

Kształtowanie pozytywnego myślenia u dzieci.

17.01.2025r.

Optymizm to pewien sposób myślenia, opierający się na postrzeganiu wydarzeń i sytuacji poprzez pryzmat korzyści i szans. Dzięki niemu spodziewamy się pozytywnych rezultatów oraz zawsze dostrzegamy jasną stronę życia. Warto jednak podkreślić, że jest to nawyk, który należy u dzieci rozwinąć a następnie go w tym wspierać, gdyż dzieci nie zawsze się z nim rodzą. Co więcej, coraz częściej obserwuje się sytuacje, gdzie dziecko wykazuje pesymistyczne podejście do świata. Doskonale znamy te sytuacje, gdy dziecko mówi: „(...)ja tego nie umiem(...)”, „(...)nie będę tego robił(...)”, „(...)to jest za trudne(...)”, „(...)nie dam rady(...)”. Często w tych momentach widzimy u niego smutek, płacz, złość, czy nawet ucieczkę od problemu. A może ten problem zamienić w szansę na naukę czegoś nowego? Każdy człowiek popełnia błędy, ale możemy te błędy zacząć traktować, jako „schody” prowadzące do sukcesu! Ale jak to zrobić?

Poniżej prezentuję Państwu kilkanaście wskazówek, które wpłyną na kształtowanie u dziecka pozytywnego myślenia i radzenia sobie z trudnościami, jakie nas spotykają:

- czytamy dzieciom książki! Ale przede wszystkim te o radosnej fabule z odważnymi i wierzącymi w siebie bohaterami;
- oglądamy filmy, ale tylko takie, które mają szczęśliwe zakończenie;
- wspieramy pasję dzieci i zachęcamy je do udziału w działaniach, w których mogą się one wykazać i osiągnąć sukces;
- zachęcamy do próbowania nowych rzeczy;
- proponujemy adekwatne do wieku zadania, by ich realizacja wpłynęła na wewnętrzne poczucie sprawstwa u naszych pociech;
- zatrzymajmy się na chwilę i uczmy dzieci uważności na pozytywne doświadczenia, jakich doznaje dziecko każdego dnia – możemy wspólnie z nim stworzyć pamiętnik pozytywnych doświadczeń;
- zachęcamy je do radości i świętowania osiągniętych sukcesów;
- ćwiczymy myślenie o tym, co dobrego może spotkać je następnego dnia;
- wspólnie opracujemy optymistyczny kolaż i niech samo dokona wyboru, co ma się na nim znaleźć: zdjęcia, cytaty etc.;
- stwórzmy pozytywne środowisko, w którym trudności i pojawiające się błędy, będą traktowane, jako wcześniej wspomniane „schody” do osiągnięcia sukcesów;
- skupmy się na MOCNYCH stronach dziecka i jego SUPERMOCACH, dzięki czemu zyska ono poczucie wewnętrznej siły.

Wśród powyższych propozycji warto ująć jeszcze naszą, świadomą pracę nad komunikatami, jakie kierujemy do swojego dziecka i utrwalanie optymistycznego stylu wyjaśniania mu trudnych sytuacji. Jeśli doświadcza ono porażki i mówi o sobie źle, zapytajmy: „Co **jeszcze** możesz zrobić, aby zrobić to lepiej?”. Jeśli mówi: „Nigdy mi się nie udaje”, odpowiedzmy: „Może **jeszcze** spróbujemy?”. Jeżeli mówi: „Nie umiem tego zrobić!”, powiedzmy: „**Jeszcze. Jeszcze** nie umiesz, ale ćwiczy, byś mógł zrobić to w przyszłości”. Niech głównym hasłem rozwijania u dzieci sztuki pozytywnego myślenia będzie słowo - „**jeszcze**”. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że jesteśmy autorytetem dla własnych dzieci i to my, w pierwszej kolejności musimy w nie uwierzyć i zdać sobie sprawę, że one potrafią. Ponadto dzięki takim komunikatom, uczymy dzieci konstruktywnej interpretacji doświadczanych niepowodzeń. Prościej mówiąc - wyjaśniamy im, że „porażka”, „niepowodzenie” nie oznacza, że należy „uciec” od problemu, tylko należy się z nim zmierzyć – **jeszcze** raz.

Drodzy Rodzice ... Pamiętajcie, że pozytywne komunikaty, jakie kierujemy do naszych dzieci, zwiększają ich pewność siebie i motywację do doskonalenia swoich umiejętności, a to wszystko jest ogromnym podmuchem w jego skrzydła, na których wznosi się ku wewnętrznej samorealizacji i spełnieniu.

**Wyszukała i opracowała - mgr Justyna Skonieczka
w oparciu o artykuł „Poradnik pozytywnego myślenia”, autorstwa Małgorzaty Poznańskiej-
Wójtowicz w magazynie „Newsweek Extra Psychologia Dziecka”.**