

Kako pri otroku razvijati pozitivno naravnost na življenje?



Ajda Bivic, vzgojiteljica za dodatno strokovno pomoč, Vrtec Črnuče

Znašli smo se v negotovem času, ki prežema vse pore našega običajnega vsakdana. Naše življenje (no, vsaj nekaterih) je za določeno obdobje ustavljeno: prekinjeni so socialni stiki, izobraževanje in delo poteka preko računalniških zaslonov, omejeno je naše gibanje. Že dolgo časa, še posebej pa sedaj, moje zanimanje priteguje pozitivna psihologija. Zakaj? Kako so lahko nekateri ljudje kljub negotovosti v teh časih optimistični, z ravno držo in novimi cilji gledajo v nov dan? Zakaj nekatere že najmanjši spodrslijaj popolnoma zavije v temo, kjer ne najdejo izhoda? V članku sem se osredotočila na otroke, posebej na to, kako prepoznamo slog razmišljanja, s katerimi dejanji okrepi optimizem pri njih. Nenazadnje, na mladih svet stoji in otroci so naše bogastvo. Ugotovila pa sem tudi, da če želimo spreminjati otroke, moramo vedno naprej začeti pri sebi.

1 OSNOVE POZITIVNE PSIHLOGIJE

»Vsak si mora sam ustvariti pogoje za radostno življenje, in ne zgolj slediti receptu drugih. Pomembna so splošna načela, ki so podkrepljena s konkretnimi primeri, kako so nekateri ljudje z uporabo teh načel svoja dolgačasna življenja spremenili v življenja, polna zadovoljstva.« (Csikszentmihalyi 2019, 11–12)

»Psihologija se je predolgo in skoraj izključno osredotočala na temne sence človekove eksistence. Kognitivna psihologija je naredila preobrat. Razvila je učinkovito tehnologijo za spreminjane neprilagojenih navad mišljenja, v katere zapadejo številni ljudje, kadar doživljajo neuspeh« (Seligman 2011, 24).

Pri pozitivni psihologiji »gre za sistematično raziskovanje »pozitivnih« psiholoških vidikov človekove narave, vidikov optimalnega človekovega delovanja in doživljanja, torej za sklop psiholoških dejavnikov in sestavin psihičnega blagostanja in psihičnega zdravja (zadovoljstvo z življenjem, optimizem, dobro počutje, visok pozitivni in nizek negativni afekt, sreča, življenjski smisel, upanje, zanos)« (Musek 2007, 302). Že Aristotel je povedal, da tako moški in ženske od vsega najbolj vedno iščejo srečo. Sreča je stanje, ki si ga mora vsakdo pripraviti, ga negovati in osebno braniti. Ljudje, ki se naučijo nadzorovati svoje notranje izkustvo, znajo oceniti kakovost svojega življenja, to pa je najbližje stanju sreče, ki ga lahko izkusi vsak izmed nas (Csikszentmihalyi 2019, 18). Sreče ne iščemo, ampak jo dobimo preko neposredne vpletenosti v vsako podrobnost našega življenja, pa naj bo ta dobra ali slaba. To dosežemo preko tega, da imamo popoln nadzor nad dogajanjem. To je stanje znanosti, ki opisuje stanje, ko smo tako potopljivi v neko dejavnost, da nam nič drugega ni pomembno. Tej popolni zbranosti v sedanjem trenutku rečemo čuječnost.

Černetič (2016) opredeljuje čuječnost kot sprejemajoče zavedanje svojega doživljanja v sedanjem trenutku. Ko smo čuječi, smo v stiku s tem, kar trenutno doživljamo in svoje doživljanje tudi sprejemamo. Biti tukaj in zdaj je temeljno vodilo čuječnosti. Na kratko lahko rečemo, da je čuječnost sestavljena iz dveh komponent, ki nastopata hkrati: zavedanja svojega doživljanja v sedanjem trenutku, kar omogoča povečano prepoznavo notranjega doživljanja, in zaznav iz zunanjega sveta, ki se v posamezniku odvijajo v danem trenutku – usmerjanja na doživljanje oz. nekritično sprejemanje tega doživljanja (z radovednostjo, odprtostjo, brez kritičnega ocenjevanja). Čuječnost pomeni vzeti si čas zase, posvetiti se sebi in svojemu doživljanju v sedanjem trenutku, tukaj in zdaj s položaja nepristranskega opazovalca, ki svojega doživljanja ne poskuša spremeniti. To dvoje posamezniku omogoča, da se zaveda subjektivnosti svojih misli in čustev ter dejstva, da so vsa občutenja v življenju prehodna in minejo.

Žal naš izobraževalni sistem deluje tako, da bo obravnavana snov služila naslednji in učencev ne uči, kaj je pomembno v tem trenutku. Tako jih nevede odslavlja od občutka tukaj in sedaj, torej od čuječnosti.

»V naši kulturi so bogastvo, status in oblast postali premočni simboli sreče. Ko gledamo bogate in slavne, si mislimo, da so srečni, a dokazi govorijo ravno nasprotno. Na koncu je pomembno samo, kako se počutimo v lastni koži in kaj si mislimo o tem, kar se nam dogaja. Če si želimo izboljšati življenje, moramo izboljšati kakovost svojih izkušenj. Tudi raziskave so pokazale rahlo povezavo med bogastvom in dobrim počutjem. Zadovoljstvo pa se krepi z gibanjem, občutkom novosti in uresničitve.« (Csikszentmihalyi 2019, 80–81) To

nam pokažejo malčkovi obrazi, ko se vneto učijo in preizkušajo nove gibe in nove besede. Ko se naučijo nove spretnosti, je zadovoljstvo pokazatelj otrokovega razvijajočega se občutka samega sebe.

Enako ugotavlja Seligman (2011, 22): »Dejanja, ki vzbujajo občutke obvladovanja, so talilni lonec, v katerem nastaja predšolski optimizem. Naloga vašega otroka je, da mu preide v navado, da mora ob izzivu vztrajati in premagovati ovire. Pri doseganju te naloge pa mu pomagajte z vzgojo, ki temelji na znanju.« Starši, otroku le pomagajte, da naredi sam.

Najbolj naravna aktivnost oz. gibanje, ki nas izpolnjuje, je po mnenju Csikszentmihalyi hoja. Pomembno je, da si pri hoji zastavimo cilje in prevzamemo nadzor nad procesom.

»Kadar pa nimamo česa početi in nismo psihično aktivni, brez cilja, začne naš um slediti naključnim vzorcem, občasno zastane in pomisli na kaj bolečega ali skrb vzbujajočega. Če ne znamo urediti svojih misli, našo pozornost pritegne karkoli je v danem trenutku najbolj problematično.« (Csikszentmihalyi 2019, 184–185) To tudi pojasnjuje, zakaj toliko časa ljudje preživijo pred televizijo, saj televizija ne zahteva psihičnega napora kot npr. branje knjige.

Da si um lahko zaposlimo, je dovolj že, da sanjarimo, a žal tega ne usvojijo vsi otroci. Preko vizualizacije in možnih potekov dogodka kompenziramo neprijetne dogodke tako, da si sami ustvarimo več možnih rešitev. Pri tem uporabimo našo domišljijo, izkušnje. Izberemo tudi najboljše strategije za soočenje z različnimi situacijami življenju.

Da um zaposlimo, je dovolj že, da se otroci na pamet naučijo različne pesmi, rime ali deklamacije ter da se igrajo z besedami. Ustvarjalnost spodbuja tudi pisanje, ki ga je v današnjih časih premalo in se otrokom tudi upira.

2 DRUŽINA

Zgodnja varna čustvena navezanost in občutek varnosti v družini je pogoj, da otrok razvije občutke stanja zanosa. A hkrati je tudi zelo pomembno, da imajo starši določena pričakovanja do otrok in da bodo sledile specifične posledice, če otroci ne bodo upoštevali navodil staršev (Csikszentmihalyi 2019, 273). Svojo starševsko avtoriteto vzpostavljajo preko sistema pohvale in graje (Apter 2020, 111).

Psihologi so si enotni (Seligman 2009; 2011; Apter 2020; Csikszentmihalyi 2019), da ima vsaka družina načine, kako uporablja negativne ali pozitivne besede. V nekaterih družinah se besede uporabljajo kot dokončne sodbe o drugem, spet druge besede so lahko le napotki in opozorila ali pa so pozitivno usmerjene v prihodnost.

Pomembno je tudi vrednotenje čustev. V nekaterih družinah nekatera čustva veljajo za slaba, spet druga kličejo po razlagi in starši sprašujejo: »Zakaj tako čutiš?«. Ko otrok izraža nekatere stvari, ki jih starši mučno poslušamo, se lahko hitro odzovemo z grajo. A prav čustva so tista, ki nas usidrajo v ta svet, nudijo nam oporne točke, kaj nam je všeč in česa ne maramo (Apter 2020, 129). Starši so preveč pozorni na čustva in ne na vedenje ter tako svoja in otrokova čustva takoj podvržejo graji. Pri razvoju sistema vrednotenja pohvale in graje je izredno pomemben zgodnji razvoj otroka, vse od rojstva dalje. A pomembno dejstvo je tudi, da ta sistem vrednotenja lahko spreminjamo, saj se možgani razvijajo celo življenje (Apter 2020, 135).



Pohval ni nikoli dovolj, s pohvalo otrok ne razvijamo. Pomembno je, da so pohvale konkretne, vezane na opis dejanja. Primer: Hvala, ker si danes postiljal posteljo. Zelo si se potrudil, saj vidim, da so rjuhe poravnane. Neprimeren način: Priden si.

Pri kritikah je zelo pomembno, da ne obsojamo otrokove osebnosti in smo prav tako pozorni na vedenje. Izhajamo iz sebe. Primer: Ni mi všeč, ker si tako glasno kričal na brata. V naši hiši se pogovarjamo tiho. Neprimeren način: Joj, spet nagajata in kričita, dovolj vaju imam!

3 KAKO RAZVIJAMO OPTIMIZEM PRI OTROKU

Pri pojasnjevanju slabih dogodkov v otrokovem življenju otrok dogodka pojasnjuje skozi tri vzroke: koliko časa bo trajal slab dogodek, kdo je kriv in ali dogodek posplošuje na več stvari v svojem življenju.

Trajnost

Otroci, pri katerih obstaja največje tveganje za depresijo, menijo, da so vzroki za slabe dogodke, ki se jim zgodijo, trajni. Sklepajo, da se bodo slabi dogodki vedno ponavljali, ker bo vzrok trajal večno. Nasprotno pa otroci, ki si opomorejo, ko naletijo na oviro, in so odporni na depresijo, menijo, da so slabi dogodki začasni. Čeprav se nam zdi ta razlika komaj opazna, ima velik pomen na počutje vašega otroka (Seligman 2011, 65).

Primer trajnega videnja dogodka: Korona bo trajala moje celo življenje, za večno.

Primer začasnega videnja dogodka: Korona bo trajala le do iznajdbe cepiva.

Bodite pozorni na rabo besed kot: nihče, nikoli, najbolj, največ, večno ipd. Otroci pri opisu dogodkov uporabljajo superlative. Pomagajte svojim otrokom videnja dogodkov spreminjati.

Stack: »Nina me sovraži, nikoli več ne bom njena prijateljica.« spremenite v »Nina je imela danes slab dan, jezna je name. Danes ne želi biti z menoj.«.

Splošno in specifično

Če menite, da je vzrok trajen, pričakujete, da bodo njegovi učinki dolgo trajali. Če menite, da je vzrok splošen, pričakujete, da bo njegov učinek vplival na veliko različnih situacij v vašem življenju (Seligman 2011, 66).

Primer splošnega pojasnjevanja dogodka: Učitelji so vsi nepravilni.

Primer specifičnega pojasnjevanja dogodkov: Gospa Novak je nepravilna.

Otroci, ki se oklepajo splošnega pojasnjevanja svojih neuspehov, doživijo neuspeh ne samo na enem področju, ampak dvignejo roke nad vsem. Otroci, ki verjamejo specifičnemu pojasnjevanju, lahko postanejo nemočni samo na tistem področju, vendar na drugih pogumno vztrajajo (Seligman 2011, 69). Otrokom, ki mislijo, da imajo dobri dogodki splošnejše vzroke, gre na več področjih življenja bolje.

Osebnost: notranje v primerjavi z zunanjim

Kadar se otrokom zgodijo slabe stvari, otroci za dogodka krivijo sebe (notranje) ali pa lahko krivijo druge ljudi ali okoliščine (zunanje). Na samospoštovanje vpliva, koga krivite. Otroci, ki navadno krivijo sebe, kadar doživljajo neuspeh, imajo nizko samospoštovanje. Otroci, ki krivijo druge ali okoliščine, se počutijo bolje v svoji koži, kadar jih prizadenejo slabi dogodki. Taki otroci se bolje počutijo v svoji koži, a so tudi bolj jezni (Seligman 2011, 70).

Zgornje trditve sta že davnega leta 1958 Haider (v Musek 2007) in leta 1967 Kelly (v Musek 2007) potrdila v skladu s teorijo atribucije. Pravita, da bomo boljše volje in bolj zadovoljni z življenjem, če bodo naše atribucije pozitivnih dogodkov globalne, stabilne in internalne, in manj, če bodo globalne, stabilne in internalne naše atribucije negativnih dogodkov. Raziskave že dolgo kažejo, da se pri depresivnih osebah pogosteje pojavljajo globalne, stabilne in internalne atribucije negativnih dogajanj. Depresivne osebe vidijo svet in življenje v bolj sivih in mračnih barvah in ga zato temu primerno tudi emocionalno negativneje doživljajo, primanjkuje jim zlasti pozitivnega afekta. Naše kognicije nam lahko ojačijo ali oslabijo emocionalno reagiranje: to, kako intenzivno bomo emocionalno reagirali, je odvisno od tega, kako mislimo o stvareh. Različne predstave, tolmačenja in mišljenja lahko spremenijo emocionalno doživljanje (prav tam).

4 PERMA MODEL POZITIVNE PSIHLOGIJE

Martin Seligman, utemeljitelj pozitivne psihologije, meni, da psihološko blagostanje posameznika temelji na petih ključnih področjih oziroma elementih. Teorija PERMA zajema naslednje elemente psihološkega blagostanja (Vir 1):

- **prijetna čustva (P – pleasant emotions):** Pozitiven pogled na življenje pomembno prispeva h kakovosti življenja, odnosov in dela, navdihuje k večji ustvarjalnosti. Vsak človek doživlja v življenju vrhunce in padce. Osredotočanje na neprijetne dogodke povečuje tveganje za razvoj tesnobe, depresije in drugih neprijetnih stanj. Osredotočanje na pozitivne plati življenja pa lahko pomaga lažje in hitreje prebroditi manj prijetna obdobja; pozitivna perspektiva lahko pomaga

vztrajati in premagovati zahtevne izzive. Raziskave kažejo, da lahko optimizem in pozitiven odnos do življenja vplivata na boljše počutje in zdravje. Pogostejše doživljanje prijetnih čustev pa ima pozitivne posledice na različnih področjih življenja, od šole do dela. Pomembno je, da otrokom omogočamo priložnosti za doživljanje in izražanje prijetnih čustev in občutkov.

- **angažiranost (E – engagement):** Angažiranost odraža aktiven pristop k življenju in zanimanje ter predanost stvarjem, ki se jim posvečamo. V najbolj pristni obliki jo prepoznamo kot *preplavljenost* (ne najbolj posrečen prevod za izraz »flow«, verjetno bi bil bolj primeren prevod *tok*) pri otrocih med igro ali pri odraslih, ko je nekdo tako zatopljen v neko prijetno in vznemirljivo aktivnost, da popolnoma izgubi občutek za sebe in čas. Vsak človek potrebuje dejavnosti, ki ga v celoti posrkajo vase, ko nas zunanji svet ne more zmotiti. Ko se zatopimo v te dejavnosti, nas preplavijo prijetni občutki. Za kakovost življenja in občutke zadovoljstva v življenju je izjemno pomembno, da čim več časa preživimo v dejavnostih, ki nam omogočajo občutke angažiranosti. Še posebno pomembno je, da omogočimo otrokom dejavnosti, ki nudijo priložnosti za tovrstno angažiranost, saj lahko prav dejavnosti, ki sprožijo polno angažiranost, predstavljajo najboljše priložnosti za razvoj njihovih kompetenc, veščin in čustvenih zmožnosti. Za vzdrževanje angažiranosti potrebujemo dejavnosti, ki nam predstavljajo izziv in so zahtevne (preprosta in rutinska opravila so naravni sovražniki angažiranosti). Raziskave kažejo, da ljudje doživljajo preplavljenost in angažiranost na delovnem mestu kot energijo, predanost in zatopljenost v trenutne naloge. Če želimo razvijati in krepiti angažiranost pri otrocih, za to potrebujemo predvsem zanimive in zahtevne izzive.
- **medosebni odnosi (R – relationships):** Odnosi in povezave z ljudmi so eden od najpomembnejših vidikov življenja. Kot družabna bitja vzcvetimo v okolju, ki omogoča povezovanje in močne čustvene in drugačne vezi z drugimi, ljubezen, intimnost. Trdni in iskreni odnosi nam nudijo oporo v težavnih časih, krepijo zadovoljstvo z našim socialnim življenjem, povečujejo pa tudi vključenost in skrb ter podporo s strani drugih. Zato ljudje v skupnostih s prevladujočimi pozitivnimi odnosi pogostejše občutijo pozitivna čustva. Altruizem in nesebična skrb za druge, ki izvira iz takšnih odnosov, pa krepi psihično blagostanje vseh vpletenih. Pomembno je, da otrokom omogočamo priložnosti za navezovanje in vzdrževanje zaupljivih, pristnih in trdnih odnosov z drugimi ter razvoj socialnih veščin in kompetenc, ki jim bodo pomagale graditi in ohranjati takšne odnose v zrelih letih.

- **smisel (M – meaning):** Občutek smisla je temelj našega razumevanja tega, kdo smo, kam spadamo, kakšen je naš namen, kaj nam daje smisel. Ljudem, ki se počutijo izpolnjene in aktivno počnejo stvari in aktivnosti, ki so jim pomembne, občutek smisla obenem vliva tudi upanje v prihodnost. Ljudje, ki čutijo občutek namena in smisla v življenju, so bolj srečni in zadovoljni. Občutek smisla je tudi pomembno varovalo pred depresijo. Za razvoj občutka smisla je pomembno, da energijo in čas posvečamo stvarjem, opravičilo, dejavnostim, ki se nam zdijo smiselne in pomembne. Enako velja za otroke: bolj kot občutijo stvari, ki jih počnejo, kot smiselne in pomembne, bolj bodo te dejavnosti pozitivno vplivale na njihovo psihično blagostanje in na razvoj občutka smisla.

- **dosežki (A – achievement):** Jasni cilji, četudi majhni, pomembno prispevajo k občutkom psihičnega blagostanja, sreče in zadovoljstva v življenju. Naši dosežki, uresničeni cilji, krepijo samovrednotenje in samozaupanje. Tudi majhni osebni dosežki so lahko pomembni in vztrajni gradniki, ki krepijo našo samoučinkovitost. Pomemben vir zadovoljstva je že napor, ki ga vlagamo v uresničevanje posameznega cilja. Tudi če cilja ne dosežemo takoj, lahko že poskušanje vzbudi občutke zadovoljstva in krepi pomembno lastnost, ki jo Carol Dweck imenuje razvojna naravnost (»growth mindset«). Otroci, ki odraščajo med odraslimi, ki si aktivno zastavljajo (in uresničujejo) cilje, razvijajo veščine, ki jim pozneje pomagajo zastavljati in dosežati lastne cilje. Posebno zanimivo je opazovati otroke in njihovo zadovoljstvo pri doseganju ciljev, ki se odraslim lahko včasih zdijo banalni. Notranje zadovoljstvo v kombinaciji z zunanjim priznanjem krepi otrokovo samozavest in zaupanje v svoje zmožnosti, to pa ga spodbuja k dodatnemu trudu in dosežkom. Takšno samozaupanje pomaga graditi odpornost na izzive in krepi veščine, ki jim bodo pomagale, da v prihodnosti ne bodo popustili ob morebitnih neuspehih, pač pa vztrajno premagovali izzive v življenju.

Po raziskavah Martina Seligmmana so to ključni elementi, ki lahko pomagajo ljudem doživljati in živeti srečno, zadovoljno, osmišljeno življenje. Obenem pa je PERMA model osnova za razvoj pristopov in orodij, ki krepijo življenjske veščine in vodijo do občutka zadovoljstva v življenju.

4.1 KAKO KREPITI OPTIMIZEM PRI OTROCIH?

Pri otroku kaj prehitro opazimo odklonsko, nezaželeno vedenje in ga nevede z našo pozornostjo tudi krepimo. Branka Jurišić in Jana Kodrič (2014)

predlagata naslednje strategije, ki jačajo predvsem pozitivno vedenje pri otrocih, ki imajo težave pri vključevanju v oddelek, razred ...

Najbolj pomemben element vzgoje je vsekakor pozitiven odnos, ki ga starši morajo vzpostaviti z otroki. V tem vzdušju otroci razvijejo pozitivno samopodobo, zaupanje in občutke varnosti. To dejstvo je prinesla tudi pomembna raziskava. Grantova raziskava, najstarejša in najpomembnejša tovrstna študija, ki že več kot 75 let spremlja življenje skupine 268 diplomantov Harvardske univerze, je pokazala, kaj je najpomembnejši dejavnik zadovoljstva v življenju – toplina odnosov z drugimi ljudmi (Vir 1).

Pozitiven odnos morajo vzpostaviti tudi vsi pomembni drugi, s katerimi se otrok srečuje: vzgojitelji, učitelji ... Povzela bom le nekaj dejavnosti (Jurišič in Kodrič 2014): zanimamo se za igro in interese otroka, damo mu več pozornosti (npr. ko se peljemo na tabor, sedimo zraven njega), poslušamo njegovo najljubšo glasbo, imamo skriven pozdrav z otrokom, razstavimo njegove izdelke, poslušamo njegove zamisli ...

Dejavnosti, ki krepijo pozitivno vedenje pri vseh otrocih, so naslednje:

- plakat s skupnimi pravili razreda, kjer so napisana le pozitivna pravila (Hodimo po razredu. Smo prijazni drug do drugega.).
- Spodbujanje pričakovanega vedenja v vsaki rutini: to so slikovni/besedni opisi v vsaki rutini: malica, umivanje, jutranji krog ...
- Podajanje usmerjenih, realnih, pozitivnih pohval – na listek, v beležko (Danes si spoštljivo poslušala in počakala do konca, da si prišla na vrsto pri pogovoru. Bravo!).
- Izvajanje joge med odmori.
- Kozarec dobrih misli/dnevnik dobrih misli za posamezen dan: otroci vsak dan na list narišejo, zapišejo misel, kjer opišejo neko dejavnost, ki je bila za njih tisti dan pozitivna oz. za kar so bili hvaležni.

Na tem mestu bi omenila še to, da vzgoja nastaja z našim pozitivnim odnosom do življenja oz. z zgledom, posebno vlogo pa tu odigrajo zrcalni nevroni. Eva Škobalj (2017) pravi, da nas prav zrcalni nevroni povezujejo v skupnost. Kadar samo opazujemo srečnega ali jeznega človeka, v naših možganih delujejo enaki predeli kot takrat, kadar smo sami srečni ali jezni. Omogočajo nam, da se zlahka vživimo v misli drugega. Zrcalni nevroni

so del naše genske dediščine in predvideni so za to, da se zlahka vživimo v čustva drugih. Lahko so tudi zaščita, če dojamemo hudo jezo nekoga in se zato pravočasno odmaknemo. Zrcalni nevroni dokazujejo, da smo ljudje povezani in da vplivamo drug na drugega. Zelo hitro se nalezemo razpoloženja ljudi, ki nas obkrožajo. S tem se lahko pojasni pomen vzgoje s pozitivnim zgledom. Predvsem imam tu v mislih pozitiven odnos do različnih življenjskih situacij, s katerimi se soočamo, in naših reakcij nanje. Otroci nas vedno opazujejo in črpajo naša vedenja, odzive.

5 ZAKLJUČEK

Med brskanjem za literaturo o aktualni pozitivni psihologiji sem naletela tudi na knjigo z naslovom *Odloči se za srečo* (Šinigoj 2015). Je knjiga, ki na kratko obnovi zgornje sestavke, vseeno pa bi postavila naslednje elemente, ki vodijo do sreče:

- V življenju moramo imeti cilj.
- Ozaveščanje vsakodnevnih aktivnosti, ki so postale preveč rutinske.
- Nehajte biti v vlogi žrtve in stalnega razočaranja, prevzemite odgovornost za svoja dejanja.
- Spremenite svoje misli in spremenilo se bo vaše življenje.

Prepričana sem, da smo že mnogi izmed nas naleteli na podobne dobronamerne misli in jih dobro poznamo. Ko to preberemo, si mislimo, pa saj ni tako težko. Spreminjanje sebe in svojih navad je nekaj najtežjega in ne prinese rezultatov takoj. Ampak, če bomo začeli pri sebi, bomo te dobre lastnosti prenesli na svoje otroke in tako omogočili razvoj optimističnega pogleda trdi pri njih.

In ne pozabite, edino, kar je resnično, je sedanjost!

VIRI IN LITERATURA

- Apter, T. (2020). *Moč pohvale in graje. Presojanje in obsojanje v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: UMCO.
- Csikszentmihalyi, M. (2019). *Zanos. Psihologija optimalnega izkustva*. Ljubljana: UMCO.
- Černetič, M. (2016). Mehanizmi delovanja čuječnosti: Primer anksioznosti. *Kairos*, 10(3–4), 55–82.
- Jurišič, B. in Kodrič, J. (2014). Spodbujanje zelenega vedenja je zmanjševanje motečega. V (ur. Jurišič, B. in Kodrič, J.) *Podpora pozitivnemu vedenju: 7. strokovni posvet*. str. 57–71. Ljubljana: Društvo za downov sindrom Slovenije: Pedagoški inštitut: Center Janeza Levca.
- Musek, J. (2007). »Pozitivna psihologija.« V *Anthropos*, letnik 39. številka 1/2, str. 281–323.
- Seligman, E. P. M. (2009). *Naučimo se optimizma*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Seligman, E. P. M. (2011). *Optimističen otrok. Preizkušen program za varovanje otrok pred depresijo in ustvarjanje odpornosti za vse življenje*. Ljubljana: Modrijan.
- Šinigoj, A. (2015). *Odloči se za srečo*. Šempeter pri Gorici: Zema.
- Škobalj, E. (2017). *Čuječnosti in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.
- Vir 1: Kaj je pozitivna psihologija. Pridobljeno 18. 11. 2020, <https://www.abced.si/kaj-je-pozitivna-psihologija>