mgr Renata Grudzień

**Czy chcesz aby Twoje dziecko wyrosło na optymistę?**

Optymistom jest łatwiej w życiu. Śmiali, pewni swoich umiejętności, zawsze wymyślą jakieś wyjście z kłopotliwej sytuacji. Są wytrwali i bardziej odporni na stres. Częściej zatem odnoszą sukcesy i robią karierę. Co więc można zrobić, aby wychować swoje dziecko na osobę pełną entuzjazmu i ufną we własne możliwości?   
**Rozwijaj poczucie własnej wartości.**

Twoje dziecko niech będzie pełnoprawnym członkiem rodziny, liczmy się z jego uczuciami, pragnieniami, myślami. Nie dokuczaj mu nawet w żartach: "Ale z ciebie niezdara", ani nie mów przy nim: "On jest nieśmiały". Zachęcaj do pozytywnego myślenia, nawet jak mu coś nie wyjdzie powiedz: "Innym razem będzie lepiej".   
**Pomóż dostrzec mocne strony.**

Sama też je zauważaj i naucz pociechę koncentrować się na atutach, a nie na słabościach. Gdy dziecko nie chce zaśpiewać piosenki, bo jest nieśmiałe, powiedz: "Tak wiem, że nie czujesz się dobrze w takiej sytuacji, ale spróbuj, masz bardzo ładny głos".   
**Pozwól popełniać błędy.**

Jeśli odbierzesz tę możliwość, odbierzesz także szansę uczenia się na błędach. Uświadom dziecku, że nikt nie jest doskonały. Nawet najmądrzejsi popełniają błędy. Unikaj stwierdzenia: "A nie mówiłam..."   
**Nie przesadzaj z krytyką.**

Nie patrz na wszystko okiem sędziego. Konieczność korygowania zachowania dziecka jest nieunikniona, ale ustawiczna krytyka: "Nic nie potrafisz zrobić dobrze" może zaniżyć poczucie własnej wartości. W dorosłym życiu Twoje dziecko będzie stale niezadowolone z siebie i z tego co robią inni.   
**Dodawaj odwagi.**

Zwłaszcza gdy dziecku nie wszystko się udaje. Wytłumacz, że najważniejsze to zacząć działać. Nie szczędź słów zachęty np: "Śmiało, na pewno potrafisz!", "Dasz sobie radę".   
**Doceniaj i chwal.**

Zauważaj każdy wysiłek dziecka. Chwal nie tylko za działanie zakończone sukcesem, ale za samą pracę, np: "Jak pięknie rysujesz". W ten sposób nauczy się doznawać radość podczas wykonywania różnych zadań. To bardzo motywuje do podejmowania kolejnych wysiłków.

Ludzie pogodni, pozytywnie nastawieni do świata są bardziej lubiani, lepiej znoszą niepowodzenia i porażki, mają też więcej przyjaciół. Więc wychowaj optymistę.