

«Айша» жеке бөбекжайы

**«Баланың эмоцияларын қалай түсінуге және
дамытуға болады?»**

Баяндаушы: әдіскер Б.Е.Тулеугалиева

2024-2025ж

«Баланың эмоцияларын қалай түсінуге және дамытуға болады?»

Консультациялық пунктке арналған ата-аналарға кеңес

Мақсаты

Ата-аналарға баланың эмоционалдық жағдайын түсінуге көмектесу, жағымды эмоцияларды қалыптастыру және баланың өз сезімдерін дұрыс білдіруіне жағдай жасау.

Құрметті ата-аналар!

Баланың эмоциясы – оның ішкі дүниесінің маңызды бөлігі. Қуану, ренжу, қорқу, ашулану, таңдану, ұялу сияқты сезімдердің барлығы бала үшін табиғи. Кішкентай бала өз сезімін сөзбен толық жеткізе алмауы мүмкін. Сондықтан оның мінез-құлқына мұқият қарап, эмоциясының себебін түсінуге тырысу қажет.

Баланың эмоциясын қалай түсінуге болады?

1. Баланы мұқият тыңдаңыз

Бала ренжігенде немесе ашуланғанда бірден ұрыспай, оның не болғанын сұраңыз.

Мысалы:

- «Сенің көңілің түсіп тұрғанын байқап тұрмын».
- «Саған не ұнамады?»
- «Сен қазір ренжіп тұрсың ба?»
- «Мен сені тыңдауға дайынмын».

Бала өзінің сезімін ата-анасы түсінуге тырысып жатқанын сезінуі өте маңызды.

2. Баланың сезімін жоққа шығармаңыз

«Жылама!», «Қорқатын ештеңе жоқ!», «Сен әлі кішкентайсың!» деген сөздердің орнына баланың сезімін қабылдаған дұрыс.

Мысалы:

«Сен қазір қорқып тұрсың. Мен қасыңдамын, бәрі жақсы болады» деп қолдау көрсетуге болады.

Бұл балаға өз эмоциясын түсінуге және біртіндеп басқаруға көмектеседі.

3. Эмоциялардың атауын үйретіңіз

Балаға эмоциялардың атауларын күнделікті өмірде қолдануды үйретіңіз:

қуаныш, реніш, ашу, қорқыныш, таңдану, ұялу, көңілсіздік, мақтаныш.

Суреттерді, ертегілерді немесе ойыншықтарды пайдаланып:

«Бұл бала не сезініп тұр?»,

«Ол неге қуанды?»,

«Сен осындай жағдайда не сезінер едің?»

деген сұрақтар қойыңыз.

4. Эмоцияны ойын арқылы дамытыңыз

Балалар эмоцияны ойын арқылы жақсы қабылдайды.

Үйде мынадай ойындарды ұйымдастыруға болады:

- «Көңіл күйді тап» – әртүрлі эмоцияны бет әлпетімен көрсету;
- «Айна» – ата-ананың қимылын қайталау;
- «Эмоцияны бейнеле» – қуанышты, ренішті, таңғалған адамның бейнесін салу;
- «Бұлт пен күн» – көңіл күйін сурет арқылы көрсету;
- «Ертегідегі кейіпкер не сезінді?» – ертегі кейіпкерлерінің эмоциясын талдау.

5. Баланың жағымды эмоцияларын қолдаңыз

Бала қуанып, бір нәрсеге қызығушылық танытқанда оның сезіміне назар аударыңыз.

Мысалы:

«Сен мұны өзің жасадың, қандай керемет!»

«Сенің қуанғаныңды көріп тұрмын»

«Сен досыңа көмектескеніңе риза болып тұрсың».

Мұндай сөздер баланың өз әрекетіне сенімді болуына ықпал етеді.

Бала ашуланған кезде не істеу керек?

Бала ашуланғанда ең алдымен ата-ана сабыр сақтауы қажет.

- Баланы ұрыспауға және қорқытпауға тырысыңыз.
- Қауіпсіздігін қамтамасыз етіңіз.
- Бала тынышталғанша оған уақыт беріңіз.
- Кейін болған жағдайды бірге талқылаңыз.
- «Ашулануға болады, бірақ біреуді ұруға болмайды» деп түсіндіріңіз.
- Ашуды сөзбен жеткізудің жолдарын көрсетіңіз.

Ата-анаға маңызды ережелер

Балаға үлгі болыңыз. Бала ата-ананың эмоциясын бақылап, сол арқылы үйренеді.

Салыстырмаңыз. «Пәленшенің баласы жыламайды» деген сөздер баланың өзіне деген сенімін төмендетуі мүмкін.

Көбірек сөйлесіңіз. Күн сайын баладан: «Бүгін не ұнады?», «Не қуантты?», «Не ренжітті?» деп сұрап отырыңыз.

Құшақтап, жылы сөз айтыңыз. Ата-ананың мейірімі балаға эмоционалдық қауіпсіздік сезімін береді.

Сезім мен әрекетті ажыратыңыз. Баланың кез келген эмоциясын қабылдауға болады, бірақ басқа адамға зиян келтіретін әрекетке жол бермеу керек.

Қорытынды

Баланың эмоционалдық дамуы – оның болашақтағы қарым-қатынасы мен тұлғалық қалыптасуының маңызды негізі. Бала өз сезімін түсініп, оны сөзбен жеткізуді және жағымсыз эмоцияларын қауіпсіз жолмен басқаруды біртіндеп үйренеді.

Ата-ананың міндеті – баланың эмоциясын басып тастау емес, **оны түсінуге, қабылдауға және дұрыс бағыттауға көмектесу.**

Есте сақтаңыз:

«Баланың сезімін түсінген сайын, бала өзін қауіпсіз әрі сүйікті сезінеді.»