



Елизавета
ПАНЬКО,
профессор,
БГПУ
им. Максима
Танка



Елена
ЧЕСНОКОВА,
преподаватель
БГПУ
им. Максима
Танка,
магистр
психологических
наук



Татьяна
НЕДВЕЦКАЯ,
аспирант
Национального
института
образования,
магистр
психологических
наук

Психологическое здоровье дошкольника

Сегодня мы продолжим разговор об источнике повседневной жизни. Именно так — источником повседневной жизни человека, заключающем в себе как социальные и личностные ресурсы, так и физические возможности, сегодня всё чаще рассматривают здоровье.

В настоящее время есть, к сожалению, немало оснований утверждать: здоровье большинства детей требует внимания и помощи. И не только физическое здоровье, но и психологическое.

Поскольку термин «психологическое здоровье» относительно новый, напомним, что психологическое здоровье подразумевает прежде всего целостное состояние личности. Оно часто выражается такими понятиями, как «эмоциональное самочувствие», «эмоциональное благополучие», «внутренний душевный комфорт». В основе его — полноценное психическое развитие человека. Отметим и такую особенность этого вида здоровья — оно находится «в непосредственной связи с высшими проявлениями человеческого духа» (И.В. Дубровина).

В последнее время психологическому здоровью уделяется всё большее внимание (в том числе и в Республике Беларусь). Его рассматривают как необходимое условие функционирования и развития человека в процессе жизнедеятельности. Не только в зрелые годы, но и на первых этапах жизни — раннем и дошкольном детстве.

Что отличает психологически здорового человека? Его характеризуют как личность с позитивным самовосприятием, чувством самоценности, признающую при этом ценность и других людей; оптимистичную, способную адаптироваться к среде без ущерба для других и своего здоровья; живущую в гармонии с самим собой и окружающими людьми. Его жизнь наполнена смыслом, он стремится к саморазвитию и творческому самовыражению в деятельности, что ему и удаётся сделать; жизнь доставляет ему радость.

Нам, взрослым, конечно же, хотелось бы, чтобы наши дети выросли психологически здоровыми. Заботу об этом важно проявить уже сейчас. Дошкольные учреждения Республики Беларусь, особенно в последние годы, уже делают шаги (а некоторые и немалые) в этом направлении. Но не только детские сады, а и семья, родители могут в немалой степени содействовать закладыванию основ этого вида здоровья у своих детей. Ведь именно здесь формируется «иммунитет», «заряд», который позволит растущему человеку преодолеть встречающиеся на жизненном пути трудности, творчески освоить действительность, оптимистически её воспринимать.

Как же укрепить и сохранить психологическое здоровье ребёнка в условиях семьи? Недавно под руководством профессора Е.А. Панько подготовлена серия статей для нашего журнала, в которых вы найдёте ответы на вопросы, раскрывающие пути к психологическому здоровью детей в семье. А их немало: создание благоприятной «погоды в доме» — психологической атмосферы, в которой растёт ребёнок в семье, оказание содействия в становлении позитивной самооценки, в преодолении страхов, формирование компетентности, оптимизма и жизнелюбия, развитие эмпатии, детского творчества, проявление заинтересованности в значимой для ребёнка деятельности... Итак, предлагаем вашему вниманию первую статью наших отечественных психологов, посвящённую важной и непростой проблеме психологического здоровья дошкольников.

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА

Статья 1.

«ВАЖНЕЙ ВСЕГО — ПОГОДА В ДОМЕ»

Удовлетворим потребность ребёнка в общении

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ благополучие ребёнка в семье в немалой степени определяется тем, насколько созданные в ней условия позволяют ему удовлетворить свои социальные потребности, в числе которых — потребность в общении.

Эта потребность развивается, изменяются с возрастом и формы общения, с помощью которых она удовлетворяется. Как показали специальные исследования, на протяжении первых семи лет жизни

последовательно возникают, сменяют друг друга ситуативная (эмоциональная, деловая) и внеситуативная (познавательная и личностная) формы общения ребёнка и взрослых (М.И. Лисина).

Первоначально, уже в первые недели жизни ребёнка, возникает непосредственно эмоционально-личностное общение, в основе которого лежит его потребность во внимании, ласке и доброжелательном к себе отношении со стороны окружающих его людей.

В дальнейшем, как правило, с конца первого года жизни, всё отчётливее проявляется потребность не только в ласке, но и в сотрудничестве со взрослым ради быстреего достижения наилучшего результата в практической или игровой деятельности. Её ребёнок удовлетворяет в значительной степени в процессе *делового* общения.

Миша (2 г. 8 мес.) «строит поезд» из «вагончиков» — вкладышей, которые соединяются следующим образом: выпуклая фигура на прямоугольнике накрывается «окошком» такой же формы. Первых три «вагончика» мальчик с лёгкостью соединил, но потом возникает заминка: Миша не заметил отличия между «окошками» форм круга и многоугольника. Он многократно пытается наложить «окошко» формы многоугольника на круг. Безуспешность попыток приводит малыша в отчаяние. На помощь приходит мама. Она показывает сыну, как правильно подобрать к фигуре «окошко», указывает на отличия форм круга и многоугольника. Миша вновь «строит поезд» (мама помогает ему только в самых затруднительных ситуациях), рассказывает по «вагончикам» «друзей» — маленькие игрушки, и те «отправляются в путешествие».

Кстати, не следует думать, что в деловое общение вступает только малыш раннего возраста. Им широко пользуется и дошкольник постарше. Ведь многое он ещё не умеет делать, поэтому ему необходимы умения и знания о том, как и что делать с предметом (пришить пуговицу, приготовить винегрет, смастерить игрушку на ёлку и т.п.).

Кроме деловых контактов со взрослыми (просьба о помощи, приглашение к совместной деятельности, обращение за разрешением, за оценкой результатов деятельности и т.д.), для старшего дошкольника характерно и *внеситуативное общение* с ними, которое может быть познавательным и личностным.

При *внеситуативно-познавательном общении* ребёнок обсуждает со взрослым преимущественно предметы и явления мира вещей. Здесь сообщение новостей, просьбы почитать, рассказать, детские фантазии и, конечно, вопросы о непонятном. Вот некоторые из таковых:

- А что в середине земли, внутри?
- На улице сильный гром с молнией. Серёжа, свидетель этого явления, обращается к маме: «Это гром? Только гром я не видел. А гром виден?»
- А как самолёт летает? Без лётчика он может летать?

Вопросы задают не только мальчики, но и девочки. Они тоже вступают в познавательное общение.

Прислушаемся к разговору маленькой горожанки Леночки с дедушкой, знакомившим внука с сельской природой.

— Ты Расскажи,
Дедушка, откуда запах,
Будто здесь разлили мёд?
— А пчела на мягких лапах
Этот запах к нам несёт.
— Как несёт?
— В цветах гречихи
Любят пчёлы погостить,
Примостятся тихо-тихо
И садятся есть и пить.
Этот способ очень старый:
Лишь гречиха зацветёт —
Пчёлы из её нектара
Набирают сладкий мёд...

Д. Симанович. «Как Лена на Полесье была»

При *внеситуативно-познавательном общении* ребёнок обсуждает со взрослым предметы и явления мира вещей (сообщения новостей, вопросы о непонятном, просьбы почитать рассказ, фантазии). Основным мотивом данного типа общения является *стремление ребёнка к общению со взрослым ради получения новой информации* или *обсуждения* с ним причин разнообразных явлений окружающего мира. Вот некоторые примеры этого типа общения:

- Кровь как течёт? Там что внутри — моторчик?
- Я не понимаю, как коты хвостами шевелят? Попой, что ли?
- А что, если у нас дома будет обезьянка жить, она потом человеком станет?
- Когда червяк вырастет, он в змею превратится?

Обратим особое внимание на эти вопросы (их задали нам старшие дошкольники). Конечно же, подобное слышите и вы от своих детей. Что же в них особенного, спросите? В них уже не любопытство, и не только любознательность, а и стремление утвердиться в истине. У детей, их задающих, ведь есть знания, но они нестабильные, ещё «развивающиеся», «гипотетические» (Н.Н. Поддьяков). У такого рода знаний есть прекрасное достоинство — они «пропитаны» интересом к познанию. В этом их главная отличительная особенность. Как реагировать на подобные вопросы? Как общаться с такими детьми? Конечно же, не оставить без внимания, поддерживать своим взаимодействием их «аппетит» к приобретению новых знаний. Но следует ли всё, пока неизвестное такому ребёнку, нам самим, взрослым, раскрывать? Можно, но надо ли? Как бы не получилось то, о чём писал С.Я. Маршак:

Он взрослых изводил вопросом «Почему?».
Его прозвали «маленький философ».
Но только он подрос, как начали ему
Преподносить ответы без вопросов.
И с этих пор он больше никому
Не досаждал вопросом «Почему?».

Хорошо, если взрослые создадут возможность ребёнку самому поискать ответ на возникшие вопросы, будут стимулировать к этому — поиску нового, волнующего его путём экспериментирования, знакомства с книгами, другими источниками информации. Кстати, в поисках таковых могут помочь и родители.

Думается, движение «Папа, мама, я — исследовательская семья», возникшее недавно в ряде дошкольных учреждений, может помочь в этом. Первые «ласточки» здесь уже есть. И, между прочим, «первый блин» получился «не комом». Дети вместе с родителями (и прародителями тоже!) успешно реализовывают поисковые проекты, исследуют «как делают конфеты», «для чего нужна бумага», «откуда стол пришёл», «как появляется мёд», «почему в хлебе дырочки», «Баба-Яга — какая она?»... При необходимости они могут получить консультацию педагогов. В конце такой совместной деятельности — совместный фестиваль — детей, родителей, педагогов. Награду (преимущественно «Детские энциклопедии») получает семья. И её взрослые члены радуются, как правило, при этом не меньше, чем дети.

РАЗНООБРАЗНЫ пути удовлетворения социальных потребностей ребёнка. Особо значимый из них — включение в общение, в том числе *внеситуативно-личностное*, при котором предметом обсуждения является человек, его внутренний мир.

Ты, мамочка, мне
Рассказала вчера,
Что маленькой девочкой
Тоже была.
Что в куклы играла
И в садик ходила,
И снежную бабу
С друзьями лепила.
На ножке одной больше всех ты скакала.
Но с кем же ты дома
Меня оставляла?

Я. Жабко. «Мама маленькой была?»

● Саша (2,6 мес.), знающий уже о том, «Как Ослик счастье искал», подходит к бабушке.

— Бабушка, а у тебя счастье есть?

— Есть.

— А где оно?

— Вот моё счастье! (берёт внука за руки, кружит; оба улыбаются, смеются.)

Оказавшись вновь на полу, малыш идёт к дедушке (тот читает газету). Пытается отодвинуть газету в сторону, трогает его за свитер, заглядывает в лицо.

— А у тебя, дедушка, есть счастье?

— Есть.

— А где оно?

— На даче.

Малыш уходит к своим игрушкам. Счастье у взрослых бывает разное...

Не только попытки расспросить взрослого о нём самом совершают дети в ходе внеситуативно-личностного общения. В процессе него ребёнок нередко сообщает и о своих чувствах, симпатии, расположении, порой делится интимной информацией.

● «Знаешь, мамочка, мне так Саша нравится! У него глаза смешные, он смелый». Потом на мамино ушко, шёпотом, девочка добавляет: «Он мне приснился сегодня».

В ходе внеситуативно-личностного общения ребёнок делится и своими переживаниями по поводу близких ему людей, строит планы, высказывает соображения относительно своей дальнейшей личной жизни, оказания помощи любимым им людям...

● Муж заболел, грипп. Чтобы уменьшить риск всеобщего «лазарета», решила повести детей в яблоневый сад (обычно мы ходим туда всей семьёй, он недалеко). Стали собираться. Папа наш оставался лежать в постели. Лена подошла ко мне: «А папа?».

— Он болеет, у него высокая температура. Ему надо полечиться, полежать ещё.

Через минуту дочь опять подходит, уже со слезами на глазах.

— Ты что, доча, плачешь?

— Нет, но папе скучно без нас будет.

Объяснила, что ему пока нельзя на улицу — там прохладно, ветрено, это опасно для него.

Лена. Ну, тогда мы ненадолго, чтобы он не скучал.

Возвращаясь с прогулки, по инициативе дочки нарвали папе букетик полевых цветов и подарили.

Из дневника Е.А. Панько

● Перед сном в кроватке Стася (2 г. 10 мес.) просит маму перекрестить её и добавляет: «Когда я буду мамой, я тоже буду так делать. И тоже буду любить».

● Таня (3 г. 8 мес.), обращаясь к бабушке:

— Бабушка, ты умрёшь?

— Сейчас нет. Поживу ещё, а потом и умру.

— Тогда я что-нибудь придумаю, чтобы ты не умерла.

В основе такого *внеситуативно-личностного общения лежит потребность ребёнка во взаимопонимании и сопереживании*. Удовлетворение её чрезвычайно значимо для эмоционального благополучия дошкольника. Заметим также: этот вид общения в наибольшей степени подготавливает ребёнка к позиции школьника, к взаимодействию с учителем (Е.О. Смирнова). Именно общение, его содержание и являются наиболее важным моментом, определяющим развитие отношения детей к взрослым. Более всего ребёнка удовлетворяет то содержание общения, потребность в котором у него особенно остра.

Важно «уловить», почувствовать и своевременно понять: что движет сыном, дочерью, каков мотив обращения ребёнка? Понять и ответить, используя адекватную форму общения, адекватное содержание.

Учтём при этом и то, что, хотя *наши дети* выросли, они уже давно вышли из младенческого возраста, но *по-прежнему нуждаются в ласке, внимании, доброжелательном отношении, защищённости*, как раньше. Значит, им необходимы, как и прежде, непосредственное, эмоционально-личностное общение, а также наши тёплые прикосновения, поглаживания, ободряющий взгляд, улыбка...

Взрослый, способный почувствовать и вовремя удовлетворить развивающиеся и изменяющиеся не только с возрастом, но и в течение дня мотивы общения дошкольника, пользуется у него особым авторитетом, признательностью, любовью. Присутствие, наличие такого человека в личностной микросреде ребёнка дошкольного возраста позитивно сказывается на эмоциональном благополучии в семье, его психическом, личностном развитии. Хорошо, когда в числе таких людей не только родители, но и бабушка, дедушка, братик, сестрёнка, другие родственники. Важно, чтобы и в этом возрасте у ребёнка продолжала оставаться привязанность.

Замечено: *для детей переходного к школе и младшего школьного возраста (7—8 лет) с надёжным типом привязанности характерна более высокая приспособляемость к стрессовым ситуациям*, конструктивное реагирование на тревожащий фактор, *они меньше тревожатся по поводу внешнего оценивания*, у них легче протекает адаптация к школе [1].

«От улыбки хмурый день светлей...»

ПОГОДА в доме... А разве солнечные лучики, проникающие в окна, не делают её иной? Этот свет, тепло — от жизнелюбия, юмора взрослых членов семьи, их улыбок. Вспомним всем нам с детства знакомую песенку из мультфильма «Крошка Енот»:

«От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснётся...
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз ещё вернётся...»

«Улыбка» (сл. М. Пляцковского, муз. В. Шаинского)

Чаще шутить, улыбаться, смеяться вместе с ребёнком советуют и психотерапевты, работающие в сфере обучения взрослых эффективному общению с детьми. *Совместный смех рассматривается ими как один из важнейших методов сближения и создания взаимосвязи с ребёнком*, как «ключ», который «позволит отпереть ворота крепости одиночества» (Коэн Лоренс).

Что способно родить это чудо? Многое, даже такие «простые», незатейливые забавы, как совместное катание на санках с горок, украшение ёлки, любование ею, лепка снежной бабы, игры в снежки... Весной, летом такого рода занятий можно придумать не меньше. Вспомним сами, что нас радовало, восхищало, забавляло, смешило, когда мы были детьми... Вернёмся на время в ту пору и... запустим вместе с сыном (дочкой) солнечные зайчики (а можно и воздушного змея!), поиграем с тенями в догонялки, попрыгаем в воде, взявшись за руки («Баба сеяла горох, прыг-скок, прыг-скок...»), сделаем «серёжки» из кисточек вишен, «носики» из плодов клёна (у кого краше, смешнее?), свистульку из стручков акации. Не забудем и о мыльных пузырях (кто самый лучший «специалист» по ним?). У кого они поднимаются выше? Попробуем ловить их, «приземлять» на ладошку, палец...

Лепту в семейную ауру тепла, мажорности, так значимых для психологического здоровья ребёнка, могут внести и шутки, юмор (но не ирония!) взрослых; совместное «погружение» в удивительные, привлекательные и вместе с тем забавные, весёлые приключения Буратино, Незнайки и его друзей, Винни-Пуха, Карлсона; весёлые считалки, небылицы, их обыгрывание.

Вот две из таких. Их хорошо использовать особенно в многодетных семьях, на семейных праздниках.

ВИДЕЛИ-ВИДЕЛИ

Взрослый. Ребята, видели ли вы в зоопарке или на картинках птиц, зверей, домашних животных?

Я буду вам говорить про некоторых обитателей зоопарка. Если вы их видели, то громко под музыку произнесёте: «Видели, видели! В зоопарке видели!» Если же не видели, будете махать руками, как бы говоря: «Что вы! Разве это можно увидеть?». Итак, слушайте внимательно.

Взрослый (под мелодию «Барыни»).

За решёткой, у ворот
Спит огромный бегемот...

Дети (отвечают).

Видели, видели! В зоопарке видели!

Взрослый.

Вот слонёнка тихий сон
Охраняет старый слон.

Дети.

Видели, видели...

Взрослый.

Черноглазая лисица —
Замечательная птица...

Некоторые дети восклицают: «Видели, видели...»

Взрослый. Где это вы могли видеть, чтобы лисица стала птицей? Будьте внимательнее.

На хвостах висят мартышки,
То-то рады ребятишки.

Дети.

Видели, видели...

Взрослый.

Полетели вдруг пингвины
Выше ели и осины...

Ребята на этот раз не попадают и в ответ машут руками, как бы говоря, что они разбираются лучше.

А зелёный крокодил
Важно по полю ходил, —
шутит взрослый.

Некоторые и тут отвечают: «Видели, видели...»

За полями, за лугами
Ходит курица с рогами, —

заклочает свой рассказ взрослый, вызывая смех детей.

В. Кристалинский

НУ И ЧУДЕСА!

Раз, два, три!

Быстро повтори:

Ну и чудеса:

Слон забрался в небеса!

Раз, два, три!

Быстро повтори:

Может ли индюк

В огороде сеять лук?

Раз, два, три!

Быстро повтори:

Ну и чудеса:

Пляшет с курицей лиса!

Раз, два, три!

Быстро повтори:

Ну и чудеса:

Съел комар ведро овса!

Раз, два, три!

Быстро повтори:

Может ли гусак

На печи курить табак?

Раз, два, три!

Быстро повтори:

Веришь ли ты сам

Чу-де-сам?

В. Викторов

ПОРАДОВАТЬ младших членов семейного коллектива, «поднять» их настроение может и *семейный цирк*... Чтобы показать его дома, не требуется громоздкого оформления. Можно вместе с детьми сделать «арену» в одной из комнат, украсив её, либо на даче, веранде, на поляне. Какие выступления включить в программу цирка? В цирке могут выступать «дрессированные» лошадки, белочки-попрыгуны, зайчата-музыканты, медведи-силачи, учёная собачка, «гимнасты»... Для выступления следует подбирать такие номера, которые без особых затруднений, с небольшой предварительной подготовкой могли бы выполнить ваши дети, взрослые члены семьи. В программу домашнего цирка обычно включают материал простой, но яркий, доступный — по возможности исполнение силами семейных «артистов», несложности подготовки, лёгкости, доступности для восприятия детьми.

Главная «изюминка» цирка — *клоун*. Не будем лишать его и наш домашний цирк, клоуну отведём ведущую роль. Он, весёлый, находчивый Петрушка, обычно «ведёт» программу циркового представления. Впрочем, её могут вести и сразу два клоуна — Бим и Бом, Пат и Паташопок — два спорщика, два комика с разными характерами. От характера

взаимодействия между самими клоунами, клоуном и другими «артистами цирка», от их выдумки, находчивости зависит многое — тон представления, эмоциональная настроенность на детей, их улыбки, смех... Вот где поле для проявления коммуникативных и артистических способностей, юмора взрослых членов семьи (их близких родственников)!

Мастера клоунады часто с успехом используют пародию. Успех клоуну создаёт умение не переборщить, не огрубить, умение владеть многочисленными видами циркового искусства. Нередко смех зрителей вызывает пантомима, содержащая материал для мимической игры, где бы комик мог удивляться, сердиться, плакать, размышлять, отчаиваться, т.е. проявлять себя в действии.

Чтобы вызвать смех, быть смешным, значимы и детали — во внешнем виде, выражении лица, походке, интонации голоса. Воспользуемся и мы некоторыми секретами клоунады.

Успехом в детском цирке пользуется и *фокусник*. Восторг, смех, радость часто вызывают неожиданные действия, которые он совершает (превращение воды в бутылке из прозрачной в белую, красную, синюю; пустого коробка в наполненный забавными игрушками, красочными лентами и т.п.). Особенно эмоционально дети воспринимают фокусы, преподнесённые в юмористическом «духе» (см. *приложение*). Вспоминается, как на одном из таких представлений «фокусник» «вылечил» заболевшего Петрушу, вытянув у него из уха «болезнь» — ленту серпантина. Ну и радовались же ребята! Заранее подготовленные несложные физические и химические «фокусы» могут быть показаны и старшими детьми (школьниками).

Включая в программу представления, выступления этого «циркового артиста», *учтём особенности детского восприятия*. Если ваши дети совсем ещё малы, и фокусника будут видеть впервые, целесообразно несколько отойти от «стандартного» образа факира. Магического, говорящего очень таинственным, «холодным» голосом фокусника малыши могут испугаться. Будет лучше, если для самых маленьких фокусы покажет Петрушка. Дети уже знают его как главного героя интересных и жизнерадостных кукольных представлений, как частого и весёлого гостя на праздниках (в детском саду, например). Они знакомы уже и с его младшим братиком — игрушкой Петрушкой. Он, как правило, их любимец, потому и комизм в поведении клоуна дети воспринимают легче, они уже настроены как бы на «весёлую волну» в общении с ним.

Петрушка не только сам шутит, танцует, играет с детьми, задаёт им загадки... Он способен «оживить» выступления и других «артистов цирка».

Вот самоуверенный, весёлый Петрушка пробует повторить номер ловких жонглёров: «Это что! Пустяки! Я ещё лучше умею», — хвастливо заявляет он. Но мячи падают ему на голову, обруч убегает от него... Многопудовые же гири медведя-силача при попытке клоуна их поднять словно приросли к «манежу». Вот так-то, Петруша!

Семейный цирк оставляет свой светлый след в душе ребёнка. Дети потом нередко включают его в свои игры, пытаются придумать и свои номера, старшие — разгадать секреты фокусов («А почему

у одного рыбака (клоуна) рыба ловилась, а у другого — нет?», «А как это матрёшки очутились в коробке?» и др.). Цирк становится одной из любимых тем рисования, лепки, аппликации... Дети играют, рисуют, открывают «секреты» и с нетерпением ждут весёлых звуков бубенчиков: «Тили-тили-бом! Пришёл Петрушка!»

СОЗДАНИЮ атмосферы мажорности, лёгкости, весёлости и вместе с тем добра могут способствовать и игры с детьми. Отдельный разговор о них ещё впереди. Здесь же приведём примеры некоторых из игр, которые могут быть использованы как «ключики» к единению и одновременно — как средство формирования светлого взгляда на окружающих людей, мир.

«ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ»

Эту игру хорошо проводить на семейных и детских праздниках.

Все члены семьи встают по кругу, в центре находится стул (желательно с красивой накидкой).

Взрослые и дети идут по кругу и поют:

Кто сегодня всех красивей?

Кто сегодня всех счастливей?

Поскорее появись!

На волшебный стул садись!

Участники игры по очереди садятся на «волшебный стул», и каждый по кругу должен сказать о сидящем на стуле что-нибудь хорошее и доброе.

Перед началом игры можно рассказать детям о том, что волшебный стул умеет дарить добрые качества и, наоборот, отнимает у них всё плохое. Но чтобы увидеть это, нужно смотреть волшебными глазами на того, кто сидит на волшебном стуле.

«ДОБРЫЕ ПРОФЕССИИ»

Игру хорошо проводить на семейных праздниках, детских развлечениях. Заранее нужно приготовить картинки разных профессий или нарисовать символы профессий.

Дети делятся на пары. Пары могут состоять из ребёнка и взрослого. Каждая пара вытягивает картинку с изображением той или иной профессии. Если на карточке профессия «повар», дети должны представить себя добрыми поварами и придумать рецепт «доброты» пирога. Если на карточке профессия «врач», дети должны представить себя добрыми врачами и придумать рецепт лекарства от злости. Если на карточке пилот, дети должны придумать самолёт, который возит людей в страну доброты, и т.д.

Побеждает пара, которая придумает самый интересный способ сделать людей добрее [6].

Улыбка, бодрость, доброта... Не случайно эти слова мы поставили рядом...

«БЕЛКА И ВОЛК» (сказка)

Белка прыгала с ветки на ветку и упала прямо на сонного волка. Волк вскочил и хотел её съесть. Белка стала просить:

— Пусти меня.

Волк сказал:

— Хорошо, я пушу тебя, только ты скажи мне, отчего вы, белки, так веселы. Мне всегда скучно, а на вас смотрю, вы там сверху всё играете и прыгаете.

Белка сказала:

— Пусти меня прежде на дерево, я оттуда тебе скажу, а то я боюсь тебя.

Волк пустил, а белка — на дерево и оттуда сказала:

— Тебе оттого скучно, что ты зол. Тебе злость сердце жжёт. А мы веселы оттого, что мы добры и никому зла не делаем.

Л.Н. Толстой

Родителям, у которых мажорность, улыбка, смех «замешаны» на доброте, дружелюбии, с большим успехом удаётся научить своих детей находить разнообразные (не только материальные) источники положительных эмоций, чувств. А это также важно для психологического здоровья.

«КАК ОСЛИК СЧАСТЬЕ ИСКАЛ»

(из сказки Е. Каргановой)

Ослик очень хотел найти счастье. Но сначала надо было узнать, что это такое. И он отправился к своему соседу — Барашку.

— Здравствуй, у тебя СЧАСТЬЕ есть? — спросил Ослик.

Барашек заглянул в кладовку, под кровать, в холодильник... И пожал плечами:

— Что-то не видно... Послушай, Ослик! Может быть, вот это СЧАСТЬЕ? — И он расстелил перед Осликом пушистый шерстяной платок.

— Нет, не думаю, — сказал Ослик. — Зайду я, пожалуй, к Козочке.

— Козочка, нет ли у тебя СЧАСТЬЯ?! — с надеждой спросил Ослик.

— СЧАСТЬЯ?! Наверно, есть... Только я не помню, где оно лежит... Но у меня есть молоко! — воскликнула Козочка. — Оно такое вкусное! И полезное! И вообще!..

— СЧАСТЬЕ — это не «вообще»! — очень умно заметил Ослик и, попрощавшись с Козочкой, пошёл к Селезню.

Селезень сидел на воде за большим листом кувшинки и завтракал. Он ел своё любимое блюдо — «салат из водорослей с плавунцами» и кричал от удовольствия.

— Привет, Селезень! Я ищу СЧАСТЬЕ, — сказал Ослик. — У тебя случайно нет?..

— Ка-ак не быть?! — крикнул Селезень, сбросил с большого ведра крышку и, гордо выпятив грудь, сказал:

— Вот! Смотри!

Ослик сунул голову в ведро:

— Ты что?! Смеёшься?! Это же головастики!

— Да, но целое ведро! Это же СЧАСТЬЕ! — воскликнул Селезень.

Пошёл Ослик дальше и забрёл в лес.

— Ау-у, Ослик! — кто-то тихо позвал его.

Ослик спрятался за дерево и прислушался... Кусты зашевелились — и на дорожку вышли... Козочка и Барашек!

— Ну, как? — спросили они. — Нашёл СЧАСТЬЕ?!

Ослик печально вздохнул и покачал головой...

— Слушайте меня внимательно! — прокричал им с ёлки старый Ворон:

У сосны, где синий лес

Поднял ветви до небес,

Где ручей журчит в овраге,

Там найдёте ваше счастье!

Долго бежали Ослик, Козочка и Барашек. А когда, запыхавшись, остановились, прямо перед собой увидели сосну — высокую-превысокую! Ту самую!

А СЧАСТЬЕ?! Где оно? Неужели старый Ворон обманул их?!

Ослик обошёл дерево вокруг и увидел маленькую Девочку! Она сжимала в руках синее ведёрко и дрожала от холода.

— Не бойся! — ласково сказала ей Козочка.

— Мы тебя не обидим! — успокоил Девочку Барашек.

А Ослик спросил:

— Ты — СЧАСТЬЕ?!

— Я — Маша, — сказала Девочка. — Я хочу есть! Мне холодно! Я хочу домой!

— Я — сейчас! — сказала Козочка, взяла синее ведёрко и скрылась за кустом...

Вскоре она вернулась и поставила ведёрко, доверху наполненное молоком, перед Девочкой.

— Выпей молочка! — сказала Козочка. — Парное!

И Маша с удовольствием выпила всё молоко до капельки!

— Сейчас тебе станет тепло! — сказал Барашек и накинул Девочке на плечи пушистый шерстяной платок, который всегда носил с собой.

И Маша сразу согрелась и перестала дрожать.

— А теперь домой! — сказал Ослик.

Маша уселась на Ослика верхом. И все тронулись в путь.

Дорога домой всегда короче и веселее!

— Смотрите! Смотрите! Вот мой дом! — Маша соскочила с Ослика и захлопала в ладоши.

И, в самом деле, Козочка, Барашек и Ослик увидели две стройные берёзки, а рядом с ними — нарядный домик с черепичной крышей.

Девочка поцеловала своих новых друзей: Ослика — в чёрный нос, Козочку — в розовый, Барашка — в коричневый.

Так Ослик, Козочка и Барашек нашли СЧАСТЬЕ...

ЛИТЕРАТУРА:

1. *Василенко, М.А.* Привязанность ребёнка к матери как фактор ранней социализации: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.А. Василенко. — Курск, 2011. — 23 с.

2. *Гишпенрейтер, Ю.Б.* Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гишпенрейтер. — М., 2008. — 351 с.

3. *Дюнн, М.* Всё о детской вечеринке / М. Дюнн. — М., 1996. — 224 с.

4. *Коломинский, Я.Л.* «Пралеска» — программа психического и психологического здоровья / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, В.А. Шишкина, Т.М. Коростелёва // Адукацыя і выхаванне. — 2000. — № 12.

5. *Коэн, Л.* Игры, которые воспитывают / Л. Коэн; пер. с англ. — М., 2009. — 478 с.

6. *Лисина, М.И.* Проблема онтогенеза общения / М.И. Лисина. — М., 1986. — 144 с.

7. *Лопатина, А.* 600 творческих игр для больших и маленьких / А. Лопатина. — М., 2004. — 320 с.

8. *Паддзякаў, М.М.* Некоторые новые проблемы разумовага выхавання / М.М. Паддзякаў, Л.А. Пармонава // Псіхічнае развіццё дзяцей. Хрэстаматыя. — Мінск, 1994.

9. Психологическое здоровье ребёнка и педагога / Е.М. Семёнова, Е.П. Чеснокова; под ред. Е.А. Панько. — Мозырь, 2010. — 174 с.

10. *Смирнова, Е.О.* Особенности общения с дошкольниками / Е.О. Смирнова. — М., 2000. — 160 с.

ФОКУСЫ «КОНФЕТЫ- ПУТЕШЕСТВЕННИЦЫ»

Внешне фокус выглядит так: Петрушка (в его роли могут выступать родители или старшие дети в семье) показывает коробок, дети убеждаются, что он пуст. Накрывает его платком и отходит в сторону. Вынимает из кармана конфеты, показывает их детям и говорит: «Конфеты эти не простые, это конфеты-путешественницы. Не верите? Я скажу им: «Раз, два, три!», стукну палочкой — «Смотри!». Открывает коробок — в нём конфеты. Конфеты могут совершить и обратное путешествие — из коробка в карман.

Секрет этого фокуса в устройстве коробка и некоторой ловкости рук. Коробок должен состоять не из двух, а из трёх частей — совершенно одинаковых крышек и картонного цилиндра с двойным дном, высота которого должна быть не меньше высоты крышек. Если вставить цилиндр в одну из крышек (крышка А), то получится целый коробок с двойным дном, и к нему делается ещё одна такая же крышка (крышка Б). Можно сделать наоборот: вставить цилиндр в крышку Б, тогда получится опять целый коробок, который будет накрываться крышкой А.



Готовясь к фокусу, на одно из доньев коробка мы кладем один изобранный нами предмет (платок, конфеты, ленты), на второе дно — другой предмет или оставляем эту часть коробка пустой. Сначала показываем одно дно коробка, накрываем коробок платком и незаметно переворачиваем его. После «магических» жестов и слов раскрываем коробок и показываем уже второе дно. Чтобы предметы не шумели при переворачивании, их можно приклеить ко дну. Предметы, «бывшие» у фокусника, дети могут найти и у себя. Для этого незаметно им подкладываются точно такие же предметы.

ФИЗИЧЕСКИЕ ФОКУСЫ «ПАЛОЧКА-СОБИРАЛОЧКА»

Этот фокус хорошо показать, когда на арене сразу два клоуна — Бим и Бом. Рассыпанное конфетти, мелкие бумажки или пушинки Бим собирает, наклоняясь за каждой из них. Бом собирает их быстро с по-

мощью палочки-собиралочки: стоит ему потереть её, как бумажки сами начинают прыгать на палочку.

Секрет фокуса: берётся палочка из органического стекла и трётся о бумагу; палочки электризуются, приобретая при этом способность притягивать к себе различные тела (соломки, пушинки, мелкие бумажки).

«ВОЛШЕБНАЯ ВОДИЦА»

Вода по велению фокусника может стать синего, зелёного или другого цвета. Для этого на основание пробки нужно предварительно нанести кристаллики марганца, чернила, краску. При взбалтывании вода касается пробки и окрашивается.

«ЖИВАЯ ПОЛОСКА»

Взять узкую полоску тонкой бумаги и держать её за один конец недалеко от рта. Другой конец её, конечно, опустится. Если сильно подуть поверх полоски, то опущенный конец её взлетит вверх.

Когда вы подуете поверх бумажной полоски, то давление воздуха на неё сверху уменьшится. Неподвижный, более плотный воздух из-под бумажки устремится снизу вверх и поднимет полоску.

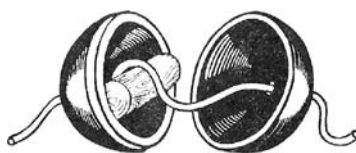
«ЮЛА НА МАГНИТЕ»

Внешне фокус выглядит так: на столе вращается юла — картонный кружок, насаженный на тонкую палочку. Петрушка подносит магнит близко к верхнему концу палочки, юла подпрыгивает, прицепляется к магниту и продолжает вращаться по-прежнему.

Секрет фокуса: в палочке находится булавка, вбитая по головку.

«ПОСЛУШНЫЙ ШАРИК»

Стоя перед ребятами, Петрушка показывает детям шарик, сквозь который пропущен тонкий шнурок. Держит концы шнурка в руках и поднимает вверх то одну руку, то другую. Шарик скользит вниз по шнурку. По команде Петрушки он останавливается там, где он приказывает ему. Команду к остановке могут давать дети.



Секрет «волшебства»: внутрь шарика вложена большая пробка. При натяжении шнурка она заставляет шнурок изгибаться и тормозит движение шарика. Шарик берётся раскрывающийся, большой и ярко окрашенный. Размер пробки зависит от величины шарика. После того как шнурок продёрнут

сквозь шарик и пробка положена внутрь, полушария надо склеить, смазав их края столярным клеем. Пока вы держите шнурок в руках, не натягивая его, шарик свободно скользит вниз; стоит чуть натянуть шнурок — шарик останавливается.

ХИМИЧЕСКИЕ ФОКУСЫ «ЗАБАВНЫЕ СПОСОБЫ РИСОВАНИЯ»

Внешне фокус выглядит так. Петрушка заявляет, что изобрёл новый способ рисования. Он прикрепляет к щитку лист белой бумаги и опрыскивает его из пульверизатора. На листе появляется рисунок яркого синего цвета. Таким способом он «рисует» две-три забавные картины, портреты весёлых человечков, зверей, цветы. Здесь же он демонстрирует и новый способ рисования: рисунок стирается, стоит Петрушке только притронуться к нему.

Рисунок на бумаге надо сделать заранее жидким клейстером из картофельной муки. Бумагу свёртывать не надо — мука может осыпаться. Для опрыскивания рисунка надо приготовить раствор: в стакан влить чайную ложку настойки йода. Крахмал под действием йода окрашивается в синий цвет. Когда картофельная мука высохнет, она осыплется от прикосновения к ней сухой тряпки.

Рисунки, портреты могут быть и малинового цвета. Для этого их нужно также заранее нарисовать на нелощёной бумаге кисточкой, смоченной в растворе пургена (на полстакана воды 10–12 таблеток), и опрыскать из пульверизатора слабым раствором нашатырного спирта или пищевой соды. Чтобы рисунок исчез, нужно протереть его тряпочкой, смоченной слабым раствором уксуса, лимонной или щавелевой кислоты.

(Продолжение следует.)

От редакции.

Уважаемые читатели!
Тема следующей, второй статьи данного цикла, — «Помогаем обрести чувство самооценки и оптимизм». В ней авторы расскажут вам, как позаботиться о позитивной самооценке и вере в себя ребёнка, приведут интересные примеры из своего богатого педагогического и практического опыта.

Следите за публикациями в «Пралесцы».