



КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ЧУВСТВОВАТЬ ЦЕННОСТЬ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ

Благодарность — одна из базовых черт счастливого человека. Но как вырастить благодарного ребенка в нашем материалистическом мире? Обычных просьб говорить «пожалуйста» и «спасибо» недостаточно. Благодарность — это способность ценить то, что у тебя есть. Для того, чтобы привить эту способность, следует регулярно повторять эти упражнения.

◆ Подарки этого дня

Ежедневно, неважно, в какой момент дня, садитесь рядом с ребенком и перечисляйте вместе «дары» этого дня: моменты, события, впечатления, за которые вы благодарны. Это могут быть и люди, игры, угощения — что угодно. Главное — научиться смотреть на то, что с нами происходит как на подарок. Можно даже вести «Дневник благодарности».

◆ День добротворения

Это один день в месяце, когда вы и ваши дети делаете что-то полезное для других: уборку двора, сбор вещей для благотворительных организаций, покупку корма для собачьего питомника. Это поможет детям понять важность того, что приятно не только брать, но и отдавать. Это важный компонент благодарности.

◆ Ты помнишь...

Хорошие моменты нужно закрепить. Вспоминая приятные события дня, проговаривайте: «Ты помнишь, как тебе понравилось, когда...», «Как ты был рад, когда...», «Как ты был счастлив, когда...». И даже негативную ситуацию можно превратить в повод для благодарности, например, когда вы приготовили что-то, что ребенок отказывается есть: «Как это здорово, что мы не заставляем тебя есть то, что тебе не нравится!»

◆ Ты — мой помощник!

Если детям говорить это, они будут чувствовать, что их ценят, и действительно будут помогать и стараться больше.

◆ Ты — заботливый

Частью способности быть благодарным является способность заботиться о других. Даже если ребенок делает что-то рутинное: убирает свои игрушки или ставит свою тарелку после еды в мойку, скажите: «Вот, какой ты заботливый!». Конечно, скажите еще и «спасибо», но похвалить их и поддержать в них мысль о том, что они внимательны, ответственные и заботливы — очень важно.

◆ Чем мы можем поделиться сегодня с другими?

То, что нам было давно известно, подтвердилось и научными исследованиями: маленькие дети счастливее, когда имеют возможность угощать и делиться с другими. Но больше радости им приносит тот подарок, который дорог им самим: сделан собственными руками или куплен на сэкономленные деньги. На самом деле, добрые слова тоже можно дарить. Можно поделиться угощением или игрушкой. Ваша задача — следить, чтобы это происходило (осознанно) хотя бы раз в день.

◆ Нам так повезло!

В любой момент дня вспомните, как вам повезло: что осталось четыре дня до выходных, что на ногах удобные и красивые башмаки, что в кафе есть свободный столик и мороженое.

◆ Как здорово, правда?

Это упражнение похоже на предыдущее, но лучше иногда просто менять фразу, для разнообразия. «Как здорово, когда вся семья пьет чай вместе, правда?» или «Как здорово, что у нас есть время поваляться на диване, правда?» или «Как здорово, что мы можем делиться мыслями и идеями, правда?»

Счастье — это не результат получения нами чего-то, чего у нас нет, это признание ценности того, что у нас есть. Поверьте, дети, особенно маленькие, не видят сколько ваших усилий стоит их комфорт и радостное детство. Но если вы будете регулярно упражняться с ними в том, чтобы замечать и ценить то, что они имеют, они обязательно научатся ценить ваш родительский труд и все то, что их окружает.