

Помагање деци да буду позитивна

Песимизам

Песимисти су људи који се осећају јаднима и беспомоћнима и којима се све чини превелико и претешко за решавање. Они често западају у очајање и безнађе и на ствари гледају са најгоре стране.

Тенденција да се од ситница праве велики проблеми значи да људи могу сматрати проблеме нерешивим и одустати од решавања чак и пре него што то покушају.

Са сваким неуспехом песимизам је све тежи и ускоро постаје "самоиспуњење". На пр., "Сваки пут кад покушам да постигнем гол, ја промашим тако да не морам више покушавати нити ићи на тренинг".

Песимисти ће пре запасти у беспомоћност и у великој су опасности да падну у депресију.

Речи којима се изражава песимизам могу бити: увек, никад, треба, не могу.

Посебна напомена: Деци је потребна наша помоћ у учењу како да реално процене ситуацију тако да могу донети сигурне одлуке. Уреду је ако деца одустану од покушаја да ураде неки задатак, ако постоји могућност да се повреде. То не значи бити песимистичан.

Шта родитељи могу да учине:

- Будите добар узор - делите своје позитивне мисли са својом децом.
- Учите своје дете да реално процењује: "Не разумем моје школске лекције", то ће Вам пружити прилику да питате, "Реци ми шта можеш добро урадити." Након дискусије о оном што је позитивно, потражите начине како да побољшате подручја у којима дете има проблема и говорите о оном што је најбоље што појединац може постићи радије него о потреби да се увек буде најбољи.
- Причајте деци како сте Ви савладавали тешкоће.
- Инспиришите децу причама, догађајима и видео филмовима о ликовима из Ваше културне башине који су успели савладати невоље.
- Цените друштвени и емоционални развој једнако као и интелектуални.
- Скрените пажњу својој деци на медије и истакнуте јавне личности које су савадале тешкоће.
- Подстичите своју децу да мисле позитивно.
- Сетите се неких од старих изрека из своје културне баштине које можете користити да подстакнете децу на позитиван став.

СЛУЖБЕ ЗА РОДИТЕЉЕ И ДЕЦУ

- Kinnections (Саветодавна служба за Бризбен и Логан) 07 3435 4300
- Parentline (Телефонска линија за родитеље) (од 8 до 22, седам дана седмично) 1300 30 1300
- Међукултурни центар за душевно здравље 07 3240 2833 or 1800 188 189
- Удружење за мултикултурни развој 07 3394 9300
- Министарство за уселавање и мултикултурна питања 131 881
- Разноврсност у старању о деци 07 3861 1088
- Квисландски програм за лица која су преживела мучења и трауме (QPASTT) 07 3391 6677

Ваша локална библиотека има низ изузетних књига о родитељству. Потражите у свом локалном телефонском именику -White pages- Queensland Health Community Child Health Service (Комуналну службу за дечије здравље при Министарству здравља Квинсленда) и замолите за информације о њиховим курсевима за обуку родитеља (Positive Parenting Program - Triple 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**