



# **Благодарность как ресурс семейного благополучия**

**Тетерский Сергей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор АГУ, директор АНО ДИМСИ**



## БЛАГОДАРНОСТЬ

---

Благодарность – это удивительный, неисчерпаемый ресурс любого человека. Даже если временно не хватает денег, отсутствует возможность говорить, слышать и видеть – человек может оставаться благодарным. Это неиссякаемый дар – бесконечно и безвозмездно дарить блага другим.



## Эффект благодарности 1

позволяет полюбить себя  
и людей, а именно это  
оказывает влияние  
на здоровье, соблюдение  
режима сна, питания  
и на устойчивость семьи

## Эффект благодарности 2

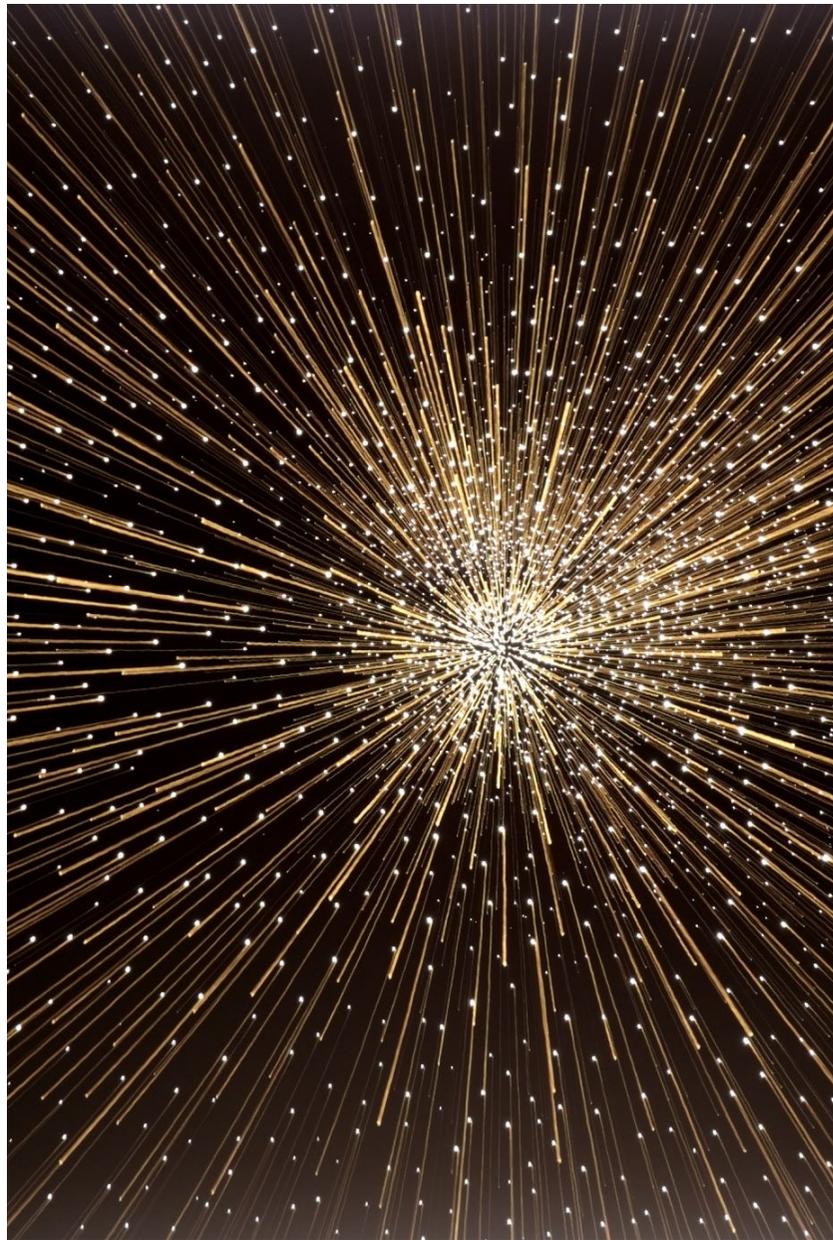
позволяет получить  
удовольствия без  
ориентации на какую-  
то только  
материальную пользу





# Эффект благодарности 3

мотивирует человека вкладывать  
в жизнь больше личностных  
ресурсов



## Эффект благодарности 4

убирает в жизни монотонность,  
сомнительность смысла жизни и её  
результатов, эффекта самозванца

# Эффект благодарности 5

стимулирует к дальнейшему  
обучению и профессиональному  
совершенствованию



# Эффект благодарности 6

снижает излишний  
критицизм,  
самоуничижение  
и агрессивность



A photograph showing several hands of different skin tones raised in a gesture of support or agreement. The hands are positioned on the left side of the frame, with some overlapping. The background is a light blue gradient.

# Эффект благодарности 7

В коллективе снижает  
напряжённость и конфликты,  
поощряет самовыражение,  
экспериментирование  
и инновации

## Счастливым ребёнком – это

ребёнок, у которого есть и мама, и папа, и бабушка, и дедушка, находящие время не только для того, чтобы этого ребёнка любить, но и для того, чтобы:

- 1) любить, благодарить друг друга и Вселенную, выступая для ребёнка образцом благодарно-созидательной любви,
- 2) предоставить ребёнку возможность заботиться о них, регулярно благодарить каждого и Вселенную.



Благодарность  
должна стать  
привычкой

Надо ребёнку показать, что все не делается само собой: привлечь к домашним делам, мотивировать самому сделать что-то для вас, а самим показать, что у вас есть другие интересы, кроме обслуживания дома и семьи. Пусть сам для всех сделает бутерброды, а вы отдохните, почитайте или посмотрите фильм. И не забудьте сказать ребенку «спасибо»!



# Забота ребёнка о семье

---

2-3 года: собирать игрушки, вытирать пролитую жидкость, мыть горшок, убирать со стола после еды, разбирать пакеты с покупками, сортировать отходы, класть грязную одежду в корзину для белья, вытирать пыль, подметать, пылесосить;

---

4-6 лет: заправлять постель, сортировать стирку и складывать в шкаф, кормить питомца, готовить перекус, накрывать на стол, убирать сорняки, поливать цветы;

---

7-9 лет: вставать утром по будильнику, готовить себе в школу перекус, управлять карманными деньгами, готовить простые блюда, мыть посуду;

---

10+: загружать стиральную машину, помогать с любым ремонтом, участвовать в составлении бюджета, искать способы зарабатывания карманных денег, готовить полноценный обед.

## Наглядный эксперимент

Ребёнок угощает двух людей конфетами (с ними надо договориться заранее). Один возьмет, развернется и уйдет, а второй искренне поблагодарит. Далее надо расспросить малыша — какие у него были чувства, кого он еще раз захочет угостить.



## Три ежедневные радости

Каждый вечер перед сном каждый член семьи поочередно рассказывает о трёх событиях, которые выполнил с радостью, с любовью, с душой: помолился, поиграл, поплакал, порисовал, прогулялся, побыл в тишине, покормил птиц, послушал музыку или спел сам, потанцевал, почитал, понежился на диване...

Витя: «Папа, мама, братик Фоля, деда»



## Примеры из чужой жизни



Покажите ребенку фильм, в котором показано трудное детство, познакомьте с малообеспеченными детьми, купите подарки и посетите детский дом. Только на личном опыте ребенок поймет: нужно ценить, то, что у него есть и быть благодарным Вселенной и родителям за это.

# Фильмы про борьбу с нищетой

[Бабуся \(2003\)](#)

[Айка \(2018\)](#)

[Миллионер из трущоб \(2008\)](#)

[В погоне за счастьем \(2006\)](#)

[Чарли и шоколадная фабрика \(2005\)](#)

[Король Джо \(1999\)](#)

[Время \(2011\)](#)

[Собачья жизнь \(1918\)](#)

[Капернаум \(2018\)](#)

[Мальчик, который обуздал ветер \(2019\)](#)



# Благодарная семейная среда

Вначале каждый по отдельности или сразу все вместе продумайте до мелочей (цветовая гамма, наклейки, надписи, запахи, звуки) благодарную среду своего совместного счастливого проживания и отдыха, начиная, например, с момента пробуждения: Кровать, Потолок, Шторы, Окно, Подоконник, Мебель, Коврик, Тапки, Ванная/туалет, Зубная щетка, Зубная паста, Стаканчик... Заложите благодарность везде: Двор, Подъезд, Лестничная площадка, Коридор, Кухня, Комнаты, Двери, Картины, Огород, Подарки гостям, Семейная одежда, Семейные украшения, Семейная страничка в интернете...

# Ежемесячный благодарный день рождения

Ежемесячно в день своего рождения каждый член семьи становится ее «центром» и должен выразить благодарность (устную, дипломом, грамотой, памятным подарком) каждому, кто помогал и поддерживал его весь месяц и будет надёжным другом в будущем.

Эти простые правила благодарности делают человека настоящим патриотом своей семьи, а не потребителем, ожидающим подарков от других.



# Благодарность предкам

Составление  
восходящих и  
нисходящих  
родословных схем,  
таблиц и росписей,  
генеалогических  
карточек и  
описаний.





## Виды источников генеалогической информации

---

Письменные: печатные и рукописные: книги, журналы, газеты, мемуары, документы личные и общественные и др.

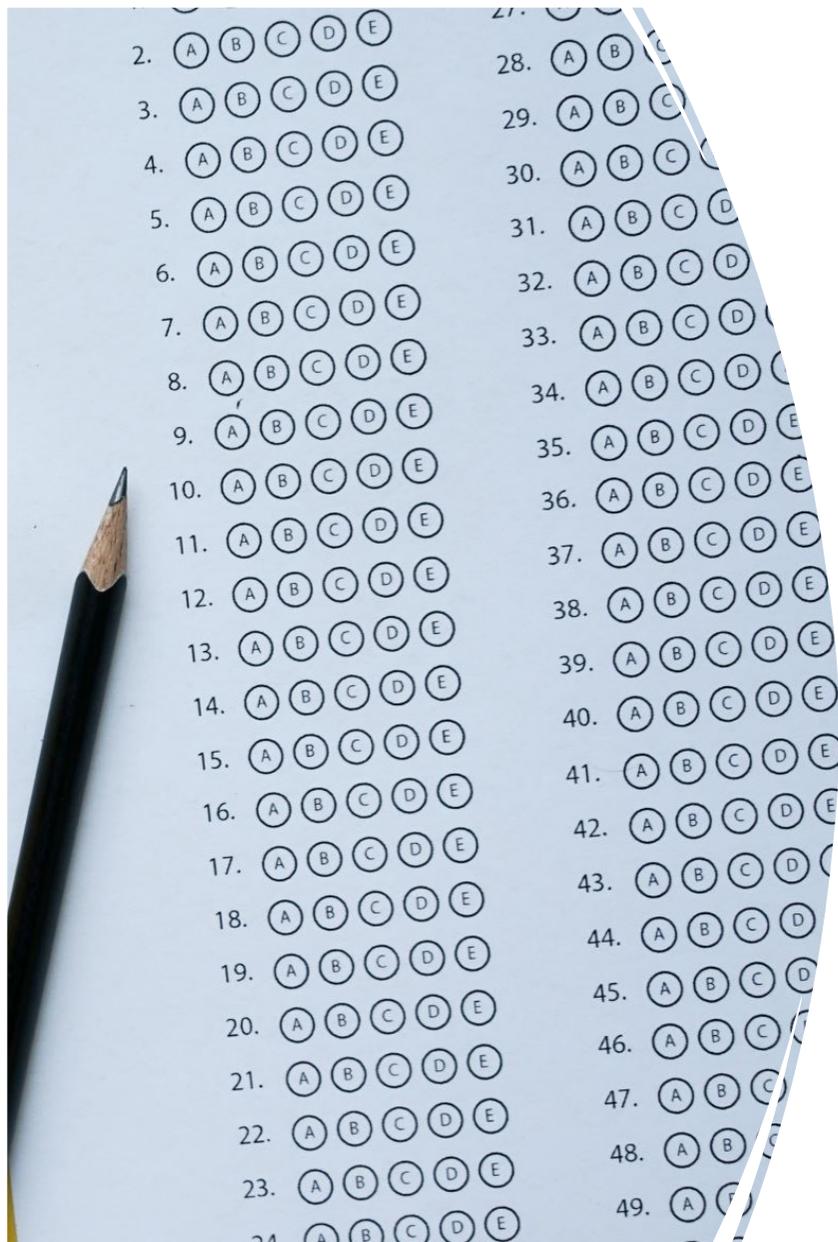
Изобразительные: фотографии, рисунки, плакаты, географические карты и др.

Вещественные: предметы быта, изделия народных промыслов, семейно-вещевые реликвии и др.

Устные: беседы, интервью и др.

Технотронные: аудиовизуальные, видеовизуальные, мультимедийные или компьютерные.

Комплексные: предметы, содержащие элементы источников разных видов.



## Методика проведения исследования своей родословной

---

1. Получение информации от родственников, через беседы, интервью, переписку; составление родословной схемы (таблицы, росписи).
2. Изучение документов домашнего (семейного) архива.
3. Поиск и изучение документов в государственных и ведомственных архивах, библиотеках и музеях.

## Благодарность возвращается бумерангом

Проводите с детьми время, играйте, балуйте, не отмахивайтесь от 1001-го вопроса «почему?», ведите серьезные «взрослые» разговоры, просто обнимайте и говорите им, как вы счастливы и благодарны за то, что они у вас есть. И все вернется сторицей.

**Правила  
эффективной  
благодарности**

индивидуальность

своевременность

неожиданность

публичность

# Самоуважение как результат благодарности

- Я принимаю себя таким, какой есть.
- Я принимаю себя таким, каким хочу быть.
- Я уважаю своё тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни.
- Я люблю себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что я человек – единственный в своём роде, другого такого на Земле нет.
- Я достоин любви и уважения.
- Я заслуживаю, чтобы меня любили, и могу позволить принять эту любовь.
- Я могу позволить другим людям уважать меня.
- Я уважаю своё время: время – это жизнь.
- Я разрешаю себе радоваться и получать удовольствие.
- Я позволяю себе быть таким, какой есть, я несу ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым.
- Я учусь принимать решения и воплощать их в жизнь.
- Я не жду, что кто-то вернёт мне моё самоуважение. Только я сам могу с этим справиться.

# Наша семейная книга в подарок



## Тетерский С.В. «ПриКольные заметки молодого папаши-профессора»

Есть такие удивительные истории любви, в которые ныряешь, как в чистую воду, — легкие, прозрачные, освежающие. Их можно перечитывать много раз, при этом постоянно переживая бурю эмоций, словно впервые. Завораживающие хроники семьи Тетерских о благодати счастливого родительства именно такие, причем написаны они отцом. Не скупое, а щедрое и эмоциональное мужское признание в любви к своей семье — литературная редкость.

Просемейный  
<https://t.me/pro7i>



**Счастья вам от  
счастья ближних!**