



Центральная районная детская библиотека им. А. Пешкова



# Психология: азбука чувств

Памятка для родителей

Нижний Новгород, 2018

## Уважаемые родители!

Мы предлагаем вашему вниманию пятый выпуск серии списков литературы, составленных по материалам журнала «Здоровье школьника».

Список литературы «Психология: азбука чувств», посвящён важной теме – эмоциям и чувствам ребенка.

Порой так непросто подобрать слова и найти повод, чтобы поговорить с ребенком о его внутреннем мире, о его переживаниях.

На страницах журнала авторы статей помогут вам начать общаться с ребенком на более глубокие темы, ведь любой душевный разговор с ребенком способен направить его к тому, чтобы он захотел стать более добрым, ответственным и любящим человеком.

Вы получите советы психологов о том, как лучше вашему ребенку понять мир эмоций и чувств, управлять ими, организовывать свое поведение, научиться жить в гармонии со своими чувствами, как правильно выйти из той или иной жизненной ситуации.

Все рекомендованные журналы находятся в фонде информационно-досугового зала Центральной районной детской библиотеки им. А. Пешкова.

Мы приглашаем вас, с ними познакомиться!

**Гутман О. Давайте восторгаться // Здоровье школьника. – 2018. - № 1. – С. 72-73.**

Чем больше жизненный опыт, тем реже посещает нас чувство восторга.... А детям мы говорим: нечего бурно радоваться, как бы потом плакать не пришлось. Так мы хотим уберечь их от разочарования. И очень зря: ведь именно действенный восторг – восторг победы, восторг от себя и других в деле, от прекрасно написанной картины, прочитанной книги – помогает нашим детям творить, выбирать профессию по душе, отстаивать свою точку зрения, увлекать людей за собой, ценить и уважать способности других.

Что делать и как? Автор статьи, психолог дает советы родителям как воспитать у ребенка целеустремленность, самоуважение и веру в себя, умение отстаивать свою точку зрения.



**Руднева Л. Отвращение // Здоровье школьника. – 2017. - № 11. – С. 72-73.**

Эмоции помогают адаптироваться в окружающем мире. Они побуждают к действию, придают смысл нашему существованию. Отвращение часто вырастает из чувства стыда, но в нём ещё присутствуют гнев и агрессия. Гнев побуждает нападать, а отвращение – избавляться от кого-то или чего-то, отгораживаться, отвращать нежелательное.

Помогите ребёнку понять самого себя. Дайте ему самому описать то, что с ним происходит, расскажите, как то же самое происходит с вами, нарисуйте совместно его и ваши чувства. Позвольте ему опереться на вас, доверять вам, и дорожите этим доверием. Поговорите с ним, если он идёт на разговор, но сделайте паузу, если увидите, что он не в состоянии вам отвечать...

Автор статьи даёт ответы и советы на все эти вопросы.



**Руднева Л. Благодарность // Здоровье школьника. – 2018. - № 2. – С. 68-69.**

Благодарность – чувство признательности за сделанное добро, заботу, внимание, теплые отношения, за помощь. Чувство основывается на желании дарить и делиться, а не возвращать долг. Не стоит совершать добрые поступки ради выгоды, пусть неосознанной.

Надо учить детей видеть вокруг себя добро, и благодарить за него. Надо делиться своей радостью с друзьями, дарить любовь близким, радовать родных. Счастливый человек щедр, он умеет и любит делиться с другими.

Как и когда наступает этот волшебный момент, когда ребёнок учиться отдавать и радоваться от того, что другому хорошо?

Ответ найдете, прочитав эту статью.



**Горина Г. Испытание одиночеством // Здоровье школьника.**  
– 2018. - № 6. – С. 70-71.

Обычно дети не жалуются на одиночество. За ним скрывается множество более конкретных дискомфортных переживаний. Чаще всего это паника, беспомощность, утрата надежды, ощущение покинутости, чрезмерная ранимость. Чуть реже – застенчивость, незащищённость, беспокойство, раздражительность.

Одиноко бывает всем. И хорошо или плохо – это одна из самых сильных и глубоких эмоций, с которой нужно как-то уметь справляться. Любому одиночеству, какой бы природы оно ни было, свойствен момент неразделённости чувств: человеку кажется, что его не поняли, покинули, лишили надежды.

Как ощущается одиночество? Когда оно острее всего? Всегда ли это плохо? Отчего оно возникает?

На эти вопросы отвечает психолог, семейный психотерапевт Галина Горина.



Бebик М. Обидно, да // Здоровье школьника. – 2018. - № 4. – С. 70--71.

Можно ли обойтись без обид? Увы, нет. Обижаются все – кто чаще, кто реже. И каждый из нас знакомится с обидой в детстве. У детей обида заметно лучше, она ярко проявлена телесно. Ребёнок может надуть губы, насупиться, прекратить разговор, отвернуться или уйти в свою комнату, то есть всем видом показывать, что он обижен. И очень важно, что вы родители помогли ребёнку пережить это чувство и освободиться от него. Ведь последствия невысказанных обид нередко остаются с ним на всю жизнь.

Автор статьи психолог Марина Бeбик приводит примеры, как помочь ребёнку пережить обиду, какая задача в этом стоит перед родителями, как правильно вам реагировать на поведение ребёнка, не оставлять обиду без внимания, проговорить её. Детям в этой ситуации очень важно слышать и видеть позицию взрослых.





Смирнова С. Энергия гнева // Здоровье школьника. – 2017. - № 10. – С. 72-73.

Гнев – сильное и неоднозначное чувство. Гнев возникает в ответ на событие, которое человеку не нравится. Считается, что злиться – плохо, так как это приводит к дракам, обидам, ссорам. Однако не зря существует выражения «праведный гнев», «спортивная злость». Подобные переживания часто необходимы, чтобы справиться с трудной задачей, отстоять своё мнение.

Дети, которые умеют правильно злиться, много добиваются в жизни и становятся лидерами.

Очень важно вовремя освободиться от гнева и злости, и особенно важно, усвоить для себя различные варианты выхода из сложной ситуации. А какие?

На все эти вопросы даст полный ответ психолог, психотерапевт, тренер программы «Снятие учебного и рабочего стресса» Светлана Смирнова.





Цыпленкова О. Страх у тебя на ладони // Здоровье школьника. – 2017. - № 12. – С. 72-73.

На уровне эмоционального переживания страх возникает тогда, когда человек осознаёт, что ему угрожает опасность. Она может исходить извне – страх чудовищ, пауков, змей. Или же иметь внутренние причины – страх одиночества, ошибки или неудачи.

Содержание страхов с возрастом меняется. Если малыши боятся темноты, чудовищ, сказочных персонажей, то школьников, особенно младших, одолевают страхи, связанные со школой и её требованиями. Страх относится к известным опасностям. Это значит, что у него есть определённый предмет. И человек может на этот предмет воздействовать.

Как научиться родителям, наблюдать за внешними проявлениями ребёнка страха и тревоги, слышать, как и что ребёнок рассказывает, и понимать, о чем пытается умолчать рассказывает автор статьи.



**Цыпленкова О. Вызывает интерес... // Здоровье школьника.**  
– 2017. - № 5. – С. 72-73.

Не все относят интерес к категориям чувств. Он скорее, качество, причина, обеспечивающая познавательную активность личности, двигающая и направляющая сила развития. Его функция – помогать людям, испытывать радость и удовольствие от всего нового.

Заинтересованный человек открыт для новых впечатлений, он воодушевлён, захвачен происходящим, стремится разобраться во всём. За интересом всегда идут действия по его удовлетворению, радость познания и творческий взгляд на предмет. Не забывайте: ребёнок подражает – вам. Поэтому критично посмотрите на себя со стороны: чем интересуетесь не из чувства долга, а неподдельно? Что доставляет радость? Насколько легко интерес помогает вам справляться с делами? Как скоро вы откликаетесь на бесконечные детские «почему»?

Автор статьи даёт советы как вам правильно себя вести с ребёнком в той или иной ситуации, как помочь и поддержать ребёнка.



**Бебик М. Под щитом равнодушия // Здоровье школьника. – 2017. - № 8. – С. 72-73.**

Равнодушие – это сигнал: происходит что-то серьезное. Значит, вам родителям нужно обязательно направить своё внимание на ребёнка. Самим не быть равнодушными к его состоянию. Молчание, безучастность, кажущееся спокойствие не должны успокаивать вас: там, где покоя не предполагается, его и нет. Равнодушие не означает равновесия, скорее – наоборот. Равнодушие – маска, за которой скрываются истинные чувства. Необходимо работать, чтобы помочь понять и пережить то, что скрывается за ним.

Если не обращать внимания, отстранение от чувств может стать настолько сильным, что ребёнок потеряет контакт с самим собой и миром.

Задача родителей вовремя заметить этот процесс у ребёнка, забеспокоиться, и обратиться за помощью.



**Бирюкова И. Горе – не беда // Здоровье школьника. – 2017. - № 9. – С. 72-73.**

Горе – естественная реакция на потерю близкого человека. Он уходит – и остается ощущение пустоты, онемения, беспомощности. Но если бы не было этого чувства, то не было и возможности через проживание печали признать. Что тот, кто был в нашей жизни, многое для нас значил.

Горе подростка – зачастую серьёзный вызов близким людям. Задача родителей – выдержать эти чувства, осознать их, суметь поддержать своего ребёнка. Дети переживают потерю остро. А потом восстанавливаются после неё, если в семье чувство горя принимается естественно.

Автор дает советы родителям в этой трудной теме: как пережить самому и поддержать ребёнка, принять несчастье и не растерять радость бытия, как вести себя, понимать свои чувства и чувства ребёнка, связанные со смертью близкого человека.



Троицкая О. Зачем чувствам азбука? // Здоровье школьника. – 2017. - № 4. – С. 72-74.

Очень важно для взрослых, и для детей – уметь назвать словами то, что мы чувствуем в данный момент. Как правило, мы не задумываемся, чем беспокойство отличается от тревоги, страх – от ужаса, любовь – от заботы.

Нужно быть в контакте со своими эмоциями, - это создаёт целостный образ себя, освобождает тело от привычных зажимов, помогает быть в подлинно эмоциональном контакте с близкими людьми. Ребёнок может не замечать чувство уверенности в себе. А когда узнал о нём чуть подробнее, прислушался к себе, может попробовать удержать его.

Автор статьи подробно разъясняет, как это можно сделать и удержать это чувство.

Дети принимают и присваивают, прежде всего, то, что одобряется обществом, уважаемыми взрослыми, и несёт на себе печать необходимости во взрослой жизни.



ЖДЕМ ВАС В НАШЕЙ БИБЛИОТЕКЕ  
ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА С 9:30 ДО 18.00,  
ВОСКРЕСЕНЬЕ С 9:30 ДО 17.00  
СУББОТА – ВЫХОДНОЙ

*«Психология: азбука чувств» : памятка для родителей /  
МКУК ЦБС Канавинского района, ЦРДБ им. А. Пешкова; сост. О.В.  
Каленова.- Н. Новгород, 2018. -14 с.*