

# КАК ВЫРАСТИТЬ ОПТИМИСТА

Оптимисты — это люди с позитивным отношением к жизни. Они спокойнее воспринимают неудачи, легче преодолевают трудности, увереннее смотрят в будущее и верят в то, что всё будет хорошо. Благодаря своему отношению к жизни они меньше болеют и дольше живут. Воспитывать оптимизм нужно с детства, постепенно прививая ребёнку позитивный взгляд на вещи. Вот несколько советов психолога как воспитать в ребёнке оптимизм.

♥ Прежде всего, настройтесь на позитивный лад сами.

Малыш особенно чутко чувствует настроение мамы. Если она довольна, весела и дружелюбна, то и ребенок будет жизнерадостным. Однако стоит маме немного занервничать, как у малыша поднимается уровень тревожности. Это нормально. Ребенок должен привыкать к реальности, поэтому ограждать его от всех трудностей тоже не стоит. Гораздо важнее воспитать в нем такую жизненную стойкость, с которой ему море будет по колено.

♥ Все время ищите поводы для радости.

Почаще устраивайте малышу сюрпризы и праздники. Ожидание маленького чуда всегда способствует хорошему настроению.

♥ Не бойтесь мечтать вместе с ребенком.

Стройте планы на ближайшее и отдаленное будущее. Уверенность в завтрашнем дне сделает малыша более спокойным, исчезнет неуверенность и страх перед будущим.

♥ В разговоре с ребенком лучше избегать слов «всегда» и «никогда».

Они слишком категоричны и носят пессимистическую окраску. Гораздо уместнее слово «иногда».

♥ Сформулируйте жизненный девиз.

Например, «Все получится!», «Все будет хорошо!», «Выход есть всегда!». Усвоенные с детства слова дадут ребенку положительную жизненную установку.

♥ Обязательно развивайте в малыше уверенность в себе и надежду на лучшее.

Любую проблему можно решить, главное – не унывать. Научите его не бояться собственных ошибок. Помните, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Всё будет хорошо, если исправить свою ошибку и сделать правильные выводы.

♥ Покажите ребенку, что этот мир удивителен и прекрасен.

Он предоставляет массу возможностей для каждого человека, стоит только захотеть и приложить немного усилий. Научите ребенка пользоваться этим, ставить перед собой цели и идти к ним, не взирая на трудности.

♥ Не забывайте про юмор.

Он помогает преодолеть многие детские страхи. Ведь смешное уже не может казаться страшным. Поэтому больше смейтесь, шутите, и всячески поощряйте в этом ребенка. Приучите его на любую сложную ситуацию смотреть иронично. И вообще, почаще улыбайтесь, только делайте это искренне, дети очень хорошо чувствуют фальшь. И обязательно радуйтесь каждой улыбке малыша. Ведь улыбка – это залог позитивного отношения к жизни.

# *Как вырастить оптимиста?*

Подготовила педагог-психолог МБУДО «Дворец творчества детей и молодежи»  
Змеиногорского района Раченкова Екатерина Александровна

***Один из самых бесценных подарков, который может получить ребенок от родителей, - это умение с оптимизмом смотреть на окружающий мир.***

Оптимист – это не тот, кто всегда ходит с улыбкой, скрывающий мрачные мысли. Это человек с положительным отношением к жизни, которое рождается из энтузиазма и уверенности в себе. Оптимизм – это не столько внушение себе положительных мыслей, сколько та основа, на которой эти мысли базируются. Дети-оптимисты смотрят в будущее с надеждой, потому что верят, что у них хватит навыков и возможностей для решения сложных задач. И если вы сами чаще видите в разных ситуациях отрицательные моменты, чем положительные, тем не менее, вы можете дать своему ребенку ключи от двери в мир оптимистов. Эксперты говорят, что даже дети, которые, казалось бы, рождены боязливymi, могут научиться оптимизму. Ни для кого не секрет, что умение быть оптимистичным – это навык, который делает нашу жизнь намного легче.

К счастью, вырастить оптимиста никогда не бывает слишком рано или поздно.

***Привейте ребенку уверенность в том, что все, что он делает, верно.***

У детей, постоянно чувствующих родительскую поддержку, больше веры в себя. Когда вы успокаиваете своего расплакавшегося малыша или приходите на школьный концерт с его участием, вы даете ребенку уверенность, чувство защищенности. Если у него есть ощущение, что о нем заботятся, то, попадая в незнакомую обстановку или ситуацию, он будет испытывать то же чувство уверенности, ощущение надежного тыла. Дети учатся заставлять события развиваться нужным образом во время игры. Такие вещи, как музыкальная шкатулка или детская чудо-книжка, издающая звуки при нажатии определенной кнопки, становится наглядным примером того, как действия связаны с результатом. И вы лишний раз подчеркиваете эту связь, говоря после каждого результативного действия: «Посмотри-ка, какой ты молодец, что у тебя получилось». Пока дети растут, попытки заниматься разными видами деятельности – прикладное искусство, музыка, настольные игры и компьютерные программы – помогают понять, что им удастся лучше всего. И в любом случае очень важно разделить энтузиазм ребенка по поводу его новых умений, а не критиковать то, что он сделал.

***Отступайте в сторону.***

Специалисты утверждают, что зачастую родители из желания быть важными для своих детей делают своих малышей совершенно беспомощными. Они сами справляются с задачами для своих чад, возвращая у малышей чувство несостоятельности по сравнению со взрослыми или же ощущение того, что нет смысла далее пробовать сделать что-то самим, т.к. эта работа все равно будет выполнена за

него взрослыми, причем в тысячу раз лучше. На самом деле мы проявляем куда большую любовь, если даем своим малышам испытать всю гамму чувств при решении какой-то проблемы – от боязни того, что столько усилий вложено ради ерунды, до полного удовлетворения, когда ребенок увидит, что у него что-то действительно получается хорошо. Старайтесь прививать им навыки таким образом, чтобы и вам, и малышу было легко что-то делать.

***Пусть ребенок чувствует себя важной частью «большой жизни».***

Уход за собой, помощь по дому дает возможность ребенку чувствовать себя важной частью семьи и помогает поверить в себя. Люди, участвующие в каких-либо полезных мероприятиях для общего блага, намного проще справляются с собственными возможными неудачами. Поэтому давайте детям в меру своих сил, например, работать на субботниках по уборке двора или соседнего парка, помогать старушке-соседке ходить за молоком или хлебом.

***Научите его отвлекаться от негативных мыслей.***

Дети, воспринимающие каждую свою неудачу как подтверждение того, что им никогда ничего не удастся, думающие, что мир настроен против них и чувствующие свою вину за негативные события, на которые они никак не могли повлиять, больше всех остальных подвержены депрессиям. И хотя эксперты соглашаются, что существует генетический компонент, делающий детей более или менее предрасположенными к позитивному мышлению, уроки, которые дети могут получить из своего опыта, такие исключительно важны. Оптимисты склонны воспринимать ход вещей иначе, чем пессимисты. Когда случается что-то негативное, оптимисты не видят в этом своей вины, постоянной и неизбежной. Они ищут другие объяснения и пытаются понять, как в следующий раз можно будет избежать этой ситуации. Если ребенок нервничает по поводу результатов контрольной работы, то вы можете объяснить, что хотя он и не может ничего изменить, но не должен терять веру в лучшее. И если сейчас все произойдет не так, как он хочет, то стоит подумать, как улучшить свои результаты в следующий раз. Ведь часто ребенок может не справиться с задачей лишь потому, что у него еще нет навыков или он еще не дорос до нужного уровня. Но в ваших силах предотвратить его потерю веры в себя. Негативное мышление можно победить юмором. Можно научить ребенка придумывать смешные небылицы о том, что могло бы быть еще хуже, чем-то, что случилось. Тогда все превращается в веселую игру, и ребенок забывает о тех досадных событиях, которые с ним произошли.

Думайте только о хорошем, любите своего ребенка и тогда сможете вырастить настоящего оптимиста.