



## **6 советов, которые помогут воспитать заботливого и здорового ребенка.**

### **1. Проводите время со своими детьми**

Это основа всего. Регулярно проводить время с детьми, интересоваться их делами и проблемами, а главное — внимательно слушать их ответы. Вы не только узнаете об индивидуальных особенностях вашего ребенка, но и покажете ему, как нужно проявлять заботу о другом человеке.

### **2. Всегда говорите ребенку, что он значит для вас**

Согласно исследованиям психологов многие дети не знают, что они самое главное, что есть в жизни родителей. Им просто нужно услышать эти слова. Поэтому не забывайте чаще говорить их детям — так они будут чувствовать себя увереннее.

### **3. Покажите, как решать проблемы, а не убежать от них**

Например, если ребенок решил бросить футбол, попросите его объяснить, почему конкретно он хочет это сделать и какие обязательства у него есть перед командой (совместный матч, общие тренировки и прочее). Затем, если он все же примет решение уйти, помогите ему с этим вопросом.

### **4. Ежедневно приучайте помогать и самому быть благодарным за помощь**

Исследование показало, что люди, которые привыкли выражать благодарность, более склонны к состраданию, легче прощают, они щедры и любят помогать.

Поэтому важно придумать для ребенка ежедневный список домашних дел, за которые его необходимо благодарить в течение всего дня. Психологи также рекомендуют родителям награждать детей только за исключительные проявления доброты и усердия.

### **5. Помогите ребенку справиться с негативными эмоциями**

Психологи утверждают, что способность заботиться подавляется такими негативными эмоциями, как гнев, злость, стыд и зависть. Помогая детям распознать и эти чувства, родители подталкивают их к разрешению внутреннего конфликта. С подобного самоанализа начнется их долгий путь к тому, чтобы стать небезразличными, заботливыми людьми. Это также важно для установления разумных рамок их психологической безопасности.

### **6. Покажите им, что мир намного больше, чем кажется**

Согласно исследованиям психологов почти всем детям интересен лишь узкий круг их семьи и друзей. Важно, чтобы они также интересовались людьми за пределами этого круга, которые отличаются от них социально, культурно и даже географически. Вы можете помочь им в этом: научить быть хорошим слушателем, который умеет поставить себя на место другого человека и может чувствовать эмпатию через трогательные фильмы, фотографии и новости.

**В заключение психологи уверяют нас: «Воспитание вежливого, заботливого и высоконравственного ребенка — тяжелый труд. Но это именно то, что может сделать каждый из нас. И ни одна работа в мире не сравнится с этой по важности и бесценности награды».**