

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

НАУКА — ПРАКТИКАМ

Психологическое здоровье дошкольника

(Продолжение. Начало в № 2 за 2012 год.)

Уважаемые читатели! Предлагаем вам вторую статью наших постоянных авторов Е.А. Панько, Е.П. Чесноковой, Т.М. Недвецкой из цикла «Психологическое здоровье дошкольника». В ней пойдёт разговор о формировании в условиях семьи таких важных составляющих психологического здоровья, как положительное самоотношение и вера в себя. Авторы предлагают конкретные способы, приёмы (в том числе игры), которые могут помочь в становлении позитивной самооценки дошкольника, в развитии у него чувства самоценности.

Статья 2.

«ПОМОГАЕМ ОБРЕСТИ ЧУВСТВО САМОЦЕННОСТИ И ОПТИМИЗМ»

Позаботимся о позитивной самооценке и вере в себя ребёнка

Забота о психологическом здоровье ребёнка предполагает особое внимание к его внутреннему миру — чувствам (чему особенно радуется, на что и на кого обижается, чем гордится, что вызывает чувство стыда, тревогу...), представлениям о себе, самооценке, Я-концепции... О последних поговорим особо.

Чтобы помочь ребёнку, важны не только знания об этих эмоционально-личностных образованиях малыша. Значимы и наша позиция, действия, связанные с повышением его представлений о собственной значимости, формированием чувства самоценности, позитивной самооценкой и Я-концепцией.

Различают общую самооценку («Я хороший», «Я вообще-то много чего умею, я и братика Лёшу учу. Я же старший») и частную («Я уже считать умею до двадцати», «У меня уже «мостик» хорошо получается», «Я летом хорошо научился плавать» и т.п.). Самооценка, как и представления о собственном «Я», складывается при жизни ребёнка. Формируется она на основе возрастающей в дошкольном возрасте самостоятельности ребёнка, функционирования тела, накопления опыта. Его дошкольник обретает в процессе своей деятельности, овладения новыми её видами — изобразительной, музыкальной, художественно-речевой, театральной, элементами трудовой деятельности и, конечно же, в ходе игры. Не оставим без внимания этот процесс, поспособствуем успеху в нём. Приобретём для ребёнка детский конструктор, пластилин, краски, «рабочий инвентарь»... К чему больший интерес у вашего малыша?

С уважением отнесёмся к первым самостоятельным попыткам его в овладении миром, в котором

он живёт, содействуя тем самым зарождающемуся чувству гордости, самоценности. Первым тропинкам к этому детей разного пола посвящает свои стихи известный детский поэт Лев Квитко.

Я САМ

«Я сам, я сам!» Наш молодец
Всё хочет сделать сам.
И, в самом деле, помогать
Никто не просит мам.
Без дела парень не сидит —
В работе день-деньской.
Рукам покоя не даёт,
Какой уж там покой!

ДОЧКА

Дочка воду носит
И гремит ведром...
— Что растёт там, доченька,
В садике твоём?
Там краснеют яблоки,
Там летают зяблики
И другие птички —
Кажется, синички...
На капусте сладкой
Капельки росы,
И горох над грядкой
Распустил усы.

Поможем ребёнку самоутвердиться, повысить представление о собственном «Я» и с помощью специальных игр.

ИГРА С ПЛАЩОМ

Иногда для того, чтобы представить себя сильным — стать королём, королевой или супергероем, — ребёнку может быть вполне достаточно надеть плащ.

Вам понадобятся:

- небольшое мягкое одеяло или большой отрез ткани;
- корона, «драгоценности», волшебная палочка (по желанию).

Накиньте на плечи ребёнку одеяло или ткань. Какую игру можно начать в таком одеянии? Можете предложить один из следующих сценариев.

а) **Игра в короля.** Ваш ребёнок хочет побыть королём или королевой, созвать своих друзей на королевский пир? Покажите ему, как следует кланяться и делать реверанс (гостями могут быть друзья, родственники и даже мягкие игрушки). Как можно есть понарошку? Что при этом нужно говорить друг другу? Включите какую-нибудь величественную музыку, например из балета «Ромео и Джульетта» С. Прокофьева или увертюру-фантазию «Ромео и Джульетта» П. Чайковского. Вашему ребёнку наверняка понравится командовать своими подданными, особенно если вы один из них и выполняете его указания.

б) **Игра в супергероя.** Детям очень нравится быть супергероями, так как они чувствуют себя более независимыми и самостоятельными, хотя при этом прекрасно понимают, что родители всё-таки главные и контролируют их время отхода ко сну, говорят, когда и что кушать и т.д. Подобные игры нередко приводят к тому, что дети начинают носиться по всей квартире и перестают слушаться. Поэтому следует обязательно напомнить, что такая игра будет немедленно остановлена, если кто-нибудь поранится или ушибётся [11].

ЧРЕЗВЫЧАЙНО важное значение на ранних этапах жизни в развитии самооценки, представления о себе имеет общение ребёнка со взрослыми. Специальными исследованиями установлено: дети прежде всего осознают те качества и особенности поведения, которые чаще всего оцениваются взрослым. И ещё: вследствие ограниченности знания ребёнком своих возможностей он первоначально на веру принимает его оценку, отношение и оценивает себя как бы через призму значимых ему взрослых (в числе таковых прежде всего — родители). Собственные представления ребёнка о себе, его самооценка тесно переплетаются с оценкой взрослыми. Вот почему так важно прислушаться к себе, своим оценочным родительским суждениям относительно растущего сына, дочери. Конечно, эти оценки разные, как и детское поведение, результаты осваиваемой ребёнком деятельности.

В оценочном общении взрослых, воспитывающих дошкольников, разные виды положительных оценок — согласие, одобрение, похвала, восхищение и др. («Какой чудесный тюльпанчик Ксюша нарисовала! Прелесть! Иди, дедушка, и ты полюбуйся», «Молодец, доченька, хорошо помыла и чашечки, и блюдечки. Помощница у меня растёт!», «У тебя весёлая загадка, сынуля, получилась. Умничка!»).

Но не только положительно мы оцениваем своих детей. И отрицательную оценку они также получают от нас (порицание, пристыживание, выражение недоумения). А порой высказываем в их адрес и возмущение, угрозу, осуждение, иронизируем («Ну и неряха же ты! Чтобы я тебя в это платье ещё к столу одела!»; «Тоже мне, добрая душа! По-

раздавала свои игрушки, теперь самой не с чем играть! Надо же думать! Сиди и жди теперь»). Такого рода оценочные воздействия не только не устраняют недостатки в поведении детей, но и негативно сказываются на становлении личности и деятельности — тормозят развитие самоконтроля, «подтачивают» веру в себя, самоуважение, снижают самооценку, могут вызвать и агрессивность.

Для психологического здоровья крайне важно, чтобы **положительная оценка преобладала**, а не была бы «от случая к случаю»; чтобы мы, взрослые, соизмеряли, оценивая ребёнка, результаты его деятельности с затраченными усилиями, отмечали бы значимость его результатов; чаще стремились бы использовать опережающую положительную оценку.

Не всегда деятельность ребёнка заслуживает похвалы, позитивной оценки: бывает, что его поведение и огорчает. Так, например, помогает вам накрыть на стол, ребёнок может и разбить чашку (тарелку). Не торопитесь, однако, высказывая отрицательную оценку конкретного действия (поступка) ребёнка, переходить на личность, давать негативную характеристику в целом («...И вообще ты неумейка! Тебе ничего поручить-то нельзя!»). Это подрывает его общую самооценку, негативно сказывается на психологическом здоровье малыша.

Хочется обратить внимание и на такой «штрих» в оценивании — наша оценка ребёнка эффективна, позитивно влияет на него, его чувство самоценности, если при этом мы сравниваем его не с общим эталоном, успехами других (старшим сыном, дочерью соседки и др.), а с его же достижениями — прежними и... стремимся найти продвижение, пусть и незначительное, едва заметное, но вперёд.

Важно и то, за что мы, взрослые, позитивно оцениваем, хвалим своего ребёнка. Действительно, за что? Согласитесь, чаще всего за послушание, умение быстро одеваться, наводить порядок в комнате, за аккуратность. Да, это заслуживает поощрения. Вместе с тем не упустим возможность похвалить сына (дочь) за успехи в овладении так значимой для него игровой деятельностью, проявленную в ней инициативность, самостоятельность, способности («Вы сегодня с Вадиком так интересно в путешествие играли! Такие шляпы себе соорудили и трубу подзорную!»; «Как же хорошо ты в шашки играешь!»; «Ты сегодня так здорово гол в ворота забил! Ну, молодец!»).

Обратим внимание и на общение ребёнка в игре, проявленную доброжелательность, внимательность к партнёрам по игре, успешные попытки обучить игровым умениям младшего братика или сестричку («Какая же ты, Ксюшенька, внимательная и заботливая медсестра была! Твои больные, наверное, быстро выздоравливают»; «Мне сегодня так приятно было смотреть, как ты, Танюша, с братиком играла, как учила его пирамидку собирать. Молодец!»).

А каковы функции оценки взрослых? Они разнообразны. Один из первых исследователей педагогической оценки, известный психолог Б.Г. Ананьев, подчёркивал особую важность таких её функций, как *ориентирующая* и *стимулирующая*. Ориентирующая функция оценки ориентирует ученика в уровне его знаний и результатах его деятельности. Стимулирующая же предполагает воздействия на аффективно-волевую сферу посредством переживания

ния успеха или неуспеха, формирования притязаний и намерений, поступков и отношений [1].

И хотя эти выводы были сделаны на основе изучения оценок учителей, они значимы и для оценочного общения как воспитателей, так и родителей детей дошкольного возраста.

В семейном воспитании родители также прибегают как к ориентирующей оценке («Ты, Юленька, хорошо кормишь Антошку. Но не торопись, много не бери каши сразу, держи ложечку ровненько, аккуратно к ротику подноси. Тогда ничего не разольётся»), так и стимулирующей (...Ещё строительство окончательно не завершено, а «дворец» Юры уже рухнул. Наблюдавший за постройкой отец успокаивает расстроенного сына: «Не такая уж беда. У тебя получится ещё отличный дворец. Может быть, принцесса в нём-то и захочет жить. Только подумай лучше, какой строительный материал тебе надо взять, чтобы он был поустойчивее. Постарайся — и у тебя всё будет хорошо. Поехали!»).

Для обретения ребёнком веры в себя *стимулирующие оценки особенно значимы*.

Заметим также: в такой оценке всегда присутствуют «нотки» оптимизма, а порой она вся «окрашена» этим ценным качеством, так необходимым для преодоления трудностей, стресса. В последние годы жизненному оптимизму, как важному составляющему психологического здоровья, придаётся всё большее значение. Сегодня существует немало и определений оптимизма. А вот как раскрывает суть этого качества Великий Кролень, герой одного из современных мультфильмов, в беседе с остриженным наголо и впавшим в депрессию Барашком:

Лыс, лыс... И что же, что лыс?

Ищи позитив.

Хоть лыс и обстрижен,

Ты главное — жив!

Сегодня — везёт, завтра — наоборот.

Но надо с надеждой смотреть вперёд.

Ведь ты не калека, копыта крепки,

Остаётся поставить на место мозги.

О танцах былых нам что говорить!

А ты можешь взлететь, легко воспарить... *

Оптимистическая позиция взрослых способствует становлению (сохранению) и у их детей установки на позитивное восприятие жизни, обретению веры в себя.

Не забудем и о маленьких радостях, которые мы можем доставить своим малышам во время познания, изучения ими своего тела. Нет ни у кого более благоприятных возможностей, чем у родителей, сформировать установку у своего дитя на *позитивное отношение к своему телу*, повлиять на становление у него позитивного его образа, а тем самым и ценностного отношения к себе, взаимодействуя с ребёнком (во время купания, переодевания, укладывания на сон, совместной утренней гимнастики, сборов в гости и т.д.). Здесь пригодятся не только умения психомассажа, но и парикмахера, дизайнера, портнихи. А главное — готовность порадоваться тому, какой Бо-

гатырь растёт в семье! Какая красавица (Принцесса, Белоснежка, Дюймовочка, Златовласка) поселилась в доме! Восхититься их стройностью, кудряшками, губками, носиком, розовыми щёчками («Ты самая прекрасная (прекрасный, наш алмазик») ... Это значимо и для здоровья ребёнка также.

— До чего ж красивая
Доченька моя!

Мне об этом говорят

Все мои друзья.

— Губки, словно вишенки,

Глазки — бирюза.

А какая чудная

У неё коса!

Охают и ахают все мои друзья.

— Да, она такая — доченька моя!

Я. Жабко. «Доченька моя»

Проявим заинтересованность в детской деятельности

ЕСТЬ, конечно, и другие пути содействия обретению ребёнком чувства самоценности, становления позитивного образа «Я». Например — формирование «умелости», обогащение и укрепление его достоинств, повышение уровня его компетентности (в двигательной, социальной, художественной и иных сферах). Вместе с тем заметим: значимо не только оказание поддержки, содействия взрослых членов семьи в повышении компетентности детей, но и позиция их в отношении детской деятельности. Какова же она? Интересные данные в этом отношении были получены С. Куперсмитом, изучавшим семьи детей с разной самооценкой (высокой, средней, низкой). Им выявлено: родители детей с *низкой самооценкой*, как правило, стремятся сформировать у своих сыновей (дочерей) послушание, подчинение, приспособительное поведение. Сами же родители нередко вступают в конфликт с детьми.

Характерной особенностью родителей, в чьих семьях росли дети со *средней самооценкой*, являлась повышенная тревожность относительно их самостоятельности, низкий уровень притязания, покровительственная, снисходительная позиция по отношению к своим детям.

Для семей, где росли дети с *высокой самооценкой*, были типичными солидарность, взаимоуважение, доверие, внутреннее принятие ребёнка, сочетающиеся с требовательностью к нему. Замечено также, что родители в таких семьях значительно чаще проявляют интерес к детской деятельности и участвуют в значимых для ребёнка делах, нежели родители детей с низкой самооценкой. Имеются убедительные доказательства того, что качество, содержание опыта, который приобрёл ребёнок в детстве в процессе домашнего общения со своими родителями, является гораздо более важным фактором, нежели показатель времени, проведённого вместе.

Разнообразны виды деятельности, в которых такой опыт ребёнком может приобретаться, накапливаться — совместное восприятие сказок, просмотр кукольных спектаклей, участие в домашнем театре, совместные танцы, пение любимых детьми песен, конструирование, рисование, изготовление аппликаций, поделок...

* Короткометражный мультфильм Барашек/Boundin (2003), режиссёры-сценаристы Бад Лакки, Роджер Гулд, аниматоры студии Pixar.

Вот некоторые из таких игрушек-поделок, совместное изготовление и обыгрывание которых может не только обогатить представления, умения малыша, дать «толчок» его фантазии, но и сблизить «партнёров» по совместной деятельности, процесс и результат которой позволит ребёнку и взрослому испытать чувство единения, сорадости. Описанные ниже поделки создаём вместе из природного материала *

«КОРАБЛИК»



Для начала из плотной бумаги или картона вырежем «палубу». Это очень просто: достаточно лишь обвести карандашом положенную на бумагу половинку скорлупы грецкого ореха и потом немного поработать ножницами. В центре полученного овала шилом или толстой иглой сделаем дырочку — здесь будет мачта с парусом. Края «палубы» следует смазать клеем (желательно ПВА) или наклеить аккуратно пластилин, плотно прижать к половинке скорлупы и немного подержать. Корпус готов.

Мачту делаем из обычной спички, на которую надеваем парус, вырезанный из бумаги или ткани. Парус может быть любой формы — квадратный, треугольный, овальный и т.д. Для красоты можно заранее разрисовать или приклеить к нему цветную картинку. Раньше на парусах изображались солнце, дикие звери, гербы.

Верх мачты лучше всего украсить небольшим удлинённым флажком. Чтобы он хорошо держался, ту часть ткани или бумаги, из которой сделан флажок, смазывают клеем и один раз плотно оборачивают вокруг мачты.

Кораблик готов. Если вы хотите, чтобы он не просто стоял на полке, но и плавал, тогда надо предварительно, до приклеивания палубы, положить в скорлупу небольшой груз — камешек, гайку, кусочек пластилина. Счастливого плавания!

Плывёт, плывёт кораблик,
Кораблик золотой,
Везёт, везёт подарки,
Подарки нам с тобой.

(Английская нар. песня, пер. С. Маршака)

«ТОЛСТЫЙ КОТ»



Пушистый толстый кот решил погреться под лучами яркого солнышка. Мы составим фигурку котика из листочков липы.

Материал: белая бумажная одноразовая тарелка, засушенные листья липы, две ракушки, чёрная бусинка, разноцветные прозрачные камушки, «чешуйки» сосновой шишки, чёрные нитки, пластмассовые глазки, клей ПВА, ножницы.

мушки, «чешуйки» сосновой шишки, чёрные нитки, пластмассовые глазки, клей ПВА, ножницы.

* См. подробнее: Агапова, И.А., Давыдова, М.А. Поделки из природных материалов. — М., 2006; Панкеев, И.А. Поделки из природных материалов. — М., 2001; Дубровская, Н.В. Поделки из природных материалов. — СПб., 2010; Сабина, Лохт. Поделки из природных материалов: весёлые идеи круглый год / пер. с немец. — М., 2010 и др.

Внутри бумажной тарелки составьте из засушенных листьев липы изображение кота. Детали приклейте.

Две ракушки — «подушечки», чёрная бусинка — носик, красный камушек — ротик, чёрные нитки — усики. Пластмассовые глазки и детали приклейте к мордочке котика.

Лапки — «чешуйки» сосновой шишки. Детали приклейте. Из разноцветных камушков составьте изображение солнышка, цветочков. Приклейте к фону. Прозрачные камушки приклейте по контуру тарелки. Вот и готово!

Делают чешуйки шишек

Котика — ершистым,

А густая листва липы —

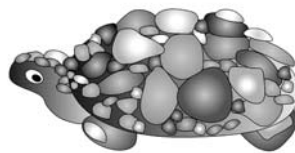
Толстеньким, пушистым.

В труд фантазии немножко —

Перед нами кот Антошка!

Я. Жабко

«КАМЕННАЯ ЧЕРЕПАШКА»



На морской берег из воды выбралась каменная черепашка. Как приятно погреться на солнышке!

Материал: серый пластилин, маленькие и большие камушки, осколки ракушек, пластмассовые глазки.

Из серого пластилина вылепите черепашку. Панцирь — большие и маленькие камушки. Сначала расположите большие камушки, аккуратно вдавливая их в пластилин, затем — маленькие камушки. На лапках закрепите осколки ракушек.

Сделайте пластмассовые глазки. Черепашка, привет!

Черепахи не торопятся —

Не спеша в них мудрость копится.

Очень медленно ползут,

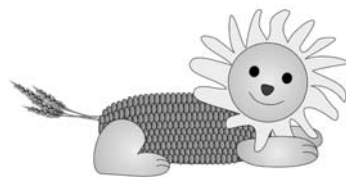
Словно тяжести везут.

Не спеши, если забудешь:

Тише едешь — дальше будешь.

В. Гафт

«ЛЕВ БОНИФАЦИЙ»



Материал: початок кукурузы, цветная бумага, колосья злаковых, фломастеры, ножницы и клей.

Вырежем из бумаги жёлтого цвета круг и на-

рисуем на нём рот, глаза, нос льва. Нарежем из такой же бумаги полоски и наклеим их по краям круга — это грива льва. Вырежем из бумаги жёлтого цвета лапы льва и наклеим с обеих сторон початка кукурузы. Приклеим голову льва к туловищу — початку, нанося клей с обратной стороны гривы льва. Сделайте хвост из колоска и приклейте к нижней части початка.

Больше дела, меньше слов —

Бонифаций лев готов!

Ты уж на слово поверь —

Получился славный зверь.

Я. Жабко

(Продолжение следует.)