

Как научить оптимизму...



Основу оптимизма составляют вовсе не позитивные фразы, а то, как человек трактует причины происходящего. Дети отчасти перенимают оптимизм и пессимизм у взрослых. Они, как губка, впитывают и то, что вы говорите, и то, как вы говорите.

Слово «оптимизм» происходит от латинского слова «наилучший». Но что значит это понятие в современных условиях? Какую роль играет оптимизм в гармоничном развитии ребенка и как родители могут этому способствовать?

Когда вас обуревают эмоции — ребенок это чувствует. Он воспринимает ваш дисплей эмоций, тусклый или ослепительно яркий, как указание, что надо относиться серьезно к тому, на что вы так реагируете. Эмоциональное обучение происходит именно в такой форме. Дети не только воспринимают конкретное содержание ваших поступков, но и усваивают их общий стиль.

Любящие родители хотят видеть своих детей счастливыми. Оптимизм — неременная черта счастливого человека. Он помогает получать удовольствие от жизни, учит справляться с отрицательными эмоциями.

Все мамы и папы хотят, чтобы ребенок вырос счастливым, уверенным в себе, целеустремленным, жизнерадостным человеком.

Откуда берется оптимизм?

Все дети рождаются на свет оптимистами. Они радостно улыбаются нам с пеленок; изо всех сил учатся переворачиваться; делают свои первые шаги, несмотря на падения и ушибы. Задача мам и пап – не погасить в своем ребенке стремления радоваться жизни, получать удовольствие от повседневных событий. Часто мы своими «нельзя!», «не трогай!», «опасно!» гасим у ребенка желание познавать мир и получать радость от собственных действий. Тем самым формируется чувство опасности, боязнь активных действий. Общаясь с ребенком, родители во многом передают ему свое видение мира. Если мама и папа излучают уверенность в завтрашнем дне, радуются настоящему, спокойно воспринимают и преодолевают трудности, этому учится и их ребенок.

Оптимистичное мировоззрение закладывается в малыше, когда ему предоставляется возможность чего-то добиться собственным трудом, когда его усилия замечены и положительно подкреплены, когда он чувствует себя уверенно и комфортно. Очень важна при этом психологическая поддержка взрослых, она укрепляет уверенность в том, что окружающий мир стабилен и прекрасен.

Чтобы воспитать оптимиста, родителям нужно начать с себя.

Являетесь ли вы сами жизнерадостным человеком, воспринимающим жизнь в позитивном ключе? Вспомним простой пример: стакан, наполненный водой или любой другой жидкостью ровно наполовину. Оптимист скажет, что стакан наполовину полон, а пессимист – что он наполовину пуст. Так и мы должны учиться видеть в самых обыкновенных вещах позитивное начало, использовать открывающиеся возможности, а не концентрироваться на минусах.



Как вырастить ребенка оптимистом:

- ❖ Общайтесь с ребенком в позитивном ключе. Общение должно демонстрировать ребенку вашу любовь и нежность.
- ❖ Проявляйте искреннее участие и заинтересованность делами своего ребенка, по мере возможности разделяйте его занятия.
- ❖ Почаще обнимайте и целуйте, просто гладьте по голове. Так ребенок будет чувствовать свою ценность, значимость.
- ❖ К сожалению, очень часто наше общение с детьми представляет собой нескончаемый поток замечаний и указаний. «Наведи порядок», «Помой руки», «Садись за уроки», – такое наше дети слышат от нас постоянно. Тогда как психологами доказано, что в течение дня человеку необходимо как минимум восемь объятий, чтобы чувствовать себя хорошо.
- ❖ Предоставляйте малышу разумную самостоятельность. Психологи советуют: не нужно делать за ребенка то, что он в состоянии сделать сам. Конечно, взрослый заправит кровать или завяжет шнурки быстрее и лучше, чем малыш. Но когда ребенок пыхтит и получает результат, он учится быть самостоятельным. Повышается его уверенность в собственных силах, самоуважение. Конечно, обязательно будьте рядом и при необходимости помогайте, подбадривайте, хвалите.
- ❖ Больше разрешайте, меньше запрещайте. Старайтесь формулировать необходимые запреты без приставки «не». Вместо «Не ешь конфеты» скажите: «Сначала поешь суп, а потом можно и конфеты». Психика ребенка устроена так, что он не слышит частицу «не», а концентрируется на самом утверждении.
- ❖ Формулируйте позитивные установки. То, что говорят значимые взрослые, дети воспринимают как данность. «Ты еще мал, не сможешь», «Она у нас слабенькая», «У него нет способностей к учебе» – так мы программируем детей на отрицательный результат. Слыша такие вещи, зачем прилагать усилия преодолевать трудности, гораздо проще соответствовать навешанному «ярлыку».
- ❖ Ищите повод для похвалы и радости. Даже если у ребенка что-то не получается, найдите плюсы в ситуации: вспомните его достижения и успехи, отметьте приложенные старания, ободрите своей верой в достижение цели. Ваша уверенность передастся маленькому человечку, вдохнет желание добиться результата.

- ❖ Отмечайте заслуги и достижения ребенка, не сравнивая с другими.
- ❖ Помогайте ставить посильные задачи и достигать цели.
- ❖ Акцентируйте внимание на успехах, которых добился ребенок, не в сравнении с другими, а по отношению к самому себе. «Ты научился красиво писать буквы», а не «Вот у Ани очень красивый почерк, не то что у тебя». Человеку необходимо научиться радоваться от своих достижений, получать удовольствие от своего «роста».
- ❖ Учите воспринимать ошибки как стимул для их исправления. Ошибки – это неотъемлемый опыт в познании мира. Не ругайте ребенка за них, иначе в дальнейшем он будет пытаться скрыть их от вас, бояться ошибиться. А это может отбить желание к любой деятельности, способствует формированию неуверенности и безынициативности. Не стоит, и жалеть, самому исправлять ошибки. Окажите необходимую помощь, если она требуется, или наметьте шаги для устранения недочетов самим ребенком.
- ❖ Не торопитесь получить желаемый результат. Мы хотим, чтоб чадо училось на отлично, говорило на английском, достигало успехов в спортивной секции, еще и играло на скрипке. Это по силам не каждому ребенку. Он нам подчиняется, при этом сам не получая удовольствия от своей деятельности и начиная тихо ненавидеть свои занятия, а может, и нас. Терпение и время – вот составляющие успеха в любом деле. Помогайте ребенку отвлекаться от унылого настроения, плохих мыслей. Переключайте его внимание на веселые, радостные события.
- ❖ К неудачам относитесь с юмором, ищите положительные моменты в любой ситуации. Это научит детей радоваться жизни, сформирует позитивное мироощущение.
- ❖ Говорите с ним о его чувствах. Этим вы поможете ему разобраться в своих эмоциях, научиться управлять ими. Кроме того, ребенок почувствует, что вы его понимаете и искренне сопереживаете ему. Вы – на одной с ним волне.

Итак... Правила «НИКОГДА НЕ...»

- ❖ Никогда не говорите ребенку: «Что ты натворил!» Грубый окрик и неконструктивная критика отбивают желание исправить промах;
- ❖ Никогда не лепите ярлыки: «Неудачник!», «Горе луковое!», «Простофиля!», «Тупой!», «Растяпа!», «Маша-растеряша!» и т.п. Помните

— ребенок вам доверяет, раз вы так считаете про него, то подобные ярлыки могут приклеиться на всю жизнь;

- ❖ Никогда не ставьте на первое место недостатки и промахи: «Ты вечно меня перебиваешь...», «Ты что, оглох?», «Неужели ты не понимаешь, что...», «Рисунок ничего, но тут ты обвел не так, а эта корова разве бывает синей?!» Акцент на неудачах стирает программу успеха в жизни ребенка;
- ❖ Никогда не обрывайте попытки ребенка рассказать вам то, что его интересует: «Ой, ну ты опять со своей куклой, вон лучше книжку почитай...», «Отстань от меня, я устала...»;
- ❖ Никогда, даже в самом страшном сне, не сравнивайте своего ребенка с другим сыном или другой дочкой той, «продвинутой», соседки, которая «всегда-все-делает-как-надо». Это совершенно разные «лекала».

Просыпайтесь с детьми в радости, подмечайте самые лучшие мгновения утра: веселый солнечный зайчик, сказочная комната, залитая солнышком, веселая труженица стиральная машина, заботливо гудящий чайник и др.; поощряйте деток видеть прекрасное вокруг себя на прогулке: красивый цветок, голубое небо, мило урчащая кошка, сильные и добрые папины руки и др.; больше смейтесь и играйте с детками в веселые игры — это их естественный язык. Малыши обожают веселье! А мама, которая позволила себе «оторваться», в игре с ребенком, как правило, чувствует себя помолодевшей.