

Как вырастить детей оптимистами?

Консультация для
родителей

Чем полезен оптимизм и нужен ли он вообще?

Оптимизм не означает неразумной радости по поводу и без, не оценивая здраво свои шансы и опору на накопленный жизненный опыт. Это прежде всего, осознание, что завтрашний день будет намного лучше, нежели вчерашний.



Основные преимущества оптимизма

Помогает в формировании открытого взгляда на мир, независимой точки зрения, умения решительно идти к своей цели;

Позволяет управлять своими эмоциями, преодолевать сомнения, страхи, разочарования;

Помогает справляться препятствиями, которые встречаются на жизненном пути;

Развивает общительность, доброжелательность, эмпатию;

Служит профилактикой развития психосоматических заболеваний;

Формирует установку к здоровому образу жизни

Нам хочется, чтобы наши дети росли жизнерадостными, не страдая от наших сомнений, тревог или плохого настроения. Как сориентировать их в нужную сторону?



Тоскливое настроение, утрата интереса к любимым играм и увлечениям, заниженная самооценка и чувство неуверенности в себе — пессимистичное, мрачное видение будущего чаще встречается у детей и подростков, чьи родители страдают от депрессии. Став взрослыми, они скорее всего чаще своих ровесников будут переживать депрессивное состояние.



В значительной мере склонность человека к оптимистическому или пессимистическому взгляду на мир и будущее формируется в детстве с помощью двух механизмов научения — подражания и импринтинга, то есть фиксации значимых объектов, предметов, форм поведения



Маленькие дети, как губка, впитывают все, что происходит вокруг. Они перенимают наши движения, действия, эмоции и даже отношение к миру.



«Общий жизненный настрой закладывается в самом раннем детстве, но родителям очень нужно постараться, чтобы сделать ребенка пессимистом, — говорит возрастной психолог Катерина Поливанова. — Посмотрите внимательно на самых маленьких детей: каждый из



Конечно, помимо установок, которые мы сознательно стремимся передать детям, есть множество вещей, которые передаются без нашего ведома. Поступки часто значимее слов: своим поведением, выбором в разных жизненных ситуациях мы предлагаем детям образцы отношения к миру.



Оптимизм — это жизненная сила, которой неудачи помогают развиваться в той же мере, что и успех. Поэтому не нужно лишать ребенка опыта фрустрации, когда он, не достигнув цели, испытывает сильные эмоции. Он должен почувствовать, что усилие имеет особую ценность — при условии, что родители умеют прислушаться к его проблемам и тревогам и его поддержать.



Интернет-ресурсы

1. <https://i.pinimg.com/736x/86/12/db/8612db6b5bc6f9506e938ede418fefaf--humor.jpg>
2. <https://experience-ireland.s3.amazonaws.com/thumbs2/34664bc2-04e7-11e7-8c7d-6e714efd800d.800x600.jpg>
3. [https://www.verywellmind.com/thmb/ib5DWrNENB2Ctqf8fEWNJ6-5Xtc=/2128x1409/filters:fill\(ABEAC3,1\)/anxiety-579eacee5f9b589aa9d817c6.jpg](https://www.verywellmind.com/thmb/ib5DWrNENB2Ctqf8fEWNJ6-5Xtc=/2128x1409/filters:fill(ABEAC3,1)/anxiety-579eacee5f9b589aa9d817c6.jpg)
4. <https://i.pinimg.com/originals/42/6c/d4/426cd49e5c17bb38eae3f65362490616.jpg>
5. https://st2.depositphotos.com/1017986/9781/i/950/depositphotos_97819206-stock-photo-happy-children-celebrating-victory.jpg
6. <https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/0249/000545f0-782d451b/img14.jpg>
7. https://yandex.ru/images/search?text=ОПТИМИЗМ%20ПОДРОСТКОВ&pos=166&p=5&img_url=https%3A%2F%2Fwww.matrony.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F07%2F1989.1500x1000.1346827058-1200x520.jpg&rpt=simage
8. http://www.jinefem.com/resimler/bresim/mysubh_1c22a16efe607ae718132_orig.jpg