**Восприятия мира: оптимист или пессимист**

*Наверняка вы слышали древнюю мудрость про полстакана воды: кто-то, увидев его, скажет, что он наполовину полный, а кто-то – что он полупустой.*

Именно так мы воспринимаем и события своей жизни. Оптимисты опираются на хорошие воспоминания, неприятности считают случайностью и верят в лучшее будущее. Пессимисты же, наоборот, лелеют в памяти плохое, успехи воспринимаю как случайное недоразумение и способны отравить себе жизнь, завидуя соседу.

И наши дети постепенно перенимают такие контрастные взгляды на мир.
Младенец, при условии, что его любят близкие, способен довольствоваться малым. Его огорчения быстро проходят. А вот у детей более старшего возраста поводов для переживаний куда как больше. Есть дети, которые не радуются успеху, если получили не первое, а второе место. Другие демонстративно запускают учебу, если считают, что учитель не уделяет им должного внимания. Для кого-то невозможность получить желаемую игрушку или модный свитер – настоящая трагедия. Не умеют ценить одного верного друга, потому что хочется иметь целую компанию.

**Недовольство окружающими нередко связано с низкой самооценкой. От неверия в свои силы рождаются лень и апатия.**

Все знают, что одно и то же событие можно интерпретировать совершенно по-разному. Была бы цель, а положительные стороны можно найти всегда. Наверняка вы отыщите в своей памяти или в своей теперешней жизни такой пример: неприятные обстоятельства привели неожиданно к хорошему результату. В точности по русской поговорке: « Не было несчастья, да счастье помогло». В любом случае трудности приносят нам положительный опыт, закаляют, добавляют решительности и ответственности.

**Детей нужно специально учить видеть не только плохие стороны событий и жизни вообще.**

Предложите ребенку такое упражнение: на каждую неприятную ситуацию находить по 5-10 «зато».

Например, ребенок переживает из-за ссоры с другом.

**Вот какие варианты «зато» можно ему предложить:**

* зато теперь ты понял, насколько важна для тебя эта дружба, и будешь еще больше ценить ее;
* зато ты теперь знаешь, из-за какого-пустяка может разгореться ссора;
* зато у тебя появилось время, и ты можешь привести в порядок отложенные дела;
* зато тебе не придется все время давать ему списывать домашние задания.

**Или, если ребенок получил двойку, вы можете в этом найти кое-что хорошее:**

* зато теперь ты знаешь, как это неприятно;
* зато по математике ты сегодня получил пятерку;
* зато ты не стал списывать домашнюю работу у одноклассника – ведь это еще хуже;
* зато это вносит разнообразие в твои оценки, а то даже скучно смотреть в твой дневник.

Главное в этом «зато» не  только здравый смысл и умение извлекать уроки из собственных ошибок, но еще и умение относиться к своим промахам и неудачам с чувством юмора. Избегайте излишнего морализаторства: «Зато теперь ты знаешь, как нужно говорить со старшими».

*Дети, которые обучаются в системедеятельностного метода по ФГОС, имеют гораздо больше шансов приобрести оптимистический взгляд на жизнь и адекватное, конструктивное отношение к ошибкам и неудачам. На уроках в технологии деятельностного метода, учащиеся системно, из урока в урок оказываются в ситуациях затруднения, учатся самостоятельно анализировать причину и место своего затруднения, ставят цель, составляют и реализуют проект по преодолению своего затруднения. Таким образом, сталкиваясь с затруднением или неудачей в учебной деятельности или в жизни, ребенок не пасует, не теряется, а конструктивно оценивает ситуацию, извлекает положительные уроки и находит приемлемое решение. А самое главное, наши дети приобретают опыт преодоления неудач и веру в собственные силы!*

**Рекомендуемая литература:**
[*Акимова Г.Е. Как помочь своему ребенку?: Справочник для неравнодушных родителей.*](http://sch2000.ru/library/detail.php?ID=1242)