



## *Jak nauczyć dziecko optymizmu?*

**Pozytywnego podejścia do życia, które w dużym stopniu wpływa na nasze poczucie szczęścia, jesteśmy w stanie nauczyć nasze dzieci.**

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

1. Otoczmy dzieci miłością. Szczęśliwe życie jest dla nich największą wartością.
2. Poświęćmy im więcej czasu. Bądźmy z nimi, a nie obok nich.
3. Zadbajmy o właściwy nastrój w czasie wszystkich prostych domowych czynności oraz atmosferę w naszym domu. Niech będzie w nim wiele radości, śmiechu, poczucia humoru.
4. 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.
5. Dostrzegajmy w ludziach i otaczającym świecie to, co dobre, wartościowe i właśnie na takie cechy zwracajmy uwagę naszych dzieci.
6. Przestańmy narzekać. Nie patrzmy negatywnie na świat, mając ciągle założone „okulary problemów”.
7. Pamiętajmy, że dzieci nie o wszystkich problemach świata dorosłych muszą wiedzieć.
8. Patrzmy z ufnością w przyszłość, myślimy pozytywnie, mówmy pozytywnie i działajmy pozytywnie. Pamiętajmy, że dzieci uczą się wielu zachowań obserwując nas, rodziców.
9. Zaczynamy każdy dzień z uśmiechem na ustach, pamiętając, że poranny optymizm jest dla duszy, jak śniadanie dla ciała.
10. 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.
11. Wykorzystajmy zabawę do uczenia dziecka optymizmu, wytrwałości i radzenia sobie z trudnościami. Skorzystajmy z bajek i opowiadań.
12. Postarajmy się wyeliminować z życia naszych dzieci agresję i przemoc. Nie straszmy ich, nie krzyczymy, nie bijmy ich. Nauczmy je, że konflikty można rozwiązywać w inny sposób.
13. 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.
14. Pozwólmy dokonywać wyborów, najpierw tych najprostszych.
15. Szanujmy dokonania dzieci. To zachęca do podejmowania kolejnych prób.
16. Zachęcajmy, a nie zniechęcajmy nasze dzieci do działania.
17. Pozwólmy im na samodzielność i chwalmy jej efekty.
18. Oceniajmy w sposób przemyślany, świadomy. Nie krytykujmy.
19. Chwalmy mądrze, konstruktywnie nawet za najmniejsze osiągnięcia. Opiszmy co widzimy, co czujemy, co dobrego dało zachowanie dziecka.
20. Nauczmy dzieci, jak pokonywać znużenie, 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.
21. Pamiętajmy, że uczenie optymizmu wymaga konsekwencji i spokoju, a każdy z nas ma ogromne zdolności by kształtować pozytywnie swoje życie.
22. Dajmy sobie trochę czasu by móc powiedzieć „Jestem optymistą”.

### ***Zainteresowanym tematem polecamy 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”.***

***Opracowały na podstawie literatury:***

***pedagog/logopeda K. Iwanowska, psycholog B. Wołyńska***