

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ...

Многое мы принимаем в жизни по умолчанию. И понимаем, как много у нас на самом деле есть, только когда этого лишают или показывают красочный пример людей, у которых нет ничего. Как же в этой ситуации научить ребенка благодарности? А заодно и себе напомнить об этом.

1. Подавайте хороший пример

Дети склонны подражать тому, что они видят дома, поэтому убедитесь, что они видят ваше собственное благодарное отношение. Когда ваши дети делают что-то доброе или как-то помогают вам, не важно, насколько велика или мала эта помощь, поблагодарите их за нее. Не жалейте времени, чтобы обращать внимание на их маленькие добрые дела, от этого тоже случаются чудеса с их самоуважением. В дополнение пусть ваши дети видят, как вы благодарите других, вашего супруга или супругу, например, за приготовление великолепной еды, учителей, которые внесли перемены в жизнь ваших детей, а возможно, и доброжелательного продавца, который помог вам в магазине. Подумайте, что для вас делают близкие, а вы принимаете это как должное. Ведь вам никто ничего не должен.

2. Говорите о благодарности каждый день

Одно простое, но проверенное и действенное предложение, — это говорить с вашими детьми каждый день о том, за что вы благодарны. Даже когда вы выражаете благодарность за, казалось бы, обычные вещи — красивое небо, новый снегопад, день, когда ваши дети помогают вам и слушаются, — вы учите своих детей быть благодарными в жизни за малое. К тому же у детей входит в привычку умение находить хотя бы одну вещь за день, за которую можно быть благодарным, как бы плох

ни был весь остальной день.

3. Традиция

Попробуйте привить своей семье традицию каждый день за что-то благодарить друг друга. Мы так много делаем и так мало замечаем. Пусть сегодня вы скажете мужу спасибо за то, что он купил хлеба, а он вам за ужин, но ребенок будет видеть, что даже в таких мелочах помощь ценна и за нее нужно благодарить. Пусть малыш тоже найдет что-то, за что он благодарен. Так он еще раз переживет хороший момент своего дня. К тому же проявление благодарности поднимает настроение!

4. Помогайте другим

Если вы решили отдать старые вещи в детский дом или какие-то старые игрушки ребенка менее обеспеченной семье, сделайте это вместе с ребенком. Для него важно будет увидеть, что то, как живет он - не стандарт, так бывает не у всех. Главное, не вытаскивайте из ребенка эту благодарность, иначе есть риск вогнать его в чувство вины за то, что ему хорошо, а другим плохо. Просто показывайте ему все стороны жизни, и он сам поймет.

5. Научитесь замечать мелочи

Дети умеют это лучше нас, но нам нужно научиться заострять на этом внимание и показывать контраст. Сегодня солнечный день - это прекрасно, а где-то идут дожди и детки сидят дома. Мы едем в комфортном автобусе. Мы живем возле моря. Мы кормим птичек и делаем им приятное. Это мелочи, которые обходят наше внимание обычно. За это не обязательно благодарить ребенка, то это важно замечать, что в его душе стирался штамп жизни "по умолчанию".

6. Учите видеть ценность не в материальном

Научить ребенка говорить заученное спасибо за подаренную конфету, не очень трудно. Труднее научить его замечать, что тетя, которую он

полгода по скайпу звал в гости, приехала за 2 тысячи километров, чтобы побыть с малышом. Что бабушка не подарила подарок, но приготовила вкусный стол порадовать внука. Объясняйте ребенку ценность времени, проведенного с ним, ценность советов, которые ему дают и т.д.

7. Пишите благодарственные записки

Если малыш умеет писать, пусть пишет сам, нет - пишите вы. В письменной форме благодарность за подарки, за угощения, за развлечения. Особенно это важно в дни праздников, когда ребенку уделяют много внимания.

8. Ролевые игры

Если вы замечаете, что ваши дети в последнее время забывают о благодарности, придумайте какую-нибудь ролевую игру. Например, спросите своих детей, что бы они чувствовали, если бы долго выбирали какой-то особенный подарок другу на день рождения, а он бы забыл поблагодарить их или не очень бы заинтересовался подарком. Или что бы они испытали, если бы они старались изо всех сил, желая кому-то помочь, а на их доброту не обратили бы внимания? Возможность посмотреть на ситуацию с другой точки зрения может оказаться тем легким толчком, который поможет им больше ценить заботу и быть благодарным другим людям.

При всем этом помните, что из ребенка нельзя тянуть благодарность. Заученное "спасибо" - это не благодарность. Благодарность это то, что идет от сердца. А это прививается со временем и осознается ребенком по мере взросления.