Оптимизм в наследство.

Есть люди, которые по любому поводу говорят: «Это ужасно...Я не переживу этого...». Психологи называют это катастрофизацией мышления. Это способ мышления, который заставляет отказываться от любых новых способов действий. А формируется он в детстве, когда страх оказаться неудачником становится очень сильным. Родители передают его своим детям, когда говорят, казалось бы, безобидные слова: «Не беги - упадёшь...», «Положи, а то уронишь...», «Оставь - у тебя не получиться...».

Дети ждут от нас сочувствия и поддержки, и мы должны подбадривать их и помогать им!

Они воспринимают наше отношение к себе и миру именно через отношение к ним воспитывающих взрослых. Вот почему необходимо знать, что наш способ объяснять неприятности, наш стиль объяснения, это нечто большее, чем просто слова, которые мы произносим при неудачах. Именно от родителей зависит, будет ли ребёнок считать себя ценным, либо же бесполезным и безнадёжным.

Американский учёный М.Селигман исследовал, почему одни люди идут к цели вопреки всем трудностям и препятствиям, а другие опускают руки при малейшей неудаче? Почему один человек сдаётся легко, а другой - никогда? М. Селигман доказал, что решение проблемы, относительно того, кто подвержен чувству беспомощности, а кто - нет, кроется в стиле объяснения, то есть в том, как люди объясняют сами себе причину своих неприятностей. Так, например, пессимист, если не успел на автобус, думает: «Вечно у меня так...», а оптимист: «Сегодня неудачный день!».

**Пессилшсты, объясняя одномоментную неприятность, склонны капитулировать по всем направлениям, оптимисты же, «отводят её от себя», объясняя случайностью, ситуацией**

Учёные пошли в решении проблемы дальше, исследовав взаимосвязь здоровья детей и стиля мышления родителей, характера взаимоотношений в семье.

В таблице приведены 4 группы детей, в их связи с взаимоотношениями в семье

|  |  |
| --- | --- |
| Психологические особенности детей | Характер взаимодействия в семье,  образ мышления родителей |
| Робость, растерянность, страх перед неизвестностью. | Статус родителей, обязанности размыты. Отсутствуют ярко выраженные модели мужского и женского поведения. Склонны конкретную неудачу переводить на все области жизни, по принципу «От меня ничего не зависит». |
| Застенчивость, неуверенность в себе, зависимое поведение от взрослого, низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками. | Чаще: папы - работают, мамы - домохозяйки. У мам нет личного пространства, они растворились в жизни близких для них людей, поглощены ребёнком, семьёй, бытом. |
| Тревожность, эпизодические ночные или дневные страхи. | Мамы занимают главенствующую роль. Возможны два случая. Первый активная женщина, определяет порядок жизни в семье, всё контролирует, за всем следит.  Второй - не кричит, не ругается, она «молча страдает», пробуждая в близких чувство вины. Проблемы со здоровьем используются как орудие управления домашними. |
| Активные, уверенные, хорошо адаптирующиеся в любой обстановке. Взаимоотношения со сверстниками устойчивые и бесконфликтные. Высокие показатели умственного развития: памяти, внимания, мышления. | Родители оптимисты. В семьях4 установлены сбалансированные отношения с взаимодополняющими ролями. Родители демонстрируют высокую ответственность за все события, которые происходят с ними. Мамы уверены, что хороших событий в их жизни много и происходят они чаще. Ребёнок чувствует себя защищённым, его мир безопасен и надёжен. |

Ребёнок с лёгкостью запоминает и копирует наши привычные слова, которые мы воспроизводим автоматически и за которыми стоит наше отношение к жизни, наша вера в себя.

Стиль объяснения причин своих неудач, поддаётся коррекции. Это подтверждают многочисленные исследования.

Оптимисты тоже болеют, с ними случаются неприятности, но болеют они реже, выздоравливают быстрее, в их жизни больше радостей.

Оптимизм - всего лишь небольшое дополнение к мудрости. Это инструмент, помогающий личности успешно достичь поставленных целей.

Стоит быть оптимистом, чтобы «дать в наследство» ребёнку дополнительный шанс на успех и радость в жизни!