

## **Школа оптимизма**

### **Задания для родителей с детьми. Урок седьмой.**

Утром мы обычно делаем зарядку и настраиваем себя на предстоящий день. Полезно научить этому и наших детей. Детский утренний настрой, в моем понимании, должен быть коротким (чтобы желания не потерялись в многословии), эмоциональным (детям важнее эмоции, чем слова), прямолинейным (дети непосредственны в своем мировосприятии), сопровождающийся движением (дошкольник – психосоматическое существо, т.е. чувства и действия у него взаимосвязаны).

На что же с утра хотелось бы настроить детей? Думаю на самое главное: на добро, на самостоятельность, на творчество. Я предлагаю такой рабочий вариант утреннего детского настроения:

**Наступает новый день** (здесь уже звучат нотки оптимизма),

**Все плохое брошу в тень** (здесь заложено утреннее «духовное умывание» которое очищает душу от ненужного умственного хлама )

**Буду людям улыбаться!** (оживляется внутренний позитив, доброжелательность)

**Буду делать все стараться** (настрой на самостоятельность)

**Буду другу помогать** (призыв к общению, к действенной помощи)

**Трудности преодолевать** (решительная позиция в стрессовых ситуациях, активный подход в преодолении неприятностей)

**Буду смелым и здоровым** (установка на активизацию психических и физических ресурсов, т.е. на оздоровление)

**На открытия готовым** (оживление креативности, стимуляция познавательной деятельности)

**Буду целый мир любить!** (высшая форма доброжелательности, подспудное указание на то, что все действия и мысли человека эффективно работают лишь на фоне доброжелательного отношения к миру)

**Значит ,так тому и быть!** (активный посыл, «толчок» в повседневную жизнь)

Уверен, что эмоционально проговорить с ребенком эти фразы Вы сможете. Но теперь надо связать эти слова с действиями. Итак:

**Наступает новый день** (ребенок поднимает руки к небу, открывая себя для новых радостей и впечатлений)

**Все плохое брошу в тень** (ребенок как бы «берет» правой рукой то, что ему не нравится в себе: какие – то болячки, злость, слезы, ... и

«бросает» это вниз за спину, как оставляемое в прошлом. Что хочет «выбросить» из себя ребенок? Об этом полезно поговорить заранее.

**Буду людям улыбаться!** (улыбка. Интересно, при случае, выяснить: кому конкретно адресует улыбку малыш? )

**Буду делать все стараться!**(ребенок несильно стучит кулачками друг о друга )

**Буду другу помогать** (ребенок протягивает вперед «руки помощи». Опять же интересно выяснить кому он сегодня хочет помочь?)

**Трудности преодолевать** (ребенок топает ногой, подчеркивая свою решительность в преодолении трудностей)

**Буду смелым** ( ребенок выставляет вперед грудь )

**И здоровым** (сгибает руки в локтях и напрягает бицепсы, показывая свою силу и здоровье )

**На открытия готовым** (ребенок делает из пальцев «бинокль» и приставляет его к глазам, показывая, что он готов более внимательно воспринимать окружающий мир и замечать в нем много нового и интересного)

**Буду целый мир любить** (ребенок как и в начале «распахивает» свои объятия миру, поднимая руки к небу)

**Значит, так тому и быть** (аплодирует себе )

А теперь, с учетом всех комментариев, выучим этот настрой в чистом виде.

**Наступает новый день!  
Все плохое брошу в тень,  
Буду людям улыбаться,  
Буду делать все стараться,  
Буду другу помогать,  
Трудности преодолевать,  
Буду смелым и здоровым,  
На открытия готовым,  
Буду целый мир любить!  
Значит, так тому и быть!**

P.S. Слова «преодолевать» и «открытия» могут быть не очень понятны ребенку. Поэтому, уважаемые родители, целесообразно заранее обсудить и разъяснить малышу смысл этих слов или придумать новые подходящие по смыслу и рифме.

*Педагог-психолог Ломакин Г.Л.*