

Воспитание оптимизма как важнейшей составляющей стрессоустойчивости дошкольника

Одной из составляющих в структуре стрессоустойчивости дошкольника является оптимизм. Склонность видеть в жизни позитивные стороны приводит к тому, что в конкретных ситуациях человек меньше замечает неблагоприятные компоненты. Оптимист может «не увидеть» стресс там, где почувствует его пессимист. Например, пессимистично настроенный ребенок будет расстраиваться, и страдать из-за потери игрушки, оптимистично настроенный – порадует, что он потерял машинку, а не любимый конструктор, поэтому ощущение стресса будет не столь острым.

Вера в благополучный исход не только позволяет человеку пребывать в сравнительно менее тяжелом эмоциональном состоянии, но и программирует его на активные действия по выходу из этой ситуации. Другими словами, уверенность в достижении позитива помогает не впасть в депрессию и пассивность, а надеяться и действовать.

Достаточно вспомнить сказку о двух лягушках, которые забрались в погреб и попали в горшок со сметаной. Одна из них посчитала ситуацию безнадежной, не стала тратить силы и сразу утонула, другая – надеялась, сопротивлялась, барахталась из последних сил, и ее действия привели к спасению. Можно сказать, что это сказка о роли оптимизма в стрессовой ситуации.

Оптимизм как личностная черта способствует более счастливой и результативной жизни человека. Поскольку ощущение счастья – это субъективное восприятие себя в мире, жизнерадостные люди чаще и больше других находятся в хорошем расположении духа, бодры и приветливы. Оптимизм дает силы для деятельности, «подпитывает» кропотливый труд, вдохновляет на познание и открытие окружающей действительности.

Согласно утверждению Франсуа Гизо «мир принадлежит оптимистам, пессимисты – всего лишь зрители». И действительно, эта фраза подчеркивает связь оптимизма с активностью, деятельностью. Оптимистический взгляд на жизнь способствует более успешному взаимодействию с другими людьми. В одном из психологических исследований было экспериментально доказано, что среди качеств, которые мы ценим в других людях, на первом месте оказывается оптимизм. С такими людьми легче и приятнее общаться, чем с человеком, недовольным жизнью, жалующимся и унывающим.

Формирование позитивного мышления

Оптимизм помогает человеку не только в стрессовой ситуации, но и в жизни в целом. Ребенок не рождается оптимистом или пессимистом. Это личностное качество воспитывается, формируется с детства. В основе оптимизма лежит чувство радости жизни и позитивные мысли о ней, т. е. в нем сочетается единство эмоционального и рационального. Он формируется на базе не только привычки чувствовать эмоцию радости от различных сторон жизни, но и развития позитивного мышления.

В этом процессе педагоги и родители могут задействовать **два механизма**.

Первый – эмоциональное заражение эмоцией радости – состоит в том, что люди передают друг другу свои чувства. Вы, наверное, замечали, что приход в группу веселого ребенка поднимает настроение всем детям, приход грустного – понижает. Чтобы сформировать у дошкольника оптимизм, педагоги и родители должны чаще проявлять радость, хорошее настроение от простых событий в жизни. Ребенок будет перенимать их настроение, и привыкать быть жизнерадостным. Взрослые должны понимать, что передается не только хорошее, но и плохое настроение. Поэтому следует контролировать длительность своих негативных переживаний. Если же дошкольник сам испытывает негативные эмоции, то после выяснения причины целесообразно задействовать описываемый, ниже механизм позитивного мышления, либо постараться отвлечь его на что-либо радостное.

Второй механизм – формирование у ребенка позитивного мышления, т. е. способности воспринимать и оценивать различные проявления жизни с хорошей стороны. Если дошкольник научится обращать внимание на позитивные стороны жизненных ситуаций, у него будет больше оптимистических мыслей, эмоций. Другими словами, оптимизм как личностную черту формирует привычка замечать только хорошее в каждой ситуации.

Существует несколько **приемов развития позитивного мышления**.

Во-первых, важно отмечать в памяти детей приятные события в жизни, например, праздник, день рождения, долгожданные поездки или неожиданные приятные сюрпризы. Можно организовать мероприятие, завести разговор, описать приятное воспоминание или нарисовать вместе с ребенком рисунок. Акцент на радостном событии позволяет дошкольнику считать свою жизнь наполненной только приятными, радостными событиями.

Во-вторых, в ежедневных жизненных ситуациях обозначать приятные моменты. Можно похвалить игрушку, слепленную из пластилина, вместе восхищаться красотой города или сада.

В негативных событиях тоже нужно находить позитивные стороны и говорить об этом ребенку. Например, если он расстроился, что друг обогнал его на велосипеде, можно предложить ему тренироваться больше, чтобы обогнать самого быстрого ребенка.

Практическое применение описанных выше механизмов формирования позитивного мышления:

детям предлагается нарисовать четыре рисунка, которые являются продолжением предложения «Я радуюсь, когда...». Данная методика способствует активизации мыслительного поиска позитива в жизни. Прием рисования побуждает ребенка обратиться к своему внутреннему миру, осознать и перенести на бумагу важные для него эмоциональные ситуации.

Анализ рисунков показывает, что одни дети в них обозначают различные виды ситуаций, другие – только один вид.

Совместное обсуждение позитивных моментов в жизни дошкольника позволяет задействовать механизм заражения. Ребенок, слушая рассказы других детей о том, что их порадовало, «заражается», открывает повод для своей радости. Встречаясь потом с ними в жизни, он уже с большей вероятностью так же почувствует радость.