





Г. Остер
Э. Успенский
Х. К. Андерсен

СКАЗКИ ДЛЯ СТЕСНИТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ



«МАСТЫЦА»

Эта книга принадлежит
самому любимому малышу, которого зовут



! Психологи утверждают, что, просто читая детям каждый день сказки, вы повышаете их IQ, пополняете словарный запас и формируете навыки чтения!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Что такое сказкотерапия?

Как сложно найти волшебный ключик к душе ребёнка! Без сказок тут не обойтись. Слушая их, представляя себя тем или иным персонажем, ребёнок раскрывается для общения, проживает различные бытовые ситуации и учится взаимодействовать с окружающим миром. В этом и заключается всемирно известный метод сказкотерапии.

Чтобы при помощи сказки что-то объяснить или решить психологическую проблему, нужно выбирать максимально приближенные к вашему ребёнку сюжет и персонажей (пол, возраст, особенности поведения). Важно, чтобы он действительно почувствовал себя главным героем. Без этого сказка не сработает!

Необязательно проигрывать всю сказку, достаточно обратить внимание на ключевые фрагменты. Остановитесь на описании проблемы и попросите ребёнка продолжить. Или поиграйте, например, сначала в зайчишку-трусишку, а потом в смелого зайца. Обсудите, как малышу больше понравилось поступать и почему. Затем предложите нарисовать знаковый для ребёнка положительный момент — как герой победил свой страх, стал чистюлей и т. п. Тем самым вы закрепите результат.

Этапы занятия:

1. Вы читаете / рассказываете / проигрываете сказку.
2. Ребёнок представляет себя на месте героя.
3. В воображении он проходит сказочный путь вместе с героем.
4. Он видит ситуацию со стороны, что не может сделать в обычной жизни.
5. Он сам делает выводы, так как «прожил» весь сказочный сюжет.

И. Терентьева, психолог, сказкотерапевт

Такие сложные эмоции

Эмоциональный интеллект — это не развитие гениальности, быстроты ума или эрудированности. Это основа развития. Исследования показывают, что дети и взрослые, умеющие понимать свои и чужие эмоции, управлять ими и использовать в качестве ресурса для достижения своих целей, могут достигать максимальных успехов во многих сферах деятельности.

Страх осуждения, боязнь совершить ошибку, неуверенность в своём мнении или своих действиях могут подвести в самые ответственные минуты. Именно поэтому так важно развивать эмоциональный интеллект у ребёнка.

Смущение — сложная эмоция, связанная с дискомфортом, неуверенностью в себе, невозможностью соответствовать социальным правилам: поздороваться с чужими людьми или продемонстрировать свои умения в незнакомой ситуации.

Смущение помогает нам понять, действуем ли мы в соответствии с преобладающими в нашем обществе ожиданиями и установками, а также помогает нам регулировать впечатление, которое мы производим на других. Смущение помогает восприятию и принятию во внимание возможных мыслей, чувств, намерений окружающих нас людей. Преодоление смущения — путь к успешной коммуникации.

Чтобы помочь ребёнку преодолеть смущение, поговорите о предстоящих ситуациях и людях, которые могут встретиться, поддержите ребёнка.

Причиной неуверенности также может быть стыд. Это переживание неверности своих действий или слов, нарушения социальных норм и правил.

Стыд, в отличие от вины, затрагивает не оценку конкретной ситуации, а негативную оценку собственной личности самим ребёнком. Стыд и вина служат напоминанием о том, что мы что-то упустили и должны извиниться за свой поступок или свои слова.

Стыд и вина начинаются с одного и того же. Вы не можете достичь цели, или ваше поведение не соответствует тому, что от вас ожидают. Не стоит чрезмерно стыдить ребёнка, так же как и избегать стыда, поскольку это может привести к его недоверию и боязни других людей.

Е. Сергиенко, Е. Хлевная, Т. Киселёва, психологи, авторы программ по развитию эмоционального интеллекта