

ФОНДАЦИЯ
БЛАГОТВОРИТЕЛ

ГРИЖОВНОСТ

Често подценяваме значимостта на едно докосване, усмивка, мила дума, изслушващо ухо, искрен комплимент или малък жест на грижовност – всички те имат силата да преобърнат нечий живот.
Лео Бушалиа

ХАЙДЕ ДА СИ ПОГОВОРИМ ЗА ГРИЖОВНОСТТА

Грижовността е тази добродетел, която ни напомня, че здравето, щастието и нуждите на останалите са важни за нас. Когато човек е грижовен, той е готов да прояви съобразителност и да предложи помощта си в каквото е нужно. Грижовност може да проявяваме и към вещите си, като ги пазим и ценим – дрехи, дом, играчки и др.

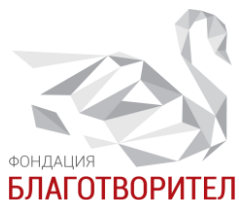
Пример за грижовност могат да бъдат членовете на едно семейство, които заедно се грижат за дома си, прехраната, здравето, домашните любимци, растенията и взаимоотношенията си. Ако някой в семейството престане да бъде грижовен, то това би донесло тъга и трудности на останалите.

Важно е да проявяваме **грижовност** и към нас самите, като отделяме внимание на здравето си с подходяща диета, хигиена, радостни преживявания, полезен труд, необходима почивка, добри взаимоотношения и др. Ако спрем да се грижим за себе си, е много по-лесно да се разболеем и да се чувстваме напрегнати или изморени. Ако се чувстваме болни и нещастни, трудно можем да бъдем полезни на другите и на света.

Грижовността е дете на обичта и носи радост както на този, който я проявява, така и на този, който я получава.

Примерни въпроси за дискусията:

- Какво значи човек да бъде грижовен?
- За какво можем да се грижим?
- Как вие се нуждаете от грижовността на родителите си?
- Представете си едно малко бебе. Може ли то да оцелее без грижите на околните? Как те му помагат да расте и да се развива?
- Ами възрастните хора?



ФОНДАЦИЯ
БЛАГОТВОРИТЕЛ

- Как растенията и животните имат нужда от нашата грижа?
- Как можем да се отблагодарим на природата за грижите, които полага за нас?
- Как мислите, че бихте се чувствали, ако бяхте болни или наранени и знаехте, че няма към кого да се обърнете за помощ?
- Защо човек може да бъде тъжен, ако няма за кого да се грижи?
- Как се грижим за здравето си?
- А за вещите си?
- Кой от вас има домашен любимец? Как се грижите за него?
- За какво ви е най-приятно да се грижите?

Грижовността е важна за мен и другите, защото...

Хората създават най-силни връзки помежду си, когато знаят, че могат да допринесат взаимно към живота си. Грижовността е ценна, защото без нея ние нямаше да можем да оцелеем физически или да се чувстваме свързани с околните. Когато човек отказва да зачете нуждите на хората около себе си, това води до самота и напрежение. Когато не се стремим да се грижим за света около нас, сме склонни да му вредим, ако държим единствено на целите и желанията си.

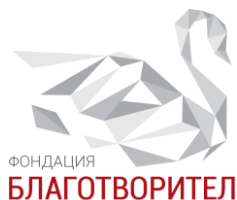
Как откривам грижовността?

На грижовност могат да ни научат хора, които са искрено заинтересовани от щастието и здравето на тези около тях.

Хората, които имат земя, за която да се грижат, които имат деца или болни хора в дома си, също могат да бъдат пример за грижовност. Ние самите можем да открием ползите от нея, когато се отнасяме с внимание и грижа към вещите, здравето, задачите и живите същества.

ИМАЛО ЕДНО ВРЕМЕ...

Разкажете на децата за грижите, които родителите и семейството отдават на новородените и малките деца. Споделете им за грижата, която е нужно майката да полага за здравето си, докато бебето е все още в утробата ѝ – начинът, по който се храни, чувствата, които изпитва,



отношенията, които има. Продължете с грижите след раждането – будуването нощем, постоянната грижа, старанието да помогнат на бебето да се научи да ходи, говори, общува и т.н. Разкажете на децата и за грижите, които са необходими на човека през различните етапи от живота му – тези, които получава от другите, или полага към себе си и за другите и света. Обсъдете това, че хората могат да растат здрави и щастливи само когато получат подходяща грижа и се научат как да се грижат за себе си, околните и света.

ИГРИ И МАЙСТОРЛЪЦИ

Домашни любимци

1. Заедно с децата обсъдете накратко от какви грижи имат нужда различните домашни любимци – кучета, котки, рибки, хамстери и др. След това ги поканете да направят илюстрация на това как се грижат за домашния любимец, който биха искали да имат – или вече имат, като изобразят конкретни грижи, от които имат нужда (*хранене, разходка, чистене...*)
2. Разиграйте няколко ситуации, в които някои от децата са в ролята на различни домашни любимци – куче, котка, риба, хамстер и т.н. Обсъдете с другите деца от каква грижа имат нужда тези животни и след това поканете няколко да изиграят грижите, за които сте се сетили – хранене, ресане, разходка и т.н.

Храната може да се грижи за нас

Споделете с децата, че един от основните начини, по които хората могат да се грижат за здравето си, е чрез храната, която ядат. Начинът, по който се храним, може да ни пази здрави и силни или да ни разболее.

Разкажете на децата, че има храни, които е добре да ядем често и други, които можем да си хапваме, но рядко. Използвайте *Приложение № 11* и покажете на децата картинките. Попитайте ги колко често според тях е добре да се яде тази храна и ги обособете в две групи. След това обсъдете с децата защо тези храни попадат в тези групи и ги поканете да си спомнят за грижата, която полагат към тялото си, когато често си хапват полезни храни.

Продължение...

Може да върнете децата към тази дейност на по-късен етап, като им покажете отново картинките и поканите по ред да споделят дали е добре да ядем тази храна често или рядко и **защо**.

И НАКРАЯ...

Използвайте последните минути от часа, за да обобщите темата с примерни въпроси:

- *Какво ви беше интересно?*
- *Как ви помага грижовността?*
- *Какво искате да запомните за грижовността?*

ХИТРИНКИ

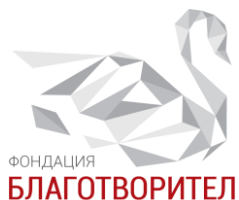
Споделяйте с децата, че не само големите се грижат за малките, но и обратното е също толкова важно – малките да се грижат за големите. Споделете за различни начини, по които могат да проявяват **съобразителност**, **помощ** или **уважение**, за да бъдат съпричастни към нуждите и чувствата на възрастните – *да бъдат по-тихи, когато те почиват, да се грижат за вещите си, да предлагат помощ, да се интересуват от деня и настроението им и др.*

Мили родители, ...

Липсата на грижа, която децата, лишени от родители, изоставени или пренебрегнати преживяват, е повод за множество благотворителни кампании и призови за социална съпричастност.

Прекомерната грижа и свръхобгрижващото родителско поведение също носят значителна вреда на емоционалното и личностно развитие на детето. Излишната грижа и намеса в израстването на детето създават нагласи, очаквания и поведения, които затрудняват общуването и създаването на взаимоотношения в по-зряла възраст, като едновременно с това и създават вредни социални модели.

Ценна книга, която може да препоръчате на родителите по тази тема, е **„Оковите на майчината любов“** на Анатолий Некрасов. В нея се разглеждат поведения и нагласи, познати на нашата култура и географски ширини, които засягат много от разрушителните аспекти на



свърхобгрижващия родител. Книгата може да се намери в книжарниците в страната, както и сред онлайн дистрибутори.

Грижовността и емоционалното съзряване

Способността да иницираме и проявяваме грижа към останалите свидетелства за развитието на едно от най-ценните психични умения – **емпатията**. Емпатията отразява нашата способност да разберем и отговорим адекватно на чувствата и нуждите на останалите, както и да обясним собствените си. Това е умението, което ни помага да проявяваме съпричастност и да си помагаме.

Колкото и да е незаменима, емпатията зависи от степента, в която е била насърчавана у децата. Когато им подсказваме от какво имат нужда и какво изпитват те самите или други хора, от каква грижа се нуждаят вещи, растения, животни или хора, ние им помагаме да развият способността си да проявяват разбиране и съпричастност и да се свързват и общуват пълноценно с останалите хора.