**БАЛАЛАРДЫ ЭМОЦИЯЛАРДЫ БАСҚАРУҒА ҮЙРЕТУДІҢ ҚАРАПАЙЫМ ЖОЛДАРЫ**

Сарапшылар әр түрлі адам эмоцияларының 50-ден астам түрін атайды.

4 негізгі ЭМОЦИЯМЕН қалай әрекет ету керектігін үйрену жеткілікті болады.

4 негізгі эмоцияларды басқара білуіңіз керек:

1. Бақыт – махаббат, қуаныш және тыныштық. Бұл біздің ағымда болған кездегі табиғи күйіміз.
2. Қорқыныш, қауіп-қатерге жауап болып табылатын қорқыныш, үрей, мазасыздық (бұлыңғыр қауіптен қорқу), алаңдаушылық (белгілі бір қауіптен қорқу), күшсіздік пен сенімсіздік сезімі сияқты Адамдар ғана емес, барлық сүтқоректілер қорқынышты сезінгенде, ол көбінесе қорғаныс механизмі ретінде ашуға айналады.
3. Жоғалту немесе көңілсіздікке реакция болып табылатын қайғы, депрессия және жалғыздықты қамтиды. Көптеген адамдар ашулану арқылы өздерін көңілсіздік пен қайғыдан қорғайды.
4. Қауіп-қатерге жауап болып табылатын ашу тітіркенуді, ашулануды және ашуды қамтиды. Ашу басылғанда және мойындалмаған кезде, адам оны ішке қарай бұра алады, бұл біз бұдан былай сезіне алмаймыз деп ойлаған кезде депрессияға және ұйқышылдыққа әкеледі.

Балаларды эмоцияларды басқаруға қалай үйрету керек?

Өте қарапайым - баланың және басқа адамдардың не бастан өткеріп жатқанын бақылап, оған ешқандай пікір білдірусіз түсініктеме беру, кез келген сезімді қабылдау. Бұл балаларды өздерінің және басқа адамдардың эмоцияларын байқауға үйретеді.

**Күн сайын баланың сезімін байқауға әрқашан мүмкіндік табыңыз:**

«Сен ренжіген сияқтысың»;

«Сен шыдамсыздықпен секіресің! Сіз өте қуанышты және толқып тұрған болуыңыз керек!»;

- «Мен түсінемін. Не болатынын нақты білгенде өзіңізді қауіпсіз сезінесіз. Мен де»;

- «Мен сені естіп тұрмын. Сіз шпинатты жек көресіз және оны енді ешқашан көрмегеніңізді қалайсыз!

Балаңызбен эмоциялар туралы сөйлескен кезде дәріс оқымаңыз. Оның орнына оған олар туралы білуге ​​көмектесетін сұрақтар қойыңыз.

Мысалы, сіз сұрай аласыз:

«Егер сіз досыңызға ренжісеңіз, не істер едіңіз?»

-Маған ашулансаң ше?

- «Егер сіз лего мұнарасы құлағанына ашулансаңыз ба, не істер едіңіз?»;

«Ашуланған кезде жақсырақ шешім қабылдайсыз ба, әлде аздап есін жиған кезде ме?»;

Сіз ашуланған кезде тыныштандыруға не көмектеседі?

Басқа баланың жылағанын көріп жатсаңыз, мынаны сұрауға болады:

«Бұл бала аянышты көрінеді. Қызық, оны кім ренжітті?»

- «Ол не қалайды деп ойлайсың?»;

«Оған көмектесетін бірдеңе бар ма?»

Осындай сұрақтар эмпатияны дамытады. Ата-ана баласынан туған інісінің не ойлайтынын, не қалайтынын, не сезінетінін сұраса, ол эмпатияны дамытады және балалар арасындағы қарым-қатынасты жылытады.

Ересектер кітап оқып, сәбилермен және мектеп жасына дейінгі балалармен ертегілердің, әңгімелердің кейіпкерлері және олардың құрдастары қалай сезінетінін талқылағанда, олар жақсы қарым-қатынас жасай бастайды және құрдастарына агрессия азаяды.

Ата-аналар эмоцияларды адам өмірінің бір бөлігі деп санап, оларды жағымды түрде талқылағанда, тіпті кішкентай балалар да эмоциялардың кең ауқымын анықтауға және атауға үйренеді - оларды басқарудың алғашқы қадамы.

**№19 мектептің психологиялық қызметі**