

Razvoj optimizma kod djece

Kerovec, Lana

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:853413>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Lana Kerovec

RAZVOJ OPTIMIZMA KOD DJECE

Završni rad

Čakovec, srpanj, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Lana Kerovec

RAZVOJ OPTIMIZMA KOD DJECE

Završni rad

Mentor rada: doc. dr. sc. Tea Pahić

Čakovec, srpanj, 2024.

Sažetak

Optimizam predstavlja način razmišljanja koji je usmjeren na očekivanje pozitivnih ishoda u raznim životnim situacijama. Njegov razvoj već od rane dobi djeteta ima važnu ulogu za djetetovu dobrobit, posebice emocionalnu i socijalnu, što dokazuju i mnoga istraživanja. Upravo se zbog toga u ovome radu želi naglasiti važnost optimizma, ali i važnost njegovoga implementiranja u rad s djecom predškolske dobi. Kako bi mogli razvijati optimizam te naučiti razmišljati optimistično potrebno je, također, sagledati i širu sliku njegovoga razvoja. Iz toga ćemo razloga najprije spomenuti teorije učenja s naglaskom na Eriksonovu teoriju psihosocijalnoga razvoja, kako bi prikazali utjecaj odraslih na razvoj djeteta kroz sve faze djetinjstva. U radu se spominje i pozitivna psihologija koja se smatra jednom od novijih područja psihologije, a usmjerena je na istraživanje pozitivnih aspekata ljudskoga funkcioniranja, uključujući i optimizam. Važno je spomenuti i otpornost u kojoj se optimizam smatra jednom od sastavnica iste. Na samome kraju, usmjerit ćemo se na sam optimizam i načine poticanja optimizma, pri čemu se naglašava važnost odgojitelja kao kvalitetnoga primjera i modela učenja, a zatim i važnost stvaranja poticajnoga okruženja za razvoj optimističnoga stila razmišljanja. Uz razvoj socijalnih vještina, korištenje pravodobnih i pravilnih pohvala i kritika, u poticajno okruženje također ubrajamo i planiranje aktivnosti koje promoviraju samostalno istraživanje, a samim time i osjećaj postignuća i samopouzdanja koje je ključno u razvoju optimizma. Upravo je odgojitelj osoba koja svojim primjerom, pozitivnim stavom te pružanjem podrške i empatije ima ključnu ulogu u tome procesu, čineći optimizam sastavnim dijelom svakodnevnoga učenja i stvarajući tako pozitivan pogled na svijet i vlastitu budućnost.

Ključne riječi: optimizam, otpornost, djeca.

Summary

Optimism is a way of thinking that is focused on expecting positive outcomes in various life situations. Its development from an early age plays an important role for the child's well-being, especially emotional and social, as proven by many studies. This is precisely why this paper wants to emphasize the importance of optimism, but also the importance of its implementation in work with preschool children. In order for them to be able to develop optimism and learn to think optimistically, it is also necessary to look at the wider picture of its development. For this reason, we will first mention learning theories with an emphasis on Erikson's theory of psychosocial development, in order to show the influence of adults on a child's development through all stages of childhood. The paper also mentions positive psychology, which is considered one of the newer fields of psychology, and is focused on researching positive aspects of human functioning, including optimism. It is also important to mention resilience, in which optimism is considered one of its components. At the very end, we will focus on optimism itself and ways to encourage optimism, emphasizing the importance of educators as a quality example and learning model, and then the importance of creating a stimulating environment for the development of an optimistic thinking style. In addition to the development of social skills, the use of timely and appropriate praise and criticism, a stimulating environment also includes planning activities that promote independent research, and thus a sense of achievement and self-confidence, which is key in the development of optimism. It is the educator who, by his example, positive attitude, and providing support and empathy, plays a key role in this process, making optimism an integral part of everyday learning and thus creating a positive view of the world and his own future.

Key words: optimism, resilience, children.

Sadržaj

1. Uvod.....	6
2. Teorije razvoja i optimizam	7
3. Otpornost i optimizam	10
3.1. Otpornost	11
3.2. Optimizam	14
3.2.1. Moć.....	15
3.2.2. Pozitivnost	15
3.2.3. Stil objašnjavanja	16
4. Kako poticati optimizam.....	20
4.1. Učenje optimizma.....	21
4.2. Socijalne vještine	22
4.3. Okruženje.....	22
4.4. Istraživanje i igra	23
4.5. Kritika.....	23
5. Važnost odgojitelja u poticanju optimističnog načina razmišljanja.....	24
6. Zaključak.....	26
7. Literatura.....	27

1. Uvod

Pojam *optimizam* dolazi od latinske riječi *optimus*, što u prijevodu znači najbolji, a odnosi se na opće stajalište ili razmišljanje pojedinca koje je usmjereno na pozitivno procjenjivanje njega samoga, kao i raznih životnih situacija i očekivanih ishoda problema (Hrvatska enciklopedija, 2024).

Poticanje i razvoj optimizma kod djeteta predškolske dobi ima veliki utjecaj te ostavlja dugoročne pozitivne učinke na djetetov cjelokupni razvoj, a posebice emocionalni i psihološki. Bolja slika o sebi, visoko samopouzdanje, lakše podnošenje stresa i neuspjeha, jača otpornost, bolji rezultati u svim segmentima života, smanjen rizik obolijevanja od depresije i drugih bolesti te niz drugih pozitivnih karakteristika samo su dio dobrobiti koje može osigurati optimizam u životu pojedinca. Optimizam kao temeljni način razmišljanja moguće je usvojiti i naučiti, a najidealnije vrijeme za učenje i usvajanje neke vrste ponašanja upravo je predškolska dob. U toj dobi dijete uči svakodnevno, ponajviše kroz interakcije s drugom djecom i odraslima. Njihovo se učenje temelji na igri, na promatranju i oponašanju te interakciji s drugima pa je stoga kod poticanja optimizma najvažnije pružiti djetetu model koji se i sam vodi optimističnim načinom razmišljanja (Seligman, 2005).

O dobrobitima optimizma i optimističnoga načina razmišljanja govore i mnoga znanstvena istraživanja provedena posljednjih dvadesetak godina. Dokazano je kako optimistični ljudi, osim što su sretniji, imaju i mnogo drugih pozitivnih obilježja. Tako je dokazano da optimisti u manjoj mjeri obolijevaju od depresije, ostvaruju veće uspjehe na poslu, u školi i u sportu te su općenito boljega općega i tjelesnoga zdravlja (Seligman, 2006). Upravo su to neki od razloga zašto bi odgojitelji u svome radu željeli odgajati optimističnu djecu.

2. Teorije razvoja i optimizam

Seligman (2005) navodi kako je optimizam stajalište koje se može naučiti već od najranije dobi. Temeljni način učenja kod djeteta upravo je oponašanje modela iz djetetove okoline. Da djeca uče po modelu ustanovio je već i britanski filozof John Locke (1632-1704) koji je dijete opisao kao „tabula rasa“ ili prazna ploča. Time je želio usmjeriti pozornost na to da djeca nemaju urođena znanja, već se njihov karakter oblikuje iskustvom. Vidio je roditelje kao modele koji mogu dijete oblikovati korištenjem pažljivih uputa, efikasnih primjera te korištenjem nagrada za poželjno ponašanje. S obzirom da je na dijete gledao kao na praznu ploču, prednost je dao vjerovanju u odgoj, odnosno moći okoline da oblikuje dijete (Berk, 2015).

Važnost i utjecaj modela na odgoj djeteta objasnio je i kanadski psiholog Albert Bandura. Upravo je modeliranje, učenje opažanjem i imitaciju smatrao kao najsnažnijim izvorom djetetova razvoja, stoga je kod oblikovanja optimističnoga razmišljanja važan model koji se i sam vodi optimizmom. Vjerovao je kako djeca imaju veliku sposobnost slušanja, pamćenja i apstrakcije općih pravila iz složenoga skupa opaženih ponašanja. Upravo te sposobnosti utječu na njihovu imitaciju, a samim time i učenje (Berk, 2008).

Kako navodi Berk (2015), Eriksonova teorija psihosocijalnoga razvoja tumači kako razvoj osobnosti ovisi o tipičnima socijalnima odnosima koje osoba mora uspostaviti u različitim razdobljima svojega života. Svako životno razdoblje sa sobom nosi određenu razvojnu zadaću koju je potrebno razriješiti na kontinuumu od pozitivnoga do negativnoga. Kako bi se te zadaće mogle razriješiti, potrebna je pomoć ljudi iz okoline kao što su roditelji, odgojitelji, prijatelji i ostale osobe koje okružuju dijete. Uspješno riješena zadaća omogućava prelazak na idući stadij, ali pritom je važno spomenuti kako rezultat ostvarivanja jedne razvojne zadaće utječe na uspješnost ostvarivanja idućih razvojnih zadaća. Ako zadaća iz prethodnoga stadija nije razriješena, osoba prelazi u idući stadij s nepovoljnim rezultatom, te će taj nepovoljni rezultat razrješavati puno duže.

Erikson objašnjava razvoj osobe kroz ukupno osam psihosocijalnih stadija u kojima naglašava važnost pozitivnoga i negativnoga razrješenja svake, ali i važnost prihvatljivoga odnosa i utjecaja okoline. To su: temeljno povjerenje nasuprot nepovjerenju, nezavisnost nasuprot sramu i sumnji, poduzetnost (inicijativnost) nasuprot krivnji, sposobnost nasuprot nesposobnosti, identitet nasuprot zbunjenosti, intimnost nasuprot izolaciji, generativnost (stvaralaštvo) nasuprot neostvarenosti te integritet nasuprot očajanju. Prve četiri faze usmjerene

su na dječju dob te će se na njih ponajviše usmjeriti. Peta faza odnosi se na adolescenciju, dok se preostale tri faze odnose na odraslu dob (Berk, 2015).

Temeljno povjerenje nasuprot nepovjerenju prvi je stadij koji se pojavljuje od djetetova rođenja do prve godine života. Najvažnije osobe u tome razdoblju su ponajviše majka, ali i otac, koji od početka vode brigu o djetetu. Dojenčad stječe osjećaj povjerenja ili pouzdanja o tome da je svijet dobar temeljem tople i osjetljive brige. Osjetljivo majčinstvo koje podrazumijeva nježan i topao odnos s djetetom te puno blagoga, fizičkoga kontakta rezultirat će pozitivnim razrješenjem prve faze. S druge strane, grubo postupanje prema djetetu, predugo čekanje na utjehu, nepouzdanost roditelja te majčino odbacivanje i zanemarivanje djeteta stvara osjećaj nepovjerenja kod dojenčadi. Fulgosi (1997) navodi kako osjećaj nepovjerenja uspostavljen u ovoj fazi može imati neželjene posljedice tijekom razvoja koje najčešće rezultiraju razvojem depresije. Povoljnim, odnosno nepovoljnim rezultatom razvoja u tome stadiju razlikuje povjerenje ili nepovjerenje, sigurnost ili nesigurnost te optimizam ili apatiju kod djece (Berk, 2015.)

Drugi stadij psihosocijalnoga stadija je nezavisnost nasuprot sramu i sumnji. Taj stadij traje od prve do treće godine djetetova života, a najvažnije osobe u životu djeteta u tome razdoblju također su majka i otac. Razvojna zadaća u ovome slučaju je uspostavljanje autonomije ili sumnje u sebe. Djeca će pomoću novih motoričkih i mentalnih vještina nastojati birati i samostalno donositi odluke te stvarati vlastito „ja“. Roditelji mogu potpomognuti razrješavanje toga stadija potičući autonomiju djeteta tako što će dopuštati djetetov razuman izbor, bez prisile ili posramljivanja (Berk, 2015). Osjećaj kontrole nad stvarima kod djeteta će poticati razvoj samopouzdanja i osjećaj autonomije koji će omogućavati daljnje učenje i istraživanje. Potaknuto istraživanje nadalje će stvoriti osjećaj samopouzdanja, što se može povezati sa stilovima objašnjavanja u optimizmu. S druge strane, roditelji koji pretjerano koriste kazne i zabrane te roditelji kojima je odnos prema djetetu previše zaštitnički ometaju djetetovo istraživanje te razvijaju kod djeteta osjećaj srama i sumnje u vlastite ciljeve. (Fulgosi, 1997).

Prema Berku (2015) treći stadij naziva se poduzetnost (inicijativnost) nasuprot krivnji. Ovaj stadij psihosocijalnoga razvoja traje od treće do šeste godine djetetovoga života te sve važnija postaje cijela obitelj djeteta koja utječe na razvoj samopoštovanja, doživljaj uspješnosti i povezivanja te uspješnosti s vlastitim trudom i zalaganjem. Razvojna zadaća ovoga stadija je uspostavljanje inicijativne ili krivnje. Djeca kroz igru imitacije i pretvaranja eksperimentiraju kakve osobe mogu postati. Razvoj inicijative, ambicije i odgovornosti roditelji mogu razvijati podržavajući osjećaj svrhe kod djeteta. Omogućavanjem preuzimanja određene odgovornosti

pomoću igara djeca razvijaju inicijativu, a ponajviše uz roditelje koji su puni razumijevanja te ih ohrabruju i podržavaju. S druge strane, previše roditeljske kontrole dovodi do pretjeranoga osjećaja krivnje kod djeteta te samim time i nepovoljnoga razrješenja ovoga stadija (Fulgosi, 1997). Tako se kod djeteta nakon završetka stadija može razlikovati usmjerenost ili povlačenje te inicijativnost ili krivnja, odnosno pasivnost.

Četvrti stadij, sposobnost nasuprot nesposobnosti, pojavljuje se od šeste do jedanaeste godine. Ovaj stadij djeca razrješuju u školi razvijajući kapacitet za rad i suradnju s drugima. Negativna iskustva koja proizlaze od kuće, škole ili kroz odnose s vršnjacima dovode do osjećaja nekompetentnosti ili nesposobnosti, dok će pozitivna iskustva rezultirati sposobnosti djeteta (Berk, 2015).

Peti stadij započinje adolescencijom, a osnovna zadaća je stvaranje identiteta nasuprot zbunjenosti. Osobe u tome stadiju pokušavaju dokučiti odgovore na pitanja o vlastitoj osobnosti, svrsi u društvu i egzistenciji. Stvarajući vrijednosne i profesionalne ciljeve osoba formira osobni identitet. Negativan ishod ove razvoje faze dovodi do zbunjenosti osobe u vidu budućih uloga (Berk, 2015).

Tablica 1.

Stadiji Eriksonove teorije psihosocijalnog razvoja (Berk, 2015)

	PSIHOSOCIJALNI STADIJ	RAZDOBLJE RAZVOJA
1. stadij	Temeljno povjerenje nasuprot nepovjerenju	Rođenje – 1. godina
2. stadij	Nezavisnost nasuprot sramu i sumnji	1 – 3 godine
3. stadij	Poduzetnost (inicijativnost) nasuprot krivnji	3 – 6 godina
4. stadij	Sposobnost nasuprot nesposobnosti	6 – 11 godina
5. stadij	Identitet nasuprot zbunjenosti	Adolescencija
6. stadij	Intimnost nasuprot izolaciji	Rana odrasla dob
7. stadij	Generativnost (stvaralaštvo) nasuprot neostvarenosti	Srednja odrasla dob
8. stadij	Integritet nasuprot očajanju	Starost

3. Otpornost i optimizam

Pozitivna psihologija grana je psihologije koja se pojavila unazad dva desetljeća. Svojim pristupom istražuje optimalno ljudsko funkcioniranje, odnosno proučava čovjekovu dobrobit prema svim njezinim sastavnicama. Njezin je cilj otkriti i promovirati činitelje koji omogućuju pojedincu i zajednici rast i razvoj, pri čemu se nastoji usredotočiti na proučavanje i praksu pozitivnih emocija, ali i snagu i vrlinu zbog kojih pojedinci, grupe i institucije optimalno funkcioniraju i samim time napreduju (Seligman, 2006). Ivanković i Rijavec (2012) navode kako je upravo optimizam kao crta ličnosti jedan od najčešće istraživanih fenomena u području pozitivne psihologije. Optimizam se također povezuje s boljom prilagodbom djece i mladih te se smatra korisnom vještinom u borbi protiv depresije koja postaje sve češća.

Svoja istraživanja istraživači usmjeravaju na tri područja, a to su pozitivna subjektivna iskustva, pozitivne individualne osobine te pozitivne grupe, zajednice i kulture ili institucije (Miljković, 2017). Prvo područje, odnosno pozitivna subjektivna iskustva predstavljaju opću dobrobit, zadovoljstvo životom, sreću te također optimizam, nadu i vjeru u pitanjima budućnosti. Drugo područje pozitivne psihologije usmjereno je na mudrost, odvažnost, humanost, hrabrost, suosjećanje, integritet, samokontrolu i tome slično. Točnije, može se reći da je drugo područje usmjereno na pozitivnu osobu kao takvu te na njezine pozitivne individualne osobine. Treće područje pozitivne psihologije usmjereno je na grupe, na zajednicu te kulturu, koje zajedno možemo nazvati pozitivne institucije. Treće područje potiče razvoj pozitivnih osobina i pozitivnih iskustava pojedinca, u što su uključeni zdrava obitelj, zdravi radni uvjeti, susjedstvo, škole te ostale pozitivne zajednice i institucije (Miljković, 2017).

Cilj pozitivne psihologije je uspostavljanje ravnoteže u istraživanjima pozitivnih i negativnih aspekata ljudskoga funkcioniranja i doživljavanja. Pozitivna psihologija, ali i pozitivna psihoterapija zalažu se za prihvaćanje svih aspekata života te smatraju kako suočavanje s rizikom i izazovima može biti korisno za pojedinca u njegovomu razvoju. (Miljković, 2017).

Pitanje koje istraživače posebno intrigira jest radi čega neka djeca ne razvijaju poremećaje ponašanja unatoč izuzetno stresnima i rizičnima okolnostima razvoja, dok druga djeca pod istim okolnostima pokazuju znakove visokorizičnih ponašanja s dugotrajnima negativnima posljedicama. Istraživači smatraju da ključnu ulogu u tome ima otpornost, karakteristika pojedinca koja mu omogućuje da određene nepovoljne situacije procijeni kao izazov te postigne dobre rezultate unatoč rizičnima faktorima (Gazdek, Horvat, 2001).

3.1. *Otpornost*

Optimizam se smatra karakteristikom koja čini temelj otpornosti. Darwin (1859) već u devetnaestom stoljeću spominje otpornost u smislu kapaciteta za učinkovitu prilagodbu u promjenjivoj okolini. Prva istraživanja psihološke otpornosti provedena su sredinom sedamdesetih godina prošloga stoljeća, a primijećeno je da neka djeca i mladi ostaju psihološki zdravi usprkos mnogim nepovoljnim čimbenicima kao što su zanemarivanje ili obiteljsko zlostavljanje koje naizgled ostavljaju samo negativne posljedice. Miljković (2017) navodi kako takvu djecu znanstvenici već sedamdesetih godina prošloga stoljeća nazivaju neranjivom i nepobjedivom. Rutter (1999) kasnije konceptualizira otpornost kao dinamički proces koji uključuje interakciju između faktora rizika i zaštitnih faktora pojedinca, ali i njegove okoline. Otporno dijete Garmezy (1982; prema Cowen i sur, 1996) definira kao zdravo dijete u nezdravoj okolini. Ajduković (2000) otpornom djecom smatra one koji proživljavaju nepovoljne životne okolnosti bez bola i tjeskobe. Takvu djecu često opisuju kao kompetentnu. Pojam otpornosti može se podijeliti na različite aspekte. Prvi aspekt su dobri razvojni ishodi usprkos visokorizičnoj situaciji. Drugi aspekt je zadržavanje kompetentnosti tijekom prijetećih situacija i kriznih događaja, a treći aspekt je uspješan oporavak od traume (Gazdek, Horvat, 2001).

Začetnici istraživanja dječje otpornosti bili su Werner i Smith (1982; prema Cowen, 1996), a primarna svrha njihovoga istraživanja bila je otkriti rizične ili patološke čimbenike s kojima se djeca susreću tijekom života. Te stresne i nepovoljne situacije mogu biti različitoga karaktera. Neke nastaju unutar obitelji, dok druge mogu proizaći iz djetetovoga širega okruženja. To mogu biti primjerice učestale svađe roditelja, rastave, konzumacija droga, nasilje u obitelji, gubitak člana obitelji, prirodne katastrofe, siromaštvo i slično. Pokazalo se kako različita djeca različito reagiraju na spomenute situacije. Istraživanjem se primijetilo kako neka djeca iz tih situacija proizlaze „neranjiva“ ili „imuna“. Uobičajeno je da su zbog traumatskih stresora nadjačani kapaciteti dječje prilagodbe, čime se oslabljuje funkcioniranje djece koja su te traumatske stresore proživjela.

U projektu „International Resilience Project“ (Gazdek, Horvat, 2001) otpornost se opisuje kao opći kapacitet koji omogućuje osobi, grupi ili zajednici prevenciju, umanjivanje ili svladavanje štetnih utjecaja i nedaća. Unutar projekta definirano je ukupno sedam zajedničkih crta otpornosti koje su nazvane još i snage otpornosti. Te snage otpornosti pojavljuju se tijekom

borbe s teškoćama, a one su redom: uvid, neovisnost, inicijativa, odnosi, moralnost, kreativnost i humor (Gazdek, Horvat, 2001).

Kako navodi Miljković (2017), osobe koje smatramo psihološki otpornima sposobne su pozitivno se adaptirati tijekom određenih životnih nedaća, odnosno imaju sposobnost efikasnoga prilagođavanja u situacijama koje smatramo prijetećima za zdravi i normalni razvoj. Rezultat takvih stresnih i traumatičnih životnih situacija bilo kojega životnoga razdoblja ponekad može biti i psihološko napredovanje ili posttraumatski rast. Pretjerano poticanje pozitivnih situacija, nastojanje da se djeci osigura samo ono pozitivno te da ih se zaštiti od negativnoga često može imati i štetne posljedice za razvoj dječje psihološke otpornosti. Neka od provedenih istraživanja pokazuju kako upravo nakon proživljenoga traumatičnoga događaja trideset do devedeset posto ispitanika izdvaja neke pozitivne promjene koje su se nakon toga dogodile (Miljković, 2017).

Mnogi istraživači nastoje pronaći rješenje na koji način djecu i mlade ljude zaštititi od štetnih utjecaja i stresnih životnih uvjeta. Prema Miljković (2017) zaštitni faktori mogu se podijeliti u tri razine izvora koji štite psihološku otpornost. To mogu biti faktori koji se nalaze u samome pojedincu, faktori koji se nalaze u obitelji te faktori koji se nalaze u široj zajednici. Kada spominjemo optimizam, može se reći da je on izvor koji proizlazi iz osobne snage i vrlina pojedinca. Uz optimizam, u tome se području spominju još i pozitivna slika o sebi, samopoštovanje, samoeфикаsnost, smisao za humor, dobre strategije suočavanja sa stresom, prilagodljivost, upornost i mnogi drugi zaštitni mehanizmi. Pojam ili slika o sebi definirana je kao znanje o vlastitim karakteristikama, primjerice nizu osobina, sposobnosti, stavova i vrijednosti za koje pojedinac vjeruje da one određuju tko on zapravo jest. Samopoštovanje je jedna komponenta pojma o sebi, a ona označava prosudbe koje donosimo o vlastitoj vrijednosti te osjećaje koji su s tim prosudbama povezani. Samopoštovanje kao jedan od ključnih segmenata odgoja djece prvi se put spominje 1967. (Seligman, 2005). Tu je teoriju iznio profesor psihologije Stanley Coopersmith, a njegov je primarni cilj bio izmjeriti samopoštovanje testom s naglaskom na dio samopoštovanja koji se odnosi na pozitivne osjećaje o sebi. Taj pojam definirao je kao osobnu procjenu vlastite vrijednosti. Test je pokazao kako veća sloboda kod djece rezultira nižim samopoštovanjem, dok jasna pravila i ograničenja roditelja jačaju samopouzdanje njihove djece. Nathaniel Branden samopoštovanje definira pomoću pojmova samozadovoljstva i uspješnosti. Samozadovoljstvo predstavlja vjerovanje da čovjek ima pravo biti sretan, osjećaj da vrijedi, da ima pravo izraziti svoje želje i potrebe te da

ima pravo uživati u rezultatima svoga truda i rada, dok uspješnost predstavlja vjerovanje u vlastitu sposobnost da promišlja i nosi se s osnovnim životnim izazovima. (Seligman, 2005).

Prvi i najpoznatiji program s ciljem razvoja psihološke otpornosti bio je Penneov program optimizma koji je kasnije preoblikovan i preimenovan u Penneov program otpornosti (The Penn Resilience Program – PRP) (Miljković, 2017). Program je namijenjen općoj populaciji djece, a njegov ih sadržaj poučava suočavati se sa svakodnevnima stresnima situacijama u okviru obitelji, škole te među vršnjacima. Optimizam ili pozitivan atribucijski stil mehanizam je u podlozi psihološke otpornosti. Dokazalo se da program uspješno ostvaruje svoj osnovni cilj, a to je prevencija simptoma depresije i anksioznosti, reduciranje bespomoćnosti i problema u ponašanju, povećavanje optimizma i dobrobiti, poboljšavanje školskoga uspjeha, a zatim i smanjenje simptoma zdravstvenih poteškoća te više zdravih navika (Miljković, 2017).

Depresija, koja se u današnje vrijeme sve češće pojavljuje definira se kao poremećaj vlastitog „ja“, kad smo u našim očima neuspješni u odnosu na svoje ciljeve (Seligman, 2005). Depresija različito utječe na dječake i djevojčice. Djevojčice su najčešće tužne i plaču, dok su dječaci skloniji fizičkim sukobima. Upravo se zbog toga kod dječaka rjeđe posumnja na depresiju. Roditelji djece koja izvana ne djeluju deprimirano, već izazivaju nevolje, najčešće se usredotoče na loše ponašanje koje na kraju rezultira sve češćim kažnjavanjem. (Seligman, 2005).

U Penneovom programu prevencije spominje se ukupno petnaest vještina koje služe ojačavanju kognitivnoga i emocionalnoga funkcioniranja, zatim ojačavanju osobnih snaga karaktera te dobrih interpersonalnih odnosa (Miljković, 2017). Svaka od njih usmjerena je na jednu ili više kompetencija psihološke otpornosti. Tu ponajprije spada samosvijest, odnosno sposobnost osjećanja vlastitih misli, emocija, ponašanja i fizioloških reakcija. Druga kompetencija je snaga karaktera, točnije sposobnost da se osobne snage koje su najizraženije iskoriste na optimalan način u suočavanju sa životnim izazovima. Treća kompetencija je samoregulacija. Ona označava sposobnost promjene misli, emocija i ponašanja u svrhu postizanja željenoga ishoda. Iduća kompetencija psihološke otpornosti je uspostavljanje odnosa s drugima, odnosno sposobnost uspostavljanja i održavanja odnosa punih povjerenja. Peta kompetencija je mentalna agilnost koja označava sposobnost sagledavanja situacije iz različitih kutova te sposobnost kreativnoga i fleksibilnost razmišljanja. Posljednja i vrlo važna kompetencija psihološke otpornosti je optimizam, koji se, kako smo već ranije spomenuli, definira kao sposobnost uočavanja i očekivanja pozitivnoga, kao i sposobnost usmjeravanja na ono što možemo kontrolirati te poduzimanja aktivnosti u skladu s time (Miljković, 2017).

3.2. Optimizam

Većina ljudi smatra kako optimizam ili stav „pozitivnoga razmišljanja“ karakterizira ponavljanje ohrabrujućih fraza, vizualizacija pobjede te uočavanje dobre strane naspram lošoj (Seligman, 2005). Znanstvenici Scheier i Carver (1993) definiraju optimizam kao općenito očekivanje da će se u životu osobe događati dobre, a ne loše stvari, dok Seligman (1998) smatra da je bit u načinu razmišljanja o uzrocima. Time tumači kako osnova optimizma nisu slike pobjede, niti pozitivne fraze već način na koji razmišljamo o uzrocima dobrih i loših događaja.

Prema Seligmanu (2005) optimizam i pesimizam također su definirani kao generalizirano očekivanje pozitivnih ili negativnih ishoda određenih aktivnosti. Optimisti se suočavaju s problemima u jednakoj mjeri kao i pesimisti, ali na drugačiji, sebi svojstveni način. Optimisti vjeruju da je poraz tek privremena prepreka. Vjeruju kako uzroci loših događaja nisu njihova krivica, već posljedica nelakotnih okolnosti ili čak loša sreća. Nepovoljna situacija za optimiste predstavlja novi izazov i potrebu za više uložena truda. Takvo je razmišljanje od velike važnosti u odgoju predškolskoga djeteta, a moguće ga je uvježbati i naučiti. Pesimizam može imati četiri polazišta, a to su genetika, pesimizam roditelja, pesimistične kritike koje upućuju roditelji, nastavnici ili treneri te iskustva moći i bespomoćnosti. Želi li se promijeniti pesimizam u optimizam ili pak povećati i održavati optimizam djece, tada postoji nekoliko efikasnih načina. Na genetiku djeteta se ne može utjecati, no može se mijenjati vlastito i djetetovo stajalište, pesimistično razmišljanje, način na koji se daje kritika, omogućavati iskustvo moći i slično.

Razna istraživanja pokazala su kako su optimizam i pesimizam uvelike povezani sa samopoštovanjem, subjektivnom procjenom zdravstvenoga stanja i stresnosti i sličnim karakteristikama pojedinca (Sindik i Pavlović, 2016). Mnogi se autori slažu kako je porijeklo optimizma dijelom genetski uvjetovano, a dijelom je ono rezultat naučenoga optimizma od strane roditelja, odgojitelja i učitelja te rezultat ranih dječjih iskustava (Tatalović Vorkapić, Pavlic, 2014). Prema Seligmanu (2005) optimistični roditelji najčešće će imati optimističnu djecu, dok će pesimistični roditelji imati pesimističnu. O toj pretpostavki ovise dvije hipoteze. Prva je ta da su djeca od roditelja naslijedila gene za optimizam, kao i za sve ostale genetske predispozicije. Iduća teorija oslanja se na okolinu koju roditelji stvaraju, u kojoj zatim dijete uči biti optimistično. Kod istraživanja poveznice genetike i optimizma od velikoga su značaja proučavanja blizanaca. Upravo kod njih možemo pokazati je li neka osobina „nasljedna“, no ne može nam otkriti je li ta ista osobina „genetska“ (Seligman, 2005).

Seligman (2005) u svojoj knjizi navodi tri važna principa kojima se osobe trebaju koristiti kako bi kod djeteta utemeljili optimizam, a opisana su pomoću piramide optimizma. Sva tri principa proizlaze iz osnovnoga istraživanja naučene bespomoćnosti. Dijelove piramide optimizma čine moć, pozitivnost i stil objašnjavanja.

3.2.1. Moć

Moć je temelj razvoja optimizma, a predstavlja djetetovu kontrolu nad ishodom postupaka koje dijete poduzima (Seligman, 2005). U slučajevima kada nešto nije uvjetovano vlastitim postupcima, odnosno kada na nešto ne možemo utjecati ili time vladati, dolazi do pasivnosti i depresije. To dokazuju stotine eksperimenata o naučenoj bespomoćnosti. S druge strane, kontrola i uvjetovanost postupcima dovode do aktivizma. Tako se može reći da moć i bespomoćnost određuju dvije vjerojatnosti. Vjerojatnost da će određeni postupak imati ishod usporedno s vjerojatnošću da će ishod uslijediti i bez našega uključivanja. Bespomoćnost nastaje kad ishodi nisu uvjetovani postupcima, odnosno kada je ishod isti, neovisno o tome postoji li reakcija od strane osobe ili ne. Moć s druge strane nastaje u situacijama uvjetovanosti ishoda i postupaka (Seligman, 2005). Mala djeca posebno su osjetljiva na uvjetovanost i neuvjetovanost postupaka, a vezano uz to, primjećuju se dvije različite situacije. U slučajevima kada dijete ima moć nad nekim predmetom, odnosno kada postoji uvjetovanost njenih postupaka i ishoda, dijete postaje aktivnije. Ako te uvjetovanosti nedostaje, dijete će postati tužno, anksiozno i pasivno. Selingman (2005) navodi primjer djeteta koje se ne veseli zbog toga što zvečka zveči, već zbog toga što ono samo zveči tom zvečkom, odnosno čini nešto što rezultira određenim odgovorom.

3.2.2. Pozitivnost

Pozitivnost je usmjerena na djetetove osjećaje, a osigurava ju odrastanje u toploj i emocionalnoj atmosferi. Upravo su pozitivni osjećaji sredstvo koje omogućuje postizanje moći. Osjećaj sreće i sigurnosti potiče djecu na istraživanje, koje je ujedno i temelj dječjega učenja i razvoja. To istraživanje također pruža djetetu osjećaj zadovoljstva te ga ohrabruje za unaprjeđenje istoga. Kod razvoja pozitivnosti bitna je i pohvala koja, kad je upotrijebljena na pravilan način, kao rezultat djetetova uspjeha, pobuđuje kod djeteta osjećaj samopouzdanja. Važno je pritom obratiti pozornost da pohvale nisu pretjerane i prečeste. Pohvale koje dolaze

bez uspjeha i postignuća stvaraju negativan efekt te na posljetku pospješuju osjećaj bespomoćnosti (Seligman, 2005).

3.2.3. *Stil objašnjavanja*

Na samome vrhu piramide optimizma nalazi se stil objašnjavanja, a tri ključna elementa kojima se dijete koristi prilikom objašnjavanja su: trajanje, obuhvatnost i personalizacija (Seligman, 2005). Razvijanje stila objašnjavanja još je uvijek relativno nepoznato, no smatra se kako je najpovoljnije vrijeme za njegov razvoj i prilagođavanje upravo predškolska dob. Upravo je zato važno da odgojitelj zna i razumije ključne segmente stilova objašnjavanja, kako bi na vrijeme mogao reagirati, odnosno utjecati na razvoj optimističnoga stila, a samim time i temeljnoga načina razmišljanja u budućnosti (Seligman, 2005).

Trajanje - ponekad nasuprot uvijek

Pesimisti vjeruju kako su uzroci loših događaja stalni te da će se loše stvari uvijek iznova događati. Optimisti s druge strane vjeruju u privremenost uzroka koji utječu na loš događaj. Razlike između trajnih i privremenih uzroka isprva se mogu činiti minimalne, čak i neprimjetne, no veoma su važne za blagostanje djeteta i njegovo razmišljanje u budućnosti. Potrebno je samo naučiti kako te razlike zapravo čuti. Pesimistično dijete objašnjava loše događaje trajnim manama svoje ličnosti, dok optimistično dijete objašnjenja pronalazi u raspoloženjima i drugima privremenima, promjenjivim stanjima. Izrazi poput „uvijek“ i „nikad“ prilikom objašnjavanja karakteristični su za pesimističan stil, dok su izrazi poput „ponekad“ i „u zadnje vrijeme“ karakteristični za optimističan stil (Seligman, 2005).

Razlika između pesimističnoga i optimističnoga stila može se primijetiti i kod reakcije na dobar događaj. U životu djeteta objašnjavanje dobrih događaja upravo je obrnuto od objašnjavanja onih loših. Tako optimistična djeca vjeruju kako dobri događaji imaju trajne uzroke pri čemu ističu sposobnosti koje će uvijek imati poput marljivosti, voljenosti i slično. S druge strane, pesimistična djeca smatraju kako su uzroci dobrih događaja privremeni i prolazni. Često prilikom objašnjavanja koriste prošlo vrijeme i vremenska ograničenja, a svoj uspjeh pripisuju sreći (Seligman, 2005).

TABLICA 2.

Uzroci loših događaja (Seligman, 2005).

TRAJNI UZROCI (PESIMIZAM)	PRIVREMENI UZROCI (OPTIMIZAM)
„U Bywoodu nikada nitko neće htjeti biti moj prijatelj.“	„Treba vremena dok pronađeš nove prijatelje u novoj školi.“
„Moja mama prigovara najviše od svih mama na svijetu.“	„Moja mama je danas više nego ikad raspoložena za prigovaranje.“
„Tony me mrzi i nikada više se neće htjeti družiti sa mnom.“	„Tony se duri na mene i neće se danas družiti.“

TABLICA 3.

Uzroci dobrih događaja (Seligman, 2005).

PRIVREMENI UZROCI (PESIMIZAM)	TRAJNI UZROCI (OPTIMIZAM)
„Pobijedila sam u natjecanju iz pravopisa samo zato jer sam ovoga puta jako puno vježbala.“	„Pobijedila sam jer sam dobra učenica i puno učim.“
„Izabrali su me za vođu sigurnosne patrola jer su druga djeca htjela učiniti nešto lijepo za mene.“	„Izabrali su me za vođu sigurnosne patrola jer me druga djeca vole.“
„Tata se puno družiti sa mnom jer je u zadnje vrijeme dobre volje.“	„Tata se voli družiti sa mnom.“

Obuhvatnost - Specifično nasuprot globalnog

Kod obuhvatnosti razlikujemo specifično objašnjenje (optimizam) nasuprot globalnoga objašnjenja (pesimizam). Kada govorimo o lošim događajima, djeca koja se drže globalnoga objašnjenja najčešće prilikom neuspjeha u određenome aspektu smatraju kako bi trebala odustati od svega te kako nisu dobri ni u čemu. Djeca koja vjeruju u specifična objašnjenja nakon neuspjeha u jednome aspektu nepokolebljivo i samouvjereno će nastaviti s drugim aktivnostima. S druge strane, prilikom dobrih događaja optimist će vjerovati kako će uzrok dobroga događaja djelovati na sve što čini, dok će pesimistično dijete smatrati kako je taj uzrok samo specifični faktor (Seligman, 2005).

TABLICA 4.

Objašnjenja loših događaja (Seligman, 2005).

GLOBALNO OBJAŠNENJE (PESIMIZAM)	SPECIFIČNO OBJAŠNENJE (OPTIMIZAM)
„Nastavnici nisu pravedni.“	„Gospođa Carmine nije pravedna.“
„U sportu sam totalna šeprtlja.“	„Ne ide mi dječji bejzbol.“
„Nitko me ne voli.“	„Jamal me ne voli.“

TABLICA 5.

Objašnjenja dobrih događaja, (Seligman, 2005).

SPECIFIČNI UZROCI (PESIMIZAM)	GLOBALNI UZROCI (OPTIMIZAM)
„Imam dara za matematiku.“	„Imam dara.“
„Erica me pozvala na svoju zabavu jer sam joj draga.“	„Erica me pozvala na svoju zabavu jer sam popularna.“
„Dobio sam ulogu Olivera jer dobro pjevam.“	„Dobio sam ulogu Olivera jer sam jako talentiran.“

Personalizacija - interno nasuprot eksternoga

Personalizacija predstavlja treći element stila objašnjavanja, a ona određuje tko je nešto skrivio te zbog čega, točnije koga su se dobri ili loši događaji dogodili. Prilikom lošega događaja djeca najčešće krive ili sebe, što predstavlja internu personalizaciju, ili druge, što predstavlja eksternu personalizaciju. O tome koga krivimo ovisi i samopoštovanje. Tako će djeca koja krive sebe imati manje samopoštovanja, dok će ga djeca koja krive druge ljude ili okolnosti imati više (Seligman, 2005).

TABLICA 6.

Globalno nasuprot bihevioralnome samootkrivanju (Saligman, 2005).

GENERALNO SAMOOTKRIVANJE (PESIMISTIČNO – TRAJNO SVEOBUHVAATNO I INTERNO)	BIHEVIORALNO SAMOOTKRIVANJE (OPTIMISTIČNO – PRIVREMENO, SPECIFIČNO I INTERNO)
„Dobio sam dvojku iz testa jer sam glup.“	„Dobio sam dvojku iz testa jer nisam dovoljno učio.“
„Opet su me na tjelesnome zadnjega izabrali za momčad. Nitko me ne voli.“	„Opet su me na tjelesnome zadnjega izabrali za momčad. Nogomet mi ne ide.“
„Zabranili su mi izlaske jer sam zločesto dijete.“	„Zabranili su mi izlaske jer sam udario Michelle.“

4. Kako poticati optimizam

Prilikom usvajanja optimizma potrebno je obratiti pozornost na nekoliko segmenata koji utječu na njegovo razvijanje. To je prvenstveno vlastiti način razmišljanja koji dijete svakodnevno promatra i usvaja pa je stoga poželjno da ponajprije djetetov model bude optimističan. Osim roditelja, značajan utjecaj na razvoj djece predškolske dobi imaju i odgojitelji jer su upravo oni prisutni u mnogima, veoma važnima situacijama učenja djeteta. Djetetu je potrebno omogućiti toplo, sigurno i podržavajuće okruženje puno povjerenja u kojemu će se dijete osjećati zaštićeno, ali i slobodno izraziti svoje misli, emocije i stavove. Na taj način dajemo djetetu mogućnost da samostalno razmišlja, promišlja, uči, donosi rješenja te samostalno rješava probleme, uz neprestanu podršku modela, bilo roditelja, odgojitelja ili tome slično. U takvim je situacijama bitno naglasiti važnost pravilnih i pravovremenih pohvala i kritika koje bi trebale biti prvenstveno istinite, ne prečeste i odgovarati određenim zaslugama djeteta. Također je važno već u ranoj dobi upoznati djecu s načinima kojima se mogu nositi neuspjesima i negativnima životnima iskustvima. Prihvatanje neuspjeha kao prilike za učenje i rast razvit će kod djeteta osjećaj samopouzdanja, volje za samostalnim rješavanjem problema, otpornost te na posljetku optimizam. Djeca će već u ranom djetinjstvu stvarati vlastiti način razmišljanja prema uzorima iz okoline, a nauče li razmišljati optimistično stvorit će temelj za uspjeh i sreću u budućnosti.

4.1. Učenje optimizma

Kako bi djecu poučili kognitivnim vještinama optimizma, ponajprije optimizam moramo usvojiti kao dio vlastitoga razmišljanja. Pesimizam djeca najčešće nauče i to upravo od strane svojih uzora, bilo roditelja, odgojitelja ili nastavnika. Zato je kod učenja optimizma najpotrebnije pružiti uzor djeci (Seligman, 20015).

Istraživanja koja je u svojim knjigama proveo Seligman (2005) pokazuju kako je eksplanatorni ili atribucijski stil moguće mijenjati, što znači da osobe koje razmišljaju pesimistično imaju mogućnost naučiti razmišljati optimistično te tako stvoriti temelj za optimizam. Kod poučavanja optimističnoga razmišljanja ključni su već spomenuti osjećaj moći i pozitivan stil objašnjavanja.

U procesu postizanja kognitivnih vještina optimizma najčešće se koristi kognitivna terapija ili Penneov program prevencije. Oba načina proučavaju četiri osnovne kognitivne vještine. Prva od njih je takozvano „lovljenje misli“. Ona se odnosi na uočavanje misli koje prolaze glavom u trenucima kada se osjećamo najgore. Upravo te misli utječu na naše raspoloženje i ponašanje. Druga vještina je procjenjivanje tih automatskih misli, što označava naše razumijevanje da te misli ne moraju uvijek biti točne, već je njihovu istinitost potrebno provjeriti. Treća je vještina određivanje što većega broja točnih objašnjenja loših događaja koje koristimo za preispitivanje automatskih misli. Četvrta je vještina odustajanje od katastrofičnoga načina razmišljanja. Razmišljanje o najgorem najčešće je kontraproduktivno, iscrpljuje nas i kvari nam raspoloženje. Utemeljiti optimizam kod djece predškolske dobi vrlo je zahtjevno, unatoč činjenici da je upravo to razdoblje najpovoljnije za razvoj istoga. Razlog tome je to što djeca te dobi još uvijek nisu stekla kognitivne vještine kojima bi raspoznavala vlastite misli. Usvajanje optimizma u takvim situacijama postiže se tehnikama koje su ponešto drugačije od Penneovoga programa prevencije (Seligman, 2005).

4.2. Socijalne vještine

Dobro razvijene socijalne vještine kod djeteta omogućuju mu dobro snalaženje u novim situacijama te lakše rješavanje problema. Djeca s dobro razvijenim socijalnim vještinama lako stječu nove prijatelje, lakše održavaju prijateljstva, uključuju se u nove aktivnosti, surađuju, spremna su na kompromise (Seligman, 2005). Takva djeca također znaju asertivno izražavati svoje želje, znaju se ispričati kad su pogriješila, ali i braniti kad su u pravu. S druge strane, djeca koja nemaju te vještine češće su izložena riziku depresije i osjećaju bezvrijednosti. Takva će djeca teško izražavati svoje želje i potrebe na asertivan način. Često su umjesto asertivnosti previše pasivni ili neprijateljski raspoloženi. Asertivnost se smatra točkom koja se nalazi na polovici puta između pasivnosti i agresivnosti te se upravo ona smatra najuspješnijom strategijom za postizanje, kako dobre komunikacije, tako i ostvarenja želja i potreba. Asertivnost je vještina koja se može naučiti i vježbati, a nakon što je dijete usvojilo kako iznijeti svoj stav odlučno i jasno, ali bez vrijeđanja, potrebno ga je uputiti u proces postizanja kompromisa. Prvi je korak u postizanju kompromisa promišljanje o vlastitim, realnim željama. Nakon toga dijete treba zatražiti ono što želi i to pravi način, asertivnom komunikacijom. Zatim slušamo želje druge strane pa tek nakon toga pronalazimo kompromis. (Seligman, 2005.)

4.3. Okruženje

Važna stavka razvoja optimizma je i okruženje. Potrebno je obratiti pozornost na stvaranje uvjeta za ostvarivanje mnogobrojnih aktivnosti koje će dijete provoditi te tako stvarati temelje za optimizam. Te situacije učenja koje upravo odgojitelj osigurava djeci neophodne su kako bi djeca istraživala, radila na samopouzdanju, gradila pozitivnu sliku o sebi i slično. Djetetovo istraživanje njegova je ključna aktivnost. Uz to se nadovezuje i igra. Kod unaprjeđivanja djetetovoga istraživanja prostor koje dijete istražuje mora biti siguran te se treba stalno proširivati. Većim prostorom i mnoštvom materijala stvara se veću mogućnost za istraživanje, a samim time i dijete stječe veći osjećaj moći (Pavlič, 2014).

4.4. Istraživanje i igra

Igra je oduvijek bila najvažnija dječja aktivnost. Upravo se kroz igru dijete razvija, istražuje i uči. Istraživanje je aktivnost djeteta koje započinje rođenjem, a nastavlja se kroz cijeli život. Gopnik i sur. (2003) nazivaju dijete znanstvenikom u koljevci, upravo zbog toga što od najranije dobi istražuju, promišljaju, zaključuju i traže objašnjenja. Istraživanje se smatra aspektom igre u kojemu dijete stvara najveći potencijal moći zbog svoje naravi po kojoj sadrži petlju pozitivne povratne informacije. Seligman (2005) navodi kako dijete uspostavljajući kontrolu nad nekim predmetom ili vještinom nastoji tu kontrolu proširiti, što na poslijetku dovodi do još veće moći, još više istraživanja i većega uspjeha. Istraživanje također može sadržavati i petlju potencijalno negativne povratne informacije. Ukoliko dijete u nečemu ne uspije osjećat će se bespomoćnim. Neuspjeh će umanjiti djetetov osjećaj kontrole, a ujedno i istraživanje. Istraživanje djece se ne bi trebalo prekidati, osim u slučajevima kada ono postaje opasno (Seligman, 2005).

Seligman (2005) navodi igračke kao jedno od sredstava kojima dijete istražuje. Djetetova se moć, koju smatramo važnim aspektom stvaranja temelja kod razvijanja optimizma, povećava korištenjem igračaka koje odgovaraju na neki djetetov pothvat.

4.5. Kritika

Kako navodi Seligman (2005), utjecaj kritike značajan je kod razvoja samopoštovanja i razvoja optimizma ili pesimizma. Kritika omogućuje osjećaj odgovornosti i volju za promjenom, ali samo u slučajevima u kojima je ona pravilno primijenjena. Kritike koje su prečeste stvorit će negativnu sliku djeteta o sebi te osjećaj krivnje i srama, što dovodi do razvoja pesimističnoga mišljenja i gubitka volje za promjenom. Takvo će dijete vjerovati da su uzroci kritike trajni i nepromjenjivi faktori te da ih stoga nema smisla mijenjati. Dijete slušajući kritike roditelja, odgojitelja ili trenera usvaja njihov sadržaj, ali i stil pa možemo reći kako se i pravilno kritiziranje može naučiti. Prvo od dva pravila koja su važna kod kritike je istinitost ili točnost iste. Drugo pravilo objašnjava kako je kritiku potrebno objasniti uz optimističan stil, bazirajući se na promjenjive i specifične uzroke određenoga problema (Seligman, 2005).

5. Važnost odgojitelja u poticanju optimističnog načina razmišljanja

Stvaranje osnova za razvoj optimizma počinje već od najranije dobi, a model učenja su upravo osobe koje u toj dobi okružuju dijete. Dijete će prepoznati i samo osjećati naše osjećaje, primjerice strah, tugu, radost. Kopirat će reakcije modela te na taj način „naučiti“ reagirati na određene situacije. Zbog toga je najvažnije da model, u ovome slučaju roditelji i odgojitelji, omogućće djetetu stvaranje uvjeta i temelja za sreću i otpornost, a na posljetku i optimistično razmišljanje koje će postati osnova njihovoga funkcioniranja u odrasloj dobi. Roditelj, kao i odgojitelj stoga imaju vrlo važnu ulogu u poticanju razvoja optimizma kod djece predškolske dobi.

Kako je upravo odgojitelj jedan od prvih modela prema kojima dijete uči te usvaja određene obrasce ponašanja, važno je da on sam posjeduje karakteristike, odnosno osobine ličnosti kao što su optimističan način razmišljanja, vedar duh, zadovoljstvo životom, upornost, ustrajnost te otvorenost prema novim idejama i spoznajama. Grupa koju vodi takav optimističan odgojitelj osjeća se sigurno, opušteno i motivirano za istraživanje, što rezultira razvoju samopouzdanja, pozitivnih odnosa te zdravome psihološkome razvoju djece (Tatalović i Jelić, 2016). Prema Seligmanu (2005) kroz sve aspekte svoga djelovanja odgojitelj treba stvarati pozitivnu atmosferu usmjeravajući djecu na pozitivan ishod prilikom rješavanja problema. Odgojitelj u svome radu treba slijediti tri važna pravila. Prvo pravilo odnosi se na osiguravanje podrške i pokazivanje interesa za djetetov problem, uz pružanje mogućnosti za djetetovo samostalno rješavanje istoga. Potrebno je djetetu dati do znanja da ga razumijemo, da vidimo njegove emocije i shvaćamo kako se osjeća. Od velike je važnosti u takvim situacijama pružiti djetetu mogućnost da rješenje problema pronalazi samo jer tako samostalno promišlja o mogućim rješenjima, ali i ishodima. Drugo pravilo odnosi se na kritičnost, a napominje kako odgojitelj ne smije biti previše kritičan prema djetetovome načinu rješavanja problema. Kritika, ako je neophodna, treba biti izražena na pravilan način, uz naglašavanje specifičnoga objašnjenja nasuprot globalnoga. Treće pravilo naglašava važnost odgojitelja kao primjera tijekom rješavanja problema jer će dijete postupke rješavanja istoga prvo primijetiti kod modela, u ovome slučaju odgojitelja te ih zatim ponoviti na vlastitome iskustvu. Tatalović i Jelić (2016) navode kako kontinuirano susretanje s pozitivnim primjerima u obitelji ili odgojno obrazovnoj ustanovi stvara veću vjerojatnost za usvajanjem nade i optimizma.

Prema Pavlović i Sindik (2016), stres koji odgojitelj proživljava na poslu jedan je od važnih čimbenika koji utječe na funkcioniranje odgojitelja i njegovu kvalitetu odnosa s djecom.

Stres na radnome mjestu definiran je kao niz štetnih fizioloških, psiholoških i bihevioralnih reakcija na situacije kod kojih zahtjevi nisu u skladu s mogućnostima zaposlenika. Odgojitelj je jedan od važnijih modela na koje se dijete oslanja. Imajući u vidu da dijete uči od modela, u ovome slučaju odgojitelja, važno je kako se odgojitelj u skupini odnosi prema pojedincu i cijeloj grupi. Često se zbog nepovoljnih uvjeta, prevelikoga broja djece, velike odgovornosti i sličnih karakteristika posla odgojitelji nose sa velikom količinom stresa, što potvrđuju i razna istraživanja. Upravo zbog toga je vrlo važno znati na koji se način tim stresom treba nositi (Pavlović i Sindik, 2014).

6. Zaključak

Optimizam predstavlja način razmišljanja koji je usmjeren na očekivanje pozitivnih ishoda u raznim životnim situacijama. Poticanje djeteta predškolske dobi na razvoj optimizma ima veliki utjecaj te ostavlja dugoročne pozitivne učinke na djetetov cjelokupni razvoj, a posebice emocionalni i psihološki. Bolja slika o sebi, visoko samopouzdanje, lakše podnošenje stresa i neuspjeha, jača otpornost, bolji rezultati u svim segmentima života, smanjeni rizik obolijevanja od depresije i drugih bolesti te niz drugih pozitivnih karakteristika samo su dio dobrobiti koje može osigurati optimizam u životu pojedinca. Optimizam je moguće usvojiti i naučiti, a najidealnije vrijeme za učenje i usvajanje neke vrste ponašanja upravo je predškolska dob. U toj dobi dijete uči svakodnevno, ponajviše kroz interakcije s drugom djecom i odraslima. Njihovo se učenje temelji na igri, promatranju i oponašanju i interakciji s drugima pa je stoga kod poticanja optimizma najvažnije pružiti djetetu model koji se i sam vodi optimističnim načinom razmišljanja. Tako se zaključuje da ključnu ulogu u razvoju optimizma imaju upravo roditelji, skrbnici i odgojitelji, odnosno ljudi koji svakodnevno okružuju dijete, koji su ujedno i prvi modeli prema kojima dijete uči. Optimistična djeca razmišljaju na način da povezuju uspjeh s vlastitim zaslugama, a neuspjeh shvaćaju kao ponovnu priliku kod koje je potrebno uložiti više truda. Upravo će takav pristup pomoći djetetu stvoriti osjećaj važnosti, ojačat će djetetovu otpornost i samopouzdanje te će mu omogućiti pozitivan pogled na život kroz djetinjstvo, ali i u budućnosti. Zbog toga je iznimno važno prepoznati značaj poučavanja pozitivnoga razmišljanja te ga implementirati u rani i predškolski odgoj djece kroz pozitivno modeliranje, podršku, edukaciju i aktivnosti koje promoviraju dobrobit.

7. Literatura

Ajduković, M. (2000). Ekološki multidimenzionalni pristup sagledavanju činitelja rizika i zaštite u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži; (u) Bašić, J., Janković, J.; *Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži*, Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštita djece s poremećajima u ponašanju. Zagreb. 47-63.

Berk, L. E. (2003). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko. Naklada Slap.

Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Zagreb. Naklada Slap.

Cowen, E. L., Hightower, A. D., Pedro-Carroll, J. L., Work, W. C., Wyman, P. A., & Haffey, W. G. (1996). School-based prevention for children at risk: The Primary Mental Health Project. American Psychological Association.

Darwin, C. (1859). *Postanak vrsta putem prirodnog odabira ili očuvanje povlaštenih rasa u borbi za život*. Zagreb. Naklada Ljevak.

Fulgosi, A. (1997.) *Psihologija ličnosti: Teorije i istraživanja*. Zagreb: Školska knjiga.

Gazdek, M., Horvat, I. (2001). Otpornost i prevencua poremećaja u ponašanju djece i mladih. *Kriminologija & socijalna integracija*, 9 (1-2), 85-94. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/98966>

Gopnik A., Meltzoff, A. N., Kuhl P. K. (2003). *Znanstvenik u kolijevci – što nam učenje kazuje o umu*. Zagreb. EDUCA.

Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Optimizam.. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2024. Pristupljeno 30.5.2024. <<https://www.enciklopedija.hr/clanak/optimizam>>.

Ivanković, M. i Rijavec, M. (2012). Utjecaj provođenja programa pozitivne psihologije na optimizam i razredno ozračje kod učenika četvrtog razreda osnovne škole. *Napredak*, 153 (2), 219-233. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/82872>

Miljković, D. (2017). Odgoj, obrazovanje i psihološka (ne)otpornost djece i mladih. *Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru*, (11), 33-46. <https://doi.org/10.21857/mwo1vcz88y>

Pavlić, K. (2014). Kako poticati optimizam. *Dijete, vrtić, obitelj*, 20 (75), 14-15. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/159075>

- Pavlović, Ž. i Sindik, J. (2014). Situacijsko suočavanje sa stresom kod odgojitelja. *Sigurnost*, 56 (3), 187-201. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/127761>
- Rutter M. (1999). *Resilience concepts and findings*. Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, str. 119-144.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1993). *On the power of positive thinking: the benefits of being optimistic*. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26 – 30.
- Seligman M. E. P. (2005). *Optimistično dijete: provjereni program za prevenciju i trajnu zaštitu djece od depresije*. Zagreb. IEP
- Seligman M. E. P. (2006). *Naučeni optimizam*. Zagreb. IEP
- Sindik, J., Pavlović, Ž. (2016). *Izvori stresa kod odgojiteljica predškolske djece i njihove osobine ličnosti*. *Sigurnost*, 58 (4), 291-310.
- Tatalović Vorkapić, S., Jelić Puhalo, J. (2016). *Povezanost osobina ličnosti, nade, optimizma i zadovoljstva životom odgojitelja predškolske djece*. *Napredak*, 157 (1-2), 205-220. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/177231>
- Tatalović Vorkapić, S., Pavlic, K. (2014). *Implementing the Pyramid of Optimism in Kindergartens*. *Školski vjesnik*, 63 (4), 0-0. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/136108>

Izjava o izvornosti završnog rada

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)