**Пять советов о том, как воспитать отзывчивого ребенка**

**1. Не запрещайте эмоции**

«Не реви», «хватит злиться», «прекращай ныть»- кто из родителей не злоупотреблял такими фразами? Нужно быть спокойным, сдержанным, веселым — и тогда тебя будут любить, хвалить и ставить в пример. Нет- отругают. Все это приводит к тому, что ребенок не знает, как справляться с собственными эмоциями, заглушает их, и раз и навсегда понимает, что они плохие. Учите ребенка не заглушать свои эмоции, а давать им правильный выход. Если злишься, нельзя драться и кричать, но можно уйти в комнату и побить подушку.

**2. Объясняйте свои поступки и настроение**

Родительские эмоции детям понять еще сложнее, чем собственные. Как правило, они принимают их исключительно на свой счет. Мама злится, значит не любит и т.д. Объясняйте свое поведение: я испугалась, когда ты побежал на дорогу, поэтому повысила голос. Папа устал на работе, поэтому пока не может с тобой поиграть. Мы все не идеальны — можем сорваться, накричать. Поэтому важно извиниться и объяснить ребенку, почему это произошло.

**3. Показывайте на примерах**

Обсуждайте книги, картинки, фильмы. Брат и сестра поссорились. Как ты думаешь, что они чувствуют? А что бы почувствовал ты? Хорошо, если ребенок будет получать не готовые тезисы, а приходить к выводам сам, отвечая на вопросы родителей.

**4. 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: ребенок способен понять, что злой мог стать таким из-за несправедливой обиды, и его можно изменить. Если у ребенка снижена эмпатия (способность сопереживать), 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 ребенку налаживать отношения с другими людьми.

**5. Учите ответственности**

Доброта и сочувствие — это еще 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 котенка? 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.

