Ваш ребенок оптимист или пессимист? Восприятие мира.

***Краткое содержание:****Оптимист или пессимист, восприятие мира ребенком. Отношение к неудачам и барьерам. Влияние жизненного опыта на оптимизм детей. Как воспитать оптимиста.*

Наверняка вы слышали древнюю мудрость про полстакана воды: кто-то, увидев его, скажет, что он наполовину полный, а кто-то - что он полупустой.

Именно так мы воспринимаем и события своей жизни. Оптимисты опираются на хорошие воспоминания, неприятности считают случайностью и верят в лучшее будущее. Пессимисты же, наоборот, лелеют в памяти плохое, успехи воспринимают как случайное недоразумение и способны отравить себе жизнь, завидуя соседу.

И наши дети постепенно перенимают такие контрастные взгляды на мир.

Младенец, при условии, что его любят близкие, способен довольствоваться малым. Его огорчения быстро проходят. А вот у детей более старшего возраста поводов для переживаний куда как больше. Есть дети, которые не радуются успеху, если получили не первое, а второе место. Другие демонстративно запускают учебу, если считают, что учитель не уделяет им должного внимания. Для кого-то невозможность получить желаемую игрушку или модный свитер - настоящая трагедия. Не умеют ценить одного верного друга, потому что хочется иметь целую компанию.

Недовольство окружающими нередко связано с низкой самооценкой. От неверия в свои силы рождаются лень и апатия.

Все знают, что одно и то же событие можно интерпретировать совершенно по-разному. Была бы цель, а положительные стороны в нем можно найти всегда. Наверняка вы отыщете в своей памяти или в своей теперешней жизни такой пример: неприятные обстоятельства привели неожиданно к хорошему результату. В точности по русской поговорке: "Не было бы счастья, да несчастье помогло". В любом случае трудности приносят нам положительный опыт, закаляют, добавляют решительности и ответственности.

Детей нужно специально учить видеть не только плохие стороны событий и жизни вообще.

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

- зато теперь ты понял, насколько важна для тебя эта дружба, и будешь еще больше ценить ее;
- зато ты теперь знаешь, из-за какого пустяка может разгореться ссора;
- зато у тебя появилось время, и ты можешь привести в порядок отложенные дела;
- зато тебе не придется все время давать ему списывать домашние задания.

Или, если ребенок получил двойку, вы можете в этом найти кое-что хорошее:

- зато теперь ты знаешь, как это неприятно;
- зато по математике ты сегодня получил пятерку;
- зато ты не стал списывать домашнюю работу - ведь это еще хуже;
- зато это вносит разнообразие в твои оценки, а то даже скучно смотреть в твой дневник.

Главное в этом поиске "зато" не столько здравый смысл и умение извлекать уроки из собственных ошибок, сколько умение относиться к своим промахам и неудачам с чувством юмора. Избегайте излишнего морализаторства "Зато теперь ты знаешь, как нужно говорить со старшими".

***Отношение к неудачам и барьерам***

Слово "фрустрация" знакомо не всем. Но с ситуациями, в которых возникает это состояние, мы в жизни сталкиваемся часто. А наши дети тем более.

С латыни это слово переводится как "обман", "неоправдавшееся ожидание", "разочарование". В этом состоянии оказывается человек, столкнувшийся с непреодолимыми препятствиями на пути к своей цели. Попробуйте вспомнить свои ощущения перед витриной магазина. В ней вещь, о которой вы мечтали, но которую купить не в состоянии. Один человек в таких ситуациях умеет держать себя в руках. А другой не умеет и не хочет сдерживаться, и гнев выливается на близкого человека или просто на подвернувшегося под руку. Но даже если негодование и раздражение загнаны внутрь, они продолжают мучить, порой очень долго. Душевное равновесие потеряно.

Маленькому человеку в такой ситуации ничуть не легче, чем большому. Иногда кажется, что он вообще не способен ограничивать свои материальные желания. Но ведь его возможности удовлетворять свои потребности гораздо меньше, чем у взрослого. И нужны ему часто не новая игрушка или платье, а подтверждение таким образом своей значимости для близких. Это одна из основных потребностей, как и потребность в любви, поддержке и безопасности, потребность познания мира.

Если ребенок находится в постоянном напряжении, которое прорывается вспышками гнева и ярости, родителям стоит задуматься. Не исключено, что он чувствует себя стоящим лицом к лицу перед непреодолимым препятствием. Иногда взрослые, даже замечая этот барьер, не спешат помочь преодолеть его. В отношении взрослеющего ребенка, подростка, возможно, это и правильная тактика. И то не всегда.

Например, одни считают если у сына или дочери не складываются отношения с одноклассниками, их отвергают, то найти выход должны они сами - это воспитает в них умение налаживать контакты с людьми. Однако существует и другая точка зрения: при таком родительском отношении ребенок чувствует себя бессильным и ненужным. Не удовлетворяется одна из главных потребностей - в поддержке. Такие дети потом нередко сами не умеют и не считают нужным защищать своих близких.

Нередко родители сами создают барьеры перед ребенком многочисленными запретами и ограничениями Нетрудно предсказать, что хроническое состояние фрустрации может сказаться на формировании характера.

***Положительный жизненный опыт***

Вырастет из ребенка оптимист или пессимист, зависит и от того, как он будет оценивать свои прошлый жизненный опыт. Оказывается, не так уж важно, что на самом деле с нами происходило в детстве. Важно, какими эти события остались в нашей памяти.

Психологи выделяют два типа родительского поведения - "прагматический" и "разговаривающий".

Прагматики стремятся манипулировать личностью ребенка. То есть использовать его как безотказно работающий механизм для выполнения приказов и немедленного получения от него нужной информации. Этот тип поведения никак не развивает структуру детских воспоминаний.

"Разговаривающий" тип требует родительского времени, заинтересованности и сопереживания. Но именно он способствует совместному построению воспоминаний ребенка.

Ребенок вернулся домой заплаканным и несчастным. Вы приласкаете и утешите его, он уйдет успокоенный и все забудет. Но ведь важно не только и не столько изгладить этот эпизод из памяти. Лучше использовать его, чтобы помочь ребенку стать более эмоционально зрелым и научиться выражать свои чувства словами.

Начните с вопросов: что случилось, где, когда и кто был рядом. Обсудите с ребенком обуревающие его чувства. Поделитесь собственным опытом. Подскажите, что поражения нередко оборачиваются победами. Еще лучше составить целую историю (к примеру, рассказать все вечером папе, написать письмо бабушке или выпустить домашнюю газету). Многие события и разочарования при долгом обсуждении теряют свою остроту и болезненность. В этом рассказе действующие лица и их поступки предстанут в слегка приукрашенном, зато совершенно неотразимом виде. Подробности потом так и забудутся, но эмоциональный заряд останется.

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 все так ужасно. Несчастливому событию в памяти лучше привесить ярлык заурядного.

Попробуйте приучить ребенка вести дневник. Это замечательный способ упорядочить свои мысли и чувства, вернуться к ним при случае. Это и способ выплеснуть неприятные эмоции, снять психическое напряжение.

И еще советуют психологи: учите ребенка накапливать жизненный опыт. В трудной ситуации не пугаться, а вспоминать, что все предыдущие неприятности заканчивались, и все как-то устраивалось. Тогда с каждым новым испытанием его уверенность в себе будет крепнуть, а самооценка расти.

Рекомендуем Вам также прочитать главу книги Ю.Г. Тамберг "Развитие творческого мышления у детей", которая называется ["Тренинг диалектического мышления"](http://magazine.mospsy.ru/nomer11/s06.shtml)

В ней Вы найдете много интересных и, несомненно, полезных игр для формирования реалистичного взгляда на жизнь у Вашего малыша.