

Семь неожиданных причин как можно чаще говорить спасибо

Перечисляя компоненты здорового образа жизни, мы упоминаем много вещей: чистить зубы по утрам и вечерам, правильно питаться, заниматься спортом... Но мало кто задумывается, что наряду с физическими составляющими важны и моральные.

Даже обычное спасибо, которое отнимает гораздо меньше времени и сил, чем, например, тренировки, способно влиять на самочувствие.

Что делает с вами спасибо

1. Помогает выстраивать отношения

Благодарность играет одну из ключевых ролей в построении и поддержании отношений с окружающими.

На пальцах: чем чаще вы благодарите, тем более привлекательным выглядите в глазах других людей. Вам больше доверяют, считают более умным, великодушным и договороспособным. А это открывает прекрасные перспективы как в личной, так и в деловой жизни, ведь перечисленные качества важны в долгосрочном партнёрстве.

2. Добавляет оптимизма

Когда вы говорите спасибо, вы делаете это не в пустоту. Скорее всего, ваша благодарность имеет причину. И эту причину вы заметили, выделили из других событий и теперь отмечаете словами. С точки зрения психологии таким образом вы привыкаете концентрировать внимание на положительных вещах. Тот, кто научился видеть в жизни хорошее, воспринимает мир в более позитивном ключе, чем другие люди. Это называется оптимизмом.

3. Делает менее агрессивным

Благодарность — противоядие от излишней агрессивности. Если эмоции ежедневно кипят по поводу и без, просто приучите себя как можно чаще говорить людям спасибо. Вы сами не заметите, как начнёте лучше понимать окружающих. А там, где есть эмпатия, агрессии становится всё меньше.

4. Улучшает сон

Чаще благодарите — крепче спите. А также легче засыпаете и лучше высыпаетесь. Исследователи предполагают, что в течение дня умеющий благодарить человек получает много позитивных эмоций, благодаря чему становится уравновешеннее. А спокойствие — именно то, что необходимо для здорового сна.

Кстати, чтобы получить такую «колыбельную», не обязательно весь день общаться с людьми и выискивать поводы для благодарности. Можно поступить иначе. Заведите привычку каждый вечер перед сном перечислять 4–5 событий дня, за которые вы благодарны. Это может быть улыбка случайно встреченного малыша, адресованная именно вам. Или дождь после изнуряющей жары. В общем, пишите: «Я хочу сказать спасибо за...» — это действительно умиротворяет.

5. Снижает риск переедания

Умение благодарить тесно связано с терпением, в том числе и со способностью не поддаваться пищевым соблазнам.

Эксперты рекомендуют следующее: если вы попали на мероприятие, где подают слишком калорийные для вас блюда, или просто оказались в ситуации, когда организм настоятельно требует торта, которого вам нельзя, остановитесь и поблагодарите.

Неважно, кого или что: знакомого, который пригласил вас на вечеринку, официанта, который принёс меню, или просто жизнь, которая забросила вас в это удивительно приятное место.

Спасибо поможет вам сместить фокус внимания с того, что вы хотите (да хоть бы и торта), на то, что у вас уже есть. Это сделает более осозанным подход к выбору пищи.

6. Повышает самооценку

Желая вырастить из ребёнка уверенного, знающего себе цену человека, важно не только восхищаться его достижениями, но и учить благодарить. Говоря спасибо, дети учатся концентрировать внимание на положительных чертах других людей, ценить окружающих. А далее в дело вступает механизм психологического переноса собственного отношения к людям на себя: «Если ценны те, кто меня окружает, значит, ценен и я».

7. Может улучшать состояние при болезнях

Умение говорить спасибо и связанное с ним психологическое благополучие — эффективный способ состояния при диабете второго типа. Эфемерная (на первый взгляд) благодарность, адресованная другим людям, вполне реально снижает уровень сахара в крови.

То же касается сердечно-сосудистых и некоторых других заболеваний. Так что благодарите — здоровее будете.

Как научиться говорить спасибо

Умение говорить спасибо вполне поддаётся тренировке (и, напротив, чахнет без регулярных упражнений). Вот что рекомендуют исследователи из Гарвардской медицинской школы.

1. Заведите привычку писать благодарственные письма. Хотя бы одно в месяц. Выберите человека, который сыграл ту или иную роль в вашей жизни, и напишите ему, как он важен для вас, какое влияние оказал и как вы ему за это благодарны. И, разумеется, отправьте послание адресату удобным вам способом. Время от времени пишите такое же письмо для себя. Ваши поступки ведь тоже иногда достойны благодарности, правда?

2. Благодарите людей мысленно. Нет времени писать? Просто подумайте о том, кто вам помог или сделал нечто приятное, представьте его лицо и скажите спасибо.

3. Заведите дневник благодарностей. Каждый вечер делитесь в нём теми встречами, ситуациями, словами, за которые вы благодарны. Будьте прилежны: пусть каждый день в дневнике появляется не менее 2–3 новых

записей. Обязательно поясняйте, какие эмоции и чувства вызвало у вас то, за что вы хотите сказать спасибо.

4. Медитируйте. Отведите пару минут каждый день, чтобы просто сосредоточиться на настоящем. Закройте глаза, почувствуйте, как бьётся ваше сердце, вслушайтесь в дыхание. Это хороший способ прочувствовать, насколько прекрасна и ценна жизнь. Выдохните и поблагодарите мир за то, что он у вас есть.

На днях в мире отмечался неофициальный, но милый праздник – **Международный день "Спасибо"**. В этот день людям предлагают, как можно чаще благодарить окружающих.

Сегодня, в момент уходящего учебного года мне хочется сказать СПАСИБО! Как сказала одна моя знакомая, - этот год был "очень странным". И это правда. И все же для меня, — это был прекрасный год. Новые курсы по учебе, новые знакомства, новые переживания. Всё было, как и должно быть. И самое главное — это то, что я делала, то, что мне нравится и занималась любимым профессиональным делом и множеством приятных вещей. А еще хочется немного лирики...

Маленькие глаза, которые смотрят на тебя.

На тебя смотрят маленькие глаза,
И смотрят они день и ночь.
А маленькие ушки быстро
Запоминают каждое твое слово.
Вот маленькие ручки, которые с готовностью
Сделают для тебя все, что угодно;
И маленький мальчик, который мечтает,
Что однажды он будет таким как ты.
Ты кумир малыша, ты мудрейший из мудрых.
В его маленьком разуме никогда не возникает
Никаких сомнений на твой счет.
Он преданно верит в тебя,
Держится за все, что ты говоришь и делаешь;
Он будет говорить, и делать, по-твоему,
Когда он будет взрослым, как ты.
Вот малыш с широко раскрытыми глазами,
Который верит, что ты всегда прав;
И его глаза всегда открыты,
И он следит за тобой день и ночь.
Ты каждый день подаешь пример
Всем, что ты делаешь;
Ради маленького мальчика, который ждет тебя,
Ждет, когда он вырастит, чтобы быть таким, как ты.

Из. Кн. «Исцеление души»

Если бы мне снова пришлось воспитывать своего ребенка

Если бы мне снова пришлось воспитывать своего ребенка,
Я бы больше рисовала пальцем и меньше бы им указывала.
Я бы меньше исправляла и больше налаживала контакты.

Я бы смотрела не на часы, а на своего ребенка.

Я бы меньше заботилась о том, чтобы что-то знать, и знала бы, что надо больше заботиться.

Я бы совершила больше прогулок и запустила больше воздушных змеев.

Я бы перестала разыгрывать серьезность и играла бы со всей серьезностью.

Я бы больше бегала по полям и почаще смотрела на звезды.

Я бы больше обнимала и меньше тянула прочь.

Я бы не так часто проявляла твердость, но была бы более уверенной.

Я бы сначала построила самоуважение, а уж потом – дом.

Я бы меньше учила о любви к силе и больше – о силе любви.

Из. Кн. «Исцеление души»

А эта реальная история, показывает, насколько важно быть внимательными к другим.

Живая иллюстрация того, как по-разному видят одну и ту же ситуацию родители и дети. Отец одного великого гуманиста описал в своем дневнике, как он провел целый день на рыбалке со своим сыном. Отец жаловался, что день «пропал зря», потому что «сын, казалось, скучал, был погружен в свои мысли и почти не разговаривал». Отец даже написал, что вряд ли еще раз поедет с сыном на рыбалку. Много лет назад историк обнаружил эти записи. Было интересно сравнить их с соответствующими по времени записями в дневнике сына, где тот писал: «Какой чудесный день! Все время наедине с отцом». Сын описывал насколько важным и значительным был для него этот день.

СПАСИБО!

Педагог-психолог МАДОУ № 315

Н.А. Самойлова