

MOMCO



Linksmas

DĖKINGUMO MOKYMAS

MOMCO MOTINYSTĖS EKSPERTAI

Maži vaikai dar tik pradeda suprasti dėkingumą ir mokosi abstrakčios sąvokos "dėkingumas". Mokykime juos dėkingumo nuo mažens! Išsirinkite vieną dalyką iš čia pateiktų – tikrai pakaks 😊 Keletas idėjų, su mažiausiais:

Dėkingumo sąrašas

- Tegu vaikas pasako už ką yra dėkingas apskritai arba šiandien, pvz., šeimą, augintinius, žaislus, maistą ir t. t. O jūs užrašykite „aš esu dėkingas už...“. Lai vaikas papuošia šį sąrašą lipdukais ar piešiniais.
- Nufotografuokite savo vaiką su žmonėmis, vietomis ir dalykais, už kuriuos jis yra dėkingas. Sudarykite dėkingumo nuotraukų knygą ar koliažą.

Padėkos laiškučiai/skambučiai

- Paprašykite vaiko nupiešti dėkingumo piešinėlius ir išsiųsti juos žmonėms, pavyzdžiui, seneliams, auklėtojams, kaimynams ir kt.
- Tegu vaikas parduotuvėje išsirenka atvirukus ir parašo padėkas už dovanas, pagalbą ar už smagią šventę. Padėkite, jei reikia, parašyti padėką ir perduokite ar išsiųskite padėką gavėjui.
- Padėkite vaikui paskambinti ir padėkoti tiems žmonėms, kuriems jis yra dėkingas.

Dėkingumo stiklainis

- Kartu papuoškite stiklainį ir užrašykite ant jo „Dėkingumas“. Vis paprašykite vaiko užrašyti arba padiktuoti trumpus sakinius už ką jis yra dėkingas, ir sudėkite juos į stiklainį. Ten sudėkite ir savo dėkingumo sakinius. Kartu traukite ir skaitykite užrašus jums svarbių švenčių proga arba sekmadieniais. Tegu linksmas dėkingumas skleidžiasi jūsų šeimoje nuo pat vaikystės.

Kelios idėjos vyresnių vaikų dėkingumo ugdymui

Dėkingumo klausimų paieška

Užrašykite paprastus klausimus ant lapelių (pvz.: už ką esi dėkingas tėčiui, mamai, močiutei, seneliui, broliui, Dievui ir t.t.) ir išslapstykite juos po namus (dalį lapelių paslėpkite jūs, o dalį lai paslepia vaikas). O suradę lapelius atsakykite į klausimus.

Gerumo darbai

Gerumo darbai skatina galvoti ne tik apie save. Leiskite vyresniems vaikams sugalvoti, ką malonaus jie galėtų padaryti kitiems – nupiešti atvirutes senjoram, dovanoti senus žaislus, padėti (tėčiui, mamai, sesei, kaimynui ir t.t.), parašyti padėkos laiškus ir pan. Po to pasikalbėkite kaip jautėsi tas žmogus, kuriam buvo padarytas geras darbas.

Dėkingumo pavyzdys

Vaikai mokosi stebėdami, ypač savo tėvus ir globėjus. Būkite dėkingi kalbėdami - nuoširdžiai ir dažnai sakykite „ačiū“ savo vaikui ir kitiems žmonėms. Papasakokite apie malonų nepažįstamųjų ir artimųjų elgesį, už kurį esate jiems dėkingi. Vakarieniaudami ar prieš miegą kiekvienas pasakykite už ką esate dėkingi. Sunkiose situacijose taip pat ieškokite teigiamų dalykų.

Džiaukitės savo vaiku, matydami jo dėkingumą, pasidalinkite su juo, kaip dėkingumas įtakoja jūsų ir kitų žmonių savijautą. Dėkingumas tikrai gerina santykius ir didina laimę – dėkingoje šeimoje gyventi daug linksčiau, nei toje, kur geri dalykai „savaime suprantami“. Prisiminkite akimirkas, kai dėkingumas paskatino jus įveikti iššūkius. Lai vaikas girdi, kaip meldžiantis jūs dėkojate Dievui už jį ir savo šeimą... Laikui bėgant jūsų vaikas išsiugdys dėkingą žvilgsnį į gyvenimą, tai taps jo dorybe.

Pagal MOMCo medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras 2024 m. balandžio 17 d.

