

Kako poticati optimizam

Karmen Pavlic, mag.paed
Dječji vrtić Didí, Krašić

Zašto bismo željeli da nam djeca budu optimisti? Znanstvene studije provedene u posljednjih dvadeset godina pokazale su da optimistični ljudi i djeca manje obolijevaju od depresije, uspješniji su u školi i na poslu te u sportu postižu bolje rezultate, a i boljeg su tjelesnog zdravlja. Srećom, optimizam se može i naučiti (Seligman, 2005.). Odgajatelji od najranijeg djetinjstva stvaraju uvjete za aktivnosti djece kako bi im se pružalo obilje prilika za povećavanje i stvaranje baze optimizma.

Niz je razloga zbog kojih je važno stvarati osnove za razvoj optimizma kod male i predškolske djece. Često nismo svjesni koliko smo djeci važni u životu i kako nas oni percipiraju, što vide, kako nas gledaju, kako proživljavaju naše uspjehe, padove. Djeca ne samo da fizički doživljavaju, ona kao da imaju neke unutarnje senzore koji ih upozoravaju kad nešto nije u redu. Osjećaju našu tugu, radost, zadovoljstvo, nezadovoljstvo, sreću, čitaju nas kao otvorenu knjigu, proživljavaju sve što i mi, duboko, bez pretvaranja. Djeca kopiraju svoje roditelje i najbližije im osobe. Zato je izuzetno važno da roditelji, ali i odgajatelji, od najranije dobi stvore uvjete za postavljanje temelja za sreću, otpornost i uspjeh poučavajući djecu kako razmišljati optimistično kako bi se kasnije znali nositi sa svim izazovima koje im donosi život koji ih očekuje. U tom je procesu vrlo važno znati koristiti jednostavne strategije koje djeci pomažu razvijati optimističan stav.

Pogled kroz ružičaste naočale

Mnogi optimizam definiraju kao 'pogled kroz ružičaste naočale' ili kad na čašu gledamo kao polupunu, a ne polupraznu. No, možemo li optimizam tako jednostavno definirati, a samim time, kao psihološki fenomen, omalovažavati? Ima ljudi za koje sma-



Pozitivnost kod djeteta obuhvaća osjećaje da odrasta u vedrom i toplom ozračju

tramo da su optimisti, a i onih drugih, koje smatramo pesimistima. Ono što ih obilježava jest različit način na koji razmišljaju o uzrocima dobrih i loših događaja, što se u psihologiji naziva eksplanatorni ili atribucijski stil (Seligman, 2006.). Kad se pred optimistima pojavi određen problem, oni vjeruju da ga mogu riješiti i da će sve ispasti dobro, dok je s pesimistima sasvim suprotno – oni vjeruju da problem neće uspjeti riješiti i da će se dogoditi sve najgore. Djeca, ali i odrasli koji su pesimistični, skloniji su zapadati u depresivna stanja. Pesimistična djeca nisu uspješna kao optimistična djeca, koja su više motivirana i osjećaju veću kontrolu nad svojim životom (Seligman, 2005.). Isto tako, optimisti su daleko zdraviji od pesimista, pa čak

i duže žive (Danner, Snowdon i Friesen, 2001.). Seligman (2005.) smatra da do osme godine djeca formiraju svoj stil objašnjavanja (atribucijski tj. eksplanatorni stil) te je kroz istraživanje koje je proveo sa svojim kolegama ukazao na to da se eksplanatorni stil može mijenjati, a to znači da se djecu može naučiti razmišljati optimistično, pa čak i onda kad su u prošlosti razmišljala na pesimističan način. Stoga je odgajatelj izuzetno važna karika u poticanju razvoja optimizma kod djece.

Kako djecu poučiti da razmišljaju optimistično?

Optimizam se gradi kroz osjećaj moći i kroz pozitivan stil objašnjavanja. Moć je temelj optimizma i očituje se kroz djetetovu kontrolu nad ishodi-

ma određenih postupaka koje ono poduzima. Pozitivnost je nadgradnja moći te kod djeteta obuhvaća pozitivne osjećaje, tj. osjećaje da odrasta u vedrom i toplom ozračju (Seligman, 2005.). Stil objašnjavanja se smjestio na vrhu piramide optimizma. Bio on optimističan ili pesimističan, postaje korijenska navika razmišljanja (Seligman, 2005.). Odgajatelji se svakodnevno bave djecom, njihovim uspjesima i neuspjesima. Kroz kritike koje upućuju djeci utječu na djetetove teorije funkcioniranja svijeta (Seligman, 2005.). Poznato je da djeca oponašaju najbližije im osobe, pri čemu odgajatelja doživljavaju kao svog mentora kojeg iznimno vole i poštuju (Seligman, 2005.). Kako bi djeci pomogli da razmišljaju optimistično, odgajatelji se mogu služiti raznovrsnim pristupima, tehnikama i aktivnostima. Pritom je važno da promišljeno djeluju pazeći na koji način komuniciraju s djecom. Između ostalog, mogu pomoći djeci da razvijaju pozitivan način razmišljanja kroz proces koji podrazumijeva prepoznavanje njihovih osjećaja te izazivajući djecu na promišljanje o situacijama koje su proživjeli, postavljajući pitanja koja djeci pomažu u razvoju fleksibilnog i preciznog načina razmišljanja. Svojim intervencijama, načinom kritiziranja djece, ali i stilom objašnjavanja, odgajatelji modeliraju djetetov stil objašnjavanja. Stoga je izuzetno važno da stvaraju takve uvjete koji će potaknuti stvarne interese i djelovanje djeteta kao kvalitetnu podršku utemeljenja i razvoja optimizma kroz poticanje razvoja kreativnog i kritičkog mišljenja djece te razvoj njihovih različitih kompetencija (Slunjski, 2012.). Svojim djelovanjem odgajatelji moraju stvoriti kvalitetnu podršku koja bi trebala biti usmjerena na dobro promišljene organizacijske preduvjete koji djeci omogućuju samostalno, slobodno i kompetentno djelovanje koje se temelji na njihovom interesu (Slunjski, 2012.; Seligman, 2005.). Učestalo dogovaranje s djecom, poticanje njihove samostalnosti, autonomije i emancipacije, jačanje moći i pozitivnih strana

tj. vrlina djece načini su koji vode ka djetetovu optimističnom razmišljanju. Da bi to ostvarili, odgajatelji trebaju biti fleksibilni u radu prepoznavajući i usklađujući vlastite akcije s mnoštvom neplaniranih situacija (Slunjski, 2012.). Posebnu bi pozornost trebali posvećivati razvojnim mogućnostima djece i primjenjivati strategiju postupnosti i strategiju izbora. Na putu izgradnje optimizma jedan od načina da ga se pouči razmišljati optimistično jest pokazati djetetu da ga se uvažava vjerujući mu da je ono sposobno razmišljati, učiti, donositi odluke i da je sposobno rješavati probleme koji se pojave na njegovom putu.

Okruženje za razvoj optimizma

Jedan od izuzetno važnih čimbenika pri utemeljenju i razvoju optimizma kod djece jest prostorno, materijalno okruženje u kojem ona borave. Stoga bi odgajatelji trebali posebnu pažnju posvetiti okruženju stavljajući naglasak na stvaranje uvjeta za aktivnosti djece kako bi im se pružalo obilje prilika za povećavanje i stvaranje baze optimizma (moć, pozitivnost i stil objašnjavanja). Igra, aktivno sudjelovanje, otkrivanje, hranjenje, oblačenje, interakcija s drugom djecom i odraslima su strategije koje kod djece utječu na proširivanje njihova znanja, interesa i kapaciteta za istraživanje. Organiziranje situacija učenja (Slunjski, 2012.) je neophodno kako bi se djeca osjećala sigurno, gradila pozitivnu sliku o sebi, razvijala samopouzdanje i autonomno djelovala. Zapravo, odgajatelji bi, kroz sve aspekte svoga djelovanja, trebali stvarati pozitivnu organizacijsku klimu usmjeravajući se na pozitivno i u trenucima kad su suočeni s nekim teškoćama. Igra i istraživanje su djetetova autentična kreacija. Djetetovo istraživanje započinje još u kolijevci, a nastavlja se tijekom cijelog djetinjstva. Gopnik (2003.) djecu naziva znanstvenicima u kolijevci koji misle, izvlače zaključke, predviđaju, traže objašnjenja, pa čak i eksperimentiraju. Upravo je istraživanje aspekt dječje igre s najvećim potencijalom moći. Igračke su, uz pozitivni prostorno-materijalni

kontekst, moćno sredstvo pomoću kojeg djeca istražuju. Djetetova moć se povećava ako koriste igračke koje nešto rade samo kad dijete nešto učini. To mogu biti raznovrsne kocke, kartonske kutije, dječje gimnastičke sprave, lutke za odijevanje, knjige koje ispuštaju zvukove, kamioni, glazbeni instrumenti, raznovrsni likovni materijali, ali i tzv. pedagoško-neoblikovani materijali kojeg su oblikovali odgajatelji i djeca (Pavlic, 2012.). Prostorno-materijalni kontekst tj. organizacija prostora vrtića bitno utječe i na uspostavljanje kvalitetnih odnosa djeteta s drugom djecom i odraslima. Stoga bi prostor trebao biti usmjeren na promoviranje susreta, komunikacije i interakciju djece (Slunjski, 2008.) i odraslih. Takav pristup kod djece jača osjećaj moći jer se mogu slobodno kretati, imati slobodu izbora, ali i prilike za ovladavanje društvenim situacijama (simbolička igra). Dakle, važno je da okruženje ne bude ogoljeno, bezlično i suhoparno. Bogato, istraživačko okruženje pruža djeci niz prilika dok ih suhoparno ograničava, sputava, izaziva osjećaj bespomoćnosti. U takvim (ne)prilikama djeca postaju agresivna, nemotivirana, nezainteresirana, nesigurna u sebe, nemaju nikakve izazove, ne mogu istraživati niti aktivno sudjelovati. Samim time preduvjete za utemeljenje i razvoj optimizma nisu uspostavljeni pa možemo opravdano očekivati da će se kod njih prije razvijati negativan, pesimističan način razmišljanja negoli optimističan.

Literatura:

1. Danner, D.D., Snowdon, D.A. i Friesen, W.V. (2001.): *Positive emotions in early life and longevity; Findings from the Nun Study*. Journal of Personality And Social Psychology 80 (5), 804-813.
2. Gopnik, A., Meltzoff, A.N., Kuhl, P.K. (2003.): *Znanstvenik u kolijevci: što nam rano učenje kazuje o umu*. Zagreb: Educa.
3. Pavlic, K. (2012.): *Odnos između optimizma djece i optimizma roditelja*. Diplomski rad. Učiteljski fakultet, Sveučilište u Rijeci, Rijeka.
4. Seligman, M.E.P. (2006.): *Naučeni optimizam*. Zagreb: IEP- D2.
5. Seligman, M.E.P. (2005.): *Optimistično dijete*. Zagreb: IEP- D2.
6. Slunjski, E., (2012.): *Tragovima dječjih stopa*. Zagreb: Profil International.
7. Slunjski, E., (2008.): *Dječji vrtić zajednica koja uči*, Zagreb, Spektra Media.