

АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»
(МБДОУ д/с № 19)

**Консультация для воспитателей
«Психогимнастика как метод сохранения и укрепления
психологического здоровья детей»**

*Подготовила:
ст.воспитатель МБДОУ дс №19
Дагаева Л.И.*

Актуальность проблемы состоит в том, что при отсутствии целенаправленного формирования эмоционально-волевой сферы личности в условиях стихийного развития дошкольники оказываются неспособными к саморегуляции деятельности. У детей с неразвитой эмоционально-волевой сферой наблюдается неустойчивость и слабая целенаправленность деятельности, повышенная отвлекаемость, импульсивность, гиперактивность. Отмечаются возрастание отклонений аффективного развития современного ребенка.

Работа воспитателя в последние годы осложняется тем, что появляется все больше детей, склонных к ссорам и агрессии, избегающих своих сверстников, замкнутых, и т. д. Немалую роль в возникновении подобных трудностей играет обедненная эмоциональная жизнь ребенка, все это может способствовать развитию у детей общего эмоционального неблагополучия. Поэтому своевременное проведение коррекционной работы, способствует снижению тревожности и формированию адекватного поведения дошкольников.

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разные виды психотренингов, в том числе и психогимнастика как метод практической психокоррекции. В основе психогимнастики лежит игра, которая, как известно, является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Термин «психогимнастика» появился в 1970-х гг. благодаря чешскому психологу Г. Юновой, которая разработала систему приемов на основе психодрамы, где речь шла о невербальных упражнениях.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Известный российский психиатр Б. Д. Карвасарский в «Психотерапевтической энциклопедии» дает следующее определение психогимнастике:

Психогимнастика - один из невербальных методов групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. То есть ее смысл заключается в выражении переживаний, проблем, эмоций посредством движений, мимики и жестов.

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.
- опора на естественные механизмы в развитии ребенка;

Цели психогимнастики:

- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможности для самовыражения;
- развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Педагоги дошкольных учреждений должны решать **следующие задачи по развитию эмоциональной сферы:**

- произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения;
- формировать умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т.п.);
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу;
- учить сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);
- формировать умение отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

Способы поведения взрослых, которые наблюдают дети в обыденной жизни, не всегда продуктивны, иногда – неадекватны; часто – ограничены нашим собственным опытом и недостатками, поэтому очень важно организовать с детьми психогимнастику по проживанию эмоциональных состояний.

Персонажами психогимнастики могут быть дети, а также и взрослые. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу - умению управлять собой и своими эмоциями. Участие детей в упражнениях должно быть добровольным. Можно пытаться увлечь их, заинтересовать, соблазнить, но ни в коем случае не заставлять.

Когда использовать психогимнастику? Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.

Структура занятий по психогимнастике.

Начальный этап — беседа с детьми, художественное слово, загадка, яркая, красочная игрушка, сюрпризный момент и другое. Цель: мотивация детей на тематику занятия или другую форму работы.

Данный этап может включать общую *разминку*. Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Упражнения и игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Объекты внимания также самые разные: звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и т.п. Например: «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый теплый, шероховатый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый (грустный)?». Игры могут быть любыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты.

Этап проживания действий — отработка основных движений, гимнастических упражнений и другое. Цель: достижение результата обучающих, воспитательных и развивающих задач.

Этап организации эмоционального общения. Цель: тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга. В содержание общения ребенка со взрослым или сверстником включаются такие упражнения, как обмен ролями партнеров по общению, оценка своих эмоций и эмоций партнера. Ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

Этап организации контролируемого поведения. Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции. Методические задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов.

В процесс регулирования поведения включаются сюжетные и психологические упражнения. На этом этапе решаются следующие задачи:

- показ - проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями;
- выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения;
- приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов;
- развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в рамках ситуации.

Проводя с детьми игры, игровые упражнения, занятия, необходимо соблюдать ряд *принципов*:

- относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;
- каждого ребенка принимать таким, какой он есть;
- не допускать упреков и порицаний за неуспех;
- занятия проходят в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;
- давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;
- развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;
- создавать на занятиях чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое «я»;
- постепенность развивающе-коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

Заключительный этап. Цель: закрепление содержания предлагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие:

- движений;
- эмоций;
- общения;
- поведения.

Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения), а с помощью комментариев взрослого к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. Единицей психогимнастики является ЭТЮД.

Игровое (психогимнастическое) содержание упражнений не случайно. Оно должно способствовать овладению навыками контроля двигательной и эмоциональной сфер, т.е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задания:

- дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего взрослого);
- тренировать ребенка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;
- тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;
- тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на работу воображения и чувств.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением:

- напряженных и расслабленных;

- резких и плавных;
- частых и медленных;
- дробных и цельных гармоничных;
- едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;
- вращений тела и прыжков;
- свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга:

- упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка,
- улучшается настроение,
- сбрасывается инертность самочувствия.

1. Пластические этюды

Изобразить ласковую кошечку, игривого жеребенка; довольную, полакомившуюся капустой козочку; бодливую корову, грозного быка; поросенка, валяющегося в грязи; верблюда, идущего по пустыне.

Обыгрывание ситуаций «Кошка и мышка».

Изобразить мышонка, попавшего в лапы кошки, и довольную кошку. Показать хитрого мышонка, убежавшего от кошки, и огорченную кошку.

Передать движением, мимикой или иным способом бычка и ежика (по содержанию стихотворения).

Ежик и бычок

Встретил ежика бычок

И лизнул его в бочок.

Но, лизнув его, бычок

Уколол свой язычок.

А колючий еж смеется:

«В рот не суй что попадется!» А. Воронько

2. Образно-пластическое творчество детей.

Представить: вы строители. Наливаете краску в ведро, красите стену, ставите лестницу к стене, поднимаетесь по лестнице, забиваете гвозди молотком, сверлите дырки дрелью, вставляете стекла в раму, проводите электропроводку, открываете и закрываете замок.

Угадайте, что я делаю.

Один ребенок показывает действия строителей, а другие — угадывают.

Образные перевоплощения и оживление предметов

Изобразить подъемный кран, груженный самосвал, брошенный на дороге кирпич, бетономешалку, электродрель и другие инструменты.

Изобразить дом, покинутый хозяевами; разрушенную избушку; дом, в который въезжают новоселы.

Представить себя пилой, полотком, дрелью. Показать назначение этих инструментов.

3. Передать мимикой и движением поведение ... Обыгрывание..

Енот-полоскун полощется в воде, барсук прячется в норе, ежик ищет место для зимней спячки, лось-великан ходит по болоту, белочка грызет орешки.

Медведь в берлоге.

Осень. Медведь выбирает место для берлоги, ложится и засыпает. Зима. Медведь находится в зимней спячке. Весна. Медведь просыпается, вертит головой, вытягивает поочередно ноги, зевает, потягивается, а затем выходит из берлоги. Лето. Медведь лакомится малиной и ловит рыбу.

Медвежата и пчелы.

Медвежата мед искали, дружно дерево качали. Показать, как раскачивается дерево. Изобразить, как медведь залезает на него, запускает лапу в улей, ест сладкий мед, выражая удовольствие. Пчелы нападают и жалят медведя, ему больно. Показать, как медведь отмахивается, бежит, а затем прыгает в воду. Изобразить: вам жалко медведя.

Изобразить движением, мимикой или другим способом птиц и зверей (зайца, медведя, лису и других) по содержанию стихотворений.

Шумный Ба-Бах
В очень громких сапогах
Ходит по лесу Ба-Бах!
И, заслышав этот звук,
В ветках спрятался Тук-тук,
На сосну взбежал Цок-цок,
В чашу кинулся
Прыг-скок;
Чик-чиришка в листья — порх!
Шебуршонок в норку — порх!
Тихо-тихо все сидят
И, хихикая, следят,
Как шумит в лесу Ба-Бах
В очень громких сапогах. Дж. Ривз
Мишка
Бедный мишка заболел —
Мишка много меда ел.

Мишка плачет и кричит:
— У меня живот болит!
Мишка стонет,
Слезы льет —
У него болит живот.

Непослушный
Жадный мишка
Съел лесной малины
Лишка. Ф . Бобылев

Уточним, где и как использовать психогимнастику воспитателю ДОУ.

1. В качестве частичного замещения «физкультурных минуток», предусмотренных в структуре занятия.
2. В качестве ауторелаксации после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной)
3. В качестве «оживления» материала в работе по нравственному воспитанию (Вводит в ткань беседы по нравственной проблеме, после чтения литературного фрагмента, или вместо использования педагогической ситуации.)
4. Как самостоятельный вид подгрупповой работы, а также для индивидуальной работы с детьми, имеющими «блеклые» моторные реакции, с детьми, затрудняющимися выразить свои мысли и чувства.

Ниже приведен комплекс коррекционно-развивающих упражнений с использованием психогимнастики в старшей логопедической группе «Гвоздика».

Занятие № 1

Возраст: 5-6 лет (групповая работа)

Программное содержание: Снятие барьеров в общении

Оборудование: коробка с фотографиями людей, находящихся в различных эмоциональных состояниях либо демонстрационный материал «Эмоции и чувства», аудиозапись «Шум моря», небольшой мяч.

Интеграция образовательных областей:

Физическое развитие: двигательная активность детей в ходе выполнения упражнений и игр.

Социально-коммуникативное развитие: побуждение ребенка к самооценке и оценке своих действий, вербальное и невербальное общение со сверстниками, развитие умения формулировать свою точку зрения.

Ход занятия:

(вводная часть)

«Знакомство»

Дети садятся в круг, психолог по очереди бросает детям мяч и предлагает назвать своё имя, рассказать о себе в трех словах (например: «Меня зовут Маша, я веселая, добрая и ласковая»).

(основная часть)

Игра «Школа улыбок»

Вводная беседа:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

- Улыбающийся человек, какой он?

Игра «Заводные игрушки»

Психолог превращает детей в игрушки: «Вокруг себя повернись в куклу Машу (медвежонка, зайчонка, Петрушку и др.) превратись». Дети изображают

игрушку. Психолог произносит: «Игрушка сломалась». Дети замирают в определенной позе. Им предлагается почувствовать напряжение, показать, как они умеют расслабляться: уронить голову, правую руку, левую руку, туловище. Детям очень жалко сломанную куклу (показать огорчение). Мастер (один из детей) починил игрушку, предложить детям изобразит радость.

Игра «Угадай настроение»

Дети садятся в круг. У психолога в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

Упражнение «На берегу»

Педагог: «Представим себя на берегу моря. Закройте глаза, положите расслабленные руки на колени. Вспомните, какого цвета море, какое у него бывает настроение, какой берег, кто обитает в море. Прислушайтесь, как «разговаривают» песок, волны, ветер».

Можно использовать аудиозапись шума моря.

(заключительная часть)

Психолог благодарит детей за работу, интересуется их мнением и пожеланиями.

Занятие № 2

Возраст: 5-6 лет (групповая работа)

Программное содержание: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой; развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

Оборудование: мяч (право голоса), платок.

Интеграция образовательных областей:

Физическое развитие: двигательная активность детей в ходе выполнения упражнений и игр.

Социально-коммуникативное развитие: побуждение ребенка к самооценке и оценке своих действий, вербальное и невербальное общение со сверстниками, развитие умения формулировать свою точку зрения.

Ход занятия:

(вводная часть)

«Знакомство»

Дети садятся в круг, психолог по очереди бросает детям мяч и предлагает поближе познакомиться, рассказать о себе, о своих увлечениях. Говорит только тот, у кого в руках мяч.

(основная часть)

Упражнение «Комплименты»

Детям предлагается обмениваться комплиментами, вежливыми словами.

Педагог предварительно проводит беседу о том, что же такое комплимент.

Поощряются комплименты относительно характера, внутреннего мира ребенка.

Игра «Овощи»

Воспитатель превращает детей в семена овощей. (Дети присаживаются). «Теплое солнышко грело семена, дождик поливал их. Семена росли, росли и стали красивыми растениями (дети постепенно поднимаются, встают и поднимают вверх руки). Растения тянутся к солнышку, почувствуйте напряжение. Сильно припекло солнышко, завяли растения». Предложить детям расслабиться, уронить голову, руки, опустить плечи и туловище, опуститься на пол. «Полил дождь, ожили растения, снова потянулись к солнцу». Дети повторяют упражнение. Воспитатель предлагает детям изобразить овощи – «толстячки» и овощи – «худышки».

Игра «Театр»

Психолог: «Представьте себе, что мы попали в театр. В театре сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Сейчас каждый из вас побудет актером и зрителем. Внимание актерам: у меня платок, попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

бабочку;
принцессу;
волшебника;
бабушку;
фокусника;
человека, у которого болит зуб;
морскую волну;
лису.

После показа каждого нового персонажа детям следует задавать следующие вопросы: «Кто может показать бабочку (принцессу) иначе? Кто еще хочет попробовать? Кому понравилось исполнять роли? Кому понравилось смотреть?»

Игра «Зеркало настроения»

Игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок – зеркало. Другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

Релаксация «Сонный котенок»

Предложить дошкольникам сесть на пол и изобразить сонного котенка. Пусть потянутся, зевнут, поморгают глазками, склонят набок голову и закроют глазки на несколько секунд

(заключительная часть)

Психолог благодарит детей за работу, интересуется их мнением и пожеланиями.

Занятие № 3

Возраст: 5-6 лет (групповая работа)

Программное содержание: развитие выразительности движений, пластики, воображения, развитие у детей способности к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, способности сопереживать, сострадать, развитие эмоционального состояния радости, удивления, злости, страха, тренировка различных интонаций голоса.

Оборудование: мяч, мимические эталоны.

Интеграция образовательных областей:

Физическое развитие: двигательная активность детей в ходе выполнения упражнений и игр.

Социально-коммуникативное развитие: побуждение ребенка к самооценке и оценке своих действий, вербальное и невербальное общение со сверстниками, развитие умения формулировать свою точку зрения.

Ход занятия:

(вводная часть)

«Знакомство»

Дети садятся в круг, психолог предлагает детям необычный способ поздороваться, не только руками, но и другими частями тела (спинами, животами, коленями и др.)

(основная часть)

Игра «Дожди»

Дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию педагога изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п.

Игра «Говорящие предметы»

В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью.

Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу».

Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!»

Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

Игровое упражнение «Читаем стихи с разным настроением»

Дети садятся в круг. Психолог предлагает взять по одной карточке, на обратной стороне которой изображен мимический эталон (радости, грусти, гнева, удивления, страха и т.д.). Участники договариваются, какое стихотворение будут читать. Каждый читает стихи в соответствии с настроением, изображенным на его картинке. Остальные отгадывают, какое чувство игрок пытался показать через интонацию, т.е. что у него изображено на карточке.

Игровое упражнение «Посочувствуй другому»

Упражнения выполняются в парах. Педагог задает разнообразные ситуации.

- Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).
- Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).
- Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).
- Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?).
- Девочки подобрали котенка, пожалели его, напоили молоком.
- Друг угощает конфетами (у одного ребенка воображаемый пакет с конфетами. Он протягивает его другому. Ребенок берет конфету, благодарит, разворачивает обертку, кушает конфету. На лице – удовольствие).

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями.

Релаксация “Волшебный сон”

(Дети ложатся на ковер. Психолог включает тихую, спокойную музыку и произносит):

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают.
Ноги тоже отдыхают.
Отдыхают.... Засыпают... (2 раза)
Шея не напряжена и расслаблена.
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Напряженье улетело...
И расслаблено все тело...
Греет солнышко сейчас,
Руки теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас,
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы теплые и вялые,
Но нисколько не усталые...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется...
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

Долгая пауза до конца музыки. По окончании музыки психолог продолжает:

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

(заключительная часть)

Психолог благодарит детей за работу, интересуется их мнением и пожеланиями.

Психолог: «Наше занятие подходит к концу, какое сейчас у вас настроение? Покажите это эмоционально».

Вы, сегодня молодцы!

Поиграли от души.

Все артисты – высший класс!

А теперь сюрприз для вас.

(Психолог раздает детям подарки – радостные цветы из бумаги).

– До свидания, ребята! До скорой встречи!