

ОЙЫН СЕЗІМДЕРДІ ЗЕРТТЕУ ЖӘНЕ ЭМОЦИЯЛАРДЫ БАСҚАРУ ТӘСІЛІ РЕТІНДЕ

Балалар күн сайын сан түрлі эмоцияны бастан кешіреді, бірақ өз сезімдерін түсініп, басқаруды үйрену үшін көп уақыт пен тәжірибе қажет. Ойын — баланың өз сезімдерін танып-білуіне, ішінде жиналған эмоцияларын білдіруіне және күнделікті

эмоцияның құбылуын еңсеруді үйренуіне мүмкіндік беретін табиғи әрі қауіпсіз тәсіл. Бұл бөлімде балаға осы бағытта көмектесетін қарапайым ойын идеялары ұсынылған.



ЭМОЦИЯЛАРДЫ БЕЙНЕЛЕУ

Бір-біріңізге қарама-қарсы тұрып, кезекпен бір-біріңіздің бет қимылын айнадағыдай қайталап көріңіздер. Рөлдерді ауыстырыңыздар: біреуі эмоцияны көрсетеді, екіншісі қайталайды.

Пайдасы неде

Баланың эмоцияларды танып білуді үйренуіне көмектеседі, эмпатиясын дамытады.

Ата-аналарға кеңес

Ойынды тартымды ету үшін күлкілі әрі көңілді бет қимылын да қосыңыздар.

🕒 2-3 мин

Эмоциялық ойын



ОЙЫНШЫҚ ТЫНЫҒЫП АЛСЫН

Ойыншық шаршады, ашуланып немесе мұңайып отыр деп елестетіңіз. Ойыншықтың тынышталуына немесе сергуіне бірге көмектесіңіздер: онымен бірге тыныс алу жаттығуын жасап, керіліп-созылыңыздар, демалуына мүмкіндік беріңіздер немесе ертегі айтып беріңіздер.

Пайдасы неде

Баланы өз эмоцияларын өз бетінше еңсеруге үйретеді.

Ата-аналарға кеңес

Осы ойында балаңызды жұбатып, тыныштандыру үшін қолданатын тәсілдеріңізді пайдаланыңыз.

🕒 2-3 мин

Эмоциялық ойын



ЭМОЦИЯЛЫҚ ШАРАДАЛАР

Тек дене қимылдарын пайдаланып, нақты эмоцияны бейнелеңіз. Екінші адам қандай эмоция көрсетілгенін табуы керек.

Пайдасы неде

Эмоциялық сананы, ым-ишара арқылы (бейвербалдық) қарым-қатынас жасау дағдыларын дамытады.

Ата-аналарға кеңес

Бұл кезде еркін әрі жайлы ахуалды сақтаңыз: күлкі эмоцияларды жеңіл әрі қауіпсіз түрде сезінуге көмектеседі.

🕒 5-10 мин

Эмоциялық ойын



ОЙЫНШЫҚТЫ ҚҰТҚАРУ

Ойыншық «сынып қалды» (немесе ауырып қалды, не болмаса күні өте сәтсіз өтті) деп елестетіңіз. Енді оны «жөндеу» үшін бірігіп әрекет етіңіздер: оны құшақтаңыздар, майлықтан «таңғыш» байлаңыздар немесе бесік жырын айтып беріңіздер.

Пайдасы неде

Эмпатияны дамытып, айналадағы адамдарға қамқорлықпен қарау дағдыларын қалыптастырады.

Ата-аналарға кеңес

Ойыншықты аялап ұстап, бала кейін өзіне де қолдана алатын мейірімге толы жылы сөздерді айтыңыз.

🕒 10 мин

Эмоциялық ойын



ОЙЫНШЫҒЫМ ӨЗІН ҚАЛАЙ СЕЗІНІП ТҰР?

Балаңыздың алдына бірнеше шағын ойыншық қойыңыз. Ойыншықтарды кезекпен таңдап, әрқайсысының бүгін өзін қалай сезініп тұрғанын және себебін айтып беріңіздер.

Пайдасы неде

Баланың эмоцияларды танып білуді үйренуіне көмектесіп, сөздік қорын байытады.

Байланыс орнатуға арналған ақыл-кеңес

Алдымен қарапайым эмоцияларды (бақыт, мұң, алаңдаушылық) көрсетіңіз.

🕒 10-15 мин

Эмоциялық ойын



ЭМОЦИЯМДЫ ТАП

15-20 карточкаға түрлі эмоцияларды жазып, оларды жазуы бар жағын төмен қаратып қойыңыз. Әр ойыншы бір карточканы алып, оған қарамай маңдайына бекітеді. Сіз бен балаңыз кезекпен тек «иә» немесе «жоқ» деп жауап беруге болатын сұрақтар қойып, жасырылған эмоцияны табуға тырысасыздар. Эмоцияны дұрыс тапқан ойыншы карточканы өзіне алады. Ең көп карточка жинаған ойыншы жеңімпаз болады.

Пайдасы неде

Эмоцияларды танып білді үйренуге көмектесіп, эмпатияны дамытады.

Ата-аналарға кеңес

Ойынды тартымды ету үшін оған көңілді эмоцияларды қосыңыздар.

🕒 30 мин

Эмоциялық ойын