

## Психология оптимизма



Оптимизм имеет большое значение в жизни взрослого человека и ребёнка. Способность видеть во всём позитивные стороны помогают людям меньше замечать и реагировать на негативные ситуации, повышать тем самым иммунитет к стрессовым ситуациям. *Учитывая, что ребёнок не рождается оптимистом или пессимистом, задача взрослых – сформировать у него это личностное качество с детства.*

Оптимизм – есть такое миро- и самовосприятие, которое придаёт человеку жизненных сил, способности идти вперёд, преодолевая препятствия. Более конкретно можно выделить два ключевых *критерия оптимистического восприятия:*

- ✚ оно улучшает эмоциональное состояние человека,
- ✚ даёт возможность человеку действовать в поисках решения.

Можно говорить, что оптимизм является стратегией «открывания ворот для активной жизнедеятельности», в противовес стратегии «закрывания ворот», когда человек чувствует себя не в силах действовать и радоваться жизни. Понятие оптимизма в таком случае противопоставлено двум другим: «пессимизм» и «беспомощность».

**Воспитание оптимизма** – это важнейшая составляющая стрессоустойчивости дошкольника. Склонность видеть в жизни позитивные стороны приводит к тому, что в конкретных ситуациях человек меньше замечает неблагоприятные компоненты. Оптимист может не увидеть стресс там, где почувствует его пессимист. Например, пессимистично настроенный ребёнок будет расстраиваться и страдать из-за потери игрушки, оптимистично настроенный ребёнок порадуется тому, что он потерял машинку, а не любимый конструктор, поэтому ощущение стресса будет не столь острым.

Вера в благополучный исход не только помогает человеку пребывать в сравнительно менее тяжёлом эмоциональном состоянии, но и программирует его на активные действия по выходу из этой ситуации. Другими словами, уверенность в достижении позитива помогает не впасть в депрессию и пассивность, а надеяться и действовать. Достаточно вспомнить сказку о двух лягушках, которые забрались в погреб и попали в горшок со сметаной. Одна из них посчитала ситуацию безнадежной, не стала тратить силы и сразу утонула, другая - надеялась, сопротивлялась, барахталась из последних сил, и её действия привели к спасению. Можно сказать, что это сказка о роли оптимизма в стрессовой ситуации.

Оптимизм как личностная черта способствует более счастливой и результативной жизни человека. Поскольку ощущение счастья – это субъективное восприятие себя в мире, жизнерадостные люди чаще и больше других находятся в хорошем расположении духа, бодры и приветливы. Оптимизм даёт силы для деятельности, подпитывает её кропотливый труд, вдохновляет на познание и открытие окружающей действительности. Оптимистический взгляд на жизнь способствуют более успешному взаимодействию с другими людьми. С такими людьми легче общаться и приятнее, чем с человеком, недовольным жизнью, жалующимся и унывающим. Выявлено также положительное влияние оптимизма на здоровье, учебные и профессиональные успехи.

### ***Формирование позитивного мышления***

Оптимизм воспитывается и формируется в детстве. В его основе лежит *чувство жизни и позитивные мысли о ней*, т.е. в нём сочетается единство эмоционального и рационального. Он формируется на базе не только привычки чувствовать эмоцию радости от различных сторон жизни, но и развития позитивного мышления.

В этом процессе педагоги и родители могут задействовать два механизма. ***Первый – эмоциональное заражение эмоцией радости*** - состоит в том, что люди передают друг другу свои чувства. Вы, наверно замечали, что приход в группу весёлого ребёнка поднимает настроение всем детям, приход грустного – понижает. Чтобы сформировать у дошкольника оптимизм, педагоги и родители должны чаще проявлять радость, хорошее настроение от простых событий в жизни. Ребёнок будет перенимать их настроение, и привыкать быть жизнерадостным. Взрослые должны понимать, что передаётся не только хорошее настроение, но и плохое. Поэтому следует контролировать деятельность своих негативных переживаний. Если же дошкольник сам испытывает негативные эмоции, то после выяснения причины целесообразно задействовать описываемый ниже механизм позитивного мышления или постараться отвлечь его на что – либо.

***Второй механизм – формирование у ребёнка позитивного мышления***, т.е. способности воспринимать и оценивать различные проявления жизни с хорошей стороны. Если дошкольник научится обращать внимание на позитивные стороны жизненных ситуаций, у него будет больше оптимистических мыслей, эмоций.

Оптимизм составляет основу жизнестойкости человека, способствует его постоянному развитию и продуктивному движению вперёд; основу оптимизма составляет вера в свои возможности и отношение к проблемам как временным, преодолимым и даже полезным явлениям жизни.



### *Памятка для родителей по воспитанию оптимизма:*

- **Общайтесь с ребенком в позитивном ключе.** Общение должно демонстрировать ребенку вашу любовь и нежность. Проявляйте искреннее участие и заинтересованность делами малыша, 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. 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, малыш воспринимает 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, ребенок не будет прилагать усилия преодолеть трудности, а постарается 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.** Помогите ребенку ставить посильные задачи и достигать цели. Акцентируйте внимание на успехах, которых он добился, не в сравнении с другими, а по отношению к самому себе. 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.
- **Помогите малышу 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 ребенка радоваться жизни, сформирует позитивное мироощущение.
- **Говорите с малышом 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.