П Л А Н

1. Введение.
2. «Золотые правила»:

а) «секретное оружие» наших бабушек.

б) сила улыбки.

в) волшебство слова.

г) преодоление страха.

д) великие возможности дружбы.

1. Боязнь взрослости.
2. Страх несоответствия.
3. Проблема телесных наказаний.
4. Роль домашнего уюта в воспитании оптимизма.
5. Примеры развития у ребенка позитивного мышления.
6. Введение.

Бесстрастная статистика постоянно сообщает тревожные факты: расчет число психических заболеваний среди детей, высоки показатели детских неврозов. Как противостоять этим явлениям? Как научить ребенка жизненной стойкости, способности верить в свои силы, не опускать рук и не впадать в отчаяние при неудачах и жизненных ударах? Путь здесь один – помочь ребенку стать оптимистом.

Есть ли рецепт, следуя которому можно вырастить ребенка жизнерадостным, уверенным в себе, активным в учении и труде? Увы, быстрого и легкого решения этой задачи н существует. И все же можно помочь ребенку расти оптимистом.

Очевидно, что в младшем школьном возрасте, ребенку самому не под силу воспитать в себе это качество. Но ясно и то, что без самовоспитания сделать это крайне сложно. Взрослые, родители и воспитатели – по отношению к ребенку советчики, помощники, но не хозяева его судьбы. Все их действия должны быть направлены на сотрудничество, содействие, не должно быть хаотичным и случайным – только последовательным и целенаправленным. Это важно.

Помощь взрослых в воспитании позитивного отношения к жизни может выглядеть так:

*1-й шаг:* поговорите с ребенком о том, как он себя чувствует в школе, в классе, с друзьями, дома. Что его тревожит, беспокоит. Проследите за настроением ребенка – весел ли он, оживлен или чаще подавлен.

*2-й шаг:* предложите ему несколько конкретных способов, советов, следуя которым он научился относиться к действительности и к самому себе с оптимизмом.

Для этого, например, можно провести с ребенком беседу о том, кто такой оптимист.

Задача взрослых – выяснить отношение ребенка к этому качеству личности, установит, есть ли у него желание быть оптимистом. Спросите его мнение на этот счет и приведите свои аргументы, доводы, которые помогут убедить ребенка в том, что быть оптимистом хорошо. Такими доводами могут стать:

* оптимист никогда не унывает, всегда найдет выход из самых затруднительных ситуаций. Вспомните и расскажите ребенку о том, как, например, сказочный герой – Буратино спас своих друзей, когда перехитрил Карабаса, заставив его бегать за собой вокруг дерева, из-за чего его борода запуталась, и он не смог продолжать погоню;
* оптимист бодр и весел, ему все удается легко: работа спорится, много друзей, он никогда не плачет и не болеет. Здесь можно рассказать ребенку о двух человечках из мультфильма при Оха и Аха. Ах – веселый, жизнерадостный, у которого все всегда получается и который имеет друзей А Ох все время плачет, он ничему не рад, часто болеет и у него нет друзей. Да и приятно ли дружить с тем, кто все время охает и плачет.

Также поговорите с ребенком о том, что нужно человеку, чтобы быть радостным? Цель этой беседы – выяснить совместно с ребенком условия, которые необходимы человеку, чтобы стать оптимистом. Пусть ребенок на этом этапе поразмышляет сам.

Например, можно ему подсказать, что:

1. чтобы быть радостным, нужно успешно учиться, быть довольным своими результатами.
2. нужно чувствовать себя защищенным, чтобы рядом были друзья, чтобы любили и помогали родители.
3. каждый раз быть в хорошем настроении и не болеть.
4. чувствовать себя уверенно и нравиться самому себе.

2. Основа оптимизма – уверенность в себе, чувство защищенности и нужности людям. Как полюбить себя и обрести уверенность в себе?

Для этого следует вспомнить несколько «золотых правил»:

Расскажите ребенку о «секретном оружии» бабушек и дедушек. Пусть он возьмет в руки обычное зеркальце. Хоть это и обычное зеркальце, но в нем кроется волшебная сила! Расскажите о том, что еще давно, бабушки знали, что если каждое утро, проснувшись и умывшись, смотреться в зеркало, улыбаться своему отражению и хвалить себя (т.е. просто найти что-либо хорошее в себе и произвести вслух), то день сложится легко и счастливо. А вечером вспомнить все, что произошло за день, и верить, что плохое уйдет после того, как волосы будут аккуратно расчесаны. После чего бабушки засыпали с надеждой, что завтрашний день будет еще лучше.

Но есть еще одна «волшебная сила» без которой человек не сможет чувствовать себя счастливым, быть веселым и жизнерадостным, иметь много друзей. Это сила улыбки!

К сожалению, наших сограждан едва ли можно назвать улыбчивыми. Вероятно, поэтому мы до сих пор и не стали обществом победителей. Но наш ребенок просто обязан стать победителем! Поэтому изначальный заряд оптимизма он должен получить дома, в кругу «оптимистично заряженной» семьи.

Расскажите ребенку о том, что даже самый невзрачный человек становится красивым и обаятельным, когда улыбается. А ещё о том, что если улыбаться, когда страшно, то страх постепенно отступает.

Посоветуйте ребенку смотреть на мир с улыбкой. Пусть он утром, проснувшись, улыбнется вам, а вы ему, пусть он улыбнется своему брату или сестренке. Улыбнется учителю, войдя в класс, соседу по парте. Он увидит как это легко, и ему все улыбнутся в ответ. А если ребенок устал или ему стало грустно, посоветуйте ему вспомнить смешную историю, веселый случай, который произошел с ним или который ему рассказали друзья.

«Я больше не могу!» - хнычет девятилетняя кроха, потирая ушибленное место и стаскивая с себя роликовые коньки. Рядом стоит такой же малыш его приятель, который тоже успел пару раз больно удариться об асфальт, и, как может, утешает друга. Он готов к покорению новых вершин и считает, что неудача – всего лишь повод для новых попыток. Надо просто улыбнуться и попробовать ещё раз…

Почему один ребёнок открыт для новых впечатлений и достижений, а другой со страхом встречает любое новшество? В большой степени это зависит от воспитания. Чтобы ваш ребенок не пополнил ряды тех, кто не привык перед выходом на улицу «надевать улыбку», в доме чаще должен звучать смех, царить радостное, жизнеутверждающее настроение. Если маленькие кризисы не перерастают в катастрофы вселенского масштаба, а мир воспринимается позитивно, у малыша есть прекрасные перспективы вырасти оптимистом.

Насколько это полезно, показывает уже самый первый детский жизненный опыт. Дети – оптимисты не только чувствуют себя более довольными и счастливыми, чем пессимисты. Они творчески активнее и удачливее, быстрее справляются со своими проблемами и кризисами, оставаясь при этом здоровыми и веселыми.

Человек, уверенный в себе, не ищет причину возникших трудностей только в себе, понимая, что у каждого в жизни время от времени случаются неудачи.

При первом же удобном случае объясните ребенку: кризисы в жизни – неизбежны, поэтому надо учиться их преодолевать. Не старайтесь оградить кроху от всего неприятного, иначе первая же настоящая проблема легко сломает его. Чтобы поверить в свои силы, он должен получить свой собственный жизненный опыт, пройти через первые трудности и преодолеть их. Дайте своему ребенку возможность совершать ошибки. Помните, что это – неотъемлемая составляющая развития его личности. Между прочим, только тот, кто ничего не делает, никогда не ошибается. Подумайте, ведь малыш не сразу может взобраться по лестнице или самостоятельно намазать масло на хлеб. Безусловно, вам захочется помочь ему, защитить от лишних шишек и царапин. Но каждый раз, перед тем, как броситься ему на помощь, подумайте: а вдруг он вполне обойдется без вашей помощи? Ведь каждый, даже самый крошечный успех придает ребенку чувство уверенности в себе. Поддерживайте, а не тормозите его активность. А уж если решили предостеречь малыша, старайтесь, чтобы ваша речь была заряжена позитивной энергией. Реже употребляйте в речи частицу «не». Фразу типа «смотри, не упади!» лучше замените другой: «как ты ловко залез на дерево! Теперь можно и слезать». Так вы дадите малышу понять, что нисколько не сомневаетесь в его силах!

Обратите внимание на то, как он воспринимает негативный опыт. Пессимистов отличает от оптимистов так называемый «угол зрения». Смотреть под этим углом на вещи дети учатся в кругу семьи, у своих родителей. Для кого-то двойка по математике – катастрофа, а кто-то скажет: «Ничего страшного, в другой раз все получится». Оптимистично настроенные дети не бросают игру из-за того, что не смогли с первого раза взять препятствие. Они открыты для всего нового и не станут отказываться от попытки «повторить попытку». Дети-пессимисты, наоборот, заранее внушают себе, что ничего у них не получится, поэтому и пытаться не стоит.

Еще одна черта отличает ребенка-оптимиста от печальных сверстников. Он умеет радоваться мелочам: веселой собачке – её можно погладить по дороге к зубному врачу; солнышку – чтобы пускать «зайчиков» на скучном уроке; дождику – по лужам поплывут флотилии корабликов. Именно от родителей во многом зависит, будет ли малыш обращать внимание на маленькие радости или замечать только плохое.

Древние мудрецы говорили: Слово – Великая сила. Словом можно сделать человека счастливым, можно и убить. «Словом останавливают солнце, Словом разрушают города», - так сказал о силе Слова один поэт. Но люди часто забывают об этом. Окружающие судят о нас по тому, что и как мы говорим о себе. Уметь рассказать о себе так, чтобы тебя полюбили, чтобы тобой заинтересовались – великое искусство. Но этому надо учиться. Посоветуйте ребенку, например:

1. чтобы научиться представлять себя окружающим, сначала пусть он подумает и найдет в себе что-то хорошее, чем он отличается от других.
2. Знакомясь с новыми друзьями, пусть он расскажет им о себе что-то хорошее. Так ребенок не только сможет других расположить к себе, но и сам найти в себе много хорошего.

Согласитесь, что человек, который чего-то боится, не может быть до конца жизнерадостным и счастливым. Признаться другому человеку, что ты чего-то боишься – неудобно. Если ты боишься темноты, собак, отвечать у доски, насмешек, то ты не станешь в этом признаваться. Но от того, что ты никому не говоришь о своих страхах, их не становится меньше, а ты не становишься смелее!

Поговорите со своим ребенком, пусть он расскажет вам о своих страхах. И если он чего-то боится, помогите ему преодолеть это чувство. Например, если ваш ребенок боится темноты, есть несколько советов как помочь ему:

* 1. Можно оставить в его комнате на ночь неяркий светильник.
  2. Не разрешайте ребенку смотреть фильмы ужасов и читать страшные истории перед сном.
  3. Создать условия для спокойного сна: тишину в квартире, чтобы его постель была мягкая и удобная, а ночная рубашка выполнена из материи, в которой тело легко дышит.

Но есть еще один способ, который позволяет прогнать свой страх: нужно выучить такие слова и говорить их всегда, когда становится страшно: «Я в безопасности и бессмертен. Мне ничего не угрожает. Я всегда свободен и уверен в себе».

Человек не может быть счастливым, если у него нет друзей. Поэтому есть много советов для тех, кто стремится найти себе друзей.

1. Пусть ваш ребенок присмотрится к ребятам из класса. Подумает «с кем бы он хотел дружить.
2. Пусть он узнает как их зовут, чем они увлекаются, что их интересует.
3. Научите вашего ребенка правилам какой-либо интересной, чтобы он смог научить ей своих новых друзей.
4. Пусть он старается быть интересным, разговорчивым с друзьями.
5. Пусть ваш ребенок научит их тому, что он умеет, а он пусть научится, что они умеют.
6. Посоветуйте ему, что в дружбе надо уметь прощать и уступать, а так же не ссориться по пустякам.
7. Пусть он старается доверять своим товарищам.
8. А главное, что он должен запомнить, так это то, что «относись к другим так, как хочешь, чтобы другие относились к тебе».

Все эти правила, конечно же, относятся к детям, но не помешало бы и взрослым, так как это один из возможных способов сотрудничества с детьми в формировании позитивного отношения к жизни.

Практика подтверждает, что используя такие приемы взаимодействия с ребенком, как рассказ, размышления, воспоминания о своем детстве, обсуждение сюжетов произведений, фильмов, беседы по заранее заготовленному плану, воспитатель даже с небольшим педагогическим опытом добивается успеха. Процесс воспитания оказания помощи ребенку происходит естественно, без нравоучений и категорических суждений.

3.Есть дети, которые не хотят становиться взрослыми, боятся самостоятельности, не уверены в будущем. Подобное душевное состояние является симптомом социальной незащищенности детей в семье и дома.

Что могут сделать в такой ситуации родители? К сожалению, рекомендаций у педагогической и психологической науки на этот счет немного. Вот некоторые из них:

1. Попытаться создать положительный образ «взрослой жизни» у ребят.

Дети, наблюдая жизнь своих родителей, начинают представлять взрослого как человека с множеством проблем и забот, который мало отдыхает и много работает, безденежье. Создается образ «несчастного взрослого человека», поэтому ребенок, сравнив этот образ с образом своей детской жизни, решает, что быть ребенком гораздо лучше. Как изменить такую ситуацию? В этом помогут сказки, например, о Золушке или Иванушке-дурачке. Преодолев препятствия, эти герои из забитых и бесправных превращаются в самостоятельных и сильных, которые сами строят свою жизнь. Такое превращение олицетворяет переход из детства во взрослую жизнь.

1. Как помочь преодолеть болезнь самостоятельных действий? Во-первых, приучить ребенка к самостоятельности нужно постепенно, с трех лет, когда он впервые произнесет: «Я сам». Постепенно учите его одеваться и раздеваться самостоятельно, разрешите ему завязывать шнурки на ботинках и самостоятельно убирать за собой его игрушки. Во-вторых, уже в младшем школьном возрасте он уже в состоянии вымыть за собой посуду после еды, убрать постель или приготовить учебники для завтрашних занятий.

Обговорите вместе с ребенком некоторые домашние дела, в выполнении которых он будет Вам помогать. Однако не следует сильно увлекаться, делая ребенка самостоятельным. Если он готовит, стирает и убирает вместо взрослых, такая самостоятельность ни к чему хорошему не приведет: груз взрослых хлопот переутомляет детей, они начинают отставать в учении, перестают общаться со сверстниками.

4. Дети в 7 – 10 лет боятся оказаться не такими, как все, выделиться из общей массы. Это приводит к тому, что у некоторых из них начинает развиваться болезнь неадекватности, несоответствия общей норме. Чаще всего среди таких детей оказываются дети с лишним весом, с заиканием, вынужденные носить очки. Они становятся объектом насмешек, шуток одноклассников. Что можно посоветовать родителям таких детей? Прежде всего:

а) помочь ребенку полюбить себя таким, какой он есть. Здесь могут помочь такие «золотые правила» как зеркальце, улыбка, сила слова.

б) чаще поощрять ребенка ласковым взглядом, добрыми словами: «Ты у меня умница (или молодец)», «Что бы я делала без тебя».

в) помогите ребенку найти хорошего друга.

г) стараться при первом же появлении насмешек в адрес таких детей тактично, но твердо пресечь их.

д) помочь ребенку прижиться в коллективе.

е) при каждой удобной возможности похвалить ребенка перед всеми.

ж) никогда не бранить публично (выскажите свои замечания один на один).

з) используйте способности детей (вовлекайте в совместные мероприятия, постарайтесь, чтобы они проявили себя с лучшей стороны).

5. К сожалению, воспитывать детей, не наказывая их за некоторые провинности и проступки, практически невозможно. Однако ремень – не единственное средство в этом случае. Есть много достаточно гуманных способов, которые позволяют заставить ребенка задуматься над своим поведением. Например.

1) Мнимое безразличие. Если ребенок поступил плохо, необязательно быть его, можно на него «обидеться» и словно не замечать – не говорить с ним, несмотря на него. В конце концов он начнет задумываться над причиной такого отношения к нему, почувствует дискомфорт. Вот тогда и можно «выяснить отношения». Строгий взгляд, строгое замечание.

2) Метод естественных последствий тоже может стать хорошим способом заставить ребенка задуматься о своем поведении. Например, если ребенок разбросал игрушки и не хочет их убирать, не убирайте, а оставьте все как есть. Пусть они лежат, пока ребенку самому не надоест.

Если вы поразмышляете, то сами вспомните многие приемы ваших мам и бабушек, когда они по отношению к Вам применяли гуманизм. Но от этого наказание не переставала быть наказанием, однако оставляло не чувство унижения, а лишь раскаяние.

6. Атмосфера семейного очага обладает необъяснимым магическим действием на душевное состояние ребенка в семье. Из чего она складывается, как возникает. Несколько советов помогут вам научиться создавать уют в доме:

- стройте общение в семье на взаимном уважении друг к другу;

- ребенок имеет право голоса в семье при решении семейных вопросов;

- делайте все сообща: вместе принимайте решения и сообща претворяйте их в жизнь;

- в дружной семье всегда есть общие дела и семейные традиции.

В младшем школьном возрасте на формирование душевного состояния существенное значение оказывает здоровье ребенка. Удовлетворенность здоровьем – важное условие жизнерадостного настроения. Позаботься о здоровье своего ребенка, создайте ему условия для сбережения жизненных сил – важнейшая задача школы и семьи. В школе врач постоянно наблюдает за состоянием здоровья и санитарно-гигиеническим режимом, а укреплением здоровья занимается учитель физкультуры. Родителям же ребенка стоит ознакомиться с несложными приемами поддержания жизненных сил ребенка, особенно в период адаптации к школьным занятиям после летних каникул.

7. Примеры развития у ребенка позитивного мышления.

2- летний малыш никак не может собрать игрушку-лего и с ревом убегает в другую комнату.

Предложите ему игрушку попроще, а сложную на время уберите. Полученный «простой» результат придаст крохе уверенность в себе.

Ребенок долго просил дать ему попробовать прокатиться на велосипеде. Но едва сев на него, он сразу же упал. Больше пытаться уже не хочет. Утешьте смельчака, расскажите о своем личном опыте, о том, как это здорово – мчаться на четырех-, двух-, трехколесном чуде. Скажите, что только смелые и уверенные в себе люди после неудачи отваживаются на следующий шаг. Вашего сына оставили на второй год.

Для него это равносильно катастрофе. Успокойте ребенка и объясните ему преимущества его положения:

а) он уже прошел весь материал и имеет шанс улучшить знание всех предметов без всяких дополнительных часов;

б) в новом классе он познакомится с новыми людьми, среди которых вполне может оказаться его новый друг;

в) новые учителя могут оказаться лучше прежних. И вообще, Эйнштейн был двоечником по физике.

Все, о чем здесь говорится, - весьма простые истины. Но ведь давно известно: самое сложное – именно простые истины. На неокрепшую психику ребенка, на его мироощущение любая мелочь может оказать огромное воздействие, разрешить гармонию мира. Поэтому важно, чтобы родители могли правильно воспитать своего ребенка, а именно: счастливым, никогда не унывающим человеком, не опускающим руку перед трудностями.

*СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ*

*1. Земш М. Как воспитать в ребенке оптимиста // Народное образование. – 1998. - № 9 – 10. –С.6-14.*

*2. Новичков В.Б. Живи и знай: белая книга детства и образования в России. –М.: Издательский дом «Новая школа», 1995. – 80с.*

*3. Ржевская Е. Воспитывать оптимиста// Материнство.*

*4. Бабанский Ю.К. Педагогика. – М.: «Просвещение».*