

## «Знакомство со своими чувствами»

13 февраля для воспитанников старшей группы «Красная шапочка» МАДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 182» педагог-психолог Кондратьева Т. Ю. продолжает проводить занятия по социально-коммуникативному развитию, на них много говорится о чувствах. Очень важно знакомить дошкольников со своими чувствами и называть их.



Любые эмоции и чувства нужны нам для того, чтобы реагировать на то, что происходит с нами и вокруг нас, находить адекватный способ действия и приспосабливаться к меняющимся условиям.

Дети делились впечатлениями, о том, что чувства бывают «приятные» и «неприятные», обсуждалось, какое чувство, что нам показывает:

Гнев нам нужен, чтобы защищать себя и свои границы. Злость, чтобы не разочаровываться в себе. Страх нам нужен чтобы реагировать на опасность. Тревога помогает предвосхитить опасность, а также мобилизовать ресурсы в случае неожиданной ситуации. Разочарование, чтобы освободиться от иллюзий. Чувство вины нужно нам, чтобы возместить причиненный ущерб и исправить ситуацию.

Боль сообщает нам что что-то не так, нужно что-то делать. Стыд помогает понять нам, что нам не безразлично мнение близких людей. Тоска показывает нам желание обладать чем-то или кем-то. Отвращение помогает понять, что я хочу в данный момент, а что мне не нужно.

В чувствах ребенка его истинная суть. Через отражение своих чувств в окружающих он будет начинать познавать и принимать их.

Педагог-психолог: Кондратьева Т. Ю.