

Aktivity ktoré u detí podporujú prejavy láskavosti



Láskavosť je dôležitá vlastnosť, ktorá pomáha ľuďom byť sociálnymi bytosťami. Pomáha nám v tom, aby sme sa dokázali navzájom prijať, aby sme sa rešpektovali a tolerovali. Je dobré, keď sme pre deti nielen dobrým vzorom láskavosti, ale túto schopnosť s nimi aj cielene precvičujeme.

Láskavý človek sa úprimne zaujíma o radosť a dobro druhých. Svoj záujem prejavuje tým, čo hovorí a čo pre nich robí. Nesnaží sa na iných urobiť len vonkajší dojem, že je slušný a zdvorilý. Láskavosť znamená niečo viac. Vyviera z hlbokej lásky a súcitu. Láskavosť sa prejavuje hlavne skutkami, ale môžeme ju dávať najavo aj premyslenými, povzbudzujúcimi a láskavými slovami. Vedci zistili, že ak deti pravidelne vykonajú nejaký láskavý čin, pozitívne sa zmenia ich akademické výsledky a v rámci rovesníkov sú sociálne akceptovanejší. Navyše, vďaka ich konaniu získava aj celá komunita, pretože tieto deti sa ľahšie včleňujú do kolektívu a zriedkavo sú z nich šikanujúci jedinci. Byť láskavým nám, podľa vedcov, prináša lepší pocit zo života, pocity šťastia a pohody a motivuje nás, aby sme podobne pozitívne konali aj v budúcnosti. Fyzický pocit dobra a spokojnosti, ktorý získame tým, že niekomu pomôžeme, súvisí s uvoľnením endorfinov v tele, ktoré zlepšujú fyzické i emocionálne zdravie. Tým, že sme k iným ľuďom milí a láskaví, môžeme vylepšiť náš vlastný život.

1. Láskové vety

Táto aktivita zdôrazňuje dôležitosť pozitívnych slov. Spýtajte sa svojho dieťaťa, čo pre neho znamená slovo láskavosť a povzbudte ho, aby napísalo niekoľko láskavých viet tomu, koho si vyberie. Môžu to byť starí rodičia, priateľ, súrodenec, sused, učiteľ...Tieto slová môže napísať na výkres k obrázku, ktoré namaľovalo. Obrázok môže použiť ako darček k sviatku, ale nie je to podmienkou. Láskové slová môže venovať komukoľvek a kedykoľvek. Staršie deti môžu v tomto duchu napísať niekomu SMSku alebo e-mail. Napríklad: „*Som šťastný, že si môj kamarát. Starká, mám ťa veľmi rád. Braček, vždy ma poteší tvoj úsmev! Vážim si,že si pre mňa vždy nájdeš čas. Si dobrá priateľka. Si úžasná.*“

2. Slová vďaky

Vždy sa nájde dôvod, prečo poďakovať. Povzbudzujte svoje deti, aby sa poďakovalo kamarátom, starým rodičom, učiteľovi, pokladníčke v obchode, tete kuchárke v jedálni a podobne. Môžete si dokonca urobiť hru z hľadania ľudí, ktorým by ste sa spoločne za niečo poďakovali. Postupne si dieťa na vďaku zvyká a berie ju ako prirodzenú súčasť života.

3. Dieťa hľadá slová láskavosti

Pre malé deti môžete pripraviť nasledujúcu aktivitu: *Na lístky napíšte niekoľko viet, v ktorých je prejavená láskavosť. Potom tie vety ukryte v byte. Dieťa ich postupne hľadá. Potom ich môže prepísať do zošita. Takto si nielen precvičí písanie, ale skôr si tieto vety aj zapamätá. Napokon môžete spoločne premýšľať nad tým, ku ktorej osobe by ste jednotlivé vety priradili.*

4. Skutky láskavosti a prechádzka

Počas prechádzky po okolí hľadajte spoločne s dieťaťom príležitosti, ako urobiť nejaký skutok láskavosti. Môžete hodiť do koša odhodený papier, podržať staršej osobe dvere v obchode, na niekoho sa usmiať, porozprávať sa s niekým a podobne.Tieto skutky nemusíte len vykonávať. Niekedy sa rozhodnite, že si ich budete len všímať, ako ich robia iní ľudia. Láskovosť existuje všade okolo nás, musíme len začať hľadať. Keď ste vonku so svojím dieťaťom, upozorňujte ho na neočakávané úsmevy, na ľudí, ktorí pomáhajú cudzím ľuďom

pri nosení nákupných tašiek, na niekoho, kto uvoľní svoje miesto v autobuse a podobne. Môžete sa tiež starať o nejaké zvieratká v útulku, ak vám to čas dovoľí.

5. Večerný rozhovor a čítanie

Večer, keď dočítate dieťaťu rozprávku, môžete sa ho opýtať, čo ho v ten deň potešilo a čím ono niekoho potešilo. Vďaka týmto rozhovorom si dieťa začne všímať aj maličkosti, ktoré dovtedy nevidelo. Môžete si čítať i príbehy, v ktorých sú opísané skutky láskavosti.

6. Zapájajte sa do projektov v komunite

Formovanie láskavosti podporuje aj to, keď sa celá rodina zúčastňuje dobrovoľníckych akcií alebo projektov v rámci komunity, v ktorej žije. Môžete čistiť potok, zbierať smeti na lesných cestách, pomáhať dôchodcom, zapájať sa do charity, darovať krv a podobne. Všetky takéto aktivity formujú súcitné a láskavé srdce.

Za prejavy láskavosti deti pochváľte

Keď vaše dieťa niekomu s niečím pomôže alebo sa podelí o hračky, tak ho pochváľte za to. Nesústredujte sa len na dieťa alebo skutok, ale aj na pocity, ktoré pri tom máte. Môžete povedať: „*Som šťastná, že si dievčatku na pieskovisku požičala vedierko.*“ Dieťa najviac odmeňuje pocit, ktorý pri jeho skutku prežívate. Hovorte čo najčastejšie dieťaťu, že je láskavé, dobré, odvážne a milé. Takto v ňom posilníte tieto vlastnosti a pomôžete mu zvnútorňovať si tieto ideály. A nezabúdajte tiež na to, aby ste aj vy boli milí a láskaví i k cudzím ľuďom.

V súčasnosti je potrebné rozvíjať v deťoch predovšetkým teplo, lásku a láskavosť voči iným, pretože práve tieto hodnoty robia našu planétu lepším miestom pre život. A práve dnes, možno ešte viac ako inokedy, potrebujeme cítiť ľudskosť. A ak ju chceme zachovať aj na ďalšie roky, musíme viac ako na výkon myslieť na emócie našich detí.