

## Ата-аналарға арналған кеңес

### «Мектеп жасына дейінгі балалардың әлеуметтік-эмоционалды дамуы»

Мектепке дейінгі мекемелерге бармайтын мектеп жасына дейінгі балалардың ата-аналары үшін.

Құрметті ата-аналар! Мектеп жасына дейінгі кезең — тұлғаның іргетасы қаланатын уақыт. Бала үшін өзінің және өзгенің сезімдерін түсіну, оларды басқара білу және қарым-қатынас орнату (әлеуметтік-эмоционалды даму) оқу мен санаудан кем түспейді. Балабақшаға бармайтын бала үшін бұл процестегі негізгі үлгі мен «жаттықтырушы» — отбасы.

#### 1. Эмпатия: Өзгені түсініп, аялай білу

Эмпатия — бұл өзінді өзгенің орнына қоя білу қабілеті. Бұл дағдысыз болашақта берік достық немесе дұрыс қарым-қатынас орнату мүмкін емес.

«Сезімдер әліппесі» әдісі: Егер бала эмоциялардың атауын білмесе, ол өзгеге жаны ашымайды. Кітаптағы суреттерді қарап отырып: «Бұл кейіпкер не сезініп тұр деп ойлайсың? Неге оның көзі/ауызы сондай?» деп сұраңыз. Өз сезімдеріңізді де атаңыз: «Сен көмектескенде мен қуанамын», «Мен шаршағандықтан көңіл-күйім түсіп тұр».

«Дыбыстау» әдісі: Ойын алаңында кикілжің болса, балаға өзгені түсінуге көмектесіңіз: «Қарашы, ана бала жылап жатыр, ойыншығын тартып алғаны үшін оған ренжулі. Біз оған қалай көмектесе аламыз?».

Оқу және талқылау: Ертегілер — эмпатияның ең үздік оқулығы. Кейіпкердің тек іс-әрекетін ғана емес («не істеді?»), оның себебін де талқылаңыз («неге бұлай істеді? сол сәтте не сезінді?»).

#### 2. Өзін-өзі реттеу: Өзін ұстай білуді үйрену

Өзін-өзі реттеу — бұл күшті эмоцияларды (ашу, қорқыныш, реніш) қоршаған ортаға зиян келтірмейтіндей етіп білдіру қабілеті.

«Шаршымен тыныс алу» техникасы: Баланы үйретіңіз: 3-ке дейін санап ішке тыныс алу, 3-ке дейін тынысты тоқтату, 3-ке дейін сыртқа тыныс шығару, 3-ке дейін кідіру. Бұл физиологиялық тұрғыдан ашуды басуға көмектеседі.

«Эмоциялар экраны»: Бала ашуланғанда оған тыйым салмаңыз («айқайлама», «жылама»), оның бұл сезімін қабылдаңыз: «Сенің қатты ашуланып тұрғаныңды көріп тұрмын. Бұлай сезінуге құқығың бар. Кел, жастықты ұрайық немесе ашуыңды қағазға салып, содан соң оны жыртып тастайық».

«Сабырлы ересек» әдісі: Бала сіздің реакцияңызды қайталайды. Егер сіз стресске айқаймен жауап берсеңіз, ол да солай істейді. Сіздің қиын жағдайдағы сабырлылығыңыз — өзін-өзі реттеудің ең жақсы сабағы.

#### 3. Қарым-қатынас дағдылары: Келісе білуді үйрену

Балабақшаға бармайтын балаларда құрдастарымен араласу тәжірибесі аз болуы мүмкін. Ата-ананың міндеті — осы тәжірибеге жағдай жасау.

Сюжеттік-рөлдік ойындар: Бұл қарым-қатынасты дамытудың негізі. «Дүкен», «Аурухана», «Қонаққа бару» ойындарын ойнаңыз. Ойын барысында түрлі жағдайларды көрсетіңіз: «Ой, дүкенде нан таусылып қалыпты, сатушыдан нанның

қашан келетінін қалай әдеппен сұраймыз?» немесе «Қонжық сенің көлігіңмен ойнағысы келеді, кел оған әдеппен сұрауды үйретейік».

«Кезектесу» дағдысы: Үстел ойындарында немесе күнделікті тұрмыста (мультфильмді кім бірінші таңдайды, кім бірінші қолын жуады) өз кезегін күтуді үйретіңіз. Бұл — маңызды әлеуметтік дағды.

Органы кеңейту: Үйірмелерге, ойын алаңдарына, саябақтарға жиі барыңыз. Балаға кішігірім тапсырмалар беріңіз: «Бүгін үш баламен сәлемдесіп көрші» немесе «Құмда ойнап жатқан қызға бірге ойнауды ұсынып көрші».

**Негізгі кеңес:**

Сіздің махаббатыңыз бен қолдауыңыз — бала үшін «қауіпсіз аймақ». Өзінің кез келген күйінде (ашулы, жылауық, ерке болса да) жақсы көретінін сезетін бала өзін басқаруды және әлемге сенуді тезірек үйренеді.