



Emociones



Compartir en
Familia

Redacción

Ayuda a tu hijo a tener una actitud más optimista para ser feliz.

A pesar de que actualmente la vida es más sencilla que hace cien años, todavía existe gente instalada en la queja permanentemente y muestra una actitud pesimista ante la vida. En lugar de valorar todo lo bueno que tienen, solo se fijan en aquello que no poseen. Esto es algo que se puede corregir desde pequeños. Te mostramos cómo...

La negatividad y el pesimismo crea gente infeliz e insatisfecha, mientras que el optimismo crea gente mucho más feliz y alegre que ve cualquier traspie como una oportunidad para

crecer y superarse. Si tu hijo es de los primeros, más te vale que pongas en marcha cuanto antes estos 10 consejos que nos brinda la psicóloga Silvia Álava en su libro Queremos que crezcan felices:

Analiza cuándo tu hijo suele manifestar esa actitud pesimista. ¿Lo hace siempre o solo ante determinadas circunstancias? ¿Su actitud negativa está ligada a la realización de ciertas tareas? Ayúdale en aquellas tareas, escolares o no, con las que tenga más dificultad para que mejore su confianza en sí mismo y su autoestima. Empieza a trabajar con él pidiéndole cosas que sepa que puede hacer. Si le exiges tareas muy complicadas, se desanimará enseguida, favoreciendo sus pensamientos pesimistas. A medida que adquiera confianza, pasa a tareas más complejas. Trabaja con él la importancia del esfuerzo y el trabajo desde pequeño. Que sepa que, ante las adversidades, la respuesta no es quejarse ni decir 'no puedo', sino esforzarse e intentarlo hasta que se consiga. Es importante que vea esa actitud en ti mismo ya que los niños aprenden por imitación de sus padres. Si tú te das por vencido a la primera, él también lo hará. Elógiale cuando algo le salga bien, que se sienta importante y orgulloso. Atiéndele también cuando no muestre una actitud pesimista, para que vea que obtiene más atención en positivo que en negativo. Cuando esté muy bloqueado no intentes razonar ni hablar con él. Espera a que se le pase para intentar hacerle ver las cosas de forma más positiva. Resalta sus cualidades y haz una lista con él de las cosas que se le dan bien. Que aprenda a valorar todo lo bueno que tiene, por pequeño que parezca. Enséñale a aceptarse tal como es. Todos tenemos que querernos y aceptarnos como somos desde pequeños con nuestras limitaciones. No siempre se puede ser el mejor. Lo importante es esforzarse para hacer las cosas posibles. Como ya hemos dicho, los niños copian a sus padres. Seamos un modelo de superación ante las adversidades y de positividad, en lugar de todo lo contrario.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.