

MAGIA UŚMIECHU- SIŁA OPTYMIZMU

Uśmiech ma magiczną moc. Kiedy się uśmiechamy, czy śmiejemy- w naszym organizmie wydzielają się endorfiny- hormony szczęścia. Kiedy widzimy uśmiechniętą osobę, łatwiej nam się do niej uśmiechnąć i zamienić kilka słów. Ponad to w towarzystwie ludzi uśmiechniętych sami częściej się uśmiechamy. Ludzie optymistycznie nastawieni do życia są bardziej radośni i szczęśliwi. Według badań, optymiści cieszą się lepszym zdrowiem, dłużej żyją, osiągają więcej sukcesów nie tylko zawodowych. Mimo, że optymistyczna postawa i pozytywne myślenie przynosi wiele korzyści, wielu ludzi jest pesymistami lub ma tendencje do pesymistycznego, negatywnego myślenia. Martin E. P. Seligmann twierdzi, że optymizmu można się nauczyć. I ja się z tym zgadzam. Indywidualne i zróżnicowane podejście optymisty i pesymisty do takiego samego zdarzenia jest obrazem subiektywnych ocen, które wpływają na postrzeganie sukcesów i porażek. Przykładem niech będzie szklanka wypełniona do połowy wodą. Pesymista zrobi smutną minę i stwierdzi, że szklanka ta jest w połowie pusta, natomiast optymista uśmiechnie się i powie, że szklanka jest w połowie pełna. Która z wypowiedzi jest pozytywnie naładowana? Tajemnicą nauki optymizmu jest umiejętność cieszenia się z małych rzeczy, a nie skupianie się na deficytach, czy brakach. My, jako dorośli ludzie, nawet jeśli mamy tendencje do narzekania, do marudzenia, do pesymizmu, powinniśmy pracować nad swym postrzeganiem różnych sytuacji przy jednoczesnym doszukiwaniu się pozytywnych aspektów. Spróbujmy ograniczyć nasze głośnie narzekanie i ograniczmy potok negatywnych słów typu: „to jest bez sensu”, „i tak mi się nie uda”. Spróbujmy je zastąpić nadzieją, że „następnym razem się uda”, „jutro będzie lepiej” Powracając do szklanki z wodą- cieszymy się, że w ogóle tam jest woda, zamiast smucić się jej małą ilością. Nasze pozytywne myślenie sprawi, że staniemy się z czasem pozytywnie nastawieni do życia i nowych wyzwań. Tym samym będziemy mogli dać naszym dzieciom przykład szczęścia. Dzieci uczą się życia obserwując dorosłych. Kiedy przedszkolak widzi swoją mamę ciągle zdenerwowaną, smutną, czy niezadowoloną- zaczyna wierzyć, że życie jest ciężkie i prowadzi do smutku, że życie nie daje szczęścia. Dziecko słysząc negatywne myśli rodziców typu: „nie dasz rady”, „jesteś brzydki”, „jesteś gruby”, „jesteś fajtłapa”- zaczyna wierzyć, że jest mało wartościowe, tym samym traci wiarę we własne możliwości i zaczyna uczyć się bezradności. Ale jeśli powiemy naszemu dziecku: „spróbuj, może ci się uda”, „jesteś wyjątkowy”, „jesteś dobrze zbudowany”, „rozumiem, że potrzebujesz więcej czasu na to zadanie”, uwierzy w siebie, w swoje możliwości i będzie chętnie do nauki, do zdobywania nowych doświadczeń i pomocy w codziennych domowych obowiązkach. Dziecko przegląda się w oczach opiekunów, jak w zwierciadle. A nasze słowa mogą utwierdzić je, że poradzi sobie, że jest dobre, zdolne i twórcze. Ciągłe narzekając dajemy dziecku sygnał, że świat jest zły, okrutny, niebezpieczny i przerażający. Ale jeśli przestaniemy narzekać na to, co nam się nie udaje, będziemy natomiast mówić głośno o sukcesach- nawet tych najmniejszych, dziecko ma szansę uwierzyć, że świat jest ciekawy, pasjonujący i warty poznania. Owszem, należy dziecku uświadamiać grożące mu niebezpieczeństwa, ale należy przedstawić je w realnym świetle, aby nie przstraszyć zbyt mocno naszej pociechy. Doszukując się nie tylko negatywnych, ale przede wszystkim pozytywnych wyjaśnień różnych sytuacji, uczymy siebie i innych optymizmu. Dziecko doznające porażki może przecież dostrzec pozytywne strony zaistniałej sytuacji. Naszą rolą jest pokazanie dziecku dobrych jej stron. Dlatego warto zadawać dziecku pytanie: „czego się nauczyłeś?”, „co ci to dało?”. Należy też rozmawiać z dzieckiem unikając ciągłej krytyki. Nawet jeśli dziecko zrobi coś niezgodnie z naszą wolą- najpierw je pochwalmy, a następnie wskażmy, co zrobiło źle. Tu nasuwa mi się pewna historia, którą słyszałam dawno temu z ust nauczyciela. Miał on dwóch synów, którzy bardzo lubili mu pomagać. Pewnego wiosennego dnia plewił razem z nimi grządki w ogrodzi, gdy zadzwonił telefon. Mężczyzna pobiegł do

domu, zostawiając chłopców przy pracy. Gdy wrócił grządki były czyste, ale ze wszystkich roślin- nie tylko z chwastów. Jego reakcją było stwierdzenie: „Chłopcy, jak pięknie wypieliliście tę grządkę. Następnym razem jednak nie wrywajcie tych roślin (tu pokazał im młode pędy marchewki), to były marchewki, które chyba pomyliliście z chwastami?”. Po takiej reakcji rodzica, dziecko wie, że doceniono jego chęci do pracy i wysiłek. Łatwiej też przyjmie krytykę i zrozumie, że nie wszystko było zrobione dobrze. Takie działanie jest pozytywną motywacją, która zachęca dziecko do pracy i podejmowania kolejnych prób uczenia się przez działanie. Początkowo trudno reagować pozytywnie w naszej opinii zdarzenia i sytuacji. Jednak jeśli nauczymy się doszukiwać pozytywnych stron- nauczymy się uśmiechać do siebie wzajemnie. Życie stanie się wartościowsze, nabierze sensu dla nas i dla naszych dzieci. Warto pozytywnie się zaprogramować i uwierzyć, że możemy być szczęśliwi. Dlatego uczmy się optymistycznego myślenia nie tylko dla siebie, ale i dla naszych pociech.

Aleksandra Komar

Literatura:

J. Murphy „Potęga podświadomości”

M. E. P. Seligmann „Optymizmu można się nauczyć”

E. Trzebińska „Psychologia pozytywna”