

**Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Жітіқара ауданы білім бөлімінің «Балапан» бөбекжайы» КМҚК**

**«Мен туралы бәрі» – Өзін-өзі тану және қарым-қатынас
жаттығулары, «Бала эмоциясын түсініп, қолдау жолдары» кеңесі**

Кеңес: «Бала эмоциясын түсініп, қолдау жолдары»

Мақсаты:

- Баланың өзін-өзі тануына, өз эмоциясын түсініп, дұрыс білдіруіне көмектесу.
- Ата-аналар мен тәрбиешілерге бала эмоциясын қолдаудың тиімді тәсілдерін ұсыну.

«Мен туралы бәрі» жаттығулары:

1. «Мен кімін?»

- Бала өз есімін, жасын, отбасын, сүйікті істерін айтып шығады.
- Арнайы дайындалған "Мен туралы" парағын толтырады (сурет салады немесе жапсырады).

2. «Менің көңіл-күйім»

- Бала әр түрлі эмоцияны бейнелейтін смайликтер арасынан өз көңіл-күйін таңдайды.
- Неге дәл сол көңіл-күйде екенін айтып беруге үйрету.

3. «Эмоцияны боя»

- Әр эмоцияны белгілі бір түспен бояу (мысалы: қуаныш – сары, ашу – қызыл, қорқыныш – көк).
- Бала өз ішкі күйін түсініп, сөзбен білдіруге үйренеді.

4. «Сиқырлы айна»

- Балалар бір-біріне жағымды сөздер айтып, комплимент жасайды.
- Бұл өзара сенімділік пен жағымды қарым-қатынасты нығайтады.

Кеңес: Бала эмоциясын түсіну және қолдау жолдары

Тыңдай білу

Бала сөйлеген кезде зейін қойып, бөліп тастамай тыңдаңыз. Бұл оған маңызды екенін көрсетеді.

Эмоцияны қабылдау

«Жылама!» демей, «Сені түсініп тұрмын» деп, эмоциясын мойындаңыз.

Сөзбен айтуға үйрету

«Сен ашулысың ба?», «Қорықтың ба?» деген сұрақтар арқылы балаға өз эмоциясын сөзбен білдіруге көмектесіңіз.

Үлгі болу

Өз эмоцияңызды дұрыс жеткізу арқылы балаға жақсы үлгі көрсетесіз.

Ойын арқылы үйрету

Эмоциялар туралы ертегілер оқу, қуыршақтармен эмоциялық жағдайларды ойнау пайдалы.

Қорытынды:

Баланың өзін-өзі тануы мен эмоционалдық дамуы — оның психологиялық саулығының негізі. Ата-ананың қолдауы мен түсінігі – баланың өз сезімдерін дұрыс қабылдап, оларды басқару дағдысын қалыптастырады.