

## **Учимся сопереживать**

Каждый ребёнок в своей жизни сталкивается с чувством страха. Нам, взрослым, может казаться, что мы помогаем ребёнку, говоря: «Чего ты боишься!», но такой ответ только заставляет устыдиться своих чувств.

Для нормального развития детям необходимо уметь распознавать свои эмоции и чувствовать понимание и поддержку взрослых. Если игнорировать чувства ребёнка, или заставлять смущаться, то он остаётся один на один с чувством, с которым сам не может справиться. Так он не учится обращаться за помощью, когда это необходимо.

Мы, взрослые, должны научиться признавать детские страхи и показать детям, как ими правильно управлять.

- Помогите детям называть свои чувства и говорить о них. Например: «Ты можешь рассказать мне, что ты чувствуешь?»
- Не говорите детям, что они не должны испытывать чувство страха.
- Используйте истории и книги, чтобы проиллюстрировать эмоции других людей. Например: «Что чувствует герой этой книги?»
- Попробуйте проиграть с детьми разные ситуации, в которых люди могут ощущать различные эмоции.
- Предложите детям вспомнить примеры из жизни, которые показывают то, как мы помогаем окружающим, как мы помогаем людям в целом мире (больным, голодающим, тем, кто оказался в сложной ситуации).
- Помогите детям вспомнить мгновения их жизни, когда они чувствовали страх, грусть, одиночество, боль. И вместе подумайте о тех поступках, которые совершили окружающие, которые помогли им вернуть хорошее настроение.
- Покажите радость и удовольствие, которые мы испытываем, когда можем помочь другим людям. («Как я рад Вам помочь!»)
- Посоветуйте детям проявить заботу, чтобы вести себя дружелюбно, слушать своих друзей, не жадничать, обращаться к взрослым за помощью.

Пусть наши дети знают, что мы отнесёмся с вниманием ко всем их чувствам — как положительным, так и отрицательным, и мы поможем справиться с неприятными эмоциями и чувствами.

*Материал подготовила Иванова Ю.Л.*

**29.10.2025**