

## **ПОЧЕМУ РЕБЕНОК РАСТЕТ НЕБЛАГОДАРНЫМ**

### *...И что делать, чтобы исправить ситуацию*

Никто не хочет воспитывать неблагодарного, демонстрирующего неуважение подростка, который не ценит усилий своих родителей. Это разбивает сердце. Но знает ли о том, что вам глубоко неприятно, сам ребенок? И с чего вы взяли, что он должен об этом догадаться?

Что такое благодарность? Искренняя эмоция. Благодарность — это признательность, которую человек испытывает как реакцию на материальный или нематериальный хороший поступок. Благодарность, которая не выражается самостоятельно и свободно, не будет казаться подлинной. «Спасибо, очень приятно», которое буркнули под нос, не склеит ваше разбитое в начале статьи сердце. Благодарность — это моральная эмоция, которая подразумевает доброжелательное отношение и свободное выражение. И, как и любая другая эмоция, она не берется из ниоткуда.

Что значит быть благодарным?

Быть благодарным абстрактно тяжело. Вы благодарны кому-то, кто помог вам или сделал что-то хорошее. Сознательно мы понимаем, что человек был не обязан «дарить» нам свое время, отношение или ценность, а потому благодарны за проявленную добрую волю.

Почему благодарность важна?

Прекрасно, когда родители видят благодарность своих детей. Это отражает ценность и любовь, которую они в них вкладывают. Нельзя недооценивать важность этого чувства.

Благодарность, которую ребенок испытывает к своим родителям, может стать мощной жизненной силой, которая будет влиять на успешность ребенка. Но только в том случае, если не превращается в настойчивое желание «во всем и всегда соответствовать желаниям мамы, чтобы ее порадовать». Это уже невроз «долженствования».

Благодарность связана с большей удовлетворенностью жизнью, оптимизмом, благополучием, меньшей депрессией и завистью.

Благодарные люди демонстрируют более просоциальное поведение. Кроме того, благодарность — это устойчивый фундамент межличностных отношений.

Подобно доброте или уважению, благодарность нужно моделировать. Проявлять ее нужно учить. Это часть социального воспитания, создания достойных ценностей или развития эмоционального интеллекта, выберите любую формулировку.

Чтобы почувствовать благодарность, нужно признать наличие внешнего источника добра. Вот человек — он оказывает мне помощь намеренно, альтруистично, чистосердечно, возможно даже за счет собственных благ. И за эту помощь человек ничего не просит взамен. Эта последняя часть имеет решающее значение для понимания благодарности. Допустим, кто-то из членов семьи сделал для вас что-то хорошее, но по какой-то причине вы не сразу сказали ему спасибо. Возможно, вы были заняты, слишком устали или слишком взволнованы. Потом этот человек подошел к вам и сказал: «Какой ты неблагодарный, Вася! А я для тебя...».

Чувствуете ли вы благодарность за «бескорыстный» поступок человека после такого напоминания? Поступок больше не кажется альтруистичным и бескорыстным. От вас ожидали признательности и требовали ее. Да, для вас сделали что-то хорошее, но в этот же момент вас заставляют благодарить за это. Теплой эмоции больше нет, есть очень обидное чувство «я снова не соответствую чьим-то ожиданиям». Некоторые подростки, вероятно, думают так же.

Когда мы обвиняем наших детей в том, что они не ценят свои смартфоны, одежду или видеоигры, которые мы им предоставили, то чувствуем себя вправе получить благодарность. Мы чувствуем, что они нам что-то должны.

В большинстве случаев так оно и есть. Но когда мы требуем этого (особенно обвинительным тоном), всякое желание выразить благодарность естественным образом угасает.

Как вести себя с неблагодарным подростком --- не требуйте благодарности!!!

Родители решили, что у них будет ребенок. Дети не решали появиться и «завести» родителей. Быть родителем и привести в этот мир уязвимого человека – значит согласиться обеспечивать и защищать его. Это ответственность, а не акт благотворительности.

Мы отчитываем своих подростков за неблагодарное поведение, требуя, чтобы подростки благодарили вас за то, что... сделали бы любые ответственные родители. То есть любые хорошие взрослые. Вы хотите получить немедленную благодарность за то, что вы хороший человек? Благодарность — это эмоция, которую необходимо прочувствовать, чтобы выразить ее достоверно. Если вы хотите, чтобы ваш подросток был благодарен, вы не можете требовать благодарности. Если, конечно, хотите, чтобы он сказали «спасибо» от всего сердца, а не для того, чтобы от него отстали.

#### Уважительно укажите на неблагодарность

Когда подросток демонстрирует недостаток благодарности или неуважительное поведение, вы можете указать на это, не оскорбляя и не обзывая. Не используйте такие фразы как, как «я имею на это право» и классическое «неблагодарная свинья».

В такой момент вы учите подростка уважительно не соглашаться. Не обвиняйте и не стыдите своего подростка, а вместо этого задавайте наводящие на размышления вопросы. Помогите ему понять, в чем проблема, и вежливо объясните, почему полезно ценить то, что у него есть. Учите разделять материальное и духовное.

Ваш подросток связывает материальные вещи с вашей любовью? Чем лучше подарок — тем выше любовь, не правда ли?

Многие родители используют подарки, чтобы восполнить недостаток времени и так показать свою любовь к своим подросткам. Увы, это лишь учит детей, что материальная ценность и ценность любви и доброты — это одно и то же. Выделите время, чтобы полноценно провести время со своим подростком, укрепить вашу связь. Ваш подросток будет больше слушать ваши рассуждения о благодарности и ценностях, если доверяет вам и видит в вас человека даже вне статуса «мама». Наблюдайте за чужой добротой, помогите ее замечать.

Мы склонны замечать плохое больше, чем хорошее, потому что такова природа. Если кто-то пишет гневный комментарий в социальной сети, мы запомним его с 90% вероятностью, а комплимент просто «отфильтруем». Знание того, где находится опасность и потенциальные угрозы, может спасти нам жизнь. Вот почему негативные эмоции, такие как тревога или разочарование, привлекают наше внимание. Когда же все хорошо, зачем это отмечать, правда?

Нужно просто продолжать делать то, что делал. Никакой затраты энергии. Чтобы помочь подростку почувствовать благодарность, указывайте на моменты, когда все идет хорошо. Помогите ему понять или вспомнить причины и людей, стоящих за этими событиями.

### Научите сочувствию

Эмпатия позволяет нам распознавать преднамеренные добрые поступки. Эмпатичный подросток «считывает», когда человек относится к нему с добротой не ради выгоды.

Сопереживание подростку, когда он сам сталкивается с негативными эмоциями, — отличный способ развить его сочувствие. Покажите ребенку, что вы понимаете, через что он проходит, назвав чувства и описав то, что происходит.

Например: «Я вижу, ты расстроен. Ты испытываешь обиду и злость. Кажется, это происходит из-за слов, которые ты прочитал в социальной сети. Что именно тебя задело?»

В дополнение к эмпатии, научите ребенка распознавать и контролировать (а не подавлять) свои эмоции. И, конечно, дети более успешно развивают саморегуляцию, когда их родители демонстрируют теплоту и отзывчивость. Волонтерство, благотворительность, рефлексия. Умение делиться и помогать помогает ценить доброту, обращенную к вам. Поощряйте подростка регулярно заниматься волонтерской деятельностью. Это простое действие многому их научит: общаться, ценить, распознавать эмоции, планировать. Волонтерство не обязательно связано с экологией или помощью животным, об этом почему-то вспоминают в первую очередь. Есть волонтеры, работающие в детских домах, медийные волонтеры — журналисты и редакторы, волонтеры, помогающие пожилым людям — а также волонтеры гостеприимства: те, что общаются с иностранными студентами на всероссийских мероприятиях. Это уже не просто способ развить эмпатию, а приличная строчка в резюме.

Практика выражения благодарности начинается с родителей.

Самый простой способ развить ее — благодарить наших детей, когда они демонстрируют приемлемое поведение. У большинства есть готовый ответ на это предложение: «Почему я должен благодарить своего сына за помощь по дому? Это его обязанность!» Но тогда почему наши подростки должны благодарить нас за заботу о них? Это не наша — родительская — обязанность? Несмотря на то, что это действительно наша обязанность, нам приятно слышать благодарность, приятно чувствовать, что дети признают наши усилия.

Это на 100% верно и для подростков. Благодарить их за их усилия — лучший способ научить их быть благодарными.

*Подготовил педагог-психолог ТПМПК И.В. Чухломина*