

5 советов, как воспитать отзывчивого ребёнка

Отзывчивость, доброта, эмпатия – важные качества. Они помогают нам понимать других, делать этот мир чуть лучше. Как же развить в ребёнке способность сопереживать?

Начнём с того, что все дети разные от рождения. Кто-то в три годика рыдает над грустной историей и мечтает спасти всех дворовых котят, а кто-то и в 12 не может взять в толк, почему человек так расстроился или обиделся на невинную фразу. Но при этом есть несколько советов, которые помогут вырастить отзывчивого и понимающего ребёнка.

Не запрещайте эмоции

«Не реви», «хватит злиться», «прекращай ныть» – кто из родителей не злоупотреблял такими популярными воспитательными фразами? Нужно быть спокойным, сдержанным, весёлым – и тогда тебя будут любить, хвалить и ставить в пример. Нет – отругают и заклеят позором. Всё это приводит к тому, что ребёнок не

знает, как справляться с собственными эмоциями, заглушает их, и раз и навсегда понимает – они плохие, стыдные. А значит, в ответ на чужие переживания тоже выдаст сентенцию, что ревет только плаксы, а не дают игрушки – жадины.

Полезно:

Учите ребёнка не заглушать эмоции, а давать им правильный выход. Если злишься, нельзя драться и кричать, но можно уйти в комнату и побить подушку. Если тебе обидно, можно сказать об этом и попросить человека больше так не делать. Маленькому ребёнку сложно разобраться в этом самому, помогите ему.

Объясняйте свои поступки и настроение

Родительские эмоции детям понять ещё сложнее, чем собственные. Как правило, они принимают их исключительно на свой счёт. Мама злится? Значит, не любит. Папа расстроен? Это потому, что я плохой, не оправдал ожиданий. Объясняйте своё поведение: я испугалась, когда ты побежал на дорогу, поэтому повысила голос. У папы проблемы на работе, он решает сложные задачи и устаёт – поэтому не может поиграть с тобой. Мы все не идеальны – можем сорваться, накричать, повести себя вопреки всем умным статьям и правилам педагогики. Так случается – важно извиниться



и объяснить ребёнку, почему это произошло.



Показывайте на примерах

Обсуждайте книги, картинки, фильмы. Брат и сестра поссорились: как ты думаешь, что они чувствуют? А что бы почувствовал ты? А что скажет мама, увидев, что её дети разругались и подрались? Хорошо, если ребёнок будет получать не

готовые тезисы, а приходиться к выводам сам, отвечая на вопросы родителей.

Учитывайте возраст и характер

Учтите, что дошколятам больше свойственно «черно-белое» восприятие действительности. Они делят героев на добрых и злых, хороших и плохих. А вот годам к семи восприятие становится более сложным: ребёнок способен понять, что злой мог стать таким из-за несправедливой обиды, и его можно изменить. А добрый, например, добр, потому что хочет понравиться.

Важно!

Учтите, что эмпатия (способность к сопереживанию) у всех детей разная. Одни слишком жалостливы, другие, напротив, кажутся равнодушными. Первых учите направлять эмпатию в созидательное русло. Жалко плачущего мальчика? Давай позовём его с нами играть. Жалко птичку? Построим кормушку. Не можешь помочь делом – помоги словом. Если же у ребёнка снижена эмпатия, правильные реакции стоит просто объяснять логически, буквально заучивать. Когда кто-то плачет, его нужно пожалеть, потому что ему плохо. Если злится – отойти и дать прийти в себя. Эти правила помогут ребёнку налаживать отношения с другими людьми.

Учите ответственности

Доброта и сочувствие – это ещё и ответственность. Одного импульса мало. Жалостливые, чувствительные дети порой готовы принести домой всех уличных котят, позвать в гости всех плачущих ребят, пожертвовать своими интересами ради другого. Но любые крайности плохи. Хочешь взять котёнка? Приготовься убирать за ним, тратить время. Пообещал бабушке помочь? Помоги, не



ограничивайся словами. Перед тем, как что-то пообещать, взвесь свои силы – сможешь ли. Ведь только в этом случае сочувствие будет иметь результат.