

ШЛЯХИ ВИХОВАННЯ ОПТИМІСТИЧНОГО СВІТОСПРИЙНЯТТЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

У статті висвітлено проблему виховання оптимістичного ставлення особистості до життя. Розглянуто ідеї вітчизняних та зарубіжних теоретиків і практиків в контексті цього явища. Доведено, що ставлення до навколишнього світу формується з раннього дитинства. Тому завдання батьків і педагогів – допомогти дитині “здобути звичку без страху дивитися в очі труднощів”, оскільки в перехідному, кризовому віці саме ці навички допоможуть підліткові ефективно адаптуватися до змін. Наведено приклади практичних шляхів розвитку оптимістичного світосприйняття.

Ключові слова: оптимістичне світосприйняття, особистість, духовний розвиток, значущі дорослі, шляхи виховання оптимістичного ставлення до життя.

Зважаючи на сучасні суперечливі перетворення у суспільно-політичному житті України, особливої значущості набуває виховання в підростаючого покоління оптимістичного ставлення до життя, готовності активно діяти на благо країни, особистісної відповідальності за власні дії і долю Батьківщини. Про актуальність цієї проблеми зазначено в Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді. Завдання освіти – “визначення нової стратегії виховання як багатокомпонентної та багатовекторної системи, яка великою мірою формує майбутній розвиток Української держави” [5]. Пріоритетними напрямками є “патріотичне, громадянське виховання як стрижневі, основоположні, що відповідають як нагальним вимогам і викликам сучасності, так і закладають підвалини для формування свідомості нинішніх і прийдешніх поколінь, які розглядатимуть державу (patria) як запову власного особистісного розвитку, що спирається на ідеї гуманізму, соціального добробуту, демократії, свободи, толерантності, виваженості, відповідальності, здорового способу життя, готовності до змін” [5].

Тільки глибокий дух оптимізму, велике бажання змінювати життя на краще, міцна віра у майбутній успіх допомагають людині у щоденній боротьбі з труднощами. Виховати життєрадісність та оптимістичне ставлення до оточення у

дитини – означає допомогти їй адаптуватися до нових умов, здолати тимчасові невдачі, стати стійкою у стресових ситуаціях та залишитися здоровою, впевнено рухатися на шляху духовного розвитку.

- Питання формування позитивного світосприйняття досліджувалися знаними психологами і педагогами. А.Макаренко, В.Сухомлинський, Ш.Амонашвілі висвітлювали проблему взаємодії “педагог – Пам’ятайте, що дитина особливо чутливо відчуває ваш настрій.
- Захищати малюка від усіх труднощів не варто, виховуйте вміння долати неприємні моменти.
- Частіше знаходьте приводи для радості, гарного настрою.
- Мрійте разом з дитиною, будуйте плани, розвивайте впевненість у майбутньому.
- У розмові з малюком уникайте слів “завжди” і “ніколи”, які мають песимістичне забарвлення.
- Разом з дитиною сформулюйте життєвий девіз, який дає позитивну установку (“Вихід є завжди!”, “Через терни – до зірок!”).
- Розвивайте в малюка відповідальність та впевненість у вирішенні будь-якої проблеми, навчіть не боятися власних помилок, виховуйте вміння робити висновки.
- Покажіть дитині, що життя дивовижне, що кожна людина має безліч можливостей, якщо вона цілеспрямовано рухається до своєї мети [10].

Психологами доведено, що мозок людини опрацьовує, накопичує і закріплює будь-яку інформацію. Тому думки й установки мають велике значення для активізації або гальмування дій дитини. Негативні думки (“у мене не вийде”, “мене ніхто не любить”, “я не зможу виступити на святі”) призводять до пригніченості, страху.

Позитивні твердження, нагадування можуть ефективно спрямовувати думки на досягнення мети, “перемикати” дитину з тривоги на впевненість [5, с. 40]. Тому треба навчити дитину в різних ситуаціях використовувати позитивні очікування, змінювати власні думки за допомогою слів та тверджень. Джон Кехо радить батькам і педагогам вживати вербально і письмово такі твердження:

- Я маю багато друзів
- У мене чудова фантазія

- Я приношу користь для людей
- В мене безліч гарних ідей
- Я дуже розумний
- Я можу зробити все, до чого докладу зусиль
- Я впевнений – я зможу
- Я вірю в себе
- Кожна проблема має рішення
- Мені щастить
- Зі мною завжди трапляється щось хороше
- Я унікальний і особливий
- Я здоровий та міцний [4, с. 49].

Головне – бути для дитини взірцем, вона має знати, що дорослі в різних життєвих ситуаціях використовують позитивні твердження. Така техніка забезпечує дитину вмінням, а з часом і звичкою позитивно мислити, спрямовувати свій внутрішній потенціал на подолання труднощів і досягнення мети.

Техніки “визнання гідності” та “викорінювання негативу” вважаються психологами також ефективними інструментами, які допомагають дитині зрозуміти власну унікальність і неповторність. Вплив, який мають думки, почуття та фрази на підсвідомість дитини, є особливим. Нагадування про досягнення малюка зміцнює його самооцінку, позитивне самосприйняття і впевненість у собі, надихає на нові звершення. Дитина, яка має почуття гідності, не боїться ставити нові, складніші цілі, долати труднощі, крок за кроком прямувати до високої мети. Вміння “перемикатися” з негативних думок та сумнівів на позитивні конструктивні речі, налаштовуватися на здоровий емоційний лад допоможуть дитині отримати надію і впевненість для подальшого духовного розвитку [4, с. 75].

Як стверджує М. Селігман, оптимізм загартовується у самостійних діях зростаючої людини, у долатні перешкод. Завдання дитини – під наглядом уважних дорослих “отримати звичку без страху дивитися в очі труднощів” [8].

Початок “шкільної епохи життя” привносить зміни у систему відносин з оточуючими. За їх правильної організації у молодших школярів формується вміння співпрацювати, планувати спільну діяльність, правильно ставитися до успіхів і невдач товаришів і власних, розв’язувати деякі моральні проблеми [1, с. 97]. І на цьому етапі розвитку дуже важливим

є здатність школяра сприймати оточення оптимістично. І. Бех зауважує: за позитивного перебігу першого кроку соціалізації в дитини формуються цінності, орієнтування на які запобігає руйнівному впливу майбутніх подій. “Якщо молодший школяр не використав надану йому можливість успішно зорієнтуватися у соціальному середовищі, у майбутньому проявляться риси, які істотно ускладнять життя” [1, с. 102].

Найвідповідальнішим періодом розвитку і становлення особистості, який багато в чому визначає подальшу долю людини, вважається підлітковий вік. Виникнення і формування психічних новоутворень, стрімкий фізичний і розумовий розвиток, вироблення власної системи життєвих цінностей, суперечності між “почуттям дорослості”, реальними можливостями підлітка та ставленням до нього оточуючих, становлять проблеми і труднощі “перехідного, критичного періоду”. Основним завданням підліткового віку є досягнення самостійності, самовизначення. Успішне розв’язання цього завдання залежить від виховного середовища, в якому формується зростаюча особистість. Поведінка найближчих значущих дорослих – батьків і педагогів – має принципове значення у процесі оволодіння підлітками навичками спілкування, цілепокладання, уміннями самостійно приймати рішення та відповідати за наслідки дій. Взаємини з ровесниками також набувають характеру “дорослості”. Стосунки з однолітками допомагають будувати внутрішній світ, розвивати інтереси, набувати досвіду вирішення проблем та реалізації планів [1, с. 108].

У цьому перехідному періоді життя формується ставлення особистості до різних явищ життя, суб’єктивна оцінка їхньої значущості. За висновками досліджень А. Грецова, цінними для успіху в житті підлітки вважають: наполегливу результативну працю (57 %), здоров’я (45 %), якісну освіту (43 %) та підтримку родини і друзів (43 %) [2, с. 99].

Навчитися не здаватися, адекватно реагувати на невдачі, шукати нових ефективних способів вирішення проблем, не впадати в депресію, не загубити інтересу до життя, бути активним у взаємодії з цілим світом – ці вміння допоможуть підліткові на шляху до успіху.

У підлітковому віці існує ризик піддатися депресії, найгіршому прояву песимізму. Небезпека полягає в тому, що в підростаючої особистості може утворитися стереотип реакції на негатив. Безпорадність, як модель депресії, передбачає впевненість у тому, що “саме від мене нічого не залежить”.

Досліджуючи проблеми підліткової депресії, А. Бек визначив її основну причину – “катастрофічне мислення”. Тривожні думки про незрозуміле майбутнє, страшну реальність, безрадісне минуле і нездатність покращити ситуацію створюють поганий настрій, байдужість і соматичні симптоми депресії [8].

Подолати “катастрофічне мислення”, розвинути “імунитет до депресій”, за М. Селігманом, можна за умов активізації когнітивних і соціальних навичок. Це завдання може бути розв’язане такими шляхами:

- підвищення самооцінки підлітка;
- розвиток упевненості у власній здатності думати і вирішувати життєві завдання; впевненості у праві на щастя, гідність, результат власних зусиль;
- розвиток самоповаги;
- перетворення песимізму на оптимізм;
- зміна відчуття безпорадності на почуття контролю над ситуацією [8].

Учений стверджує, що самооцінка є наслідком, а не причиною успіху. Важливо використовувати педагогічний арсенал для формування і чуттєвого, і діяльнісного складників самооцінки. Педагогам і батькам потрібно не просто навіювати вихованцям відчуття задоволення, а разом із підлітками створювати умови для позитивного досвіду, розвивати навички досягання успіху (як і для чого треба вчитися, як позбутися шкідливої звички, як уникнути незапланованої вагітності, як бути цікавим у колі друзів).

Аби оволодіти навичкою контролю над ситуацією, зауважує М. Селігман, людині треба пережити невдачу, відчути незадоволеність і не здаватися доти, поки не вийде те, що заплановано. “Неможливо перескочити хоч би через одну з цих сходинок. Невдача і незадоволеність необхідні для кінцевого успіху і морального задоволення” [8]. Почуття тривоги, роздратування, невдоволеність сигналізують про небезпеку і вимагають пошуку джерел дискомфорту і шляхів його

усунення. Дослідження доводять: оптимісти виявляють більше пильності до ризиків і погроз [6, с. 117]. Життя без перешкод не сприяє розвиткові сили духу, завзятості. Батьки і вчителі мають пам'ятати: “Заохочуючи дешевий успіх, ми відкриваємо дорогу дуже дорогим невдачам” [6, с. 118].

С. Любомирська, досліджуючи проблеми розвитку потенціалу та успіху людини, особливу увагу приділяє формуванню оптимізму. Як практичні поради вона пропонує такі вправи:

1. Щоденник “Я найкращий” (протягом 20-Щоденник цілей (допомагає визначити довгострокові цілі і побачити проміжні завдання).
2. Визначення думок, які заважають рухатися до мети (допомагає помічати неусвідомлені негативні установки, починати боротьбу з ними).
3. Добрі справи (допомагають позбавитися почуття провини, підвищують самоповагу, роблять людину щасливою).
4. Насолодження життям (минулим, сьогоднішнім, майбутнім).
5. Оволодіння вмінням прощати (ті, хто навчився забувати образи, рідше відчувають ворожість, гнів, депресію, ці люди більш здорові та щасливі) [6, с. 114-183].

Отже, на основі аналізу праць психологів і педагогів можна стверджувати: розкриття внутрішнього потенціалу особистості, її самореалізація та успіх багато в чому залежать від життєрадісного світовідчуття, віри у власні сили і можливості, впевненості у перемозі справедливості і добра. Особливої актуальності ці питання набувають у підлітковому віці, коли відбувається становлення характеру, формується система цінностей та визначається спрямованість особистості.

Педагоги-практики доводять, що оптимізм – це особлива навичка, яку можна прищепити в дитячому віці та постійно вдосконалювати. Позитивні зміни способу мислення приводять до змін у житті. Запропоновані методики – це один з інструментів, що допомагає зростаючій особистості формуватися продуктивною, успішною, щасливою Людиною, яка спроможна змінити Світ на краще, досягти високої мети.

Подальшого дослідження потребує розроблення тренінгових занять з формування оптимістичного світосприйняття та розвитку вмінь підлітків та їхніх батьків контролювати ситуації.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2012. – 256 с.
2. Грецов А. Практическая психология для подростков и родителей / А. Грецов. – СПб. : Питер, 2007. – 224 с.
3. Замышляева М. С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук : 19.00.13 – “Психология развития, акмеология” [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.disserscat.com.
4. Кехо Дж. Сила разума для детей / Дж. Кехо, Н. Фишер ; пер. с англ. П. А. Самсонов. – Мн. : Попурри, 2003. – 176 с.
5. Концепція національно-патріотичного виховання дітей і молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/47154/
6. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход / Соня Любомирски. – СПб. : Питер, 2014. – 352 с.
7. Москаленко В. В. Психология социального влияния : навч. посіб. / В. В. Москаленко. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 448 с.
8. Селигман М. Ребенок-оптимист: проверенная программа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://aldebaran.ru/author/seligman_martin/kniga_rebenok_optimist_proverennaya_programma.
9. Сухомлинський В. О. Як любити дітей / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори : в 5 т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 5. – С. 292–303.
10. Як виховати дитину-оптиміста: поради психолога [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http:// liyalno1.ua/articles/view/name/yak-vihovati-ditiny-optimista](http://liyalno1.ua/articles/view/name/yak-vihovati-ditiny-optimista).

А. В. Горлова

Пути воспитания оптимистического мировосприятия детей и подростков

Херсонский государственный университет
(27 ул. 40 Лет Октября, Херсон, Украина)

В статье освещены вопросы воспитания оптимистического отношения личности к жизни. Рассмотрены идеи отечественных и зарубежных теоретиков и практиков в контексте этого явления. Автор доказывает, что отношение к окружающему миру

формируется в раннем детстве. Поэтому задание родителей и педагогов – помочь ребенку выработать привычку без страха смотреть в глаза трудностям, так как в переходном, кризисном возрасте именно эти навыки помогут подростку эффективно адаптироваться к переменам. Приведены примеры практических путей развития оптимистического мироощущения.

Ключевые слова: оптимистическое мировосприятие, личность, духовное развитие, значимые взрослые, пути воспитания оптимистического мировосприятия.

A. V. Horlova

Ways of Education of Optimistic World-Perception in Children and Teenagers

Kherson State University (27 40 Years of October Str., Kherson, Ukraine)

The article represents the issues concerning education of optimistic attitude of a personality to life as a psycho-pedagogical problem. Some ideas of native and foreign theoreticians and practical performers in the context of this phenomenon are considered. Modern understanding of optimistic worldview is affirmed to be based not only on the belief of a person in his (or her) opportunities, in success, but also on the ability of adequate self-appraisal, the skills to resist life's difficulties.

The author proves that attitude to the surrounding world is formed since early childhood. Thus, the task of parents and teachers is to assist a child to get a habit of facing the difficulties without any fear, as during awkward age and crises age just these skills can help a teenager to adapt to the changes effectively.

Examples of practical ways of development of optimistic worldview are given.

Keywords: optimistic worldview, personality, spiritual development, significant adults, ways of education of optimistic attitude to life.

References

1. Bekh, I. D. (2012). *Osobystist u prostori dukhovnoho rozvytku* [Personality in the space of spiritual development]. Kyiv: Akademydav.
2. Gretsov, A. (2006). *Prakticheskaiia psikhologiiia dlia podrostkov i roditelei* [Applied psychology for teenagers and parents]. St. Petersburg: Piter.
3. Zamyshliaeva, M. S. (2006). *Optimizm i pessimizm v sovladaiushchem povedenii v yunosheskom vozraste* [Optimism and pessimism about coping in youth age.] (Dissertation Abstract, Moscow). Retrieved from <http://www.dissercat.com>.

4. *Kontsepsiia natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditei i molodi* [Concept of national and patriotic education of children and youth]. Retrieved from http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/47154/
5. Kekho, D., & Fisher, N. (2003). *Sila razuma dlia detei* [Power of mind for children]. St. Petersburg: Piter.
6. Liubomirskii, S. (2014). *Psikhologiiia schastia. Novyi podkhod* [Psychology of happiness. The new approach]. St. Petersburg: Piter.
7. Moskalenko, V. V. (2007). *Psykhologhiia sotsialnoho vplyvu* [Psychology of social impact]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
8. Seligman M. Rebenok-optimist: proverennaia programma [A child-optimist: a Testified program]. Retrieved from http://aldebaran.ru/author/seligman_martin/kniga_rebenok_optimist_proverennaya_programma/
9. Sukhomlynskyi, V. O. (1977). Yak liubyty ditei [How to love children]. In V. O. Sukhomlynskyi, *Vybrani tvory: Vol. 5* [Selected Works] (pp. 292-307). Kyiv: Radianska shkola.
10. *Yak vykhovaty dytynu-optymista: porady psykhologa* [How to raise a child-optimist: Psychologist's advice]. Retrieved from http://liyalno1.ua/articles/view/name/yak_vihovati_ditiny-optimista/