

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

МАДОУ «Детский сад №275»

Консультация для родителей по развитию социальной и эмоциональной сферы
детей дошкольного возраста на тему:

«Спокойствие, только спокойствие!»



Подготовила: педагог-психолог Литуева Е.В.

Барнаул, 2026

Эмоции — неотъемлемая часть жизни каждого ребёнка. Слезы, крик, гнев, грубость — всё это этапы взросления и познания мира. Дети часто испытывают сильные эмоции и не всегда умеют с ними справляться. Задача родителей — не подавлять эмоции ребёнка, а научить его выражать их приемлемым способом. Ваше спокойствие — залог того, что ребёнок почувствует себя в безопасности и научится самоконтролю.

Возрастные особенности и рекомендации

1–3 года: отказ от всемогущества

Что происходит: ребёнок осознаёт, что не всё в мире подчиняется его желаниям. Это вызывает фрустрацию и истерики.

Как реагировать:

- Не поддавайтесь на шантаж и не меняйте решение из-за истерики.
- Переключайте внимание: «Смотри, какая птичка!» или «Давай поиграем в другую игру».
- Не спрашивайте: «Что тебя рассердило?» — малыши ещё не могут это объяснить.
- Проявляйте уважение к «нет», но объясняйте, почему иногда приходится отказывать ради пользы ребёнка.

3–6 лет: вспышки ярости

Что происходит: ребёнок проверяет границы, учится отстаивать свои желания.

Как реагировать:

- Покажите, что вы контролируете ситуацию: «Мне не нравится твоё поведение, но я сохраняю спокойствие».
- Если истерика в общественном месте — спокойно скажите: «Мы уходим, потому что так себя не ведут».
- Используйте ясные и твёрдые фразы, присядьте на уровень ребёнка, смотрите в глаза.
- После вспышки дайте ребёнку побыть одному, чтобы он осознал своё поведение.

6–10 лет: учимся жить мирно

Что происходит: появляются новые эмоции — ревность, обида, тревога.

Как реагировать:

- Обсуждайте чувства: «Что ты сейчас чувствуешь?», «Почему ты обиделся?».
- Развивайте эмпатию: «Как ты думаешь, что почувствовал твой друг?».
- Не меняйте правила в зависимости от настроения.
- Научите ребёнка расслабляться: дыхательные упражнения, «арт-пауза» (рисование эмоций).

Практические советы для родителей

Вместо	Лучше сказать так	Как это помогает
«Ты злой!»	«Тому, кого ты ударил, больно»	Не вешает ярлык, объясняет последствия
«Прекрати кричать!»	«Пожалуйста, говори спокойно»	Даёт чёткую инструкцию
«Позорище!»	«Чему тебя научила эта ошибка?»	Фокус на будущем, а не на прошлом
«Не плачь!»	«Поплачь, я тебе сочувствую»	Признаёт право на эмоции
«Я не разрешаю...»	«Я хочу, чтобы ты сделал это»	Позитивная формулировка

Используйте позитивные фразы: «Я верю в тебя», «Я люблю тебя, несмотря ни на что», «Как ты себя чувствуешь?».

Не подавляйте свои эмоции: если вы сердитесь — признайте это. Сделайте паузу: подышите, выйдите в другую комнату, выпейте воды. Ребёнок должен видеть, что взрослые тоже умеют справляться с гневом.

Как не потерять самообладание?

- Признавайте свои эмоции: «Я сейчас очень злюсь, мне нужно минуту побыть одному».
- Используйте техники релаксации: дыхательные упражнения, короткая прогулка.
- Не требуйте от себя идеальности: ошибки — часть воспитания.
- Поддерживайте друг друга с партнёром: не ссорьтесь при детях.
- Если ребёнок капризничает — попробуйте *«зеркальную реакцию»*: спокойно повторите его эмоцию («Ты злишься, потому что...»). Это помогает ребёнку осознать свои чувства.
- Введите *«арт-паузу»*: предложите нарисовать то, что его расстроило. Это снижает напряжение.

Чем больше вы доверяете себе и получаете удовольствие от общения с детьми, тем увереннее и спокойнее они себя чувствуют. Ведь спокойствие родителей — лучший пример для ребёнка. Родители тоже имеют право на гнев. Главное — не срываться на крик и не применять силу. Лучше сделать что-то приятное для себя, чтобы сбросить напряжение и показать ребёнку пример самообладания.

Соблюдение этих рекомендаций поможет создать в семье атмосферу доверия и спокойствия, а ребёнок научится управлять своими эмоциями и уважать чувства других.