

# КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

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

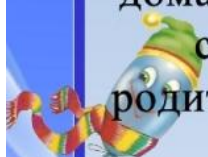
Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать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





# 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 горопитесь, 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 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

