

## Zarządzaj pozytywnym myśleniem



Często śmiałam się opisując swój pogląd na świat, że "ja to jestem realistką" - czyli funkcjonuję tak bezpiecznie - między pesymizmem, a optymizmem. Bliżej niedookreślona postawa :) Aż pewnego dnia moje dziecko robiące szlaczki w książce na chwilę się zadumało i stwierdziło "życie jest ciężkie...". Zapaliła mi się wtedy ogromna żarówka. Pomyślałam:

↳ skąd ona to wzięła?

↳ skąd u małego dziecka taka recenzja rzeczywistości?

↳ dziecko, Ty jeszcze życia nie znasz.

No właśnie... i to ostatnie o czym pomyślałam uświadomiło mi, że to przecież my - rodzice, wychowawcy, społeczeństwo dajemy dzieciom wzory myślenia o świecie, interpretowania wydarzeń, świadomego wyjaśniania rzeczywistości.

**Im więcej w naszym słownictwie określeń pozytywnych, tym większa szansa na takie spojrzenie na świat i na nasze oczekiwania wobec życia - lepiej nazwać go dobrym, ciekawym i pasjonującym niż niebezpiecznym, złym i ciężkim. Orwell mawiał: "Jeżeli myślenie degeneruje język, to język degeneruje myślenie" - to jak myślą nasze dzieci, bierze się z naszych słów.**

Nie ważne więc, czy mówisz o sobie, że jesteś pesymistą czy optymistą **zarażaj dzieci POZYTYWNYM MYŚLENIEM** - wyjaśniaj, że od entuzjazmu i zaangażowania poczawszy, a na nadziei skończywszy możemy działać tak, by kontrolować daną sytuację, która nam się przydarza - by wyciągnąć z niej korzyści lub choćby zredukować ból.

Ogromnie ważne w tym kontekście jest pokazanie dziecku, że **należy się cieszyć z tego co się ma i jednocześnie dążyć do czegoś więcej**. A jeśli coś się nie uda?! - to **naucz wyciągania pozytywnych wniosków z negatywnych zdarzeń** wedle idei "uczymy się na błędach". W rozmowie z dzieckiem o niepowodzeniu jedno z pierwszych postawionych mu pytań powinno brzmieć: "*Czego się z tego/dzięki temu nauczyłeś/aś?*"

Jeśli jesteś pesymistą - pracuj nad sobą, by nie zarażać tym dziecka ➡ może dzięki temu, że będziesz kontrolował to negatywne nastawienie, **pozytywne myślenie stanie się wreszcie Twoim nawykiem...**

Pomyśl wreszcie o tym w kontekście Twoich znajomych:  
"to jak myślą nasze dzieci, bierze się z naszych słów,  
a nasze słowa z naszych myśli,  
a nasze myśli...  
ze słów - naszych i innych".

*Bibliografia:*

*"Optymizmu można się nauczyć" M. Seligman*

*"Pozytywne myślenie-mądry optymizm" I. Majewska-Opiełka*