

## 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 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, педагогов, 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, но это важно замечать, чтобы 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.**