

Знакомство с благодарностью

Чудесная книга про доброго Беню, пожелавшего поблагодарить Бога и нашедшего ответ на свои детские, но глубокие вопросы. Книга поддержит в ребенке желание помогать другим, делать добро и позволит ощутить присутствие Бога в хороших поступках.

Вопросы для обсуждения с ребенком:

1. Как ты думаешь, почему Беня ходил помогать бабушке в булочную?
2. Почему бабушку все благодарили. И почему бабушка не считала, что его должны благодарить?
3. Как тебе кажется, почему Беня хотел поблагодарить Бога?
4. Бывает ли, что ты чувствуешь благодарность? Или просто говоришь «спасибо», потому что это вежливо? Расскажи какой-то случай, когда ты испытывал благодарность.
5. Как тебе кажется, что чувствовал нищий, когда брал бублики?
6. Как ты думаешь, есть ли в твоей жизни возможность поблагодарить Бога, делая добрые дела? Что именно ты можешь делать?
7. Что в этой книжке кажется тебе очень ценным, важным?

Рекомендуемые занятия по книге:

Желательно, чтобы оба упражнения сначала сделал взрослый при ребенке, а потом ребенок.

Знакомство с благодарностью

Цель: научиться чувствовать потребности другого, выражать благодарность.

Вспомни, пожалуйста, какую-то ситуацию, когда ты был благодарен от всего сердца, когда тебе хотелось сделать человеку что-то хорошее за то, что он сделал для тебя. Расскажи, что он сделал тебе. Слепи из пластилина образ того, что он тебе дал. Например, пожалел, когда всем было все равно, дал тепло (можно слепить свечку). Или подарил подарок на день рождения, купив его на свои деньги, – тебе было приятно, что он не пожалел своего, а значит, очень хорошо к тебе относится и дорожит дружбой (можно слепить рукопожатие). Теперь посмотри, пожалуйста, на то, что ты слепил, вспомни, как тебе было приятно. Прислушайся, в каком месте в теле у тебя живет благодарность (голова, руки, живот, где-то еще)?

Вспомни того человека и попробуй не придумать, а почувствовать – чего не хватает ему. Например, заботы либо того, чтобы его обнимали или хвалили. Попробуй слепить «подарок» для него. Это может быть сердце (любовь), улыбка (радость), что-то

другое. А теперь придумай, что конкретно можно было бы сделать для того человека, чтобы у него появилось то, чего ему не хватает. Например, проявить заботу – может быть, принести завтра ему бутерброд, он всегда хочет есть. Или обнять – если речь идет о маме, то, возможно, ей не хватает именно этого. Попробуй придумать, что приятного ты можешь сделать человеку, к которому в тебе есть благодарность.

Разговор с Богом

Цель: работать над осознанием собственных чувств, эмоциональных реакций.

В нашей жизни бывают моменты, когда у нас очень светло на душе. Например, когда мы делаем что-то приятное другому, когда набираемся смелости и защищаем друга, когда видим что-то красивое. Можно представить себе, что именно в эти минуты мы встречаемся с Богом внутри себя и происходит какое-то маленькое чудо. И хочется делать добро еще и еще. Пусть взрослый или ты сам прочитай книгу еще раз. Достаточно медленно. Слушай очень внимательно и особенно внимательно слушай, что происходит в тебе. В какие-то моменты книги ты наверняка почувствуешь, что тебе приятно, нравится, светло. Отмечай эти моменты на листе бумаги, например, так: «когда мальчик ходил помогать дедушке», «когда оказалось, что нищий берет бублик» и т. д. Теперь, когда ты нашел эти ключевые моменты, выбери из них один самый важный и нарисуй картинку к нему. Расскажи, что ты чувствуешь, когда слышишь этот фрагмент или смотришь на картинку. Попробуй вспомнить случай из твоей жизни, вызвавший похожее чувство. Расскажи о нем.