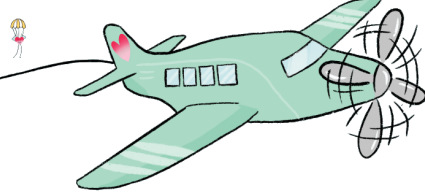


ВИБАЧАЙСЯ, КОЛИ ТОБІ ДІЙСНО ШКОДА

Виховуємо чуйність і емпатію у дітей

Ви можете змусити дитину вибачитися, але ви не можете зробити так, щоб вона відчула каяття. Воно виходить із переживання про те, як твої дії можуть вплинути на людей. Чуйність – це те, що допомагає дитині зробити правильно тоді, коли ніхто не дивиться.

«Просто НЕ вибачатися дає свободу сказати „вибач“», — Гордон Ньюфелд



ЯК ВИБАЧАТИСЯ

Підійдіть до кожної дитини, разом або окремо, і визнайте їхні емоції.

Запитайте —
Чи відчуваєш ти, що треба вибачитися?

Заохочуйте —
Зараз відповідний момент, щоб вибачитися перед іншим

ЯКЩО НІ, МОЖЕМО ЗРОБИТИ ТАКЕ...



Відійдіть з дитиною, щоб заволодіти її увагою, будучи поряд

Є багато способів вибачитися, але працює лише один - той, що іде від серця, коли ти насправді відчуваєш каяття.

Коли їхня чуйність повернулася, скажіть, що зараз саме час вибачитися.



Дайте дітям час і простір для гри, під час якої вони можуть вільно виражати свої емоції.

Запитайте знову, чи вибачення повернулися.

Зчитайте їхню емоцію і повертайтеся тоді, коли вона буде менш напруженою і дитина заспокоїться.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИБАЧЕННЯ ДИТИНИ НЕ ПОВЕРТАЮТЬСЯ?



Не підпускайте до дитини інших, щоб вберегти їх від нечуйності.



Працюйте над поверненням емоцій через підтримку у стосунках, яка пом'якшить її серце.

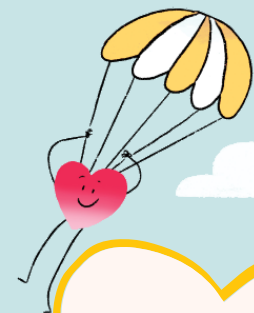


Подумайте, чи дитина прив'язана до дорослих, які піклуються про неї?



Чи є ознаки застрягання, зокрема відсутність сліз, страх або зростаюча агресія?

ЩО ТАКЕ ЧУЙНІСТЬ?



Без чуйності ми не можемо стати емоційно зрілими і соціально відповідальними.

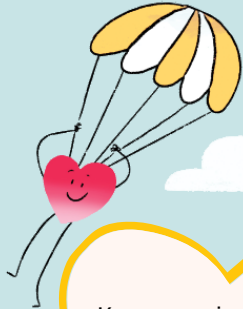
Чуйність – це емоція, яка укорінена в мозку, щоб зробити можливою близькість.

Чуйність допомагає дітям стати соціально відповідальними, самостійними дорослими, які легко адаптуються до обставин.



Гра – це сприятливий ґрунт для природного росту чуйних почуттів.

Маленькі діти (до 6 років) можуть відчувати лише одну емоцію за раз, тому чуйність може виникати і зникати, у той час як її можуть замінювати страх і фрустрація.



Контроль імпульсу виникає між 5 і 7 роками, коли чуйні почуття допомагають пом'якшити розчарування, страх і фрустрацію.



ЦЕ НАШЕ ЗАВДАННЯ...



Зберігати серця наших дітей м'якими



Допомагати їм досягти вразливих почуттів



Направити їхню чуйність до вибачень

ЩО РУЙНУЄ ЧУЙНІСТЬ?



- Підштовхування дітей до чуйності
- Винагорода за чуйність
- Похвала чуйності
- Покарання дітей за нечуйність
- Брак часу і простору для гри

ПІДШТОВХУВАННЯ ДО ЧУЙНОЇ ПОВЕДІНКИ – НЕ ТЕ Ж САМЕ, ЩО ПІДЖИВЛЕННЯ ДУХУ ДИТЯЧОЇ ЧУЙНОСТІ.

Як читати «Літачок-вибачайку» з дітьми

- Перш ніж почати читання, поговоріть про обставини, коли нам треба вибачитися перед іншими людьми
- Поговоріть про відмінність у вибаченні й відчутті каяття
- Спитайте, що вони відчувають, коли хтось вибачається, бо відчуває каяття і навпаки, робить це без жалю.

