**De store åndelige lektioner hvert barn bør lære.**

Alle mennesker har en åndelig dimension, og vi behøver ikke at tro på et højeste væsen for at lære vores barn de store åndelige lektioner. Uanset hvad vi tror på, ønsker vi sandsynligvis, at vores barn ved, at livet er helligt, at hans valg betyder noget, at naturen fortjener en vis ærbødighed, at hans nærvær i verden bidrager til glæde og godhed, at den største glæde almindeligvis kommer af at forbinde sig og dele med andre, at dette at føle os ubekvemme kan få os til at vokse, og at vi, selvom vi ikke altid får, hvad vi ønsker, altid kan vælge at få det meste ud af, hvad vi får.

Her er nogle ideer til spirituel udvikling:

**1. Tillid.**

Børn har brug for at føle, at universet smiler til dem. Einstein sagde, at den vigtigste beslutning, hver person træffer, er at beslutte, hvorvidt dette er eller ikke er et venligt univers.

Folk, der føler sig trygge i verden, er mere emotionelt og fysisk sunde, og mere villige til at række ud til andre, hvilket forøger glæden og hjælpsomheden. Selvfølgelig må vi lære børn at være trygge, men en viden, om at man ikke kan stole på visse mennesker, bør ikke afholde dem fra at have tillid til folk generelt. En implikation af dette er, at små børn ikke bør udsættes for nyhederne i fjernsynet, da det får dem til at føle sig mindre trygge. Einstein anbefalede sandsynligvis et dybere plan af tillid, en følelse af at livet har mening, og at det gode, vi gør i verden, betyder noget.

**2. Kærlighed til naturen.**

Folk, der føler sig forbundet til naturen, er sundere fysisk og emotionelt. Vi kan endog sige, at den naturlige forundring og magi, børn finder i naturen, er begyndelsen til spiritualitet. Et spindelvæv der glitrer i duggen, et vandfald, killinger der fødes, endog et enkelt grønt blad, der bryder gennem jorden, minder os om miraklet, livet er. Som Rachel Carson udtrykte det:

***"De, der kontemplerer skønheden i jorden, finder reserver af styrke, der vil vare så længe, som livet varer.”***

**3. Taknemmelighed.**

Taknemmelighed virker altid, og når vi regelmæssigt oplever taknemmelighed, bliver vi gladere. Når vi kæmper emotionelt, er det taknemmelighed, der helbreder. Og taknemmelighed synes på en måde at åbne døren for livet, vi ønsker. Jo dybere vores taknemmelighed er, jo større er vores evne til at modtage, og jo mere får vi ud af livet.

Selvfølgelig forstår børn sjældent deres mange velsignelser, og skyld er ikke en effektiv lærer. Eksemplet er den bedste strategi, at vi simpelthen bemærker og siger højt og ofte, hvor heldige vi er, at vi har denne dejlige dag, dette vidunderlige måltid, denne pålidelige bil, sådan en fantastisk lærer eller nabo, og selvfølgelig hinanden.

Og selvfølgelig er små vaner, som at bede bordbøn, eller sige tak ved sengetiden for en vidunderlig dag, alt sammen med til at udvikle den dybere taknemmelighed, vores børn vil udvikle, i takt med at de vokser.

**4. Begræns teknologistøj så du kan høre stilheden.**

Mange af os bruger baggrundsfjernsyn og radio som en måde at undgå at være alene med os selv. Men der er en stilhed i kernen af vores væsen, der forbinder os til noget større end vores bevidste sind. Børn har brug for stilletid, hvor de simpelthen er til stede med dem selv. Musik er en vidunderlig ting, der kan forbedre stemningen i vores hus, men hvis radio stemmer, vores barn ikke lytter til, bryder ind i roen i vores hjem, bliver han nødt til at prøve at tune dem ud, hvilket forøger hans anspændthed. Og hvis stemmerne taler om ting, der er forstyrrende for ham, forøges anspændtheden yderligere. Vi har alle brug for stilhed i vores liv.

**5. Tag tid til det der virkelig betyder noget.**

Prøv at bygge nok tid ind i hverdagen, så du kan lade være med at skynde på dit barn, så han ikke lægger mærke til de vidunderlige øjeblikke, han møder. Vær fascineret af solen, der glitrer i sneen. Stop og duft til roserne. Velsign regnbuen. Føl ikke at du bliver nødt til at forvandle det til en lektion i fysik, hvilket reducerer den hellige helhed til mekaniske dele. Læg mærke til, at dagligdagen er fyldt med mirakler og værdsæt dem sammen.

**6. Du kan gøre svære ting.**

Børn har brug for at forstå, at de fleste ting, det er værd at gøre, er svære. De fleste af os undgår ubehag, men ubehag presser os ofte til at lære, vokse og udvikle os. De fleste moralske valg koster os – det er derfor, de er moralske valg. Dette er okay. Du kan gøre svære ting, og det samme kan dit barn. Vær eksemplet for dit barn på at finde ud af, hvilken form for støtte du behøver, og giv den til dig selv, så du kan være dit bedste selv.

**7. Vi har alle brug for at bidrage, og det er almindeligvis, hvor vi finder vores største glæde.**

Når vi bidrager til at gøre samfundet til et bedre sted, bliver vi selv gladere. Og det er vores job som forældre at finde måder, hvorpå vores børn kan gøre en positiv forskel i verden, så de kan nyde og lære af denne erfaring.

*Jeg så på alle de indelukkede dyr i dyreherberget…de dyr der var blevet vraget af det menneskelige samfund. Jeg så i deres øjne kærlighed og håb, frygt og skræk, sørgmodighed og svigt. ”Gud,” sagde jeg, ”det er frygteligt! Hvorfor gør du ikke noget?” Gud var stille et øjeblik, og derefter talte han blødt. ”Jeg har gjort noget.” Han svarede: ”Jeg skabte dig.” Jim Willis.*

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Preschoolers.

Uddrag af artiklen: The Great Spiritual Lessons Every Child Should Learn.