

# Pomaganje djeci da budu pozitivna

## Pesimizam

Pesimisti su ljudi koji se osjećaju jadno i bespomoćno i kojima se sve čini preveliko i preteško za rješavanje. Oni često zapadaju u očajanje i beznade i na stvari gledaju sa najgore strane.

Tendencija da se od sitnica prave veliki problemi znači da ljudi mogu smatrati probleme nerješivim i odustati od rješavanja čak i prije nego što to pokušaju.

Sa svakim neuspjehom pesimizam je sve teži i uskoro postaje "samoispunjenje". Na pr., "Svaki put kad pokušam da postignem gol, ja promašim tako da ne moram više ni pokušavati niti ići na trening".

Pesimisti će prije zapasti u stanje bespomoćnosti i u velikoj su opasnosti da padnu u depresiju.

Riječi kojima se izražava pesimizam mogu biti: uvijek, nikad, treba, ne mogu.

Posebna napomena: Djeci je potrebna naša pomoć u učenju kako da realno procjenjuju situaciju da bi mogli donositi sigurne odluke. Uredu je kad djeca odustanu od pokušaja da urade neki zadatak ako postoji mogućnost da se povrijede. To ne znači biti pesimističan.

## Šta roditelji mogu da učine:

- Budite dobar uzor - dijelite svoje pozitivne misli sa svojom djecom.
- Učite svoje dijete da realno procjenjuje: Ako kaže: "Ne razumijem moje školske lekcije", to će Vam pružiti priliku da pitate, "Reci mi šta možeš dobro uraditi." Nakon diskusije o onom što je pozitivno, potražite načine kako da poboljšate područja u kojima dijete ima problema i govorite o onom što je najbolje što pojedinac može postići radije nego o potrebi da se uvijek bude najbolji.
- Pričajte djeci kako ste Vi savladavali teškoće.
- Inspirišite djecu pričama, događajima i video filmovima o likovima iz Vaše kulturne baštine koji su uspeli savladati nevolje.
- Cijenite društveni i emocionalni razvoj jednako kao i intelektualni.
- Skrenite pažnju svoje djece na medije i istaknute javne ličnosti koje su savladale teškoće.
- Podstičite svoju djecu da misle pozitivno.
- Sjetite se nekih starih izreka iz svoje kulturne baštine koje možete koristiti da podstaknete djecu da formiraju pozitivan stav o životu.

## SLUŽBE ZA RODITELJE I DJECU

- Kinections (Savjetodavna služba za Brizben i Logan) 07 3435 4300
- Parentline (od 8 do 22, sedam dana heftično) 1300 30 1300
- Međukulturni centar za duševno zdravlje 07 3240 2833 ili 1800 188 189
- Udruženje za multikulturni razvoj 07 3394 9300
- Ministarstvo za useljavanje i multikulturna pitanja 131 881
- Raznovrsnost u staranju o djeci 07 3861 1088
- Kvislandski program za lica koja su preživjela mučenja i traume (QPASTT) 07 3391 6677

Vaša lokalna biblioteka ima niz izuzetnih knjiga o roditeljstvu.

Potražite u svom lokalnom telefonskom imeniku "White Pages" Queensland Health Community Child Health Service (Komunalnu službu za dječije zdravlje pri Ministarstvu zdravlja Kvinslenda) i zamolite za informacije o njihovim kursovima za obuku roditelja (Positive Parenting Program - Triple P).

Adapted from information contained in the Parent Easy Guide "Limits that stick" Š Parenting SA, Government of South Australia 2000. Produced by the Department of Families. For reorders phone 07 3224 8045 if in the Brisbane metropolitan area or 1800 811 810 if outside the metropolitan area.

putting families first is a Queensland Government initiative  
proudly supported by:



**Queensland Government**  
Department of **Communities**