

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ?

Случалось ли вам посвящать весь день работе по хозяйству и заботам о детях — готовить, помогать делать уроки, стирать и гладить, чтобы ваш сын мог пойти в школу в любимой рубашке, развозить всех детей по разнообразным кружкам и секциям после школы? Наверное, к вечеру вы были разбиты, чувствовали себя выжатыми как лимон и жаловались, что ваши дети не ценят того, что вы для них делаете. Если так, то вам стоит поразмышлять о том, что вы делали, чтобы привить своим детям чувство благодарности.

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 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. Заученные «спасибо» – это не благодарность. Благодарность это то, что идет от сердца. А это прививается со временем и осознается ребенком по мере взросления.