**Kształtowanie pozytywnego myślenia u dzieci**

Każdy rodzic pragnie, by jego dziecko z optymizmem patrzyło w przyszłość i cieszyło się z codziennych chwil. Lubimy patrzeć, jak nasze pociechy się uśmiechają, radośnie biegają i nie obawiają się tego, co je czeka. Wydawać by się mogło, że dziecinna beztroska i uśmiech są czymś naturalnym u każdego dziecka i że optymizmu nie trzeba się uczyć. Niestety, badania mówią co innego. I chociaż w populacji światowej [**optymizm**](https://naturalnieozdrowiu.pl/czy-optymizmu-mozna-sie-nauczyc/) góruje nad pesymizmem, to jednak siłę optymizmu należy wzmacniać poprzez wychowanie.

Warto wiedzieć, że pozytywne myślenie jest takim samym nawykiem, jak negatywne i można się go nauczyć, stosując kilka sposobów.

**Pamiętaj o uśmiechu**

Bez uśmiechu nie wychowasz prawdziwego optymisty. Pamiętajcie, by każdego dnia szukać okazji do śmiania się. Róbcie to po przebudzeniu, podczas zabawy, wspólnego spożywania posiłków czy wieczornej kąpieli.

**Nie narzekaj**

Chcesz wprowadzić do swojego życia więcej pozytywnych emocji i myślenia o tym, że uda Ci się osiągnąć wszystko co zaplanowałaś? Przestań narzekać! Niektórzy narzekają nawet kilkanaście razy dziennie, zarażając innych pesymizmem i poczuciem beznadziei. Pada deszcz? Nie narzekaj – tym milej i przyjemniej będzie spędzić czas w domu, z rodziną, np. grając w planszówki. Ucz w ten sposób swoją pociechę dostrzegać dobre strony w codziennych, prozaicznych sytuacjach.

**Ciesz się chwilą**

Naucz dziecko doceniać każdą wspólną chwilę i dostrzegać w niej coś wyjątkowego i dobrego. Szukajcie pozytywnych stron tam, gdzie inni tego nie robią. Na spacerze (spójrzcie tylko, jak piękny jest park i zachód słońca) czy podczas śniadania (to świetna okazja do opowiadania zabawnych historii) – chwile są ulotne, ale jednocześnie piękne i wyjątkowe, zwłaszcza gdy przeżywa się je razem z ukochanymi ludźmi.

**Nie, nie nie!**

„Nie ruszaj tego”, „nie rób tak”, „nie wolno” – te słowa często padają z Twoich ust? Czas to zmienić i negatywne komunikaty zastąpić pozytywnymi. „Nie przeszkadzaj” zamień na: „Skarbie, muszę skończyć pracę i za pół godziny się pobawimy”, zaś „Nie dotykaj tego” zastąp krótkim: „Jeśli to dotkniesz, poparzysz się i będzie Cię boleć paluszek”. Te same komunikaty przedstawione w inny sposób mogą brzmieć lepiej i o wiele pozytywniej niż te, poprzedzone krótkim, kategorycznym „NIE”.

**Motywuj**

Motywuj dziecko każdego dnia, a nie tylko w Dzień Pozytywnego Myślenia. Wzmacniaj jego pewność siebie i wiarę we własne siły. „Wierzę w Ciebie!”, „wiem, że dasz radę!”, „nie przejmuj się, następnym razem pójdzie lepiej” czy „byłeś dzielny i naprawdę na to zasłużyłeś” to słowa, które są niezwykle potrzebne małemu człowiekowi. Nie pozwalaj także, by źle o sobie mówił, a gdy usłyszysz „jestem najgorszy”, „to moja wina” lub „wszystko zepsułem” natychmiast reaguj i uświadamiaj, że nie ma na świecie człowieka, który byłby świetny we wszystkim co robi. Niedoskonałości są bowiem czymś normalnym i każdy jakieś ma.

**Rozmowa**

Świetnym nawykiem, który wzmacnia pozytywne myślenie, jest wspólna, rodzinna rozmowa (na przykład w trakcie kolacji) o wszystkich pozytywnych rzeczach, które spotkały nas w ciągu dnia i o miłych wydarzeniach, które czekają nas jutro. Dzięki temu uwaga każdej osoby kieruje się na szukaniu pozytywów i dostrzeganiu tego, co dobre.

Opr. Magdalena Wierdak