

## Воспитание благодарности или как научить детей чувствовать ценность того, что есть

Благодарность – одна из базовых черт счастливого человека. Но как вырастить благодарного ребенка в нашем материалистическом мире? Обычных просьб говорить «пожалуйста» и «спасибо» недостаточно. Привить ребенку способность ценить то, что у тебя есть, помогут следующие упражнения:

- «Подарки этого дня»

Присядьте рядом с ребенком и попробуйте вместе перечислить «дары» этого дня: моменты, события, впечатления, за которые вы благодарны. Это могут быть игры, угощения, люди, что угодно. Главное – научиться смотреть на то, что снами происходит как на подарок.

- «День добротворения»

Это один день в месяце, когда вы с ребенком делаете что-то полезное для других. Это поможет ребенку понять важность того, что приятно не только брать, но и отдавать.

- «Ты – мой помощник»

Если детям говорить это, они будут чувствовать, что их ценят, и действительно, будут помогать и стараться больше.

- «Чем мы можем поделиться сегодня с другими?»

Научные исследования подтверждают, дети счастливее, когда имеют возможность угощать и делиться с другими. Конечно, больше радости им приносит тот подарок, который дорог им самим: сделан собственными руками. На самом деле, добрые слова тоже можно дарить. Задача взрослого – следить, чтобы это происходило хотя бы раз в день.

Маленькие дети не видят, сколько взрослых усилий стоит их комфорт и радостное детство. Но если вы будете регулярно упражняться с ними в том, чтобы замечать и ценить то, что они имеют, они обязательно научатся ценить ваш родительский труд и все то, что их окружает.