

«Салтанат» бөбекжай-бақшасы» МКҚК



**«Баланың эмоциясы мен мінез-құлқын басқару:
ата-анаға арналған кеңестер»**

Петропавл қаласы

БАЛАНЫҢ ЭМОЦИЯСЫ МЕН МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН БАСҚАРУ

Мектепке дейінгі жастағы балаларда эмоциялар қарқынды дамиды. Олар қуаныш, реніш, ашу, қорқыныш сияқты сезімдерді жиі бастан кешіреді, бірақ бұл эмоцияларды басқаруды әлі толық меңгермеген. Сондықтан ата-ананың рөлі — баланың эмоцияларын дұрыс танып, көрсете алуына, мінез-құлқын реттей алуына көмектесу.

1. Баланың эмоцияларын түсіну

Баланың эмоциялық әлемі ересектерден өзгеше:

- Эмоциялары тез өзгереді
- Себеп-салдарын түсіндіру қиын
- Қатты реакциялар жиі байқалады (жылау, ашулану, айқайлау)
- Өз ойын сөзбен жеткізуі шектеулі болуы мүмкін

Баланың әр эмоциясы – оның қажеттілігін білдіретін белгі екенін түсіну маңызды.

2. Эмоция түрлері және олардың көрінісі

Қуаныш

- Күлу, секіру, құшақтау
- Энергияның артуы

Ашу

- Жылау, айқай
- Заттарды лақтыру
- Анасына/тәрбиешіге жабысып қалу

Қорқыныш

- Түнгі уайым
- Жақын адамынан ажырағысы келмеу
- Қараңғылықтан немесе жаңа адамдардан қорқу

Реніш

- Қабақ түю
- Тартыну
- Тіл алмау

3. Баланың мінез-құлқы неліктен бұзылады?

Баланың қиын мінез-құлқы көбіне келесі себептерден туындайды:

- Ұйқы режимінің бұзылуы
- Ашу, реніш сияқты эмоцияларды сөзбен жеткізе алмауы
- Назар аударуға деген қажеттілік
- Стресс (балабақшаға бейімделу, отбасыдағы өзгерістер)
- Тіл дамуының кешеуілдеуі
- Тыйымдар мен ережелердің түсініксіздігі
- Ата-ананың әртүрлі талап қоюы

4. Ата-анаға арналған практикалық кеңестер

1) Эмоцияны қабылдау және атау

Эмоцияны басуға тырыспаңыз.

Сөзбен атаңыз:

- *«Сен қазір ренжіп тұрсың, мен түсініп тұрмын.»*
- *«Ашулануға болады, бірақ ұруға болмайды.»*
- *«Қорықтың ба? Кәне, бірге қарап көрейік.»*

Бала эмоциясының қабылданғанын сезгенде, тынышталады.

2) Эмоцияны қауіпсіз түрде шығару

Баланы жазғыру орнына эмоцияны дұрыс жолмен көрсетуге үйретіңіз:

- Жастықты қысып, соғу
- Қағаз жырту
- Сурет салу
- Терең тыныс алу
- Су ішу
- Жүріп келу

3) Мінез-құлық ережелерін анық қою

Ережелер қарапайым және қысқа болуы керек:

- «Ұрма» емес → «Қолымызды жұмсақ қолданамыз»
- «Айқайлама» емес → «Баяу сөйлейміз»
- «Бөлменді жина» емес → «Ойыншықтарды қорапқа саламыз»

Балаға түсінікті тілде айту өте маңызды.

4) Тұрақтылық — тәртіптің негізі

Балалар тұрақты ортада өзін қауіпсіз сезінеді.

- Бірдей талап қою
- Күн тәртібін сақтап отыру
- Тәрбиедегі шатасудан аулақ болу

(әке бір нәрсеге рұқсат беріп, ана тыйым салса – балада мінез-құлық қиындықтары пайда болады)

5) Назар аудару қажеттілігін қанағаттандыру

Көп мінез-құлық қиындықтары назар жетіспеушілігінен болады.

- Күніне балаға 10–15 минут толық назар бөліңіз
- Бірге ойнаңыз
- Көзбе-көз сөйлесіңіз
- Құшақтаңыз, жылы сөз айтыңыз

6) Үлгі болыңыз: бала ата-анасын қайталайды

Егер ата-ана айқайласа – бала да айқайлайды.

Егер ата-ана сабырлы болса – бала да үлгі алады.

Бала тәрбие сөзбен емес, әрекет арқылы қалыптасады.

7) Баламен қарым-қатынаста «мен-хабарламаларын» пайдалану

Балаға айыптау емес, өз сезіміңізді айтыңыз:

✗ «Сен мені ашуландырдың!»

✓ «Мен қатты уайымдадым, өйткені сен тыңдамадың.»

Бұл балаға кінә сезімін емес, жауапкершілік сезімін қалыптастырады.

8) Артық тыйымдардан аулақ болу

Тыйымдар тым көп болса, бала қарсылық көрсетеді.

Ұсыныс:

✓ 3 маңызды ереже → қауіпсіздік, денсаулық, сыйластық

Қалғанын жұмсақ маршрутпен реттеуге болады.

9) Кері байланыс — мақтау және қолдау

Мінез-құлықты нығайту үшін:

- «Сен бүгін өте сыпайы болдың.»
- «Мен сенің өз эмоцияңды баяу айтқаныңды байқадым.»
- «Жарайсың, өзінді ұстай алдың.»

Мақтау – мінез-құлықты түзетудің ең тиімді тәсілі.

10) Гаджет уақытын шектеу

Экран алдындағы уақыт көп болса:

- тітіркену
- ашушандық
- назар тапшылығы
- агрессивті мінез туындайды.

Ұсыныс:

★ 3–6 жас — күніне 30 минуттан аспау керек.

5. Қиын жағдайлардағы ата-ананың әрекеті

Баланың ашу ұстамасы (истерика) кезінде

- баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету
- ұзақ түсіндіруден аулақ болу
- айқайламау, жазаламау
- эмоция басылған соң ғана сөйлесу
- тыныштандыратын тактильді әдістер қолдану (құшақтау, алақанын сипау)

Қорқыныштар пайда болғанда

- қорқынышты жоққа шығармау
- біртіндеп таныстыру әдісін қолдану
- қауіпсіз екенін дәлелдеу
- сенім білдіру

6. Психологтың ұсыныстары

- Баланың эмоция журналын жүргізу
- «Менің көңіл күйім» күнделіктерін қолдану
- Саусақ ойындары, тыныс алу жаттығулары
- Ата-ана – тәрбиеші – психолог үштігінің бірлескен жұмысы