



## *Jak nauczyć dziecko optymizmu?*

### **Uczmy nasze dzieci pozytywnego podejścia do życia.**

#### **Oto kilka pomocnych, sprawdzonych rad:**

- Otoczmy dzieci miłością. Szczęśliwe życie jest dla nich największą wartością.
- Poświęćmy im więcej czasu. Bądźmy z nimi, a nie obok nich.
- Zadbajmy o właściwy nastrój w czasie wszystkich prostych domowych czynności oraz atmosferę w naszym domu. Niech będzie w nim wiele radości, śmiechu, poczucia humoru.
- Przeanalizujmy swój stosunek do świata. Bądźmy optymistami nawet wtedy, gdy przeżywamy porażki i niepowodzenia. Pokażmy dzieciom, że potrafimy sobie z nimi radzić. Dajmy przykład, że problemy są do pokonania.
- Dostrzegajmy w ludziach i otaczającym świecie to, co dobre, wartościowe i właśnie na takie cechy zwracajmy uwagę naszych dzieci.
- Przestańmy narzekać. Nie patrzmy negatywnie na świat, mając ciągle założone „okulary problemów”.
- Pamiętajmy, że dzieci nie o wszystkich problemach świata dorosłych muszą wiedzieć.
- Patrzmy z ufnością w przyszłość, myślmy pozytywnie, mówmy pozytywnie i działajmy pozytywnie. Pamiętajmy, że dzieci uczą się wielu zachowań obserwując nas, rodziców.
- Zaczynajmy każdy dzień z uśmiechem na ustach, pamiętając, że poranny optymizm jest dla duszy, jak śniadanie dla ciała.
- Uwierzmy, że nasze dzieci są zdolne do wielkich osiągnięć, do szlachetnych czynów i do osiągnięcia sukcesów. Dajmy im wiarę we własne siły, zapał, entuzjazm oraz ciekawość.
- Wykorzystajmy zabawę do uczenia dziecka optymizmu, wytrwałości i radzenia sobie z trudnościami. Skorzystajmy z bajek i opowiadań.
- Postarajmy się wyeliminować z życia naszych dzieci agresję i przemoc. Nie straszmy ich, nie krzyczmy, nie bijmy ich. Nauczmy je, że konflikty można rozwiązywać w inny sposób.
- Pamiętajmy, że dzieci mają różne uzdolnienia i zainteresowania. Postarajmy się stworzyć im warunki do rozwijania ich talentów, a nie naszych ambicji. Dajmy im szansę osiągnięcia sukcesu.
- Pozwólmy dokonywać wyborów, najpierw tych najprostszych.
- Szanujmy dokonania dzieci. To zachęca do podejmowania kolejnych prób.
- Zachęcajmy, a nie zniechęcajmy nasze dzieci do działania.
- Pozwólmy im na samodzielność i chwalmy jej efekty.
- Oceniajmy w sposób przemyślany, świadomy. Nie krytykujmy.
- Chwalmy mądrze, konstruktywnie nawet za najmniejsze osiągnięcia. Opiszmy co widzimy, co czujemy, co dobrego dało zachowanie dziecka.
- Nauczmy dzieci, jak pokonywać znudzenie, frustrację i strach oraz pokażmy, jak żyć pełnią życia, gdyż nie ochronimy ich przed trudnymi sytuacjami, ale postarajmy się nauczyć je odwagi i rozsądku oraz bycia optymistą.
- Pamiętajmy, że uczenie optymizmu wymaga konsekwencji i spokoju, a każdy z nas ma ogromne zdolności by kształtować pozytywnie swoje życie.
- Dajmy sobie trochę czasu by móc powiedzieć „Jestem optymistą”.

#### **Zainteresowanym tematem polecam następującą literaturę:**

***Martin E. P. Seligman „Optymistyczne dziecko”.***

***Martin E. P. Seligman „Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie”.***

***Horst Conen „Optymiści nie potrzebują parasola”.***