

Памятка для родителей

«Как развивать чувство благодарности у ребенка».

Педагог-психолог
Кораблева Е.Н



Благодарности можно учить уже с 3 лет.

1. *Делитесь. Делиться – это самый простой путь получить благодарность и в то же время один из самых эффективных способов научить вашего ребенка быть благодарным. Делиться можно вкусняшками дома, игрушками с детьми во дворе.*

2. *Показывать своим примером. Показывать своим примером, что такое благодарность. Можно назначить определенное время каждый день. Например: по дороге домой обсудить вещи, за которые вы благодарны. Вспомнить, что было хорошего в течение дня.*

Начиная с 5 лет

1. *Выполнять поручения. Поручите ребенку какую-нибудь работу, дайте ему задание, а затем поблагодарите его за выполненное. Ребенок будет гордиться своей работой после полученной похвалы, и ваша благодарность закрепит его положительное поведение. Возможно, он сам будет просить что-нибудь выполнить еще.*

2. *Расскажите об этом чувстве. Ребенок не знает, каково это-испытывать чувство благодарности. Задача родителей – научить ребенка распознавать эмоции. Покажите, как нужно говорить «спасибо». Ловите момент, когда ребенок может это почувствовать, обращайтесь его внимание.*

3. *Объясните на примере. Наши дети не понимают того, что им очень повезло. Что их детство наполнено иг-*

рушками и возможностей у них интересным времяпровождением много. Раздраженно сказать, что у вас в детстве ничего не было – это все равно, что ничего не сказать. Он не понимает, как это НИЧЕГО. А вот если вместе с ребенком посмотреть мультфильм или фильм, прочитать книжку. Проговорить, что не у всех людей столько возможностей, и многие дети мечтают о такой машинке, или кукле. Именно поэтому мы радуемся, что у нас есть эта машинка! Мы это ценим, мы за это благодарны.

4. Не покупайте все подряд. Это наверное один из самых важных пунктов. Если у ребенка все есть и на вопрос «что ты хочешь на день рождения» не может ответить, значит, он «не успевает» оценить. Так что прекратите заваливать ребенка игрушками! Покажите, что любая вещь стоит денег, а деньги нужно тратить с умом.

В начальной школе

В 7-8 лет дети уже достаточно взрослые, чтобы осознать, что такое благодарность, и понять, что подарок – это добровольный поступок каждого человека, а не что-то, что другие люди обязаны делать. К предыдущим шести пунктам можно добавить следующие.

1. Писать записки. Можете завести хорошую традицию не просто выражать благодарность словами, а делать забавные записки с веселыми рожицами, которые можно приклеивать к холодильнику или стенам. Заодно ребенок практикует письмо.

2. Сделать «банку благодарности». Написанные от руки записочки можно складывать в одну большую банку, а потом зачитывать их на семейных праздниках и обменивать на конфеты.

3. Говорить «спасибо» делами. Испеките печенье вместе с ребенком и раздайте его в знак благодарности родным, друзьям или соседям.

4. Покажите ценность жизни. Вы отвели ребенка в школу, приготовили обед, помогли с уроками, погладили форму, купили телефон... С взрослой точки зрения все это очень ценно! А ребенок не видит в этом ничего интересного. Покажите интересную для них сторону жизни - поиграйте в пиратов во дворе, залейте горку зимой. Отведите ребенка к себе на работу, расскажите о невероятных животных. Когда ребенок знает, что в жизни ТАК много интересного, он понимает, как это ценно. Вы укажете на моменты, за которые можно быть благодарными и которые делают нас счастливыми.

В средней школе

В раннем подростковом возрасте ребенку важно объяснить, что чем больше он отдает, тем больше получает взамен. Быть жадиной – не только не красиво, но и не выгодно.

1. Помогать тем, кто нуждается в помощи. Лучший способ научить благодарности – это оказывать помощь, не ожидая ничего взамен – такой вот парадокс! Когда ребенка будут благодарить другие, он сам поймет, насколько это важно и приятно. Пусть поможет отстающему однокласснику выполнить домашнее задание, или сестре – убрать в своей комнате.

2. Создать благодарственный альбом. В такой альбом можно складывать фотографии, на которых запечатлены моменты счастья, подарки, и все, за что ребенка благодарили или он сам был благодарен.

В старшей школе

К этому моменту, если вы соблюдали предыдущие пункты и выполняли рекомендации, у ребенка должно было сформироваться рефлексорное чувство благодарности. Однако и в подростковом возрасте есть чему поучить сына или дочь.

1. Стать волонтером. Это может быть приют для животных или ДОМ престарелых. В благодарность за то, что о нем самом заботились родители, ребенок может позаботиться о ком-то, кто нуждается в помощи.

2. Придумать семейный ритуал благодарения. В вашей семье может быть какой-то свой совершенно особенный ритуал, чтобы говорить друг другу «спасибо» за все хорошее, что вы друг для друга делаете.

Чувство благодарности учит ребенка быть оптимистом, в любой ситуации находить что-то хорошее и избавляться от непомерных претензий. Благодарный ребенок, когда вырастет, будет понимать, что если окружающие любят его не так, как ему того хочется, это не значит, что его не любят вообще.