

## ОПТИМИЗАМ



### Мали тест: да ли је на слици горе чаша до пола празна или до пола пуна?

Уколико мислите да је чаша до пола пуна – то је оптимистично размишљање, а уколико мислите да је до пола празна – то је песимистична верзија опажања исте слике.

Зар то није интересантно? Једна те иста слика и ми је видимо свако на свој начин, за некога је до пола пуна, за некога до пола празна, а неко ће се упитати и ко је пио из ње и је ли хигијенски пити из те чаше (ово су дефинитивно песимисти!).

### Шта је оптимизам

Ријеч оптимизам потиче од латинске ријечи optimum што значи најбољи. Оптимизам је ментални став, поглед на живот који објашњава ситуације и догађаје на позитиван начин. Пројектује наду и позитивне мисли у вези будућности, очекује добре и пожељне резултате. Стварност и свијет се опажају као пријатељски.

Супротно од оптимизма је песимизам од латинске ријечи pessimus што значи најгори. Песимизам је суморан, мрачан поглед на свијет, стварност, односе, друге људе и себе. Стварност се опажа као непријатељска.

Када је неко оптимиста то значи да:

- Очекује најбољи могући исход у некој ситуацији
- Да прихвата животне изазове са позитивним ставом
- Да опажа стварност око себе као пријатељску

- Пројектује наду и добре мисли у будућност, очекује добре исходе за себе и друге
- Вјерује у себе и сопствене снаге

### **Ефекти оптимизма**

- Све менталне функције раде боље ако сте оптимиста: мишљење, памћење, опажање
- Оптимисти постижу бољи успјех у школи
- Оптимизам је извор позитивних мисли
- Оптимизам и позитивне мисли подржавају раст и развој
- Утицај оптимизма на здравље је доказан: оптимисти су мање болесни, опоравак је бржи
- Оптимисти просто више уживају у животу
- Оптимисти имају боље односе са другима
- Воде квалитетнији живот, срећнији су, испуњенији, имају више позитивних емоција
- Оптимисти се боље носе са стресом
- Ефекти оптимизма су доказани у разним животним приликама и научним истраживањима.

### **Афирмације за јачање оптимизма и вјере у себе**

1. Дорастао сам свим захтјевима које пред мене поставља ова ситуација!
2. Све ће бити у реду!
3. Све је добро и постаје још боље!
4. Ја вјерујем у себе!
5. Све је могуће, нема граница!
6. Сваког дана у сваком погледу постајем све бољи и бољи!

Налазиш се у некој непријатној ситуацији. Издвој се. Постани свјестан шта мислиш и осјећаш без отпора и просуђивања, само буди свјестан! Примијети негативне мисли. Упитај себе: Да ли ме ове мисли чине лакшим или тежим? Да ли ме ове мисли чине снажнијим или ми одузимају снагу? Да ли ме јачају или слабе? Да ли ми помажу на било који начин? Зашто их онда бирам?

Народ каже: „У сваком злу има нешто добро!“ Питај се: „Шта је добро у овој ситуацији?“ Које добро у овој ситуацији не примјећујем? Шта је још могуће овдје? Како ово (о чему год да се ради) може бити још боље? Које још изборе имам овдје... у овој ситуацији?

## **Како вјежбати оптимизам**

Оптимизам је потребан свакоме од нас (и наставницима и ученицима и осталим запосленима) и увијек га треба више, просто - оптимизма никада довољно. Неки људи су по природи оптимисти али неки нису, а садашња ситуација у свијету и код нас нуди обиље могућности. Како може да буде ЈОШ боље за све нас?

### **Вјежба за стручну службу и управу школе**

Постављати себи питање „Шта је добро сада и овдје?“. Које добро ја данас могу подржати? У чему добром, лијепом, мудрому.... ја данас могу учествовати? Вјежбати пар минута дневно.

### **Вјежба за наставнике**

Одвојите 5 минута за вјежбање оптимизма. Док сједите, паузирајте или просто имате 5 минута времена на располагању застаните и упитајте се „Шта је добро сада и овдје?“. Проведите тих 5 минута обраћајући пажњу на оно што је добро, лијепо, вриједно, мудро, истинито - око вас, у вама и за вас. Ништа пуно ни захтјевно, зар не? Овако вјежбате своју пажњу и тренирате свој подсвјесни ум да прикупља информације из ваше околине које подржавају, снаже и јачају нас.

### **Вјежба за ученике**

Наставници би могли на часовима промовисати оно што је добро и вриједно и позитивно тако што би одвојили неко вријеме од часа, можда на почетку или на крају и питали ученике баш то, тако једноставно „Е шта је у вашем животу лијепо, добро, позитивно?“. Тражите да свако каже нешто на ту тему и добићете интересантан час. Просто, ставити нагласак на то што је добро, видјети да ли се то добро може подржати, можда се појави нека нова идеја и онда добијеш акцију на нивоу одјељења која ради за добро... и тако смо подржали добре ствари, о којим се на часовима мало говори и у школи тако мало ради.

## **Оптимизам је здравље душе.**

(James)

## **Ако желите да вам се живот осмехује, приложите му своје добро расположење.**

(Spinoza)

**ПРИПРЕМИЛА:**

**мр Неда Миљковић, психолог**