

# Pomaganje djeci da budu pozitivna

Toliko toga zavisi od Vašeg načina gledanja na život. Pomaganje svom djetetu da pozitivno gleda na život predstavlja prvi korak u njegovoj pripremi za sigurnu budućnost.

## Šta je optimizam?

Optimizam je očekivanje da će nam život pružiti ono najbolje. Biti u stanju da se na život gleda s pozitivne strane pomaže svima nama da savladamo izazove i rješavamo životne probleme. To znači imati nadu i jaku vjeru kao i samopouzdanje u teškim situacijama.

## Šta su sastavni elementi optimizma?

- Pokušavanje, vjerovanje i pouzdanje u novi pokušaj
- Vježbanje
- Mirenje sa uspjehom i sa neuspjehom
- Planiranje boljeg rezultata.

## Kako djeca razvijaju optimizam?

Neka djeca su rođena sa sretnom naravi i prirodnom sposobnošću koja pomaže u prihvatanju izazova i rješavanju problema. Druga djeca se možda bore da savladaju teškoće često očekujući najgori ishod.

Kako djeca rastu i razvijaju se, njima je potrebno što je moguće više prilika da dožive uspjeh. Svaki put kad djeca postignu ono što su planirala, ona počinju da razvijaju uvjerenje da mogu nastaviti s pokušajima i imati više uspjeha.

"Razgovor sa samim sobom" je ono što mi sami sebi govorimo da bismo objasnili stvari koje su se desile u toku dana. Kad djeca mogu reći sami sebi da mogu nešto uraditi, ona imaju više izgleda na uspjeh.

Načini na koje odrasli misle i govore o svojim iskustvima vrlo snažno utječu na dječije uvjerenje o tome zašto je moguć uspjeh ili neuspjeh.

Ako bismo svoje misli, (svoj "razgovor sa samim sobom") izgovarali naglas, optimist bi, možda, prije rekao nešto kao "Upravo kažem samom sebi da, u većini slučajeva, kad posvetiš dosta vremena i zaista se potrudiš oko svoje domaće zadaće, dobiješ dobre rezultate.", nego: "Nikada ne posvetiš dovoljno vremena i nikada se ne trudiš dovoljno oko svoje domaće zadaće".



## Zašto je optimizam važan?

Ako djeca vjeruju u uspjeh, vjerovatnije je da će pokušati.

Optimisti odbijaju da se osjećaju bespomoćnim i ne predaju se pred naizgled nerješivim problemima. Oni očekuju uspjeh, vjeruju u sebe i ostaju pozitivni. Optimisti rjeđe pate od depresije.

Optimisti će prije prepoznati i misliti o ranijim znacima uspjeha i o tome šta su radili da bi uspjeli.

Što više optimizma djeca imaju, to su sposobnija da uspiju i da pozitivno gledaju na budućnost kao i da sklapaju prijateljstva i uče u školi.

Riječi kojima se izražava optimizam mogu biti: možda, ponekad, većinom, vjerovatno, moguće.