

тема:

«Научить говорить спасибо мало»: почему важно развивать чувство благодарности у ребёнка

новость:

О том, как умение быть благодарным влияет на жизнь и как его взрастить в себе и в детях

Ежегодно 11 января люди по всему миру празднуют День спасибо. Его учредили для того, чтобы напомнить: за этим словом стоит гораздо больше, чем обычная вежливость. Что такое умение быть благодарным, как оно влияет на жизнь человека и как его развивать с раннего детства, редакция «Родительского университета» выяснила вместе с психологами.

Как навык быть благодарным влияет на жизнь

Феномен благодарности исследовали разные специалисты: культурологи, психологи, философы. Доктор филологических наук Сергей Воркачев в своём лингвоконцептуальном анализе разобрал, какими смыслами это понятие наделяют в разных областях знаний [1]. Учёный пришёл к выводу, что оно многоаспектно.

Говоря простыми словами, благодарность — это искреннее чувство признательности за что-либо, умение ценить то, что есть, замечать хорошее и отвечать добром на добро (что, в свою очередь, позволяет сохранять между людьми доверительные и мирные отношения, отмечает Воркачев).

Всё это — фундаментальные навыки, которые важно прививать с ранних лет. Кандидат психологических наук Анна Адаскина отмечает, что склонность к благодарности способствует психологическому и социальному благополучию человека.

«Умеющие благодарить люди имеют более высокую самооценку, менее предрасположены к депрессии, более устойчивы в стрессовых ситуациях. Они воспринимают свою жизнь как более счастливую и осмысленную. Они способны к установлению близких тёплых отношений, легче справляются с межличностными проблемами, более удовлетворены своим положением в социуме».

Анна Адаскина

Канд. психол. наук, доцент кафедры «Педагогическая психология им. профессора В. А. Гуружапова»  
Московского государственного психолого-педагогического университета

Эксперт также вспоминает эксперимент, который проводили завкафедрой консультирования и педагогической психологии Индианского университета Джоэл Вонг и доктор философии Джошуа Браун. В течение трёх недель 300 склонных к депрессии студентов писали письма благодарности разным людям и отправляли или не отправляли их по своему желанию. Результаты показали, что психологическое состояние этих молодых людей существенно улучшилось, стало меньше негативных эмоций, причём этот эффект сохранялся даже спустя три месяца после эксперимента.

Кроме того, сканирование мозговой активности испытуемых показало, что при возникновении чувства благодарности была задействована медиальная префронтальная кора. Эта область вовлечена в организацию сложного когнитивного поведения, целеполагания, проявления личности, принятия решений, и, по словам Анны Адаскиной, некоторые учёные отмечают связь между функциями префронтальной коры и желанием человека жить.

Как научить (ся) быть благодарным

Полимодалный коуч, специалист по психосоматике и телесной терапии Анна Шабалина отмечает: дежурные фразы — «А волшебное слово?», «А что нужно сказать тёте?», «Спасибо», «Пожалуйста» — не работают, если ничего в себе не несут. Нужно воспитывать глубинное понимание и чувство благодарности.

Эксперты предлагают ряд способов, как развить у ребёнка навык быть благодарным:

**Показывайте личный пример**

Если родители с улыбкой здороваются с охранниками, когда входят в магазин, благодарят гардеробщицу за выданный номерок, дарят врачу конфеты к празднику, желают хорошего дня продавцу в кофейне, малыш воспринимает это как норму и повторяет.

«Главное, чтобы проявления благодарности были искренними и тёплыми, а не формальными и нарочитыми. При этом важно научить детей разным способам выражения благодарности: словам признательности, проявлениям заботы, знакам внимания, небольшим подаркам», — говорит Анна Адашкина.

«Необходимо объяснить ребёнку, что стоит быть благодарным не только за подарки или помощь, но и за небольшие жизненные победы или возможности. Так он станет уверенным, научится видеть свои достижения и развитие», — добавляет Анна Шабалина.

**Обсуждайте жизненные ситуации героев произведений**

Тактичное обсуждение сложных обстоятельств, в которых оказались персонажи художественных произведений, способствует развитию у ребёнка эмпатии и подводит его к осознанию ценности тех благ, которые у него есть. Можно также деликатно разобрать какие-то ситуации из жизни друзей или членов семьи. В подобных разговорах можно также затронуть темы взаимовыручки, сострадания, дружбы, добра.

**Ведите дневник благодарности**

В такой дневник нужно ежедневно записывать 1–2 вещи, за которые ребёнок благодарен кому-то из родных и знакомых, или радостные события, которые с ним произошли, говорит Анна Адашкина. Иногда полезно поблагодарить и самого себя. Однако ведение такого дневника должно быть не обязанностью, а поводом вернуться к приятным переживаниям, акцентирует внимание эксперт.

Заменой дневника может быть дерево благодарности, на которое периодически наклеиваются стикеры со словами признательности. Анна Шабалина добавляет, что для детей младшего возраста можно смастерить красивую копилку благодарностей и комплиментов.

«Пусть каждый член семьи опускает туда свои небольшие записки или рисунки, если малыш любит рисовать. Сделайте традицией в конце недели вместе открывать эту копилку, зачитывать вслух записки и делиться искренними эмоциями от прочитанного», — говорит Шабалина.

**Разговаривайте о приятных событиях и переживаниях**

Психолог Алисия Боске предлагает взять за правило проводить вечерние разговоры в формате игры «Пять благодарностей».

«Спросите ребёнка, за что он благодарен сегодня, и расскажите, за что благодарны вы. При этом важно объяснять друг другу, почему вы отметили конкретное событие, чем оно ценно. Это поможет ребёнку расширить свою картину мира и сформировать более объёмное чувство благодарности», — поясняет Алисия Боске.

По словам психолога, такой ритуал поможет самим родителям лучше понять, как благодарность влияет на их жизнь, а ребёнку — увидеть её разные грани. Кроме этого, упражнение позволит лучше узнать друг друга и усилить семейные связи.

**Отыгрывайте разные ситуации и эмоции**

Покажите ребёнку, как другие себя чувствуют, когда получают или не получают благодарность. Например, продемонстрируйте, каково это, когда ты что-то даришь (допустим, игрушку), а тебе в ответ сухое спасибо. Спросите, как ребёнок себя чувствует в этот момент. Когда он повторно вручит подарок, порадитесь, обнимите его, сказав нежное «спасибо», и уточните, что он ощущает теперь? Ребёнку станет всё понятным и очевидным.

Однако у него может возникнуть вопрос: а что, если подарок не понравился? Как в таком случае благодарить искренне?

«Давайте сместим фокус и подумаем о том, что человек хотел подарить вам хорошее настроение, заботу и в этот момент был искренним. Чувствуете, как меняется ваш личный настрой, и вы уже ощущаете благодарность за подарок?» — поясняет Анна Шабалина.

Стоит ли родителям ждать благодарности от ребёнка

Порой родители, бабушки и дедушки, желая хорошо воспитать ребёнка или получить от него ответную заботу, напоминают о том, сколько для него сделано, или упрекают в неблагодарности. Специалисты отмечают, что это приводит к противоположному результату.

«Родители принимали решение о рождении ребёнка, исходя из своих целей, ценностей и потребностей. Обеспечение ребёнка и забота о нём — это прямая родительская обязанность. Упрёки в неблагодарности в таком случае лишь манипулятивный способ управлять поведением ребёнка посредством чувства вины. Именно в таких семьях обычно вырастают неблагодарные дети», — говорит Анна Адаскина.

Анна Шабалина поддерживает коллегу, говоря о том, что жизнь может проходить не так, как планировалось, и, глядя на своего ребёнка, родители мечтают дать ему лучшее и показать, насколько это ценно.

«Родитель отдаёт всего себя, отправляет в кружки, организует праздники, наполняет жизнь ребёнка красками и подарками, но не чувствует благодарности, а возможно, даже видит пренебрежение. Приходит разочарование. А что, если попробовать жить без ожиданий, но с искренней благодарностью в сердце? Этот навык помогает людям быть счастливее», — говорит Шабалина.

При этом важно учитывать возраст ребёнка. Например, дошкольники ещё только познают мир и учатся быть благодарными, а подростки нередко устраивают бунт против родителей. Однако постепенно, если в семье царит атмосфера дружбы, взаимной заботы, принятия и тепла, если родители учат замечать и ценить хорошее, ребёнок наполняется этим и начинает транслировать то же самое, в том числе в своей будущей семье.