

## Сложные ситуации в вопросах и ответах

dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

**А. Бучкова,**

детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

**О**становимся на развитии эмоционально-волевой сферы ребенка. В настоящее время большое внимание уделяется развитию эмоционального интеллекта. У родителей возникает много вопросов, касающихся развития воли малыша. Вашему вниманию предлагаются две психотерапевтические сказки: одна в качестве образца знакомства с эмоциями, а вторая – как пример развития воли. Но сначала ответим на вопросы читателей.

**? Дочка (5 лет) расстраивается по любому поводу и часто плачет. У нее везде одна печаль: дома, в садике, в гостях. Но самое главное – мне не удается ее успокоить и тем более развеселить. Как ей помочь?**

Многое зависит от того, какова причина. Это может быть сформировавшаяся привычка или черта характера, следствие состояния здоровья, недостатка внимания или, наоборот, вседозволенности со стороны взрослых, стресса, который привел к желанию вернуться в младенчество (например, появление младшего ребенка или развод родителей), неспособность ребенка найти себе занятие без помощи окружающих, тоска по близким,



которые далеко, манипуляции для достижения желаемого. Выяснение причины позволит верно определить стратегию преодоления подобного поведения.

В любом случае значимым взрослым стоит воздержаться от полного игнорирования этого состояния малыша, вербального и физического насилия, исполнения желаемого (в случае манипуляций), запрета ему выражать эмоции.

Оптимальным, независимо от причины, будет принятие ребенка таким, какой он есть, а также спокойная реакция родителей на его поведение, их поддержка и искреннее сочувствие, переключение внимания.

Что касается развития эмоционального интеллекта – необходимо беседовать с ребенком о его чувствах. Дошкольник уже способен распознавать проявления печали. В силах родителей показать ему разницу между расстройством по поводу поломанной игрушки и ссоры с другом, гибели героя любимого мультфильма и ухода из жизни близкого человека. Важно обратить внимание ребенка не только на проявления печали как таковой, но и рассказать о способах управления своим настроением. Знакомство с эмоцией можно осуществлять на наглядных примерах или с помощью визуальных образов (через сюжетно-ролевые игры, мультфильмы и фильмы, сюжеты или сцены в которых вызывают сострадание), обсуждая это с ребенком. В качестве приемов преодоления можно выделить общение и подвижные игры со взрослыми или с другими детьми, совместное чтение веселых книг, просмотр юмористических мультфильмов или детских фильмов, головоломки и интересные развивающие игры, умеренные физические нагрузки и танцы, помощь другим. Следует хвалить малыша за достижения и дни без плача, можно вести календарь настроения, в котором он будет отмечать веселые и грустные дни смайликами разных цветов. Изменение привычки потребует времени, поэтому взрослым необходимо проявить выдержку и терпение. Важный нюанс – родители своим поведением должны демонстрировать ребенку способы преодоления печали. Возможно, он не начнет сразу же подражать, но во взрослом возрасте, скорее всего, будет их использовать. Отдельное внимание необходимо посвятить ритуалу по преодолению различных проявлений печали. Это может быть веселая песня или считалочка, динамичный танец.

Общие приемы развития эмоционального интеллекта подробно рассмотрены в рамках рубрики «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2018. № 5).

## **Сыну шесть лет, а он совершенно не способен контролировать свои желания. Как правильно развивать волю ребенка?**

Произвольность поведения регулируется лобными долями головного мозга. Однако в дошкольном возрасте нейронные связи в этих отделах только начинают формироваться. Поэтому вплоть до поступления в школу не следует ждать от малыша развитого самоконтроля. Первостепенное значение имеет тактичная помощь взрослых в управлении желаниями.

Тем не менее предпосылки развития воли можно наблюдать с ранних лет. Большую роль здесь играет механизм подражания. А значит, особенно важным становится личный пример родителей.

Еще в дошкольном возрасте необходимо сформировать предпосылки успешного овладения ребенком волевой регуляцией поведения: до трех лет это – адекватное

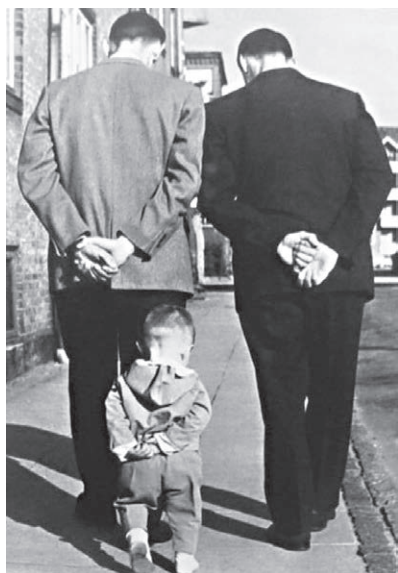
чувство привязанности к родителям, с трех до шести лет – представления о проявлениях эмоций и способах управления ими.

Развитие способности управлять своими действиями и контролировать желания начинается с поддержки взрослых. Именно они учат малыша, как лучше сформулировать цель, определить сроки и критерии ее достижения,

как концентрировать на чем-либо внимание, а также вселяют в него уверенность в своих силах и разумное отношение к ошибкам как к препятствиям, которые не-



обходимо преодолеть. Своим отношением они способны поддерживать стремление ребенка добиваться поставленных целей или, наоборот, подавлять свои желания. Необходимо поощрять самостоятельное выполнение задач, которые им под силу, хвалить за преодоление трудностей и инициативу. Предоставлять право выбора в разумных пределах. Требовать соблюдения правил семейного устава.



Развитию воли будут способствовать игры с правилами и коллективные игры, регулярность определенных занятий, например утренней зарядки, соблюдение режима дня и пример родителей, а также занятия спортом и подвижные игры. Найдите образцы для подражания в книгах, мультфильмах и фильмах, например героя, который контролирует собственные желания или демонстрирует целеустремленность.

К концу дошкольного возраста ребенок способен научиться контролировать свою позу, а также ставить элементарные цели, принимать решения, прилагать усилия к преодолению препятствий, оценивать результат собственных действий. Все это создает необходимые предпосылки для развития воли в начальной школе.

## Психотерапевтические сказки на тему эмоционально-волевого развития

*«Как инопланетянин Кео познакомился со злостью»/*

*«Как инопланетянка Лия познакомилась со злостью»*

**Проблема.** Неспособность контролировать проявления гнева, агрессивность ребенка. (В зависимости от пола малыша меняется имя в названии сказки и корректируется содержание. – Авт.)

Однажды, когда ты был совсем маленьким, на нашу Землю с далекой-далекой планеты Локос прилетел инопланетянин Кео. С виду он ничем не отличался от обычного мальчика. Странными могли показаться только его оранжевые глаза и ярко-красные волосы. Но кого этим сейчас удивишь!

Ранним летним утром он приземлился в городском парке. Приятно пахли цветы, порхали бабочки и пели птицы. В парке было пустынно, и только мальчик Мирон катался на любимом скейтборде. (Если сказка предназначена девочке, то инопланетянку зовут Лия, и подружилась она с девочкой Миланьей. – Авт.) Они познакомились и стали неразлучными друзьями. Кео очень повезло, потому что Мирон подробно рассказывал ему о своей планете. Многому научил Кео и сам немало узнал о Локосе и его жителях. Например, локосянцы были умными, спокойными и вежливыми. А еще очень любили летать на космических кораблях и узнавать что-то новое. Поэтому Кео и отправился на Землю. Ему так хотелось познакомиться с далекой планетой и рассказать о ней родителям.

Для того чтобы обучение Кео проходило быстрее, они с Мироном дни напролет проводили вместе. Особенно нравилось инопланетянину ходить с мальчиком в детский сад, играть с ребятами, слушать рассказы воспитательницы Марии Сергеевны, рисовать и делать поделки. Каждый вечер Кео возвращался на свой корабль, спрятанный в парке, чтобы отдохнуть. А с рассветом он уже был у Мирона.

Наступила зима, и выпал первый снег. Ребята обрадовались – они знали, что скоро можно будет лепить снеговика, играть в снежки, но самое главное – кататься с ледяной горки. Кео очень удивился, ведь снег увидел впервые. Что такое холод, он тоже раньше не знал. На Локосе всегда было тепло. Но в особенный восторг привела его надувная ватрушка. (Можно поменять на то, что больше нравится ребенку, например, на санки или ледянку. – Авт.)

«Похоже на полет на корабле, прямо дух захватывает», – подумал инопланетянин, скатившись с горки в первый раз. И поспешил обратно. Кео не составило труда быстрее всех взобраться на гору. Даже маленькие локосянцы были очень сильными, ловкими и быстрыми.

– Не пущу. Мы катаемся по очереди, – преградил ему путь мальчик Стёпа. (Если сказка предназначена девочке, то Света. – Авт.)

Кео почувствовал, как внутри все колотится, как будто сейчас закипит. Глаза его покраснели, лицо горело, а руки сами собой сжались в кулаки. Он резко оттолкнул Стёпу. Инопланетный гость не рассчитал силы, и мальчик упал на снег. Ребята замерли. Все с осуждением смотрели на Кео. В том числе и его лучший друг Мирон.

В тот день с ним никто не хотел играть и даже разговаривать.

По дороге домой он спросил у Мирона:

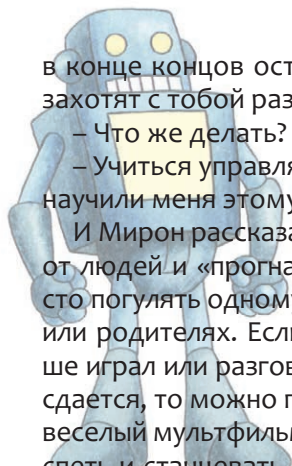
– Что случилось? Почему ребята не хотят даже говорить со мной?

– Ты обидел Стёпу, – грустно ответил Мирон. – Поэтому никто и не хочет играть с тобой. Не очень приятно играть с тем, кто может толкнуть или ударить. Особенно если он сильнее. Еще у нас принято просить прощения, если ты кого-нибудь обидел.

– Сам не пойму, как это получилось... Я почувствовал, как сильно бьется сердце, как сжимаются кулаки. Мне захотелось топтать ногами и махать руками!

– Это злость, – закивал головой Мирон. – Ты разозлился и начал драться, а значит, разрешил злости победить тебя. Если ты и дальше будешь ей подчиняться, то





в конце концов останешься один. Потому что люди станут сторониться тебя. Не захотят с тобой разговаривать и играть.

– Что же делать? – забеспокоился Кео.

– Учиться управлять своими чувствами. Победить злость. Когда-то мама с папой научили меня этому. Могу и тебя научить.

И Мирон рассказал Кео, что, когда он злится, ему надо сразу же отойти в сторону от людей и «прогнать» злость. Можно высоко попрыгать, побегать или даже просто погулять одному. Потом вспомнить что-то приятное, например о своей планете или родителях. Если злость сильная, то понадобится еще вспомнить, как ты раньше играл или разговаривал с тем, на кого сейчас злишься. Если злость все равно не сдается, то можно попросить взрослых почитать интересную книгу или посмотреть веселый мультфильм. И секретное оружие, против которого злость точно не устоит: спеть и станцевать «Танец маленьких утят». (Можно поменять на любимую песню или танец малыша. Ребенка старше пяти лет спрашиваем: «Как еще помочь Кео?». Или даже предлагаем придумать ритуал избавления от злости самому. – Авт.)

Мирон предупредил Кео: чтобы победить злость, придется не раз использовать один или несколько таких приемов. С каждым разом злость будет слабеть и станет приходить все реже. Но даже если заглянет, с ней нетрудно справиться.

Кео было достаточно вспомнить о родителях, как ему стало приятно и хорошо. Он решил, что больше не будет никого толкать и завтра попросит прощения у Стёпы за свое поведение. И обязательно победит злость. От этой мысли ему захотелось петь и лицо расплылось в улыбке.

Он поделился своими чувствами с другом.

– А это уже радость, Кео, – ответил Мирон и улыбнулся.

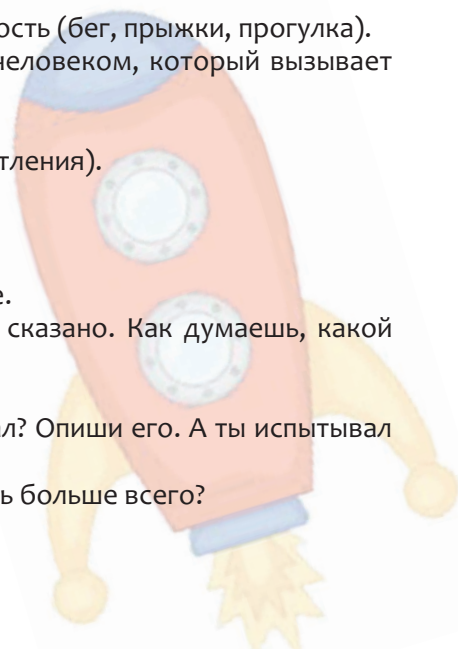
Но это уже совсем другая история. Расскажу тебе ее в другой раз.

**Ритуалы.** Знакомим ребенка с приемами преодоления гнева и выбираем подходящие именно для него.

- Переключение внимания и физическая активность (бег, прыжки, прогулка).
- Прекращение на какое-то время общения с человеком, который вызывает злость.
- Воспоминание о приятном.
- Развлечение (книга, мультфильм, новые впечатления).
- Танец, стихотворение или песня.

### Вопросы

- Кто такой Кео? Расскажи о нем и о его планете.
- А кто такой Мирон? В сказке про него мало сказано. Как думаешь, какой у него характер? Что он любит делать?
- Что случилось с Кео на ледяной горке?
- Как называется чувство, которое он испытывал? Опиши его. А ты испытывал такое чувство?
- Чему научил Кео Мирон? Что тебе понравилось больше всего?
- Что бы ты еще предложил Кео?
- Как ты думаешь, Кео победил злость?



## Приключения Мирона/Миланьи на планете Непослушания

**Проблема.** Трудности волевой регуляции поведения, неусидчивость и невнимательность ребенка старше пяти лет.

(В зависимости от пола ребенка меняется имя в названии сказки и корректируется содержание. – Авт.)

Ранней весной, когда на деревьях едва показались маленькие зеленые листочки, инопланетянин Кео, который прилетел на Землю с далекой планеты Локос и познакомился здесь с мальчиком Мироном, вдруг исчез. (Если сказка предназначена девочке, то главную героиню зовут Миланья, а инопланетянку – Лия. – Авт.) Мирон проснулся ранним утром от яркого солнца и был удивлен, что Кео нет около его кровати, где он обычно ждал пробуждения мальчика.

Они были лучшими друзьями. Мирон много рассказывал Кео о нашей планете, учил, как и что делают на Земле, немало узнал о Локосе и его жителях. Каждый вечер Кео возвращался на свой корабль, спрятанный в парке. (Если ребенок знаком с предыдущей сказкой, то оставляем только первый абзац. – Авт.)

На столе Мирон нашел записку от Кео:

*«Приходит время, и все маленькие локосянцы попадают на планету Непослушания. На ней их ждут серьезные испытания. Трудности помогают им стать внимательными, трудолюбивыми и усидчивыми, после чего они возвращаются домой. Но если им не удастся успешно пройти испытания, то локосянцы навсегда остаются на опасной планете.*

*Настало время и мне отправиться туда. Скоро меня заберут посланцы с планеты Непослушания.*

*Если через три дня я не вернусь, значит, испытания я не прошел и должен остаться. Помочь мне покинуть планету сможешь только ты. Мой космический корабль остался в парковой аллее, спрятан под березовыми ветками. Долететь на нем до планеты Непослушания поможет тебе мой робот Волин, который находится на корабле.*

*Посланцы планеты Непослушания уже идут за мной, я слышу их шаги.*

*П...».*

Мирон понял, что Кео не успел дописать «Пока» или «Прощай». И мальчик поспешил в парк.

По пути на планету Непослушания робот Волин рассказал Мирону, что его друг может быть в одной из трех стран этой планеты: в Хотеляндии, Нежелахии или на острове Непоседкино. (Названия стран могут отражать трудности ребенка, например, страна Невнимания или Огрызания. – Авт.)

Полет прошел незаметно. Космос был очень красивым, сияли бесчисленные звезды.

И вот Мирон прибыл на планету Непослушания. Он приземлился в стране Хотеляндии, жители которой любили есть, пить, играть, гулять, разговаривать, смотреть мультики. И все это хотели делать одновременно. Так не получалось, поэтому жители очень расстраивались. Грустные хотеляндцы хотели одновременно получить новую игрушку и съесть мороженое, играть на барабанах и рассматривать картинки в книгах. И все время повторяли: «Хочу, хочу, хочу...».

Мирон почувствовал, что тоже захотел делать все любимые дела сразу: есть пирожные «Картошка» и смотреть «Смешариков», кататься на скейтборде и собирать пазлы. (Можно поменять на любимые дела вашего ребенка. – Авт.) Он совсем забыл про Кео и каждый день пробовал делать все одновременно. Ничего не получалось, и мальчик расстраивался все сильнее.

Однажды, проходя мимо маленького локосянца, он внезапно вспомнил про друга.

«Мне нужно сначала спасти Кео, – подумал Мирон. – Это самое важное дело. Потом вернуться домой – меня наверняка заждались родители. А все остальное не так важно. А значит, это можно делать по очереди. Я больше всего люблю кататься на скейте, поэтому, как вернусь домой, обязательно схожу в парк. Вот чего я действительно хочу».

Только Мирон так подумал, как оказался в стране Нежелахии. Ее народ был очень ленивым. Целыми днями жители ничего не делали и просто лежали где придется: иногда им было лень даже до кровати дойти. Сильное нежелание овладело и мальчиком.

«Зачем вообще что-то делать? Это обязанность взрослых – заботиться обо всем и о детях. Дома обо мне заботились мама с папой. И тут наверняка кто-нибудь сделает все за меня, – размышлял он. – Нет, ни за что ничего не буду делать».

Мирон не хотел даже произносить это вслух: зачем голос напрягать?

Через неделю во сне он увидел Кео, который просил его прекратить лениться, иначе он навсегда останется в Нежелахии.

Мирон вскочил с кровати, схватил веник с совком и начал подметать. Так Кео посоветовал ему преодолевать нежелание и лень. Сначала очень не хотелось этого делать, но скоро Мирону даже понравилось подметать. Вокруг становилось все чище. А когда мальчик взял тряпку, чтобы протереть пыль, то вмиг очутился на острове с высокими деревьями, которые были немного похожи на елки и еще чуть-чуть на пальмы.

«Это остров Непоседкино!» – догадался Мирон.

Жители острова и минуты не могли усидеть на месте. Брались за одно дело, не доводили его до конца и тут же принимались за другое. В результате они ничего не знали и не умели.

Среди них Мирон увидел Кео. Он садился читать, но быстро бросал это дело и шел кататься на велосипеде, а через пять минут уже играл с другими детьми на улице. Но и это ему быстро надоедало.

Мирон знал, как помочь другу. Он предложил Кео потанцевать под его любимую быструю мелодию. Потом следовало глубоко вдохнуть, выдохнуть и сесть разгадывать головоломку. Мирон знал, что для решения такой сложной задачи требуется много времени, терпение и усидчивость. (Ребенка можно спросить: «Как еще помочь Кео?» – или предложить придумать способ преодоления неусидчивости самому. – Авт.) Он был уверен, что у друга это получится, и оказался прав. Кео удалось преодолеть свою неусидчивость.

Мальчики вернулись на Землю и часто напоминали друг другу о своих приключениях.

– Хочешь обратно в Нежелахию? – подмигивал Кео, когда Мирон ленился чистить зубы. И мальчик тут же шел в ванную.

– Может, тебе слетать в Непоседкино? – посмеивался Мирон, когда инопланетянин хотел бросить начатое дело и пойти играть. И Кео доводил начатое до конца. Друзей ожидало еще много интересных приключений, прежде чем Кео вернется обратно на планету Локос.

**Ритуалы.** Следует познакомить ребенка с приемами развития воли и вместе выбрать подходящие именно ему.

- Каждый день выбирать одно главное дело и откладывать на время все остальные.
- Ежедневно делать одно доброе дело и помогать родителям.
- Заниматься по 20–30 минут в день занятиями, которые требуют усидчивости (настольные игры, головоломки, задания на развитие внимания и памяти).
- Придумать ритуал выплескивания энергии и подготовки к неприятным или нелюбимым занятиям. Например, потанцевать под энергичную музыку, после чего медленно подышать и приступить к работе.
- Напоминать ребенку про опасные страны, когда он ведет себя соответствующе. Например: «Ты хочешь попасть в страну Хотеляндию и остаться там навсегда?».

### Вопросы

- Кто такие Мирон и Кео? Расскажи о них подробнее.
- Почему Кео исчез?
- Какие испытания преодолевал Мирон?
- Как ты думаешь, путешествие в какую страну было для него самым трудным? а для Кео? Почему?
- Что помогло им преодолевать испытания в Хотеляндии, Нежелахии и на острове Непоседкино?
- Какими еще способами они могли успешно пройти эти трудности?
- Испытания в какой стране трудно бы дались тебе? Что тебе нужно, чтобы справиться с ними?

Очередное **задание** по составлению психотерапевтической сказки в конце года:

- Добавить интересные и юмористические моменты в повествование.
- Поделиться смешными семейными историями. Опишите их подробно, обращая внимание на детали и отдельные нюансы. Самая оригинальная будет упомянута в нашей сказке.

### Анонс

В следующем месяце разберем актуальные вопросы адаптации к детскому саду и подготовки к школе. Также вы познакомитесь с психотерапевтическими сказками по этим темам.

Ваши ответы, а также вопросы и замечания присылайте по адресу: [info@dovosp.ru](mailto:info@dovosp.ru) Рубрика «Актуальный разговор».

*До встречи!*

