

„Optymistyczne dziecko”

Jak nauczyć dziecko optymizmu

Optymizmu można dziecko nauczyć.

Optymizm jest szczepionką, która może ochronić dzieci przed depresją. Bardzo cenną w dzisiejszych czasach, kiedy liczba dzieci cierpiących z powodu tej choroby szybko wzrasta.

Na szczęście można nauczyć dziecko patrzenia na świat przez różowe okulary. Najłatwiej będzie jeśli zabierzemy się za to, zanim malec skończy 7 lat.

„Dzisiaj jest taki dzień, że wszystko musi się udać” – 11 sposobów, by twoje dziecko patrzyło na świat przez różowe okulary.

1. Zastanów się nad tym, jaki jest twój styl wyjaśniania.
2. Jeśli twój styl wyjaśniania jest pesymistyczny, postaraj się go zmienić.
3. Zastanów się nad tym, jaki styl wyjaśniania ma twój malec. Jeśli pesymistyczny, zacznij poprawiać to co mówi dziecko.
4. Jeśli twoje dziecko twierdzi, że poniesie porażkę, zrozum jego lęk (nie mów "nie ma się czego bać") i przypomnij, że nikt nie wie, co się wydarzy.
5. Kiedy malec, któremu coś nie wyszło, opisuje siebie negatywnymi epitetami np. "głupi" czy "niezdarny", zaprzecz i skoryguj go.
6. Ciesz się z dziecięcych zwycięstw i nie umniejszaj ich.
7. Jeśli dziecko zrobi coś złego, traktuj to jak chwilową porażkę.
8. Nie zrzucaj na dziecko całej winy.
9. Wierz w swoje dziecko.

10. Powtarzanie "będzie dobrze" to za mało, by dziecko patrzyło z nadzieją w przyszłość. Ono musi mieć okazję samo się przekonać, że zła passa mija.

11. Dbaj o to, by wyzwania przed jakimi staje dziecko nie były ani zbyt małe, ani zbyt duże.

RODZICU !!! Zapamiętaj !!!

5 zasad, które sprawią, że twoje dziecko będzie pewne siebie

Poczucie własnej wartości buduje się w dzieciństwie, a kierownikami budowy są w tym przypadku rodzice. Sprawdź, co możesz zrobić, by twój malec wszedł w dorosłe życie przekonany, że jest wartościowym, fajnym człowiekiem.

Jeśli chcesz, by twoje dziecko było pewne siebie, nie pozwól mu zwątpić w to, że kochasz je bezwarunkowo.

Nie, to nie jest poradnik "jak stworzyć narcyza". Nie będziemy przekonywać, że w dzisiejszych czasach pewności siebie nigdy za wiele. Chcemy natomiast Ci podpowiedzieć, jak można wspierać dzieci, by czuły się dobrze ze sobą, potrafiły zadbać o siebie i walczyć o swoje, nie krzywdząc innych.

1. Stawiaj przed dzieckiem wyzwania

Najpierw małe zadanie: zastanów się nad tym, jakie masz zalety, a potem pomyśl, na jakiej podstawie je wymieniłaś jak? Możemy się wręcz założyć, że nie jesteś dumna z tego, co nie znalazło odzwierciedlenia w życiu. Jeśli nigdy nie miałaś sytuacji, w których mogłaś wykazać się odwagą, raczej nie powiesz o sobie „jestem odważna”. Z dziećmi, nawet tymi najmłodszymi, jest tak samo. Jeśli uda im się zrobić fikołka, nauczyć się jeździć na rowerze czy pływać, będą bardziej skłonne uwierzyć w to, że są wysportowane czy sprawne. Jeśli nie mają takich doświadczeń, to bez względu na to, co powie mama, raczej nie będą uważać siebie za „małego sportowca”. Dzieciom trzeba więc dawać wyzwania. Powinny być na tyle duże, by podołanie im nie było proste, ale też nie tak duże, by dziecko na nich poległo.

Uwaga! To nie znaczy, że masz stawiać przed maluchem specjalne zadania, tylko raczej dawać okazję (czasem wystarczy jej nie zabierać ;) by dziecko mogło przekonać się, jakie ma możliwości, spróbować swoich sił.

2. Koncentruj się na mocnych stronach dziecka.

Nie mamy oczywiście nic przeciwko temu, by pomagać przedszkolakom w tym, co sprawia im trudność, zwłaszcza jeśli ma to być podstawa ich dalszej edukacji. Chodzi jednak o to, by nie przesadzać z tym „poprawianiem dziecka”, tylko zacząć więcej uwagi poświęcać temu, co wycodzi mu świetnie.

3. Chwal umiejętnie

Rób to często, ale tylko wtedy, kiedy rzeczywiście masz powód (dzieci świetnie wyczuwają fałsz). Chwal za to, co dziecko zrobiło i na co miało wpływ np. za piękny obrazek, a nie za to, jakie się urodziło (śliczne, z cudownymi lokami...). Podziwiając dokonania malucha koncentruj się na nim, a nie na tym, jak słabo wypadli jego rówieśnicy. Doceniaj nawet najmniejszy wysiłek, a wypowiadając ciepłe słowa, skup się na dziecku, zamiast rzucać uwagi w przestrzeń nad komputera. Bądź konkretna – mów nie tylko, że „poszło świetnie”, ale też co dokładnie ci się spodobało np. to, że wieża z klocków jest wyjątkowo wysoka, a wymyślona piosenka – dowcipna i wesoła.

4. Wykorzystaj porażki

Na co dzień podawaj przykłady osób, które wytrwale dążyły do celu, potykały się i wstawały. Dzięki temu zrozumie, że porażka jest nieodłączną częścią życia.

Uwaga! Nie pozwól, by dziecko brało udział w konkursach, w których nie ma żadnych szans. Nie naciskaj, by uprawiało sport, do którego nie ma żadnych predyspozycji czy uczyło się grać na instrumentach, jeśli kompletnie nie ma słuchu. W ten sposób zafundujesz mu jedynie długą drogę "od porażki do porażki".

5. Zapewnij o bezwarunkowej miłości

Dziecko musi wiedzieć, że cokolwiek się stanie, cokolwiek zrobi, cokolwiek i kiedykolwiek zawali, ty będziesz je kochać i w nie wierzyć.

mgr Dorota Słomianna