

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЦЕНТР ПЕРСПЕКТИВНОГО ДЕТСТВА
«Школа осознанного родительства»

Е. А. Панько, Е. П. Чеснокова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ДОШКОЛЬНИКА:
КАК ОБРЕСТИ ЕГО В СЕМЬЕ**

Минск
БГАТУ
2011

УДК 373.2:159.99

ББК 88.8

П16

Серия основана в 2008 году

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой
психологии Витебского государственного университета
имени П.М. Машерова *С. Л. Богомаз*;

заместитель начальника отдела детских дошкольных учреждений
РУП «МТЗ» *Т. М. Марданова*

П 16 **Панько, Е. А.**

Психологическое здоровье дошкольника: как обрести его в семье :
пособие / Е. А. Панько, Е. П. Чеснокова. – Минск : БГАТУ, 2011. –
44 с. – (Серия «Школа осознанного родительства»).

ISBN 978-985-519-357-0

УДК 373.2:159.99

ББК 88.8

ISBN 978-985-519-357-0

© Панько Е.А., Чеснокова Е. П., 2011

© Оформление. БГАТУ, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
О факторах, влияющих на психологическое здоровье дошкольника	6
Внешние факторы (психосоциальные) психологического здоровья	6
Внутренние факторы риска психологического здоровья	9
Как помочь дошкольнику обрести и укрепить психологическое здоровье в семье	14
«Важней всего – погода в доме»	14
Помогаем обрести веру в себя и чувство самоценности	19
Содействуем развитию эмпатии и принятию других людей	29
Стимулируем развитие детского творчества	37
Литература	42

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые взрослые!

В этом пособии мы продолжаем разговор об *источнике повседневной жизни*. Именно так, как источник повседневной жизни человека, заключающий в себе социальные и личностные ресурсы, физические возможности, сегодня все 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 нашей республике). Его рассматривают как необходимое условие функционирования и развития человека в процессе жизнедеятельности. Не только в зрелые годы, а и на первых этапах жизни – в раннем и дошкольном детстве.

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

Думается, каждому родителю хотелось бы, чтобы его ребенок вырос психологически здоровым человеком. Заботу об этом важно проявить уже сейчас.

Ранее мы говорили о том, какие пути, средства значимы для укрепления и сохранения психологического здоровья ребенка младенческого и раннего возраста (от рождения до 3-х лет).*

Сегодня в центре нашего внимания будет дошкольник (ребенок от 3-х до 6-7 лет), его психологическое здоровье. Хочется надеяться, что предложенная в пособии информация, рекомендации помогут молодым (будущим) родителям в воспитании здорового сына и дочки.

Авторы

* См. «Психологическое здоровье малыша: как обрести его в семье»

О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

▪ Внешние факторы (психосоциальные) психологического здоровья

В дошкольном детстве *психологическое здоровье* всё чаще и в большей степени, нежели на более ранних ступенях жизни, *определяется* не отдельными взаимодействиями с ребенком матери либо отца, а *тем, какое место занимает он в «созвездии семьи»*. Заметим, факторы риска психологического здоровья со стороны семейной системы здесь кроются не только в отсутствии тепла, должного внимания, в излишней требовательности, порой жесткости по отношению к ребенку со стороны родителей, других взрослых членов семьи. Многие специалисты не без основания к числу факторов риска таковых относят взаимодействие в семье по типу *«ребенок – кумир семьи»*, когда удовлетворение потребностей растущего малыша превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи.

Миша с рождения привык находиться в центре внимания всей семьи. Если случается так, что взрослые заняты своими делами, общаются друг с другом либо гостями, пришедшими в дом, мальчик немедленно предпринимает попытки привлечь всеобщее внимание к себе: жалуется на ощущение голода, жажды, головную боль, боли в животе, просто грустное настроение и т.п. Взрослые оставляют свои дела и спешат к Мише. Мальчик усвоил для себя главное правило: все лучшее должно доставаться непременно ему. Почему? Вряд ли он об этом задумывался. А если бы задумался, то ответ пришел бы наверняка сам собой: потому что он, Миша, самый лучший. Когда семья ест арбуз, вся сладкая сердцевина достается Мише; когда мама открывает коробку шоколадных конфет «Ассорти», Миша первым отбирает для себя горсть самых вкусных конфет, и только потом все остальные члены семьи берут из коробки конфеты. Однажды у мамы очень сильно болела голова, она прилегла отдохнуть. Миша знал о плохом самочувствии мамы. Однако ему очень хотелось пирожков, обещанных вчера мамой на ужин. Мальчик зашел в комнату к маме и, напомнив ей о ее обещании, попросил приготовить пирожки. Мама встала с постели и пошла в кухню жарить пирожки.

Негативным последствием такой системы семейных отношений могут стать нарушения в эмоционально-личностном развитии дошкольника, в частности, задержка возникновения, развития такого важного психического новообразования, как эмоциональная децентрация (способность воспринимать и учитывать в своем поведении состояние, желания, интересы других людей).

Специальными исследованиями доказано, что отсутствие эмоциональной децентрации (тесно связанной с эмпатией) к концу дошкольного возраста мешает не только установлению благоприятных отношений ребенка в «детском обществе» (А. П. Усова) в дошкольном учреждении, но и в начальной школе. Это, в свою очередь, может стать в последующем одной из существенных причин школьной дезадаптации, негативно сказывающейся на психологическом здоровье ребенка.

Для психологического здоровья дошкольника, как и для более младшего ребенка, *значим состав семьи*. Негативно на психологическом здоровье ребенка сказывается как отсутствие матери («материнская депривация»), так и отца, прежде всего, для мальчика («патерильная депривация»). Особое же значение в этот, дошкольный, период приобретает доминирующий характер взаимоотношений в семье. Негативно влияют на психологическое здоровье конфликтные взаимоотношения между родителями, роль которых часто недооценивается. А между тем они часто вызывают глубокий внутренний конфликт ребенка, который может привести к развитию невротических симптомов (энуреза, приступов страха, фобий), к нарушению половой идентификации. У некоторых детей на этой основе появляется боязливость, робость, склонность к покорности, депрессивному состоянию (Г. Фигдор, О. В. Хухлаева и др.).

Когда речь идет о влиянии системы семейных отношений на психологическое здоровье ребенка, то нельзя обойти вниманием *братьев и сестер (сиблингов)*, которые занимают в ней, как правило, значимое место. И это не удивительно, поскольку они проводят вместе немало времени, порой даже больше, чем с родителями. Сиблинги много играют вместе, сотрудничая, подражая друг другу; иногда они соперничают, спорят, проявляют агрессию, ревность, но чаще – помогают друг другу, стараются утешить, оградить от обидчика (старший – младшего). И жизненные наблюдения, и специ-

альные исследования свидетельствуют, что *дети, живущие в одной семье, оказывают влияние на развитие друг друга, целостное эмоционально-личностное состояние, психологическое здоровье*. Последнее во многом определяется тем, каково положение ребенка в «созвездии братьев и сестер», каковы взаимоотношения сиблингов. Негативные взаимоотношения, конфликтность в данной системе оказывают отрицательное воздействие на психологическое здоровье сиблингов.

Различны причины, определяющие характер взаимоотношений между братьями и сестрами. Некоторые психологи склонны считать, что он обусловлен отношениями в системе «мать – ребенок». Они проявляются в различных жизненных ситуациях. Особенно же значимы в период ломки, расстройств сложившихся отношений ребенка со значимыми членами семейной микросреды (например, приобретение брата или сестры, потеря их). Если матери не обсуждают со своими первенцами появившихся на свет братьев и сестер, не стимулируют сопереживания, сорадость по поводу нового ребенка, тем самым они снижают вероятность, что их дети найдут общий язык. Резкая отрицательная оценка действий старшего ребенка по отношению к малышу, отстранение старшего брата (сестры) от участия в уходе за младшим братиком (сестричкой), его воспитании создают серьезный барьер в установлении в будущем эмоционально близких, доверительных отношений между сиблингами.

Интересные и ценные данные относительно вариантов влияния положения «в созвездии братьев и сестер» на их характер, целостное состояние личности приводит А. Адлер. Так, по поводу младшего в семье ребенка он замечает: «Если младший ребенок не может затмить старших, он часто уклоняется от своих обязанностей, становится трусом и вечным нытиком... Младший ребенок ведет себя так, будто он ощущает себя неполноценным и обойденным вниманием».

Конечно, и другие члены семьи (бабушка, дедушка, тетя, дядя и др.) могут оказывать своё влияние на развитие личности дошкольника, его психологическое здоровье. Какой характер будут иметь эти воздействия – во многом зависит от сложившихся между взрослыми и ребенком отношений. Напомним, однако, что в дошкольном возрасте психологическое здоровье ребенка опреде-

ляется, прежде всего, всей системой отношений в семейной микросреде, тем местом, которое он занимает в системе отношений с родными и близкими.

▪ **Внутренние факторы риска психологического здоровья**

Психологическое здоровье человека (и ребенка в том числе) в немалой степени обусловлено и внутренними факторами – особенностями, состояниями, качествами (личностными, эмоциональными, волевыми, индивидуально-типологическими и др.), ему присущими.

Для здоровья, о котором мы говорим, значимо, в частности (а по мнению некоторых психологов – прежде всего), состояние мотивационно-потребностной сферы человека. Как в младенческом и раннем детстве, так и в дошкольном возрасте в группе риска психологического здоровья, как правило, оказываются дети, чьи важные социальные потребности оказываются неудовлетворенными, ущемленными. Развитие и удовлетворение, либо ущемление (депривация) потребностей в общении, признании сказывается на *самооценке* входящего в мир человека, ценности, значимости, которой он наделяет себя. Отражая степень удовлетворенности (неудовлетворенности) собой, уровень самоуважения, самооценка создает основу для восприятия собственных достижений, успеха и неудач. Замечено: не только взрослые, но и дети с высокой самооценкой ставят перед собой более сложные цели, чувствуют себя более уверенно, активнее проявляют свои интересы, способности, нежели те, кто при прочих равных условиях отличается низкой самооценкой.

Значима для психологического здоровья и «*Я-концепция*» ребенка – относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая, система представлений человека о самом себе как субъекте жизни и деятельности, на основе которой он строит свои взаимоотношения с другими, относится к себе, действует и ведет себя определенным образом.

Дети с низкой общей самооценкой, преимущественно негативной «*Я-концепцией*» часто неуверены в себе, у них, как правило, нет ценностного отношения к своему телу, для многих из них характерны чувства незащищенности, застенчивости, что негативно сказывается на их психологическом здоровье.

К внутренним факторам риска психологического здоровья также относят высокую *тревожность* – эмоционально окрашен-

ное ожидание неблагоприятного исхода в разнообразных ситуациях. Тревожность в значительной степени физиологически обусловлена: она зависит от степени реактивности – тревожность повышается с ростом уровня реактивности (В. С. Мерлин, В. Д. Небылицын, Б. М. Теплов).

Дошкольник с повышенной тревожностью испытывает большую уничижительную установку на себя, свои силы и возможности, а его недоверие распространяется и на взаимоотношения с другими людьми: ребенок преломляет все через призму тревожности, мнительности.

Как распознать такого ребенка? Согласно шкале Сирса, такой ребенок характеризуется следующими особенностями:

1. Часто напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти, сосет палец.
3. Легко пугается.
4. Сверхчувствителен.
5. Плаксив.
6. Часто агрессивен.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет, бледнеет.
10. Имеет трудности в сосредоточении, особенно в экстремальной ситуации.
11. Суетлив, много лишних жестов.
12. Потеют руки.
13. При непосредственном общении с трудом включается в работу.
14. Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы*.

Внутренним фактором риска психологического здоровья детей являются также проявления ими *депрессивных тенденций*. В эмоциональной сфере депрессия проявляется как более или менее выраженное снижение настроения, предчувствие угрозы. Иногда со-

* Тревожен ли ваш ребенок? Понаблюдайте за ним. Согласно методике Сирса, наличие 1-4-х вышеуказанных признаков свидетельствует о низкой тревожности у ребенка; 5-6 – о выраженной тревожности; 7 и более – о высокой тревожности.

стояния тревоги и тоски появляются внезапно на фоне хорошего настроения и также внезапно исчезают.

Взрослым важно обратить особое внимание на следующие проявления у детей, которые могут явиться признаками депрессии:

- ✓ большую часть дня наблюдается снижение интереса или радости почти от всякой деятельности;
- ✓ нарушение сна;
- ✓ резкое увеличение (уменьшение) массы тела;
- ✓ психосоматическое возбуждение или заторможенность и др.

И хотя депрессия наблюдается значительно чаще в более старшем, зрелом возрастном периоде, отдельные её признаки наблюдаются уже и у некоторых дошкольников. И это не должно оставить равнодушными взрослых, воспитывающих детей, ответственных за их здоровье, и прежде всего – родителей.

К внутренним факторам психологического здоровья относят и *агрессивность*. В основе этого сложного личностного образования лежит агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.).

Агрессия как форма поведения встречается у детей уже в раннем детстве – как отражение слабой социализированности личности и отсутствия важных конструктивных коммуникативных навыков. Причем, у мальчиков она проявляется чаще и выражена в большей степени, нежели у девочек. Постепенно на смену агрессии приходят новые, социализированные формы поведения, и только у определенной категории детей агрессивность сохраняется и более того – продолжает развиваться, трансформируясь в устойчивое негативное восприятие и отношение к окружающим. Это снижает положительный потенциал личности, сужает возможности полноценной социализации ребенка в обществе, где агрессия осуждается.

Агрессивным детям свойственен высокий *эгоцентризм*, с которым связано и специфическое отношение к другим людям, к миру в целом. Так, в представлении агрессивного ребенка сверстник значительно недооценивает его и выступает как противник, как конкурент, как препятствие, которое нужно устранить. Фиксированность на себе, ожидание враждебности со стороны окружающих не позволяет

такому ребенку увидеть другого во всей его полноте и целостности, пережить чувство связи и общности с ним. Такие дети нередко попадают в группу «непринятых», «непопулярных» в «детском обществе», что усугубляет проблему их психологического здоровья.

Существуют различные подходы к типологии агрессивных детей. Так, в основе типологии, предложенной Е. О. Смирновой и В. М. Холмогоровой, лежат различия в мотивационной направленности агрессивных дошкольников. На этой основе выделяют *три группы детей*:

1. дети, использующие агрессию как средство привлечения внимания сверстников (основной мотив – спонтанная демонстрация себя);

2. дети, использующие агрессию как норму поведения в общении со сверстниками (основной мотив – достижение своих практических целей);

3. дети, проявляющие агрессию как самоцель (основной мотив – подавление и унижение другого).

Различны причины появления агрессии. К числу таковых специалисты чаще всего относят:

- ✓ копирование поведения родителей;
- ✓ научение агрессии в процессе непосредственного приобретения негативного опыта;
- ✓ участие в агрессивном взаимодействии, а не пассивное его наблюдение;
- ✓ чрезмерное увлечение видео, телевидением, компьютерными играми, таящими в себе угрозу «заразить» ребенка агрессией.

Знание этих причин может помочь родителям предотвратить детскую агрессию, снизить уровень агрессивности у детей (путем ограничения подверженности детей воздействиям, возбуждающих агрессию; контролем, пресечением агрессивных форм поведения; отслеживанием мультфильмов, видеофильмов, которые смотрят дети, и др.).

Ряд психологов к внутренним факторам риска психологического здоровья относят и такие психологические качества, которые обуславливают *пониженную устойчивость к стрессу* (О. В. Хухлаева и др.). И на это есть основание, поскольку психологическое здоровье предполагает устойчивость к стрессу. К числу качеств, связанных со стрессоустойчивостью относят, в частности, *реактивность*. Де-

ти, как и взрослые, различаются этой характеристикой темперамента, соотношением силы реагирования к вызвавшему стимулу, раздражителю. Слабореактивным детям свойственны слабая интенсивность реакций на воздействие; высокореактивные же дошкольники, напротив, сильно реагируют даже на незначительный стимул. Специалистами выявлено: именно последним (*высокореактивным*) свойственна повышенная тревожность и низкий порог возникновения страха. У них нередко снижена работоспособность и способность к саморегуляции, такие дети испытывают, как правило, значительные трудности в приспособлении своих целей к реальному положению вещей (О. В. Хухлаева, И. М. Первушина и др.).

К числу факторов риска психологического здоровья относят также *невладение умениями общения*, отсутствие способности адекватно выражать свои чувства, осознавать их – то, что некоторые специалисты называют «эмоциональной» неграмотностью. Фактически речь идет о невладении психологической культурой, низком её уровне.

Как видим, психологическое здоровье ребенка зависит, как от внешних факторов (прежде всего психосоциальных), так и внутренних, которые тесно взаимодействуют между собой. Примем эти условия во внимание при воспитании своего малыша, проявлении заботы о его психологическом здоровье.

КАК ПОМОЧЬ ДОШКОЛЬНИКУ ОБРЕСТИ И УКРЕПИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В СЕМЬЕ

- **«Важней всего – погода в доме»**

Значим стиль воспитания

Взрослые члены семьи, воспитывающие ребенка, могут немало сделать для укрепления его психологического здоровья. И, прежде всего, созданием благоприятной «погоды в доме»: психологической атмосферы, в которой будет расти их сын, дочь, внуки, племянники ...

Особо важную роль в этом играет стиль воспитания в семье. Выявлено: *ценностное отношение к ребенку с высокой рефлексией и ответственностью за него* – наиболее эффективный стиль воспитания. Характеризуя его, В. С. Мухина отмечает: «Здесь ребенок выражает любовь и доброжелательность, с ним играют и разговаривают на интересующие его темы. При этом его не сажают на голову и предлагают считаться с другими. Он знает, что такое «надо» и умеет дисциплинировать себя. В такой семье растет полноценный человек с чувством собственного достоинства и ответственности за близких».*

Созданию благоприятной для психологического здоровья атмосфере в семье способствует и безусловное принятие ребенка, принятие таким, какой он есть. О важности этого момента мы уже говорили, когда шел разговор о психологическом здоровье самых маленьких. Но безусловное внимание, принятие необходимо и для дошкольника. Оно предполагает проявление не только заботливости по отношению к ребенку, но и открытости в восприятии детских чувств, эмоций, качеств – не только позитивных (дружелюбия, смелости и др.), но и таких как зависть, ревность, робость, страх, гнев. Родители, безусловно принимающие своего ребенка, дают ему понять (словом, поведением), что они его понимают, сочувствуют ему (Т. Гордон, Э. Дж. Коллета).

Даша (3,5 г.) очень хочет покататься с новой высокой крутой горки во дворе, но боится. Девочка забралась на горку, но съезжать не решается. Противоречивые эмоции переполняют девочку

* Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 1999. – С. 257.

ку, и она начинает плакать. Мама её поддерживает: «Доченька, я понимаю, что ты беспокоишься о том, будет ли все в порядке, не упадешь ли ты, не ударишься ли. Ты ведь еще ни разу не каталась с такой горки. Но если ты очень хочешь съехать с этой горки, то наберись храбрости и сделай это. Ты же смелая девочка! Это горка специально сделана для детей, ты видела, как они катаются. Главное – крепко держись, и тогда все будет хорошо. Тебе будет весело! А следом за тобой съедут другие дети, им уже не терпится это сделать. Я буду находиться рядом и страховать тебя». Даша собралась с духом и съехала с горки. Следующие два раза она просила маму «подстраховать» ее, а затем сказала: «Мамочка, больше не страхуй меня. Ничего страшного здесь нет. Я буду сама кататься. Я же смелая девочка!»

Важно, что безусловное принятие ребенка способствует возникновению у него чувства защищенности, безопасности, доверия к миру, что так значимо для психологического здоровья.

Удовлетворим развивающуюся потребность в общении

Эмоциональное благополучие ребенка в семье в немалой степени определяется и тем, насколько условия, в ней созданные, позволяют ему удовлетворить 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 ребенка и взрослых (М. И. Лисина).

Первоначально (в первые недели жизни) возникает *непосредственно-эмоциональное общение*, в основе которого лежит потребность ребенка во внимании и доброжелательном к себе отношении со стороны окружающих его людей.

В дальнейшем (с конца первого года жизни) все отчетливее проявляется потребность не только в ласке, но и в сотрудничестве со взрослым ради быстрого достижения наилучшего результата в практической или игровой деятельности. Ее ребенок удовлетворяет в значительной степени в процессе *делового общения*. Кстати, не следует думать, что в деловое общение вступает только малыш раннего возраста. Им широко пользуется и дошкольник. Ведь мно-

гое он еще не умеет делать, потому ему необходимы умения и знания о том, как и что делать с предметом (пришить пуговицу, приготовить винегрет, сделать игрушку на елку 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 дошкольника характерно и внеситуативное общение с ними, которое может быть познавательным и личностным.

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

При *внеситуативно-личностном общении* предметом обсуждения является человек (сообщение ребенка о своем эмоциональном состоянии, рассчитанное на сопереживание взрослого, обращение за одобрением, сообщение о чувствах симпатии и расположения, интимные сообщения ребенка, попытка расспросить взрослого о нем самом). В основе этого вида общения лежит потребность ребенка во взаимопонимании и сопереживании. Этот вид общения, заметим, в наибольшей степени подготавливает ребенка к позиции школьника, к взаимодействию с учителем. Именно общение, его содержание и являются наиболее важным моментом, определяющим развитие отношения детей к взрослым. Более всего ребенка удовлетворяет то содержание общения, потребности в котором он испытывает.

Важно «уловить», почувствовать, своевременно понять: что движет сыном, дочерью? Каков мотив его обращения? Понять и ответить, используя адекватную форму общения. Взрослый, способный к этому, тонко реагирующий на изменяющиеся не только с возрастом, но и в течение дня мотивы общения ребенка, пользуется у него особым авторитетом, любовью. Его присутствие в личностной микросреде дошкольника позитивно сказывается на эмоциональном благополучии ребенка в семье, его психическом, личностном развитии.

Если в семье появился второй ребенок

Свое влияние на «погоду в доме» оказывает и взаимодействие между детьми в семье. Можно ли повлиять на них, а тем самым и на атмосферу в семье, психологическое здоровье её младших членов? Как? Этот вопрос нередко возникает при появлении в семье младшего брата или сестры.

Как и к любому другому важному событию, к рождению братика либо сестрички необходимо подготовить дошкольника заранее. В разговоре о предстоящих переменах в жизни семьи основное внимание стоит уделить тому, что изменится непосредственно в жизни самого ребенка. Причем, трудности, связанные с уходом за малышом, и пути их преодоления также желательно обсудить. Важно содействовать формированию у ребенка не идеализированного, а вполне реалистичного образа будущего брата (сестры) и жизни после его рождения. Главный акцент в беседе желательно сделать на позитивной стороне предстоящего события: как в ближайшей перспективе («Ты станешь главным маминим помощником», «Появится еще один человек, который будет любить тебя»), так и в дальней («Когда малыш подрастет, вы будете вместе играть, ходить в театр, цирк, парк, будете помогать друг другу»). Необходимо заверить ребенка в том, что после рождения братика или сестрички родители будут любить его по-прежнему. Важно, чтобы ребенок вместе со всей семьей находился в радостном ожидании предстоящего события. Целесообразно приобщить его и к подготовке «приданого» для малыша. Пусть он сам выберет для братика (сестрички) несколько вещей в магазине (пару ползунков, погремушку и пр.). Можно предложить дошкольнику в специфически детских видах деятельности психологически подготовиться к предстоящему событию: обыграть ситуацию, в которой мама уезжает в роддом, а ребенок остается на некоторое время с папой (бабушкой, дедушкой); ситуацию, в которой мама возвращается из роддома с малышом, и др. Сын (дочь) может также нарисовать данные ситуации на листе бумаги.

Сразу же после рождения малыша стоит «подключить» к заботе о нем старшего ребенка. Важно, чтобы он чувствовал свою значимость в воспитании младшего братика (сестрички), сопричастность к появлению его (ее) первых умений, первых успехов в освоении окружающего мира. Позитивная оценка проявлений стар-

шим ребенком внимания, заботы, ласки по отношению к младшему брату (сестре), стимулирование тактильного контакта, огромное терпение и тактичность в процессе руководства взаимодействием сиблингов – залог успеха в установлении и укреплении эмоционально теплых, доверительных отношений детей друг к другу, формировании у них базового доверия к миру. Такая позиция родителей будет способствовать также формированию у дошкольника ответственности за свои поступки, развитию потребности заботиться о другом человеке, получая радость от этого. Важно предоставлять ребенку возможность позитивного самоутверждения в роли старшего брата (сестры). Например, он может сам выбирать деятельность для совместных занятий, безусловно, считаясь с потребностями малыша и основами безопасности жизни и здоровья (игра, конструирование, рисование, музыкальная деятельность и пр.). Важно стимулировать творческие проявления в процессе общения дошкольника с младшим братом (сестрой).

Сразу после рождения малыша мама объяснила его старшей сестричке Маше (4 г. 2 мес.), что от того, как она с ним общается, во многом зависит будущий характер братика: если Маша будет добра, заботлива, терпелива по отношению к Саше, то и он вырастет добрым, любящим братом, ее защитником.

Сашеньке очень понравилось слушать песни сестрички и наблюдать за ее танцами (особенно с яркими платочками и гимнастической лентой). Первая социальная улыбка малыша была адресована именно Машеньке в ситуации, когда она пела ему «Сказку о глупом мышонке». Маша была этому очень рада. Утром, придя в детский сад, она взахлеб рассказывала о первой улыбке братика сверстникам и воспитателю. Позже, когда у малыша появлялись другие важные новообразования (научился уверенно держать головку, переворачиваться на живот, ползать и др.), сестричка воспринимала их с той же радостью, чувствуя свою сопричастность к их возникновению. Родители укрепляли у Маши уверенность в том, что она важный человек в жизни братика, и ее заботливое, теплое отношение, ласковое, жизнерадостное общение особенно благоприятно влияют на развитие Сашеньки.

Даже если общение с малышом доставляет огромную радость старшему брату (сестре), не следует перегружать его (ее) заботами о младшем братике (сестричке), чтобы у него (нее) было

достаточно времени для самостоятельных занятий и общения со сверстниками.

«От улыбки хмурый день светлей ...»

Погода в доме... А разве солнечные лучики, в окна проникающие, не делают её иной? Этот свет, тепло – от жизнелюбия, юмора взрослых членов семьи, их улыбок.

И не случайно некоторые психологи (Э. Фром и др.) ратуют за присутствие у педагогов и родителей биофильной ориентации, ориентации на жизнь. Такая ориентация взрослых, воспитывающих детей, их преобладающий положительный фон, настроение во многом определяют и эмоциональное состояние тех, кто рядом, детей – прежде всего. Вспомним, всем нам с детства знакомую песенку* из мультфильма «Крошка Енот»:

*«От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснется...
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется...»*

Такая улыбка чаще исходит от счастливых людей, счастливых родителей. Им с большим успехом удается сформировать у своих детей установку для радостного восприятия жизни, научить находить разнообразные (и не только материальные) источники положительных эмоций, что так важно для психологического здоровья.

Важней всего – погода в доме.

▪ Помогаем обрести веру в себя и чувство самоценности *«Заглянем» во внутренний мир ребенка...*

Забота о психологическом здоровье ребенка предполагает особое внимание к его внутреннему миру – чувствам, представлениям о себе, самооценке, «Я-концепции»... Для укрепления психологического здоровья важны не только знания об особенностях этих эмоционально-личностных образованиях малыша, но и наша позиция, действия, связанные с повышением его представлений о соб-

* «Улыбка» – сл. М. Пляцковского, муз. В. Шаинского

ственной значимости, формированием чувства самооценности, позитивной самооценкой и «Я-концепцией».

Различают, как известно, общую самооценку и самооценку ребенка в конкретной сфере, частную. Когда мы говорим о психологическом здоровье, то имеем в виду прежде всего заботу об общей позитивной самооценке дошкольника, связанной с верой его в себя, самооценностным отношением к своему «Я» («Я еще не умею хорошо плавать. Но я научусь. Я уже много чего умею. Дома Я – главная мамина помощница»).

Самооценка, как и представление о собственном «Я», – прижизненное образование. Складывается она на основе возрастающей в дошкольном возрасте самостоятельности ребенка, функционирования его тела, опыта, который дошкольник приобретает в процессе своей деятельности, овладения новыми её видами (изобразительной, художественно-речевой, театральной, игровой, конструктивной, элементами трудовой деятельности, учебной...).

Значима оценка ребенка родителями

Чрезвычайно важное значение на ранних этапах жизни в развитии самооценки, представления о себе имеет общение ребенка со взрослыми. Специальными исследованиями установлено: дети, прежде всего, осознают те качества и особенности поведения, которые чаще всего оцениваются взрослым. И ещё: вследствие ограниченности знания ребенком своих возможностей, он первоначально на веру принимает оценку, отношение взрослого и оценивает себя как бы через призму значимых ему взрослых (в числе таковых, прежде всего – родители). Его собственные представления о себе, 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 ими деятельности. Однако, так важно, чтобы положительная оценка преобладала, а не была бы «от случая к случаю»; чтобы мы, взрослые, оценивая ребенка, соизмеряли результаты его деятельности с затраченными усилиями, отмечали бы значимость его результатов, чаще стремились бы использовать опережающую положительную оценку. Не всегда деятельность ребенка заслуживает похвалы, позитивной оценки; бывает, что его поведение и огорчает. Так, например, помогая вам накрыть на стол, ребенок

может разбить чашку (тарелку...). Не торопитесь, однако, высказывая отрицательную оценку конкретного действия (поступка) ребенка, переходить на личность, давать ребенку 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 ребенка – наша оценка эффективна, позитивно влияет на малыша, его чувство самооценности, 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 продвижения. Специалистами (Т. Ахола, Б. Фурман и др.) выявлено: намеренное фокусирование даже на незначительных признаках прогресса помогает созданию положительной атмосферы, стимулирует человека обратиться к его ранее не проявляемым ресурсам, способствует развитию веры в себя, в собственные силы.

Доставим малышу маленькие радости

Не забудем и о маленьких радостях, которые мы можем доставить своим детям во время познания, изучения ими своего тела. Нет ни у кого более благоприятных возможностей, чем у родителей, сформировать у своего дитя установку на позитивное отношение к своему телу, повлиять на становление у него позитивного его образа, а тем самым и ценностного отношения к себе. В процессе взаимодействия с ребенком (во время купания, переодевания ребенка, укладывания на сон, совместной утренней гимнастики, сборов в гости и др.) взрослому пригодятся не только умения психомассажа, но и парикмахера, дизайнера, портнихи. А главное – готовность порадоваться тому, какой Богатырь растет в семье! Какая красавица (Принцесса, Белоснежка, Дюймовочка, Златовласка) поселилась в доме! Восхититься их стройностью, кудряшками, губками, носиком, розовыми щечками («Ты самая прекрасная (прекрасный!) Наш алмазик!»). Это очень значимо для здоровья ребенка.

Поможем ребенку обрести умелость и компетентность

Есть, конечно, и другие пути содействия обретению ребенком чувства самооценности, позитивного образа «Я». В числе таковых – формирование «умелости», повышение уровня его компетентности. *Обогащение предметной среды* поможет в этом (внесение в неё

мячей, обруча, скакалки, самоката, велосипеда, конструктора, детской швейной машинки, шахмат, шашек, красок, фломастеров ...). Свой вклад в повышение уровня умелости могут внести не только родители, но и бабушка, дедушка, другие родственники.

Сегодня родители имеют возможность дать своему ребенку и *дополнительное образование* (в студиях, кружках при Центрах детского развития, Домах культуры, детских спортивных школах и т.д.), а тем самым и повысить уровень его компетентности. Важно, однако, учесть при этом не только возрастные особенности дошкольника, но и индивидуально-психологические его качества – интересы, способности, темперамент, пол.

Будем двигаться при этом не против природы малыша, а вслед за ней. Так, флегматики, как правило, предпочитают спокойные игры и занятия. В дидактических играх, конструировании и других малоподвижных, и вместе с тем привлекательных для них видах деятельности особенно заметными становятся такие значимые для успеха в этих занятиях качества флегматиков как уравновешенность, терпение, способность к относительно длительному сосредоточению, аккуратность.

Детям же меланхолического темперамента, для которых характерны повышенная чувствительность к образным воздействиям, эмоциональная отзывчивость, способность к сопереживанию, обычно легче себя проявить, самоутвердиться, достичь успеха в художественной деятельности (музыкальной, изобразительной и др.).

Проявляя заботу о повышении уровня умелости ребенка, важно *не оставить без внимания и его коммуникативную компетентность*. Замечено, в частности, что проявляющие повышенную агрессию дети часто отличаются от сверстников незнанием иных (кроме агрессивных) способов поведения в спорных, конфликтных ситуациях.

Взаимодействуя с агрессивным ребенком, важно познакомить его с иными, социально приемлемыми способами поведения, показать их «плюсы», убедить: они привлекательнее, эффективнее; вызвать желание использовать их в своей деятельности, поведении. Хорошими помощниками в этом могут стать игра, сказка, детский театр.

Заметим, что не только проявляющим агрессию детям важно овладеть коммуникативной компетентностью. Повышение её уров-

ня значимо и для других дошкольников. Ребенку, умеющему «читать» настроения окружающих его людей, общаться с ними, легче обеспечить себе эмоциональное благополучие.*

Не следует опасаться, что приобретение «умелости» у ребенка будет проходить не ровно. Не исключено, что этот процесс потребует усилий, напряжения вашего сына (дочери). Для психологически здоровой личности, утверждают специалисты, как раз и *необходим опыт борьбы, увенчивающийся успехом*» (О. В. Хухлаева).

Усилия родителей в этом, развивающем, направлении, нацеленном на повышение «умелости», «компетентности», формирование произвольной регуляции поведения ребенка, значимы не только для зарождающегося у него чувства самооценности в семье. Они значимы и для обретения им благоприятного положения в группе сверстников, признания ими.

Мы затронули эту сферу не случайно. В дошкольном возрасте потребность в принятии сверстниками и признании ими приобретает важное значение для ребенка. И то, в какой степени они удовлетворены, во многом определяет психологическое здоровье дошкольника. В семейной группе каждый член её оценивается по тому, что он (или она) принадлежат своей родной семье и неважно, кто он и что он делает. Нам, взрослым (и ребенку также), нет нужды доказывать свою ценность для того, чтобы принадлежать к семье. В группе же сверстников то место, которое занимает ребенок, в немалой степени определяется его умениями (и прежде всего – значимыми для «детского общества»), тем, что он может предложить группе. Обретенный, не без вашего (родительского) участия, опыт (в том числе, игровой), компетентность (в двигательной, интеллектуальной, художественной, социальной и других сферах) здесь могут оказаться очень кстати.

* О конкретных способах, приемах формирования коммуникативной компетентности см., например: М. А. Панфилова. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. М., 2000; Е. М. Семенова, Е. П. Чеснокова. Психологическое здоровье ребенка и педагога. Мозырь, 2010; Социальная одаренность и коммуникативные способности: выявление и развитие в дошкольном возрасте / под ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько. Мозырь., 2005; О. В. Хухлаева. Лесенка радости. М., 1998.

Проявим интерес к детской деятельности

Значимо, однако, не только содействие взрослых членов семьи в повышении компетентности детей, но и позиция родителей в отношении детской деятельности. Интересные данные в этом отношении были получены американским психологом 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 членами семьи, социума.

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 ребенка, сочетающиеся с требовательностью к нему. Замечено также, что родители в таких семьях значительно чаще проявляют интерес к детской деятельности и соучаствуют в значимых для ребенка делах (изготовление поделок, игра и т.д.), нежели родители детей с низкой самооценкой. Имеются убедительные доказательства того, что содержание опыта, который приобрел ребенок в детстве в процессе домашнего общения со своими родителями, является гораздо более важным фактором, нежели показатель времени, проведенного вместе.

Важны чувство ответственности и сопричастность

Развитию общей положительной самооценки, чувства самоценности способствуют и воспитание у ребенка ответственности за своё поведение, порученное дело (поручение), предоставление ребенку возможности почувствовать значимость своего вклада в общесемейные дела, быт (ответственный за поливку комнатных растений, кормление птицы и т.д.).

Наташа (4,6 г.) чувствует себя уже настоящей хозяйшкой: умелой, трудолюбивой, аккуратной. Она моет посуду, помогает маме готовить еду и делать уборку в квартире. Мама позитивно оценивает результаты труда дочки, стимулирует ее к освоению новых трудовых операций. Если же родители замечают погрешности в работе дочки, то не акцентируют на них внимание и тем

более не переделывают все у неё на глазах. В случаях, когда девочка не устала и сама хочет и может улучшить свою работу, они поддерживают её, подсказывая оптимальный вариант действий.

Летом на даче у Наташи также есть свои трудовые обязанности: под руководством бабушки и дедушки она ухаживает за растениями. Девочка поливает, пропалывает и рыхлит почву на нескольких закрепленных за ней грядках. Такую работу Наташа делает с огромным удовольствием, радуясь тому, какая в результате «получается красота», как растут цветочки, лук, фасоль. Бабушка и дедушка поддерживают внучку: «Смотри, как лучок рад, какой он красивый теперь. Ты его напоила водичкой и помогла дышать. Он говорит тебе: «Спасибо, Наташенька!». Особую радость и гордость девочка испытывает, угощая других урожаем со своих грядок.

«Поле», где бы ребенок (совместно с другими членами семьи) мог внести свою «лепту» в общее дело, проявив свои способности, умения и испытав при этом чувство самооценности, может быть и семейный праздник (Новый год, День рождения), семейный кукольный театр, семейный шахматно-шашечный турнир и др. Значим для психологического здоровья и заряд бодрости, оптимизма, который при этом получает ребенок (да и другие участники таких семейных мероприятий).

В семье Серёжи и Танюши есть добрая традиция: празднование различных событий обязательно включает в себя показ детьми (иногда совместно с родителями) кукольного спектакля, или концерта, или циркового представления. Зачастую в подготовку и участие в этих радостных мероприятиях включены и друзья, приятели Серёжи и Тани. Каждый ребенок имеет свободу выбора своего номера в общем «цирковом шоу», роли, которую он сыграет в театрализованном представлении. Все пожелания, в соответствии с реальными возможностями, способностями детей, координируются и воплощаются в нечто цельное родителями Серёжи и Тани. Костюмы «артистам» придумывает и изготавливает весь «творческий коллектив». В этой семье можно стать участником или зрителем театральных спектаклей – кукольного, мюзикла, драматического (по мотивам сказок «Теремок», «Три поросенка», «Буратино», «Мальш и Карлсон» и др.), цирковых представлений с

участием фокусников, жонглеров, акробатов, клоунов и даже «дрессированных животных» и др.

Тематика семейных развлечений-праздников для детей может быть самой разнообразной с учетом, конечно, интересов вашего ребенка (и его друзей), их возраста и пола, пристрастий, а также – талантов родителей. Например: «В гостях у куклы», «В библиотеке», «Волшебник Изумрудного города», «В стране динозавров», «Праздник велосипедистов», «В джунглях», «Алфавит» и др.

Поможем ребенку преодолеть страх

В числе «троп», способных «привести» к обретению ребенком чувства самоценности, повышению собственной самооценки – преодоление им страхов, нередко переживаемых в дошкольном возрасте. Поможем ему в этом, а тем самым – и укреплению психологического здоровья малыша.

Ошибаются те родители, которые стремятся любыми способами (осуждение, порицание, наказание) искоренить страх у ребенка, как и те, кто сознательно не обращает внимания на его проявления у детей. Поведение первых ведет к повышению неуверенности ребенка в себе, его нерешительности. Игнорирование же детского страха родителями может привести к ожесточению дошкольника, утрате им веры в себя, отзывчивости, что также негативно скажется на его психологическом здоровье.

Чтобы помощь ребенку была эффективной, важно знать, какие страхи испытывает ребенок. Чаще всего в дошкольном возрасте дети *переживают страхи темноты, одиночества, замкнутого пространства*. Наблюдаются же они преимущественно перед сном (ребенок не может заснуть без света, один в комнате и т.д.). Эти страхи нередко связаны со сказочными персонажами (вернее их боязнию). *Помочь в этом случае ребенку может прочитанная либо рассказанная взрослым перед сном нестрашная сказка с оптимистичным концом*. Как показывают специальные исследования, в числе сказочных образов, способных интенсивно воздействовать на психику ребенка, его воображение, внушать страх – волк, Бармалей (в 2-3 года), Баба-Яга, Кощей Бессмертный (в 3-4 года).

Может быть, проблема со страхом будет решена, если вовсе не читать ребенку сказки, в которых фигурируют эти персонажи? У специалистов на этот счет иное мнение. Так известный детский врач-психотерапевт А. И. Захаров считает, что знакомство ребенка

с этими сказочными образами «как раз необходимо и полезно, подобно прививке от болезни ... от чувства незащитности и излишней доверчивости». Эти персонажи могут познакомить детей с негативными сторонами возможных взаимоотношений людей, с жестокостью и жадностью, с опасностью и др. Вместе с тем, жизнеутверждающий настрой сказок, в которых добро непременно побеждает зло, дает возможность показать ребенку, как трудности и опасности можно преодолеть.

Преодолению детских страхов *помогают и игры* (в том числе, «превращение» в них ребенка в сказочных героев, которых он ранее боялся). *Рисование страхов* – еще один способ их преодолеть. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, перестраивает свои отношения в различных ситуациях, безболезненно соприкасается с некоторыми, неприятными ему и травмирующими образами. Однако это не значит, что активно рисующий ребенок может ничего не бояться. Но у него уменьшается вероятность появления страхов, а это уже само по себе имеет немаловажное значение для его здоровья.

В числе социальных страхов, встречающихся у детей, стоящих на пороге школы, бывают *«школьные страхи»* (сохраняются у учеников до 2-3 класса). Содействуя формированию готовности своего ребенка к школе, позитивному представлению о ней, родители тем самым могут «снять» этот страх, предупредить возможность его появления у своего сына, дочери.

Значима вера в себя и самооценка самих родителей

В формировании чувства самоценности, оптимизма, веры в себя, так значимых для психологического здоровья ребенка, важно и то, как родители относятся к себе, какова их самооценка, есть ли у них самих чувство безопасности. Взрослым, обладающим этим чувством, высоко себя оценивающим, легче принимать ребенка таким, какой он есть. Уверенный в себе человек ведет себя, как правило, спокойно и великодушно. Он не испытывает большой нужды много требовать от других. Родители, уверенные в себе, характеризующиеся принятием себя, не будут «ломать» ребенка, попытаются сделать из него марионетку, которая действует (а также думает и чувствует) сообразно их представлениям. Такой родитель не станет воплощать в ребенке собственные нереализованные планы, мечты, навязывая ему тот или иной вид деятельности, неосознанно стре-

мясь воспитать, в первую очередь, те черты характера, которыми он сам не обладает. Уверенному в себе, в своих силах родителю не мешают безусловно принимать ребенка со всеми его эмоциями, чувствами и общественные стереотипы, мнения посторонних людей. Он спокойно воспринимает различные оценки его как родителя. Ему не представляет особого труда создать такую атмосферу, окружение, при котором ребенку легче думать о себе как о достойном человеке, «родить» у него чувство самооценности. Кроме того, в соответствии с механизмом идентификации (о котором мы еще поговорим особо), дети усваивают тот образец отношения к себе, к миру, который им демонстрируют родители. Уверенность в себе, позитивное принятие себя и близких, оптимизм – те качества, которые ребенок естественно приобретает, подражая родителям, совместно с ними переживая различные ситуации.

Родители, у которых отсутствует уверенность в себе, склонны к самоотрицанию и не могут служить для ребенка правильным образцом принятия себя (К. Роджерс). Они зачастую сильно беспокоятся из-за оценок окружающих их как родителей, и оттого излишне требовательны, критичны к своему ребенку, что негативно сказывается на нём.

Доказано и то, что родители, позитивно к себе относящиеся, находящие удовлетворение в своей жизни на работе и дома, в большей степени способны своим взаимодействием с ребенком сформировать у него чувство самооценности и уверенности в себе, нежели родители с невысокой самооценкой, неудовлетворенные как жизнью, так и собой.

■ **Содействуем развитию эмпатии и принятию других людей**

В чем проявляется эмпатия ребенка

Семья имеет немало возможностей и для развития у ребенка интереса к человеку, принятия им других людей, эмпатии, сопереживания – качеств, связанных с психологическим здоровьем. В силу возрастного эгоцентризма самому ребенку еще пока не так просто выйти за пределы собственных переживаний и стать на позицию другого человека, проникнуться его эмоциями, чувствами. Однако к концу дошкольного возраста это становится возможным в силу возникающей у ребенка эмоциональной децентрации. Но проявляется она не у всех дошкольников с одинаковой интенсивностью. Наиболее активно, заметно – в тех семьях, где эмпатийное поведение поощряется, стимулируется взрослыми.

Именно в семье малыш прежде всего учится распознавать эмоциональные состояния другого человека (*познавательный компонент эмпатии*). Сначала это самые простые, ярко проявляющиеся, позже – более сложные эмоции близких ребенку людей. В различных ситуациях повседневной жизни дети сопереживают, сочувствуют маме, папе, бабушке, дедушке, братикам и сестричкам (*эмоциональный компонент эмпатии*). Ребенок заботится о близких ему людях, порой даже ущемляя собственные интересы (*деятельностный компонент эмпатии*). Он научается саморегулировать свое поведение, соподчинять свои мотивы, как это делает ради самого близкого человека – своей мамы – героиня стихотворения Е. Благиной «Посидим в тишине»:

Мама спит, она устала...

Ну, и я играть не стала!

Я волчка не завожу,

А уселась и сижу.

Не шумят мои игрушки,

Тихо в комнате пустой.

А по маминой подушке

Луч крадется золотой.

И сказала я лучу:

–Я тоже двигаться хочу!

Я бы многого хотела:

Вслух читать и мяч катать,

Я бы песенку пропела,

Я б могла похохотать,

Да мало ль я чего хочу!

Но мама спит, и я молчу.

Разве не хотелось бы вам видеть на месте этой девчушки, бережно охраняющей мамин сон, свою доченьку? Как сформировать это качество – эмпатию? На что опереться при этом?

О механизмах развития эмпатии

В числе механизмов, значимых для формирования эмпатии, назовем, прежде всего, *идентификацию* (уподобление, отождествление). Для того, чтобы ребенок понял переживания мамы, папы, бабушки или дедушки, необходимо, чтобы он представил себя на месте другого человека. Главное условие развития адекватного восприятия и понимания детьми эмоциональных состояний других людей – доброжелательные взаимоотношения, эмоционально насыщенное, доверительное общение в семье. Важно, чтобы родители делились с ребенком своими переживаниями, рассказывали о них на доступном пониманию малыша языке, чаще вступали бы с ним в личностное общение (о котором мы говорили чуть выше). Предметом обсуждения могут быть не только ваши личностные чувства, но и переживания любимых ребенком сказочных, мультипликационных персонажей, которые те испытывают в различных ситуациях.

Механизм *идентификации*, так значимый для формирования у ребенка способности к сопереживанию, реализуется и в копировании детьми поведения родителей, отражающего их заботливое, участливое отношение к людям.

*Я иду по хрустящему гравию
и тащу два батона торжественно.*

*У меня и у папы правило:
помогать*

этим слабым женщинам.

От рождения

крест наш таков...

Что они без нас – мужиков!

Р. Рождественский «Алёшкины мысли»

Такого типа копирование характерно для тех детей, чьи взаимоотношения с родителями наполнены эмоциональной близостью, теплотой.

Важным механизмом развития эмпатии является также *рефлексия* – осознание, оценка себя, своих поступков глазами других людей. Огромную роль в развитии рефлексивных умений ребенка играет вербальная и невербальная оценка родителями его поступков.

В ситуациях как негативного, так и позитивного поведения детей важно помочь им увидеть и прочувствовать последствия своих поступков, то, как в итоге чувствуют себя близкие им люди. Целесообразно подсказать ребенку возможные позитивные способы поведения в данной ситуации, поощрить его стремление исправить сложившееся положение, если оно доставляет огорчение, боль другому, тем более – родному человеку.

Маша (3 г. 6 м.) играла с куклами в то время, как из больницы позвонил дедушка. Девочка отказалась с ним поговорить: «Я занята! Я играю!» По окончании беседы с дедушкой мама поделилась с дочкой своими переживаниями, вызванными ее отказом поговорить с больным дедушкой. Мама помогла Маше понять и переживания дедушки: «Понимаешь, он тебя очень любит. Он с тобой всегда с радостью гуляет, играет, читает книжки. А сейчас у него болит животик. Если бы ты с ним поговорила, ему бы стало легче. Он так надеялся услышать твой голосок».

Девочка принялась продумывать варианты благополучного разрешения данной ситуации. Она взяла раскраску и заявила: «Я сейчас пораскрашиваю минутку и подумаю, что можно сделать». Спустя 2-3 минуты Маша предложила: «Давай позвоним дедушке». Мама заинтересовалась: «А что ты ему скажешь?». Ответ последовал через 2-3 минуты, заполненные размышлениями в ходе раскрашивания: «Я спою дедушке песню». – «Какую?» – «Про солнышко. Солнышко согреет дедушку, и он скорее выздоровеет». Свои планы девочка воплотила в тот же день вечером. Утром, когда позвонил дедушка, Маша, как и в прошлый раз, была увлечена игрой. Первой реакцией на предложение мамы побеседовать с дедушкой был отказ: «Я занята». Однако спустя несколько секунд девочка подбежала к телефону: «Я хочу поговорить с дедушкой!» Она побеседовала с дедушкой и в завершение спела ему песенку. После того, как и мама поговорила с ним, Маша заинтересовалась: «Мамочка, я сегодня порадовала дедушку и тебя? Теперь у дедушки будет хорошее настроение, и он скоро выздоровеет?»

Важно приобщение ребенка к прекрасному

Неоценимым помощником родителям в развитии эмпатии у детей, формировании эмоциональной децентрации, так значимой для психологического здоровья, может стать и искусство. Дело в том, что искусство как форма общения является, по меткому выраже-

нию известного психолога А. А. Леонтьева, «зеркалом человеческой души», отражающим человека лучше, чем он есть в данный момент, показывающим, каким он может стать, раскрывающим то в его личности, о чем он сам, быть может, и не знает пока». Для дошкольника же свойственны повышенная чуткость к образным, эмоциональным воздействиям, образная память, реактивность на непосредственные впечатления. Он близок, в силу возрастных особенностей, к художественному типу, предрасположен к художественному восприятию, общению посредством искусства.

Воспользуемся же этим, содействуя развитию эмпатии у своего ребенка. Вместе с сыном (дочкой) ходим, например, в художественный музей. Остановимся с ним перед портретами, попытаемся определить настроение изображенных на них людей. Не пройдем мимо картин, скульптур, созданных по мотивам знакомых ему сказок (В. Васнецов «Аленушка», «Богатыри», М. Врубель «Царевна Лебедь» и др.), произведений, герои которых дети (И. Репин «Стрекоза», В. Серов «Девочка с персиками» и др.).

Именно с родителями возможны, желаемы и первые посещения кукольного, музыкального театра. Воспринимая спектакль, ребенок сопереживает полюбившемуся герою, попавшему в беду (Дюймовочке, Стойкому оловянному солдатику, Красной Шапочке, Пиноккио), сорадуется его победам, удаче (Айболиту и его друзьям, Золушке, Чипполино и др.). Значимы для малыша и совместные с родителями просмотры мультфильмов, незатейливые комментарии, вопросы, реплики взрослых по поводу их содержания, средств выразительности, использованных художником для создания образов героев сказок.

Важно для развития эмоциональной чувствительности ребенка и слушание музыки, особенно народной, классической, доступной детям по эмоциональному содержанию. И, конечно, – чтение книг, рассматривание иллюстраций к ним (сказки: «Гуси-лебеди», «Морозко», Г. Х. Андерсен «Снежная королева», В. Катаев «Цветик-семицветик», Д. Родари «Путешествия Голубой Стрелы», О. Уальд «Мальчик – звезда» и др.).

И еще – повнимательнее приглядитесь к своему малышу, когда он слушает сказку. Немало интересного, важного, ранее скрытого вы сможете узнать о его внутреннем мире. Педагог-гуманист В. А. Сухомлинский подметил: «Ребенок должен быть ребенком.

Если, слушая сказку, он не переживает борьбу добра и зла, если вместо радостных огоньков восхищения в его глазах пренебрежение — это значит, что в детской душе что-то надломлено и много сил надо приложить, чтобы выпрямить детскую душу». Не исключено, что причина такой реакции ребенка — неудовлетворенность, ущемление его потребностей в тепле, ласке, защищенности — психологическое нездоровье. Не упустите и такую вероятность, когда будете искать «лекарство» для обретения здоровья малыша.

Из сказки

— Да что такое случилось? — спросил Пух.

— А разве что-нибудь случилось?

— Нет, но у тебя такой грустный вид.

— Грустный? Отчего это мне быть грустным? Сегодня же мой день рождения. Самый лучший день в году!

— Твой день рождения? — спросил Пух, ужасно удивлённый.

— Конечно. <...>

— А сегодня правда твой день рождения? — спросил он.

— Правда. <...>

— Постой тут! — крикнул он и со всех ног помчался домой. Он почувствовал, что должен немедленно преподнести бедному ослику хоть что-нибудь, а потом у него всегда будет время подумать о Настоящем Подарке.

Возле своего дома он наткнулся на Пятачка, который прыгал у двери, стараясь достать кнопку звонка.

— Здравствуй, Пятачок, — сказал Винни-Пух.

— Здравствуй, Винни, — сказал Пятачок.

— Что это ты делаешь?

— Я стараюсь позвонить, — объяснил Пятачок. — Я тут шёл мимо и...

— Давай я тебе помогу, — сказал Пух услужливо. Он подошёл к двери и нажал кнопку. — А я только что видел Иа, — начал он.

— Бедный ослик ужасно расстроен, потому что у него сегодня день рождения, а все о нём забыли, и он очень понурился — ты ведь знаешь, как он умеет, — ну и вот он такой понурый, а я... Да что же это нам никто не открывает — заснули они все там, что ли? — И Пух снова позвонил.

— Пух, — сказал Пятачок. — Это же твой собственный дом!

— А-а, — сказал Пух. — Ну да, верно! Тогда давай войдём! И они вошли в дом.

Пух первым делом подошёл к буфету, чтобы удостовериться, есть ли у него подходящий, не особенно большой горшочек с мёдом. Горшочек оказался на месте, и Пух снял его с полки.

— Я его отнесу Иа, — объяснил он. — В подарок. А ты что думаешь ему подарить?

— А можно, я тоже его подарю? — спросил Пятачок. — Как будто от нас обоих.

— Нет, — сказал Пух. — Это ты плохо придумал.

— Ну, тогда ладно. Я подарю Иа воздушный шарик. У меня остался один от праздника. Я сейчас за ним схожу, хорошо?

— Вот это ты очень хорошо придумал, Пятачок! Ведь Иа нужно развеселить. А с воздушным шариком, кто хочешь развеселится! Никто не может грустить, когда у него есть воздушный шарик! <...>

— Доброе утро, Иа! — крикнул Пятачок ещё издалека.

— Доброе утро, маленький Пятачок, — сказал Иа-Иа. — Если это утро — хорошее, — добавил он, — в чём я лично сомневаюсь. Но это неважно.

— Поздравляю тебя с днём рождения, — сказал Пятачок, подойдя тем временем поближе.

Иа-Иа оторвался от своего занятия и уставился на Пятачка.

— Повтори-ка, повтори, — сказал он.

— Поздрав...

— Минуточку...

С трудом держась на трёх ногах, Иа-Иа стал осторожно поднимать четвёртую ногу к уху.

— Поздравляю с днём рождения, — повторил Пятачок.

— Это ты меня?

— Конечно, Иа.

— С моим днём рождения? Значит, у меня настоящий день рождения?

— Конечно, Иа, и я принёс тебе подарок.

Иа-Иа медленно опустил правую ногу и с немалым трудом поднял левую.

— Я хочу послушать ещё другим ухом, — пояснил он. — Теперь говори.

— По-да-рок! — повторил Пятачок очень громко.
— Мне?
— Да.
— Ко дню рождения?
— Конечно!
— Значит, у меня получается настоящий день рождения?
— Конечно! И я принёс тебе воздушный шар.
— Воздушный шар? — сказал Иа. — Ты сказал — воздушный шар? Это такие большие, красивые, яркие, их ещё надувают? Песни-пляски, гоп-гоп-гоп и тру-ля-ля?
— Ну да, но только. .. понимаешь. . . я очень огорчен. . . понимаешь... когда я бежал, чтобы поскорее принести тебе его, я упал.
— Ай-ай, как жаль! Ты, наверно, слишком быстро бежал. Я надеюсь, ты не ушибся, маленький Пятачок?
— Нет, спасибо, но он... он... Ох, Иа, он лопнул.
Наступило очень долгое молчание.
— Мой шарик? — наконец спросил Иа-Иа., Пятачок кивнул.
— Мой деньрожденный подарок?
— Да, Иа, — сказал Пятачок, слегка хлюпая носом. — Вот он. Поздравляю тебя с днём рождения.
И он подал Иа-Иа резиновую тряпочку. Это он? — спросил Иа, очень удивлённый. Пятачок кивнул.
— Мой подарок? Пятачок снова кивнул.
— Шарик?
— Да.
— Спасибо, Пятачок, — сказал Иа. — Извини, пожалуйста, — продолжал он, — Но я хотел бы спросить, какого цвета он был, когда... когда он был шариком?
— Красного.
«Подумать только! Красного... Мой любимый цвет», — про- бормотал Иа-Иа про себя,
— А какого размера?
— Почти с меня.
— Да? Подумать только, почти с тебя!.. Мой любимый раз- мер! — грустно сказал Иа-Иа себе под нос. — Так, так.
Пятачок чувствовал себя очень неважно и прямо не знал, что говорить. Он то и дело открывал рот, собираясь что-нибудь ска-

зять, но тут же решил, что именно этого говорить-то и не стоит. И вдруг, на его счастье, с того берега ручья их кто-то окликнул. То был Пух.

— Желаю много-много счастья! — кричал Пух, очевидно, забыв, что он уже это говорил.

— Спасибо, Пух, мне уже посчастливилось, — уныло ответил Иа.

— Я принёс тебе подарочек, — продолжал Пух радостно.

— Есть у меня подарочек, — отвечал Иа-Иа.

Тем временем Пух перебрался через ручей и подошёл к Иа-Иа. Пятачок сидел немного поодаль, хлюпая носом.

— Вот он, — объявил Пух, — Это — Очень Полезный Горшок. А на нём знаешь чего написано? «Поздравляю с днём рождения, желаю всего-всего хорошего. Твой Пух». Вот сколько всего написано! И в него можно класть что хочешь. Держи.

Иа-Иа, увидав горшок, очень оживился.

— Вот это да! — закричал он. — Знаете что? Мой шарик как раз войдёт в этот горшок!

— Что ты, что ты, Иа, — сказал Пух. — Воздушные шары не входят в горшки. Они слишком большие. Ты с ними не умеешь обращаться. Нужно вот как: возьми шарик за верё...

— Это другие шары не входят, а мой входит, — с гордостью сказал Иа-Иа. — Гляди, Пятачок!

Пятачок грустно оглянулся, а Иа схватил свой бывший шарик зубами и осторожно положил его в горшок, потом он достал его и положил на землю, а потом снова поднял и осторожно положил обратно.

— Выходит! — закричал Пух. — Я хочу сказать, он входит!

— Входит! — закричал Пятачок. — И выходит!

— Здорово выходит! — закричал Иа-Иа. — Входит и выходит — прямо замечательно!

— Мне очень приятно, — радостно сказал Пух, что я догадался подарить тебе Полезный Горшок, куда можно класть какие хочешь вещи!

— А мне очень приятно, — радостно сказал Пятачок, что я догадался, подарить тебе такую вещь, которую можно класть в этот Полезный Горшок!

Но Иа-Иа ничего не слышал. Ему было не до того: он то клал свой шар в горшок, то вынимал его обратно, и видно было, что он совершенно счастлив!

А. А. Милн «Винни Пух и все-все-все»

Стимулируем развитие детского творчества

Позаботимся о предметно-игровой среде

Когда мы начинали разговор о психологическом здоровье, то уже тогда заметили, что стремление и возможность к творческому преобразованию как среды, так и самого себя – одна из характерных особенностей человека, обладающего таким здоровьем. Вот почему важным условием сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольника в семье является проявление заботы родителей о создании благоприятных условий для детского творчества, стимулирование творческого воображения, лежащего в его основе. Творчество – одна из наиболее содержательных форм психической активности ребенка. Ученые рассматривают его как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов детской деятельности.

Проблема развития творчества – важная и непростая, требующая специального внимания. Сегодня же мы остановимся лишь на некоторых её аспектах. Прежде – на необходимости проявления внимания в семье к созданию такой предметной среды, которая бы служила «пусковым механизмом» развития детского воображения, творчества. Эта среда в каждой семье имеет свои особенности, нюансы. Но, уверены, что в ней есть общее – в неё включены (и не без основания) игрушки. Они издавна спутники детства. Нередко любящие родители, желая доставить своему ребенку радость, стремятся покупать ему как можно больше игрушек дорогих и сложных (в том числе, интерактивных). А между тем, как справедливо заметил один из основателей педагогической психологии П. Ф. Каптерев, дети ценят игрушку не с той точки зрения, с которой ценим её мы, взрослые. Детям в игрушке дороги побуждения, толчки и гибкий материал для выражения смысла.

Присмотритесь, как играет с игрушкой ваш ребенок. Ведь он не просто действует с ней, а играет как с партнером (кошкой, зайкой, и, конечно, – куклой...). *Она для него намного больше, чем вещь, скорее – личность, друг, который облегчает, «смягчает» переживание опасности или одиночества, другие негативные состояния, дает возможность малышу ощутить свою нужность, самостоятельность. Образная игрушка, одушевленная ребенком, как правило, выступает своеобразным психологическим орудием*

дошкольника. Но все ли современные игрушки пригодны для игры и выполняют свою развивающую роль?

Далеко не все – свидетельствуют специальные исследования последних лет (В. В. Абраменковой, Е. О. Смирновой и др.). Главное качество хорошей образной игрушки – её открытость для разнообразных собственных действий и переживаний ребенка. Это качество игрушки дает возможность для полноценной игровой деятельности дошкольника, разных её форм – сюжетно-ролевой, режиссерской, драматизации... Если же в игрушке присутствуют четко фиксированные движения и звуки (что характерно для современных интерактивных образных игрушек), то происходит не только торможение воображения самого дошкольника, но и его внутренней психической жизни в целом. *Важно, чтобы в игрушке гармонично сочетались условность и реалистичность образа, чтобы она позволяла вкладывать малышу в неё свой внутренний мир, свою фантазию.* Будем это иметь в виду при создании предметной игровой среды для своего ребенка. Учтем и то, что немало забавных, будящих детскую фантазию игрушек, поделок для игр можно изготовить самим – совместно со своими детьми.

Стимулируем детское творчество

Что касается средств, приёмов развития творческого воображения, то они разнообразны, как многообразны и виды детского творчества. Но прежде и чаще всего фантазия ребенка проявляется в «специфически детских» видах деятельности (А. В. Запорожец) – в игре, рисовании, детском экспериментировании, художественно-речевой, музыкальной деятельности.

Так, например, эффективным средством укрепления психологического здоровья ребенка (а вместе с тем развития его фантазии) могут стать *танцы*. Предложим малышу задания, стимулирующие его творческое воображение, образное мышление, позитивные эмоции. Это позволит вместе с тем еще и «отыграть» подавленные негативные эмоции, более целостно прожить положительные эмоциональные состояния. Немаловажно и то, что, как известно, танцы с различными эмоциональными и образными установками помогают находить адекватное телесное выражение эмоциям, чувствам, эмоциональным состояниям. Ребенок при этом овладевает своим телом, становится более свободным и уверенным в себе, что также значимо для его психологического здоровья.

- Включим музыку (заранее подготовленную мелодию) и ... танцуем!
- Сейчас мы танцуем, потому что нам очень весело!
 - А сейчас мы танцуем, как будто мы грустим.
 - А теперь мы на что-то сильно рассердились и танцуем, как будто мы очень сердитые, мы злимся, топая ногами, машем руками.
 - Злость наша прошла, и мы танцуем радостно!
 - Теперь нам дали волшебный воздушный шарик, и мы тянемся к нему и взлетаем вслед за шариком!
 - Теперь мы танцуем свободно и легко.
 - Танцуем, как солнечные лучики на лесной поляне.
 - А теперь танцуем, как легкий ветерок.
 - Танцуем, как осенний листок, летящий с ветки дерева.
 - Танцуем, как первая пралесочка, распустившаяся в лесу.
 - Вот мы превращаемся в ручеек и танцуем, как ручейки.

Использовать этот метод – двигательной творческой экспрессии (предполагающий выражение движениями высказанной взрослым идеи, образа, предложения) – можно не только в танце со своим малышом. Им хорошо воспользоваться, когда в семье несколько детей, либо когда в гости к вашему ребенку пришли двоюродные братик, сестра, сверстники. Предложим детям, например, инсценировать фрагмент знакомой им сказки, потешку, «оживить» сюжет картинки, фотографии. А можно использовать для этого и загадки, ответы на которые должны быть даны детьми с помощью движений.

*Мордочка усатая,
Шубка полосатая,
Чисто умывается,
А с водой не знается.*

Детям интересна не только сама загадка. Не менее привлекательна и задача – изобразить отгадку. И если словесный ответ обычно один – «это кошка», то с помощью движений – их много: есть величавая, важная кошка, а есть и шустрая, и капризная, грустная, игривая ... Они, как в жизни, разные, нередко похожи на самих малышей, либо на тех котят, с которыми ребенок общается дома.

Есть, конечно, и другие приемы развития детского воображения. Ещё Леонардо да Винчи советовал, например, для этой цели разглядывать облака, пятна, трещины и находить в них сходство с предметами окружающего мира.

А можно предложить ребенку самому сочинить сказку (историю) на тему, вами предложенную («Маленький, да удаленький», «Про хороших товарищей», «Про самое смешное» и др.), на самостоятельно выбранную тему; составить рассказ, придумать историю на основе литературного образа (в нескольких вариантах: например, заменить сюжет, сохраняя героев произведения, или заменить героев, сохраняя сюжет) и др.

Советуем прислушаться и к рекомендациям по развитию детского словесного творчества, которые дает Джанни Родари в своей книге «Грамматика фантазии. Введение в искусство придумывания историй». В нашей семье, когда дети были ещё маленькими, особой популярностью пользовался предложенный им «бином фантазии». Суть этого приема в том, что для придумывания истории ребенку в качестве опоры предлагаются такие слова, которые разделяет немалая дистанция, соседство их – явление необычное (например, лес – шкаф, Красная Шапочка – вертолет и т.п.). В таком случае, считает известный итальянский детский писатель (он же в прошлом и учитель начальной школы), «воображение будет вынуждено активизироваться, стремясь установить между указанными словами родство, создать единое, в данном случае фантастическое целое, в котором оба чужеродных элемента могли бы существовать». Проверено, действительно так, эффект позитивный. Придуманные детьми истории мы записывали. Читать их было интересно, и когда ребята уже выросли.

...В одной хорошо знакомой мне семье, где росли двое детей, первоклассник Сергей (7 лет) стал инициатором создания домашнего книжного издательства «Карандаш». Оно «выпускало» книги-истории, сочиненные как Сергеем и его младшей сестренкой Леной (5 лет), так и любимые народные сказки. «Издательство» не останавливало свою работу, и когда Сергей попал в больницу. Теперь уже мама печатала новые и сочиненные ранее детьми истории, вместе с дочкой с помощью приложения оформляла обложку; иллюстрации же к историям, сказкам рисовал сын. Мама считает, что это внесло свою лепту в его выздоровление. Думаю, она права. Плоды «издательства» потом читались в семье, отдельные дарились родным, близким (некоторые из них, доставшиеся нам, до сих пор живы).

«Вдохнем» в ребенка оптимизм

Значимо не только владение приемами развития детского воображения, но и отношение взрослых к творческим попыткам ребенка, результатам его деятельности. Родителям не следует критиковать неудачи (ни действительные, ни мнимые) и требовать, чтобы каждый день сын (дочь) демонстрировал выдающийся результат своей творческой деятельности, даже если он – одаренный ребенок. Взаимодействуя с ним, дайте понять: неудача, как и успех, нередко встречается в жизни, «в нашей жизни всякое бывает». Помогите преодолеть трудность, возникшую на творческом пути. Отметьте в его работе «плюсы»: оригинальность, самостоятельность, удачную композицию рисунка, подбор красок и др. Дайте почувствовать ребенку: плоды его творчества радуют и других, они значимы. Важно «вдохнуть» в малыша оптимизм, веру. О значимости такого подхода мы уже говорили в начале нашей беседы. И все же позволим еще раз напомнить об этом: дети наши в этом нуждаются. Особенно – робкие, застенчивые малыши, дошкольники, не занимающие в «созвездии братьев и сестёр» благоприятного положения. Формирование у ребенка оптимизма, нацеленность на становление такого подхода к жизни, важны не только, когда мы, взрослые, содействуем развитию детского творчества. Жизненный оптимизм, радость – важные условия их формирования и вместе с тем – критерии эффективности действий, забот наших по укреплению психологического здоровья ребенка.

Семья ... Именно здесь, прежде всего, закладываются основы психологического здоровья ребенка, формируется «иммунитет», «заряд», которые позволят растущему человеку преодолеть встречающиеся на жизненном пути трудности, творчески осваивать действительность, оптимистически её воспринимать.

Литература

1. *Абраменкова В.* Во что играют наши дети? Игрушка и антиигрушка. – М., 2008.
2. *Адлер А.* Понять природу человека. – СПб, 1997.
3. *Бреслав Г. М.* Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. – М.: Педагогика, 1990.
4. *Васильева О. С., Филатов Ф. Р.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М, 2001.
5. *Выготский Л. С.* Психология развития ребенка. – М., 2006.
6. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребенком. Как? – М., 1995.
7. *Запорожец А. В.* Избранные психологические труды. В двух томах. Том I. Психическое развитие ребенка. – М., 1986.
8. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Практикум по сказкотерапии. – СПб. 2001.
9. *Игра дошкольников / Под ред. С. Л. Новоселовой.* – М., 1989.
10. *Казакова Т. Г.* Развивайте у дошкольников творчество. – М., 1985.
11. *Климова-Фюгнерова Мирка.* Эмоциональное воспитание в семье. / Пер. с чеш. – М., 1981.
12. *Кобитина И. И.* Игра-сказка. – Мн., 1998.
13. *Кошелева А. Д., Перегуда В. И., Шаграева О. А.* Эмоциональное развитие дошкольников. – М., 2003.
14. *Кравцова Е. Е.* Разбуди в ребенке волшебника. – М., 1996.
15. *Кэмпбелл Р.* Как на самом деле любить детей. – М., 1992.
16. *Лисина М. И.* Проблема онтогенеза общения. – М., 1986.
17. *Мухина В. С.* Возрастная психология. – 4-е изд. – М., 1999.
18. *Панько Е. А.* Детство как самоценность. – Мн., 2009.
19. *Парамонова Л. А.* Детское творческое конструирование детей 2-7 лет. – М., 1999.
20. *Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова.* – СПб, 2003.
21. *Популярная психология для родителей / Под ред. А. С. Стиваковской.* – СПб, 1998.
22. *Практическая психология и образование / Под ред. И. В. Дубровиной.* – М., 1997.
23. *Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / Под ред. А. В. Запорожца, Я. З. Неверович.* – М.: Педагогика, 1986.

24. *Реан А. А., Костромина С. Н.* Как подготовить ребенка к школе. – СПб, 1998.
25. *Родари Дж.* Грамматика фантазии. Введение в искусство придумывания историй / Пер. с итал. – М., 1978.
26. *Семенова Е. М., Чеснокова Е. П.* Психологическое здоровье ребенка и педагога/ под ред. *Е. А. Панько.* – Мозырь, 2010.
27. *Смирнова Е. О., Лаврентьева Т. В.* Дошкольник в современном мире. – М., 2000.
28. Социальная одаренность и коммуникативные способности: выявление и развитие в дошкольном возрасте / Под ред. *Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько.* – Мозырь, 2005.
29. *Тамберг Ю. Г.* Развитие творческого мышления ребенка. – СПб, 2002.
30. *Хухлаева О. В.* Лесенка радости. – М., 1998.
31. *Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. М.* Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. – М., 2001.
32. *Ярмолинская М. М., Горбатова Е. В.* Ребенок и взрослый: учимся и развиваемся вместе. – Мн., 2003.

Учебное издание

Серия «Школа осознанного родительства»

Панько Елизавета Александровна,
Чеснокова Елена Петровна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ДОШКОЛЬНИКА:
КАК ОБРЕСТИ ЕГО В СЕМЬЕ**

Пособие

Ответственный за выпуск *Т. М. Коростелева*
Компьютерная верстка *Н. И. Жолнерович*
Корректор *Г. В. Анисимова*

Подписано в печать 22.03.2011 г. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,0. Тираж 300 экз. Заказ 185.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный аграрный технический университет»
ЛИ №02330/0552984 от 14.04.2010.
ЛП №02330/0552743 от 02.02.2010.
Пр-т Независимости, 99-2, 220023, Минск.