

Радость, грусть, злость

Учимся понимать чувства

Дети испытывают множество различных чувств. У каждого чувства есть своё название. Однако, каждый ребёнок чувствует и проявляет свои чувства по-своему.

Основные принципы

Чувства есть у всех. Младенцы улыбаются, если взрослый издаёт смешной звук и плачут, когда они голодны.

С возрастом детям важно научиться выражать свои чувства словами и действиями. Им грустно? Они злятся? Они напуганы? Дети расстраиваются, когда взрослые их не понимают. А взрослые, в свою очередь, не могут помочь, не зная, что чувствуют дети.

Иногда ребёнок может не осознавать, что именно он чувствует. Осознание чувств требует практики.

Примечание

Материалы, названия которых подчеркнуты, входят в набор.

Попробуйте с детьми 2-5 лет

Рассматриваем лица

- Указывая по очереди на каждое из лиц на таблице, назовите чувство. Поговорите с ребёнком о том, как вы смогли определить, какое чувство выражает каждое из лиц. «Я вижу, что это лицо грустное, потому что на нём опущены брови». Глядя вместе в зеркало, изобразите лица из таблицы. Что делают ваши глаза чтобы изобразить то или иное чувство? А рты?
- Предложите ребёнку изобразить лицо на пластиковой тарелке используя кусочки пластилина. Поинтересуйтесь, какое чувство выражает пластилиновое лицо и в каких случаях сами дети испытывают то же чувство. «А когда у тебя такое весёлое лицо? Когда ты танцуешь?» Изобразите побольше чувств из пластилиновых лиц и поговорите о них.

Перед началом

Чувства могут быть положительными или отрицательными. И те, и другие абсолютно нормальны! Позвольте ребёнку выражать чувства. Прислушайтесь к словам ребёнка. Проговаривайте вслух всё, на что вы обращаете внимание: «Я вижу, что у тебя сжаты кулачки. Ты сердисься? Или тебе страшно?» Дайте ребёнку возможность самостоятельно справиться со своими чувствами. Иногда взрослые хотят всё исправить слишком быстро!



Дальше! →

Попробуйте с детьми 2-5 лет

Играем с марионетками

- Предложите ребёнку выбрать одну марионетку для себя и одну для вас. Спросите марионетку ребёнка, как она себя чувствует. «Привет, поросёнок! Как ты себя чувствуешь?» Разыграйте различные чувства. «Коровке грустно, потому что ей не дали скатиться с горки». «Кролик доволен, что сегодня повидается с бабушкой!»
- Дайте ребёнку кубики и различные ненужные материалы, такие как коробки из-под яиц, втулки от рулонов туалетной бумаги, и т.д. Предложите ребёнку создать маленький мир для марионеток. Предложите ребёнку рассказать какую-нибудь историю о вашем маленьком мире и послушайте, что он придумает. Добавьте в историю чувства. Поинтересуйтесь у марионетки, с которой играет ребёнок, как она себя чувствует. «Львенок, как жаль, что ты уронил печенье. Что ты теперь чувствуешь?»



Разноцветные чувства

- Дайте ребёнку два или три цвета краски для рисования пальцами. Предложите ребёнку нарисовать на бумаге точки, линии или фигуры. Поговорите о том, какие чувства эти цвета вызывают у вас и какие у ребёнка. Возможно, красный цвет вызывает у ребёнка чувство радости. А вас наоборот, заставляет сердиться. Объясните ребёнку, что неважно, совпадают ваши чувства или отличаются - и то и другое нормально!
- Рисуйте вместе под музыку. Включите тихую музыку, а потом громкую. Медленную, а потом быструю. Попробуйте музыку с разными инструментами. Попросите ребёнка рассказать вам о рисунке. Что он чувствует, слушая музыку?



Общаемся ежедневно

Обсуждайте с ребёнком чувства людей или животных в книге, которую вы вместе читаете. Поинтересуйтесь у ребёнка, в каких ситуациях он чувствует себя так же.

Ежедневно находите подходящий момент, чтобы обсудить с ребёнком, как прошёл день. Что ребёнок чувствовал, играя на детской площадке? А потеряв любимый мячик?

Показываем пример, подмечаем, тренируемся

«Дедушка прислал нам красивую открытку. Мне очень приятно!»

Показывайте пример проявления собственных чувств и называйте свои чувства.

«Я вижу у тебя на глазах слезки. Я знаю, что тебе очень грустно.»

Подмечайте чувства вашего ребёнка. Называйте их и объясняйте, как вы определили какие именно чувства ребёнок испытывает в данный момент.

«Давай сделаем расстроенное лицо.»

Потренируйтесь вместе менять выражения лица, изображая разные чувства. Со временем, ваш ребёнок научится выражать свои чувства словами и действиями.