

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

КҮНДЕЛІКТІ ОЙЫН СӘТТЕРІ

Балаңызбен ойнау үшін үлкен кеңістік немесе мінсіз жоспар керек емес. Ойын күн ішінде балаңызбен бірге өткізетін сәттердің өзінен табылады. Бұл бөлімде күнделікті тіршілікке оңай енгізуге болатын, таңертең,

тамақтану кезінде, кезекте тұрғанда, ұйқыға дайындалғанда және кез келген басқа уақытта ойын үзілісін жасауға арналған көптеген көңілді әрі қарапайым идеялар бар.



КӨҢІЛДІ ОЯНУ

(таңертеңгі рәсімдер)

Таңертең бір-біріңізге күлкілі немесе эмоцияға толы етіп бет-аузыңызды тыржытып көңілді сәлем беріңіздер (ойынға кештен бастап дайындалуға да болады: оянған бойда қандай күлкілі бет-әлпет жасайтындарыңызды алдын ала келісіп алыңыздар. Мысалы: «Ертең таңертең ұйқылы тасбақалар сияқты оянайықшы!» - деуге болады.

Пайдасы неде

Эмоциялық байланысты нығайтып, жағымды көңіл күй орнатады.

Байланыс орнатуға арналған ақыл-кеңес

Келесі күні қандай күлкілі бет-әлпет жасау керегін балаңыздың өзіне таңдауға мүмкіндік беріңіз.

🕒 1-2 мин

Күнделікті ойын уақыты



Балаңызбен (көлікке немесе саябаққа қарай) таныс жолмен келе жатқанда, оған өзіңіздің "GPS-навигатор" болуды ұсыныңыз. Ол сізге қашан солға немесе оңға бұрылу, қашан тоқтау немесе "турбожылдамдық қосу" керектігін айтып отырады.

Пайдасы неде

Бұл ойын балаға бастаманы өз қолына алуға мүмкіндік беріп, өзіне деген сенімділігі мен шешім қабылдау қабілетін дамытады, сондай-ақ кеңістіктік ойлауын және бағдар табу дағдыларын дамытады.

Байланыс орнатуға арналған ақыл-кеңес

Егер бала сізді әдейі "дұрыс емес" жолға бастаса, бірнеше қадамды оның айтқанымен жасаңыз. Бұл жерде баратын жерге тез жетуден гөрі, бірге көңіл көтеріп, мәз болу маңыздырақ.

МЕНІ БАСТАП АПАР

🕒 2-3 мин

Күнделікті ойын уақыты



РЮКЗАК ІШІНДЕГІ ТОСЫН СЫЙ

Балаңыз мектеп рюкзагынан немесе басқа бір жерден тауып алатындай етіп әзіл жазылған шағын хат, сурет немесе қызықты тапсырма хат қалдырыңыз (оны, мысалы, аяқкиімінің ішіне, жастықтың астына, таңғы ас кезінде тәрелкенің астына немесе күртесінің қалтасына салып қоюға болады).

Пайдасы неде

Күн бойы сақталатын эмоциялық байланыс сезімін қалыптастырады.

Байланыс орнатуға арналған ақыл-кеңес

Балаңызға келесі жолы сізге де тосынсый жасауды ұсыныңыз.

🕒 2-3 мин

Күнделікті ойын уақыты



КӨРІНБЕЙТІН ДОП

Көзге көрінбейтін және көлемі мен салмағы өзгеріп отыратын ғажап допты бір-біріңізге лақтырып, қайта қағып алып жатқандай болыңыздар.

Пайдасы неде

Қиялды дамытып, бірлесіп әрекет етуге ықпал етеді.

Байланыс орнатуға арналған ақыл-кеңес

Балаңызға ойын ережесін өзгертуге мүмкіндік беріңіз.

🕒 2-5 мин

Күнделікті ойын уақыты



МЕН КІММІН?

Кішкентай ойыншықты арқаңыздың артына жасырып, оны тұспалдап сипаттаңыз. Балаңыз оның қандай ойыншық екенін табуы керек.

Пайдасы неде

Тыңдау және ой қорыта білу машығын дамытады.

Байланыс орнатуға арналған ақыл-кеңес

Балаңызбен рөлдерді алмастырыңыз: біріңіз сипаттайсыз, екіншіңіз табасыз.

🕒 5-10 мин

Күнделікті ойын уақыты



СИҚЫРШЫ БОЛ

Металл ожауды домалақ бөлігін көрермендерге қаратып, сабын қолтығыңыздың астына қысып ұстаңыз. Ожауды саусақтарыңыздың ұшымен сәл ғана ұстап тұрып, содан кейін ақырын босатыңыз. Қолыңызды оның айналасында баяу қозғалтып, металл шар ешқандай тірексіз ауада қалықтап тұрғандай әсер қалдырыңыз.

Пайдасы неде

Көрермендер алдында «сиқыр» көрсету балаға өзін мақтан тұтуға, көпшіліктің назары өзіне ауғанда өзін сенімді сезінуге көмектеседі, сондай-ақ өзіне деген сенімділігі мен қарым-қатынас жасау дағдыларын дамытады.

Ата-аналарға кеңес

Ойынды мінсіз нәтиже көрсету керек болатын қатаң қойылымға айналдырмай, жеңіл әрі көңілді өткізіңіз. Балаңыздың жетістігін ғана емес, талпынысын да бағалаңыз.

🕒 10-15 мин

Күнделікті ойын уақыты



ЖОЛ ҮСТІНДЕ АЙТЫЛҒАН ХИКАЯ

мектепке барарда немесе
үйге қайтар жолда)

Жол жүріп бара жатқанда бірге хикая құрастырыңыздар. Әңгімеге кезекпен бір сөйлемнен қосып отырыңыздар (мысалы: "Біз көрген ит шын мәнінде детектив екен...", "...ол жоғалған печеньеі іздеп жүр екен").

Пайдасы неде

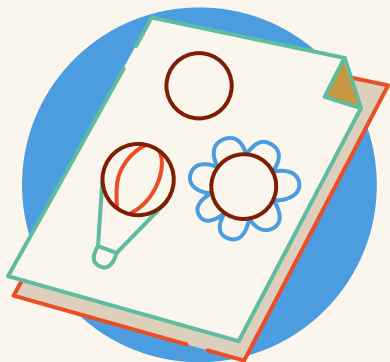
Қиялды дамытып, кезекпен өзара әрекет етуге үйретеді.

Ата-аналарға кеңес

Әңгіме желісінің балаңыздың қиялына қарай өрбуіне мүмкіндік беріңіз.

🕒 5-10 мин

Күнделікті ойын уақыты



ҚИЯЛДАҢЫЗДАР!

Үлкен ақ қағазға бірдей 3-5 шеңбер салыңыз. Балаңызға маркер немесе түрлі түсті борлардың көмегімен әр шеңберді басқа затқа (мысалы, бет-бейне, апельсин сияқты жеміс немесе доп пен сағат секілді заттарға) айналдыруды ұсыныңыз.

Пайдасы неде

Баланың дивергенттік ойлауын дамытып, бір бастапқы нүктенің шексіз мүмкіндікке жол ашатынын түсінуіне көмектеседі.

Ата-аналарға кеңес

Сіздің алдымен аюдың құлағы немесе гүлдің күлтелері сияқты ұсақ бөлшектерді өзіңіз салып, содан кейін балаңызға суретті бояуды тапсыруыңызға болады.

🕒 10-15 мин

Күнделікті ойын уақыты

БҮКІЛ ОТБАСЫ БОЛЫП ОЙНАЙМЫЗ

Отбасылық өмір көбінесе қарбалас тіршілік пен күнделікті күйбеңге толы болып көрінгенімен, ата-ана мен балалар бірге ойнағанда, ғажап жағдай орнайды: ойын күлкіге, әңгімеге және бір-біріне жақындай түсуге мүмкіндік беретін ортақ кеңістікке айналады. Бұл бөлімде кез келген отбасының

күнделікті өміріне оңай енгізуге болатын жылдам әрі оңай ойын идеялары ұсынылған. Өйткені отбасымен бірге ойнау – жай ғана көңіл көтеру емес, өмір бойына мықты эмоциялық іргетас қалаудың қарапайым жолы.



АЛҒЫС АЙТУ ҚҰТЫСЫ

Күн сайын өзіңіз риза болған бір нәрсені жазып немесе суретін салып, құтыға салып отырыңыздар. Аптаның соңында барлығыңыз бірге жазбахаттарды оқыңыздар.

Пайдасы неде

Отбасындағы жағымды байланыстарды нығайтып, ортақ мағыналарды қалыптастырады.

Ата-аналарға кеңес

Құтыны безендіруді балаңызға беріңіз.

🕒 2-5 мин

Отбасылық ойын уақыты



АСҮЙ ОРКЕСТРЫ

Кәстрөл, қасық пен шыныаяқ сияқты ыдыстарды пайдаланып, отбасылық ырғақ оркестрін құрыңыздар.

Пайдасы неде

Бірлесіп әрекет ете белуді, ырғақ сезімін дамытады және қуаныш сыйлайды.

Ата-аналарға кеңес

Әуеннің ырғағы мен қарқынын балаңыздың белгілеуіне мүмкіндік беріңіз.

🕒 5-10 мин

Отбасылық ойын уақыты



КӨЛЕҢКЕЛЕР ТЕАТРЫ

Бөлмені қараңғылатып, қолшамды немесе телефонның жарығын қосыңыздар да, қолдарыңызбен немесе шағын ойыншықтардың көмегімен қабырғаға түрлі бейнелер түсіріп, кезекпен көлеңкелер жасаңыздар (мысалы, құстың көлеңкесін жасап, қолыңызды бұлғап, құсша шырылдаңыздар немесе алақандарыңызды жылан пішініне келтіріп, ысылдаған дыбыс шығарыңыздар).

Пайдасы неде

Қиялды дамытып, еркін әңгімелесуге мүмкіндік беретін тыныш әрі сенімді ахуал қалыптастырады.

Ата-аналарға кеңес

"Сенің ойыңша, бұл көлеңке неге ұқсайды?" - деп сұрап, соның төңірегінде қызықты хикая құрастырыңыздар.



5-10 мин

Отбасылық ойын уақыты



ОТБАСЫЛЫҚ "БЕС БЕР"

Бүкіл отбасы болып өздеріңізге ғана тән "құпия бес беру" ишарасын немесе қол алысу тәсілін ойлап табыңыздар. Ол 3-4 әр түрлі қимылдан тұрсын.

Пайдасы неде

Отбасына тиесілік және бірегей "отбасылық кімдік" сезімін қалыптастырады.

Ата-аналарға кеңес

Мектептен немесе жұмыстан кейін қайта қауышқанда арадағы байланысты тез қалпына келтіру үшін осы ерекше қол алысу рәсімін қолданыңыздар.



5-10 мин

Отбасылық ойын уақыты



Қағаздың кішкентай парақтарына әртүрлі қалыпта тұрған бірнеше адамның (бір аяғын көтеріп тұрған, екі қолын кеудесіне айқастырған, басына қойған және т.с.) қарапайым бейнесін салыңыздар. Ересек адам бір карточканы алып көрсетеді, ал бала суреттегі қалыпты жылдам қайталауы керек. Содан кейін рөлдерді ауыстырыңыздар.

Пайдасы неде

Бала әртүрлі қалыптарды дәл қайталауға тырысу жолымен өзінің денесін сезіну, тепе-теңдікті сақтау және қимылдарды үйлестіру дағдыларын дамытады. Сондай-ақ оның зейіні мен байқау машығы артады.

Байланыс орнатуға арналған ақыл-кеңес

Балаға "хореограф" болуға, өз бетінше күрделі қалыптар ойлап тауып, сізге қайталатуға мүмкіндік беріңіз.

ТІРІ АЙНА

🕒 5-10 мин

Отбасылық ойын уақыты



Бірге әнді таңдап, соның ырғағымен билеңіздер. Әзілкеш қимылдар жасауға болады.

Пайдасы неде

Ортақ қуанышқа бөлейді және ширығуды азайтады.

Ата-аналарға кеңес

Балаға әнді өзі таңдауына және биді басқаруына мүмкіндік беріңіз.

ОТБАСЫЛЫҚ БИ КЕШІ

🕒 5-10 мин

Отбасылық ойын уақыты



БІРГЕ СУРЕТ САЛАМЫЗ

Балаңызбен бірге бір үлкен қағаз парағын және бірнеше түрлі түсті бор немесе қарындаш алыңыздар. Суретке кезекпен бір нәрсе қосып отырыңыздар (әр жолы бір ғана бөлшек). Ешқандай жоспар жоқ: сурет ойын барысында пайда болады. Сурет салуды ойынға айналдыру үшін үндемей сурет салып, оның неге айналатынын болжауға болады немесе сурет салғанда әңгімелесіп, қызықты хикая шығарыңыздар.

Пайдасы неде

Бірлесіп әрекет ету, бір-бірін тыңдау, өз ойын жеткізу және ортақ шығармашылықпен айналысу білігін дамытады.

Ата-аналарға кеңес

Баланы түзеткіңіз келсе де, өзіңізді-өзіңіз тоқтатып, оның идеяларына еріңіз және бірге сурет салып әңгіме айтқан сәттерден рақатқа бөленіңіз.

🕒 5-10 мин **Отбасылық ойын уақыты**



ОЙЫНШЫҚТАРДЫҢ ТАЛАНТ ШОУЫ

(үйдегі шағын театр)

Балаңызбен бірге шағын театр құрыңыздар. Ол үшін, мысалы, картон қорапты сахнаға айналдырыңыздар немесе екі орындықтың арасына сүлгі іліп қойыңыздар. Отбасының әр мүшесі кішкентай ойыншықты (жануарды немесе машинаны) таңдап, оның көмегімен сахнада өнер көрсетеді: ән айтады, билейді, күлкілі әңгімелер айтады немесе күлдіргі нәрсе жасайды. Орын алмастырып отырыңыздар: біреуі өнер көрсетсе, қалғандары көрермен болады.

Пайдасы неде

Ортақ қуаныш сыйлайды, жасампаздықты, қарым-қатынас жасау дағдыларын және өзіне деген сенімді дамытады, сондай-ақ баланың өзін еркін көрсетуіне ықпал етеді.

Байланыс орнатуға арналған ақыл-кеңес

Баланың идеяларына сүйеніп, бірге дамытыңыздар.

🕒 15-20 мин **Отбасылық ойын уақыты**