**ПСИХОЛОГиЯ**

**6 СПОСОБОВ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДОБРОТЕ**

Все родители хотят, чтобы их дети выросли добрыми и заботливыми. Мамы и папы прилагают все усилия, чтобы их малыш умел отличать добро от зла, помогал людям, был справедливым и сострадательным. Никто не хочет, чтобы их дети проявляли жестокость и нетерпимость к другим.

Но быть добрым нелёгкое дело. Помогать окружающим, выслушивать их проблемы часто бывает тяжело взрослым, не то что детям. Поэтому родители должны знать, как научить ребёнка доброте.

**КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЁНКА ДОБРЫМ**

Приучите ребёнка создавать позитивные мысли. Стать добрым легко, если желать счастья окружающим. Проделайте с малышом простое упражнение: пусть он представить, кому хочет послать позитивные пожелания. Это может быть бабушка, сестра, друг, даже любимый кот. А затем сформирует добрые мысли. Например, «пускай у бабушки будет хорошее здоровье» или «пусть сестра отлично напишет контрольную работу».

Расскажите ребёнку добрые истории. Это могут быть случаи из жизни родителей или добрые сказки, учащие милосердию и гуманности. Хорошие повести могут отлично привить сына или дочь к доброте. Они могут изменить сознание малыша, избавляя его от скучных лекций. Малышам следует регулярно читать на ночь. А детям постарше нужно помочь составить список добрых книг.

Чаще улыбайтесь. В 2002 году в Швеции был проведён эксперимент, который доказал, что улыбка заразительна. Когда ребёнок посмотрит на улыбающихся родителей, его губы сами по себе растянутся в улыбке. А этот простой мышечный акт дарит душевное тепло и согревающие эмоции.

Научите ребёнка говорить комплименты. Любому человеку будет приятно услышать о себе что-то хорошее. В 2012 году японские учёные из Национального института физиологии выяснили, что в головном мозгу активно работает структура под названием стриатум, когда человек получает комплименты или деньги. Приучите сына или дочь замечать что-то хорошее в людях и говорить им об этом.

Прививайте ребёнку привычку случайно делать добро. Гуляя по улице, переведите вместе с ним бабушку через дорогу. Или помогите заблудившемуся человеку. Здоровайтесь с соседями. Регулярные добрые дела помогут малышу обрести хорошую привычку помогать людям.

Расскажите ребёнку о волонтёрстве. Объясните, кто такие волонтёры и почему они бесплатно помогают окружающему миру. Кроме этого, полезно будет вместе с малышом вступить в какую-нибудь волонтёрскую организацию и на практике показать, как это здорово – быть добрым и помогать другим. Вы можете убирать мусор в парке, кормить бездомных животных, отдать игрушки в детдом. Главное, чтобы ваш ребенок понял, что проявляя доброту, человек становится лучше. Сочувствие другому может породить дружбу, а добрые дела очищают душу.