**Как вырастить детей оптимистами?**

**Есть 5 идей!**

Если мы хотим, чтобы ребенок по-настоящему расцвел, нашел себя и был счастлив, к родительской любви и авторитету нужно еще добавить научение его оптимизму. Пять уроков, которые помогут укрепить желание взрослеть и веру в жизнь.



Многих детей пугает мир взрослых. А их родители охвачены тревогой за будущее своих детей в нашем обществе, переживающем кризис. Оптимизм может стать основой воспитания. Речь идет о способности человека, несмотря на трудности и неопределенность, понимать ценность самой жизни. Необходимо поддерживать их вкус к жизни, их желание расти, их надежду. Передать ребенку оптимистическое восприятие жизни может близкий человек, готовый принять ребенка, не примеряя к нему схем, шаблонов, способный всматриваться в него, искренне ему удивляться: «Вот ты какой!» Тот, кто сам ценит жизнь и поэтому может передать это чувство ребенку. Даже родители-пессимисты вполне могут вырастить ребенка-оптимиста. При условии, что они понимают, насколько их пессимизм им мешает, и хотят уберечь ребенка от собственных ограничений. Оптимизм помогает тревожным и ранимым детям вновь обрести вкус к жизни и надежду. Пять воспитательных принципов, предложенных ниже, требуют от родителей упорства и последовательности, но эти усилия могут изменить жизнь детей, вернут им уверенность, способность улыбаться и не бояться будущего.

**1. Поощрять его любопытство.**

Маленький ребенок жаждет открытий. Все, чего он касается, что пробует, что нюхает, вызывает у него желание отважиться выйти из привычной среды. И наша задача – дать ему свободу экспериментировать, поддерживайте его любопытство и любознательность. Как это можно делать?

- Присматривайтесь к тому, что он делает, стараясь понять, что им движет.

- Присоединяйтесь к его занятиям. Иначе предоставленный самому себе перед лицом загадок, которые ему не по силам разрешить, ребенок постепенно потеряет интерес и начнет сомневаться в себе.

- Делитесь восхищающими нас открытиями.

- Объясняйте, отвечайте на его вопросы.

- Приобщайте его к новым книгам, выставкам, путешествиям.

Все это может создать у ребенка ощущение, что жизнь готовит ему много удовольствий впереди. Этого достаточно, чтобы с радостью стремиться в будущее.

**2. Не драматизировать его ошибки.**

Открывая мир, ребенок также исследует собственные границы. Когда неудач слишком много, он чувствует себя ни на что не годным и опускает руки при малейшей трудности. Поэтому взрослым важно осознать страхи (часто не имеющие под собой оснований), которые мы передаем детям, сами того не желая. Стоит задать себе вопросы и задуматься:

*- А как я сам обхожусь со своими ошибками?*

*- Помогаю ли понять сыну или дочери, что ошибка – это возможность чему-то научиться?*

*- Если я оцениваю, то оцениваю ребенка или его результат?*

Оценивайте не ребенка, а то, что он сделал. Разделяйте его старания, усилия и неудачный результат. Если мы доверяем ребенку, умеем быть с ним, не выполняя, однако, задачи вместо него, позволяем самому искать решение, ценим его успехи, мы тем самым повышаем его стойкость и надежду преуспеть в разных начинаниях.

**3. Помогать ему мыслить точнее и конкретнее.**

Для пессимистической установки характерны две особенности:

- принимать неудачи на свой счет («Со мной произошло что-то плохое, потому что я плохой») и

- обобщать («Вот так всегда»).

Обе установки приводят к чувству беспомощности. Но не бывает так, чтобы не получалось вообще ничего. Поэтому, когда ребенок терпит неудачу, лучше как можно точнее объяснить ему, что произошло, чего именно ему не хватило. Тогда и решения станут для него яснее и очевиднее, причем такие, которые ему доступны и никак не зависят от злого рока.

**4. Привить ему вкус к усилиям**

Ребенку потребуется много энергии, чтобы завоевать свое место в жизни, осуществить то, что сделает его счастливым. Для этого он должен как можно раньше почувствовать, что усилия окупаются: дают ему новые навыки или улучшают его жизнь. Поэтому не нужно критиковать ребенка за то, что он еще не умеет делать, и сравнивать его с другими детьми, у которых это получается. Когда перед ребенком стоит задача, которая кажется ему невыполнимой, напомните ему об успехах, которых он достиг благодаря своим усилиям (научился ходить, читать, плавать). Помогайте ему замечать и ценить хорошие моменты. Они станут ему защитой в периоды сложностей, которые неизбежно будут.

Почему бы не завести такой ритуал: перед сном вспоминать вместе те моменты, где он смог превзойти себя, где его усилия были вознаграждены, то, чем он может гордиться, приучая его тем самым фокусировать внимание на хорошем.

**5. Развивать доверие к миру**

Одни дети-пессимисты избегают общения, другие выбирают в друзья тех, кто чувствует себя еще более неуверенно. То, как ребенок смотрит на себя и на мир, слишком зависит от других людей, способных обогатить его взгляд на мир или обеднить его. Поэтому, развивая в детях доверие к миру, к людям, взрослый учит их открываться другим, обращаться к ним за помощью, опираться на нее. Когда ребенок вступает в отношения с разными людьми (одни из них его успокаивают, другие стимулируют), он знает, что может рассчитывать на других, и ощущает себя в большей безопасности. Родитель может помочь ему познавать мир, интересуясь его друзьями, развивая его эмпатию, показывая, как велика ценность дружбы.

**Подготовила:** Тройман Ольга Николаевна – педагог-психолог МКУДО «Тосненский центр ППМС-помощи».

По материалам:

Браконье А. Ребенок-оптимист: в семье и в школе, 2015

Кривцова С., Нигметжанова Г. Искусство понимать ребенка, 7 шагов к хорошей жизни. - М., 2018