

№3 «Гүлдер» Алға балалар бақшасы

**Тақырыбы: «Ата-ананың
эмоциялық күйі»**

Психолог: Г.Ешимова

2025-2026 оқу жылы

Тақырыбы: «Ата-ананың эмоциялық күйі»

Мақсаты:

Ата-ананың күйзелісін азайту, өзін басқару дағдыларын дамыту

Міндеттері:

Стресті анықтау

Демалу әдістерін үйрету

Сабақ барысы

1. Ұйымдастыру

Жаттығу: «Менің көңіл-күйім»

2. Кіріспе

Психолог:

Бақытты ата-ана – бақытты бала.

3. Негізгі бөлім

Тест:

«Сіз шаршадыңыз ба?»

Жаттығу: «Тыныс алу техникасы»

Терең тыныс алу

4-4-4 әдісі

Релаксация:

Көзді жұмып, жағымды сәтті елестету

4. Қорытынды

Рефлексия

Кеңес: «Өзіңізге уақыт бөліңіз»

Үй тапсырмасы:

Күн сайын 10 минут өзіңізге уақыт бөлу