

# Kako djeci pomoći da postanu pozitivni

## Pesimizam

Pesimisti su ljudi koji se osjećaju potišteni i bespomoćni i njima se sve čini preveliko i preteško za riješiti. Često se javlja osjećaj očajanja, beznadnosti i gledanja na najgoru stranu neke situacije.

Tendencija, male stvari pretvoriti u velike probleme, dovodi do toga da ljudi smatraju kako su problemi nerješivi, te odustaju prije nego što su i počeli.

Pesimizam se pogoršava sa svakim novim neuspjehom i često se pretvori u osjećaj samo-ispunjenja. Na primjer, "Svaki puta kad pokušam zabiti gol, promašim, što da se uopće više i trudim i dolazim na trening."

Pesimisti češće pate od osjećaja bespomoćnosti i kod njih se češće razvija depresija.

Riječi pesimizma mogu biti: uvijek, nikada, trebam, ne mogu.

Posebna opaska: Djeci je potrebna naša pomoć kako bi naučili na realističan način prosuditi situacije, tako da mogu donijeti sigurne odluke. U redu je ako djeca odustanu od nekog zadatka ako smatraju da će se pri tom povrijediti. To nije pesimizam.

## Što roditelji mogu učiniti

- Biti uzor - s djecom dijeliti svoje pozitivne misli.
- Učiti svoje dijete realističnom prosuđivanju. "Ne razumijem školske zadatke" Vam pruža mogućnost upitati, "Reci mi što znaš dobro uraditi." Poslije diskusije o pozitivnom, razmotrite načine kako djetetu pomoći popraviti one stvari s kojima ima poteškoća i porazgovarajte o tome kako je važnije postići najbolje što pojedinac može postići, umjesto nastojati uvijek samo pobjeđivati.
- Pričajte im o tome kako ste Vi prevladavali poteškoće.
- Potaknite djecu pričama, povješću i video vrpcama o poznatim osobama iz Vaše kulturne baštine, koje su uspjele prevladati poteškoće.
- Posvetite jednaku pažnju društvenom i osjećajnom razvoju koliko i intelektualnom.
- Usmjerite dječju pažnju na medije i istaknite osobe u javnom životu koje su prevladale teške situacije.
- Savjetujte djeci da misle pozitivno.
- Prisjetite se nekih uzrečica iz Vaše kulture, koje kod djece mogu razvijati pozitivno mišljenje.

## USLUGE ZA RODITELJE I DJECU

- Kinections (usluge savjetovanja za Brisbane i Logan) 07 3435 4300
- Parentline (8 ujutro do 10 navečer, 7 dana tjedno) 1300 30 1300
- Transkulturalni centar za duševno zdravlje 07 3240 2833 or 1800 188 189
- Multikulturalna udruga za razvoj 07 3394 9300
- Ured za useljavanje i multikulturalna pitanja 131 881
- Raznolikost u načinu brige o djeci 07 3861 1088
- Queenslandski program pomoći žrtvama mučenja i trauma (QPASTT) 07 3391 6677

U mjesnoj knjižnici možete naći puno izvrsnih knjiga o roditeljstvu.

U mjesnom telefonskom imeniku (White Pages) potražite Vaš Queensland Health Community Child Health Service (Društvene zdravstvene usluge za djecu u sklopu Queenslandskog ministarstva zdravlja) kao i informacije o njihovim tečajevima obuke za roditelje (Positive Parenting Program - trostruki P).

Adapted from information contained in the Parent Easy Guide "Limits that stick" 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**