

Г. ЛЮБИНА,
старший преподаватель кафедры методик дошкольного воспитания
Брестского государственного педуниверситета

Тема нашего разговора - обучение детей речи, но не совсем привычной, а той, которую психологи назвали «языком чувств».

Не ищите этого определения в наших традиционных методиках)учебниках, его там нет. Этот термин чаще встречается на страницах медицинской и психологической литературы. Итак, информация для размышления.

Врачи заметили, что люди, у которых беден эмоциональный словарь, часто страдают болезнями сердца, нервов, сосудов, гипертонией и т. д. Специалисты доказали, что неумение говорить о своих чувствах — болезнь, и дали ей название алекситимия (а — отрицание, тимос — настроение, лексис — лексика, словарь). Слово это было известно еще древним грекам.

Какая же связь между словарем и сердцем или желудком? Оказывается, самая прямая. Эмоциональный разряд формируется в глубинах мозга, требует выхода, но прямой выход, т. е. выплеск, непосредственное проявление эмоций, невозможен.

(Представьте, если бы мы выплескивали свои эмоции на окружающих. Да ни друзей, ни семей бы не сохранить.) Эмоция требует «переработки». Один из механизмов такой переработки — словесное оформление, т. е. анализ эмоций с помощью слов, понятий.

А если слов нет? Вот мы и хотим, чтоб наши дети не оказались «без языка». И поэтому учим сначала всматриваться, вслушиваться, учим быть внимательными к своим ощущениям, тонко воспринимать всеми рецепторами мир предметов и природы, а потом это чуткое, уже натренированное восприятие естественно обращается и на людей. Восприятие себя и другого человека, восприятие его и своего настроения, желаний, побуждений сначала не является осознанным, т. е. «оречевленным». А затем с помощью речи, т. е. «языка чувств», происходит осознание малышом своих чувств и эмоций, управление ими. Да и само развитие эмоций связано с речью, как оказалось.

Что же мы включаем в понятие «овладение языком чувств»?

Во-первых, это овладение особой лексикой, пополнение словаря понятиями, называющими состояния, эмоции, настроение, его оттенки, переживания. Эти слова дают возможность «прояснить», определить желания, цели, ощущения и самоощущение («сердцу выразить себя», как сказал поэт).

Во-вторых, это овладение особыми фразами и особым речевым поведением, помогающим улаживать конфликты, разрешать споры, устанавливать речевые контакты.

В-третьих, это освоение большого пласта «волшебных слов», т. е. слов вежливости, отражающих нашу доброжелательность, расположенность к окружающим, воспитанность.

В-четвертых, это умение делать комплименты, т. е. составлять и искренне произносить тексты лестных

отзывов, приятных и любезных слов: не лицемерить, а искренне заметить достойное похвалы.

В-пятых, это умение слушать и слышать, понимать, что стоит за словами, а также читать «язык тела».

Мы надеемся, что с помощью «языка чувств» научимся сами и научим ребенка понимать себя и других, заводить друзей, «нейтрализовать» обидчиков и не болеть алекситимией.

Основы овладения эмоциональным словарем, отмечают психологи, закладываются в раннем детстве, в 2—3 года. Словарь эмоциональной лексики детей ограничен как их очень маленьким опытом, так и внутренними возможностями. Но наблюдательность, и за эмоциональной жизнью тоже, поразительна. Когда же ребенку не хватает слов, он создает свои, «авторские».

Вот примеры, как собранные нами, так и заимствованные у К. И. Чуковского, из психологического словаря детей:

- Я не дерусь! Драка сама из меня идет! (Вариант, зафиксированный нами). У К. И. Чуковского — «Драка сама так и лезет из меня».
- Я не тебе плачу, а маме!
- Я ушиблась, упала сегодня! — Плакала? — Нет! Никто же бы не услышал.
- Когда конфету держишь во рту — она вкусная, а когда в руке — невкусная.
- Мама, возьми меня на руки, а я возьму твою сумку, и тебе не будет тяжело.
- Я уже все выгрустил плачем.
- Когда дети приходят в гости, их надо наслаждать конфетами.
- Безумительно люблю кисанек.
- Мама сердится, но быстро удобряется.
- Не хмурь лицо! Убери грозительный палец!
- Куда ушла эта сумасошлатая тетя?
- Ты у меня лучшевсехная.
- Мама, ты кричишь, как продавщица — взбесистая тетя.
- Папа гордый, как таксист.
- Я жульничная, все равно как мальчишка.
- Лучше полечи меня поцелуйчиками витаминчиком. Нет, шоколадом, как Айболит.

Эмоциональные состояния «одномоментные» могут словесно определяться так: «больнуло», «заплохело», «тошнуло разок».

Все явления внутренней жизни, по мнению ребенка, имеют и обратное направление: «помнил — отпомнил, грустил — выгрустил, заразился — отразился, сделал чайно — нечаянно, радовался — отрадовался».

Конечно, дети могут заимствовать слова, не понимая их значения. Например, Ромочка (два с половиной года):

— Боже, как болит сердце! — Ромочка, да где оно?

Малыш показывает на штанишки, где произошла досадная неприятность «по- большому».

Другую малышку, по ее словам, «тоска гложет». Оказалось, почти по той же причине — виной мокрые штанишки.

Итак, речь, речевое поведение усваиваются подражанием, но это не механический, а творческий процесс.

Чтобы разобраться в себе, в своих чувствах, человек должен уметь переводить эмоции в словесный план. Но этому нас не учили. Как-то само собой получилось так, что мы, взрослые, очень категорично и двухмерно все оцениваем: «хорошо — плохо», «нормально — ненормально», «черное — белое», «уважаю — не уважаю», «люблю — не люблю». И это перенимают дети.

Слишком рано пытаемся внушать малышам нравственные нормы, забывая, что в 2—3 года ребенок не дорос до абстрактных понятий, он ориентируется через ощущения: приятно — неприятно, нравится — не нравится. «Хорошо» и «плохо» для него может означать «вкусно — невкусно». Так в нашем исследовании, когда мы давали конфету одному малышу в раздевалке, а другие дети были в групповой комнате, и надеялись, что ребенок или съест ее тихонько, или поделится. Дети до 2 лет и даже 2 лет 8 месяцев тут же отправлялись с конфетой к другим, но не делились, а съедали на глазах у просящих. Когда экспериментатор говорил, что так делать нехорошо, малыш отвечал: «Нет! Вкусно. Хорошо!»

Другие наши исследования фиксировали наличие в обиходе детей в возрасте от 2,5 до 3,5 лет таких слов, как «нравится — не нравится», «приятно — неприятно». Оказалось, что их нет. И этим нужным словам их не обучают. Такие слова практически не зафиксированы даже в речи детей 3—4 лет.

В детском саду ребенку внушают, что его мнение никого не интересует («Делай, что сказано, дома будешь разбираться — нравится или не нравится!»). Лишь у одной девочки 4 лет зафиксировано в словаре слово «приятно» («Мне это неприятно»). Домашняя лексика и отношения в семье особые.

Но ведь ребенку необходимо разобраться в своем состоянии, в своих эмоциях, особенно если он находится в группе сверстников, в детском саду, где неизбежны столкновения интересов. К сожалению, «столкновения интересов» разрешаются прозвищами, жалобами. А взрослый вместо того, чтобы помочь малышам «прояснить чувство», добавляет негативное, «навешивает ярлыки»: «Ах ты драчун! Как тебе не стыдно», а обиженного утешает: «Мы его наказали. Ты не плачь. Плакать стыдно». Таким образом, наложен запрет на переживания. А ведь так необходимо «оречевление» переживаний.

Психологи рекомендуют помогать детям разбираться в своих состояниях и отношениях с помощью определенных слов, фраз:

Мне приятно — мне неприятно...

Мне нравится — мне не нравится...

Мне хочется — мне не хочется...

Я рассержен(а).

Я обижен(а).

Я доволен(льна).

Я расстроился(лась).

«Мне неприятно, когда ты меня трогаешь так...»; «Мне не нравится, когда без разрешения ты берешь мою машинку...»; «Мне не понравилось, что меня назвали...»

Это в психотерапии называется прояснением.

Нередко в группе воспитателю приходится «прояснять» некоторые конфликтные ситуации, задавать, часто бессмысленно, традиционный вопрос «Зачем ты это сделал?!», ведь ребенок не сумеет объяснить истинные мотивы поступка, а необходимость ответа может привести к лжи. Специалисты советуют «присоединиться» к ребенку, помочь ему. Это может быть выражено так:

«Наверно, тебе очень захотелось...»

«Наверно, тебе не понравилось, что... и ты захотел...»

«Мне кажется, ты решил, что... но...»

Будем применять такое простое правило: если мы заранее знаем ответ, то не задаем вопросов. Вместо вопросов

постараемся стимулировать размышление.

И еще. Не следует оценивать взрослые деяния мерками детский проступок. Мы же воспитатели, профессионалы и знаем, что ребенок еще не в состоянии полностью управлять своим поведением. Когда ребенок совершил проступок, то и осуждать будем проступок, а не личность. «Мальчик ты хороший, добрый, а вот сегодня какая неудача с тобой случилась. Тебе, конечно, очень неудобно, и всем неприятно, что...»

Главный принцип «помоги» действует и здесь: помоги стать лучше; помоги стать хорошим. (А вовсе не «стань судьей», осуди.) Каждый ребенок хочет быть хорошим, любимым, поэтому не устраиваем судилища, не чувствуем себя победителями, а переживаем, искренне расстраиваемся вместе с ребенком, огорчаемся — учимся трудному искусству прощать; прощать и забывать, не «тыкая» потом. Не боремся с недостатками (т. е. «с ребенком»), а помогаем их перерасти, обратить даже в достоинство, постепенно, конечно, не сразу. Авансируем успех фразами:

«Уверена, что ты не захочешь больше так поступать (постараешься этого не делать)».

«Чувствую, что тебе стыдно и больно, ты не захочешь, чтоб повторилось...»

Заставлять ли ребенка просить прощения?

В привычной форме — «Простите, я больше так не буду» — стоит ли? Для чего просят прощения? Может быть, вместе с ребенком дойти до мысли, что обиженный хочет как-то узнать и услышать, что он пострадал по оплошности, что за это уже раскаивается обидчик и просит прощения. Пусть эта просьба не будет «дежурной репликой». Подумайте вместе с ребенком, как лучше сказать, чтобы забылись и слезы, и боль у обиженного. Вот здесь и будет создаваться свой язык чувств, эмоций.

Попробуем ввести в словарь детей фразы, дающие возможность спорить, не унижая ничего достоинства: «Ты прав, но...»; «Это так, но...» Покажем это сначала своим примером речевого поведения: «Вы оба правы по-своему. Но давайте разберемся, как же поступить? Что же предпринять в такой ситуации? Если оба правы, то...»

Иногда полезно взрослому как бы разговаривать с самим собой, обговаривая позиции спорщиков: «Если я стану на сторону Васи, то тогда окажется, что Коля... а если...»

Пусть дети знают, что взрослые тоже могут сомневаться, долго раздумывать и что принять правильное решение не так-то просто.

Часто спасительным оказывается юмор. Попробуйте описать ситуацию так:

Петушился-петушился
Забияка-петушок —
Забияке где-то в драке
Оторвали гребешок.

Или:

Петушки распетушились,
Но подражаться не решились:
Если очень петушиться,
Можно перышек лишиться.
(В. Берестов)

А вот маленький пример из жизни — ситуация на прогулке. В группе появился самокат — один на всех. Желающих много, договариваются, что будут передавать следующему, прокатившись по одному кругу. Но нет сил сделать это добровольно. Начинаются возмущения, обвинения, споры, затем дети бросаются к воспитателю просить о помощи. И так, серьезный конфликт возник. Первая реакция — наказать нарушителей. Вторая — убрать самокат, ведь не умеют себя вести. Задумываемся... Но вдруг дети сами помогут подсказать выход? Вот это все и проговаривается. И дети выход сообща находят — написать билетки с цифрами каждому, это будет как взрослая очередь. А еще регулировщика выбрать, он будет следить за соблюдением правил.

Коллеги, надеюсь, вы уже поняли, что формирование языка чувств может начаться только тогда, когда будет реализовано право ребенка на то, чтобы его выслушали? Каждый имеет право быть выслушанным — должно стать законом нашей жизни. И поэтому воспитатель не станет отмахиваться от малыша, ссылаясь на то, что есть более важные дела. Ребенок прекрасно понимает, «считывает» с лица, с позы, жестов и наше настроение, и состояние, и отношение к нему. Поэтому, решившись выслушать, проявите активное внимание: притроньтесь к его руке, выберите позу, чтобы ваши глаза были на уровне его глаз, настройтесь на его «волну». И не перебивайте, наберитесь терпения «внимать» и помогайте справиться со словами, такими непослушными пока. (Посоветуйте и родителям дома тоже беседовать не только о том, что было в детском саду, что ел, как спал, во что играл, но и о том, что ребенка радовало, что удивляло, огорчало, что рассмешило, что испугало, т. е. чем жила его Душа.)

Кроме «личных бесед», в группе непременно проводите общие разговоры на всевозможные темы, где ребенок имеет возможность выговориться и услышать мнение о себе других детей. Здесь на практике формируются качества тактичного собеседника, потому что чуткий воспитатель незаметно сумеет и направить тему разговора, и выбрать достойную форму общения, робких попросит высказаться, а очень активных — послушать и дать потом совет.

Помогают расширить словарь «языка чувств», конечно же, стихи, особенно те строчки, где характеризуются какой-либо персонаж, его настроение, внутреннее состояние. Дети запоминают их мгновенно и часто очень к месту используют.

Кто ничего не изучает,
тот вечно хнычет и скучает.

(Вариант: «Кто никому не помогает,
тот вечно хнычет и скучает»).

Он во всем мне подражает,
Этим очень раздражает.

И слон возвратился
в родные места,
счастливый от хобота
и до хвоста.
(Д. Сьюз)

Детская поэзия полна лукавства, юмора и озорства, она не поучает назидательно, а внушает радостно, это воспитание с любовью и любовью:

Я достал в шкафу варенье,
Я к любимым всей душой!
На, поешь для подкрепленья,
Будешь толстый и большой.
(Ж. Давитьянц)

В разновозрастной группе прежде всего «языком чувств» овладевают старшие дети. Но вскоре вы с удивлением заметите, как самые маленькие пытаются вполне осознанно оперировать этими понятиями.

Предлагаем некоторые упражнения из нашей практики для расширения «эмоционального» словарного запаса 5—6-летних.

1. Рассматриваем картинку и картины, где изображены люди, лица, отгадываем и называем) какое настроение у этого человека, предполагаем, почему оно такое.

Словарь: веселое, хорошее; сердитое, плохое, печальное; угрюмое, подавленное.

2. Пытаемся определить и назвать, какое выражение глаз.

Словарь: насмешливое, хитрое, озорное, бесшабашное; печальное, обиженное; злое, злобное, безумное; испуганное, жалкое, умоляющее, просящее, жалостливое.

3. Предлагаем подобрать слова, подходящие к картинке, на которой изображены веселящиеся дети.

Словарь: радость, веселье, праздничность, восторг, ликование.

4. Подбираем слово к картинке с печальным сюжетом.

Словарь: грусть, тоска, печаль, уныние, горе, хандра.

Возможно, потребуется прибегнуть к помощи словарей, и в этом нет ничего плохого. Чем образованнее человек, тем чаще пользуется словарями, справочниками. Нам потребуются «Словарь синонимов», хотя бы и школьный, «Толковый словарь», «Словарь антонимов», а лучше всего «Словарь эпитетов русского литературного языка» Горбачевич К. С., Хабло Е. П. (Л., 1979).

Младшие дети с радостью изобразят, «передадут в лицах» нужное настроение и состояние, отыщут нужную картину, а вы попробуйте подыскать меткие, точные, афористичные определения из детской литературы, которая и ценна тем, что описывает жизнь не только внешнюю, но, главное, внутреннюю,

душевную. При желании стоит составить словарь определений из детской поэзии, т. е. выписать для детей и для себя карточки, наклеить соответствующие картинки и поместить в коробку с надписью «Настроения». Могут там оказаться такие выписки из стихов В. Лисичкина:

Что такое нетерпенье?
Для примера скажем так:
В доме варится варенье
И не сварится никак.

Или из Эммы Мошковской:

Встало солнце кислое,
Смотрит — небо скисло,
В кислом небе кислое
Облако повисло...
Даже сахар кислый!
Скисло все варенье,
Потому что кислое
Было настроенье.

«Земляничное варенье поднимает настроенье».

(Авторы на вас не обидятся, если какие-то слова немного измените.)

А вот из В. Коркина:

За окном туман и слякоть,
Звезды прячутся во тьму...
Очень хочется заплакать
Неизвестно почему.
Утром ветки золотятся
В голубом, как сон, дыму...
Очень хочется смеяться
Неизвестно почему.

Замечательный перевод из Джона Чиарди:

Дубы столетние
В печали
Кривыми сучьями
Качали.
Молчали ели,
Но смола,
Как слезы,
По стволам текла.

Надеемся, что у вас есть сборники стихов о природе, и не только для детей.

«Пейзажная» поэзия — поэзия настроения, передающая его тонкие оттенки, переходы. Язык лирики Б.

Пастернака, воспринимающего изменение погоды как событие личной жизни, обогатит, несомненно, ваши записи — коллекции слов.

К «языку чувств» мы отнесли и «волшебные слова», т. е. формулы вежливости, особые слова и обороты. Они не называют чувств, но выражают добрые, заботливые отношения.

Пополняется словарный запас этого «фонда» через пример взрослых, или, как сейчас принято говорить, через усвоение моделей поведения. Если в речи взрослых изобилие «будь добр, разреши, извини, с твоего разрешения, позволь, прости, я не хотела» и т. п., то и без всякого специального тренинга-научения дети эти слова переймут, позаимствуют. Так что снова начнем с себя, если как-то порастеряли или вдруг решили, что слова эти больше требуются для общения с коллегами или начальством.

Кстати, позволим себе посоветовать не заставлять, не принуждать ребенка говорить слова вежливости. Ведь заставлять — значит вызывать противодействие. Лучше сказать за него, как бы вместе с ним, по забывчивости потерявшим «волшебное слово». Вы как бы «озвучиваете» внутреннее состояние благодарности — и все, поэтому не «скажи спасибо», а «мы с Сашей благодарим. Спасибо».

Интересные советы на эту тему воспитатели и родители найдут в книге Джайнотт «Родители и дети».

В нашей практике удачным было, кроме примера старших, использование диафильма по стихотворной сказке Э. Мошковской «Волшебное слово». Там некоторые звери забывают эти слова, а дети за них должны при просмотре диафильма напомнить невежам.

Еще детям понравилось составлять маленькие сценарии про разных персонажей, у которых не было в речи «волшебных слов», и потому им плохо приходилось в жизни.

Дошколята сами постепенно пришли к выводу, что «волшебными словами» благодарят, желают чего-то хорошего:

здоровья, успехов, аппетита, спокойной ночи, доброго утра и дня. Слово «желаю» почему-то не произносят, но оно существует, «спрятавшись», как заметили дети: «Желаю доброго утра», а говорим «Доброе утро!», наверно, «желаю» прячется в улыбке, это «желаю» на лице должно быть написано).

Малыши начали вдруг спрашивать, какие «волшебные слова» чаще говорят старенькие-старенькие бабушки, какие — мамы, а какие — подростки. Изумительна детская наблюдательность! Пришлось и нам, взрослым, вспоминать, сравнивать свои наблюдения, излагать и спрашивать стихами Игоря Михайлова:

А вам не хочется,
чтоб кто-то вдруг
Вас проводил
такими вот словами:
«О да хранит Вас небо, милый друг,
И благоденствие да будет с Вами».

Дети закричали: «Хочется-хочется!» (Одна интонация, мелодика стиха чего стоит!)

Со старшими детьми совершенно спонтанно начинались беседы о том, почему люди стали говорить

такие слова, лишние ли они и что они значили когда-то. Дети обнаружили, что «спасибо» похоже на «спаси», а воспитатель, радуясь их находке, объяснил, что в давние времена это слово так и произносили «спаси» и добавляли «Бог». Из «спаси Бог» до нас дошло «спасибо». Сделали с детьми «открытия» про первоначальное значение «здравствуйтесь» (от здоровья желать), «пожалуйста» и других слов.

Завели мы «волшебный сундучок», где лежат карточки с красивыми цветами (обычные почтовые открытки) и надписью «Волшебные слова». Сундучок пополняется. Иногда дети советуют друг другу подойти к сундучку и вспомнить, что есть такие «ключики» для «открывания» улыбок и хорошего настроения.

Еще один компонент «языка чувств» — комплименты.

В нашем обществе почему-то комплимент считается или лишним, или чем-то неискренним, даже выражением лицемерия, зависимости. (Поэтому, наверно, мы не умеем ни говорить комплименты, ни принимать их.)

Это далеко не так. Словарь С. И. Ожегова дает определение: «Комплимент — любезные, приятные слова, лестный отзыв».

Благодатная роль комплиментов детям пока еще мало изучена, хотя психологи установили, что любая оценка-характеристика, сказанная ребенку, является как бы прогнозом, который сбывается. (А уж если человеку сто раз сказать «свинья», то на 101-й он непременно хрюкнет, это всем понятно.) Значит, необходимо говорить доброе, чтобы доброе в ребенке вошло. Вот это и делают фольклорные «комплименты»: потешки, прибаутки, присловья-характеристики для самых-самых маленьких — и все на «языке чувств»:

Кто у нас хороший?
Кто у нас пригожий?
Ванечка хороший,
Ванечка пригожий.

Наша Маша маленька,
На ней шубка аленька,
Шапочка бобровая,
Сама чернобровая.

У любого народа фольклор содержит огромное количество таких «словесных поглаживаний» для малышей. Это замечательные «витамины роста» — роста высокой самооценки, самоощущения комфортности.

Малыши обожают похваливания, а дети постарше не любят лестных слов, они уже довольно самокритичны и предпочитают похвалу «за дело»; «справедливые слова».

В фольклорных и поэтических комплиментах часто в похвалу спрятано-завернуто лукавство, озорство. А это замечательно! Чувство юмора — спасительное чувство. Ведь для спасения наших детей от болезней, неурядиц, дурного настроения мы и обучаем их «языку чувств».

Поделимся сначала собранными «с миру по нитке», т. е. все из того же кладезя сокровищ — поэзии, авторскими комплиментами, «поглаживаниями» для людей всех возрастов.

Начнем из А. С. Пушкина:

Мне изюм нейдет на ум,
Цукерброт не лезет в рот,
И халва не хороша
Без тебя, моя душа.

(«Цукерброт» дети заменяют на привычное «бутерброд»).

А сама-то величава.
Выступает будто пава.
А как речь-то говорит,
Словно реченька журчит.

Белолица, черноброва,
Нраву кроткого такого.
И жених сыскался ей —
Королевич Елисей.

Воспитатель может и самому себе комплимент сделать:

Нет ни в чем Вам благодати,
с счастием у вас разлад:
и прекрасны вы некстати,
и умны вы невпопад.

Пусть дети послушают, как их педагоги дарят комплименты друг другу:

Три грации считались
В древнем мире.
Родились Вы...
И стало их четыре.

А вот комплименты, которые нам подарили поэты «всех времен и народов»;

О милый друг! Как был бы мир
И чуден, и хорош,
Когда бы каждый был на вас
Хоть чуточку похож!
Когда бы каждый так, как вы,
Объятая распахнул,
Светлей бы летний день сиял,
Теплей бы ветер дул!
(Э. В. Р ь ю)

Вот такой работник

Есть у нас прекрасный!
Он и вам поможет,
Если вы согласны.
(Д. Чиарди)

Наш неутомимый, ловкий
Мальчик Витя!
Он готов на подвиг!
Только позовите.
(Дж. Ричарди) (В тексте «Титти-Витти»).

Мой папа — красивый и сильный такой!
Мой папочка — самый-пресамый!
Он шляпу всегда приподнимет рукой,
Встречаясь на улице с дамой.
(С. Миллиган)

Мне полюбился навсегда
Веселый мистер Оп.
Его открытое лицо
И безмятежный лоб.
(Э.В-Рью)

Мне очень нравится жираф:
Высокий рост и добрый нрав.
(В. Маяковский)

Никто на свете платья
Нарядней не носил!
Кто сшил его на счастье
И на здоровье сшил?
(М. Бородицкая)

Жалостливый комплимент (с юмором) тоже иногда нужен:

Бедный Федотка-сиротка,
Плачет несчастный Федотка.
Нет у него никого,
Кто пожалел бы его.
Только мама, да папа, да тетка,
Только дядя, да дедушка с бабушкой...
(К. Чуковский)

Кроме умения делать комплименты и правильно реагировать на них, нам кажется важным еще одно умение — сглаживать возникшую неловкость особыми словами.

Взрослые знают множество фраз, своеобразных «примет», чтобы сгладить неловкость: например, гость разбил тарелку, а хозяева говорят «О, это к счастью»; кто-то уронил вилку, а ему: «Это кто-то

торопится» (вариант: «Кто-то голоден»).

В нашей группе мы не забывали при случае произносить такие «приметы», и дети их быстро переняли. А еще мы нашли в фольклоре детском — зарубежном и родном — фразы, которые дают возможность побыстрее высушить слезы, забыть ссору, размолвку.

Мы обучали «словесному бою» с теми, кто дразнится, обзывается.

Во-первых, стоит «вооружить» детей защитной фразой: «Кто обзывается, тот сам так называется» (вариант: «Кто чем обзывается, тот тем же называется»).

Во-вторых, необходимо убедить, что расстраиваться не надо уже потому, что «обзывальщику» это только в радость, он этого и хотел. А зачем мы будем доставлять ему удовольствие?

Иногда приходится очень тактично дать почувствовать, что дразнят, обзывают вовсе не со зла, а потому, что необычное во внешности, в поведении вызывает такое желание. Тогда попробуем развеселить: «Все люди разные, и это очень хорошо. И животные тоже все разные. Мы все, например, очень любим пингвинов, а ведь можем подразнить их: «До чего же он хорош! На большой мешок похож».

Часто дразнят рыжих. Убедить, что это очень красивые волосы, нелегко, а рассказать, что рыжими были великие полководцы, герои, открыватели — и вызвать гордость у их владельца — проще. В психологии это называется переориентацией.

Если дразнят за какое-либо отрицательное качество, то приходится учить демонстрировать, что с этим качеством уже покончено (или будет скоро покончено): «Докажи, что ты не жадный. Поделись. Или смирись тогда с дразнилкой. Что тебе удобнее? Выбирай сам». В нашей работе помогали «Письма». Во-первых, дети могли получить письмо от «незнакомца», который был в детском саду и, услышав клички, не мог не написать. Или его обрадовало чье-то (узнаваемое детьми) поведение, он хочет поблагодарить.

Во-вторых, мы сами пишем письма, чтобы научиться словесно выражать свои чувства, описывать их. Дети пытаются диктовать. Приходится обсуждать фразы, отшлифовывать, корректировать. Вот уж где нужны словарь «языка чувств», и все формулы-обороты вежливости, и все стихи-комплименты.

Приведем еще некоторые примеры из нашей практики. В числе бесед с детьми у нас есть и такая «Как можно сделать приятное другому». Кто-то получает задание «взять интервью» и с микрофоном (скакалка) задает вопрос: «Когда вам делали приятное? Что это такое?» И дети, конечно, к приятному прежде всего относят подарки, сладости, игрушки, наряды. Затем вспоминают развлечения, праздники, потом говорят о приятной заботе взрослых. Через некоторое время начинают вспоминать, что они сами сделали приятного другим («Игрушку свою дал», «Разрешил на моем велосипеде покататься»).

А потом все обсуждаем, как сделать приятное «без вещей». И малыши самостоятельно приходят к выводу после игры-упражнения «Порадуй без подарка», что приятны забота, добрый взгляд, голос, добрые слова, добрые руки, улыбка, внимание.

Приходится обсудить и вопрос «Что может быть неприятным?»

Оказывается, те же почти вещи могут быть и неприятными: голос неприятен, если грубый; взгляд, если злой; слова, если неприветливые, недобрые. Даже игрушка может быть неприятна, если она нечестно у тебя оказалась или отнял.

Еще одна тема «Добрые и злые слова». Для этого общения у нас «завязочкой» оказалась фраза из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях» А. С. Пушкина, которую мы со старшими детьми прочитали (некоторые прослушали грамзапись). Помните, богатыри не знали, кто их случайная гостья, но...

Вмиг по речи те опознали,
Что царевну принимали...

Вот и стали думать-рассуждать, почему это не по одежде, а по речи. Каким это образом? Как это она «по-царевниному» говорила? Что за слова? Ну а дальше, естественно, пришлось и про некрасивые, «черные» слова поговорить.

Все вместе вывод сделали, что «ругательные» слова плохо всем делают, а хуже всех тому, кто ругается. У него улыбка теряется, доброта от него убегает, вокруг него люди сразу делаются злыми, недобрыми и драчливыми.

Это «черные» слова, потому что пачкают язык, портят настроение, здоровье. А еще оказалось, что дети поняли: такими словами пользуются только несчастные, обиженные люди. Им плохо, но они не знают, как сделать, чтоб было хорошо, поэтому и другим делают тоже плохо. А надо поступать наоборот: другим сделаешь хорошо — и тебе станет хорошо.

Вот какой закон психологии дети открыли почти самостоятельно!

Вы заметили, что мы не начинаем сразу с осуждения плохого, с отрицания, Не подавление эмоций, а перенаправление. «Работать с эмоцией», как говорят психологи, необходимо так, чтобы «клиент» ее осознал сам и сам помог себе, т. е. нашел ее причину, понял.

В данном случае желание девочек стать непременно царевнами, а мальчиков — добрыми богатырями помогает возникнуть импульсу переключения на положительные эмоции, на добрые слова. Так растет Душа.

Любовь детей к кукольному театру, к ролевым и сюжетно-ролевым играм дала нам возможность проследить, как эта новая лексика, «язык чувств» пригодилась для обыгрывания детьми прочитанного или увиденного. Расширился игровой репертуар, где отображаются не только действия, но и состояния.

Старый ящик из-под телевизора подтолкнул детей на создание «местного» телевидения. Теперь у нас появились дикторы и передачи «Последние новости в группе», «Вчерашние новости детского сада», «Про все на свете», «В мире взрослых и детей», «Выходят в эфир» иногда строго по расписанию, иногда передачи «по техническим причинам отменяются».

А вот некоторые небольшие упражнения для снятия отрицательных эмоций, для переключения эмоций.

1. «Кто скажет о нем (имя) хорошее». (Часто это малыш, не сумевший «вписаться» в отношения со сверстниками, или болезненный и агрессивный ребенок. Но иногда это может быть животное, вещь.)

2. «Кто поможет найти добрые, хорошие слова для...» (ребенка, воспитателя, книги, куклы и т. п.).

3. «Кто расскажет о себе хорошее» (самопрезентация).

Вариант — упражнение с зеркалом. Традиционное начало: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду Расскажи, я ль на свете всех милее...», а далее нужно придумать «гимн себе» или другу (маме, папе, бабушке, дедушке).

4. «Каким я вижу себя? Каким хочу видеть? Каким видят меня другие?» (изобразить пантомимически, а затем обрисовать словесно).

5. «Я страшный Бармалей». В этом упражнении отрицательная эмоция находит выход в выкрикивании текста К. И. Чуковского, но чуть измененного.

Я страшный, беспощадный,
Ужасный Бармалей!!
Я бегаю по Африке и
Кушаю детей!!! Да!!! Да!!

повторяется несколько раз до снятия эмоции.

Мы считаем, что умение быть чутким и добрым к другим невозможно без умения быть чутким и добрым к себе.

Необходимо учить любить себя, свой внутренний мир, познавать его и относиться уважительно, любить и свое тело, его возможности, т. е. растить в любви Душу и тело, СЕБЯ.

Таким образом, мы считаем, что «язык чувств» помогает малышу заявить о себе, защитить себя, выразить отношение к другому и к себе, т. е. понять, помочь себе, сформировать положительную самооценку.

Если понимаешь себя, то легче понять и других. Человек, понявший себя, становится более открытым для других, учится принимать других такими, какие они есть.

Эмоциональная отзывчивость, сопереживание, чуткость к душевным устремлениям — все это признаки душевной культуры.

Для работы с детьми советуем найти книгу Нины Пикулевой «Слово на ладошке». Первая часть книги так и называется «О вежливости — вместе с вами». Там разработано 18 игр-занятий для дошколят и младших школьников.

Кое-что можно использовать при соответствующей адаптации и из книги Петериной С. В. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» (М., 1986).