

Воспитание благодарности.
Как научить детей ценить то,
что есть.





Ежедневно, неважно, в какой момент дня, садитесь рядом с ребенком и перечисляйте вместе «дары» этого дня: моменты, события, впечатления, за которые вы благодарны. Это могут быть и люди, игры, угощения — что угодно.



Главное — научиться смотреть на то, что с нами происходит как на подарок. Можно даже вести «Дневник благодарности».

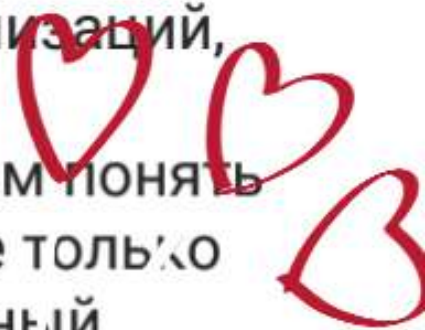






День добротворения

Это один день в месяце, когда вы и ваши дети делаете что-то полезное для других: уборку двора, сбор вещей для благотворительных организаций, покупку корма для собачьего питомника. Это поможет детям понять важность того, что приятно не только брать, но и отдавать. Это важный компонент благодарности.



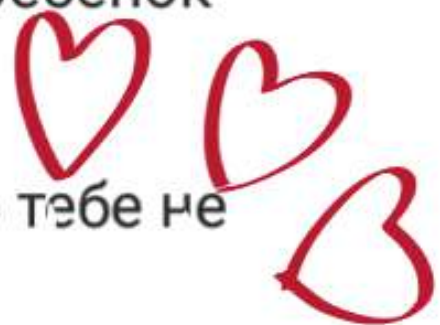


Ты помнишь... 

Хорошие моменты нужно закрепить.

Вспоминая приятные события дня, проговаривайте: «Ты помнишь, как тебе понравилось, когда...», «Как ты был рад, когда...», «Как ты был счастлив, когда...». И даже негативную ситуацию можно превратить в повод для благодарности, например, когда вы приготовили что-то, что ребенок отказывается есть:

«Как это здорово, что мы не заставляем тебя есть то, что тебе не нравится!»





Ты — мой помощник! 🌸

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

На самом деле, добрые слова тоже можно дарить. Можно поделиться угощением или игрушкой. Ваша задача — следить, чтобы это происходило (осознанно) хотя бы раз в день.

Нам так повезло! 🌸

В любой момент дня вспомните, как вам повезло: что осталось четыре дня до выходных, что на ногах удобная и красивая обувь, что в кафе есть свободный столик и мороженое.

