

Жас ананың эмоциялық тұрақтылығы : күйзеліске жол бермеу

Мақсаты:

Жас аналардың эмоциялық саулығын нығайту, күйзелістің алдын алу жолдарын үйрету, психологиялық қолдау көрсету.

Міндеттері:

- Эмоциялық күйдің маңызын түсіндіру
- Күйзелістің белгілерін анықтауға көмектесу
- Өзін-өзі реттеу тәсілдерін үйрету
- Психологиялық қолдау ортасын қалыптастыру

Психологиялық ахуал:

«Жылы сөз» жаттығуы – әр ана қасындағы анаға бір жағымды тілек айтады.

II. Негізгі бөлім

1. Талқылау сұрақтары:

- Эмоциялық тұрақтылық дегеніміз не?
- Күйзелістің алғашқы белгілері қандай?
- Ана ретіндегі жауапкершілік эмоцияға қалай әсер етеді?

Қысқаша ақпарат:

Эмоциялық тұрақтылық – адамның қиын жағдайларда сабыр сақтап, өз сезімін басқара алу қабілеті.

Күйзеліс белгілері:

- Тез ашулану
- Шаршау
- Ұйқының бұзылуы

2. Жаттығу 1: «Тыныс алу арқылы тынышталу»

- 4 секунд дем алу
- 4 секунд ұстап тұру
- 4 секунд дем шығару

Жаттығу 2: «Менің ресурсым»

Аналар өзіне күш беретін 5 нәрсені жазады (баласының күлкісі, қолдау көрсететін адам, хобби т.б.)

3. Топтық талқылау (5 минут)

«Күйзелісті қалай жеңемін?» – әр ана өз тәжірибесімен бөліседі.

III. Қорытынды бөлім (10 минут)

- Пайдалы кеңестер тарату
- Психологтың жеке кеңес беру уақыты туралы ақпарат
- Кері байланыс парағын толтыру

Рефлексия:

«Бүгін мен өзіме не алдым?»

Пайдалы кеңестер

- Күн тәртібін сақтау
- Өзіңізге уақыт бөлу
- Жақын адамдардан көмек сұраудан қысылмау
- Позитивті ой қалыптастыру
- Қажет жағдайда маманға жүгіну