**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 почаще говорить их детям — так они будут чувствовать себя увереннее.

3. Покажите, как решать проблемы, а не убегать 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».