

Формирование восприятия мира ребёнка: оптимист или пессимист?

Известно, что одно и то же событие можно интерпретировать по-разному. В любом случае трудности приносят положительный опыт, закаляют, добавляют решительности и ответственности. Детей нужно специально учить видеть не только плохие стороны событий и жизни вообще, а оценивать их по-разному.

Предложите ребёнку такое упражнение: на каждую неприятную ситуацию находить по 5-10 «зато». Например, ребёнок переживает из-за ссоры с другом. Вот какие варианты можно ему предложить:

- зато ты теперь понял, насколько важна для тебя дружба, и будешь ещё больше ценить её;
- зато ты теперь знаешь, из-за какого пустяка может разгореться ссора;
- зато у тебя появилось время, и ты можешь привести в порядок отложенные дела.

Главное, что в этом списке присутствует не столько здравый смысл и умение извлекать уроки из собственных ошибок, но и умение относиться к своим промахам и неудачам с чувством юмора.

Отношение к неудачам и барьерам

Нередко родители сами создают барьеры перед ребёнком многочисленными запретами и ограничениями или не помогают справляться с проблемами. Находясь в постоянном напряжении, которое прорывается вспышками гнева или повышенной тревожностью, ребенок чувствует себя стоящим лицом к лицу перед непреодолимым препятствием бессильным и ненужным. Подобная стратегия воспитания формирует у ребенка характер пессимистического склада. С другой стороны, если родители поддерживают ребенка, помогают преодолеть препятствия, то у него формируется оптимистический взгляд на мир.

Положительный жизненный опыт

Вырастет из ребёнка оптимист или пессимист, зависит и от того, как он будет оценивать свой жизненный опыт. Оказывается, не так важно, что на самом деле с нами происходило в детстве. Важно, какими эти события остались в нашей памяти. Главную роль в этом занимает поведение родителей, а именно заинтересованность и сопереживание в сложных жизненных ситуациях ребенка.

Например, ребенок вернулся домой заплаканным и несчастным. Родитель приласкает, выслушает и ребенок успокоится, все забудет. Но лучше использовать этот эпизод для того, чтобы помочь ребенку стать более эмоциональным зрелым и научиться выражать свои чувства словами.

В этом случае помогут следующие вопросы:

- Расскажи, что произошло?
- Как ты думаешь, почему так случилось?
- Как, по-твоему, теперь нужно решать эту проблему?
- Эта ситуация научила тебя чему-нибудь?
- Что поможет тебе в похожей ситуации в будущем?
- Если бы у тебя была волшебная палочка и ты мог вернуться назад во времени, то как бы ты поступил? (спрашивайте только если ребенок действительно понял, что сделал что-то не так и понял, как можно действовать иначе)
- Да, неприятная ситуация получилась. Как думаешь, что теперь надо сделать, чтобы исправить ее?
- Я могу как-то помочь тебе в этой ситуации?
- Что ты узнал о себе в этой ситуации?

Родители могут поделиться собственным опытом, подсказать, что поражения нередко оборачиваются победами. Многие события и разочарования при долгом обсуждении теряют свою остроту и болезненность.

С ребенком может произойти неприятность, которую нельзя игнорировать объективно или по педагогическим соображениям. Например, мало кто из детей никогда в жизни не обманывал или не брал чужое, не дрался и не ссорился с друзьями. Нужно и для этой истории найти место в жизненном опыте ребенка. Найти причину, объяснить, что такое бывало со многими людьми, рассмотреть все варианты последствий. Выяснить, на самом ли деле всё так плохо. Таким образом, несчастливое событие в памяти переходит в категорию заурядного.

Главное, учить ребенка накапливать жизненный опыт - в трудной ситуации не пугаться, а вспоминать, что все предыдущие неприятности заканчивались. Тогда с каждым новым испытанием его уверенность в себе будет крепнуть, самооценка расти и формироваться оптимистическое восприятие мира.

Материал подготовила Великанова Е. Г.