

Optymistom żyje się lepiej - uczmy swoje dzieci optymizmu

„Przestań bać się tego, co może pójść źle. Skup się na tym, co może pójść dobrze”.

Uważa się, że optymiści dłużej żyją, mają wyższą samoocenę i o wiele więcej wiary w siebie, są szczęśliwsi, otoczeni większą ilością znajomych i przyjaciół, których przyciągają do siebie pozytywnym nastawieniem do życia.

Błędem jest myślenie, że to postawa „chodzenia z głową w chmurach”, „wszystko jakoś się łoży”, „będzie dobrze”, „byle do przodu”, bagatelizowanie problemów, rezygnacja z działania i myślenia o przyszłości lub unikanie odpowiedzialności.

O P T Y M I Z M to najprościej rzecz ujmując pozytywne nastawienie do ludzi, zdarzeń i świata. Postawa, która pozwala dostrzegać pozytywne strony życia, wierzyć, że wszystko prowadzi do szczęśliwego zakończenia, że mamy wpływ na bieg wydarzeń, że rzeczy prędzej czy później łożą się pomyślnie.

Taki stosunek do rzeczywistości zwiększa odporność na depresję, wydajność w pracy, pozwala osiągać życiowe cele, przyczynia się do lepszego zdrowia fizycznego.

Wprawdzie postawa optymizmu lub pesymizmu życiowego jest warunkowana genetycznie, jednak twórcy psychologii pozytywnej dowodzą, że optymizmu można się nauczyć. U dzieci postawę tę pomoże rozwijać nasze przemyślane działanie. Najlepiej, gdy ma ono miejsce już od najmłodszych lat, ale starsze dziecko też możemy wspomóc w tym zakresie 😊

Przede wszystkim istotne wydaje się:

- **tworzenie pozytywnego wizerunku samego siebie** – co będzie możliwe przez okazywanie dziecku szacunku, podziwu, zaufania, radości z jego sukcesów, wiary w to, że wiele może osiągnąć. Doskonałą okazją do tego będzie angażowanie dziecka w życie rodziny; stwarzanie wyzwań na jego miarę, przyzwyczajanie do wysiłku – wówczas pojawiające się zadania nie będą przytłaczać naszych dzieci; wysłuchanie, tego co ma do powiedzenia, nawet jeśli nie będzie to nic mądrego – przed dzieckiem całe życie, żeby zdobyć mądrość.

Mądre budowanie poczucia własnej wartości nie polega na powtarzaniu frazesów typu „możesz wszystko, jeśli tylko bardzo chcesz”, bo grozi to sporym rozczarowaniem (wszak nie każdy może być pilotem, nie każdy zdobędzie złoty medal olimpijski). Bardziej chodzi o nabycie przez dziecko przekonania, że ma wpływ na swoje życie, że wiele zależy od jego wysiłku i pracy, o dostrzeżenie zależności przyczynowo-skutkowych: moje działanie – efekty tego działania;

- **rozwinięcie przekonania, że problemy się rozwiązuje** – optymizm nie polega na przekonaniu, że zawsze wszystko będzie dobrze. Zakłada on świadomość tego, że świat jest niedoskonały, ludzie nieidealni, zdarzają się niepowodzenia, chorzy umierają itd. Będzie jednak podejściem, dzięki któremu człowiek szuka różnych strategii zachowania równowagi i kontroli, a ze swoich porażek wyciąga wnioski – „co poszło nie tak, co mogę zrobić inaczej?”. Takie podejście traktuje potknięcia, niepowodzenia jako coś przemijalnego, chwilowego, coś, co się zdarza, ale nie jest regułą. Dlatego też dobrze jest uczyć dzieci różnych dróg rozwiązania sytuacji trudnej, czasami metodą prób i błędów, pokazywać szeroki wachlarz możliwości, a nie tylko ostrzegać je przed wszystkimi i wszystkim.

Wskazane jest także ćwiczenie strategii zmiany przekonań na swój temat, bo to one w głównej mierze będą decydować o skutkach – naszym samopoczuciu, podejmowaniu działania lub rezygnacji z niego. Korygujemy myślenie negatywne (np. „nic mi nie wychodzi”, „nigdy mi się to nie uda”) lub określanie siebie samego przez dziecko negatywnymi epitetami („niezdara”, „głupi”, „niegrzeczny”), sami ich również nie stosujemy, nawet w żartach;

- **rozwinięcie poczucia sprawczości** – dostrzeganie sukcesów dziecka oraz podkreślanie tego, że są one efektem jego pracy, zbuduje przekonanie, że jego własny wysiłek ma sens;

postawione przed dzieckiem wymagania, wyznaczone cele powinny być realistyczne, dobrze, by leżały tuż przy górnej granicy jego możliwości, wtedy będzie największa szansa, że je osiągniemy.

*„Najlepszym sposobem na realizację wyznaczonych sobie celów, a co za tym idzie na kształtowanie optymizmu, jest **zjadanie słonia po kawałku**” - twierdzi Marek Grębski, psycholog i psychoterapeuta. „Każdy cel, nawet największy, musimy podzielić na etapy. Tylko wtedy jesteśmy w stanie go osiągnąć i cieszyć się z małych sukcesów”;*

- **kształtowanie pozytywnego stylu wyjaśniania rzeczywistości** – ważne, aby kształtować taki styl wyjaśniania rzeczywistości, w którym dziecko będzie czuło się sprawcą działania, nie będzie umniejszać swoich zasług, ale też załamywać się niepowodzeniami; optymistyczny sposób oceny rzeczywistości zakłada też, że unikamy uogólniania niepowodzeń („zawsze się spóźniam”, „nigdy mi nie wychodzi”, „jestem beznadziejnym kierowcą”) oraz nie przypisujemy im cech stałości („Problem? Hmm – kawałek życia... jakoś przez niego przejdę”);

- **postawa doceniania tego, co się ma** – optymista nie traci czasu na koncentrowanie się na brakach, ale raczej na tym, co ma, co jest możliwe, dostępne, na swoich zasobach. To trudne zadanie dla nas rodziców, którzy często również nadmiernie koncentrujemy uwagę na niedoskonałościach, błędach, problemach stwarzanych przez dzieci;

- **rozwijanie fantazji i kreatywności**, a także rozwijanie nawyków intelektualnych (jak choćby czytanie, rozwiązywanie łamigłówek, gry oparte o logiczne reguły), obcowanie z kulturą. Stwarzajmy przestrzeń do rozwoju wyobraźni, np. twórzmy nowe zabawy, podczas spaceru wymyślajmy nowe nazwy znanych rzeczy. Nie pozwólmy popaść dzieciom w rutynę, bierność i rozleniwienie, nie pozwalajmy na długie spędzanie czasu przed różnego rodzaju ekranami;

- **rozwijanie kompetencji, mocnych stron**, przy czym dobrze jest, gdy obszary te określają same dzieci, a nie są one narzucone przez dorosłych; dzieci uczą się wówczas dokonywania wyborów, poszukiwania swoich mocnych stron; umiejętność tę rozwijają także w codzienności, gdy pozwolimy im na podejmowanie decyzji, począwszy od tych najprostszych (np. „teraz poczytamy, później możemy pojeździć na rowerze”);

- szukanie **towarzystwa osób życzliwych**, dających oparcie, tworzących sieć wsparcia, co również sprawia że nasza odporność na stres jest dużo większa.

„Tylko w ciemności można zobaczyć gwiazdy” Martin Luther King, Jr.

Warto zajrzeć:

- Gilles Diederichs, Jak nauczyć dziecko optymizmu. 35 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-10 lat, Wydawnictwo Jedność

- Martin Seligman, Optymizmu można się nauczyć, Wyd. Media Rodzina of Poznań

- Begona Ibarrola, Bajki, które uczą, jak być szczęśliwym, Wyd. finebooks

Pozdrawiam optymistycznie – Karina Kamińska, psycholog PPP w Bełchatowie