



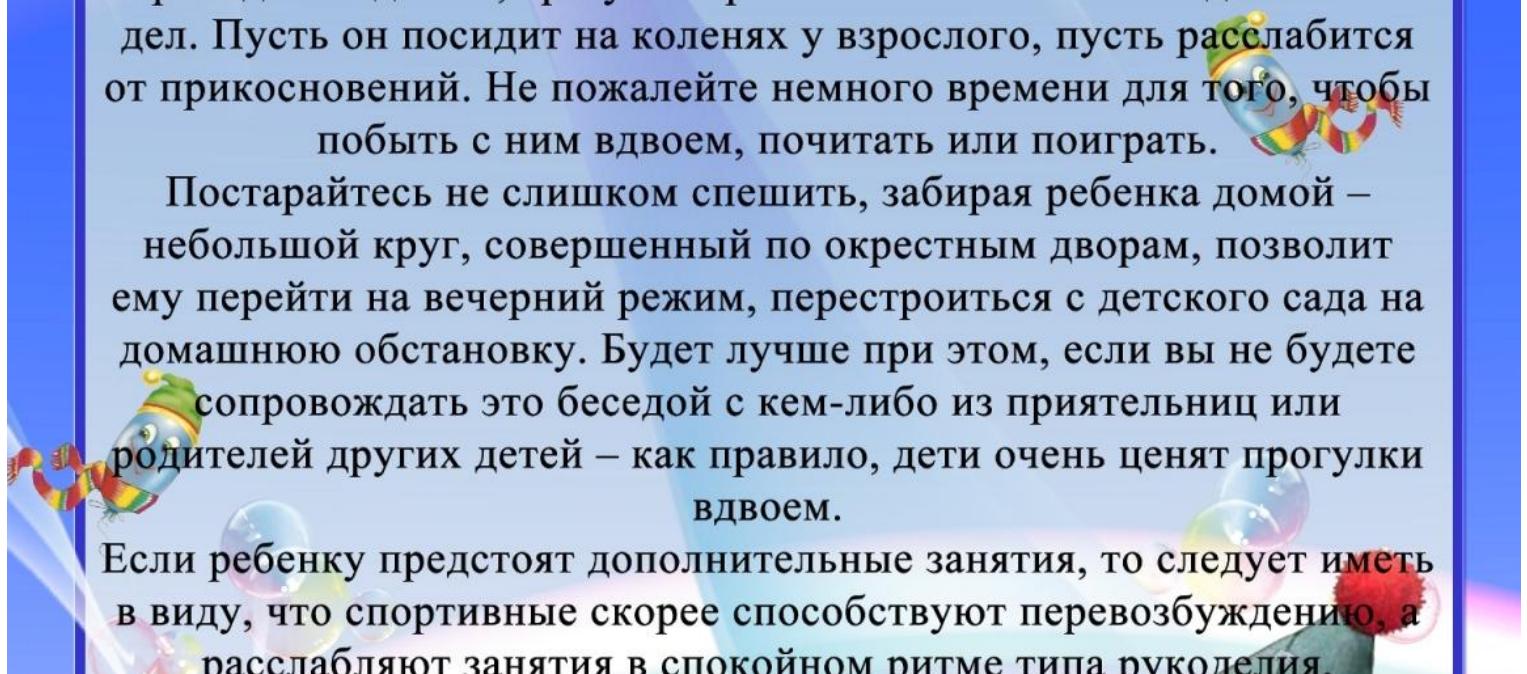
РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

## КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различны.

Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побывать в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побывать с ним вдвоем, почитать или поиграть.



Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой – небольшой круг, совершенный по окрестным дворам, позволит ему перейти на вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда. Музикальная школа – это тоже большая нагрузка для ребенка, склонного к перевозбуждению.



А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги) – то и является для него источником стихийной психотерапии.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

# В ДЕТСКИЙ САД - С РАДОСТЬЮ!

Хочется видеть каждого ребенка, идущего в наш детский сад, счастливым, а не обремененным непосильными для его возраста заботами. Каждый взрослый, если он любит, понимает и не разучился играть, может помочь ребенку вырасти счастливым и довольным окружающим как в семье, так и в детском саду.

Место родителей и педагогов рядом с ребенком, может быть, чуть впереди. Не подавляйте, не подминайте, не наказывайте, а предостерегайте, предоставляйте право решать самому ребенку.

Вдохновляйте и возвышайте. Пробуждайте и поддерживайте естественное стремление ребенка быть хорошим. Главный признак позитивного общения – безусловно принимать ребенка. Любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник, а просто так, просто за то, что он есть.

## ПРАВИЛА ПОЗИТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Безусловно принимайте и уважайте ребенка.

Если вы рассержены на ребенка, нужно выражать свое недовольство. Но не ребенком в целом, а его отдельными действиями. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства.

Раз чувства у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие ребенка.

Активно выслушивайте его переживания и потребности.

Будьте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе.

Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется.

Помогайте, когда он просит. Поддерживайте успехи.

Делитесь своими чувствами. Конструктивно разрешайте конфликты. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Обнимайте не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.



Медико-психологическая служба в ДОУ:  
Организация работы / Под ред. Е.А.Каралашвили.  
— М., 2006.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

# ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспринципная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот, резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ,  
ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЭМО-  
ЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ,  
ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ





РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

# ОПТИМИЗМ И ЗДОРОВЬЕ

## КАК МЫ ДУМАЕМ, ТАК МЫ И ЧУВСТВУЕМ

Мы все моментально становимся беспомощными при неудачах: нам грустно, будущее выглядит мрачным, руки опускаются, невозможно заставить себя делать что-либо. Некоторые люди оправляются от этого состояния почти сразу, другие остаются в подавленном состоянии в течение нескольких недель или месяцев, если неудача серьезна.

**МИНИ-ТЕСТ.** Давайте представим себе такую картинку: вы очень торопитесь, опаздываете на важную встречу и бежите к автобусу. Буквально «перед носом» двери закрываются, и автобус уходит. Что вы подумаете в этой ситуации? Выберите по одному из каждого приведенного ниже варианта:

1. «Что же я так долго копался...» «Вот негодяй, не подождал...»
2. «Вечно так...» «Какой день неудачный...»
3. «Не повезло...» «Не умею я бегать...»

Если вы выбрали первые варианты ответов – вы склонны к пессимизму, т.е. готовы винить в неудачах себя и распространять конкретную неприятность на собственное будущее и на все области своей жизни. Это самый простой способ сделать свою жизнь тяжелой, а здоровье – слабым.

Есть люди, которые по любому поводу говорят: «Это ужасно... Я этого не переживу...» Психологи называют это «катастрофизацией мышления». Это способ мышления, который заставляет отказываться от любых новых способов действий. Стремление избежать неудачи – гораздо более мощный стимул, чем ожидание успеха. Мы помним собственные поражения более ярко и подробно, чем победы. Страх оказаться неудачником сидит в каждом из нас, мешая «сделать шаг» и даже попытаться сделать что-то новое. Мы **транслируем этот страх своим детям**, когда говорим: «Не беги – упадешь...», «Положи, а то уронишь...», «Оставь – у тебя не получится...».



Что заставляет одного человека идти к цели вопреки всем трудностям и препятствиям, а другого – опускать руки при малейшей неудаче? Почему один сдается легко, а другой – никогда? Кто способен выстоять, если отвергла любимая, рухнула карьера? Что помогает таким людям строить судьбу заново? Почему некоторые люди быстроправляются от состояния беспомощности, другие – никогда? Почему одни остаются беспомощными только в конкретной ситуации, другие сдаются и в абсолютно новых обстоятельствах?

Н. Селигман предположил, что решение проблемы, относительно того, кто подвержен чувству беспомощности, а кто – нет, кроется в стиле объяснения, т.е. в том, как люди объясняют сами себе причину своих неприятностей. С точки зрения М. Селигмана, существует три основных параметра стиля объяснения:

**ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ.** Можно сказать, что это ответ на «проклятый русский вопрос»: кто виноват? Когда происходят неприятности, мы можем обвинять в них себя, обращаясь внутрь, либо других людей и обстоятельства, обращаясь вовне. Те, кто обвиняют в неудачах себя, приходят в итоге к низкой самооценке. Те, кто обвиняют внешние обстоятельства, не теряют самоуважения в неблагоприятных условиях. В целом они больше нравятся себе, чем те, кто лишь себя считают виновниками своих неудач.

**ПОСТОЯНСТВО.** Если мы думаем о неприятностях в категориях «всегда» и «никогда», рассматривая их как постоянно действующий фактор, то наш стиль – пессимистический. Если мы думаем в категориях «иногда», «в последнее время», пользуемся ограничительной терминологией, и считаем, что неприятности носят временный характер, наш стиль – оптимистический. Пессимист говорит: «Вечно у меня так...», оптимист – «Сегодня неудачный день...» В нашем мини-тесте в начале статьи – это второй вариант ответов.

**ШИРОТА.** Постоянство – характеристика временная, широта - пространственная. Люди, которые дают универсальное объяснение своим неудачам, склонны капитулировать по всем направлениям, хотя неудача постигает их в одной конкретной области.



# ПЕССИМИЗМ И ЗДОРОВЬЕ

Существует четыре области, где пессимизм может пагубно влиять на качество жизни: во-первых, пессимист чаще и легче впадает в депрессию; во-вторых, он добивается меньших успехов, чем позволяют его способности (помните: страх неудачи?); в-третьих, статистически показано, что чем больше плохих событий переживает человек, тем чаще он болеет.

Поскольку пессимисты встречаются в жизни с большим количеством плохих событий, их здоровье оказывается под угрозой. И, наконец, жизнь приносит пессимисту недостаточно радостей.

**ОПТИМИЗМ НАДЕЖДЫ** заключается в формировании адаптивного и адекватного способа мышления, способствующего лучшему состоянию здоровья и большей успешности человека в целом.

Стиль объяснения причин своих неудач, несмотря на свою устойчивость, поддается коррекции. Это подтверждено многочисленными исследованиями.

Оптимизм – не панацея. Оптимисты тоже болеют, с ними случаются неприятности, от них уходят любимые. Но болеют они реже, выздоравливают быстрее, в их жизни больше радостей.

Оптимизм – всего лишь полезное дополнение к мудрости. Сам по себе он не способен привнести смысл в существование человека. Это инструмент, помогающий личности успешно достичь поставленных целей.

**Стоит быть оптимистом, чтобы получить  
дополнительный шанс на успех, радость жизни,  
здоровье. Оптимизму можно научиться! Оптимизму  
нужно учиться!**

РУДИНА Л.М., НИКИФОРОВА Л.А. ОПТИМИЗМ В НАСЛЕДСТВО. // ПСИХОЛОГ В ДЕТСКОМ САДУ. – 2007, № 1

