

***Тиімді әдістемелер балалардың үйлесімді дамуы мен
эмоционалдық әл-ауқатын қамтамасыз ету үшін.***

***Ойын-тренинг
«Мектепке дейінгі балаларда кернеуді
төмендетуге және қарым-қатынасты дамытуға
арналған ойындар»***

Неліктен ойын-терапиялық тәсіл маңызды?



Қазіргі заманғы балалардағы стресс

*Балалар қоршаған ортаның
қарқынды өзгерістері мен
күрделі әлеуметтік өзара
әрекеттестіктердің
салдарынан стресске
ұшырайды.*



Ойын — мәселені шешу жолы

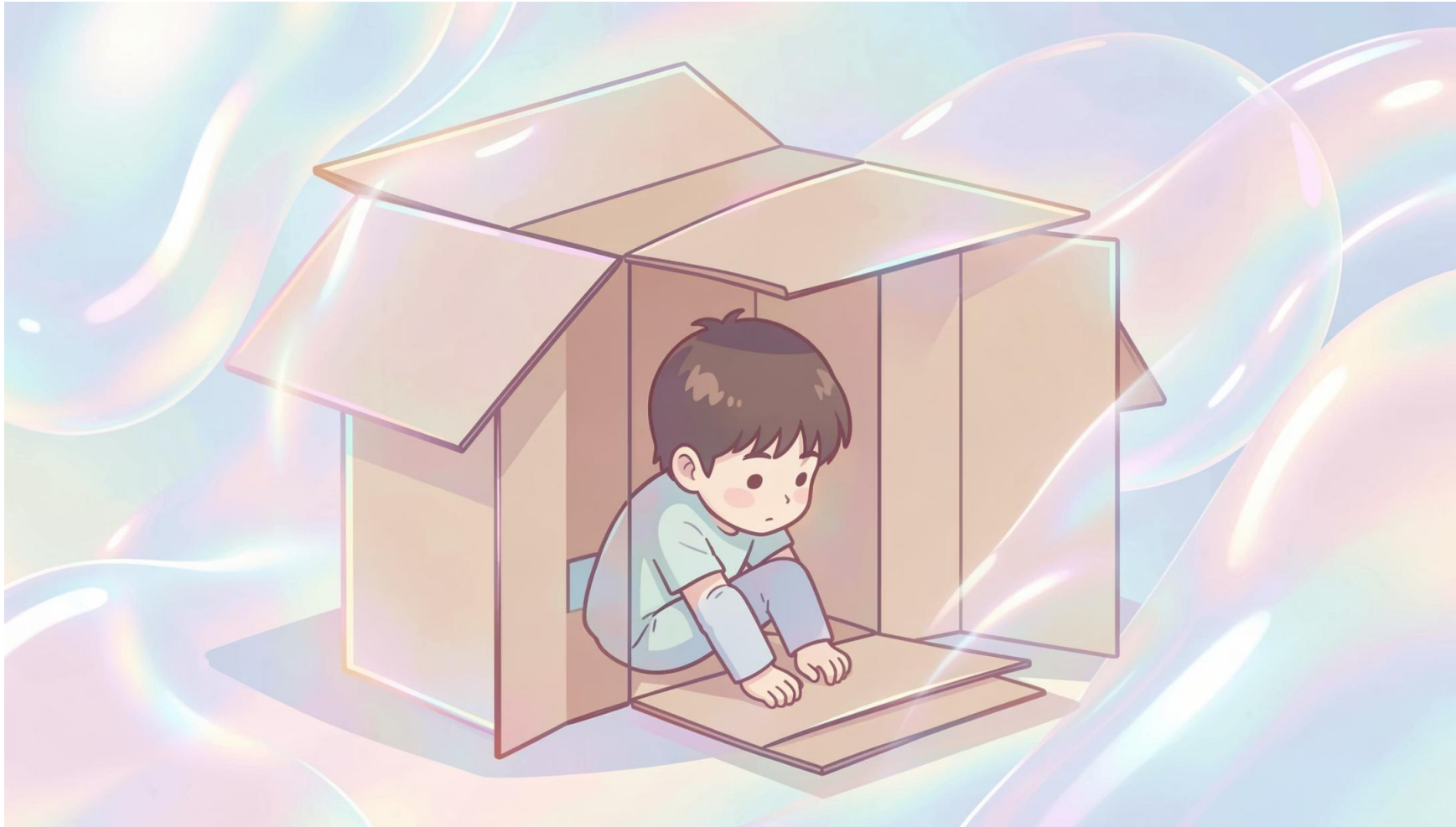
*Ойын әрекеті
эмоционалдық кернеуді
тиімді түрде азайтып,
қарым-қатынас
дағдыларының дамуына
ықпал етеді.*



Психологиялық негіздеме

*Ойын арқылы бала өз
эмоцияларын басқаруды,
салауатты қарым-
қатынастар құруды және
жаңа жағдайларға
бейімделуді үйренеді.*

«Үйшік» ойыны — жеке шекараларды қалпына келтіру



Бұл ойын балаға өзіне арналған қауіпсіз кеңістікті жасауға мүмкіндік береді: ол қорап, көрпе немесе матадан жасалған үйшікте жасырынуы мүмкін.

- Қауіптену мен сенсорлық шамадан тыс жүктемемен күресуге көмектеседі.**
- Шаршауды тиімді басады және ішкі тепе-теңдікті қалпына келтіреді.**
- Қорғалушылық пен тыныштық сезімін қайтарады.**

Тыныс алу ойындары: «Сиқыршылар сияқты дем аламыз»

Мектепке дейінгі балаларға арналған қарапайым, бірақ тиімді әдіс, стресс деңгейін төмендетіп, босаңсуға көмектеседі.

- Баяу дем алу мен шығару қиял арқылы ұшуды елестетуімен бірге жүреді, бұл балалардың қиялын дамытады.
- Балаларға саналы тыныс алуды үйренуге және жалпы стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі.
 - 3-тен 7 жасқа дейінгі балаларға оңай бейімделеді және кез келген жерде өткізуге болады.



«Босаңсытатын сурет салу» ойыны



Бос өзін-өзі білдіру

Балалар тыныш музыкаға сүйене отырып, еркін сурет салып, жиналған эмоцияларын шектеусіз білдіруге мүмкіндік алады.



Кернеуді төмендету

Бұл ойын қиялды дамытады және ішкі кернеуді төмендетуге көмектеседі, эмоционалдық босаңсуға ықпал етеді.



Процеске басымдық беру

Маңыздысы – өнерлік құндылық немесе нәтиженің бағасы емес, баланың өзіндік процессі мен эмоционалдық жайлылығы.

Кернеуді төмендетуге арналған белсенді ойындар

«Жастықпен күрес»

Жиналған энергия мен агрессияны бақылаулы ортада шығару үшін қауіпсіз және көңілді әдіс.

Би үзілістері

Қуанышты музыкаға сәйкес ырғақты қозғалыстар бұлшықет кернеуін төмендетуге және көңіл-күйді жақсартуға көмектеседі.

Ашық ауадағы ойындар

Ашық ауада белсенді серуендер мен ойындар физикалық дамуға және эмоционалдық тепе-теңдікке ықпал етеді.

Қарым-қатынасты дамытуға арналған ойын: «Кеме»



Бұл интерактивті ойында ересектер мен балалар қиялдағы «кемені» бірге тербетіп, өзара сенім мен түсіністікке негізделген жағымды атмосфера қалыптастырады.

Бала өз эмоцияларын білдіруді және айналасындағылардың қолдауын сезінуді үйренеді.
Ойын баланың өзін-өзі бағалау деңгейін арттырып, басқа қатысушылармен эмоционалдық байланысты нығайтады.

Арт-терапиялық жаттығулар: «Қорқыныштар әліппесі» және «Қорқынышты толықтыр»

«Бұл жаттығулар балалардың қорқыныштарын шығармашылық арқылы жеңуге бағытталған, бұл алаңдаушылықты төмендетуге және эмоционалды жеңілдікке ықпал етеді»



«Қорқыныштарды білдіру»

«Балалар өз қорқыныштарын салып, оларды аздап абстрактіліктен шығарып, басқаруға болатын етіп көрсетеді»



«Уайым-қорқынышты азайту»

«Ересек адамның қатысуы мен қолдауы қауіпсіздік пен қабылданғандық сезімін қалыптастыру үшін өте маңызды.»



«Мұғалімнің қолдауы»

«Ересек адамның қатысуы мен қолдауы қауіпсіздік пен қабылданғандық сезімін қалыптастыру үшін өте маңызды.»

«Мұғалімдер мен ата-аналарға арналған практикалық ұсыныстар»

«Қауіпсіз орта»

«Тұрақты
ойындар»

«Баланың
ерекшелігіне
бейімделу»



«Ойын-тренингтің тиімділігі осы қарапайым, бірақ маңызды принциптерді сақтау кезінде айтарлықтай артады. Тұрақтылық пен икемділік — табысқа жетудің кепілі.»

«Қорытынды: Ойын – баланың үйлесімді дамуының кілті»



«Ойын-тренинг балаларға тек шиеленісті жеңуге және қарым-қатынас дағдыларын дамытуға ғана емес, сонымен қатар отбасы мен ұжымдағы байланыстарды нығайтуға да көмектеседі.»

«Ересектердің ойынға қатысуы оның оң әсерін күшейтеді және сенімді қарым-қатынастар қалыптастыруға ықпал етеді.»

«Бұл ойындарды бүгіннен бастап қолданып көріңіз – балаға қуаныш, тыныштық пен өзіне сенімділікті сыйлаңыз!»