

Эмоции



Цели области чувства

- Умение воспринимать и выражать свои эмоции
- Распознавание эмоций других
- Умение говорить о эмоциях и рассказывать о причинах эмоций
- Сопереживание другим
- Регулирование эмоций, например, успокаиваться, когда вы расстроены, научиться контролировать импульсы.

Важность эмоциональных компетенций

Развитие эмоциональных навыков является важной развивающей задачей в дошкольном возрасте и предпосылкой для других сфер развития. Высокий уровень эмоциональной компетентности облегчает детям построение отношений и контактов и может предотвратить поведенческие проблемы.

Дорогие родители,

В первой части программы для детей ReSi мы затрагиваем тему эмоции. Здесь детям следует помогать распознавать, различать и выражать различные эмоции, ставить себя на место других и хорошо справляться с эмоциями. В различных упражнениях дети знакомятся с основными эмоциями радости, гнева, отвращения, удивления, печали и страха, например, с помощью эмоциональных карточек, и начинают рассказывать о собственных переживаниях с этими эмоциями.

Эмоции являются важной частью нашей жизни и влияют на наше поведение и отношения. В частности, неприятные ощущения могут быть признаком того, что в ситуации что-то не так. Поэтому детей следует поддерживать в восприятии своих эмоций и в доверии им. Неприятные или странные ощущения указывают на то, что что-то не так, и являются признаком того, что нужно обратиться за помощью и поговорить с кем-нибудь о ситуации, вызвавшей эту эмоцию. Кроме того, программа для детей ReSi усиливает и приятные эмоции, такие как радость, гордость, защищенность и чувство защищенности.

Примеры упражнений из программы для детей ReSi

Играй с кубиком эмоций

Угадывание эмоций: Один ребенок бросает кубик эмоций, а затем имитирует выпавшую эмоцию. Остальные дети должны угадать эмоцию.

Рассказывание эмоциональных переживаний: Ребенок бросает кубик эмоций и рассказывает о своем опыте, связанном с проявленной эмоцией. Например, попадает Гнев и затем ребенок может рассказать о случае, когда он был зол или когда злились другие.

Контакт

Команда ReSi+
resiplus@th-nuernberg.de



Менеджмент проекта
Prof. Dr. Simone Pfeffer
simone.pfeffer@th-nuernberg.de
Prof. Dr. Christina Storck
christina.storck@th-nuernberg.de

Больше информации на сайте:
www.resiplus.de

Финансирование

Проект базируется в Техническом университете Нюрнберга им. Георга Симона Ома на факультете социальных наук. Он финансировался Федеральным министерством образования и исследований (BMBF).



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Эмоциональные лица на кубике эмоций:



Советы для родителей

Ниже приведены некоторые советы, которые помогут вашему ребенку развить эмоциональные навыки дома.

Обратите внимание на...

... эмоциональное выражение вашего ребенка. Наблюдайте, когда и как ваш ребенок проявляет эмоции. Поговорите с ребенком о своих эмоциях и отнеситесь к ним серьезно. Не преуменьшайте эмоции («Не глупи»). Для развития вашего ребенка важно иметь возможность открыто проявлять такие эмоции, как страх, гнев и печаль.

Попробуйте упражнение

Распознавание чувств: Обратите внимание ребенка на людей, которые явно проявляют эмоцию, например, радость или гнев, и спросите ребенка: «Как ты думаешь, что чувствует этот человек?» Вы также можете использовать для этой цели картинки из книг, газет или журналов. Вы с ребенком можете поискать в журналах картинки, на которых люди явно выражают те или иные чувства.

Соберите эмоциональные слова: Соберите с ребенком слова для обозначения разных чувств и поговорите о том, как описать чувства и в каких ситуациях они возникают.

Имитируйте в зеркале: Предложите ребенку попробовать различные выражения эмоций вместе с вами перед зеркалом. Как выглядит мое лицо, когда я злюсь, грущу, счастлив и т. д.? Как распознать эмоции на лицах других?