Хафизова Татьяна Владимировна

Муниципальное бюджетное учреждение

 дополнительного образования « Центр искусств»

Педагог дополнительного образования на музыкальном направлении (баян)

Высшая квалификационная категория

2024г г.Салават

Статья «КАК СТАТЬ ДОБРЕЕ»

***Доброта — душевное качество человека, которое выражается нежным, заботливым отношением к другим людям, животным и природе, стремлением сделать что-то хорошее. Это не одномоментный поступок, чтобы «очистить собственную совесть», а жизненная концепция активного принесения частички света в мир.***

***В чем проявляется доброта?***

***забота,***

***внимание,***

***милосердие,***

***бескорыстная помощь,***

***отзывчивость,***

***доброжелательность.***

Человек, умеющий быть добрым:

* внимателен и отзывчив к каждому — к родственникам, к коллегам, даже незнакомцам;
* следует своим убеждениям, даже если это грозит какими-то негативными последствиями для него самого;
* воспитан и вежлив по отношению ко всем окружающим;
* не испытывает негативных эмоций к людям только потому, что они другой расы и вероисповедания;
* всегда заступается за слабого;
* легко воспринимает строгость и конструктивную критику в свой адрес;
* совершает хорошие поступки, не ожидая похвалы и материального вознаграждения;
* умеет слушать окружающих, не навязывая свое мнение и не осуждая.

***В наше время можно купить практически всё. Жаль, что такого качества, как доброта, на прилавках не найти. Зато его можно развить. Как это сделать собственными силами.***

1. Развивайте в себе навыки эмпатии (сопереживания). Учитесь считывать чужие эмоции и выражать своё сочувствие простыми словами: «я понимаю тебя», «я понимаю твои чувства». Даже если сначала вы будете делать это механически, постепенно начнёте ощущать, что действительно понимаете другого человека.

2. Когда хочется сказать что-то неприятное в ответ на резкое высказывание другого человека, на секундочку встаньте на его место. Попытайтесь понять его состояние. Посмотрите на ситуацию со стороны, как в кино. Это поможет снизить градус раздражения и более доброжелательно ответить.

3. Накачивайте «мышцу доброты». Развивайте в себе лучшую часть, каждый день проявляйте заботу и внимание. Иногда это может выражаться в том, чтобы что-то не заметить, где-то промолчать. Не доказывайте свою правоту на каждом шагу! Будьте аккуратны с советами. После общения с вами человеку должно становиться легко, а не наоборот.

4. Каждый день мысленно пишите 3 благодарности тем людям, которые вам сегодня хоть чем-то помогли: улыбкой, словом поддержки или просто конфетой. Если вы скажете, что писать некому, значит, у вас негативное избирательное внимание, вы замечаете только плохое и игнорируете хорошее. Проще говоря, неблагодарны.

5. Делайте коммуникативные подарки другим людям. Говорите комплименты, и вы увидите всю палитру человеческих переживаний: от горделивого принятия до застенчивого оправдания и даже отказа принимать ваши добрые слова. Но и в такой ситуации не прекращайте практику.

6. Будьте добрыми с близкими. Все мы знаем людей, которые для дальнего круга очаровательны, а для домашних — настоящие монстры. Соблазн быть добрым в глазах окружающих очень велик. Проявлять аналогичные чувства по отношению к тем, с кем сталкиваешься, каждый день на одной кухне и решаешь общие проблемы, сложнее. И всё же постарайтесь: окажите поддержку, если это необходимо. Промолчите, вместо того чтобы давать совет, если ситуация уже пройдена и ничего нельзя изменить. Закройте глаза на какие-то недостатки. Не раздражайтесь и не срывайтесь на родных, даже если денёк выдался не из лёгких.

7. От негатива к позитиву. Негативные убеждения и установки отнимают у нас ощущение силы и возможностей, а ведь только сильный человек может проявлять доброту. Очень важно избавиться от обесценивающего и злого внутреннего критика, который постоянно говорит вам: «куда ты лезешь», «чего тебе ещё надо», «я неудачник», «время прошло», «у меня всё равно не получится», «помощи ждать неоткуда», «вокруг враги».

8. Вспомните случаи в своей жизни, когда вы ощущали, что к вам относились по-доброму, с заботой.

9. Совершайте добрые поступки по отношению к себе. Каждый день. Не позволяйте даже в мыслях относиться к себе жестоко.

10. Окружайте себя добрыми (доброжелательными) людьми. Если вокруг будут те, кто всегда обвиняет, проявляет агрессию, унижает и обесценивает вас, ресурса на то, чтобы быть добрым, просто не останется. Когда человек постоянно находится в состоянии эмоционального прессинга, все силы будут уходить на преодоление, а привычными чувствами станут гнев и обида.

**Перестанете злиться – не будете болеть**

**Добрые люди живут дольше**

Оказывается, быть добрым полезно для здоровья. Ученые утверждают, что люди, которые мало злятся и не строят козни окружающим, живут дольше. А все потому, что позитивный настрой защищает от стресса и депрессии — те факторы, которые негативно отражаются на самочувствии.

**Стать добрым – значит стать умным, честным, ответственным и порядочным. Эти качества высоко ценимы в обществе и помогают добиваться успеха в жизни**.