

## Как воспитать благодарного и отзывчивого ребенка

Благодарность — одно из главных качеств, которыми обладает счастливый и наполненный позитивом человек. Родители же всегда желают, чтобы дети были благодарными и отзывчивыми. При этом необходимо знать, что в младшем возрасте ребенок чаще всего хочет походить на папу или маму. Поэтому будет справедливо, если родители соответствуют тем требованиям, которые они предъявляют своему ребенку. Следует понимать, что если ребенку не хватало в раннем детстве теплоты, нежности и заботы, он будет неспособным сопереживать, быть благодарным и проявлять сострадание. Ему гораздо труднее будет устанавливать дружеские и личные связи. Ведь не бывает идеальных детей, как не бывает идеальных родителей.

Поэтому эмоциональное состояние ребенка — это всегда отражение атмосферы в семье.

Главное, что нужно ребенку — это вера близких в его способности.

Уважайте чувства своего ребенка. Помните, что у детей есть свои чувства, предпочтения, интересы, любимые цвета. Воспитание строится прежде всего на уважении к личности. Потому что маленький ребенок — уже личность со своим характером, знаниями, мнением.

Проявляйте такт и терпение в отношениях с детьми. Вы только представьте, что чувствует ребенок, когда вы повышаете на его голос. Ему кажется, что вы его предаете в этот момент.

Учите ребенка сопереживать, чтобы он умел учитывать мнение и желания окружающих. Поддерживайте в необходимых ситуациях. Ребенок всегда должен чувствовать опору и понимать, что родители на его стороне.

Зависть, жадность, обиды, злоба — главные преграды на пути к проявлению искренней благодарности. Избегайте этого в общении с детьми!

Творите добро. Находите возможность показать ребенку, как важно делать добрые дела. Ведь каждый день дает много возможностей: уступите пожилому человеку место в автобусе, позвоните с поддержкой в трудную минуту, поинтересуйтесь о самочувствии близкого. Обязательно расскажите ребенку, что так делать очень приятно. Чем чаще ребенок видит, как здорово быть полезным, тем больше вероятность, что он таковым и будет.

Помните: ребенок будет относиться к вам и к окружающим так, как вы относитесь к нему.

Проводите с детьми больше времени. Ваше внимание и любовь — самое ценное, что вы можете дать. Проводите с ними время, играйте, балуйте, отвечайте на все вопросы. Просто обнимайте и говорите им, как вы счастливы и благодарны за то, что они у вас есть!

Умейте выражать свои чувства, не скрывать их. Если ребенок научится этому с ранних лет, он не будет иметь конфликтов ни с самим собой, ни с окружением.

Разговаривайте. Ведь душевные беседы создают определенную атмосферу, в которой рождается близость между людьми. Иногда этого так не хватает, чтобы довериться, опереться в важном деле.

Доверяйте. Многие родители контролируют каждое движение своего ребенка. И причины этого понятны. Так мы чувствуем себя спокойнее. Но очень важно научиться доверять.

Вы не можете самостоятельно научить ребенка абсолютно всему, позвольте другим поделиться с ним своим ценным опытом. Давайте больше самостоятельности. Если хотите, чтобы ребенок доверял вам, для начала сами научитесь доверять ему.

Говорите чаще: «Быть благодарным хорошо, и мне это приятно чувствовать!» Так вы устанавливаете стандарт поведения и четко демонстрируете ребенку свою позицию.

### **Прикосновения и объятия.**

Поцелуи и объятия необходимы также, как воздух, вода и еда. Чтобы ребенок рос психически здоровым и чувствовал себя счастливым, нужно не менее 12 объятий в день. Ребенок, который много обнимают, лучше растет и набирает вес. Все дело в гормоне роста, выделение которого может нарушаться из-за недостатка эмоциональной близости с родителями и значимыми людьми. Кроме того, объятия укрепляют иммунитет, а значит, ребенок будет болеть гораздо реже. Ваша нежность будет очень полезной, и это только укрепит отношения.

### **Почему важно прививать благодарность?**

Ведь это единственный способ ценить жизнь и все, что в ней присутствует. Кроме того, выражая благодарность, мы налаживаем более близкие и доверительные отношения, которые впоследствии становятся более значимыми для нас.

Теплые слова благодарности влияют на структуру нейронных связей в мозге, именно из-за этого мозг человека автоматически настраивается на положительные события.

Счастливые и благодарные люди болеют гораздо реже, чем озлобленные на мир и замкнутые в себе. Благодарность излечивает душевные травмы.

Признательность улучшает жизнь в различных аспектах. Благодарный человек проживает счастливую жизнь, наполненную радостью и приятными воспоминаниями.

Неблагодарные люди, как правило, не удовлетворены своей жизнью, склонны больше других волноваться из-за возникших неприятностей. Такие люди очень редко довольны собой, им кажется, что жизнь по отношению к ним несправедлива. Они не способны проживать жизнь полноценно, тяжело переносят неудачи и слишком самокритичны к себе и окружающим.

Только постоянный диалог с родителями содействует установлению глубоких эмоциональных связей. Именно поэтому посвящайте больше времени общению, помогайте советами, поддерживайте, когда это необходимо. Ребенок вырастет благодарным, спокойным, уверенным, отзывчивым, если постоянно будет видеть проявления любви, терпения и веру в него со стороны близких людей.