

Памятка

«Как развивать социально-эмоциональную осведомлённость у детей»

Социально-эмоциональная осведомлённость — это умение ребёнка понимать свои чувства, распознавать эмоции других людей и осознавать, как слова и поступки влияют на окружающих.

Эти навыки помогают строить дружеские отношения, решать конфликты мирным путём и уверенно чувствовать себя в коллективе.



1. Учим понимать свои эмоции

Разговаривайте с ребёнком о чувствах: «Ты злишься? Что тебя расстроило?» Используйте «термометр настроения» — пусть ребёнок обозначает своё состояние с помощью смайлика или цвета.

Обсуждайте эмоции героев книг, фильмов и сказок.



2. Развиваем эмпатию

Учите ребёнка замечать, что чувствуют другие.

Играйте в «Поставь себя на место другого».

Поощряйте участие, доброту, готовность помочь.



3. Тренируем навыки общения

Давайте возможность ребёнку высказываться и быть услышанным.

Учите слушать без перебивания.

Организуйте совместные дела — командные игры, групповые проекты.



4. Формируем ответственное поведение

Обсуждайте последствия поступков: «Что ты почувствовал, когда это сделал? А как мог почувствовать себя другой?»

Объясняйте, зачем нужны правила и как они помогают всем.

Хвалите не только за успехи, но и за честность, отзывчивость, терпение.



5. Создаём доброжелательную атмосферу

Начинайте день с положительного общения.

Поддерживайте уважительное отношение между детьми.

Напоминайте, что в классе или семье все важны и каждый может быть услышан.

Помните: развитие эмоциональной осведомлённости — это не отдельный урок, а часть ежедневного общения.

Когда ребёнок чувствует себя понятым, он с большей готовностью учится, общается и растёт добрым человеком.