

«Возьми себя в руки!»: как научить ребёнка справляться с эмоциями

Все без исключения дети ссорятся. И все обижаются. Иногда ссора может протекать довольно мирно, длиться совсем недолго, а иногда — с дракой и последующим объявлением «длительных боевых действий».



Компетентность человека в общении во многом определяется его способностью понимать, чувствовать состояния людей и отзываться на них. Эта способность называется эмпатией. Эмпатия – это социальная эмоция. Ребенок учится эмпатии на личном опыте. Во-первых, чем больше ребенок осознает и принимает свои эмоции, тем проще ему распознавать чувства других. И во-вторых, наблюдая за поведением близких ему взрослых, он учится выражать свои эмоции и реагировать на эмоции других людей.

Воспитание эмпатии проходит три этапа:

1. Ребенок учится понимать свои эмоции и чувства других людей, учится их предвидеть (от рождения до 4 лет);
2. Ребенок учится эмоционально реагировать на чувства других людей, то есть сочувствовать (от 3 лет до 7 лет);
3. Ребенок учится отзываться на чувства других, соучаствовать (от 5 до 7 лет);

Другими словами, сначала ребенок начинает понимать, что может чувствовать другой в этой ситуации, потом он ему сочувствует, а потом делает что-то, что может отразиться на чувствах другого, улучшить его состояние.

В возрасте от 3 до 5 лет самым важным становится для ребенка не мир предметов, а мир людей и отношений. Как говорит Л. Петрановская «Дети в этом возрасте – как антенны, чутко ловящие состояния, реакции, правила взаимодействия». Чутко улавливая состояния других людей, дети в этом возрасте все же поглощены, прежде всего, собой, своими желаниями и потребностями. В этом возрасте игры должны способствовать познанию ребенком собственного внутреннего мира и переживаний другого человека.

После 5 лет ребенок, ранее поглощенный своими желаниями и потребностями, постепенно как бы «разворачивается» к людям, начинает интересоваться их желаниями и

потребностями. В возрасте 5–6 лет ребенку самому очень хочется заботиться, любить, отдавать: он просит родить братика или сестричку, завести котенка, собачку или хомячка. В этом возрасте он может сам заметить потребность другого человека, осознать ее и захотеть позаботиться: принести чай или тапочки, пожалеть, если вы ударились, не шуметь, если устали. Помните, у Е. Благиной:

Мама спит, она устала....
Ну и я играть не стала!
Я волчка не завожу,
А уселась и сижу.

Именно этот возраст является самым благоприятным для развития эмпатии: ребенок уже достаточно много знает о чувствах и эмоциях, может назвать, что чувствует он и что чувствует другой человек, задачей взрослых является научить ребенка не просто видеть чувства другого, но помогать в ответ на переживания другого. Для этого существует множество коммуникативных игр.



«Найди пару (рукавичка)»

Цель. Воспитывать умение взаимодействовать друг с другом.

Ход. Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички. Количество пар должно соответствовать количеству пар детей. Разложите по разным местам комнаты рукавички с одинаковым (но не раскрашенным) орнаментом. Дети должны отыскать свою пару, и при помощи трех карандашей разных цветов раскрасить одинаковые рукавички. Понаблюдайте, как пары организуют совместную работу, как делят карандаши, как договариваются между собой. Победителей поздравляют.

«Подарок на всех»

Цель. Развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива.

Ход игры. Детям даётся задание: “Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?” или “Если бы у тебя был Цветик - Семицветик, какое бы желание ты загадал?”. Каждый ребёнок загадывает одно желание,

оторвав от общего цветка один лепесток. Лети, лети лепесток, через запад на восток, Через север, через юг, возвращайся, сделав круг, лишь коснёшься ты земли, быть, по-моему, вели. Вели, чтобы...В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

«Что такое хорошо и что такое плохо»

Цель. Формировать у детей представление о хороших и плохих поступках, поведении, умении правильно оценивать себя и других.

Ход игры. Педагог читает детям стихотворение или рассказ по заданной теме, дети изображают ситуации при помощи картинок на столе или фланелеграфе.

«Не намочи ног»

Цель. Учить проявлять взаимопомощь, взаимовыручку.

Ход игры. Дети сидят на стульчиках с одной стороны комнаты. На полу отделяется белой чертой болото. Детям дается по две дощечки. Обоим надо перейти по этим дощечкам – мостикам на другой берег.

«Пожалуйста»

Цель. Выработать навык употребления «Волшебных слов».

Ход игры. Все становятся в круг. Педагог показывает разные движения, а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается – выбывает из игры.

« Не поделили игрушку»

Цель. Учить детей благополучно выходить из конфликтных ситуаций, находить компромиссное решение.

Ход игры. Педагог сообщает, что сегодня к ним прилетел Карслон и оставил много игрушек. Педагог достает из сумки новые игрушки, они все разные. Педагог предлагает детям разобрать их, а сам наблюдает за ними со стороны. Если в группе складывается конфликтная ситуация из-за игрушек, педагог успокаивает детей и предлагает разобраться всем вместе в сложившейся ситуации.

«Кто здесь кто?»

Цель. Учить средствам жестикуляции и мимики, передавать наиболее характерные черты персонажа сказки

Ход игры. Педагог предлагает детям сыграть небольшие спектакли по известным сказкам, изображая героев средствами мимики и жестов.

«Менялки»

Цель. Развивать коммуникативные навыки, активизировать детей.

Игра проводится в кругу. Участники выбирают водящего – тот выносит свой стул за круг. Получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого... (светлые волосы, часы и т.п.)». После этого имеющие названный признак быстро встают и меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

«Комплимент»

Цель. Учить видеть свои положительные стороны других людей.

Дети садятся в круг. Каждый участник говорит соседу справа (или слева) фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе...»

Что ещё интересного можно использовать, чтобы научить детей хорошо общаться и мириться? Есть немало детских книг и мультфильмов, в которых описаны ссоры между ребятами. Обязательно обсуждайте вместе с детьми поступки сказочных героев. Используйте игрушки и стихи-мирилки.

