

{fshare}

Κατερίνα Φλωρά, Κλινική Ψυχολόγος, PhD

Η αισιόδοξια, σύμφωνα με τη Θετική Ψυχολογία, αφορά στον τρόπο με τον οποίο εξηγούμε τα γεγονότα που μας συμβαίνουν, όσον αφορά τρεις διαστάσεις: το μόνιμο vs προσωρινό, το γενικό vs συγκεκριμένο και το εσωτερικό vs εξωτερικό.

Ο αισιόδοξος έχει την τάση να αποδίδει τα άσχημα γεγονότα σε προσωρινές, συγκεκριμένες και εξωτερικές συνθήκες ενώ ο απαισιόδοξος σε μόνιμες, καθολικές και εσωτερικές (που αφορούν δηλ. τον ίδιο και τις ικανότητές του). Ένα παιδί που έχει την τάση να σκέφτεται απαισιόδοξα, για παράδειγμα συχνά μπορεί να πει «είμαι χαζός και δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά» ενώ το παιδί που χαρακτηρίζεται από αισιόδοξο τρόπο σκέψης μπορεί να πει «χρειάζεται να μελετήσω λίγο περισσότερο την επόμενη φορά». Μιλάμε για εκμαθημένη αισιόδοξια, δηλαδή για ένα χαρακτηριστικό που μαθαίνεται στη διάρκεια της ανάπτυξης και γι' αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά (ως γονείς, εκπαιδευτικοί κτλ.) να σκέφτονται θετικά.

Τα «αισιόδοξα» παιδιά έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο, στα σπορ και αργότερα στη δουλειά τους ως ενήλικες. Επίσης η σωματική και ψυχική υγεία των αισιόδοξων ατόμων είναι σημαντικά καλύτερη από των απαισιόδοξων. Οι άνθρωποι που σκέφτονται αισιόδοξα είναι πιο προσαρμοστικοί και αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά τις δύσκολες καταστάσεις. Στην εφηβεία, η αισιόδοξια φαίνεται πως συνδέεται με τη μείωση του θυμού, των εκρήξεων καθώς και με τη μείωση της πιθανότητας χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Από την άλλη, τα απαισιόδοξα άτομα συχνά τα παρατάνε πιο εύκολα, έχουν αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης, χειρότερη σωματική υγεία, είναι πιο παθητικά, αποτυγχάνουν περισσότερο στο σχολείο και τη δουλειά και έχουν περισσότερα προβλήματα στην κοινωνική τους ζωή.

Πώς όμως μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά αισιόδοξα; Το πρώτο και πιο βασικό είναι να είμαστε εμείς οι ίδιοι αισιόδοξοι. Η αισιόδοξια των σημαντικών ενηλίκων του περιβάλλοντος του παιδιού και κυρίως των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντική κυρίως επειδή τα παιδιά μιμούνται τους ενήλικες. Οι ερευνητές συνδέουν ειδικά τον τρόπο που η μητέρα εξηγεί τον κόσμο και τα πράγματα με την αισιόδοξια-α απαισιόδοξια του παιδιού. Το δεύτερο σημαντικό που πρέπει να γνωρίζουμε είναι το είδος της κριτικής που κάνουμε στα παιδιά ως γονείς, δάσκαλοι ή άλλοι ενήλικες. Εάν ο ενήλικος κάνει κριτική σε ένα πιο μόνιμο χαρακτηριστικό του παιδιού, -σύμφωνα πάντα με τη γνώμη του- (π.χ. «εσύ απλά δεν θα μάθεις ποτέ»), είναι πιθανό το παιδί να αναπτύξει έναν απαισιόδοξο τρόπο σκέψης.

Ωστόσο, υποστηρίζουν οι ερευνητές, δεν πρέπει να επιδιώκουμε τα παιδιά να είναι μονίμως αισιόδοξα. Αντ' αυτού θα πρέπει τα παιδιά να βλέπουν τον εαυτό τους και τον κόσμο με έναν κατά το δυνατόν ρεαλιστικό τρόπο, ώστε να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις αρνητικές σκέψεις που κάνουν. Πρόκειται ουσιαστικά για μια εκπαίδευση στην πραγματικότητα, στα αρνητικά και θετικά μιας κατάστασης, στην αναγνώριση των προτερημάτων και των αδύνατων σημείων τους. Εκπαιδεύοντας τα παιδιά στη ρεαλιστική σκέψη, τα βοηθάμε να αναπτύξουν αποτελεσματικές εξηγήσεις και αποδόσεις των μη επιτυχημένων προσπαθειών τους και να βελτιώνονται στις επιδόσεις τους.

Σταλίκας, Α. & Μυτσκίδου, Π. (επιμ). (2011). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Αθήνα Εκδόσεις Τόπος.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. (New York: Knopf.)

Snyder, C.R & Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publications.

www.positiveemotions.gr