

Učite dijete optimizmu

Što je u stvari optimizam ? Pogled kroz ružičaste naočale, ponavljanje „bit će dobro“, „misli pozitivno“ ili ...?

Optimizam je opći stav stečen u procesu socijalizacije (odrastanja u specifičnom okruženju) koji uvjetuje pretežno pozitivno procjenjivanje sebe (svojih sposobnosti i osobina) i različitih životnih situacija i njihovih ishoda. Drugim riječima, **optimizam se očituje u općem očekivanju da će nam se u životu dogoditi više dobrih nego loših stvari.**

Optimisti imaju razvijen **specifičan stil razmišljanja** o sebi i svojim sposobnostima, o budućnosti te uspjehu i neuspjehu. Tako oni, za razliku od pesimista, **uzrok neuspjeha ili loših događaja pronalaze u privremenim, specifičnim i vanjskim faktorima. Loš događaj ili neuspjeh je u njihovim očima nešto što je privremeno (neće dugo trajati), specifično (odnosi se samo na tu situaciju) i uzrok mu je vanjski faktor (dakle, ne ovisi o sposobnostima pojedinca).**

Za razliku od njih, pesimisti vjeruju da će se loši događaji (neuspjesi) uvijek događati i to u svim područjima života te da je uzrok tome u nekoj (ili više) njegovih osobina.



Optimisti:

- su boljeg zdravlja i brže se oporavljaju nakon bolesti
- imaju jači imunološki sustav
- skloniji su interpretirati stresore kao manje opasne i ugrožavajuće
- imaju zdravije životne navike i skloniji su pridržavati se liječničkih uputa
- pokazuju bolju prilagodbu među vršnjacima
- rjeđe proživljavaju osjećaj bespomoćnosti i manje su skloni depresiji
- postižu bolje rezultate u sportu
- itd.

Budući da se optimističan stil razmišljanja i tumačenja sebe i događaja stječe socijalizacijom, kritičan period za učenje optimizma je predškolsko doba. Naime, rezultati istraživanja s područja razvojne psihologije, kao i neuroznanost, pokazuju da se oko 90% obrazaca ponašanja usvoji do pete godine života. To bi značilo da odgojem, porukama koje djetetu šaljemo riječima ili postupcima, stvaranjem specifičnog obiteljskog okruženja i sl. kod djeteta razvijamo okvir kroz koji će dijete sebe, druge i svijet oko sebe gledati i tumačiti na optimističan ili pesimističan način.



Kako odgajati dijete, odnosno učiti ga optimizmu ?

- Prije svega, pokažite optimizam svojim primjerom. **Budite dobar model.**
- **Usmjerite se na pozitivno.** Vaše dijete treba dvostruko više pozitivnih misli od negativnih.
- **Obratite pozornost kako djetetu objašnjavate što mu se dešava.** Kada je u nečemu neuspješno ili mu se nešto loše dogodilo, objasnite mu, na jednostavan i njemu razumljiv način, da to neće trajati dugo, da je privremeno i podsjetite ga na slične situacije u kojima je sve završilo dobro. Dajte mu do znanja da se loše stvari ponekad događaju i da su sastavni dio života.
- **Ne postavljajte prevelike zahtjeve i očekivanja pred dijete.** Ako je dijete premaleno ili još nema razvijene sposobnosti, iskustva ili nema vještine koje se od njega traže, može pre prezahtjevnim situacijama ili zahtjevima odraslih razviti tzv. naučenu bespomoćnost (*Što god da činim-nije dobro. Odustajem. Nema smisla truditi se.*). Podržite ga u učenju i postepenom izlaganju novim situacijama i zahtjevima.
- Postepeno učite dijete odgovornosti (kroz brigu o igračkama, sebi, drugima).
- Pomognite djetetu da **uoči dobru stranu lošeg događaja** i pri tom budite realni (*npr. odlazak k liječniku može biti zastrašujući, ali će „teta doktorica pomoći i poslije ćeš biti zdrav“*).