

## NAUČIMO OTROKE OPTIMIZMA

Strokovnjaki pravijo, da ima slabo razpoloženje resne posledice na zdravstveno stanje otrok. Mnenja so, da se pri otroku da spremeniti pogled na svet v pozitivnejši luči. Pri tem imajo veliko vlogo starši, saj bodo otroci živeli po vzorcih, ki se pojavljajo pri starših. Če so le-ti optimistični o svojem življenju, lahko enako pričakujemo pri njihovih otrocih.



Otroke morate naučiti, da nič ni večno. Da se življenje ves čas spreminja in da se še tako slabe stvari sčasoma spremenijo na bolje. Pomembno je, da jim pomagate iti skozi težke trenutke ter jim date pogum in moč, ki ju potrebujejo.

Nekaj smernic za spodbujanje optimizma pri otrocih:

- **Zaupajte mu.** Če ostanete mirni in otroku pokažete, da zaupate njegovi presoji, bo to močno vplivalo na njegovo samopodobo in optimizem.
- **Poslušajte ga.** Zaupanje pri otroku vzbudite tako, da mu pustite govoriti, ga poslušate in ne obsojate. Otrok ima pogosto močne občutke, ki pa jih z besedami ne zna izraziti. Starševska naloga je ugotoviti, kaj otrok v resnici želi povedati.
- **Pogovorite se.** Zelo pomembno je, da se z otrokom vedno mirno pogovorite in poskušate najti razlog za določene okoliščine. Na ta način boste otroku najbolj v pomoč. Bodite mirni, pustite otroku, da izrazi svoje misli in mu ne vsiljujte svojega mnenja ter ga za karkoli ne obtožujte.
- **Ne označujte ga.** Otrok poskuša doseči pričakovanja svojih staršev. Če ga starši označujete negativno, bo imel težave s samozavestjo in sprejemanjem samega sebe.
- **Stvari rešujte mirno.** Otrok se od vas uči, zato je vaš odziv v takih situacijah zelo pomemben. Če boste vi optimistični, bo optimističen tudi vaš otrok.
- **Postavite nove okvire.** Otrok želi, da ga vsi jemljejo resno. Če se pritožuje, ga starši ne smete odvrniti s kratkimi tolažilnimi besedami, temveč ga raje

vprašajte, kaj ga muči in pri čem mu lahko pomagata. Tako bo resnica velikokrat prišla na dan.

- **Otroka spodbudite, da izrazi svoja čustva.** To, da bo otrok znal izraziti čustva sramu ali jeze in da mu boste ob tem vi stali ob strani, ga bo zelo opogumilo. Spodbujajte ga, da pove, kako se počuti.
- **Poskusite ga pomiriti ali opogumiti.** V težkih trenutkih morate znati otroku vliti upanje in mu dati pogum. Otrok se bo na ta način lažje in bolj učinkovito soočil s težavami in preprekami.
- **Otrok naj aktivno sodeluje pri reševanju težave.** Če ima vaš otrok na primer težave s prijateljem, mu nikaner ne govorite, kaj naj naredi, ampak raje njega spodbudite, da bo poskušal rešiti težavo.
- **Poglejte s svetle strani.** Ključno je, da se otroku pojasni, da ima vsaka stvar dobro in slabo stran. Če se otrok pritožuje nad nepravilnostjo, mu je treba pojasniti, da se dogajajo tudi negativne stvari, vendar se je treba veseliti in upati na lepše.

Pripravila: svetovalna delavka Sergeja Hudolin, univ. dipl. psih.