

Консультация для родителей

«7 способов научить детей доброте»

Воспитатель: Варнавская И.Ю.

Взрослые всегда возлагают большие надежды на то, что следующее поколение, дети, станут добрыми, хорошими людьми. Родители и учителя мечтают, что ребенок научится делать правильный выбор между добром и злом. Будет всегда помогать окружающим. Никто не хочет, чтобы малыш, повзрослев, стал жестоким, нетерпимым или предвзято относился к людям. Но давайте посмотрим правде в глаза. Быть добрым нелегко каждому человеку. Даже взрослые зачастую не хотят делиться своими «игрушками». Помогать другим может казаться особенно трудным, когда люди сами нуждаются в посторонней помощи. Хорошая новость заключается в том, что доброте можно научиться. Так же, как любой другой модели поведения, состраданию, отзывчивости можно научиться благодаря повторению.

Наиболее эффективным способом обучить детей новой модели поведения, является влияние на их сознание в процессе копирования поведения окружающих. Это означает, что взрослые имеют отличную возможность (и огромную ответственность) научить ребенка доброте на собственном примере. Каждый человек может стать добрее. Мозг ребенка особенно пластичен, он легко поддается изменениям, так как его формирование еще продолжается. Детские привычки не успели закрепиться, сознание не окончательно сложилось, так как прожитая жизнь коротка, а практический опыт — невелик. Если родители и другие взрослые мечтают воспитать маленького человека добрым, помогут семь простых советов.

1. Научите малыша генерировать добрые мысли

Быть добрым очень просто, если желать благополучия другим. Попробуйте вместе с детьми проделать простое упражнение: представьте себе кого-то, кому хотели бы послать свои добрые мысли, для начала это может быть бабушка, старший брат, друг. А затем вслух произнести самые добрые пожелания: «пусть он будет

счастлив»; «пусть он будет здоров»; «пусть он будет в безопасности». Эта практика поможет малышу выработать привычку к добрым мыслям.

2. Поделитесь с детьми добрыми историями

Выбирайте детские книги и устные рассказы для детей с позитивными темами. Есть много историй, которые непременно нужно рассказать ребенку! Сказки и правдивые рассказы, основанные на реальных событиях, являются мощным и весьма эффективным способом, способным изменить сознание маленького человека, без прямого воздействия обучением, скучных назиданий. Малышам можно читать вслух или рассказывать сказки и добрые истории, развивая их воображение. Дети старшего возраста могут читать сами, но взрослым следует помочь им составить список тех книг, которые содержат позитивные истории, рассказы о добрых людях, способных служить образцом для подражания.

3. Улыбайтесь чаще

Исследование, проведенное еще в 2002 году, в Швеции, показало, что улыбка заразительна. Когда человек смотрит на улыбающихся людей, его мимические мышцы невольно заставляют губы растягиваться в улыбке. Поиграйте с ребенком в веселую игру, побуждая его улыбаться в ответ на улыбку. Убедитесь вместе, что она действительно заразительна. Простой мышечный акт, улыбка, помогает распространяться душевному теплу далеко и широко, когда другие улыбаются в ответ и продолжают передавать эстафету улыбки окружающим.

4. Играйте в комплименты

Любому человеку приятно услышать комплимент, доброе слово. И это не голословное утверждение, оно подтверждается наукой. Японские исследователи из Национального института физиологии в 2012 году обнаружили, что в мозге людей активизируется одна и та же область, стриатум, когда человек получает комплимент, и когда он получает деньги. Чтобы изменить сознание ребенка, предлагаем чаще играть с ним в комплименты. Договоритесь бросать друг другу мяч, каждый бросок сопровождая словами одобрения. Так малыш научится естественно, без лишних усилий, произносить комплименты в адрес других людей.

5. *Практикуйте случайные акты доброты*

Мимолетные проявления отзывчивости, благожелательности способны любой прожитый день сделать запоминающимся и ярким. Совсем необязательно адресовать их конкретным людям. Побуждайте мальчиков и девочек вместе с вами здороваться с соседями, улыбаться знакомым, помогать старшим и младшим, говорить приятные слова всем.

6. *Развивайте сознание при помощи эмоциональных шарад*

Для того, чтобы маленький человек научился сопереживать другим, он должен уметь поставить себя на место другого человека, представить, что он чувствует. Чтобы дети освоили это искусство, почаще играйте всей семьей в занимательную игру: пусть один из членов семьи изображает какую-либо эмоцию на своем лице, а другие — пытаются отгадать, что он имел в виду. Так малыш научится понимать, что чувствуют другие люди.

7. *Становитесь добровольными помощниками вместе*

Есть много больших и маленьких дел, которые очень нужны другим людям, животным. Всегда есть способ протянуть руку помощи. Вовлечение детей в волонтерскую работу помогает им понять, что такое «хорошо», почувствовать собственную значимость, полезность. Например, можно вместе с мальчиками и девочками: убирать мусор в парке; работать добровольцем в местном доме престарелых или детском доме; сделать «ревизию» в домашних шкафах, чтобы сделать пожертвования для тех, кто в них нуждается.

Нет предела тем добрым делам, которые вы можете делать вместе. Проявляя доброту по отношению друг к другу, люди становятся лучше. Сочувствие, взаимопомощь помогают переключить внимание с собственных проблем, а также создают ощущение взаимосвязанности с другими, дружбы. Вместе, при помощи больших дел и совсем маленьких добрых поступков, люди способны сделать мир лучше.