

КАК ВОСПИТАТЬ В РЕБЕНКЕ БЛАГОДАРНОСТЬ



— *Мам, а я хочу игрушку! Почему ты ее не покупаешь? – заплакала четырехлетняя Соня, когда мы вышли из магазина.*

«*Так я только что купила тебе заколки, которые ты попросила!*» — *мысленно возмутилась я.*

— *Подожди, давай вспомним, что мы сейчас для тебя выбрали?*

— *Ну, заколки. А я хочу еще!* — *Соня готова расплакаться.*

Начинаю объяснять, что да, конечно, можно всегда смотреть на то, чего еще нет, и очень переживать. А можно вспомнить о том, что уже есть. И порадоваться.

— *Давай подумаем, что у тебя теперь есть две красивые заколочки – розовая единорожка и радуга, и завтра ты можешь их надеть в садик.*

— *Да, могу* — *уже повеселее откликается Сонька, держа меня за руку.*
– *А то так можно все время еще и еще. И весь дом будет в игрушках.*

Думаю, что ситуация, когда ребенок требует еще, едва взглянув на то, что ему купили, знакома многим родителям. Быстренько порадовался и побежал дальше. И родителям печально: хочется, чтобы ценил – и

купленное, и приготовленное, да и просто чистоту в доме, которую создает мама. Относился бережно, с благодарностью.

Предлагаю вместе порассуждать. Как вы думаете, в каких случаях благодарность у ребенка не вырастет?

Все для тебя

Давайте представим: ребенку все покупают, бабушка или родители как добрые волшебники выполняют все, что только ребенок пожелает – и собаку, и игрушки, и в кружки-секции, какие хочет.

«Ведь наше детство было полным лишений, нам почти ничего не покупали, пусть хоть он порадуется. Детство должно быть наполненным!» — думают они.

И я их понимаю. Правда хочется порадовать любимого ребенка или внука. Проблема в том, что он перестает ценить то, что на него волшебным образом сыпется с неба, может стать более требовательным, не хочет ничего или не знает, чего еще пожелать, потому что никаких усилий прилагать не нужно. Только захоти – и все будет, как у Незнайки из сказки Носова, когда у него появилась волшебная палочка.

Для того, чтобы ребенок ценил блага, важно два условия: мера и собственный вклад.

Меру, то есть сколько и чего давать, покупать, разрешать ребенку, определяют сами родители в каждой конкретной семье. Когда слишком мало, когда достаточно, а когда уже избыточно. Приведу пример со сладким. В каких-то семьях детям дают его во время каждой еды, кто-то устанавливает правила – одна печенюшка/конфета в день. Или в неделю. Важно, чтобы это было согласовано со всеми членами семьи, то есть правила были едиными.

Вклад ребенка – еще одно условие. Когда ребенок по мере сил делает что-то, помогает, а не просто получает все готовое.

Например, если он хочет собаку, то обговариваются обязанности, а не только игры с ней. Если он хочет пригласить гостей, то помогает маме с уборкой и приготовлением еды. Чем старше ребенок, тем больше обязанностей он может выполнять. Причем на постоянной основе, не только по праздникам или перед ними.

На консультациях я часто слышу от родителей подростков, что сын или дочь ничего не делают по дому, посуду и то не допросишься помыть. Это вызывает много печали, злости, чувства безысходности у родителей.

Предлагаю одну практику – не как рецепт от всех проблем, но как опору для эксперимента.

Родители берут лист бумаги, ручку и выписывают, какие обязанности есть в их семье и как часто их надо выполнять. Дальше зовут детей, зачитывают им список, уточняют, все ли вспомнили. Затем эти обязанности распределяют между членами семьи и вносят в таблицу, где у каждого – свой столбик. Здесь, конечно, поле для обсуждения, поэтому важно в спокойной обстановке это обговорить. Услышать каждого – что он готов делать. Решить, как вы поможете детям соблюдать договоренности, если начнутся «а я не хочу, а я не обязан». Можно повесить эту таблицу на холодильник или другое видное место.

Благодарность связана с умением видеть другого и замечать, чем я могу ему помочь. Тогда я понимаю, какие силы вложены в каждое дело, потому что я это прожил на собственном опыте. И вряд ли буду мусорить на только что подметенный пол. Или потом за собой уберу. И таким образом учусь ценить то, что делают для меня.

Он и так должен

Где еще вряд ли вырастет благодарный ребенок? Там, где ему твердят: «Ах ты неблагодарный! Мы все для тебя делаем, а ты?!». Из обвинений обычно рождается чувство вины, злость, протест... Ребенок не должен, и благодарность возвращается в семье не с помощью обиды и требований родителей, а иначе.

Там, где вся семья относится друг к другу небрежно, где каждый ждет и требует благодарности от другого, ничего не выйдет. Где папа как само собой разумеющееся воспринимает готовый ужин и чистоту в доме, жена – что он зарабатывает деньги, отводит ребенка в сад, а иногда и делает что-то кроме – дарит цветы и подарки. Ведь должен же, а как иначе? И пусть только попробует не сделать!

Порой мы смотрим не на то, что есть уже, а на то, чего еще не хватает, ждем и требуем этого. Вряд ли у ребенка вырастет благодарность на такой почве.

Хорошо бы благодарный взгляд в себе развивать всей семье — смотреть на мир, других людей, близких через «благодарные очки». Замечать, радоваться тому, что есть – сегодня, сейчас. Попробовать увидеть, что уже сделал другой. И поблагодарить — не формально, искренне.

Есть такая **практика** – перед сном записывать или вспоминать, что хорошего случилось за день и кого я могу поблагодарить. Можно делать ее всей семьей.

Например, иногда мы садимся вечером, зажигаем свечу и под уютное мерцание ее пламени вспоминаем, что радостного и хорошего было в сегодняшнем дне, кому и за что мы благодарны. Можно добавить сюда элемент игры – кто больше вспомнит, или просто называть по кругу.

Благодарность связана с умением радоваться и замечать, что хорошего случилось – сегодня, вчера и вообще в моей жизни. Складывать это в сердце, хранить и преумножать.

Если в семье учатся замечать, что сделал другой, помогать, поддерживать и благодарить, то ребенок усваивает это отношение – к другим, к себе и жизни в целом.

*Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог – психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.*

Запись на бесплатную консультацию по телефону

8 416 2 226 247