

Признателност

Никой не постига успех, без да признае помощта на другите. Умните и уверените признават тази помощ с благодарност.

Алфред Норт Уайтхед



ХАЙДЕ ДА СИ ПОГОВОРИМ ЗА ПРИЗНАТЕЛНОСТТА

Признателността е способността да благодарим на някого за нещо и да ценим това, което получаваме. Да проявяваме уважение, като признаем заслугата му за извършено от него добро дело и да го помним. Да сме признателни, означава да благодарим на другите за това, с което ни даряват – любов, грижа, внимание, подкрепа, поводи за усмивка... Признателността ангажира съзнанието ни, мислите и чувствата ни. Ние съзнателно избираме хората, които ценим и помним.

Признателността ни помага да откриваме доброто във всичко, което се случва. Затова е удовлетворяващо за тези, които изразяват своята благодарност, и за тези, които я получават.

*За децата от тази възраст определението за **признателност** може да бъде най-ясно предадено чрез следните послания:*

1. Когато забелязваме направеното добро, да изречем думата „благодаря“. Много често не обръщаме внимание на добрия жест, помощ, подкрепа. В тази възраст децата приемат добрите дела до голяма степен като задължение на другите и в речника им пестеливо се използва благодарственият жест или дума.

2. Принаването на доброто, което друг е направил за нас, е проява на уважение. Когато благодарим, изказваме своята признателност към другия за доброто отношение. Това предизвиква положителни емоции, подобряват се взаимоотношенията помежду ни.

3. Признателността прави хората по-добри. Топлите думи, приятелската прегръдка, усмихнатото лице са прояви на добрина. Когато ги даряваме от сърце, те се връщат към нас.

Примерни въпроси за дискусията:

- Кога най-често казвате думата „благодаря“?
- Кое ви кара да бъдете признателни?
- По какъв начин изразявате признателността си?
- Към кои български герои искате да изразите своята признателност?
- На кои български празници изразявате своята признателност?
- Кога беше последният път, когато благодарихте на човек, който ви е помогнал с нещо?
- Как изглежда благодарният човек? Опишете.
- Как изглежда неблагодарният човек? Опишете.

Признателността е важна за мен и за другите, защото...

Обобщете с децата, че проявите на признателност и изричането на думата „благодаря“:

- насочват енергията ни към добрите и ценните неща;
- изпълват ни с повече уважение;
- помагат ни да имаме повече приятели;
- подобряват взаимоотношенията ни;
- радват този, който изразява благодарността си, и този, към когото е отправена;
- дават ни сила и ни правят по-щастливи.

Как откривам признателността?

Важно е да насърчите децата да изразяват своята признателност както към герои и видни личности, допринесли за човечеството, така и към хората, които са част от живота им и срещат в ежедневието си.

Подканете децата да споделят моменти, в които са изразили своята благодарност към някого и моменти, в които друг е изразил благодарността си към тях. Как са се почувствали?



ИМАЛО ЕДНО ВРЕМЕ...

Доброто винаги се връща

Имало едно време едно момче. То произхождало от бедно семейство. В деня на своя рожден ден с майка си и сестричката си отишли до магазина. Накупили продукти, но майката непрекъснато брояла парите си, опасявайки се, че няма да ѝ стигнат. Момиченцето поискало торта. Занесло я при другите продукти. Отишли на касата да плащат, но парите не достигнали и майката помолила да върне тортата. Момиченцето много се разстроило, но нищо не казало. На опашката зад тях чакал реда си млад мъж. Той платил тортата и настигнал майката и двете ѝ деца. Подал тортата на момиченцето, а когато майката го помолила да си остави адреса, за да му върнат парите, той написал: „Когато можеш, направи добро. То ще се върне при теб“.

Минали години. Момчето пораснало и един ден се озовало в положението на младия господин, който преди много години стоплил сърцата им с постъпката си. Пред него стояли две деца и жена, които не могли да си позволят този вкусен сладкиш. Човекът купил тортата и когато поискали адреса му, той написал: „Когато можеш, направи добро. То ще се върне при теб“.

Прибрали се вкъщи. Още от вратата децата викали радостно на дядо си, че са купили торта, и го поздравили за рождения му ден. Дядо им попитал:

- Стигнаха ли ви парите? Откъде... за торта?!
- Един човек ни я купи, дядо! – казало момиченцето.

Момченцето подало бележката. На нея възрастният мъж прочел онова, което той самият бил написал преди много години.

Видеото може да намерите в канала YouTube под заглавие „Доброто винаги се връща“.

Въпроси към историята:

- Кое ви направи най-силно впечатление в тази история?
- Защо младият мъж купува торта на съвсем непознати хора?
- Как ще разтълкувате написаната бележка?
- Забравя ли момчето извършеното добро?
- Кое ни кара да мислим, че помни направеното добро?
- Как изразява своята признателност?



ИГРИ И МАЙСТОРЛЪЦИ

Признателен/а съм на теб за...

Напишете на дъската думата „признателен“.

Подканете учениците да кажат кои са нещата, за които са признателни на децата от класа. Запишете ги в колонка.

Дайте им възможност да изкажат признателността си един към друг.

Признателност

Изгответе проект с класа, за да покажете признателност към труда на училищните работници, които често се приемат като даденост (например: медицинската сестра, библиотекаря, жената, която продава закуски в бюфета, жената, която чисти). Децата се разделят на групи. Всяка изготвя различно поздравление в знак на признателност към избрания училищен работник. В групите има отговорници по изготвянето на текста, дизайна и оформлението, по оцветяване на картините към поздравлението.

Необходими материали: Приложение №10, цветни моливи, лепило, ножници, картон А5.

Обобщете изпълнението на дейността, като свържете с добродетелите, които са проявили децата при изготвянето на проекта – старание, сътрудничество, благодарност, взаимопомощ, творчество, радост. Попитайте децата: „Какво чувствахте, докато изпълнявахте задачата си?“, „Защо е важно да бъдем признателни?“, „Как изразяваме признателността си?“.

Признателен съм...

Всеки ученик получава лист, който е разделен на две колонки. Всяка от тях е озаглавена съответно: „Признателен/а съм на...“ и „Признателен/а съм за...“. Определете време от 5 минути, за да имат възможност децата да помислят върху важните за тях

хора – родители, близки, учители, приятели... и за добрите им дела – грижа, любов, внимание, подкрепа...



И НАКРАЯ...

Използвайте последните минути от часа, за да обобщите темата с примерни въпроси:

- *Какво ви беше интересно?*
- *Как ни помага признателността в общуването с другите?*
- *Какво искате да запомните за признателността?*



ХИТРИНКИ

- 11 януари е Световният ден на думата „благодаря“ – припомнете на децата колко е важно да изразяват своята признателност.
- Официалните празници 1 ноември и 24 май, както и Националният празник, 3 март (дни на всенародна признателност).
- Добра техника да научим децата на признателност е да покажем такава. **В началото/края на деня** благодарете на учениците за нещо, което са направили добре или сте забелязали напредък в класа.

Заедно с децата може да изгледате и обсъдите видео урока „Благодарност“ на сайта www.dobrodeteli.bg на фондация „Благотворител“.

Мили родители...

В продължение на една седмица на ламиниран лист А4 предложете на родителите заедно с децата да записват с маркер поне по едно нещо на ден, за което се чувстват признателни. Благодарностите се формулират в пълни изречения. Листът може да се замени с буркан, който се пълни през седмицата с благодарствени бележки, разнообразни на цвят – така, както са разнообразни и поводите за признателност.

ПРИЗНАТЕЛНОСТТА И ЕМОЦИОНАЛНОТО СЪЗРЯВАНЕ

Благодарността е пряко свързана с чувството ни за смисъл. Колкото по-силно и постоянно е чувството ни на признателност към обстоятелствата, събитията и хората, толкова по-осмислен и стойностен ни се струва животът ни.

Когато човек успее да открие поводи за благодарност в трудностите, които среща, той намалява усещането за страдание.

Затога, когато децата се чувстват разочаровани, тъжни, ядосани или уплашени, е важно да им помогнем да разберат чувствата си и да не ги отричаме или „поправяме“. Заедно с това можем да ги поканим да помислят за какво могат да благодарят от случилото се и да обсъдим заедно мъдростта и ползата от трудността, която преживяват. „Какво ценно научих?“, „Как може да ми бъде полезен този опит?“, „Какви важни неща изживях с него?“ са някои от въпросите, които можем да използваме, за да осмислим опита си.

Когато създадем нагласата у децата да търсят поводи за благодарност в страданието, ние им позволяваме да се справят с него и в моментите, когато няма да ни има до тях.