

«Как научиться быть благодарным» (Информация для учащихся)

Что такое благодарность?

Благодарность – это чувство признательности за добрый поступок или любую другую форму добра. Это позитивная эмоция, которую мы можем испытывать по отношению к другому человеку, группе людей, обществу, какому-то событию, богу, жизни или мирозданию. Также благодарностью называют различные способы выражения признательности, в том числе и официальные поощрения.

Психологи утверждают, что благодарность **гораздо важнее для того, кто её испытывает**, чем для того, на кого она направлена. Это чувство даёт прилив эмоциональных сил и гармонизирует внутреннее состояние. Благодарный человек обычно спокоен и устойчив к стрессу, склонен во всём замечать положительные моменты, относится ко всему рассудительнее. Стоит отметить, что благодарность склонны испытывать люди, изначально пребывающие на высоком уровне личностного развития.

Что даёт благодарность?

Эта эмоция приятна сама по себе, но при этом у неё есть и другие плюсы. В частности, она полезна тем, что:

- *Улучшает настроение.*
- *Учит замечать и ценить то, что есть.*
- *Отвлекает от проблем.*
- *Улучшает отношения.*
- *Учит понимать и прощать.*

За что можно быть благодарным?

Испытывать благодарность можно за такие вещи как:

- комплимент, повышающий самооценку;
- утренний чай, кофе;
- хорошее самочувствие;
- крепкое здоровье;
- крыша над головой;
- близкие люди и их любовь;
- наличие свободного времени;
- свежий воздух;
- любимое занятие, хобби или увлечение;
- работа, приносящая доход;
- любимая музыка;
- возможность заниматься саморазвитием и самоактуализацией;
- приятные воспоминания;
- потенциал личностного роста;
- красивый вид за окном;
- современные возможности общения и доступа к информации;
- возможность погулять с собакой;
- каждое мгновение, сопровождающееся уникальными переживаниями.



Формы проявления благодарности

✓ Слова

Речь идёт не о дежурном «Спасибо!», которое часто произносят без каких-либо искренних эмоций. Конечно, правила этикета и элементарная вежливость обязывают нас благодарить других людей за определённые действия. Мы, не задумываясь, благодарим продавца, подающего нам пакет с продуктами, или случайного прохожего, подсказавшего нам дорогу. Но это формальное выражение признательности обычного человека, а вот настоящую, искреннюю благодарность обычно высказывают иначе. Вот несколько примеров фраз, которые позволяют поблагодарить от души:

- *Спасибо большое! Для меня это много значит!*
 - *Ты – настоящий друг!*
 - *Без тебя я бы не справился!*
- *Очень тебе признателен. Если что-то понадобится – обращайся!*

✓ Жесты

Здесь всё сильно зависит от того, в каких отношениях вы пребываете с тем, к кому испытываете благодарность. Товарища или одноклассника можно поблагодарить, крепко пожав его руку. А близкого человека можно обнять или поцеловать.

✓ Помощь

Простой и очевидный способ проявления благодарности заключается в том, чтобы помочь человеку с каким-нибудь делом.

Как научиться быть благодарным?

1. Будь всегда вежлив.

Благодарите родных, друзей, педагогов, продавцов, таксистов, официантов и других людей, с которыми так или иначе взаимодействуете в течение дня.

2. Заведи дневник благодарности.

Дневник благодарности – это самый эффективный способ научиться быть благодарным за всё, что происходит в жизни. Его ведение не требует большого количества усилий. Выдели 5-10 минут каждый вечер, чтобы вносить в него всё, что вызвало хотя бы незначительное чувство благодарности в течение дня. Ведение дневника благодарности не отнимает много сил, но демонстрирует явный эффект уже через пару недель.

3. Помогай тем, кто нуждается в помощи.

Ты получишь возможность сделать этот мир лучше и научишься ценить то, что есть у тебя самого.

4. Практикуй ритуалы благодарности.

Каждый вечер перед сном благодари судьбу за прошедший день и все события, которыми он был насыщен. Стоит порадоваться каким-то простым вещам и почувствовать благодарность просто за то, что они есть.

Развивай в себе способность испытывать это чувство всегда, когда оно уместно!

[Источник](#)

