

О великой силе благодарности

Умение благодарить других людей и саму жизнь делает нас счастливыми. Люди, которые часто говорят «спасибо», устойчивы к стрессам и обладают более высокой самооценкой.

Согласно исследованиям Научного центра всеобщего блага Калифорнийского университета в Беркли (GGSC), умение выразить благодарность блокирует токсичные эмоции. Более того, благодарные люди более устойчивы к стрессам и имеют более высокую самооценку. Разве вы не предпочли бы, чтобы ваши дети ценили старые подарки, а не требовали постоянно новые? Пока ваши дети растут, превращаясь из дошкольников в подростков, они могут возвращать свое чувство благодарности, а не список своих желаний.

Дошкольные годы

Пока дети еще маленькие, они только учатся говорить «спасибо» — будь то «спасибо» словесное или нарисованная картина для бабушки и дедушки, которые читают им сказки на ночь по 10 000 раз подряд. Говоря «спасибо», когда это уместно, дети возвращают зарождающееся чувство благодарности. И пусть маленькие дети это делают чисто автоматически, когда они станут постарше, то научатся придавать истинное значение словам.

План:

1. Выражайте благодарность. Если вашему ребенку подарили подарок, он должен в течение дня сделать и послать благодарственную открытку или короткую записку (два или три «спасибо» в день).
2. Поиграйте в благодарность со своим медвежонком. Проводите игры, оттачивая хорошие манеры и умение говорить «спасибо», используя мягкие игрушки и кукол.
3. Три лучших момента. Во время обеда или перед сном по очереди делитесь тремя лучшими моментами дня.
4. Закрепите благодарность в памяти. Найдите и разучите благодарственные гимны, песни или стихи.
5. Составьте список необычных подарков. Запишите, какие подарки (желательно ручной работы) ваши дошкольники хотели бы подарить друзьям и семье на праздники.

Начальная школа

В этом возрасте помогайте своим детям научиться взаимопомощи. Они уже достаточно взрослые, чтобы приносить пользу, пусть даже небольшую. Во-первых, они будут сами счастливы, что смогли быть полезны, а во-вторых, помогая другим, они будут больше ценить других людей и события, происходящие в их жизни.

План (в дополнение к предыдущему):

1. Составляйте красивые письма-благодарности. Напишите буквально одно предложение, но обязательно отправляйте записки вовремя.
2. Смастерите коробку благодарностей. Наполните ее короткими рукописными благодарственными записками («Я благодарен, что мы победили в соревнованиях!» или «Я благодарен, что бабушка пришла в гости»). Выберите время, когда будете вытаскивать записки наугад и читать их вслух.
3. Благодарите «благодарственными печеньками». Приготовьте и принесите эти домашние «спасибо» в кабинет вашего педиатра или стоматолога.
4. Используйте стикеры. Приклеивайте благодарственные записки, посвящая их каждому члену семьи, чтобы выразить свою благодарность.
5. Празднуйте окончание года. Каждый день рождения составляйте список событий, за которые вы благодарны прошедшему году. 5-летний ребенок вспомнит пять событий, а 10-летний – уже все десять.

Средняя школа

Когда дети вступают в подростковый возраст, пришло время помочь им оценить, насколько это прекрасное время. Учите детей быть щедрыми и помогайте им выходить за рамки стандартных решений, когда нужно помочь другим людям.

План (учитывая предыдущие два):

1. Создавайте благодарственные видео. Запишите благодарственное обращение на видео для того, кто подарил вам подарок или проявил доброту. Сказать спасибо всегда важно, но будет здорово делать это по-разному, не только письменно.
2. Составьте план действий по выражению благодарности. Пригласите других присоединиться.
3. Создайте фотокнигу благодарности. Используя телефон (старую камеру, журналы), соберите фотографии вещей и событий, за которые вы благодарны.

4. Помогайте, не дожидаясь просьбы. Поставьте себе задачу делать так раз в день для разных членов семьи.

5. Дарите подарочные карты. Сэкономьте деньги на покупку подарочной карты в продуктовом или вещевом магазине для нуждающегося человека.

Старшая школа

К этому времени ребенок должен научиться «распоряжаться» своим умением благодарить. С их растущей потребностью в независимости, подростки будут рады показать свою признательность и изменить ситуацию на своих собственных условиях. Доктор философии Кристин Картер предлагает подросткам сосредоточиться не столько на чувстве благодарности, сколько на альтруизме – умении служить другим и проявлять доброту.

«Помощь другим пробуждает чувство благодарности, сострадания и доверия в людях любого возраста», — говорит Кристин Картер.

План (продолжая предыдущие):

1. Благодарите учителя или тренера. Отправьте записку, чтобы рассказать учителю, как вам важна его помощь.

2. В субботу станьте волонтером. Помогайте в столовых или приютах для животных и постарайтесь делать это регулярно.

3. Не забывайте про свою школу. Уделите время, чтобы помочь в начальной или средней школе, и пусть ваши бывшие учителя знают, как много они сделали для вас в свое время.

4. Придумайте новую семейную благодарственную традицию. Пусть эта традиция перейдет потом в вашу собственную семью.

5. Потратьте свои карманные деньги, чтобы оплатить чужую еду.

Не важно, сколько лет вашему ребенку — он едва научился ходить или вот-вот уедет из дома во взрослую жизнь — в ваших силах развить в нем умение благодарить.

(Из интервью педагога, психолога Эми МакКриди)