

0+ МАУК «Централизованная библиотечная система г. Орска»
Центральная детская библиотека им. Гагарина

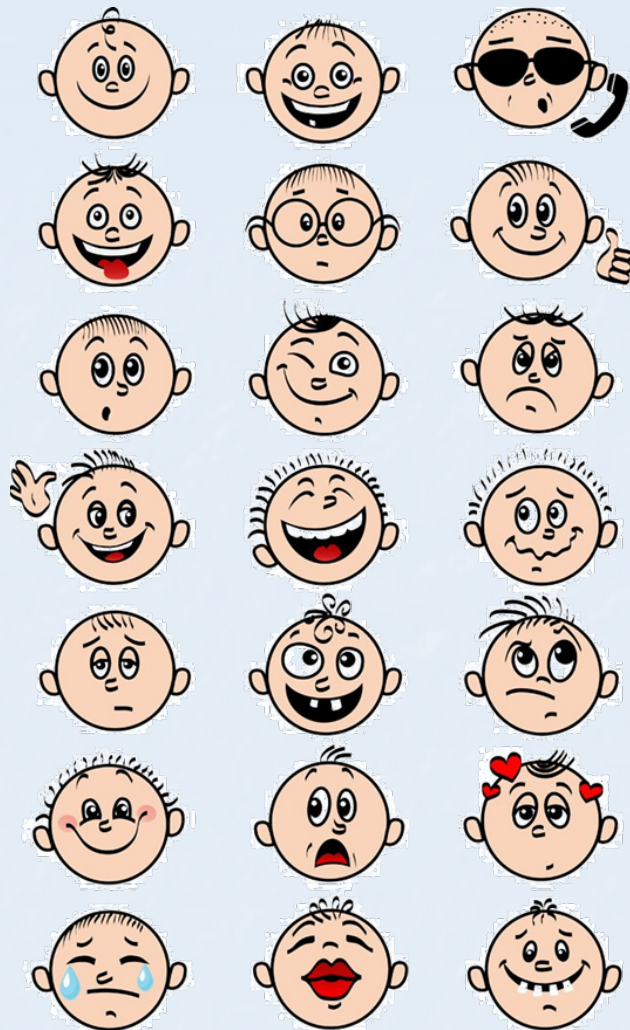
Злость, радость, обида, азарт ...

Чувства и эмоции ребенка, о которых надо говорить

Рекомендательный список



Орск, 2020



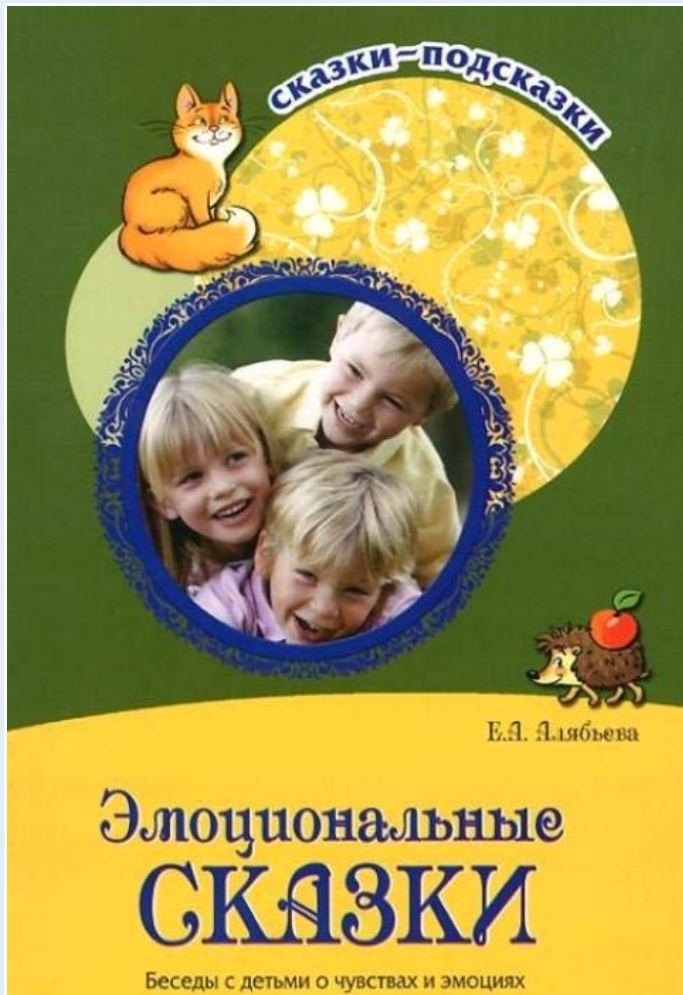
Достижение эмоционального комфорта для человека не менее важно, чем удовлетворение его познавательных, физических и духовных потребностей.

Любое положительное качество можно развить, если этим правильно и целенаправленно заниматься.

Это относится и к «эмоциональному интеллекту» ребенка, к его стабильности и положительному восприятию себя и окружающей действительности.

В рекомендательном списке представлены книги психологов и педагогов, советы которых помогут вам без потерь провести вашего ребенка через неизведанную местность под названием «Чувства и эмоции».

Алябьева, Е. А. Эмоциональные сказки. Беседы с детьми о чувствах и эмоциях / Елена Алябьева. – Москва : Сфера, 2019. – 160 с. – Текст : непосредственный.



В книге представлены авторские сказки, рассказы, стихи и беседы, направленные на обогащение словаря детей 5-7 лет словами, выражающими эмоциональное состояние человека. Предложенный материал развивает у детей умение различать и выделять эмоции и чувства, их оттенки, называть и выражать их в речи.

Книга предназначена для воспитателей, педагогов-психологов, родителей.

Кес, Е. Албука чувств и эмоций / Екатерина Кес. – Москва : Феникс-Премьер, 2020. – 63 с. – Текст : непосредственный.



Лисёнок Мартин живёт в сказочном лесу со своей семьёй – папой, мамой и младшей сестрой Норой. Каждый день с ним происходят события: одни радостные, другие – грустные. Мартин узнаёт, что такое печаль, гордость, удивление, гнев и многое другое, и делится своими переживаниями с читателем.

В главном герое многие узнают себя и, благодаря историям лисёнка, станут лучше понимать свои эмоции и чувства окружающих.

Ульева, Е. Я побеждаю страхи. Энциклопедия для малышей в сказках / Елена Ульева. – Феникс-Премьер, 2020. – 47 с. – (Моя первая книжка). – Текст : непосредственный.



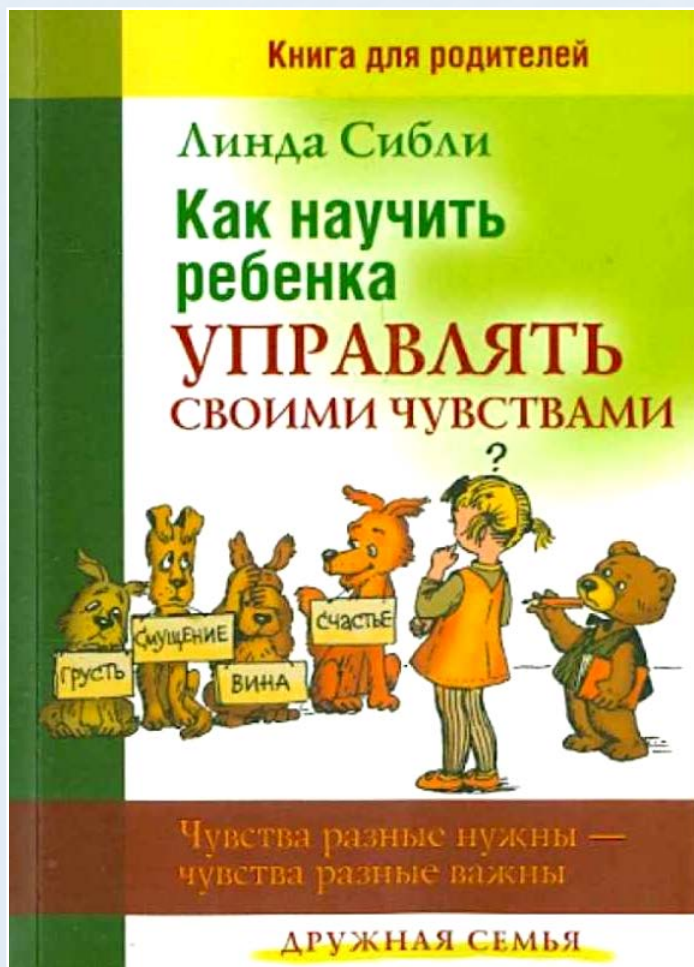
Дорогие родители!

Ваш ребёнок чего-то боится? Темноты, высоты, спать один или идти в детский сад? Помогите ему победить все его страхи! Это очень просто.

С помощью сказки он узнает, как можно преодолеть свой страх, а мудрые советы подскажут ему, как правильно это сделать.

У вашего ребёнка не будет больше страхов. Подарите ему смелость и уверенность в себе.

Сибли, Л. Как научить ребенка управлять своими чувствами. Чувства разные нужны – чувства разные важны / Линда Сибли. – Москва : Триада, 2016. – 140 с. – Текст : непосредственный.



Эта книга будет хорошим пособием для родителей, которые до сих пор считали, что ребенок не должен злиться, не должен плакать. Во многих семьях считается, что одни чувства допустимы, а другие – нет.

Книга научит родителей определять, сортировать и выражать собственные чувства, использовать их для собственного блага, личностного роста и развития здоровых отношений в семье.

Гиппенрейтер, Ю. Чувства и конфликты. Лучшее из «Общаться с ребенком. КАК?» / Юлия Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 160 с. – Текст : непосредственный.

Ю. Б. Гиппенрейтер

ЧУВСТВА и конфликты



Лучшее из
«Общаться с ребенком. КАК?»

В этом выпуске Юлия Борисовна Гиппенрейтер говорит о том, как родителям быть с собственными чувствами. Ведь они тоже расстраиваются, огорчаются и переживают. Как правильно выразить свои чувства и донести их до ребенка?

Другая важная тема этого выпуска – конфликты в семье и техники, с помощью которых можно снять напряжение, учесть интересы всех членов семьи и сохранить теплую и дружескую атмосферу.

Соколова, Е. Формирование чувства отзывчивости у детей дошкольного возраста. Программа, методическое обеспечение / Ева Соколова. – Москва : Учитель, 2020. – 131 с. – Текст : непосредственный.

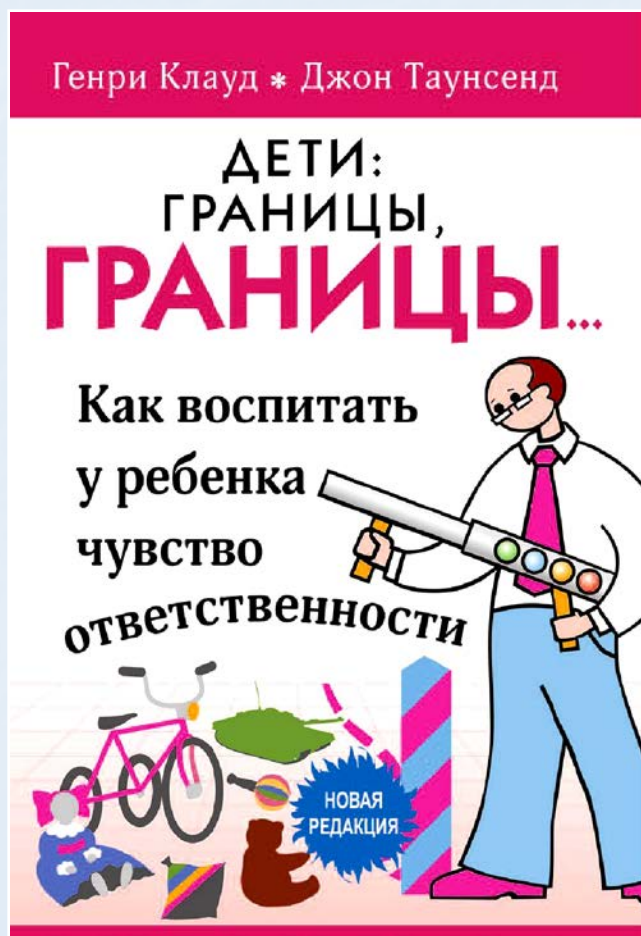


В пособии представлена программа по формированию у дошкольников эмоциональной отзывчивости как нравственной основы развития личности ребенка.

Предложены диагностические методики по выявлению уровня развития у дошкольников чувства отзывчивости, сопереживания, сочувствия. Разработки социокоммуникативных игр, упражнений с элементами игровой терапии, позволят педагогу создать благоприятный эмоциональный микроклимат в детском коллективе.

Предназначено психологам, воспитателям, социальным педагогам, всем специалистам ДО, сферой интересов которых являются психолого-педагогические аспекты воспитания дошкольников.

Клауд, Г. Дети: границы, границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности / Генри Клауд, Джон Таунсенд. – Москва : Триада, 2015. – 320 с. – Текст : непосредственный.



«Дети: границы, границы...» – очередная книга двух известных психологов о границах личного пространства.

Она поможет вам вырастить детей ответственными и разумными людьми, подскажет, когда нужно говорить им «да», а когда – «нет», не испытывая при этом чувства вины.

Вильшанская, А. Я и мои чувства, настроение, эмоции : тематический словарь в картинках / Аделя Вильшанская. – Москва : Школьная пресса, 2013 г. – 20 с. – (Мир человека). – Текст : непосредственный.



В книге представлен картинный материал на тему «Настроение, чувства, эмоции».

Рассматриваются знакомые ребенку и наиболее часто повторяющиеся состояния, переживаемые на уровне эмоций или перерастающие в чувства, а в некоторых случаях становящиеся чертой его характера.

Книга научит ребенка понимать свое настроение и настроение окружающих людей, адекватно выражать эти понятия на невербальном и вербальном уровнях.

Пособие содержит также методические рекомендации и дидактический материал для проведения занятий.

Марнье, Р. Улыбочку, Красная Шапочка! Эмоциональная зарядка для детей / Ришар Марнье, Од Морель. – Москва : Манн, Иванов и Фербер. – 2018. – 42 с. – Текст : непосредственный.

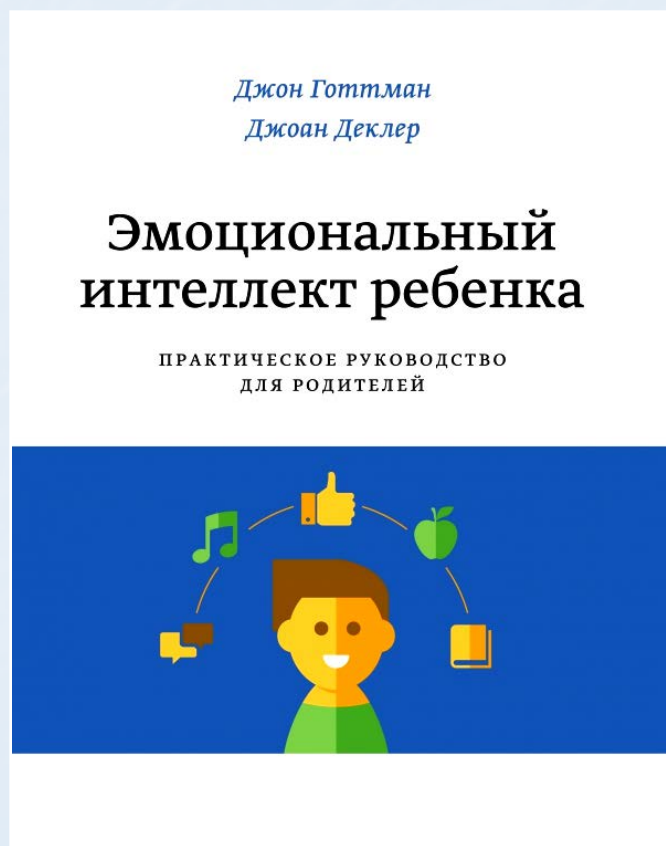


Классическая сказка о Красной шапочке рассказана через призму эмоций главной героини. Предвкушение, восторг, удивление, страх, гнев, радость... Как быстро меняется выражение лица Красной Шапочки!

Эта книга – отличный повод поговорить с детьми об эмоциях, разобраться в их многообразии и, конечно, поиграть! Рассматривая иллюстрации и обсуждая чувства Красной Шапочки, ваш ребёнок станет настоящим следопытом в запутанном мире эмоций. Он научится не только выражать свои чувства, но и различать эмоции и узнавать их «в лицо», и в результате лучше понимать других людей.

Начинаем эмоциональную зарядку!

Готтман, Д. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Джон Готтман, Джоан Деклер. – Москва : Манн, Иванов и Фербер. – 2019. – 272 с. – Текст : непосредственный.



Эта книга – руководство для родителей, которые хотят помочь своим детям. Каждый родитель знает, как важен интеллект ребенка: без него не преуспеть в школе и в жизни. Не менее важно и умение владеть своими эмоциями, на которое обращают гораздо меньше внимания.

Опытный специалист по семейной психологии Джон Готтман наглядно показывает, что дети с высоким эмоциональным интеллектом уверены в себе, имеют крепкое здоровье, добиваются успехов в учебе и уверенно взаимодействуют с другими людьми.

Серия «Эмоции Гастона» Шьен Шо Шин Орели



Автор серии Орели Шьен Шо Шин, став мамой, решила освоить новую для себя профессию и заняться софрологией, современным методом психотерапии, направленным на достижение гармонии, противостоянию стрессу и управлению своими эмоциями.

Когда она накопила достаточно опыта в психотерапии, у Орели появилась идея создать персонажа, который поможет детям понять свои эмоции и научит их с ними справляться. Так появилась серия книг о единороге Гастоне.

Книги «Эмоции Гастона» – это отличный способ интересно и с пользой провести время с малышом.

Ребенок узнает о базовых эмоциях и научится с ними справляться с помощью специальных упражнений.

После выполнения упражнений, как правило, появляется чувство большей уверенности, спокойствия, ребенок чувствует себя более раскованно.

Ребенок вместе с Гастоном прожил свою эмоцию, справился с ней и снова обрел спокойствие!

Нашим детям необходимо чувствовать себя грустными, воодушевленными, раздражёнными – и чтобы мы при этом их не отговаривали, не отвлекали и не запрещали им проживать свои эмоции и чувства, из-за того лишь, что нам сложно переносить их.

Всегда будут дни рождения, на которые их не позовут, друзья, которые не захотят с ними играть, вещи, которые поломаются или потеряются. Наша задача – не оберегать детей от этого жизненного опыта, а помочь им пройти через него, сохраняя свою уязвимость.

Нам нужно помочь им выразить свою грусть, найти слова для нее и поплакать о том, что не сбылось или было утрачено. Именно так предполагается, что мы с вами будем помогать нашим детям жить в их богатом мире эмоций. Не нивелировать их эмоции, не исправлять их на «позитивные», а помогать им прожить их, оставаясь уязвимыми.

Именно этот процесс больше, чем что-либо другое, способствует формированию у детей психологической устойчивости, уверенности и находчивости по мере того, как они вовлекаются в реальный мир.

