

Jak wychować dzieci i młodzież, aby nauczyć je optymizmu i dawania sobie ze wszystkim rady

Dlaczego dzieciom potrzebny jest optymizm

Optymizm - (z łacińskiego *optimus* - najlepszy), to postawa człowieka wyrażająca się w dostrzeganiu przede wszystkim pozytywnych stron życia, przewidywania, że przyszłość przyniesie coś nowego i lepszego, w sposobie myślenia, że nigdy nie jest tak, aby wszystko było stracone, zawsze można bowiem znaleźć inne, lepsze wyjście z danej sytuacji.

Pesymizm - skłonność do dostrzegania tylko ujemnych stron życia, do negatywnej oceny wydarzeń, negatywnych oczekiwań związanych z przyszłością.

Optymistę spotyka w życiu tyle samo niepowodzeń i tragedii, co pesymistę, ale optymista znosi to lepiej. Optymista dochodzi po porażce szybko do siebie i choć żyje mu się już trochę gorzej, podnosi się i zaczyna działać na nowo. Natomiast pesymista poddaje się i popada w depresję. Dzięki swojej odporności na przeciwności, optymista odnosi większe niż pesymista sukcesy w pracy, w szkole itd. Pesymista lęka się katastrofy nawet jeżeli idzie mu dobrze.

Chcemy, żeby nasze dzieci miały coś więcej niż tylko zdrowe ciała. Chcemy, żeby ich życie przepełnione było miłością, żeby miały przyjaciół i dokonywały szlachetnych czynów, żeby były chętne do nauki i stawiały czoło wyzwaniom. Chcemy, żeby były wdzięczne za to, co od nas dostają, a jednocześnie dumne ze swych własnych osiągnięć. Chcemy, żeby rosły z wiarą w przyszłość, z umiłowaniem przygody i poczuciem sprawiedliwości i żeby miały dość odwagi, aby postępować zgodnie z tym poczuciem. Chcemy, żeby nie załamywały się w obliczu porażek i niepowodzeń, które zawsze niesie ze sobą dorastanie. A kiedy nadejdzie dobry czas, by stały się dobrymi rodzicami.

Rodzice, nauczyciele, opiekunowie i wychowawcy mogą nauczyć dzieci wiary w siebie, inicjatywy, zapału, życzliwości i dumy. A zatem, skoro jesteśmy dobrymi wychowawcami, a świat doby dzisiejszej jest lepszy niż kiedykolwiek dotąd miejscem dla młodych ludzi, to mamy zasadne powody spodziewać się, że ich życie będzie pod każdym względem lepsze niż kiedykolwiek.

Istnieje jednak poważna przeszkoda, która grozi unicestwieniem tych nadziei. Przeszkodą tą jest pesymizm.

W VI LO w Częstochowie przeprowadzono badania młodzieży, które miały na celu określenie poziomu optymizmu wśród reprezentacyjnej grupy młodzieży. Badaniami objęta została młodzież w wieku 17 - 18 lat z różnych środowisk wychowawczych, z rodzin o różnym poziomie wykształcenia. Młodzież była również zróżnicowana pod względem miejsca zamieszkania. Pochodziła zarówno z miasta jak i wsi. Ogółem do badań przystąpiły 62 osoby. Do badań wykorzystano " Kwestionariusz Stylu Atrybucyjnego" - służy on do określania poziomu optymizmu / pesymizmu badanej osoby. Uzyskane wyniki badań dowiodły, że aż 51 % badanej młodzieży to wielcy pesymiści, 16% to umiarkowani pesymiści, 21% to przeciętni optymiści, 10% to umiarkowani optymiści, a zaledwie 3% to optymiści. Jak wynika z powyższych danych większość naszej młodzieży to niestety pesymiści.

Pesymizm sprowadza się do wyszukiwania najbardziej katastroficznej z możliwych przyczyn niepowodzeń. Pesymizm szybko staje się typowym sposobem patrzenia naszych dzieci na świat. Najważniejszym zatem zadaniem rodziców i szkoły jest chronienie młodych ludzi przed przyjęciem tego "modnego" poglądu na otaczającą je rzeczywistość. A naszym celem jest wychowanie dzieci, by całe ich życie przepełnione było optymizmem.

Dlaczego miałoby nam zależeć na tym, aby dzieci i dorastająca młodzież była optymistyczne?

Otóż pesymizm jest silnie zakorzenionym nawykiem myślenia, który ma rozległe i katastrofalne konsekwencje: przygnębienie, rezygnację, marne wyniki w pracy i nauce, a nawet a nawet niespodziewane marne zdrowie fizyczne. Nie jest też tak, że z pesymizmu otrząśniemy się w naturalny sposób, odnosząc po porażkach sukcesy, ale raczej tak, że każde kolejne niepowodzenie umacnia go, sprawiając, że po krótkim czasie pesymistyczne przewidywania stają się samospełniającymi się przepowiedniami. Ludzi ogarnęła epidemia pesymizmu, a jej najgorszym następstwem jest depresja.

Od pierwszych kroków do pierwszej randki

W pierwszych dwóch latach życia wyzwalamy się stopniowo z bezradności. Noworodek jest niemal całkowicie bezradny. Po to, by wyzwolić się z bezradności i wypracować środki kontrolowania swego otoczenia i panowania nad nimi, musi wykształcić u siebie odruchy warunkowe, które wywołują pożądane następstwa.

W pierwszym i drugim roku przekraczamy dwie potężne bariery na drodze do panowania nad swym ciałem: uczymy się chodzić i mówić. Te dwa lata są okresem tytanicznych zmagania, którym celem jest osiągnięcie biegłości w panowaniu nad sobą i otoczeniem. Maluchy irytują się, kiedy natrafiają na przeszkodę i mimo niepowodzeń z uporem starają się ją pokonać. Na szczęście niełatwo popadają w bezradność.

Zaradność i skuteczne działanie są kuźnią, w której wykuwa się optymizm u dzieci w wieku przedszkolnym. Zadaniem twego dziecka jest nabranie zwyczaju nieustawania w dążeniu do osiągnięcia celu mimo piętrzących się przeszkód i podejmowanie stojących przed nim wezwań.

Kiedy dziecko pójdzie do szkoły, taktyka uczenia go optymizmu musi zmienić się z zachęcania go do sprawnego działania, na wykształcenie u niego pewnego sposobu myślenia, szczególnie w sytuacjach, w których mu się nie wiedzie. Dzieci w wieku szkolnym zaczynają zastanawiać się nad przyczynami zdarzeń. Tworzą sobie teorie wyjaśniające, dlaczego się im wiedzie albo dlaczego ponoszą porażki. Układają sobie teorie na temat tego, co mogą zrobić, żeby przemienić porażkę w sukces. Teorie te są podłożem, na którym rozwijają się później albo optymizm, albo pesymizm.

W okresie pokwitania krystalizuje się pogląd na świat twego dziecka. Może ono teraz być nastawione pesymistycznie, bierne i zamknięte w sobie. Kiedy zaczynają się zwykle, ale przez to nie mniej bolesne, niepowodzenia wieku dojrzewania, kiedy dziecko doświadcza tego, czym jest odtrącenie, depresja osiąga alarmujące proporcje. Prawie jedna trzecia współczesnych trzynastolatków wykazuje wyraźne objawy depresji a w chwili ukończenia szkoły średniej niemal 15 procent młodzieży ma za sobą przynajmniej jeden atak ciężkiej depresji - jest u schyłku załamania nerwowego.

Geneza pesymizmu

Pesymizm naszych dzieci nie jest wrodzony. Nie wynika też z ich bezpośrednich kontaktów z rzeczywistością. Wiele osób żyjących w ponurej rzeczywistości - nieuleczalnie chorych, bezrobotnych, mieszkających w dzielnicach nędzy - pozostaje optymistami. Pesymizm jest pewną teorią rzeczywistości. Dzieci uczą się jej od rodziców, nauczycieli, trenerów oraz środków przekazu, a potem przekazują ją z kolei własnym dzieciom. Nam przypada zadanie przerwania tego cyklu.

Dlaczego w ogóle mamy się tym przejmować? Czy pesymizm jest tylko postawą, która nie ma żadnych praktycznych skutków ?. Niestety nie .

Badacz tego zjawiska psycholog M.E.P. Seligman od dwudziestu lat zajmuje się badaniem pesymizmu i przeprowadził ponad tysiąc badań, którymi objętych zostało ponad pół miliona dorosłych i dzieci. We wszystkich tych badaniach osoby o nastawieniu pesymistycznym radziły sobie gorzej niż optymiści pod trzema względami.

Po pierwsze :

częściej ulegają one depresji.

Po drugie :

uzyskują gorsze wyniki w szkole, w pracy i na boisku, niż można by oczekiwać, biorąc pod uwagę ich zdolności.

Po trzecie:

ich zdrowie fizyczne pozostawia znacznie więcej do życzenia niż u optymistów. A zatem przyjmowanie pesymistycznej teorii świata uważane jest za oznakę wysublimowania i wyrafinowania, ale pociąga za sobą koszty. Jest to szczególnie szkodliwe dla dziecka i jeżeli dziecko wyuczyło się już pesymizmu, to narażone jest na kłopoty w szkole. Zagrożają mu też depresja i niepokój. Może również mieć więcej problemów ze zdrowiem, niż miałoby, będąc optymistą. A najgorsze jest to, że pesymizm może stać się utrzymującym przez całe życie schematem traktowania niepowodzeń i strat. Można jednak nauczyć dziecko optymizmu.

Wpływ nauczycieli i rodziców na kształtowanie postawy optymistycznej dziecka

Czym jest optymizm?

Zgodnie z powszechnym poglądem optymistą jest ten, kto uważa, że szklanka nie jest w połowie pusta, lecz napelniona, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.

Każdy z nas myśli o przyczynach tego, co się nam przydarza i ma pewne sposoby myślenia o przyczynach swoich sukcesów i niepowodzeń. Jest to cecha osobowości, którą nazywamy "stylem wyjaśniania". Styl wyjaśniania kształtuje się w dzieciństwie i jeśli nie zmieni się go w wyniku bezpośredniej ingerencji, utrzymuje się przez całe życie. Składają się nań trzy istotne wymiary, których używa dziecko do wyjaśniania sobie, dlaczego przydarzyło mu się coś dobrego lub złego: stałość zasięg i personalizacja.

1. stałość - może mieć charakter stały lub chwilowy
styl pesymistyczny (cechuje stały charakter niepowodzeń) np. " Nikt w Krakowie nie będzie chciał się ze mną zaprzyjaźnić"
styl optymistyczny (cechuje chwilowy charakter niepowodzeń) np. Kiedy przenosisz się do innej szkoły, to znalezienie przyjaciela zajmuje sporo czasu.

2. zasięg - może mieć charakter ograniczony lub ogólny styl pesymistyczny (cechuje zasięg ogólny)np." Nauczyciele są niesprawiedliwi".

Styl optymistyczny (cechuje zasięg ograniczony) np. Pani Karina jest niesprawiedliwa".

3. personalizacja - wnioskowanie o tym kto ponosi winę za niepowodzenia - może mieć charakter zewnętrzny (obarczanie za niepowodzenia inną osobę) lub wewnętrzny (obarczanie za niepowodzenia siebie).

Właściwy sposób krytykowania dziecka

Dzieci uczą się stylu wyjaśniania od rodziców, nauczycieli i trenerów. Słuchają jak dorośli krytykują i chłoną nie tylko treść, ale i styl tej krytyki. Jeżeli zamiast powiedzieć dziecku, że dzisiaj nie przykłada się odpowiednio do pracy, mówisz mu, że jest leniwe, to nie tylko uwierzy w to, ale również nabierze przekonania, że jego niepowodzenia są wynikiem działania stałych, niezmiennych czynników.

Rodzice nie są jedynymi dorosłymi, którzy nieświadomie narzucają swój styl wyjaśniania. Wielki wpływ wywierają na nie również nauczyciele i instruktorzy. Od tego, co mówią dzień w dzień twemu dziecku, zależy jego powodzenie oraz - co znacznie ważniejsze niepowodzenia, bo kiedy je krytykują, wpływają na tworzenie sobie przez nie teorii biegu spraw na tym świecie. Dziecko szybko zaczyna krytykować samego siebie, używając stylu wyjaśniania, który demonstrują przy okazji uwag krytycznych pod jego adresem pedagoga. Nauczyciele często przekazują dzieciom uwagi krytyczne w różny sposób. Czasami uwagi te odzwierciedlają po prostu faktyczny stan rzeczy np. " jesteś za niski, żeby skoczyć 180 centymetrów wzwyż", ale niekiedy są wyrazem uprzedzeń i złych nawyków nauczycieli. Badania dowiodły, że na ogół traktują oni odmiennie dziewczęta od chłopców. Dokonała tego Karol Dweck - obserwowała ona zajęcia w trzecich klasach szkoły podstawowej, chcąc przekonać się w jaki sposób nauczyciele ganią chłopców i dziewczęta. Okazało się, że uwagi krytyczne przekazywane chłopcom różnią się zasadniczo od uwag czynionych dziewczętom. Jeżeli dziewczynka jest w czymś słaba, to nauczyciel, wytyka jej brak zdolności:" Zadaje się, że pisanie nie jest twoją mocną stroną. Niektórzy mają ten dar, inni nie "Krytykowane w ten sposób dziecko wierzy, że nauczyciel ma rację. Natomiast jeżeli chłopcu nie wiedzie się w nauce, to nauczyciele (w trzecich klasach przynajmniej) zarzucają im, że nie przykładają się do pracy, nie uważają na lekcjach i chuliganią. Tego typu uwagi mają zdecydowanie mniej destrukcyjny wpływ na uczniów - wysiłek, uważanie na lekcjach i zachowanie są w końcu zjawiskami przejściowymi i zmiennymi np. " Gdybyś włożył w pisanie wypracowań więcej serca, to dostałbyś lepszą ocenę".

Ta subtelna różnica w traktowaniu obu płci ma poważne konsekwencje. Pesymistyczne wyjaśnianie sobie przyczyn niepowodzeń podkopuje wiarę we własne siły i zniechęca do dalszych starań. Rodzi ono bezradność i bierność w obliczu niepowodzeń, natomiast wyjaśnienia optymistyczne pozwalają potraktować porażkę jako wyzwanie, mobilizację do działania i budzą nadzieję.

Zakończenie

Dążenie do osiągnięć zostało w naszym społeczeństwie zastąpione dążeniem do dobrego samopoczucia. Aż do początku lat sześćdziesiątych osiągnięcie sukcesu było najważniejszym celem, który należało zaszczepić dzieciom. Potem cel ten ustąpił miejsca innemu - osiągnięciu szczęścia i ukształtowaniu wysokiego poczucia własnej wartości

***ZATEM WPAJANIE POCZUCIA WYSOKIEJ WŁASNEJ WARTOŚCI
STAJE SIĘ JASNO SFORMUŁOWANYM CELEM WYCHOWANIA
DZIECI W SZKOLE I W RODZINIE.***

Bibliografia:

1. Seligman M.E.P., (1993). Optymizmu można się nauczyć, Poznań: Media Rodzina
2. Seligman M.E.P.,(1997). Co możesz zmienić a czego nie możesz, Poznań, Medi Rodzina.
3. Seligman M.E.P.,(1994). Optymistyczne dziecko, Poznań: Media Rodzina.
4. Somolski R., Stadtmuller E.M.,(1999), Słownik Encyklopedyczny Edukacja Obywatelska, Wyd. Europa.
5. Miłość erotyczna a wymiar optymizmu i pesymizmu. Praca dyplomowa pod red. A. Buczkowskiej. Akademia Polonijna w Częstochowie. Częstochowa 2005.

Opracowała: mgr Agata Buczkowska