



№ ПІД ОПІКОЮ
ПРЕЧИСТОЇ ДІВИ
МАРІЇ ОДІГІТРИЇ

46 UNDER THE
PROTECTION OF
MOTHER OF GOD



CHURCH BULLETIN

November 18 – 2018 – 18 Листопада
ЦЕРКОВНИЙ ВІСНИК



Гратуємо 49-му Відділу Союзу Українок Америки Ім. Ольги Басараб з нагоди 85 ліття Існування! Бажаємо обильного Божого благословення у Вашій праці. На Многая і Благая Літа!
Congratulations to #49 Chapter of UNWLA on the occasion of 85th Anniversary. We wish you God's Blessings in all you do! --- H. M. Y.

№ 46

NOVEMBER

18

2018

18

NOVEMBER



11/13, Funeral of Anna Pawlowski



10/29, Catechetical Seminar



UNWLA #49
1933 yr 85th 2018 yr
UNWLA #49

МНОГАЯ ЛІТА! - - - MANY HAPPY YEARS!



CHURCH BULLETIN

November 18 – 2018 – 18 Листопада

ЦЕРКОВНИЙ ВІСНИК

LITURGICAL SCHEDULE



St. Nicholas Ukr. Cath. Church
Церква Святого Миколая
(Під Опікою П.Д.М.)
ПОР'ЯДОК СВ. ЛІТУРГІЙ

4:30 PM +Володимир Ганицький (Анна Ганицька)

18 November: 26. aft Pent. – 26 Н. по ЗСД

10:00 AM +Myron Shmyhelsky (Emilia)

Monday, Nov. 19 Листопада, Понеділок

9:00 AM Int. of Leon Mosko – Mnohaya Lita!

Tuesday, November 20 Листопада, Вівторок

8:00 AM Intention of the donor

Entrance of the Theotokos – Вхід в Грам ПДМ

Wednesday, November 21 Листопада, Середа

10:00 AM Private Intention →

THANKSGIVING – ДЕНЬ ПОДЯКИ

Thursday, November 22 Листопада, Четвер

10:00 AM THANKSGIVING LITURGY - ПОДЯЧНА

Friday, November 23 Листопада, П'ятниця

9:30 AM +Orysia Pereyema (Family) 4th Anniversary

Saturday, November 24 Листопада, Субота

9:30 AM +Myron Czolacz (Irene & Myron Grassman & Ulana Scheidle) – 50th Anniversary

4:30 PM For those who perished in Holodomor

25 November: 27. aft Pent. – 26 Н. по ЗСД

10:00 AM For those who perished in Holodomor

Вічне Світло в честь П.Д.М.
Горить в подяку за зцілення
Eternal Light honoring Holy Theotokos
Burns in Thanksgiving for healing from cancer
(Jenny D.)

The Eternal Light burns for
All Sick and Suffering
Вічне Світло горить
За всіх Хворих і Немічних

Beginning of St. Philip's Fast
Thursday, November 15.

18 Листопада: 25 Н. по Зісланні Святого Духа

10:00 р. +Мирон Шмигельський (Емілія)

Пилипівка за григоріянським стилем
почалася у четвер 15 Листопада
Пилипівка за Юліянським стилем
починається у середу 28 Листопада

Середа, 21 Лист. - Св. Архистратега Михаїла

10:00 р. У Приватному Наміренні



Св. Священномученика Йосафата
26 Листопада: 25 Н. по Зісланні Святого Духа

10:00 р. За Парохіян / За всіх хворих і немічних
За усіх пострадалих в Голодоморі...
За кращу долю нашої Батьківщини

Our Parish Kitchen will be closed
this coming Friday, Nov. 23.
Because of Thanksgiving
* * *

Церковна Кухня буде закрита
у цю п'ятницю, 23 Листопада
через День Подяки

PROFESSIONAL COLLISION SERVICES & MORE
RED STAR
Nick Hurmak OWNER
(716) 316-2540
Alexander Arutunian MANAGER
(716) 578-8185
112 DELAWARE STREET
TONAWANDA, NY, 14150
FAX: (716) 260-1254
www.redstarautomotive.com

ТУТ
МІСЦЕ
ДЛЯ
ВАШОГО
ОГОЛОШЕННЯ
HERE IS
A PLACE
FOR YOUR AD

Proud to Support
St. Nicholas Ukrainian Catholic Church



Buszka Funeral Home
Director Peter D. Stachowski
2005 Clinton Street at S. Ogden, Buffalo New York 14206
(716) 825-7777 www.buszkafuneralhome.com

Сердечна подяка усім спонзорам!

DNIPRO ДНІПРО
Ukrainian Cultural Center
562 Genesee St. Buffalo, NY 14204 856-4476
www.UkrainiansOfBuffalo.com
Kitchen open Friday 5-9 pm
Live Music first Friday every month
Book your private party now

PHONE 893-1025

Fusani & Kuhn's Monuments, Inc.
2398 GENESEE ST.
BUFFALO, N.Y. 14225
ASK FOR TOM

Wilhelmina E. Klimeczko
Janine R. Klimeczko
Michael A. Klimeczko
Licensed Directors
Pietszak
FUNERAL HOME
Orlowski-Pietszak Funeral Home
www.Pietszak.com 897-2400

Continuing a Tradition of
thoughtful Personalized Service
806 Clinton St. 2400 William St.
Buffalo Cheektowaga
Thanks are extended to all Sponsors!

EURO DELI AND GIFTS

www.eurodelisausage.com



LUNCHES & SANDWICHES SERVED DAILY

For All of Your Old World Favorite Products, Just Around The Corner. Stop In & Take a Look.

Many Varieties of:

Bologna • Salami • Fresh Polish Sausage • Head Cheese • Garlic Sausage • Smoked Fish
European Beer • Kefir/Butter • Condiments • Pierogi (Homemade) - Many Varieties
Smoked Sausages • Bacon (Bozek) • Canadian Bacon • Blood Kishka (Homemade)
Polish Hams • Caviar • Kvas Drink • Cheese • European Chocolates • Pickles/Tomatoes

4166 Union Rd., Cheektowaga, NY (In Airport Plaza) 630-0130
2321 Millersport Hwy. Amherst (Getzville Plaza) 688-1495



A CALENDAR is hanging on the wall in the Church vestibule listing parish and organization activities in the Ukrainian Community. If your organization is planning a function, or if you know of an upcoming event, please include it on the calendar. In this way, activities will not be scheduled on the same day. ~ Thanks! ~

Please include our Church in your charitable donations!

Просимо підтримувати Рідну Церкву талантами, часом і пожертвами.

Cell Phones - Мобільні Телєфони:

Please turn off or silence your cell phone before entering the church. Thank you!

Просимо вилучувати ваші мобільні телєфони підчас Святої Літургії.

Please pray for the vocation.
Просимо молитися за покликання.

UKRAINIAN FEDERAL CREDIT UNION **УКРАЇНСЬКА** ФЕДЕРАЛЬНА КРЕДИТНА СПІЛКА

Become a member of Ukrainian FCU and save money with lower rates on loans, make money with higher interest on your savings, and save time with our convenient online services!

PERSONAL & BUSINESS FINANCIAL SERVICES
SAVINGS & CHECKING ACCOUNTS | SHARE CERTIFICATES | MONEY MARKET | IRA | LOANS | MORTGAGES | VISA CREDIT & DEBIT CARDS | MONEYGRAM | INTERNATIONAL AND DOMESTIC WIRE TRANSFERS | ONLINE SERVICES | [NOTARY PUBLIC | TRANSLATIONS | SCHOLARSHIPS]
ПЕРСОНАЛЬНІ ТА БІЗНЕСОВІ ФІНАНСОВІ ПОСЛУГИ
ОЩАДНІ ТА ЧЕКОВІ РАХУНКИ | СЕРТИФІКАТИ | М.М | ПЕНСІЙНІ РАХУНКИ | ПОЗИКИ | КРЕДИТИ НА НЕРУХОМІСТЬ | ПЛАТІЖНІ КАРТКИ VISA | MONEYGRAM | ГРОШОВІ ПЕРЕКАЗИ | ЕЛЕКТРОННІ ПОСЛУГИ | ПОСЛУГИ НОТАРІУСА | ПЕРЕКЛАДИ | СТИПЕНДІЇ

Buffalo Branch

Ukrainian Home Dnipro
562 Genesee Street
Buffalo NY 14204
(716) 847-6655
www.ukrainianfcu.org

Business Hours

Closed Wednesdays,
Зачинені по середах
Mon., Tuesday, Thursday
| 9:30 am - 5 pm |
Пон., вівторок, четвер
Friday / П'ятниця
| 9:30 am - 7 pm |
Saturday / Субота
| 9 am - 1 pm |

Amherst Branch

Ellicott Creek Plaza
2882 Niagara Falls Blvd
Amherst NY 14228
(716) 799-8385
www.ukrainianfcu.org

Business Hours

Closed Mondays,
Зачинені по понеділках
Tuesday - Thursday
| 9:30 am - 5 pm |
З вівторка по четвер
Friday / П'ятниця
| 9:30 am - 6 pm |
Saturday / Субота
| 9 am - 1 pm |

Membership subject to eligibility.
Federally insured by NCUA.

Про більше інформацій що діється в громаді, просимо відвідати веб-сторінку.

<http://www.ukrainiansofbuffalo.com>

Is the web-page to find More information and events in our Ukrainian Community.

OUR CHURCH BAZAAR LAST DAY TODAY!!!

WE NEED YOU!

Please consider helping!

Any and all help would be greatly appreciated. The Bazaar is a big undertaking and the more help we have the easier it is on everyone.

Today, Sunday, November 18 – 5:00 PM (Glab Post, 1965Abbott) to load the truck and unload the truck at the church. Help will be needed at both places. The more help we have the faster things get loaded and unloaded.

→ Your help is needed!!! ←



Просимо відвідати наш Церковний Базар і допомогти. Ваша допомога конче потрібна!!!

Сьогодні, у неділю, о 5 годині просимо допомогти все забрати з Базару до Церкви і занести на долину. Більше рук – буде скорше...

Дякуємо усім за допомогу!

ПРОСИМО ПОМОГТИ ПРИ НАШОМУ ЦЕРКОВНОМУ БАЗАРІ!

In Memoriam! Вічна Пам'ять!

Упокоїлася в Господі Св. Пам
+Анна Павловська
(1. II. 1920 – 9. XI. 2018)
Родині складаємо співчуття,
а їй хай буде
Вічна Пам'ять!



Fell asleep in the Lord
+Anna Pawlowski
(January 2, 1920 - November 9, 2018)

She was a member of League of Ukrainian Catholics, Sitch, Apostleship of Prayer. We remember her as kind and generous! We extend our sympathy to the family and friends. May she rest with the Lord in Peace! Eternal Memory! Vichnaya Pamiat!

Upcoming Events in the Parish Community

November 17-18 – Annual Parish Bazaar, Matthew Glab Post, Abbott Road, Lackawanna, NY

PLEASE ATTEND

December 16 – St. Nicholas Parish Praznyk

Saturday, January 19th, 2019 - Ukrainian New Year's Dance Masquerade "MALANKA"
Ukrainian Cultural Center "DNIPRO"
562 Genesee Street, Buffalo, NY 14204

FOR RENT:

UPPER TWO BEDROOM APARTMENT ABOVE THE UACC (NARODNIJ DIM) IN BLACKROCK. LIVING ROOM, DINING ROOM, KITCHEN AND ONE BATH. OFF STREET PARKING.

\$400.00 PER MONTH, INCLUDES WATER.

NO PETS!

Call 716 844-8985 or 716 674-4916.



Holy Trinity Ukrainian Orthodox Church
200 Como Park Blvd
Cheektowaga, NY 14227
Phone 684-0738

Email: htuoc200@gmail.com Follow us
www.holytrinitybuffalo.com on Facebook

Christmas Bazaar

Sunday, December 2, 2018

12:00 Noon - 5:00 PM

Ethnic Foods & Bake Sale

Raffles Baskets

Drawing at 4:30 p.m.

Free Parking No admission fee

Осередок СУМ ім. Лесі Українки в Бофало Н.Й. Влаштовує

Маскарадну Маланку 2019



яка відбудеться

в суботу 19-го січня 2019 р.

Український Культурний Центр "Дніпро"
при 562 Дженесі вул. Бофало Н.Й.

Щиро запрошуємо Українську громаду міста Бофало і околиць до участі.

До танців приграватиме оркестра:

ZAPOVID

з Торонто Канада

Коктейль 8:00-9:00 в.

Забава 9:00 в.

Буфет 11:00 в.

Зустріч нового року – шампанський тост

Білету на продаж
від 1-го листопада 2018 р. до 14-го грудня 2018
\$40.00 для дорослих/\$75.00 від пари
\$30.00 для студентів (13-20)

від 15-ог грудня 2018 р. до 19-ог січня 2019 р.
\$50.00 для дорослих/\$90.00 від пари
\$30.00 для студентів (13-20)

До замовлення білетів:
Dnipro Bar, Ukrainian Federal Credit Union,
Euro-Deli, Ганя Середюк (716) 316-1051

Можети знайти на Фейс-Бук

КУРИТИ ЗАБОРОНЕНО В ЗАЛІ "ДНІПРА"
КОМІСІЯ КОНТРОЛЯ АЛЬКОГОЛІВ В Н.Й. ЗАБОРОНЯЄ
ПРИНОСИТИ ВЛАСНІ АЛЬКОГОЛЬНІ НАПИТКИ



- KITCHEN – Reopened on September 14.
- Thank you for your help and patronage!
- Thanks are extended to all volunteers!
- Coffee Hour - Usually Every Sunday after Liturgy in Church Hall. Please join us!

Until we meet next Sunday...

HAVE A BLESSED DAY!!!

TOP'S GIFT CARDS:

Please help us raise money for our Church by purchasing



Top's Gift Cards from us. If you buy in Tops anyway, why not help. You do not lose or gain anything by doing this, but our Church will benefit greatly. We receive back 5% of your spending. To take advantage of this program, see Mary Bodnar or call 655-3810, or call the rectory. Thank you and God Bless!

Please note: You can purchase gasoline with this card at Tops Gasoline Station.

У нас успішно продаються Карточки з крамниці "Топс". Купуючи їх ви помагаєте церкві. Для Вас не робить різниці чи ви платили грішми чи карточкою, але церква дістане від „Топс” 5%. На \$1,000 церква одержить \$50. Що б закупити слід звертатися до п. Марії Боднар, або до канцелярії. Дякуємо!

Також пригадуємо, що цією карточкою можна купувати бензину.

CHURCH BULLETIN is published weekly. Deadline for information is Friday Evening. ЦЕРК. ВІСНИК видається тижнево. Інформації подавати до четверга вечора.

SAINT NICHOLAS
UKRAINIAN CATHOLIC CHURCH
УКРАЇНЬСЬКА КАТОЛИЦЬКА ЦЕРКВА
СВЯТОГО МИКОЛАЯ
(ПІД ОПІКОЮ ПРЕЧИСТОЇ
ДІВИ МАРІЇ ОДІГІТРІЇ)

Par. E-Mail: - stnbuffalo@gmail.com
Web Page: - <http://www.stnbuffalo.com>
Dioc. Web: - <http://www.stamforddio.org>

308 Fillmore Avenue, Buffalo, N. Y. 14206

Rectory: (716) 852-7566

Fax: 855-1319 ~ Kitchen: 852-1908

Confession: Before Liturgies
Сповідь: Перед Св. Літургіями
Baptism: By appointment
Хрещення: За домовленням *
Marriage: Contact 6 months in advance
Вінчання: Голоситися 6 місяців скорше

Religion classes – Релігійна Програма
Saturday (check bulletin) - Субота

Ministry to the sick – Опіка над хворима
Family members should call the Rectory
Родина повинна повідомити священика
IN EMERGENCY CALL ANY TIME

В разі потреби завжди можна закликати

V. Rev. Marijan Procyk, pastor

Please call if you are hospitalized, homebound and need a priest.

Просимо закликати якщо ви у лічниці, або приковані до ліжка!

Вдячність

Найвиграшніша в житті стратегія щастя й успіху
Олександр Солонець

Вдячність - необхідна властивість повноцінної, сильної і хорошої людини. Вона здатна змінити наше життя, наповнити його любов'ю і щастям, досягти успіху в будь-яких цілях. Пропонуємо матеріал Дена Вальдшмідта про силу вдячності й подяки.

Є немало стратегій, що допомагають досягти успіху в житті. Але є одна стратегія, про яку найчастіше забувають. Це вміння бути вдячним.

Насправді подяка й відчуття вдячності змінюють усе. Вдячність перетворює нас не тільки в хороших, щасливих людей, але й в одного з найсильніших гравців у тій чи іншій сфері. Але недостатньо бути вдячним іноді, скажімо, у свята. Щоб стратегія працювала, потрібно цілеспрямовано і постійно розвивати відчуття вдячності. Наведу п'ять аргументів, які показують, що це оптимальний шлях до успіху.

1. Коли ви відчуваєте вдячність, ви притягує до себе правильних людей.

Якщо ви хочете, щоб у вас були прекрасні друзі чи клієнти, які цінують вас, ви самі повинні стати такою людиною. Нікому не подобається бути поряд з невдячним, зацикленим на собі скиглієм, який думає, що і так все вже знає. Вдячність міняє це відношення.

2. Коли ви вдячні, ви більш схильні до творчості.

Замість того, щоб перебирати в розумі весь морок своєї ситуації, ви вчитеся шукати щось позитивне і в поганих новинах. Це дає силу спробувати те, на що інші не наважуються. А пробуючи більше нового, ви починаєте частіше вигравати. І шлях показує саме вдячність.

3. Коли ви вдячні, ви ухвалюєте більше правильних рішень.

Ви не зриваєтеся на тих, хто повівся не так, не дозволяєте небезпечним емоціям управляти своїми вчинками, а дієте більш розумно, і ваші рішення не повертаються до вас бумерангом. Подяка - це вміння глибоко вдихнути. Вона дозволяє відступити на крок назад і більш чітко побачити життя.

4. Коли ви вдячні, ви більш розумно витрачаєте гроші.

Ви не викидаєте їх на все, що вам «обов'язково потрібно мати» (тому що вам здається, що у вас так мало всього) - ви інвестуєте в свої майбутні успіхи.

Ви готові сказати «ні» - а це «ні» перетворюється на велике «так» у майбутньому. Вдячність вчить більш розумному підходу до грошей.

5. Коли ви вдячні, вам трохи більше "щастить", ніж іншим.

Може, насправді ви і не більш везуча людина, ніж оточуючі. Але якщо ви відчуваєте себе таким, хіба з цим посперечаєшся? Уявіть, що ви щоранку прокидаєтеся і відчуваєте себе найщасливішою людиною на світі. Як би ви тоді стали діяти? Можу припустити, що ви б не стали займатися тим, що плануєте зробити прямо зараз. Вдячність дає вам фору і сповнює позитивною енергією.

Є маса стратегій, що допомагають стати "суперзіркою". Одні вимагають грошей, інші - як вдячність - зміни в мисленні. Замість образ, критики і постійних питань «чому», можливо, варто проявити трішки більше вдячності, а вона принесе вам нові перемоги.

<http://narodua.com/jak-staty-schaslyvymy/vdjachnist-najvyhrashnisha-v-zhytti-stratehija-schastja-j-uspichu.html>

Про брак вдячності...

Притча про вдячність

Іван Франко

Мороз був лютий, сніг і завірюха,
По вулиці голодний пес блукав:
Обмерз, продрог, – здаєсь, лиш **пушка** духа,
Надармо страви й захисту шукав.

Аж чоловік найшовся милостивий,
Впустив до хати пса і обігрів,
Пожалував його, як друг правдивий,
І їсти дав того ж, що й сам він їв.

Та пес, нагрівшись у теплій хаті,
Спочивши і наївшись досить,
Замість подяки став гарчати, брехати,
Ще й кинувся хазяїна вкусить.

Подібний ти до нього, брате милий:
Не тямив, хто добро тобі зробив,
А тих, що розуму тебе навчили,
Як часто ти зневажив, оскорбив!



Притча Бруно Ферреро "Подяка" - про вміння відчувати вдячність. У притці йдеться про те, як важливо цінувати все, що ми маємо.

Один учитель сказав учням намалювати те, за що вони хотіли б подякувати Богові. Виховник гадав, що у цих дітей - вихідців із бідних родин - насправді не так багато причин відчувати вдячність. Він був переконаний, що всі радше намалюють купи солодошів, столи, що вгинаються від наїдків.

Малюнок, який подав йому Михайлик, вразив виховника: на ньому хлопчина зобразив руку.

Але чия це рука?

Клас зацікавився тим зображенням.

«Для мене це рука Бога, що дає нам хліб насущний», - висловилася одна дитина.

«Це рука селянина. Він годує курей», - сказала інша.

Поки діти ще малювали, вчитель нахилився над партою Михайлика і спитав його, чия то рука.

«Це Ваша рука», - прошепотів хлопчина.

І тоді вчитель пригадав, як щовечора брав Михайлика за руку, бо він був найменшенький, і проводжав до виходу. Вчитель так само обходився і з іншими дітьми, але для Михайлика це мало справді велике значення.

Чи ти колись замислювався, яку велику силу можуть мати твої руки?

Нам усім потрібно навчитися виконувати «накази господині».

«Якщо спиш на ньому - застели.

Якщо носиш його - повісь.

Якщо поїв - помий посуд.

Якщо ходиш по ньому - витріпай.

Якщо відчиняєш його - зачини.

Якщо спорожниє - наповни.

Якщо дзвонить - зніми слухавку.

Якщо м'явкає - нагодує.

Якщо плаче - поцілуй його».

День Подяки

Будьмо вдячні Господеві за все це, що від нього одержали. Маймо довіря до нього, бо без Його допомоги ми загубилибся на нашій дорозі.

Вдячні ми Йому за життя. Великий це дар задармо одержаний. Ми створини на образ і подобу Божу, ми маємо щось божественного в собі. Щось що не переминає.

Вдячні ми Господеві за таланти, що ми їх задармо від Нього одержали. Кожний і кожна з нас унікальна особа, маючи щось, що інші не мають. Свої таланти ми можемо закопати і самі навіть забудемо, що їх посідаємо, але також можемо їх завжди розвивати і використовувати їх якнайкраще щоб робити Господню роботу, щоб любов Божа через поширювалася.

Вдячні ми за нашу родину головню за наших батьків, що нас превили на світ, що нас виховували, за їхню любов до нас. Постараймося допомогти їм коли вони вже старші і немічні, коли самі не дають собі ради. Вони пожертвували себе задля нас, по-жертвуймо хоч троха і ми, щоб вони у своїй старості могли бути вдячні Господеві за добрих своїх діточок.

Вдячні за наших подруг, з якими ми ділимо добро і зло. Якщо є труднощі то просім Господа, щоб дав силу перемогти їх. Рівнож вдячні ми за наших дітей. Молімся, щоб вони постійно ішли Господніми дорогами. Просім Господа, щоб любов у подружжю була завжди сильною, щоб ми були добрими подругами і добрими батьками.

Вдячні ми за наших братів і сестер, з якими виростили, допомагаючися взаємно. Прислів'я каже: кров не вода. Завжди маймо це на увазі. Якщо брати і сестри не будуть одні другим допомагати, то хто допоможе.

Вдячні ми за наших приятелів, що завжди були і є готовими допомогти нам не девлячися чи щось одержать у заміну.

Вдячні ми за все добро одержане за це що нам подобається, і за це, що нам не конче приємно.

Подякуймо Господеві за здоров'я, якщо його маємо, за сили виконувати щоденні завдання і подякуймо також за хворобу, бо через неї гартуємося, стаємо сильнішими приймаючи різні удари.

Подякуймо за матеріяльні добра, яке ми можемо використовувати для допомоги іншим і подякуймо за нестачу, бо в нестачі вчимося роздавати.

Все бо від Господа. Нехай буде ім'я Його благословене.

11 Tips for Instilling True Gratitude in Your Kids by Andrea Reiser, HuffPost US

Happiness coach, writer, mom of 4 boys on a quest to bake the world's yummiest chocolate chip cookie

Teaching our kids to say "thank you" is important, but truly instilling a sense of gratitude in them is another matter entirely. Gratitude goes beyond good manners -- it's a mindset and a lifestyle.

A recent Wall Street Journal article about gratitude acknowledged a growing interest in the area of gratitude in the younger generation. The piece cited studies showing that kids who count their blessings reap concrete benefits, including greater life satisfaction and a better attitude about school. Sounds good, right?

But before we get to the *how*, let's explore the *why*. What's the big deal about having an attitude of gratitude anyway?

First of all, gratitude is healthy for us. Believe it or not, gratitude benefits adults and kids alike on a very basic level. In fact, a study conducted by Dr. Robert A. Emmons of the University of California, Davis, reveals that cultivating gratitude can increase happiness levels by around 25 percent. It can also cause individuals to live happier, more satisfied lives and enjoy increased levels of self-esteem, hope, empathy and optimism. Other studies have shown that kids who practice grateful thinking have more positive attitudes toward school and family.

Gratitude also grants perspective -- even in kids. When you take into account the sheer amount of opportunities, privileges and material possessions most kids enjoy through no effort of their own, it's easy to see why many of them feel entitled. After all, they get used to getting stuff without knowing or caring where it comes from. Practicing gratitude, on the other hand, underscores the fact that all those toys and lessons and creature comforts don't just pop out of thin air. When kids recognize that the things they own and the opportunities they have come from someone other than themselves, it helps them develop a healthy understanding of how interdependent we all are -- and they may be more inclined to treat others with genuine respect.

In addition, gratitude improves relationships. Think about it: would you rather show up at work every day to colleagues who freely acknowledge and appreciate your contributions, or colleagues who take your efforts for granted with a perfunctory grunt of thanks? The appreciative co-workers, of course. It's a simple principle: gratitude fosters stronger, more positive and more genuine relationships.

Finally, gratitude counteracts the "gimmies." Ughhh. Think Veruca Salt and her constant refrain of "Don't care how, I want it now!" Fundamentally, gratitude is about being aware

of who or what makes positive aspects of our lives possible and acknowledging that. When kids learn to think in those terms, they can be less apt to make mindless, self-centered demands. Plus, they begin to appreciate what they have rather than focusing on what they wish they had.

So how can we help our kids learn to live gratefully? Gratitude starts at home, and here are 11 tips to help you start growing an attitude of gratitude in your own household:

1. Name your blessings.

Have a moment of thanks each day when everyone shares something, they're thankful for. Whether the list includes a favorite toy, a particularly good piano lesson or a birthday card from Nana, this daily tradition can help develop a positive frame of mind. Older kids might even prefer to keep a gratitude journal and write down a few things they were thankful for each day before going to bed.

Sometimes when my kids have been particularly blue or negative, I've had them send me a nightly email with three things they're grateful for. It's been a successful solution every time, and realizing the good in their lives results in a quick and significant shift of attitude.

2. Be a grateful parent.

What an invaluable exercise it is to tell our kids why we're grateful to have them! It goes without saying that we love our kids, and that we're thankful beyond words for their love, their smiles, their hugs and so much more. When we tell them what makes them special to us, their self-esteem is boosted for the right reasons (not because they have the latest smartphone or because they're dressed fashionably). Plus, our example shows them that gratitude extends well beyond material things.

3. Resist the urge to shower them with too much "stuff."

The old adage "all things in moderation" is a useful guideline here. Of course, we do want to give our kids the best, and this isn't to suggest that we refuse to buy them anything but the bare essentials. But buying kids whatever they want, whenever they want, dilutes the gratitude impulse and it can mean that they don't learn to value or respect their possessions. They wind up having so much stuff, they don't appreciate each toy or game or device, as they keep setting their sights on what's shinier and newer.

4. Have 'em pitch in when they want something.

If your kids get an allowance or earn money at a job, have them participate in buying some of the things they want. When kids themselves take the time to save up, they have an ownership stake in the purchase and gain an understanding

of the value of a dollar by working toward what they want. It also teaches restraint and encourages kids to appreciate what they have, as well as giving them a more realistic perspective on what you and others do for them.

5. Keep thank-you notes on hand.

Sadly, sending handwritten thank-you notes seems to be a dying art. But it's actually a perfect way to encourage kids to express gratitude -- and as an added bonus, it can make the recipient's day. Of course, it's more than appropriate for kids to send notes when they receive gifts, but we can also encourage them to thank teachers at the end of the school year, Little League coaches, ballet teachers, kind pediatricians, helpful librarians, families who host them for overnights or parties. There are loads of opportunities throughout the year for kids to recognize and thank those who have done something special for them, and it's a habit that if they start young, they'll naturally carry throughout life. It's important that kids compose and handwrite the notes themselves, and we as parents can set the example by making sure to write thank-you notes on a variety of occasions.

6. Set a good example by saying "thank you" sincerely and often.

The values our kids embrace as they get older aren't those we nag them into learning, but the ones they see us living out. There are countless opportunities every day for us to model gratitude for our kids -- for example, thanking the waitress who serves your food, the cashier who rings you up at the grocery store, the teller at the bank who cashes your check. When our kids see us expressing sincere thanks all the time, they'll be more inclined to do so as well.

7. Link gratitude to your Higher Power.

Most religious traditions emphasize the practice of gratitude through acknowledging blessings and through serving others. Attending regular religious services is one way for kids to gain a sense of gratitude as part of a community. Even those who aren't part of a formal worship community can offer prayers personally at appropriate times. Spirituality and gratitude go hand in hand.

8. Encourage them to give back.

The old saying "it's better to give than to receive" has stuck around for a reason. It really does feel great to help someone else out. Depending on their ages, kids can rake leaves for an elderly neighbor, say, or volunteer at a nursing home a few hours a week. You might even make service a family activity. When kids give their time and energy to help others,

they're less likely to take things like health, home and family for granted.

9. Insist on politeness and respect all around.

When we teach our children to treat others with dignity and respect, they'll be more likely to appreciate the ways in which those folks contribute to and improve their lives. By the same token, they'll be less likely to take assistance and kindness for granted, and more likely to give it the value it deserves. It's crucial for us as parents to model for our children the importance of treating all people with respect. Sometimes we put more emphasis on showing respect for bosses, spiritual leaders and other high-profile people, while forgetting to extend the same courtesy to others. We need to model for our kids the importance of treating everyone with respect.

10. Look for teachable moments.

Sure, we all take the opportunity to have periodic conversations about values with our children -- but the key is to keep our eyes open for situations that eloquently illustrate our point. We need to seize those moments and be prepared to use them as the powerful teaching aids that they are. When kids can connect the concept of gratitude to a real-life situation, the lesson we're teaching will be much more likely to stick.

11. Find the silver lining.

It's human nature to see the glass half-empty from time to time -- and children are no exception. When kids complain or gripe, it can be helpful to try to find a response that looks on the bright(er) side. It's called an "attitude of gratitude" for a reason -- it's about perspective more than circumstance. Sometimes it's tempting to wallow lingeringly in self-pity. But as parents we need to remember that it's more productive to teach our kids to be resilient and refocus them on the positives they may be overlooking.

One of my most memorable lessons in having a grateful perspective came from a salmon slicer at Zabar's in New York City. I casually asked how he'd been, and his response stopped me in my tracks.

"Blessed," he said. "I go home to a warm bed. There's food on my table. I have running water and I can take a hot shower. I am blessed." How powerful is that?! Just imagine how different life would be if we all adopted this attitude and passed it on to our children as well.

Taken from: https://www.huffingtonpost.in/entry/11-tips-for-instilling-true-gratitude-in-your-kids_b_4708019

Будьмо вдячні – Be thankful