



Министерство культуры Красноярского края
Красноярская краевая детская библиотека
Отдел обслуживания читателей-детей 11-16 лет

Развитие эмоциональной сферы ребёнка

Памятка для родителей
детей дошкольного и младшего школьного
возраста.

**Красноярск
2020**

Составитель:

Д.А. Бабаева, ведущий библиотекарь отдела
обслуживания читателей-детей 11-16 лет
Красноярской краевой детской библиотеки

Редактор:

О.С. Козлова, редактор отдела методического обеспечения и
инновационной деятельности библиотек
Красноярской краевой детской библиотеки

Компьютерная верстка:

Р.К. Блинова, ведущий методист отдела
методического обеспечения и инновационной деятельности
библиотек Красноярской краевой детской библиотеки

Ответственный за выпуск:

Т.Н. Буравцова, директор
Красноярской краевой детской библиотеки

К сожалению, в нашей культуре очень часто на проявление эмоций стоит запрет с раннего детства. Дети часто слышат от взрослых: *«Не плачь!», «Не кричи!», «Сиди тихо и спокойно!», «Не кривляйся!», «Не ной!»*. Детям запрещается проявлять свой гнев: *«На маму злиться нельзя»* и даже бурную радость: *«Много смеёшься, значит, будешь плакать»*.

Так ребёнка воспитывают в запретах на выражение эмоций. Довольно часто и мы сами испытываем негативные эмоции, и это воспринимается как что-то плохое, вредное, от чего надо срочно избавиться и переключиться на что-то другое.

Но что же происходит с этими эмоциями? Любая эмоция – это энергия. По закону сохранения энергии она никуда не может исчезнуть. Поэтому, получается так, что подавить выражение эмоции можно, но уничтожить её – нет. Она останется жить глубоко в душе человека, будучи не проявленной. Накапливаясь, эти эмоции проявляются в виде тревоги, неврозов, депрессий, психосоматики и т.д.

Поэтому детей надо учить с самого детства описывать свои эмоции и проявлять их. Для этого родитель должен развивать словарный запас ребёнка:

- обращать внимание на собственные чувства и называть их;
- наблюдать эмоциональную жизнь малыша и обозначать переживания, вводить в его лексикон слова, обозначающие оттенки чувства (*зол, сердит, раздосадован, расстроен, огорчён* и т. п.).

Обучение распознаванию чувств и эмоций следует начинать с того, что:

- признать, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребёнок имеет право на проявление чувств (вербальное и телесное), но необходимо вводить определенные правила проявления эмоций, например: *«Ты можешь обижаться на сестрёнку, но ударить её я тебе запрещаю»*;
- обсуждать случаи, которые произошли с кем-то (на прогулке, в детском саду, в книге или мультике), просить определить чувства и предложить собственные варианты поступков; при этом избегать осуждения. Например: *«Что*

чувствовал Петя, когда пришло время прощаться? Что он сделал, когда почувствовал, что огорчён?»;

- *обсуждать с ребёнком его чувства, не пытаясь решить за него проблему. Ваша задача – помочь ребёнку понять причину того или иного чувства, чтобы он смог самостоятельно справиться с ним. Например: «Ты злишься оттого, что Максиму пора домой, и нужно вернуть ему игрушки?»;*
- *предлагать ребёнку различные способы, помогающие справиться с эмоциями. Они могут быть вербальными, физическими, зрительными и творческими. Ребёнку нужно помочь распознать охватившее его чувство, предлагая варианты: «Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться? Что ты можешь для этого сделать, давай подумаем вместе: может быть написать открытку, почитать любимую книжку или сделать красивый рисунок?»*

Что делать если вас переполняют эмоции, когда поведение ребёнка неприемлемо?

Ответ прост: нужно сказать о своих чувствах. Но сказать так, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас.

Чтобы эта задача осуществилась с наибольшим успехом, предлагаем познакомиться с эффективными техниками речевого общения с ребенком.

Первая техника «Активное слушание»

В психологии общения существует специальная техника, которая даёт нам возможность проникнуть во внутренний мир ребёнка, понять его реальные интересы, настроение, эмоции.

Если кратко охарактеризовать этот метод: необходимо слушать и слышать больше, чем вам сообщают, направляя короткими фразами собеседника в нужную сторону. Ребенок должен не просто выговориться, вы незримо участвуете в его монологе, простыми фразами и повторениями его же слов, только другими словами, направляете его мысли в сторону анализа ситуации. Этот доступный и простой метод часто называют эмпатическим слушанием. Главное – в момент

слушания уметь отстраниться от своих собственных мыслей, чувств и оценок. Это очень важный ключевой момент – вы не должны в момент активного слушания высказывать свои собственные мысли, выражать свои оценки тому или иному событию или поступку ребенка. Именно от желания высказать свои мысли, навязать свою точку зрения, выразить оценку событию так трудно отказаться большинству родителей. Но если вы сможете себя сдерживать, результат может превзойти все ваши ожидания.

Техника активного слушания имеет свои правила ведения беседы.

1. Если вы готовы выслушать ребёнка, повернитесь к нему лицом так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне с глазами ребёнка.
2. Когда вы повторяете со слов ребёнка, что произошло и обозначаете его чувства по этому поводу, следите за тем, чтобы малышу не показалось, что его передразнивают. Говорите естественным, спокойным голосом, используйте другие слова с тем же смыслом.
3. В процессе разговора старайтесь воздерживаться от своих соображений и замечаний и старайтесь выдерживать паузы после ответов ребёнка. Не торопите ребёнка, дайте ему возможность обдумать свои переживания и собраться с мыслями. Если ребёнок смотрит в сторону, вдаль или «внутрь», то выдержите паузу, потому что в этот момент в ребенке происходит очень важная и нужная внутренняя работа.
4. Избегайте моментов, которые мешают активному слушанию: выпрашивание, использование догадок, советы и готовые решения; приказы, предостережения, угрозы; критика, оскорбление, обвинения, высмеивание; нравоучения, чтение нотаций; сочувствие на словах, уговоры; отшучивание, уход от разговора.

Например: ребенок пришел домой расстроенным и объявил, что больше не будет дружить с мальчиком из соседнего подъезда. Первая естественная реакция взрослого – спросить: «Что случилось?» или «Почему ты на него обиделся?», только в этом случае вы интересуетесь фактами и

событиями, которые произошли, при этом оставляете ребенка один на один со своими переживаниями.

Правильная реакция по технике активного слушания предполагает зеркальное отражение эмоций ребенка и облачение их в словесную форму:

«Не хочешь больше дружить с ним. Ты обижен на него». Сначала вы повторяете сказанное, подтверждая, что оно было услышано, а потом обозначаете эмоцию, которую испытывает ребенок.

На первый взгляд, такой ответ кажется странным и неестественным, но именно такая форма выражения понимания родителем производит на малыша особое впечатление. Услышав такой ответ, ребенок чувствует, что вы готовы выслушать его.

Вторая техника «Я-сообщение»

Известная еще и как «Я-высказывание». Это когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица, о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. Эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня.

Как обычно говорят родители? Какие фразы используют?

«Ты опять опоздала», «Ты не сделал того, что я просила», «Ты постоянно не убираешь игрушки» – все эти фразы хорошо отражают повседневный язык.

Что такое Я-сообщения и зачем они нужны?

Я-сообщения – не для того, чтобы изменить поведение другого. И это нужно запомнить. Я-сообщения используются для того, чтобы собеседник услышал и понял вас.

Почему дети не слышат вас? Потому что родители привыкли к ты-сообщениям. Обвинительный тон такого рода предложений отдаляет вас друг от друга, заставляет отстраняться и принимать оборонительную позицию.

Я-сообщения содержат личные местоимения, как правило, они начинаются словами: Я не люблю, меня утомляет, мне не нравится и т.п.

Схема «Я-сообщения»:

1. Описание факта: Когда приходишь поздно...

2. Описание ощущения, чувств: Я ... расстраиваюсь, переживаю, огорчен и т.п.
3. Разъяснение почему: потому что не знаю, где ты находишься и что с тобой...
4. Сообщение о вашем желании или пожелании: *«Мне бы хотелось, чтобы ты звонил мне, когда задерживаешься».*

Техника Я-сообщений помогает избавиться от ненужных эмоций. Очевидно, что это не так просто. Но, если вспоминать о технике я-сообщений вовремя и регулярно их использовать, со временем это войдет в привычку.

И вместо прежнего: *«ты опять не помыл за собой тарелку»*, вы будете привычно излагать свои мысли – *«когда ты не моешь тарелку за собой, я злюсь, потому что после работы у меня нет сил мыть все тарелки, мне бы очень хотелось, чтобы ты её помыл».*

Не ждите мгновенного результата – обычно в результате обвинительного стиля общения, слушатель (в данном случае ребенок) перестает воспринимать информацию, идущую от родителя. Чтобы внимание вашего ребенка вновь включилось, и он услышал Вас, необходимо систематическое использование данной техники, а не разовое.

Безусловно, в повседневной речи не получится сразу придумать красивое предложение, но это делать и не обязательно, главное придерживаться простой схемы я-сообщения:

Когда... (факт), я или без местоимения глагол (описание чувства), потому что (разъяснение), пожелание или просьба.

Запомнить схему я-сообщений легко. Достаточно применять эту технику хотя бы в течении одного дня, и в последующем эта новая форма общения войдет в привычку.

Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок.

Помните, дорогие родители, что эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств,

доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность.

Проводить воспитание необходимо последовательно и помнить, что одни ситуации разрешаются быстро, а другие требуют времени и терпения. Обязательно отмечайте успехи ребёнка и не теряйте из виду цель, которую вы ставите перед собой и малышом. **Для её скорейшего достижения рекомендуем к прочтению следующие книги:**

- ✓ Айрес, Ж. К. 15 минут с ребёнком / Ж. К. Айрес ; худ. Е. Костина. – Москва : Мозаика-синтез, 2016. – 208 с.
- ✓ Алябьева, Е. А. Эмоциональные сказки : беседы с детьми о чувствах и эмоциях / Е. А. Алябьева. – Москва : Сфера, 2017. – 160 с.
- ✓ Бабушкина, Т. В. Что хранится в карманах детства / Т. В. Бабушкина. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 320 с.
- ✓ Коваль, Т. Мои эмоции / Татьяна Коваль. – Москва : Clever, 2014. – 21 с.
- ✓ Кузнецова, А. И. Мир вокруг меня : книжки-кубики. – Москва : Робинс, 2014. – 9 бр.
- ✓ Лафренье, П. Эмоциональное развитие детей и подростков / Питер Лафренье. – Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК ; Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2004. - 250 с.
- ✓ Маховская, О. 100 ошибок воспитания, которых легко избежать / Ольга Маховская. – Москва : Э, 2015. – 288 с.
- ✓ Момот, Г. В три все начинается. Как вырастить ребенка умным и счастливым / Галина Момот. – Санкт-Петербург : Вектор, 2015. – 192 с.
- ✓ Спилман, К. Когда я верю в себя: полезные сказки / К. Спилман ; худ. К. Паркинсон ; пер. И. Муллер. – Москва [и др.] : Питер, 2017. – 24 с.
- ✓ Спилман, К. Когда я грущу: полезные сказки / К. Спилман ; худ. К. Паркинсон ; пер. И. Муллер. – Москва [и др.] : Питер, 2017. – 24 с.

- ✓ Спилман, К. Когда я завидую: сказки для эмоционального интеллекта / К. Спилман ; худ. К. Паркинсон ; пер. И. Муллер. – Москва [и др.] : Питер, 2017. – 24 с.
- ✓ Спилман, К. Когда я скучаю: полезные сказки / К. Спилман ; худ. К. Паркинсон ; пер. И. Муллер. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2017. – 24 с.
- ✓ Спилман, К. Когда я тревожусь: полезные сказки / Корнелия Спилман ; [худож. Кэти Паркинсон ; пер. с англ. И. Муллер]. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2017. – 24 с.
- ✓ Филякова, Е. Г. Не обижайся! Проблемы поведения / Е. Г. Филякова. – Москва : Издательский Дом "Карапуз", 2014. – 16 с.
- ✓ Шиманская, В. Цветная книга эмоций : рисуем с монсиками / Виктория и Глеб Шиманские. – Москва : Э, 2017. – 32 с.
- ✓ 16. Шиманская, В. Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить: важная книга для занятий с детьми / Виктория и Глеб Шиманские ; [стихотворения Михаила Яснова]. – Москва : Э, 2017. – 128 с.

Эти издания вы можете взять для чтения в Красноярской краевой детской библиотеке.

Список используемой литературы:

- ✓ Кашина Н. Развиваем эмоциональную сферу ребёнка [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://www.maam.ru/detskijsad/yemocionalnoe-blagopoluchie-reb-nka.html>
- ✓ Кошелева, А. Д. Эмоциональное развитие дошкольников : учеб. пособие / А.Д.Кошелева, В.И.Перегуда, О.А.Шаграева ; под. ред. О.А.Шаграевой, С.А.Козловой. – Москва : Academia, 2003. – 168 с.
- ✓ Кряжева, Н. Л. Мир детских эмоций : дети 5-7 лет / Н. Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2001. – 159 с.
- ✓ Мурашова, Екатерина Вадимовна. Любить или воспитывать? / Е. В. Мурашова. – Москва : Самокат, 2013. – 314 с.

- ✓ Попова Ю. Развитие эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/01/30/razvitie-emotsionalnoy-sfery-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>

