

Πώς επηρεάζει το «ευχαριστώ» τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Δεν είναι η ευτυχία που μας κάνει να είμαστε ευγνώμονες, αλλά η ευγνωμοσύνη που μας κάνει ευτυχισμένους», David Steindl-Rast.

Είναι πολύ σημαντικό να νιώθουμε ευγνωμοσύνη για ό, τι έχουμε καταφέρει και για ό,τι έχουμε. Το συναίσθημα αυτό καλό θα είναι να το περάσουμε στα παιδιά μας. Δεν υπάρχει λόγος να βιώνουν ζήλια, φθόνο, αδικία ή θυμό για όσα δεν έχουν. Η ευγνωμοσύνη είναι κάτι περισσότερο από το να λες ευχαριστώ ή παρακαλώ και να έχεις καλούς τρόπους.

Έχει να κάνει με την ευχαρίστηση που μπορεί να νιώθει κανείς μέσα του για όλα όσα συμβαίνουν στη ζωή του. Δεν είναι τίποτα δεδομένο. Ακόμα κι αυτά που έχουμε κάποια στιγμή μπορεί να μην μας ανήκουν. Είναι ένα συναίσθημα που μας βοηθά να βλέπουμε τη ζωή αισιόδοξα. Να νιώθουμε πιο ευτυχισμένοι. Ο τρόπος αυτός αντίληψης της ζωής βοηθά και τα παιδιά να μιμηθούν το ίδιο.

Τα παιδιά που εκφράζουν ευγνωμοσύνη, είναι πιο φιλικά, πιο ευγενικά και πιο ενθουσιώδη.

Κατανοούν τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων, μπαίνουν στη θέση τους και συνειδητοποιούν πως κάποιος μπορεί να κάνει κάτι καλό, ακόμα και

όταν δεν χρειάζεται ή πρέπει.

Έχουν συνήθως καλύτερη συμπεριφορά και είναι πιο ευχάριστα στη συντροφιά. Δεν αναλώνονται με το να ξοδεύουν τον χρόνο τους στο να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλα παιδιά.

Αντίθετα, τα παιδιά που δεν διδάσκονται ευγνωμοσύνη δυσκολεύονται με τα συναισθήματα, απογοητεύονται εύκολα και έχουν μια αίσθηση ότι τίποτα δεν είναι αρκετά καλό.

Βάλτε το ευχαριστώ στη ζωή σας και βιώστε το μ" όλη τη σημασία της λέξης. Να είστε ευγνώμονες γι'όλα όσα έχετε κάθε μέρα, κάθε στιγμή. Τίποτα δεν είναι για πάντα.

Πηγή: jenny.gr