

Wychowaj optymistę!

Wierzy w siebie, tryska radością i humorem, a świat postrzega jako przyjazne, bezpieczne miejsce, w którym może je spotkać wiele dobrego. Czy wiesz, jak postępować, aby Twoje dziecko miało taki ufny i pogodny stosunek do życia?

Zdaniem większości psychologów, wszyscy rodzimy się optymistami. To pozytywne nastawienie do siebie i świata często jednak zastaje w nas zniszczone przez późniejsze wychowanie i doświadczenia. To wielka strata, ponieważ pogoda ducha oraz wiara we własne siły sprzyjają sukcesom - zarówno w dzieciństwie, jak i dorosłości. Jak zatem umiejętnie chronić ten cenny dziecięcy kapitał?

Ucz zaradności

Czyli już od pierwszych lat życia zachęcaj dziecko do odkrywania świata i radzenia sobie z trudnościami. Twoja wiara w to, że da sobie radę, doda mu skrzydeł!

- **Unikaj wyręczania.** Nie mów np.: "Zostaw, ja to zrobię", kiedy maluch woła: "Ja sam!". Pozwól mu własnoręcznie zapiąć sweterek, zasnurować buty czy nalać sok do kubka. Właśnie tak nabiera wiary we własne możliwości.
- **Przydzielaj zadania.** Już przedszkolaka wciągaj do różnych domowych prac. Podlewając kwiaty czy nakrywając do stołu, ćwiczy on zaradność i staje się pewniejszy siebie.
- **Pozwalaj na podejmowanie decyzji.** Kiedy jest to możliwe, pytaj dziecko np.: "Wolisz kanapkę z dżemem czy miodem?". "Założysz zieloną bluzkę czy żółtą?". Pamiętaj, umiejętność dokonywania wyborów idzie w parze właśnie z optymizmem!

Wspieraj i chwal

Pochwały zachęcają do dalszych sukcesów. Dlatego nigdy nie bagatelizuj osiągnięć smyka. Podejmuje pierwsze próby rysowania, ubierania się czy mycia? Powiedz "Brawo, świetnie sobie radzisz!". Zachwyty nad nowym rysunkiem czy dobrze zapiętym sweterkiem to jednak za mało. Przy trenowaniu optymizmu ważne jest też to, jak pomagasz dziecku mierzyć się z porażkami.

- **Tłumacz, że różne drobne przykrości to nie powód do zamartwiania się.** Sok się rozlał, ulubione autko zginęło, a prawidłowe zasnurowanie butów wciąż jest zbyt trudne? Zaproponuj maluchowi, że np. zguby poszukacie razem lub udziel mu kolejnych wskazówek, aby mógł osiągnąć ten czy inny cel. Będzie miał później właściwy dystans do kłopotów.

Świeć przykładem

Ponieważ pozytywnego nastawienia do świata dziecko uczy się od rodziców, zawsze bądź dla niego dobrym wzorem.

- **Unikaj krytykowania,** wiecznego narzekania i martwienia się na zapas. Niech pociecha widzi, że mama zwykle jest pogodna, a tata wierzy w siebie.
- **Pokazuj, że cieszyć można się nawet drobiazgami.** Słońce zaświeciło? Bliska osoba powiedziała ci komplement? Doceniaj takie uśmiechy losu, a dziecko też będzie radośniejsze!

Warto wiedzieć, że OPTYMIZMU uczą... PRZYJEMNOŚCI

Pokazuj dziecku, że życie to nie tylko praca i obowiązki, ale też ciekawe zabawy, spacer, wycieczki czy nawet pyszne smaki, którymi warto się delektować. Co jeszcze ułatwi pozytywne myślenie?

- Pokazuj, że nawet z trudnych sytuacji można wychodzić z uśmiechem. Rozpadało się i nie poszliście do ZOO? To nic, zróbcie zwierzaki z plasteliny.
- Walcz z rutyną. Smyka już znudziły zabawki? Zaproponuj robienie mydlanych baniek. Dziecko zobaczy, że o nową radość wcale nietrudno!

Pamiętaj! Optymistom żyje się po prostu łatwiej. Przyciągają przyjaciół, odnoszą sukcesy i potrafią się nimi cieszyć!!!

Opracowała:
lic Lidia Lucińska
mgr Weronika Tylkowska