

Информация для родителей.

Тема: "Учимся сопереживать"

- ❖ Помогите детям называть свои чувства и говорить о них. (Например: «Я вижу, ты расстроен. Ты можешь рассказать мне, что ты чувствуешь?») Сами



покажите пример, учитесь называть собственные чувства и говорить о них. (Я тоже переживаю из-за этого».)

- ❖ Когда дети выражают какое-либо чувство, внимательно слушайте (возможно, вами это может восприняться как жалоба ребёнка). Не говорите им, что они не должны испытывать подобных чувств. (Если

ребёнок разозлился, вы можете принять чувство злости, но в то же самое время ограничить поступки, которые оно способно спровоцировать.)

- ❖ Используйте истории и книги, чтобы проиллюстрировать эмоции других людей (героев сказок). («Что чувствует герой этой книги? Как мы можем об этом догадаться? Ты когда-нибудь чувствовал что-либо подобное? И что помогало тебе почувствовать себя лучше? Как ты думаешь, что необходимо герою этой книги, чтобы почувствовать себя лучше?»)
- ❖ Помогите детям вспомнить ситуации из их жизни, когда они чувствовали страх, грусть, одиночество, обиду и боль. А затем вместе подумайте о тех поступках, которые совершали окружающие, которые помогли им вернуть хорошее настроение.
- ❖ Посоветуйте детям проявить заботу, чтобы вести себя дружелюбно, слушать своих друзей, не жадничать, обращаться к взрослым за помощью.
- ❖ Попробуйте проиграть с детьми разные ситуации, в которых люди могут ощущать различные эмоции. Для этого можно использовать кукол или же предложить самим детям поучаствовать в ролевых играх. («Что почувствуешь, если кто-то заберёт у тебя игрушку? Что ты почувствуешь, если кто-то влезет впереди тебя в очереди?»). Проговорите, что, несмотря на то, что все люди разные, у нас у всех есть одинаковые потребности и чувства.
- ❖ Продемонстрируйте радость и удовольствие, которые мы испытываем, когда можем помочь другим людям. («Я так рад, что смог тебе помочь!»)
- ❖ Предложите детям вспомнить примеры из повседневной жизни, которые иллюстрируют то, как мы помогаем окружающим. («Наша пожилая соседка

очень радуется, когда мы приходим к ней в гости и предлагаем ей свою помощь. Например, когда мы идём в магазин за продуктами для неё, так, как ей тяжело это делать самой».)

- ❖ Обучение состраданию – это постоянный ежедневный урок, где в качестве образца выступает наше сострадательное поведение. Когда дети видят, как их родители и близкие заботятся о людях, не являющихся членами семьи, - о соседях, друзьях и знакомых – они учатся тому, что важно заботиться обо всех людях.

Удачи, уважаемые родители!

Материал подготовила:
Педагог-психолог
МДОУ №28 «Хрусталик»
Полунина О.Ю.