

## 12 вещей, которым стоит научиться у детей

Бытует мнение, что это мы, взрослые, должны учить детей, но если вы внимательно понаблюдаете за детьми, то поймете, что и нам есть чему у них поучиться.

### **1. Дети находятся в движении весь день**

Дети постоянно двигаются и что-то делают: с того момента когда они встают, и до того времени, когда они ложатся спать. Они – машинка для сжигания калорий, которая бежит. Прыгает и находит себе все новые занятия. Они не сидят на стуле, когда можно усесться на полу, не идут, если можно быстро бежать. Берите пример с детей – больше двигайтесь, будьте энергичнее.

### **2. Дети видят других людей совершенно особенными**

Как ребенок смотрит на своих маму и папу? Они для него центр вселенной, самые добрые и особенные люди на планете, несмотря на их недостатки. Взрослые люди утратили способность воспринимать других целостно, не разбирая по полочкам «чужие» недостатки и достоинства. Возможно, если относиться к людям как к индивидуальностям, особенным и уникальным в своем роде личностям, то и жизнь станет намного проще?



### **3. Дети не переедают**

Детям не важно сколько еды осталось на тарелке, если они уже наелись, в отличие от взрослых. Поэтому они не переедают, если конечно, мы, взрослые, их не заставляем. Взрослым также следовало бы развить в себе привычку прислушиваться к ощущениям в теле и вовремя остановиться.



### **4. Дети дарят от всего сердца**

Маленькие детки не знают жадности, они легко меняются игрушками и могут подарить вещь другу. Со временем их учат ценить вещи, не отдавать свое, разве что взамен на такой подарок. Так и мы, взрослые, разучились дарить от всего сердца. Взамен дара или помощи мы ждем равноценный дар и очень обижаемся. Когда его нет.

### **5. Дети очень гибкие**

Дети, как пластилин, гнуться и выгибаются как угодно. Став взрослыми, мы теряем гибкость, так как почти не делаем упражнений на растяжку. Поэтому, попробуйте заняться йогой или по крайней мере, выполняйте простые упражнения для растяжки. Это поможет вам оставаться здоровым.

## **6. Дети рано встают и рано ложатся спать**

Утром они активны и полны энергии. Когда в последний раз вы могли такое сказать о себе? Самый полезный сон с 22.00, так что выключайте телевизор, компьютер, телефон и идите спать.



## **8. Дети радуются мелочам**

Детям не важно с чем играть – дорогим компьютером, мячиком или снежинками, им все интересно, они полны счастья и оптимизма. Взрослые же предпочитают дорогие игрушки и редко радуются простым вещам.

## **9. Дети не заикаются**

Дети легко расстраиваются из-за пустяка, но плохое настроение у них длится недолго, и вскоре, как ни в чем не бывало, они живут и играют дальше. Взрослые же хранят обиды и злобу годами. Нам следует поучиться у ребенка отпускать эти состояния.



## **10. Дети умеют отдыхать**

способны заснуть прямо за столом во время обеда или снимая ботинки после прогулки. Они точно знают, что когда у них заканчиваются силы, и что им надо отдохнуть, чтобы набраться новых сил. А вот взрослые утратили эту способность замечать усталость, и не умеют вовремя остановиться и восстановить силы.

## **7. Дети искренни**

Дети всегда прямо говорят что думают, они искренне показывают свои эмоции, не скрывают их. Когда им весело, они смеются, когда им обидно, они плачут. Нам всегда понятны их реакции. Но можете ли вы сказать тоже самое про себя и окружающих?

## **11. Дети видят вещи по-новому**

Для детей каждый день – это новый день. Они подмечают такие мелочи, на которые взрослые никогда не обращают внимание. Если смотреть на мир глазами ребенка, к нам вернется утраченная свежесть восприятия мира со всеми его красками и абсурдом. А это качество креативного человека.

## **12. Чудеса существуют, если в них верить!**

Дети верят в Деда Мороза, в фей, ангелов, Бога, инопланетян, в волшебников и чародеев. С ними часто случаются удивительные вещи. Как часто происходит чудо в нашей жизни? Во что верят взрослые? Может, для начала поверим в свой успех, силы, талант?

