

КАК ВОСПИТАТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ В ДЕТЯХ: 7 УПРАЖНЕНИЙ

Счастье – это вовсе не результат. Не результат получения чего-либо, чего у нас нет. Это всего лишь признание ценности того, что уже у нас есть. Дети, в силу своего возраста не умеют оценивать родительские старания, не могут еще понять, что стоит за комфортом и благополучным детством, какие усилия. Но на своем примере взрослые могут начать замечать и оценивать то, что их окружает, регулярно упражняясь. И в результате, это приведет к пониманию ценности родительского труда у ребенка.

Много ли по-настоящему счастливых людей мы видим вокруг себя? Дает ли это желаемый эффект? Конечно, нет. Любой успешный человек, добравшийся до неких вершин, скажет, что сама по себе «высота» и ее достижение, не делает человека счастливым раз и навсегда. Это всего лишь способ. Счастье – это скорее состояние, ощущение, причем внутреннее.

Так какая же черта отличает счастливого человека от несчастливого? Благодарность. Когда человек способен ценить то, что у него есть. Чувствовать ценность того, что имеет. Например, как девочка Полианна, героиня одноименного романа Элинон Портер, которая учит все свое окружение игре в радость. Смысл игры заключался в том, чтобы всегда радоваться, несмотря на то, что радоваться, вроде бы, иногда, бывает нечему. Находить что-то положительное, чему можно было бы порадоваться.

Как же научить детей быть благодарными? Не твердить им постоянно о том, что они должны быть благодарными, а воспитать в них это. Слова «спасибо» и «пожалуйста» хорошие помощники, но их недостаточно, к сожалению. Необходимо постепенно прививать эту привычку, регулярно и сознательно повторяя упражнения.

Итак, рассмотрим сами упражнения:

1. «Подарки дня»

Желательно делать его ежедневно. Можно, например, в конце дня, перед сном. Важно сесть рядом с ребенком и начать перечислять все «дары» текущего дня. Сюда относятся встречи, впечатления, люди, события, моменты, угощения, достижения, успехи и т.д., за которые вы благодарны. Дети-дошкольники очень впечатлительны и еще не умеют рефлексировать. Поэтому, они легко могут забыть к вечеру то, что произошло с ними утром, особенно если день был насыщенным. Перечисляя все хорошие моменты, мы учим ребенка видеть в том, что с нами происходит, подарок. И таким образом приучаем отмечать положительные и хорошие вещи, «подсвечивать» их.

2. «Ты помнишь...».

Для закрепления в нашей памяти приятных событий дня, необходимо вместе с ребенком их проговаривать: «Ты помнишь, как тебе понравилось съезжать с горки», «Ты помнишь, как ты обрадовался, когда к тебе друг пришел», «Ты помнишь, как ты был счастлив, когда получилось собрать из конструктора самолет» и т.п. Если случаются ситуации с негативным оттенком, то в них с легкостью можно найти повод для благодарности. Например, если вы не смогли забрать ребенка на машине из садика, потому что она сломалась, и на улице шел дождь, отметьте, что благодаря этому, вы смогли провести больше времени вместе, т.к. шли пешком, и он, наконец, погулял по лужам в новых резиновых сапожках.

3. «Как здорово!».

Отмечая позитивные моменты и не забывая благодарить, мы меняем ход наших мыслей, находим ценность и учим этому детей. Например, «Как здорово, что сегодня вся семья собралась на ужин», «Как здорово, что у меня сегодня выходной, и мы вместе смотрим мультфильм», «Как здорово, что у нас есть возможность сегодня порисовать!»

4. ДоброТворение.

Вы сами определяете, когда и сколько времени готовы уделить этой сфере. Либо это раз в месяц или еженедельно (ежедневно), когда вы вместе с детьми делаете какое-либо полезное дело для других людей. Сюда относится благотворительность (сбор вещей, помощь нуждающимся), уборка общественной территории (двор, гараж, площадка), кормление животных в питомнике, помощь престарелым и т.п. Эта привычка дает ребенку понимание и ощущение того, что приятно не только брать, но и отдавать. Это один из важных составляющих компонентов благодарности.

5. «Ты — мой помощник!».

Когда детей благодарят за помощь, они чувствуют, что их ценят. Такие обыденные вещи, как уборка игрушек или посуды в мойку, становятся приятными. Благодарность приводит к тому, что желание ребенка помогать становится больше и ему хочется стараться. Позволяйте ребенку помогать вам, пусть сделает что-то сам - у него будет повод гордиться собой и чувствовать вашу благодарность.

6. «Поделись».

Научные исследования подтвердили, что маленькие дети чувствуют себя намного счастливее, когда имеют возможность делиться чем-то с другими или угощать. Наибольшую радость им приносит подарок, сделанный собственными руками. Также, важно объяснять детям, что дарить можно не только вещи или предметы, но также и добрые слова, улыбку или объятия. Можно делиться своими игрушками или сладостями. Родителям же, главное, следить, чтобы это происходило осознанно как минимум раз в день.

7. «Нам так повезло!».

Ежедневно отмечайте, как вам повезло: что успели на автобус, что удобные места в кинотеатре, что живете в самом зеленом районе города, что дружите с самыми добрыми соседями, что есть свободные места на горке (качелях) и т.п.