

# Не только я

## Познаём других людей

«Я радуюсь. А ты грустишь?» Представить, что чувствуют другие люди - сложно. Однако этот навык необходим детям, чтобы играть с другими детьми и заводить друзей.

### Основные принципы

С младенческого возраста, маленьким детям необходимо ощущать любовь и заботу взрослых - то есть, вас! Они не смогут научиться понимать и ценить других людей, если не ощущают, что их самих понимают и ценят.

Дети частенько замечают, что кто-то рядом с ними испытывает сильные эмоции. Они видят, как плачет другой ребёнок и их интересует, почему. Возможно они даже захотят помочь, но не будут пока знать, как это сделать.

Понимать чувства других людей сложнее, чем собственные. Маленьким детям требуется время для развития этого навыка. Однако, это очень важный шаг, необходимый для развития навыков положительного взаимодействия (работы, игры) с другими детьми.

### Примечание

Материалы, названия которых подчеркнуты, входят в набор.

### Попробуйте с детьми 2-5 лет

#### Что означает это выражение лица?

- Выберите одно из чувств изображённых на таблице лиц, но не говорите ребёнку, какое именно чувство вы выбрали. Изобразите на собственном лице то же чувство, что и на картинке и предложите ребёнку догадаться какое чувство вы изображаете. Можете подсказать ребёнку: «Ура! Сегодня мы ходили в парк!». Выберите другое чувство и повторите упражнение.
- Возьмите с ребёнком по пластиковой тарелке. Каждый на своей тарелке, изобразите лица, используя кусочки пластилина. По очереди угадывайте чувства, изображённые на лицах и каковы причины этих чувств: «У твоего тарелочного человечка удивлённое лицо. Может он увидел летающую собаку?» «А у моего человечка лицо грустное. Как ты думаешь, отчего он грустит?»

### Перед началом

Прислушиваться к чувствам других людей и понимать, как на них реагировать с должной деликатностью, крайне сложно. Моделируйте подходящее поведение, чтобы ребёнок мог учиться на вашем примере: «Я вижу, что ты испуган. Давай я возьму тебя за ручку, чтобы тебе было спокойнее». Говорите о чувствах других людей и как лучше помочь в той или иной ситуации: «Она расстроилась из-за того, что уронила мороженое. Я принесу ей другое». Будьте терпеливы с ребёнком, пока он учится думать о других.



Дальше!

## Попробуйте с детьми 2-5 лет

### Играем в сюжетно-ролевые игры

- Поиграйте вместе с ребенком в сюжетно-ролевые игры, используя марионетки. «Поросёнку нездоровится. Что мы можем сделать, чтобы ему стало лучше?» Разыграйте вместе, как вы поможете поросёнку. Придумайте ещё несколько историй о том, как заботиться о других. «Уточка готовится ложиться спать. Как мы можем ей помочь подготовиться ко сну?»
- «Давай представим себе, что собачка — это учитель. Ты хочешь быть учителем?» Предложите ребёнку представить себя в роли кого-то, кто заботится о других, например, медсестру, врача или пожарного.



### Рисуем в подарок

- Предложите ребёнку использовать краски для рисования пальцами, чтобы нарисовать рисунок для кого-нибудь, кого ребёнок любит. Спросите: «А для кого ты рисуешь это? Как ты думаешь, какие цвета им нравятся больше всего?» Помогите ребёнку добавить к рисунку слова. Затем, положите рисунок в конверт или сделайте фотографию, чтобы отправить адресату по электронной почте или через текстовое сообщение.



## Общаемся ежедневно

Во время еды обсуждайте, что нравится или не нравится каждому из вас. «Тебе нравится брокколи. А твоей сестре не нравится. Как думаешь, а твоему дяде нравится брокколи?»

Читая вместе книгу, обращайте внимание ребёнка на чувства героев. Обсудите, как другие персонажи реагируют на эти чувства.

## Показываем пример, подмечаем, тренируемся

**«Твоя сестрёнка плачет, потому что упала. Я её обнимаю, чтобы её успокоить.»**

Покажите пример заботливого поведения. Ребёнок также начинает демонстрировать заботливое поведение, повторяя за вами.

**«Ты очень осторожно гладишь своего плюшевого мишку, чтобы мишке не было больно! Как мишка себя чувствует?»**

Подмечайте, когда ребёнок проявляет заботу о других, даже о мягких игрушках!

**«Твой братик рассердился, потому что ты забрал его печенье. Пожалуйста, верни ему. Ты можешь попросить другое печенье для себя.»**

Детям необходимо тренироваться выбирать правильное поведение в различных ситуациях.