Р.А. Гумбетова

Воспитатель группы «Почемучки»

Как научить ребёнка быть добрым?

Как и в каком возрасте ребёнок понимает, что такое доброта, эмпатия и забота? И как помочь ему обрести такие качества?

Доброта как качество и как взгляд на мир не развивается мгновенно. Чтобы разобраться, детям придется научиться распознавать эмоции других людей, понимать их и откликаться. Хотя каждый ребёнок будет продвигаться через этот процесс в своем собственном темпе, вот основные фазы развития — и несколько способов помочь.

3 года: понимает, что такое чувства

Хотя младенцы умеют воспринимать эмоции других людей уже к 6 месяцам, настоящие добрые поступки ребенка начинают проявляться лишь к трем годам: только к этому возрасту дети начинают понимать связь между причиной и следствием. Ребенок уже выяснил, что определенные события вызывают у людей определенные чувства, например, если его увести с детской площадки в разгар игры — он разозлится и расстроится, а если получит подарок — почувствует себя счастливым. Помогите укрепить эту связь, обозначая и проговаривая эмоции, которые испытывает ребенок, объясняйте, почему он может так себя чувствовать: «Ты рад, что папа пришел домой пораньше и собирается с тобой поиграть».

4–5 лет: готов делать добрые дела

В этот период ребенок укрепляет способность осознавать свое собственное психическое состояние и состояние других людей. Кроме того, развиваются и доли мозга, отвечающие за социальное взаимодействие — и теперь он способен проявлять доброту. Исследователи из Университета Вирджинии выяснили в эксперименте, что трехлетние дети еще не готовы делиться со сверстниками подаренными наклейками, а большинство четырехлетних уже готовы это сделать. Ребенку нравится не только делиться, но и все, что входит в этот ритуал — благодарность, радость, объятия. Когда замечаете, что он поделился с братом или другом угощением или игрушкой — поддержите его, искренне обрадуйтесь, похвалите.

5–6 лет: понимает идею сообщества

Процесс сопереживания происходит не только между людьми, но и в группе, в обществе — и приносит пользу всем. Например, в этом возрасте ребенок уже поймет, что если он согласится помочь убрать со стола после ужина, вся семья быстрее сможет посмотреть мультфильм. Ощущение себя важным членом сообщества помогает ребенку лучше понимать собственную ценность. Поощряйте это, давая простые задания и поручая домашние дела уже с 2 лет: даже если малыш пока способен убрать одну игрушку, это уже здорово. В этом же возрасте ребенок учится выражать признательности: сам, без напоминания говорит «спасибо» и «пожалуйста», вежливо формулирует просьбы. Обязательно замечайте и поощряйте это.

7−8 лет: учится ставить других на первое место

По мере того как дети становятся старше, их добрые поступки становятся более сложными: уже не просто поделиться игрушкой, а помочь члену семьи или младшим детям, сделать что-то для других. Но есть и еще одна важная веха: одно дело быть добрым, когда это ничего не стоит, но труднее радоваться за других, справиться с более сложными эмоциями, преодолеть собственное разочарование или грусть. Этому ребенок учится лишь к 7−8годам, когда созревают лобные доли мозга. Например, это поражение в соревновании или игре: как сложно порадоваться за того, кто выиграл, если ты проиграл. Поддержите ребенка своим примером, показывайте желаемое поведение: если он видит, как ведут себя родители в таких случаях, как реагируют, что говорят — ему будет легче тоже научиться. Так что в следующий раз, когда ребенок обыграет вас, поздравьте его.