

## **JAK WYCHOWAĆ OPTYMISTYCZNE DZIECKO?**

Wychowanie to działania prowadzące do trwałych zmian w zachowaniu dzieci. W jaki sposób rodzice i nauczyciele mogą to osiągnąć? Jacy powinni być rodzice? Jak należy traktować własne dzieci? Czy rodzice powinni postępować surowo czy łagodnie, rygorystycznie czy wyrozumiale?

### **Oto kodeks optymistycznych rodziców:**

- 1.**Chcemy, żeby nasze dzieci miały zdrowe ciało i zdrową psychikę. Pragniemy, żeby były radosne i pełne optymizmu.
- 2.**Będziemy starali się, aby otoczenie naszych dzieci było przepełnione miłością. Nasze szczęśliwe życie rodzinne jest dla nich największym skarbem.
- 3.**Dzieci odziedziczyły wiele cech, tych dobrych i tych gorszych. Głęboko jednak wierzymy w sens mądrego wychowania i w to, że może ono skutecznie rozwinąć wrodzone zalety, zmniejszyć wady i pomóc dziecku stać się odpowiedzialnym i dobrym człowiekiem.
- 4.**Optymistyczne wychowanie zaczniemy od siebie. Wiemy, że życie niesie radości i smutki. Dlatego jest tak ciekawe. Wiemy, że wszyscy ludzie przeżywają czasem porażki i niepowodzenia. Lecz jako optymiści wierzymy, że potrafimy sobie z nimi poradzić.
- 5.**Będziemy się starali, aby w naszym domu było wiele radości, śmiechu, poczucia humoru.
- 6.**Nasze dzieci są zdolne do wielkich osiągnięć, do szlachetnych czynów, do osiągania sukcesów. Wpoimy im wiarę we własne siły, zapał, entuzjazm, ciekawość. Pokażemy im jak ważna jest życzliwość, entuzjazm, ciekawość.
- 7.**Pragniemy, aby nasze dzieci rosły bez lęków. Nie możemy ochronić dzieci przed wszystkimi niebezpieczeństwami, ale postaramy się je nauczyć odwagi i rozsądku. Wtedy sobie poradzą.
- 8.**Chcemy zapewnić najmłodszym szczęśliwe dzieciństwo, bez agresji, i bez przemocy. Żadnego straszenia, krzyczenia i bicia. Są metody pokojowego rozwiązywania konfliktów. Nauczymy nasze dzieci jak je stosować.
- 9.**Dzieci mają odmienne upodobania, zainteresowania i uzdolnienia. Będziemy się starali stworzyć każdemu dziecku możliwość rozwijania jego naturalnych talentów i osiągania sukcesu.

**10.** Nie chcemy czarować rzeczywistości, ani wmawiać naszym dzieciom, że wszystko jest łatwe. Będziemy im stawiać wysokie, lecz realne wyzwania. Nauczymy dzieci, jak pokonać znudzenie, frustrację i strach, jak żyć pełnią życia.

## **OPTYMIZM JEST WARUNKIEM KONIECZNYM SUKCESU!**

### **NA CZYM POLEGA TRENING OPTYMIZMU?**

**Po pierwsze** trzeba zadbać o właściwy nastrój w czasie wszystkich prostych domowych czynności.

**Po drugie**, rodzice muszą przeanalizować swój stosunek do świata. Jeśli są skłonni do pesymistycznych myśli i wyjaśnień, trening i zmiany muszą zacząć od siebie. Powinni zmienić swój sposób wyjaśniania porażek i sukcesów.

**Po trzecie**, muszą posłuchać, jakie wyjaśnienia stosują ich dzieci i pomóc im inaczej określać przyczyny tego, co się wydarza.

**Po czwarte**, rodzice powinni świadomie i konsekwentnie stosować przemyślany sposób krytykowania swoich dzieci.

**Po piąte**, rodzice mogą wykorzystać zabawę do uczenia dziecka optymizmu, wytrwałości i radzenia sobie z trudnościami. Bardzo skuteczne jest także wychowanie przez bajki i opowiadania.

**Po szóste**, trzeba pomóc pokonać dziecku strach.

Czy to trudny program? Niełatwy. Nikt nie uczył rodziców jak skutecznie wychowywać dziecko. Intuicja nieco im pomaga, ale stosowanie w życiu powyższych zasad wymaga konsekwencji i spokoju.

#### **Opracowały:**

**mgr Dorota Bonawenturczak**

**mgr Agnieszka Szatkowska**

**Maj - 2017 rok**

#### **Bibliografia:**

Martin Seligman „Optymizmu można się nauczyć”, wydawnictwo: Media Rodzina, Poznań 1996r.