



СОЦИАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Как дети учатся чувствам и отношениям?

Социальное и эмоциональное развитие Введение

Отношение детей:

- к самим себе,
- к собственным чувствам и поступкам и
- к взаимоотношениям с другими людьми,

а также умение управлять этим – это и есть то, что мы называем *-эмоциональным развитием*.

Развитие этих навыков так же важно для успеха ребенка в школе, как и таланты способности, такие, как владение языком, грамотность, способности к математике и т.п.

В течение первых пяти лет своей жизни дети учатся тому, как:

- управлять собственным поведением;
- распознавать и выражать собственные эмоции и управлять ими;
- понимать чувства других людей и бережно обращаться с ними;
- общаться с друзьями;
- быть членом группы;
- строить близкие взаимоотношения со взрослыми, включая родителей, других членов семьи и учителей.

Дети приобретают эти социально-эмоциональные навыки через тесное общение со взрослыми, задавая вопросы и отвечая на них, обмениваясь впечатлениями и опытом и получая советы и наставления. Очень важную роль в приобретении детьми этих навыков играют детские игры. Через игру дети оттачивают свои социальные навыки, познают эмоции и чувства, пробуют новые модели поведения и получают ответные реакции от других людей. Игра позволяет детям узнавать новое о себе и о других людях, а также развивать навыки общения и взаимодействия с окружающими их людьми.



Как дети учатся чувствам и отношениям? СОЦИАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Введение

Что мой ребенок узнает о себе и своих чувствах?

Вашему четырехлетнему ребенку очень нравится делать все самому. Он может отказаться от вашей помощи, даже если испытывает трудности и расстраивается из-за этого. У него есть множество способов описать себя и то, что он умеет делать. «Мне уже четыре года!», «Я уже большой», «Я люблю рисовать», «Я умею ездить на самокате». Он может отмечать свои успехи радостным криком. Ребенок уже изобрел несколько способов успокаиваться, когда у него портится настроение, но иногда он нуждается в поддержке и утешении взрослых близких людей, чтобы успокоиться. Он может самостоятельно начать убирать в комнате, даже если его не просили. Он может думать о том, как он изменился. «Раньше мне было три годика, а теперь – четыре!».

Ребенок может выразить и описать эмоцию (например, мне весело, грустно, страшно), может объяснить, что ее вызвало, и также может попросить его успокоить. Он также может описать чувства других детей и иногда может понять причину этих эмоций, например: «Паша грустный, потому что Катя сломала его башню из кубиков». Иногда он может утешить или выразить сочувствие другому ребенку, особенно если сам напрямую не участвовал в конфликте.

Что ребенок узнает о других людях и о взаимоотношениях?

- Для успеха ребенка в школе и в жизни очень важны друзья. Развивающаяся способность общаться и договариваться со своими друзьями позволяет им играть с ними дольше и участвовать в более сложных играх.
- Ребенок начинает замечать и описывать разницу между собой и другими детьми: «У Нины волосы каштановые, а у меня черные».
- Ребенок может завязать особую дружбу с другим ребенком и называть его «лучшим другом».
- Ребенок все еще пытается понять, что такое «дружба», и может думать, что если он с кем-то поссорился, то они больше не друзья.
- У ребенка появились некоторые навыки присоединяться к играм других детей. Он может наблюдать за игрой какое-то время, потом начать играть рядом с другими детьми или спросить, можно ли ему поиграть с ними, предложив, что он может быть в придуманной семье «братиком».
- Он уже немного умеет договариваться, и он может использовать эти навыки, чтобы улаживать ссоры с друзьями. Играя с детьми, ребенок иногда может делиться игрушками и другими вещами, но он все-таки попытается договориться, исходя из того, «кто взял ее первым» и «чья теперь очередь».
- Играя с детьми, ребенок может давать им указания, например: «Ты будешь папой», и иногда получать указания от них. Но в некоторых случаях он может рассердиться и начать угрожать, что если они не будут играть, как он сказал, «я не приду на твой день рождения».
- Он может участвовать в групповых занятиях с несколькими другими детьми, но не всегда может дождаться своей очереди, чтобы рассказать о чем-то. Ему нравится знать, что будет дальше, и когда ему говорят о будущих изменениях, он может принять участие вместе со всеми.



Как дети учатся чувствам и отношениям?
СОЦИАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

- Родители и учителя являются для него важным источником поддержки и информации, однако он может противиться указаниям взрослых и говорить: «Ты мне не командир». По всей видимости, он готов принимать решения и постоянно «проверяет», действительно ли этот взрослый все еще отвечает за принятие решений. У ребенка начинает получаться следовать правилам поведения, даже если рядом нет взрослых, но иногда ему нужно напоминать, как нужно себя вести.



Советы родителям по оказанию помощи ребенку в познании им самого себя как личности, собственных эмоций и других людей

Познание ребенком себя как личности:

- Поощряйте его ухаживать за собой столько, сколько он хочет. Маленькие дети любят участвовать в событиях, учиться чему-то новому и чувствовать себя полезными. Ребенок этого возраста может выполнять следующие действия:

У него может уходить на это больше времени, чтобы делать это самостоятельно, но когда вы проводите с ним время таким образом, вы даете ему понять, что считаете его способным, и помогаете ему развивать новые навыки.

- Он может вам помогать одевать и раздевать его,
- накрывать себе на стол и самостоятельно кушать, наливать воду из маленького кувшина в свою чашку, помогать мыть овощи, помогать накрывать на стол, убирать свои игрушки или помогать мыть окна.
- Когда он говорит «нет» или не хочет делать того, что вы просите, не забывайте, что он просто практикуется в том, чтобы быть независимой личностью.
 - Даже если необходимо остановить ребенка или каким-либо образом ограничить его действия, вы можете дать ему понять, что понимаете, что у него есть хорошие идеи.
 - «Мне придется запретить тебе залезать на шкаф». (Вы ставите физическое ограничение.)
 - «Ты можешь спуститься сам или тебе помочь?» (Вы предлагаете единственный возможный выбор.)
 - «Тебе нравится лазить или ты просто хотел достать книгу?» (Вы подтверждаете, что у него могут быть хорошие идеи.)
 - «Книга не очень хорошо держится на полке и может упасть, если ты на нее наступишь». (Вы даете ему информацию.)
 - «Если ты хочешь ползать, на улице есть специальная горка». (Вы предлагаете ему варианты и другой способ выразить его идею)

Познание собственных эмоций:

- Помогите ребенку понять его эмоции и чувства, называя их:
 - «Ты какой-то грустный».
 - «Конечно, может быть неприятно, когда ты пытаешься надеть ботинок, а нога застревает в нем».
 - «Я понимаю, что тебе не терпится пойти в парк».
- Помогите ему понять, из-за чего могут возникать определенные эмоции.
 - «Ты упал. Наверное, ты поранился и чуть-чуть испугался».
 - «Когда ты прощаешься с мамой, может стать немного грустно».
 - «Ты выглядишь таким счастливым, когда играешь с братом».
- Спросите его, что он чувствует:
 - «Как у тебя дела?»



Как дети учатся чувствам и отношениям? СОЦИАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

- «Посмотри на мальчика в этой книге. Как думаешь, какое у него настроение?»
- Помогите ему найти безопасные способы выражения своих эмоций.
 - «Когда ты злишься, ты можешь сказать своему другу: «Я злюсь»».
 - «Когда ты злишься, и тебе хочется кого-нибудь стукнуть, ты можешь поколотить эту подушку».
- Вы можете использовать книги, в которых описаны эмоции, или фотографии, на которых они изображены, чтобы сказать детям, как называются эти эмоции, и поговорить об эмоциях других детей.
- Повесьте зеркало на уровне лица вашего ребенка. Ему может быть интересно разглядывать собственное лицо, когда он испытывает какие-либо эмоции, или погримасничать, чтобы изобразить какую-либо эмоцию.
- Если ваш ребенок напуган, встаньте рядом с ним и предложите ему защиту. Иногда вашему ребенку не хочется, чтобы его уводили из страшного места, но он хочет, чтобы вы были рядом и были готовы помочь ему. Если он боится дружелюбной соседской собаки, вы можете присесть рядом с ним на корточки, слегка прижать его к себе и поговорить о собаке. Очень часто ваше присутствие, дополнительная информация и безопаснее взаимодействие могут помочь ему немного справиться со страхом. Если он хочет уйти, уведите его оттуда. Иногда бывает полезным сделать фотографию чего-нибудь страшного, дать ребенку подержать ее и поговорить с ним о фотографии, чтобы помочь ребенку преодолеть страх.
- Объясните ребенку, что его чувства естественны и что вы готовы выслушать и понять его чувства.

Это позволит ему доверять вам свои чувства и не думать, что он должен скрывать их от вас.

Знакомство с другими людьми:

- Дайте вашему ребенку какое-то время, чтобы он мог привыкнуть к новым людям, когда оказывается в непривычной обстановке. Если за ним будет присматривать друг семьи, когда вам нужно уйти, пригласите его за день или за пару часов до вашего ухода, чтобы он мог посидеть и поиграть с ребенком. Чем лучше ребенок узнает нового человека, тем комфортнее он будет себя чувствовать, когда вы уйдете.
- Когда ваш ребенок начинает ходить в детский сад, дайте ему возможность познакомиться с воспитателем и с окружающей обстановкой.
 - Несколько раз зайдите в детский сад вместе с ребенком и оставайтесь там какое-то время, чтобы он мог осмотреться в новой обстановке в вашем присутствии.
 - Познакомьтесь с воспитателем, чтобы убедиться, что вы можете доверить ему своего ребенка.
 - Сначала оставляйте своего ребенка ненадолго, чтобы он понял, что вы вернетесь.
- Дайте ему возможность играть с другими детьми (в парке, с детьми соседей или родственников, в детском саду или в кружке для родителей с детьми).
 - Помните, что хотя он может быть рад другим детям, он не всегда понимает, как с ними играть, и он может ссориться с ними из-за игрушек или стесняться вступить в игру.
 - В этом возрасте дети не любят делиться. Если вы будете выводить детей играть на нейтральной территории, например, на пляже или во дворе, возможно, они будут реже ссориться из-за игрушек. Игры в песочнице или в воде с несколькими лопатками и ведерками могут оказаться очень веселым способом поиграть с друзьями.



Как дети учатся чувствам и отношениям?
СОЦИАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

- Очень важно хорошо присматривать за ребенком в этом возрасте, когда он играет с детьми. Возможно, ему понадобится ваша помощь в том, что касается проявления эмоций и умения выслушать другого ребенка.

allaboutyoungchildren.org