



Почуття

Цілі напряму почуттів

- Вміти сприймати і виражати почуття в собі
- Розпізнавати почуття в інших
- Вміти говорити про почуття та їх причини
- Ставити себе на місце інших
Регулювати почуття, наприклад, заспокоювати себе, коли засмучений, вчитися контролювати імпульси.

Важливість емоційних навичок

Розвиток емоційної компетентності є важливим завданням розвитку в дошкільному віці та передумовою для інших сфер розвитку. Високий рівень емоційної компетентності полегшує дітям побудову стосунків і контактів та може запобігти виникненню поведінкових проблем.

Шановні батьки,

У першій частині дитячої програми ReSi ми розглядаємо тему почуттів. Тут ми допомагаємо дітям розпізнавати, розрізняти та виражати різні почуття, співчувати іншим та правильно поводитися з почуттями. У різних вправах діти дізнаються про основні почуття радості, гніву, відрази, здивування, смутку і страху, наприклад, за допомогою карток почуттів, а також розповідають про власний досвід, пов'язаний з цими почуттями.

Почуття є важливою частиною нашого життя, які впливають на нашу поведінку та стосунки. Зокрема, неприємні почуття можуть бути ознакою того, що в певній ситуації щось не так. Тому слід підтримувати дітей правильно їх сприймати і довіряти їм. Неприємні або дивні почуття вказують на те, що щось не так, і є підказкою звернутися за допомогою та поговорити з кимось про ситуацію, яка їх спровокувала. Поряд з цим у дитячій програмі ReSi посилюються і приємні почуття, такі як радість, гордість, захищеність та відчуття безпеки.

Приклад вправи з дитячої програми ReSi

Ігри з кубиком почуттів.

Відгадування почуттів: Одна дитина кидає кубик з емоціями, а потім жестами показує, яка емоція випала. Інші діти повинні відгадати почуття.

Розповідь про почуття: Одна дитина кидає кубик і розповідає про свій досвід, пов'язаний з емоцією, зображеною на кубику. Наприклад, якщо випав гнів, вона може розповісти про те, як вона сама колись розсердилася, або про те, як розсердилися інші.

Контакт

ReSi+ Team

infos@resiplus.de



Керівництво проектом

Prof. Dr. Simone Pfeffer

simone.pfeffer@th-nuernberg.de

Prof. Dr. Christina Storck

christina.storck@th-nuernberg.de

Більше інформації за посиланням:

www.resiplus.de

Фінансування

Проект базується в

Нюрнберзькому університеті

прикладних наук імені Георга

Сімона Ома на факультеті

соціальних наук

Проект профінансований

Федеральним міністерством

освіти та досліджень (BMBF).

ohm Technische
Hochschule
Nürnberg

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Обличчя на емоційному кубі ReSi:



Поради для батьків

Нижче наведено кілька порад про те, як ви можете підтримати свою дитину в розвитку емоційних навичок вдома.

Зверніть увагу на...

... емоційне вираження вашої дитини. Спостерігайте, коли і як ваша дитина проявляє свої почуття. Поговоріть з дитиною про її почуття і сприймайте їх серйозно. Уникайте применшення почуттів ("Не будь таким"). Для розвитку дитини важливо дозволити їй відкрито виявляти такі почуття, як страх, гнів і смуток..

Можете спробувати

Розпізнавати почуття: Зверніть увагу дитини на людей, які явно демонструють певні почуття в даний момент, наприклад, радість або гнів, і запитайте дитину: "Як ти думаєш, що відчуває ця людина?" Ви також можете використовувати для цього малюнки з книг, газет або журналів, наприклад, пошукайте разом з дитиною в журналах фотографії, на яких люди явно демонструють певні почуття.

Збирайте слова для позначення почуттів: Зберіть з дитиною слова для позначення різних почуттів і поговоріть про те, як можна описати ці почуття і в яких ситуаціях вони виникають.

Дзеркало для міміки: Заохочуйте дитину разом з вами спробувати різні вирази почуттів перед дзеркалом. Як виглядає моє обличчя, коли я злюся, сумую, радію тощо? Як ти розпізнаєш емоції на обличчях інших людей?