

CO TO JEST OPTYMIZM I DO CZEGO MOŻE SIĘ PRZYDAĆ

Scenariusz dla dzieci i rodziców

Optymizm – pomaga lepiej radzić sobie w życiu – przezwyciężać trudności, znosić porażki i osiągać sukcesy. Motywuje do działania, daje siłę i energię.

Dzieci, które miały trudne przeżycia i nie dostały odpowiedniego wsparcia mają często niskie poczucie własnej wartości, cierpią na apatię, brak motywacji i chęci do działań. Mają skłonności depresyjne i pesymistycznie patrzą na teraźniejszość i przyszłość. Dlatego bardzo ważne jest rozbudzać w nich i wspierać myślenie optymistyczne, nakierowane na sukces i aktywność.

Kształtowanie optymizmu wiąże się z ciągłym pozytywnym wzmacnianiem zalet dzieci, ich talentów i osiągnięć – choćby drobnych. Pomagajmy dzieciom odnaleźć ich mocne strony, odnosić sukcesy w różnych sferach życia, pokonywać depresyjne myśli i koncentrować się nie na rozpamiętywaniu porażek, ale na szukaniu rozwiązań.

Optymizm, o którym tu mowa nie polega na ogólnikowych pocieszeniach: „nie martw się”, „wszystko będzie dobrze”, „jakoś się ułoży”, ale na budowaniu poczucia własnej wartości, które daje siłę i energię potrzebną do przezwyciężania trudności, szukania rozwiązań i podejmowania działań prowadzących do zmiany sytuacji uznanej za niepożądaną czy realizacji planów.

Optymizm wyrasta przede wszystkim z sukcesów. Możemy pomóc dzieciom w odkrywaniu ich mocnych stron stawiając przed nimi zadania adekwatne do ich możliwości, wspierając je w ich realizacji i budząc w nich dumę zarówno z osiągnięć, jak i z włożonego w działanie wysiłku.

Zastanów się

- Co sprawia, że masz ochotę działać?
- Co Cię zniechęca do podejmowania aktywności, starania się?
- Jak się czujesz, gdy odnosisz sukces? Co wtedy myślisz: o sobie, o świecie, o innych ludziach?
- Jak się czujesz, gdy poniesiesz porażkę? Co wtedy myślisz: o sobie, o świecie, o innych ludziach?
- Co Ci pomaga w trudnych chwilach?
- Jakie są Twoje sposoby na depresyjne myśli i krytyczne głosy wewnętrzne?

Zabawy i ćwiczenia

1. Siadamy w kręgu i rzucamy do siebie piłką – osoba z piłką –wymienia, co jej ostatnio się udało (pochwała, ocena, super zabawa itp.)
2. „Zareklamuj siebie” – jako potrawę, np. deser, lody, pizzę itp. (Np. Jestem tortem czekoladowym z orzechową posypką. Wyglądam pysznie, jestem słodki i warto mnie spróbować...)
3. Na karteczce każda osoba opisuje jakąś nieprzyjemną sytuację, która ją spotkała. Zbieramy karteczki i losujemy je kolejno. Wymyślamy przygody oparte na tych sytuacjach. Staramy się wymyślić, jak najwięcej pozytywnych zakończeń – prawdopodobnych i nieprawdopodobnych, a nawet zupełnie niemożliwych. Potem, wybieramy te rozwiązania, które są realistyczne i wokół nich budujemy historyjki.
4. „Sposoby na kłopot” – narysuj kwiat, w środku napisz swój aktualny kłopot, problem. W płatkach kwiatu napisz pomysły na poradzenie sobie z nim – co Ty możesz zrobić. W każdym płatkach jeden pomysł. Kwiat musi być duży i mieć dużo płatków.
5. Każda osoba przygotowuje zestaw filmów, piosenek, książek i opowieści, które poprawiają jej nastrój, pocieszają, niosą optymizm. Opowiadamy sobie o nich po kolei. Co sprawia, że tak właśnie na nas działają?
6. Siadamy lub kładziemy się wygodnie, zamykamy oczy. Każda osoba próbuje sobie wyobrazić miejsce, które mogłoby być Osobistym Miejscem Mocy. Takie, w którym świetnie się czuje (albo mogłoby się czuć), w którym jest bezpiecznie i można decydować o tym, co dla danej osoby jest ważne, gdzie otaczają ją przyjazne osoby. Staramy się wyobrazić sobie to miejsce bardzo dokładnie, ze szczegółami, zastanowić się, co chcielibyśmy tam robić. Każdy stara się znaleźć jakiś znak, który mógłby symbolizować to miejsce (kamyk, muszelka, listek, klucz). Rysujemy ten znak lub zapisujemy słowo na karteczkach i chowamy je do kieszeni. Kiedy jest trudno, albo smutno można w myślach, w wyobraźni przenieść się w to miejsce, aby się odprężyć i nabrać sił.