Как развить силу воли?

«Мне не хватает силы воли…» — один из самых часто обсуждаемых вопросов на приёме у психолога. Лень, неуспеваемость в учёбе, прокрастинация (*откладывание дел «на потом»*), хронический стресс, депрессия — это все проблемы **«отсутствия воли».**

Понятно, что современный мир со всеми его соблазнами и препятствиями — это настоящий вызов. Как развить силу воли — один из краеугольных вопросов современности.

Сила воли – это мощные, психофизические ресурсы человека, которые он, как личность, сознательно активирует и направляет на достижение желаемой цели. Самые важные компоненты **силы воли** - **мотивация и стрессоустойчивость.** Чем выше мотивация и стрессоустойчивость, тем сильнее воля и активнее деятельность человека. Мы привыкли ругать молодое поколение, считая их более ленивыми, апатичными, безответственными, раздражительными или разучившимися стремиться вперед. Упрекаем их в нежелании взрослеть, называя **инфантилами.** К сожалению, есть и взрослые - инфантилы, которые боятся принимать решения, скидывая ответственность за свою жизнь на более сильных, волевых окружающих. Кстати, родители - инфантилы не лучший образец для подражания, а дети, как известно, любят подражать взрослым во всем. Отсутствие **силы воли** мы списываем на **хронический стресс,** которому подвергаемся в повседневной жизни. Самое печальное, многие спасаются от стресса деструктивными способами - **«заеданием», «агрессией», «аддикциями»** *(аддикция - зависимость)* и т.д. Доказано, **что сила воли подобна работе над мышцами — чем больше ты тренируешься, тем сильнее становишься.** Конечно, развитие силы воли — длительный и сложный процесс, который подразумевает постоянную работу над собой, делая упор на два основных фактора: **регулярность и организованность.** Не забывайте, развивая силу воли, вы развиваетесь и как личность.

Итак, наиболее действенные приемы, которые помогут развить силу воли

❖ **Научитесь отвлекаться.** Умение отвлечься, и переключиться на другое — это отличный способ укрепить силу воли. Если постоянно судорожно напрягаться и думать над каким-то заданием, то эффект будет противоположный. Здесь вспоминается Федор Достоевский и его знаменитая фраза: «Попробуйте задать себе задачу: не вспоминать о белом медведе, и увидите, что он, проклятый, будет поминутно припоминаться». Точно так же с силой воли. Практикуйте короткие перерывы.

❖ **Дыхание и самоконтроль.** Помогут любые дыхательные упражнения. Регулируйте глубину дыхания. Встревоженный человек дышит часто и неглубоко. Он использует исключительно грудное и ключичное дыхание. Чтобы произвольно расслабиться, нужно начать дышать животом. ***Надувайте живот на вдохе и втягивайте на выдохе.*** Для мгновенного увеличения силы воли замедлите дыхание до 4–6 вдохов в минуту. На каждый вдох уйдет от 10 до 15 секунд. Замедляя дыхание, вы помогаете перевести мозг и тело из состояния стресса в режим самоконтроля.

❖ **Пятиминутная экологическая заправка.** Даже пять минут прогулки на свежем воздухе снижают стресс, улучшают настроение и концентрацию внимания, увеличивают самоконтроль.

❖ **Простые действия для отслеживания.** Выберите простые действия, например, ***следите за речью.*** Уберите из своего лексикона часто повторяющие слова-паразиты. Еще одно упражнение для развития силы воли — это ***постоянно следить за своей осанкой*** *(осанка и самооценка – это отдельная тема)*. Каждый раз, когда сутулитесь, исправляйте себя и возвращайтесь в правильное положение. ***Следующее - используйте противоположную руку.*** Ваш мозг привык, что вы делаете все доминирующей рукой. Начните делать что-нибудь и другой. Это послужит своеобразной тренировкой для мозга и поможет укрепить силу воли.

❖ **Занимайтесь спортом, следите за своим питанием, ну и конечно, высыпайтесь.**

Регулярная физическая активность поможет не только сделать ваше тело сильным и выносливым, но и закалить ваш дух, что непосредственно связано и с силой воли. Не важно, какой вид спорта вы предпочитаете — любая физическая нагрузка подходит. ***Ешьте медленно.*** Это полезно не только для воспитания воли, но и для здоровья. ***Сила воли зависит от уровня глюкозы, растворенной в крови.*** Было выявлено, что даже единичный акт, требующий саморегуляции, уменьшает количество глюкозы в крови, снижая успешность последующих попыток самоконтроля. Всегда держите под рукой немного фруктов (*сложные углеводы*), чтобы восстановить уровень глюкозы в крови. Когда вы голодны, избегайте выяснения отношений, не принимайте важных решений. Иначе, скорее всего, будете жалеть о последствиях. ***Постарайтесь высыпаться.*** Доказано, что ***недосыпание*** замедляет мозговую активность, приводит к стрессу, что одновременно снижает силу воли. Часто мешают выспаться незаконченные дела, неудовлетворенность прошедшим днем, тревоги. Никакие советы по наращиванию силы воли не сработают, если вы недосыпаете. ***Запомните, утро вечера будет мудренее, если вы выспитесь!***

❖ **Контролируйте внутренний монолог.** Мы постоянно говорим про себя. Внутренний монолог занимает 8–18 часов в день. Ваша задача понять, о чем вы ведете беседу с самим собой. Начните фиксировать темы. Как правило, это будут ***деструктивные, цикличные, примитивного характера мысли:*** о материальных вещах, еде, о планах на будущее или воспоминания. Не блокируйте их, просто начните считать. Со временем вы увидите, как время, потраченное на внутренний диалог по пустым повторяющимся темам, будет снижаться, а это значит, что у вас будут высвобождаться ресурсы на конструктивный труд и саморегулирование.

❖ **Исключите понятие завтра.** Как правило, мы оправдываем свое сегодняшнее негативное поведение обещанием исправить его завтра. ***«Я завтрашний»*** нам представляется не просто другим человеком, но и человеком, обладающим, по-видимому, сверхспособностями. Потому что он может все, что не может ***«Я сегодняшний»,*** например: «Сегодня мне не учится, нет сил и желания, а вот завтра …». Наш выдуманный ***«Я завтрашний»*** – большая проблема. Психологи это понимают, и поэтому рекомендуют «убить его», а вернее отнять право думать, что завтра все будет по-другому. Всё что можно сделать сегодня – не откладываем, иначе завтра растянется во времени.

❖ **Нарисовать свой будущий портрет.** Общайтесь с людьми старше вас на 10–15 лет. Нет, не для того, чтобы научиться у них жизненной мудрости, а, наоборот, для того, чтобы увидеть, какие ошибки они сделали 10 лет назад и к чему это привело. Имея в окружении людей старше себя, вы волей-неволей начнете рисовать портрет своего будущего, и учиться на чужих ошибках. Пока не изобрели машину времени, это упражнение является достойной её заменой.

❖ **Маленькие шаги и установленные сроки.** Выберите дело, которое давно откладываете, разбейте его на маленькие и легкие шаги, определите сроки. И шаги, и сроки должны быть такими, чтобы вас не сильно напрягали**.** Следуйте своему плану. Выполняйте.

❖ **Прервитесь на 10 минут.** Да, всего лишь **10 минут**. В ходе эволюции у нас сформировалась программа ***«действуй прямо сейчас»,*** она нужна была нашим предкам для выживания, но в наше время она скорее вредоносна. Возьмите за правило всегда ждать 10 минут перед тем, как поддаться соблазну. Отдалитесь от соблазна физически, проигнорируйте, как можете. Если через 10 минут вы все ещё хотите этого — прежде, чем они истекут, задумайтесь о том, как изменится ваша жизнь, если вы откажитесь от искушения. Кстати, правило хорошо работает и в обратную сторону – когда хочется немедленно бросить какое-нибудь занятие, задержитесь на 10 минут.

❖ **Тренировка внимания,** например, с помощью **чтения и наблюдения.** Для этой цели лучше всего подойдут биографии выдающихся людей, исторических героев, обладавших сильной и конструктивной волей. Они способствуют вере в собственные силы и побуждают к действию. Читать медленно и вдумчиво.

❖ **Прощайте себя.** Каждый совершает ошибки. Не стоит злиться и винить себя, если у вас что-то не получилось. Представьте, что бы вы сказали другу, если бы с ним произошла подобная ситуация, как бы вы его подбодрили. Такая рефлексия поможет вам вернуться в прежнее русло.

❖ **И последнее, поощряйте себя.** Поощрение — очень полезный навык, который развивает силу воли и поднимает самооценку. Благодарите себя даже за самые маленькие успехи, ведь они ведут вас к одной глобальной цели.

Удачи в развитии силы воли!

Педагог-психолог: Габарова Л.Х.