

Корнелия Спилман

КОГДА Я БОЮСЬ



Сказки для эмоционального интеллекта

Информация для родителей и педагогов

Время от времени каждый ребенок сталкивается с чувством страха, поэтому нельзя его отрицать. Нам, взрослым, может казаться, что мы помогаем ребенку, говоря «Тут нечего бояться!» Но такой ответ только причиняет боль, заставляя устыдиться своих чувств, которые неизбежно появляются в некоторых ситуациях.

Для нормального развития детям необходимо уметь распознавать свои эмоции и чувствовать понимание и поддержку взрослых. Ребенок, чьи чувства игнорируют или отрицают, или ребенок, которого заставляют смущаться, остается один на один с чувством, с которым сам не может справиться. В итоге малыш не учится обращаться за помощью, когда это необходимо.

Мы, взрослые, должны научиться признавать детские страхи, а не игнорировать их. Именно родители показывают детям, как ими правильно управлять. Управление страхом зависит от ситуации. Иногда страх необходим, он помогает детям обезопасить себя (например, не подходить близко к рычащей собаке). А иногда страх необоснован, и мы можем помочь ребенку понять это, прожив вместе пугающую ситуацию (например, заглянуть под кровать, чтобы удостовериться, что там никого нет, или с удовольствием прогуляться перед сном в сумерках). Иногда к страху нужно относиться терпеливо (например, когда необходимо сделать укол или пойти на прием к стоматологу), но мы можем сохранять близкий физический и эмоциональный контакт с детьми и таким образом помочь им справиться со своими эмоциями. («Я здесь, рядом с тобой».)

Мы хотим, чтобы наши дети знали, что мы отнесемся с вниманием ко всем их чувствам — как положительным, так и отрицательным, и мы знаем, как нужно справляться с неприятными эмоциями. Мы хотим, чтобы наши дети выросли уверенными в себе и были способны справляться со сложными ситуациями. И они смогут сказать: «Когда я испытываю чувство страха, я знаю, что делать!»

Корнелия Спилман





Иногда мне бывает страшно!



Я пугаюсь, когда слышу очень громкий шум
или когда мне снится страшный сон.





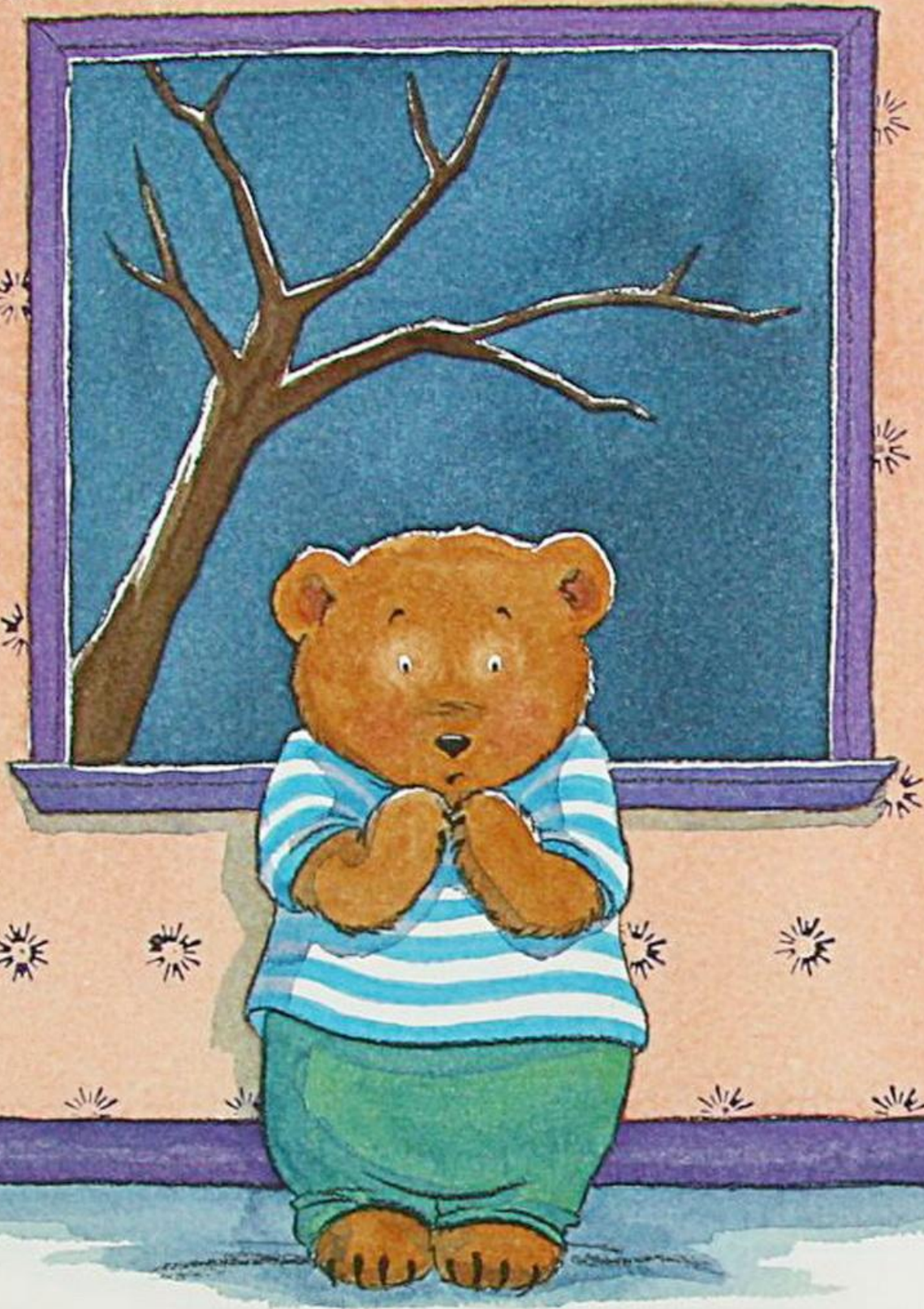
Или когда мама куда-то уходит.



Я боюсь, когда мне кажется,
что я могу пораниться.

Иногда я пугаюсь и сам не знаю,
почему это происходит.

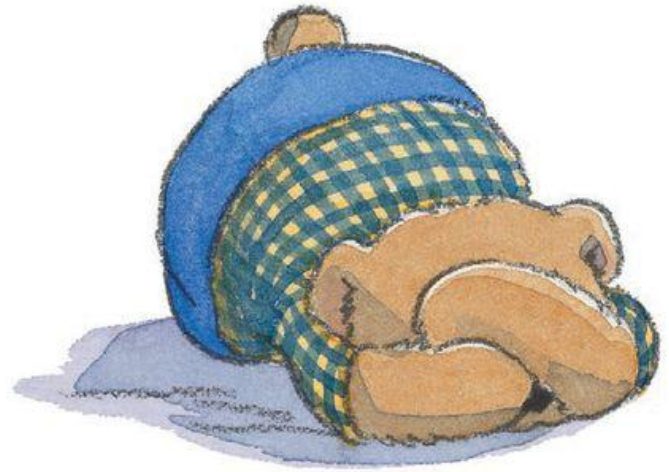




Страх похож на что-то холодное,
тёмное и неприятное.



Когда мне страшно,
я плачу.



Мне хочется куда-нибудь
убежать или спрятаться.



Я хочу, чтобы меня
кто-нибудь обнял.



Я хочу перестать
бояться.



Всем бывает страшно, бояться могут даже взрослые.
Не обязательно быть ребёнком,
чтобы испытывать страх.

Что мне делать, когда я пугаюсь?
Я могу рассказать кому-нибудь, что я боюсь.



Я могу попросить, чтобы меня взяли на ручки
или обняли. Это очень здорово!
И рассказать о том, что меня пугает.



Я могу прижаться к кому-нибудь крепко-крепко,
могу завернуться в одеяло или обнять любимую
мягкую игрушку.



А когда я могу не бояться?
Например, мы с папой можем заглянуть
под кровать, чтобы точно знать, что там никого нет.

Но иногда страх защищает
меня от опасности.



Нельзя близко подходить
к рычащей собаке.





Опасно забираться слишком высоко,
играть рядом с машинами или рядом с огнём.



А когда я могу не бояться?
Например, мы с папой можем заглянуть
под кровать, чтобы точно знать, что там никого нет.



В темноте есть своя красота.
Её тоже можно не бояться.



Можно погладить собачку,
если её хозяин разрешит.



Когда мама куда-то уходит,
она обязательно возвращается обратно.

Когда мне страшно,
я могу поговорить об этом
с мамой или папой.



И меня обнимут
и успокоят.



А ещё я могу сам обнять
тёплое одеяло
или любимую игрушку.



Приятно найти уютное местечко, чтобы полистать любимую книжку и успокоиться.



Я знаю, не всё вокруг такое страшное,
каким кажется.



Теперь, когда я боюсь, я точно знаю,
что надо делать!



Корнелия Спилман

Когда я боюсь

«Сказки для эмоционального интеллекта» расскажут вашему малышу, что дети и взрослые испытывают чувства, с которыми им бывает трудно справиться. Что делать, когда малыш врёт, дерётся, капризничает, обижается, не умеет дружить? Как правильно ему помочь?

Забавные зверюшки — герои этой серии книг покажут и объяснят, как вести себя в сложных ситуациях.



В книге описываются ситуации, в которых дети чувствуют себя испуганными, и варианты помощи и утешения их. Мишка рассказывает, как он сам боится рычания собаки или спуска с высокой горки. Каждая книга серии начинается с введения для взрослых о том, как помочь детям разобраться с их чувствами. Ваш малыш сможет научиться этому, слушая книгу и рассматривая картинки.

