

КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ БЛАГОДАРНОСТИ?



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. Предприняли ли вы какие-то конкретные шаги или считали, что эта черта характера материализуется как-нибудь сама?

Вы как родители должны понимать, что у вас есть все возможности вырастить детей, которые будут глубоко чувствовать благодарность за все выпавшие на их долю блага, не важно, большие или маленькие. И хотя на выработку благодарного отношения и настроения часто уходят годы, существует множество способов ускорить этот процесс. Обдумайте наши советы по воспитанию благодарных детей.

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.

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. Можно основать традицию, чтобы, например, каждый вечер за ужином каждый член семьи рассказывал о самом лучшем, что с ним случилось за день.

Вероятно, главное — то, что выражение благодарности поднимает настроение. Когда вы концентрируетесь на хорошем, скверные мысли обычно рассеиваются. Это не значит, что ваш ребенок не имеет права грустить, если его не взяли в баскетбольную команду или не пригласили на вечеринку одноклассников. Вы просто можете помочь ему увидеть, за что он может быть благодарен.

Список благодарностей



Каждый год выделяйте немного времени, чтобы записать, за что каждый член семьи благодарил. Маленькие дети часто выражают благодарность за простые вещи — особую игрушку или любимую еду. Конечно, их представления о благодарности изменятся по мере их взросления, и они, вероятно, еще посмеются над тем, как поменялись их приоритеты с младшего возраста. Вы также можете попросить детей создать список благодарностей каждому члену семьи,

перечисляя причины, которые выделяют каждого человека на фоне других, а потом складывать эти листы в специальную книгу каждый год для каждого ребенка.

Помогаем другим

Другой способ воспитать умение благодарить — это найти занятие, при котором вы с детьми будете помогать другим. Дети могут понять и оценить, насколько они счастливы, если увидят других, менее счастливых людей.

Некоторые родители постоянно помогают в общественных столовых или в домах престарелых и берут с собой детей. Другие помогают старым членам семьи или соседям в домашних делах — помогают по дому, убирают снег, покупают продукты. Можно делать совсем простые вещи, например готовить еду для больного соседа и просить детей помочь отнести ее.

Многие семьи также постоянно отдают одежду и игрушки, из которых выросли их дети, в благотворительные организации. Вы можете подключить детей к этой процедуре, попросив их просмотреть свои шкафы и коробки и выбрать что-нибудь особенное для нуждающихся.

Независимо от того, какой вид деятельности вы выберете, преимуществ для ваших детей будет множество. Помогая другим, ваши дети научатся состраданию и заботе о нуждах других. С другой стороны, они станут больше ценить то хорошее, что у них есть, — место, которое можно называть домом, надежная школа, еда на ужин, — то, что они, возможно, воспринимают как должное.

Любовь лучше вознаграждений

Если комнаты ваших детей стали похожи на магазин игрушек, вы, вероятно, задумываетесь о том, не притупило ли такое изобилие их чувство благодарности за имеющееся. Получая все, что пожелают, дети в конце концов начинают испытывать скорее удовлетворение, а не восторг, получая новые подарки. И приходят к мысли, что основа счастья — обладание все большим количеством вещей.

Постоянно помните, что, хотя это нормально, если дети хотят получить какие-то вещи, потакание каждому требованию принесет меньше радости, чем если бы ребенку пришлось подождать или чем-то заслужить подарок. В следующий раз, когда ваш ребенок что-либо попросит, обсудите с ним, как он мог бы заработать и скопить достаточно денег, чтобы потом купить желаемое самостоятельно.

Наконец, когда ваши дети получают хорошие оценки или выигрывают школьный конкурс грамотеев, скажите им, как вы ими гордитесь. Опасайтесь

попасть в ловушку награждения детей за достижения деньгами или подарками.

Настаивайте на благодарственных записках



Как только ваши дети научатся держать в руках карандаш, начните учить их тому, как важно писать благодарственные записки за подарки воспитателям, учителям, тренерам, родственникам и друзьям. В этом возрасте благодарственная записка ребенка может быть очень простой — открытка, заполненная каракулями (сопровождаяемая вашей собственной

благодарственной запиской), а вот дети помладше могут продиктовать вам свою записку и объяснить, почему им понравился подарок. Когда дети подрастут, они смогут писать записки самостоятельно.

Благодарности близким людям

Особенные даты, такие как дни рождения, День матери, День святого Валентина, дают прекрасную возможность помочь вашим детям выразить благодарность. Дети любого возраста могут написать незатейливое стихотворение или потратить несколько минут на изготовление открытки для родственника или друга. А в конце каждого учебного года одним из лучших подарков, который дети могут подарить своему учителю, станет благодарственная открытка с простым выражением благодарности за обучение в прошедшем году.

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.

Развиваем чувство благодарности в праздничный сезон

Возможно, одна из самых сложных задач, с которой сталкиваются родители, — это поддержание умения благодарить в разгар праздничной суматохи. СМИ обрушивает на детей такую лавину рекламы, что неудивительно, если многие дети обеспокоены скорее тем, что они хотят получить в подарок, чем подлинным смыслом праздника. Как же напомнить детям, что во время праздников надо быть щедрыми и благодарными? Подумайте над следующими идеями.

1. До наступления праздника обратите внимание ребенка на то, что именно он означает. Особенно подчеркивайте само празднование — посещение церкви, зажигание свечей или семейное торжество, — а не подарки, которые получают дети.
2. Подайте пример того праздничного настроения, которое вы хотели бы видеть у своих детей. Например, примите участие в сборе зимней одежды для бедных или испеките печенье для пожилой соседки. Если позволяет ваш бюджет, то разрешите ребенку выбрать и упаковать новую игрушку, чтобы подарить другому ребенку.
3. Возьмите своих детей за покупками подарков для других членов семьи или посадите их делать самодельные открытки, печенье или безделушки. Дети получают неизмеримое удовольствие, когда дарят подарки и видят благодарность получающего.
4. Поговорите с другими родителями о «бесподарочной» политике в школе, в детском саду или в других группах вне семьи.
5. Когда праздник наконец настанет, делайте все не спеша. Пусть члены семьи не расхватывают подарки, отталкивая друг друга, а открывают их по очереди, благодаря каждого дарителя.
6. Заранее поговорите с детьми о том, что надо быть благодарными за подарки, которые они получают, даже если бабушка снова дарит им очередной вязанный своими руками шарф. Объясните, что даритель потратил время, чтобы выбрать что-то, что, по его мнению, им понравится, и что важно уважать его старания, что бы дети ни думали о самом подарке. Пусть они найдут в подарке хотя бы одно положительное качество, о котором можно сказать.
7. Наконец, постарайтесь сохранить настроение благодарности на протяжении всего года.

Благодарные дети, благодарные родители



Помните, что чувство благодарности у детей не появится в одно мгновение. Но если вы действительно настроены сделать благодарность важной частью своей повседневной жизни, ваши дети в конце концов научатся находить хорошее в любой ситуации и вырастут благодарными людьми.