

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

# Як навчити дитину відчувати цінність того, що у неї є



Толіська Н.В.

## ✧ Ти пам'ятаєш...



Хороші моменти потрібно закріпити. Згадуючи приємні події дня, промовляйте: «ти пам'ятаєш, як тобі сподобалося, коли...», «як ти був радий, коли...», «як ти був щасливий, коли...». І навіть негативну ситуацію можна перетворити на привід для подяки, наприклад, коли ви приготували щось, що дитина відмовляється їсти: «як це здорово, що ми не змушуємо тебе їсти те, що тобі не подобається!»

## ✧ Ти - мій помічник!



Якщо дітям говорити це, вони будуть відчувати, що їх цінують і дійсно будуть допомагати і намагатися більше.

## ✧ Ти - турботливий!



Частиною здатності бути вдячним є здатність відчувати про інших. Навіть якщо дитина робить щось рутинне: прибирає свої іграшки або ставить свою тарілку після їжі в мийку, скажіть: «ось який ти турботливий!». Звичайно, скажіть ще й «спасибі», але похвалити їх і підтримати в них думку про те, що вони уважні, відповідальні і дбайливі — дуже важливо.

## ✧ Чим ми можемо поділитися сьогодні з іншими?



Те, що нам було давно відомо, підтвердилося і науковими дослідженнями: маленькі діти щасливіші, коли мають можливість пригощати і ділитися з іншими. Але більше радості їм приносить той подарунок, який дорогий їм самим: зроблений



**Подяка** - одна з базових рис щасливої людини. Але як виростити вдячну дитину в нашому матеріалістичному світі? Звичайних прохань говорити "будь ласка" і «спасибі» недостатньо. Подяка-це здатність цінувати те, що у тебе є. Для того, щоб прищепити цю здатність, слід регулярно повторювати ці вправи.

### \* Подарунки цього дня



Щодня, неважливо, в якій момент дня, сідайте поруч з дитиною і перераховуйте разом «дари» цього дня: моменти, події, враження, за які ви вдячні. Це можуть бути і люди, ігри, частування — що завгодно. Головне-навчитися дивитися на те, що з нами відбувається як на подарунок. Можна навіть вести "щоденник подяки".

### \* День добротворення



Це один день в місяці, коли ви і ваші діти роблять щось корисне для інших: прибирання двору, збір речей для благодійних організацій, покупку корму для собачого розплідника. Це допоможе дітям зрозуміти важливість того, що приємно не тільки брати, а й віддавати. Це важливий компонент подяки.

власними руками або куплений на законно отримані гроші. Насправді, *добрі слова теж можна дарувати. Можна поділитися частуванням або іграшкою. Ваше завдання-стежити, щоб це відбувалося (усвідомлено) хоча б раз в день.*

### **☀ Нам так пощастило!**



*У будь-який момент дня згадайте, як вам пощастило: що залишилося чотири дні до вихідних, що на ногах зручні і красиві черевики, що в кафе є вільний столик і морозиво.*

### **☀ Як здорово, правда?**

*Ця вправа схоже на попередню, але краще іноді просто міняти фразу, для різноманітності. "Як здорово, коли вся сім'я п'є чай разом, правда?" або "як здорово, що у нас є час повалятися на дивані, правда?" або "як здорово, що ми можемо ділитися думками та ідеями, правда?"*

**Щастя** - це не результат отримання нами чогось, чого у нас немає, це визнання цінності того, що у нас є. *Повірте, діти, особливо маленькі, не бачать скільки ваших зусиль коштує їх комфорт і радісне дитинство. Але якщо ви будете регулярно вправлятися з ними в тому, щоб помічати і цінувати те, що вони мають, вони обов'язково навчаться цінувати ваш батьківський працю і все те, що їх оточує.*



Поліська Н.В.