

Как воспитать в детях благодарность

Мы часто слышим, что в современном мире дети растут требовательными и неблагодарными, а усилия родителей и учителей воспринимают как должное. Почему это происходит? И как это изменить?

В первую очередь, нужно принять тот факт, что дети вообще эгоцентричны. Заботу и внимание они воспринимают как что-то естественное, как бы недоумевая: «А что, разве может быть иначе?»

По данным исследований, примерно до 8-10 лет дети воспринимают родителей в первую очередь как источник своего личного благополучия. И только с началом предподросткового возраста они начинают воспринимать нас на более глубоком уровне: учатся ставить себя на наше место, осознавать наши потребности и переживания.

Это не значит, что нужно просто ждать, когда ребёнок подрастёт и начнёт нас ценить. Ведь благодарность — это не врождённая эмоция, а приобретаемая.

Кто-то скажет — а зачем это вообще нужно, быть благодарным? Ответ на этот вопрос дают специалисты по детской психологии. Считается, что благодарные дети более оптимистичны и легки на подъём, они больше довольны своими школами, семьями и друзьями, более эмпатичны и внимательны к окружающим, и даже меньше страдают от хронических болей и недомоганий.

Как научить ребёнка чувствовать благодарность:

- Конечно, начать следует с себя. Проанализируйте, как часто вы благодарите других, особенно в присутствии детей? А самих детей?

- Постепенно учите ребёнка не просто дежурно говорить «спасибо» и «пожалуйста», но и осознавать, какие чувства стоят за этим. Ведь слова, сказанные «для галочки» и слова, произнесённые от чистого сердца, воспринимаются очень по-разному. Это очень важно — на секунду остановиться и увидеть, что другой человек позаботился о нас.

- Регулярно показывайте ребёнку, как много вокруг вещей, за которые нам стоит быть благодарными. Каждый день мы можем испытывать благодарность за уютный дом, за то, что кто-то приготовил нам еду и не забыл купить наше любимое печенье к чаю, за наступающее лето, за доброе сообщение от друга, за звонок от бабушки, за встречу с близкими, за прогулку по парку — этот список можно продолжать бесконечно!

Если хотите научить ребёнка испытывать искреннюю благодарность, попробуйте задать ему эти вопросы:

– За что ты благодарен в своей жизни? Есть ли вещи, за которые нужно быть благодарным, кроме материальных подарков, которые ты получил?

– Что ты чувствуешь, когда получаешь желанный подарок? Думаешь ли ты о том, кто тебе его подарил? Хочешь ли ты как-то поблагодарить его в ответ? Как ты считаешь, зачем это нужно?

– Что ты чувствуешь, когда желанный подарок у тебя в руках? Хочешь ли ты поделиться этим чувством с другими?

– Любишь ли ты сам дарить подарки другим? Как ты думаешь, подарок — это всегда что-то материальное?

Не отчаивайтесь, если, несмотря на все ваши усилия, дети иногда будут казаться вам неблагодарными. Это вовсе не значит, что вы что-то упустили в их воспитании! Помните, что иногда для детей это нормально.

Материал подготовлен:

ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»