

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

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

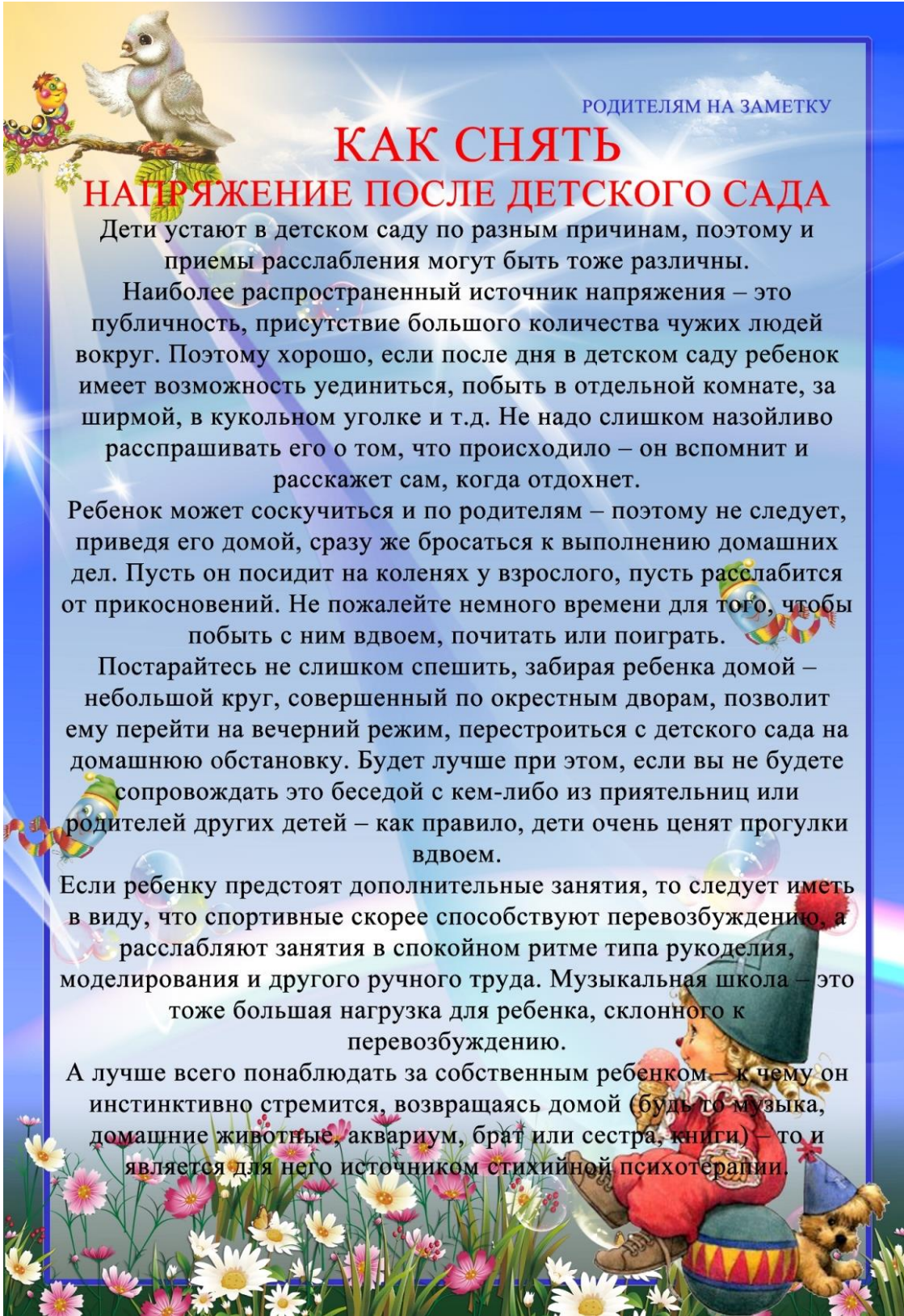
Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать 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 побыть 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. Музыкальная 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 научился 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.

Воодушевляйте 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. Беспочинная 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 жметя 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 ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ,
ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ**



ОПТИМИЗМ И ЗДОРОВЬЕ

КАК МЫ ДУМАЕМ, ТАК МЫ И ЧУВСТВУЕМ

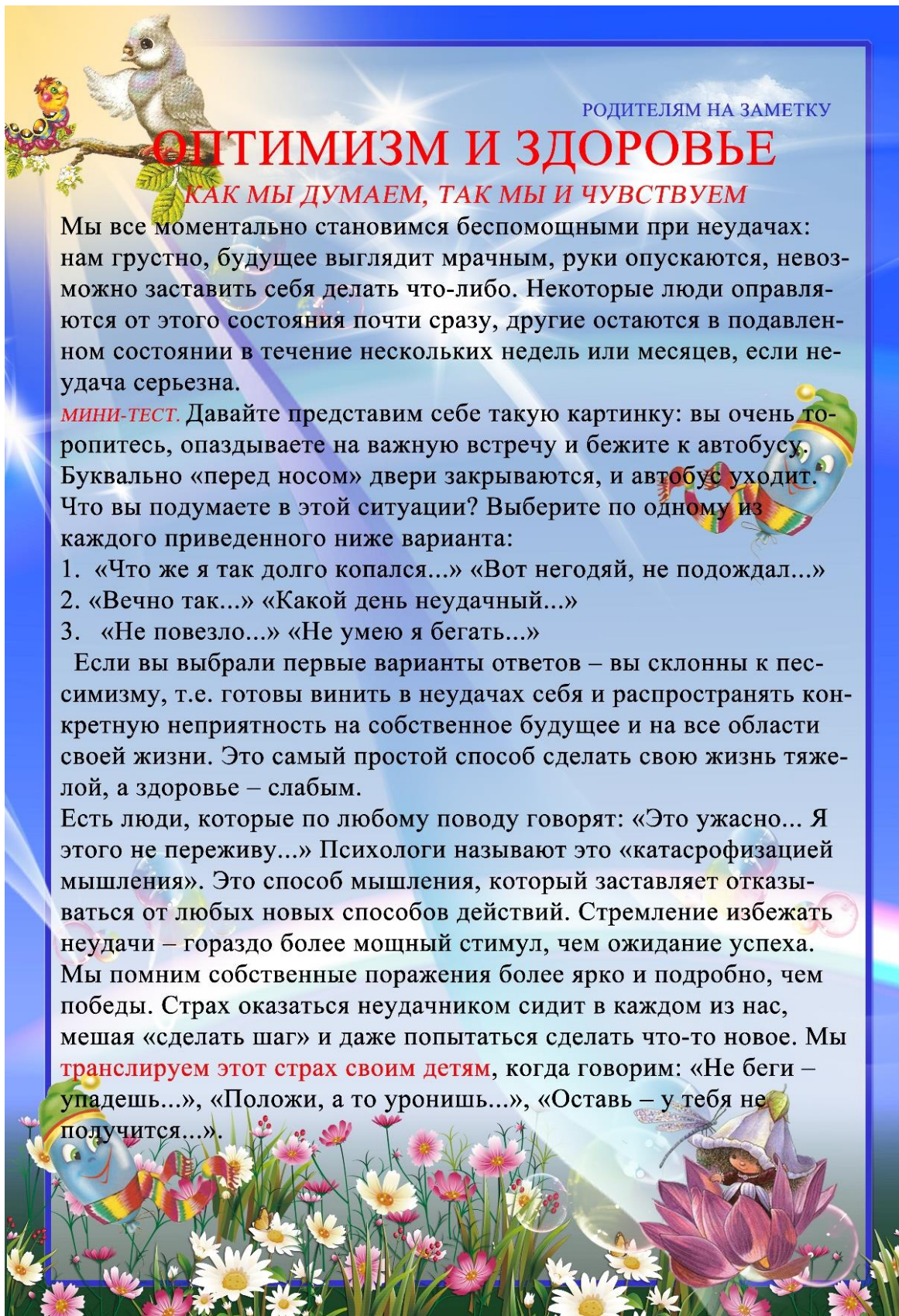
Мы все моментально становимся беспомощными при неудачах: нам грустно, будущее выглядит мрачным, руки опускаются, невозможно заставить себя делать что-либо. Некоторые люди оправляются от этого состояния почти сразу, другие остаются в подавленном состоянии в течение нескольких недель или месяцев, если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

МИНИ-ТЕСТ. Давайте представим себе такую картинку: вы очень горюпитеь, 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 дождал...»
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 сдаётся легко, а другой – никогда? Кто способен выстоять, если отвергла любимая, рухнула карьера? Что помогает таким людям строить судьбу заново? Почему некоторые люди быстро оправляются 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

