

1. Научите ребенка контролировать эмоции



Гнев, печаль и разочарование способны вывести из себя не только ребенка. Но мы можем дать своим детям несколько уроков о том, как справляться с такими эмоциями и не тратить напрасно нервы. Когда ребенок спокоен, покажите ему эту простую технику: глубоко вдохнуть носом, выдохнуть ртом и сосчитать до 5. Если вы видите, что ваш малыш взбудоражен, напомните ему об этих трех шагах и сделайте их вместе.

2. Расскажите об ответственности за поступки



Мама и папа — вот главные образцы для подражания и те, на кого ребенок стремится быть похожим. Расскажите о морали, взаимопомощи, окружающем мире и проблемах экологии, объясните, что такое ответственность за свои поступки. И самое главное, не забывайте демонстрировать слова на собственном примере и поощрять все добрые дела, которые захочет сделать ваш малыш.

3. Научите ребенка сочувствовать и помогать слабым



Очень важно, чтобы ребенок мог сопереживать не только близким и своим друзьям, но и всем остальным, кто нуждается в поддержке. Попросите представить, как бы он себя чувствовал, если бы оказался новичком в классе. Расскажите и о более глобальных проблемах: что можно сделать для детей, у которых нет пищи? А для тех, у кого нет своего дома? Способствуйте развитию социальной ответственности и позвольте ему принять соответствующие возрасту меры.

4. Научите ребенка быть благодарным



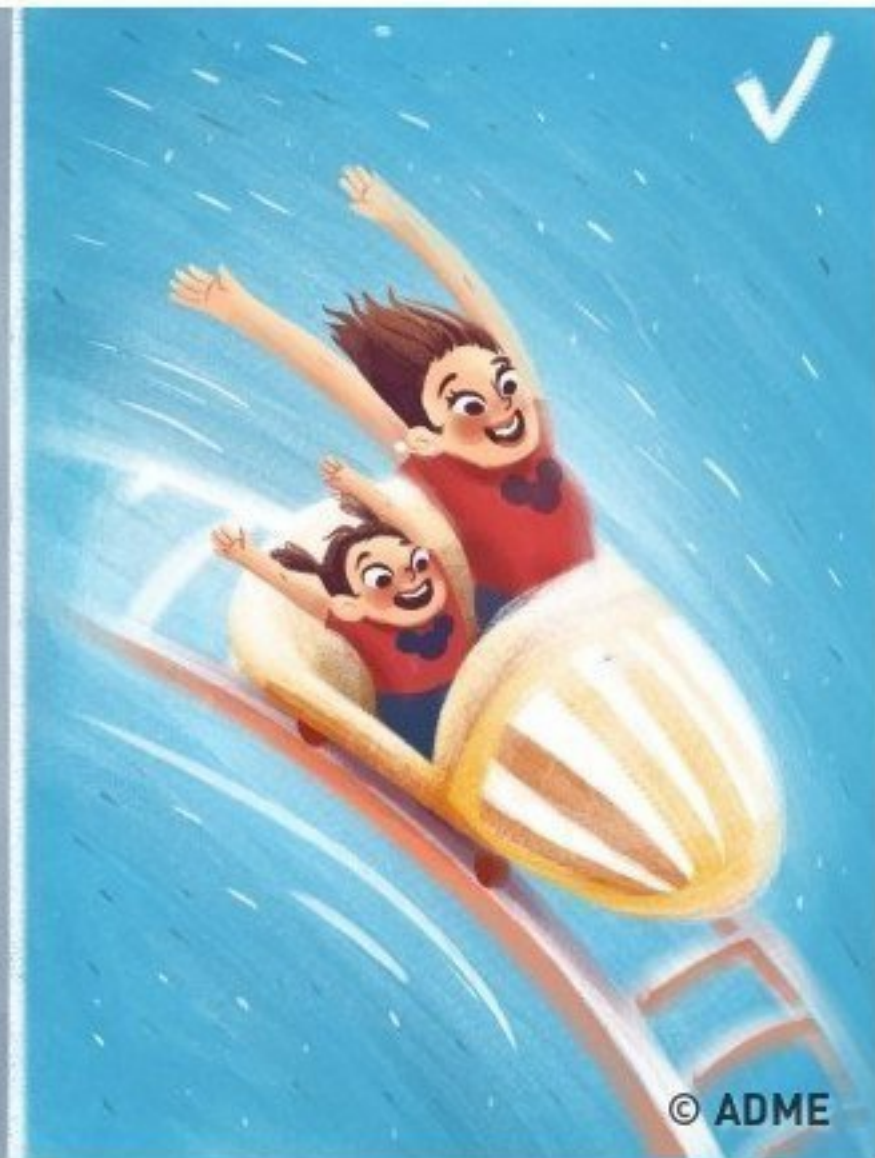
Пусть ваш ребенок не стесняется лишний раз сказать доброе слово и выразить свою признательность. Начните с малого: к примеру, предложите обнять и поблагодарить бабушку за вкусную еду, не забывая говорить «спасибо», помочь по хозяйству, чтобы поблагодарить маму за все то, что она делает для дома. Кстати, исследования показывают, что люди, которые не стесняются выразить свою благодарность, счастливее и здоровее остальных.

5. Научите этике поведения и установите собственные семейные ценности



Большинство родителей очень трепетно относятся к успехам детей в школе или в спорте. Почему бы не обратить внимание и на этическое поведение малыша? Четко определите семейные ценности и наблюдайте, чтобы и слова, и действия ребенка соответствовали им. Ведет ли он себя уважительно? Сдерживает ли обещания? Как относится к сверстникам, как ведет себя с теми, кого несправедливо обидели? И не забывайте, с кого ребенок в первую очередь берет пример.

6. Проводите больше времени вместе



Если все ваше общение с ребенком будет сводиться только к разговорам о дисциплине, то из вас выйдет не самый лучший учитель. Постарайтесь построить доверительные отношения: почаще разговаривайте и играйте, проводите вместе время, выбирайтесь куда-нибудь и, конечно же, не забывайте показывать, как сильно вы его любите. И тогда ваш малыш вырастет добрым, искренним человеком, который будет хорошо знать, что такое любовь и уважение, а потом сможет поделиться этими чувствами с окружающими.