ОПТИМИЗМ В НАСЛЕДСТВО

Все люди по-разному относятся к неудачам: кто-то тут же падает духом (пессимист), кто-то активно борется (оптимист). Разница кроется в способе объяснения причин неудач (стиле мышления). Пессимист готов винить в неудачах исключительно себя и распространять конкретную неприятность на своё будущее и все сферы жизни: «Вечно со мной что-то случается! Никогда не видать мне счастья!» «Это ужасно! Я этого не переживу! Всё пропало!» «На роду мне написана такая разнесчастная жизнь, нечего и пытаться!».

Оптимист способен обвинить в неудачах внешние обстоятельства или других людей, считает неприятности временным явлением, не делает глобальных выводов о своей неудачливости по конкретному поводу.(« Просто сегодня неудачный день», «Просто у начальника было плохое настроение», «Подумаешь –не вышло сегодня, завтра точно повезёт!»).

Наш привычный способ объяснять неудачи - это привычка мыслить, приобретённая в детстве. Он формируется у дошкольника и сохраняется практически неизменным всю жизнь. Приобретает его ребёнок, в первую очередь, под влиянием родителей.

Ребёнок, растущий в оптимистичной семье, чувствует себя защищённым, его мир безопасен и надёжен, этот малыш здоров и уверен в себе. Такие дети более психически развиты и успешны, чем их сверстники.

Наша сегодняшняя действительность, увы, не такая радужная, как хотелось бы. Потому-то и детей окружают, большей частью, взрослые-пессимисты (не потому ли современные дети чаще болеют?). А ведь способ мышления вполне поддаётся коррекции! Оптимизму можно научиться и нужно научить, было бы желание.

Оптимизм – не панацея. Оптимисты тоже болеют и терпят неудачи. Но болеют реже, выздоравливают быстрее, в их жизни больше радостей. Оптимизм - всего лишь полезное дополнение к мудрости, инструмент, помогающий успешно достичь желаемого.

Самый простой способ сделать свою жизнь тяжёлой, а здоровье слабым - оставаться пессимистом. А для того, чтобы дать в наследство ребёнку дополнительный шанс на успех и радость жизни, стоит быть оптимистом.

У ПЕССИМИСТОВ СБЫВАЮТСЯ КОШМАРЫ, У ОПТИМИСТОВ - МЕЧТЫ!

Материал подготовила педагог-психолог Белошицкая И.В.