

Зефирки, редиски и ответственные пациенты.

Пара слов про волю, самоконтроль и привычки

Евгения Шафферт

О чем мы поговорим?

- Воля и самоконтроль: как это работает? Эксперимент с зефиром и шоколадным печеньем.
- Что такое привычка и зачем она нам нужна? Привычки полезные, вредные и потенциальные.
- Как внедрять привычку: полезный совет
- Как убирать привычку: полезный совет
- Привычки для других: как побудить другого человека приобрести полезную привычку

Давайте подумаем вместе

Есть ли у вас какая-то полезная привычка?

Что-то, что вы когда-то начали делать регулярно и ежедневно, и заметили, как жизнь ваша в каких-то аспектах стала лучше.

Пишем в чате!



Зефирный эксперимент (1960-е годы и далее)



Цель: Выяснить, как работает сила воли у детей и как это влияет на их дальнейшую жизнь

Суть: Ребёнка приводили в комнату, где лежали маршмеллоу. Исследователь говорил, что уйдёт из комнаты, но потом вернётся. Если ребёнок не съест зефир за это время, то получит ещё больше. Исследователь покидал комнату, а испытуемый оставался наедине со сладостью. Наблюдающие за детьми смотрели, сколько выдержит ребенок.

Результат: Примерно треть детей вытерпели ожидание и получили второе маршмеллоу. В будущем именно эта группа детей достигла больших успехов.

Эксперимент с редисом и шоколадным печеньем (1998)



Цель: Выяснить, как работает сила воли людей в разных условиях

Суть: Очень голодных студентов собрали в комнате, где пахло свежеспеченным шоколадным печеньем. Их разделили на три группы. Одной предложили поесть печенья, второй разрешили поесть редиски, третья группа сама могла решать, что им есть. После этого студентам предложили порешать нерешаемые геометрические задачи под предлогом проверки остаточных знаний. Группа, которой дали только редиску, провела за решением задачи в два раза меньше времени, чем группа, которая ела печенье и контрольная группа.

Что мы можем понять из этих экспериментов?

- Сила воли и самоконтроль - как музыкальный слух. Они даются от природы, хотя в некоторой степени их можно развивать и укреплять.
- Сила воли и самоконтроль - как мышца, которая может уставать. У них есть предел работы день ото дня.
- У людей, которым от природы даны хорошие способности к силе воли и самоконтролю, больше шансов достигнуть успеха в жизни.
- Когда люди прилагают усилия, чтобы подавить свои желания или сопротивляться искушениям, они истощают свою силу воли.
- **Действия, которые требуют преодоления себя, расходуют наш ограниченный ресурс силы воли.**

Это значит, что нам нужны привычки!

«Привычка – это поведение или действие, которое регулярно повторяется, причем в большинстве случаев автоматически. Мы можем подойти к их формированию осознанно» (Джеймс Клир).

Когда привычка что-то делать уже сформирована, мы не тратим волевые усилия на эти действия. Мы делаем важное и полезное автоматически, сохраняя свои дофаминовые запасы.

Мы просто совершаем все необходимые для эффективной жизни и здоровья действия автоматически, не думая о них. А сила воли у нас расходуется на наши важные жизненные цели.



Что нам посоветовал делать Джеймс Клир?

Маленькие ежедневные действия, которые незаметно приближают цель, - это очень важно. Глобальные привычки - это хорошо, но много маленьких (“атомных”) привычек - это еще лучше.

“Атомные привычки – это маленькие привычки, являющиеся частью большой системы. Так же, как атомы являются строительными блоками молекул, атомные привычки являются строительными блоками заметных результатов.”

Важнее не определить цель, а сформировать идентичность

Клир считает, что важнее сказать *"я стану писателем"*, а не *"моя цель - написать книгу"*. Или *"я буду ответственным пациентом"*, а не *"моя цель - помнить про профилактику"*.

Затем вы думаете, что это значит - быть писателем, огородником, блогером, ответственным пациентом? Какими качествами и умениями надо обладать?
Поведение человека отражает его идентичность!

Выделите качества и умения этой новой идентичности

Допустим, вы решили быть **депутатом**, или **инвестором**,
или **танцором**, или **знатоком живописи**, или
ответственным пациентом. Что нужно знать и уметь
каждому из них?

“Атомные привычки” ответственного пациента. Какие они?

Профилактика

- Отмечаем в календаре время очередного профилактического укола
- Делаем профилактический укол по этому графику

ЗОЖ

- сон 7-9 часов ежедневно,
- “нет” курению и алкоголю,
- ежедневные прогулки,
- физкультура,
- личная гигиена,
- проветривание помещения,
- питьевой режим,
- питание с достаточным содержанием белка и клетчатки,
- психогигиена

Двигайтесь к этой идентичности маленькими шагами

Если решили стать танцором, то не планируйте себе ежедневные 6-часовые тренировки. Для начала найдите группу для начинающих в школе танца и ходите на занятия дважды в неделю.

Не пытайтесь внедрить все нужные привычки сразу! Если вы решили прям с понедельника сразу же: 1) спать по 8 часов, 2) бегать по утрам, 3) перестать зависать в социальных сетях, 4) тренироваться ежедневно в спортзале и так далее, то через неделю вы все бросите.

Делайте что-то одно, а когда оно станет привычным, добавляйте новое.

Вписывайте новые привычки в привычный режим дня, так чтобы получалась логичная цепочка действий

Пример цепочки действий:

1. Я просыпаюсь и принимаю таблетку,
2. Я встаю и включаю таймер, затем музыку,
3. **Делаю утреннюю гимнастику до звонка таймера,**
4. Иду варить кофе и есть йогурт.

Не забывайте, что каждой вашей новой привычке нужно не только время, но и пространство!

Где вы будете этим заниматься?

Если вы привыкаете делать утреннюю зарядку, подумайте, где вы будете ее делать и не забудьте сохранить себе бодрый плейлист. Если вы привыкаете ухаживать за лицом по корейской системе, подумайте, где поставите все свои банки и хороший ли там свет.

Окружающая среда должна помогать внедряться привычкам, а не мешать им

Организируйте жизнь так, чтобы новые привычки были в ней естественными.

Пример: Я люблю делать утренние зарядки с помощью приложения в телефоне, но не могла их делать, потому что не понимала, куда мне деть телефон. Проблему решила подставка для телефона за 60 рублей.

Или: Кто-то решил по вечерам есть полезные овощи, а не вредные мучные изделия. Получится ли это у него, если вечером, когда он уставший пришел домой, у него в холодильнике немытая морковь и пачка пельменей?

Или: Кто-то решил, что теперь будет бегать по утрам. Вышел на улицу, а там мороз -20.



Новые привычки должны приносить вам удовольствие и радость, так что сочетайте их с приятными для себя делами.

Пример: Я терпеть не могла гулять, но зато любила читать книги. Но гулять надо! Иначе толстеешь, теряешь легкость и грацию, постоянно живешь с плохим настроением.

Что делать? Я решила гулять понемногу и слушать аудиокниги во время прогулки, начала с 10 минут 2-3 раза в неделю.

Что в итоге? Стала гулять ежедневно, а в свободные дни по два-три часа и слушать книги.

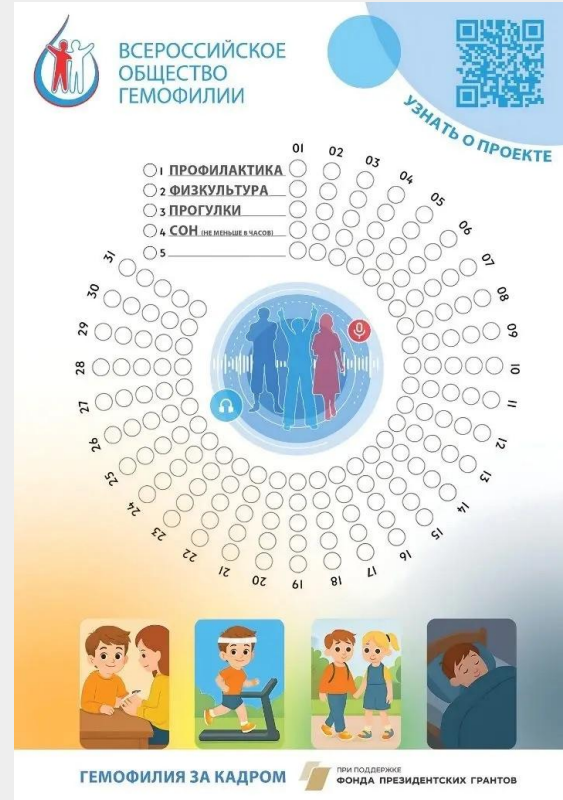
Чтобы появилось место для хороших привычек, надо куда-то деть плохие

Как не надо? Ругать себя, наказывать, винить. *"Вот какой я плохой, опять смотрю ролики к тиктоке вместо того, чтобы учить китайские иероглифы!"* работает плохо.

Как надо? Замечать и проговаривать для себя те действия, которые мешают вырасти вашей новой прекрасной идентичности. Попытаться понять их истинную причину.

Отмечайте этапы своего большого пути

- Делать себе подарки за систематическое выполнение нужным действий.
- Хвалить себя за маленькие победы, например, "Я уже сто дней подряд делаю утреннюю зарядку".
- Вести трекер привычек или отмечать их в календаре.



Как помочь близким с привычками?

- Мы не можем внедрить привычку другому человеку, но можем помочь создать условия, чтобы она возникла.
- Чтобы у других сформировалась привычка, меняем собственные привычки. Если нам важно, чтобы близкие ели больше овощей, не забываем мыть и нарезать морковь.
- Не путайте процессы и действия. Чтобы сформировать привычку делать уроки, сначала надо привыкнуть разобрать портфель после школы.
- Привычка возникает только если она соответствует ценностям, идентичности человека, не вызывает внутреннего сопротивления. И никогда она не возникнет через силу!
- Позитивное подкрепление работает лучше категорических требований.

Что почитать?



Николай Носов “Витя Малеев в школе и дома”

Джеймс Клир “Атомные привычки”

Татьяна Попова “Здоровые привычки”

Телеграм-канал Галины Иевлевой “Привычки на отлично”

Спасибо за внимание!