сделать его устойчивым требует меры.

Совсем освобождать его от труда не нужно, но труд должен быть посильным, не должен быть тяжелой повинностью или наказанием.

### **Способы тренировать волю зависят от черт личности**

По словам Татьяны Визель, мы все имеем психологические акцентуации, то есть ярко выраженные личностные черты, которые не следует путать с болезнью. Можно говорить о нескольких типах людей - и детей в том числе.

- 1. Педантичный тип:** чистота, порядок, аккуратность, добросовестность, надежность в делах, формализм, занудство, брюзжание. Дети с такими чертами характера легче всех остальных тренируют волю.
- 2. Сверхактивный (гипертимный) тип:** веселый, общительный, инициативный, легкомысленный, недисциплинированный, рискованный. Детей с таким типом личности труднее мотивировать на тренировку воли, но задача выполнима - их можно увлечь, переключить с одного занятия на другое.
- 3. Переменчивый (лабильный) тип:** склонный к частым изменениям настроения, обладающий тонкой восприимчивостью в том, что касается отношения к нему окружающих. Для него характерны искренность, привязанность, глубина чувств, он не умеет скрывать свои чувства. Немецкий психиатр Карл Леонгард относил людей с такими чертами характера к аффективно-экзальтированному типу. «Аффект - черно-белая эмоция, - объясняет Татьяна Визель, - поэтому детей такого типа тяжелее приучить к следованию за волевыми решениями».
- 4. Демонстративный (истероидный) тип:** активность, креативность, желание нравиться. Детей такого типа, по мнению нейропсихолога, стоит больше хвалить — на похвалу они чутко реагируют. «Если делать это правильно - не подлизываться, не льстить, а хвалить справедливо, то ребенка демонстративного типа можно приучить к проявлению воли».
- 5. Шизоидный тип:** замкнутость, иногда эмоциональная холодность, устойчивость интересов, рассудительность, немногословность, серьезность, неприхотливость в быту, эгоизм, неумение сопереживать, самолюбие и ранимость (в случае критики своих идей или логической системы объяснения мира), продуктивность генерируемых

идей (часто без заботы об их внедрении). Ребенка такого типа при тренировке воли стоит сделать своим союзником, идейным другом, апеллировать к его интеллекту.

### **Волевые качества востребованы в трудные времена**

Когда наступают трудные времена, воля человека должна быть мобилизована. Она поможет пережить хаос вокруг, панику, страх, кардинальные перемены в жизни.

Пандемия коронавируса - трудное время. И чтобы пережить его, всем - и старшим, и младшим - нужно проявить волю.

«Родители проявляют волю, когда не выказывают признаков паники ни на лице, ни в поведении, - считает Татьяна Визель. - Они трудятся сами и стараются найти занятия для ребенка. Ребенок тоже вынужден терпеть пребывание дома - так косвенно воспитывается его воля».

Когда родители проявляют волю и стараются ради блага ребенка, он тоже понимает, что можно найти интерес дома, рядом с родителями. Подобная забота друг о друге дает возможность выдержать отсутствие привычного образа жизни и адаптироваться к сложившейся ситуации.

Источник:

Вебинар Татьяны Визель [«Воля и психологическая устойчивость ребенка в критических ситуациях»](#) для Московского института психоанализа (14 апреля 2020 года)