

Психологическая газета

Сказки сопровождают ребенка на протяжении всей жизни. Если в начале жизненного пути это короткие, непродолжительные и понятные по содержанию тексты, то в более старшем возрасте сказки обретают совершенно иной смысл.

Почему именно сказка играет роль нравственного воспитателя в жизни ребенка?

Во-первых, сказка помогает оживить знакомых героев, стать участником сюжета от первого лица.

Во-вторых, через сюжет сказки можно обыграть любое чувство, которое беспокоит ребенка или взрослого, будь то страх, раздражение или радость.

В-третьих, сказочные сюжеты на столько многообразны по своим сюжетам и героям, что подходят для любой этнической группы. К каждому эпизоду из жизни можно подобрать свой символический образ и проработать внутренний мир.

А вы знали, что у знакомых нам сказок есть свой сакральный смысл?

Колобок. Если учесть что в первоначальной версии зверей было больше, а при встрече с Колобком каждый из них откусывал по чуть-чуть, то Колобок, это не что иное как ЛУНА. Вот и первые знания ребенка

Сказкотерапия, ориентация на образы



об астрономии — убывающая луна.

Репка. Старший посадил, а вся семья и животные идут в помощь. Здесь образ рода человеческого, связи старших членов семьи с младшими. Процветание семьи зависит от слаженности и уважении труда друг друга, готовности прийти на помощь в любую минуту.

По щучьему веленью. Сказка о праздном времяпрепровождении, нежелании быть полезным окружающим, а только мирное созерцание всего происхо-

дящего. Щука в этой сказке, как прашур (человек-наставник, помощник в делах житейских и духовных). Но не даром закличка в сказке даёт силы только в паре с собственным желанием. «По щучьему веленью, по моему хотению...», а исполнится воля только если собственные желания будут.

Читайте сказки, думайте над образами. Пусть тайный смысл будет открыт



ритель о своих переживаниях, радостях, удовольствиях, раздражении, горечи помогает определить стратегию развития своего собственного я.

Умение пережить эмоции даёт возможность пережить жизненный этап, стать опытной, сильнее.

Берегите свое душевное состояние, оставайтесь в гармонии с собой!

Эмоциональное воспитание детей

Почему нужно обучать детей проявлять свои эмоции?

Сколько раз вы ловили себя на мысли, что снова останавливаете ребенка во время плача, говорите, что мужчины не плачут. А как взрослые мужчины не готовы проявлять свои эмоции, проживая всё во внутреннем мире.

Изначально мы испытываем

только радость (удовольствие) и грусть (недовольство). Постепенно с возрастом, набираясь опыта, появляются новые оттенки эмоциональных проявлений.

Знать свои чувства и соотносить с определенным настроением — есть не что иное как работа над собой, воспитание личности. Гово-

В этом выпуске:

Сказкотерапия, ориентация на образы 1

Эмоциональное воспитание детей 2

Шуточный тест
Какое ты мороженое? 3

Шуточный тест-предсказание
Узнай будущую профессию ребенка 4

Терапия цветом 5

Уважение 6

- Ты обретишь настоящее счастье, когда утратишь потребность кому-то что-то доказывать

- Чем больше любви, красоты и доброты вы откроете в самом себе, тем больше заметите их вокруг себя

- Овладей нелегким искусством прощения, и у тебя наступит гармония в отношениях со всеми, кто тебя окружает

Уважение

Уважать нужно не только других, но и себя

Самоуважение—чувство собственного достоинства, собственной значимости и уверенность в важности своей роли среди друзей, родных и близких.

Что нужно делать, чтобы научиться себя уважать?

1. заботьтесь о себе, думайте о себе хорошо, не обвиняйте себя и не ругайте, ищите в себе и в своих поступках хорошее.
2. Не позволяйте себя унижать, вы всегда можете указать другому человеку на то, что вам не нравится. Важно об этом сказать спокойно в уважительной форме—так, как вы бы хотели к себе отношения.
3. Уделяйте внимание вашему здоровью, способность заботиться о своем теле и здоровье является проявлением уважения к себе. Я ценен, моё тело ценно.
4. Защищайте свои интересы. Учитесь отстаивать свою точку зрения—вы имеете право быть собой и иметь собственное мнение. Всегда сообщайте. Если вас что-то не устраивает или что-то не нравится.
5. Будьте амбициозны. Планируйте свое будущее, ставьте цели, верьте в свои мечты, и они обязательно сбудутся

Терапия цветом

Почему в комнате синего цвета нам хочется спать, а в красной кухне съесть всё на своём пути?

Все дело в восприятии цвета нашим мозгом. Удивительным анализатором и провокатором нашей жизни.

Что интересного про цвет для нашего организма можно узнать?

В «Учении о цвете» И.В. Гёте писал «Цвет—продукт света, вызывающий эмоции». Когда говорим «почернел от горя», «позеленел от злости», то не воспринимаем цвет буквально. Отношения цвет-эмоции сцеплены между собой, где нет случайного совпадения.

Цвета не являются знаками эмоций, а предстают самим воплощением эмоционального состояния человека. Вундт описывает связь ощущений и чувств через микронейронные связи в головном мозге. По его исследованию происходят различные импульсы в головном мозге, связанные тем или иным ощущением цвета. Выбор цвета зависит от настроения.

Вторым существенным фактором считается жесткая закреплённость за определенной эмоцией цветового пятна. Здоровый человек, будь то взрослый или ребенок старше 3 лет, может рассказать о связи чувства и цвета, понимает эмоцио-

Какое ты мороженое?

Сканируй код и пройди тест. Узнай о себе с другой стороны.

Еще можно погадать на будущую профессию своего ребенка.

Узнай свою будущую профессию.

Сканируй код и проходи по ссылке



Основы воспитания уважения



нальное содержание основных цветов и может их дифференцировать их по эмоциональному знаку.

При просьбе нарисовать приятное и хорошее чаще всего выбор падает на желтые и оранжевые оттенки. При переживании страха и неуверенности выбор падает на красные оттенки с частичкой фиолетового. Зелено-голубой, холодный тон передает настроение скованности и злости.

Цветопись моего настроения

