# Как воспитать силу воли у ребенка

*Проявление силы воли у взрослого человека обычно вызывает восхищение. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие родители мечтают воспитать у своего ребенка волевой характер. Но не все знают, что для этого надо делать.*

Развивать у ребенка силу воли надо обязательно. Тем самым вы закладываете надежный фундамент полноценной, зрелой личности. Под этим подразумевается такой человек, который верит в собственные возможности, умеет в нужный момент проявить инициативу или сделать в той или иной ситуации единственно правильный выбор. Если вы хотите видеть свое взрослое чадо именно таким, воспользуйтесь, пока оно еще маленькое, рекомендациями психологов.

**Воспитывайте у ребенка уверенность в себе.** Ведь человек, который не верит в свои силы, или не догадывается о своих достоинствах, или страдает комплексом неполноценности, не сможет проявить силу воли, когда ему это понадобится. Если вы взяли маленькую дочку в поход, а она через несколько километров «скисла» и отказывается идти дальше, не называйте ее слабой, не укоряйте за то, что слишком быстро выдохлась. И уж тем более не взывайте к ее силе воли. Это не прибавит ей уверенности. Лучше сделайте общий привал со словами: «Ну ты и молодец! Столько пройти без остановки даже не каждому взрослому под силу». Вот увидите — она воодушевится и следующий отрезок пути сможет преодолеть гораздо быстрее, не показывая, как ей приходится трудно.

**Научите ребенка различать приятные и неприятные цели.** Не говорите ему в любой без исключения ситуации, что стоит только захотеть и... вот оно, блюдечко с голубой каемочкой. Да, никто не будет спорить с тем, что под силой воли мы, как правило, подразумеваем нашу способность делать возможные (а порой и невозможные!) усилия для достижения поставленной перед собой задачи. Но психологи предостерегают от иллюзий: исполнения всех без исключения желаний быть не может, даже если вы будете круглосуточно желать этого всеми фибрами своей души и вывернетесь наизнанку. Легко достигаются только приятные и заманчивые цели. А если ситуация диктует необходимость уступить, преодолеть препятствие или подавить какое-то желание, то волевых усилий понадобится гораздо больше, а результат может наступить далеко не сразу. И пусть маленький человек будет к этому готов.

**Приучите ребенка к терпению.** Объясните ему, что иногда бывает необходимо просто подождать, прежде чем действовать дальше. Ведь многое зависит и от состояния физического здоровья, и от сиюминутного настроения. Поменяется что-то одно — а ребенок уже сам удивляется: и откуда только силы взялись? Например, учил школяр стихотворение весь вечер и ничего не запомнил. Настроение сразу же испортилось, посыпались нелепые капризы. А все потому, что накануне ребенок не выспался, да еще на шести трудных уроках пришлось отсидеть. Чтобы помочь чаду, успокойте его и уложите спать, убедив, что утром он со свежей головой сядет за учебник и через полчаса будет знать стихи наизусть. Убедившись на следующий день, что вы были абсолютно правы, он приобретет очень ценный опыт.

**Расскажите ребенку о пользе неудач.** Поэтому, как бы ни было вам его жалко, ни в коем случае не рыдайте вместе с ним, не посыпайте дружно свои головы пеплом, если что-то у него идет совсем не так, как ему хотелось бы. Лучше успокойте расстроенное чадо, а потом не спеша сделайте «работу над ошибками». Благодаря этому ребенок не будет страшиться непредвиденных осложнений на пути к достижению цели, а воспримет их как стимул к более активным действиям. Ведь отрицательный опыт — тоже опыт, и, как это ни парадоксально звучит, довольно часто проходные неудачи становятся трамплином к будущему успеху.

**Помните, что лучший способ воспитания - собственный пример родителей.** Ваш ребенок только тогда поймет, что без силы воли порой не добиться заветной цели, когда увидит это на конкретном примере из вашей собственной жизни. Главное - помочь ему все заметить и осознать. Взять хотя бы ставшее уже традиционным для многих женщин желание похудеть и направленные на достижение этой цели ограничения в питании. Пусть ваша дочь видит не только то, что вы на данном этапе придерживаетесь строгой диеты и из-за этого вынуждены отказывать себе в удовольствии, но и то, как периодически стрелка весов сдвигается в нужном направлении. А папа может время от времени брать сына в тренажерный зал и с гордостью показывать ему, как с каждым разом тяжелеет штанга и какими мощными становятся от этого мускулы.

**Не заставляйте ребенка совершать какой-то поступок насильно.** Вместо этого организуйте его жизнь так, чтобы он сам увидел способ достижения цели и смог им осознанно воспользоваться. Например, если вашего чересчур упитанного сына каждый день дразнят одноклассники за неуклюжие движения и из-за этого ему не хочется ходить в школу, не говорите ему с укоризной: «Стисни зубы, терпи и не обращай внимания». Этим советом вы только усугубите его страдания, а проблема останется. Лучше помогите действием. Например, отдайте ребенка в спортивную секцию, которую он выберет сам, и через пару месяцев поводов для расстройства у него будет все меньше и меньше. Или помогите ему справляться с домашними заданиями так, чтобы он стал получать одну пятерку за другой. Благодаря этому ребенок почувствует себя более уверенно и сможет воспринимать шуточки сверстников с легким сердцем.

**Не делайте акцент на половой принадлежности ребенка.** Психологи предостерегают от этой ошибки тех родителей, которые пытаются воспитывать у своих сыновей силу воли с использованием расхожих фраз вроде: «Как тебе не стыдно, ты же мужчина!» И, сами того не желая, провоцируют возникновение у ребенка комплекса неполноценности в том случае, если мальчик по каким-то причинам так и не сможет преодолеть себя. Но зато при воспитании девочек многие взрослые вообще не оперируют этой категорией, считая, что слабый пол прекрасно обойдется и без силы воли. На самом деле ученые установили: способность к волевым поступкам ни в коей мере не зависит от того, кем родился ваш ребенок — мальчиком или девочкой. И у того, и у другого ее можно выработать с одинаковым успехом, и с таким же успехом она может не прижиться в характере вашего чада. А надобность в проявлении силы воли может возникнуть в равной степени как в жизни любого мужчины, так и в жизни любой женщины. Поэтому всегда надо помнить о главном: половые признаки тут ни при чем. Все зависит только от правильной тактики родителей, которые должны вовремя придти на помощь своему ребенку.

**Используйте любую возможность для воспитания ребенка.** В повседневной жизни найдется немало очень эффективных способов, с помощью которых вы укрепите силу воли у маленького человека.

* Читая малышу сказку на ночь, обратите внимание на поведение литературных героев. Если среди них есть целеустремленный человек, способный планомерно и сосредоточенно добиваться исполнения намеченного, возьмите его в союзники. И на интересном примере покажите ребенку, как это приятно, когда благая цель бывает достигнута. Таким героем может быть кто угодно - и Айболит Чуковского, и Руслан Пушкина.
* Начните закаливающие процедуры в виде обливаний после предварительной консультации с врачом. Как известно, это долгий процесс, который проводится по определенной схеме, с постепенным понижением температуры и увеличением закаливаемой поверхности тела. Следуя рекомендациям специалистов, поведите ребенка по этому пути. Ни в коем случае не сворачивайте с него сами и не давайте ребенку отлынивать от процедур. Чем дольше вы с ним продержитесь, тем нагляднее будет урок по воспитанию силы воли, который получит ваше чадо.
* Не пренебрегайте приобщением ребенка к всевозможным правилам этикета. Умение в определенных ситуациях вести себя так, как это принято в обществе, напрямую связано с проявлением силы воли. В свою очередь четкое следование установленным правилам помогает человеку владеть собой в критические моменты, а значит, учит его выстраивать свою жизнь без посторонней помощи и зависеть только от самого себя.