

# Я, ты, мы

## Социально-эмоциональное развитие для детей от 2 до 5 лет и их взрослых

**Этот набор полон идей, которые помогут вашему ребёнку развивать и тренировать социально-эмоциональные навыки.**

### Что такое социально-эмоциональное развитие?

Это то, как дети учатся...

- Понимать себя
- Строить отношения с другими людьми и контролировать своё поведение с ними
- Быть самостоятельными и уметь принимать верные решения

### Для чего нужно развивать социально-эмоциональные навыки в маленьких детях?

Эти важные навыки помогут ребёнку научиться...

- Понимать свои чувства, интерпретировать и называть их
- Справляться с сильными эмоциями и контролировать свое поведение
- Понимать чувства других людей
- Принимать во внимание чувства других людей
- Взаимодействовать с другими, следуя указаниям и соблюдая очерёдность
- Самостоятельно решать свои проблем

Детям нужны хорошие социально-эмоциональные навыки для повседневной жизни и успешной учёбы в школе. Эти навыки дают детям инструменты для самовыражения и помогают заводить друзей и учиться хорошо взаимодействовать с другими детьми (вместе работать, играть, учиться).

Для развития социально-эмоциональных навыков требуется время, поэтому важно начать, пока ребёнок еще маленький. Эти навыки начинают развиваться с младенчества! Ваш ребёнок может развивать и тренировать многие социально-эмоциональные навыки посредством игр и повседневных взаимодействий. Не забывайте, что при этом детям необходимы ваша любовь, поддержка и, конечно, терпение!

### Что входит в набор

- Много материалов для совместного использования детьми и взрослыми
- Вкладыши с заданиями и идеями для тренировки социально-эмоциональных навыков с ребёнком





## Советы по использованию этого набора (и тренировке социально-эмоциональных навыков в целом!)

- **Проводите время с ребенком.** Предлагаемые в наборе задания, предназначены для совместных занятий детей со взрослыми. Сядьте на пол и поиграйте с ребёнком. Проявите интерес к тому, что ваш ребёнок делает.
- **Дайте ребёнку возможность исследовать.** Многим детям требуется некоторое время, чтобы ознакомиться с материалами, прежде чем начать выполнять задание. Для начала, дайте ребёнку просто поиграть с небольшим количеством материала из набора. Когда вы решите, что ребёнок готов, попробуйте одно из предложенных заданий.
- **Придерживайтесь распорядка.** Маленькие дети чувствуют себя спокойнее и лучше воспринимают новую информацию, когда вы придерживаетесь распорядка. Очень важно выделять одно и то же время для игр, еды и сна, равно как и систематически проявлять чувства, соблюдать очерёдность и следовать указаниям. Старайтесь следовать установленному распорядку. Частые изменений усложняют освоение новых навыков.
- **Хвалите и ободряйте.** Развить социально-эмоциональные навыки - непросто. У вашего ребёнка что-то может не получиться с первого раза. Хвалите ребёнка за старание и готовность повторить попытку после неудачи.
- **Старайтесь проявлять терпение.** Каждый ребенок развивает социально-эмоциональные навыки в собственном темпе. Однако многие взрослые хотят, чтобы дети развили некоторые навыки до того, как они к этому готовы. Поэтому, запаситесь терпением и дайте ребенку возможность потренироваться.
- **Проявляйте свои чувства.** Чувства есть у всех. Говорите о том, что вы чувствуете. Подавайте пример здорового выражения своих чувств.
- **Дурачьтесь.** Шутите, танцуйте и смейтесь. Когда вместе хорошо, тогда и завязываются наиболее прочные отношения.
- **Делайте перерывы.** Освоение социально-эмоциональных навыков — непростая работа. Если вам или ребёнку потребуется перерыв, — сделайте его!
- **Следуйте интересам вашего ребёнка.** Вкладыши с заданиями предлагают некоторые идеи развития навыков у ребёнка. Однако вы можете попробовать и множество других вариантов. Посмотрите, чем заинтересуется ваш ребенок, и позвольте ему взять инициативу в свои руки!

### Играть - важно!

Игра — лучший способ практики социально-эмоциональных навыков ребенка. Играя самостоятельно, рядом с другими или вместе с другими, дети узнают что-то новое о себе и об окружающем мире. Они...

- Исследуют чувства
- Развивают в себе уверенность, принимая решения самостоятельно и поступая как считают нужным
- Учатся на своих ошибках и успехах
- Познают других людей
- Учатся смотреть на вещи с точки зрения других людей

Игра — отличный инструмент для обучения.