

## 10–11 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН

1

### САБАҚ

**Көркем мінез – баға жетпес байлық.**

**Эмоционалды интеллект – табысты тұлғаның негізі**

**Сабақтың мақсаты:** ата-аналардың эмоционалды құзыреттілігін, өзіндік сана-сезім, өзін-өзі реттеу, эмпатия және қарым-қатынасты реттеу дағдыларын дамыту

#### **Міндеттері:**

- Эмоционалды интеллектіні дамыту бойынша қызығушылықты қалыптастыру
- Эмоционалды интеллектінің құрылымдық компоненттері туралы түсінік беру (өзіндік сана-сезім, эмпатия, өзін-өзі реттеу, қарым-қатынасты реттеу)
- Өз эмоцияларын және басқа адамдардың эмоцияларын түсіну қабілетін дамыту
- Өз эмоционалды жай-күйлерді реттеу, олардың сыртқы көріністерін бақылау, позитивті қарым-қатынас дағдыларын дамыту

#### **Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер:**

Ашықтық, өмірге оң көзқарас

## Күтілетін нәтижелер

Сабақ аяқталғаннан кейін ата-ана:

Эмоционалды сауаттылыққа ие болады

Эмоционалды интеллект құралдарын қолдануды үйренеді

«Мен-мәлімдемелерін» қолдана отырып, оң қарым-қатынас орната алады

Дағдарыс жағдайында өнімді мінез-құлық алгоритмдері мен тәсілдерін

қолдана алады

## Жоспар

**I. Кіріспе.** Эмоционалды жай-күй.

**II. Неізгі бөлім.**

1. Шағын топтардағы жұмыс

2. Өзіндік сана-сезім, өзін-өзі реттеу, эмпатия, қарым-қатынасты реттеу дағдыларын дамытудағы жаттығулар.

3. Жанжалды жағдайдан шығу

**III. Қорытынды. Рефлексия.**

**Сабақтың ұзақтығы – 60 мин.**

Уақыты	Мазмұны	Ресурстар
3 минут	<p>Эмоционалды жай-күй.</p> <p>Сәлеметсіздер ме, құрметті ата-аналар! Мен сіздерді сабағымызда көргеніме қуаныштымын.</p> <p><b>«Бір минут ішінде сурет сал» психосуреті.</b> Стикерге бір минут ішінде нақты ештеңе емес, тек сызықтар, пішіндер, түрлі түстер арқылы эмоцияларыңызды салуды ұсынамын. Содан кейін суретіңізді оң жақтағы көршіңізге беріңіз. Суретке мұқият қарап, онда қандай эмоциялар бейнеленгенін болжауға тырысыңыз.</p> <p>- Бір-біріңіздің эмоцияларыңызды болжай алдыңыздар ма?</p> <p>- Қандай қиындық болды: өз эмоцияңызды анықтау ма, әлде басқа адамның көңіл-күйін болжау ма?</p> <p><i>Түсініктеме: бұл жаттығу өзіңіздің және басқалардың эмоцияларын анықтауда қиындықтарға тап болуға мүмкіндік береді.</i></p>	Әр қатысушыға стикер, қалам, қарындаштар беріледі.
2 минут	<p><b>Сабақтың мақсатын қою.</b></p> <p>Бүгін біз эмоционалды интеллектінің дамуы туралы сөйлесеміз.</p> <p><b>Мәселенің тарихы</b></p> <p>Жоғары эмоционалды интеллект иесі (ЭИ, ағылш. Emotional Intelligence, EI) кезкелген жұмыс орнында тез дамып, әріптестерінің құрметіне бөленіп, команданың көшбасшысы болатыны сөзсіз.</p> <p>Emotional Intelligence. Мұндай адамды қатты ашуландырып, жанжалға итермелеу өте қиын. Ол агрессияны басып, жанжалды жағдайдан күш қолданбастан шыға алады... Мәселенің тарихы 1990 жылы Питер Саловей мен Джон Майердің эмоционалды интеллект тақырыбында жазған мақаласы жарық көрген кезден бастау алады.</p> <p>Бұл жұмыста осы шығарылымда алғаш рет зерттелетін термин қолданылып қана қоймай, берілген қабілет пен оның ерекшеліктері туралы пікір білдірілді. 5 жылдан кейін әйгілі New York Times-тың</p>	

атақты журналисі Дэниел Гоулманның осы атаумен шығарған кітабы бестселлерге айналып, зерттеулерге жаңа серпін берді. Егер адам эмоцияларын басқаруды үйренбесе, ЭИ соны білдіреді, ол күйзеліс, апатия, агрессия мен депрессияға ұшырайды...

Зейінді ауыстыру арқылы адам көптеген жағымсыз сәттерден: адамның психологиялық денсаулығын бұзатын жанжалдар, мағынасыз даулар, артық мазасызданулардан аулақ болады.

Өзіңді алаңдататын ойлармен достық қарым-қатынаста болу мазасыздық деңгейін төмендетіп, өмір сапасын жақсартады. Сезімдерді ажырата білу және олармен күресу өзіңе деген сенімділікті арттыруға және әркімнің өміріндегі іргетас және тірек болып табылатын өзіңнің этикалық көзқарастары мен моральдық принциптеріне адал болуға мүмкіндік береді.

### Шағын топтардағы жұмыс

#### Топтарға біріктіру.

4 адамды шақырып, оларға негізгі эмоциялардың атауларын береміз: «Қорқыныш», «Ашу», «Қайғы», «Қуаныш».

Барлығына үстелдің үстінде жатқан эмоциялардың атаулары жазылған карточкаларды алып, оның қандай эмоциялар тобына жататынын анықтауды ұсынамын.

Эмоциялар атаулары бойынша топтарға бірігіп, үстелден орын алуларын сұраймын. Ұсынылған кесте бойынша өз тобыңызды қаншалықты дұрыс анықтағаныңызды тексеруді сұраймын.

3 минут

НЕГІЗГІ ЭМОЦИЯЛАР	РЕҢКТЕР МЕН ҚАРҚЫНДЫЛЫҚ
Қорқыныш	сенімсіздік, мазасыздық, алаңдау, ұялшақтық, абыржу, қорқыныш, сенімсіздік, есі шығу, дүрбелең, үрей
Ашу	күйгелектік, өкініш, реніш, қызғаныш, ашулану, ұнатпау, қызғаныш, менсінбеу, ашулану, жек көру, долылық
Қайғы	жан ауруы, дәрменсіздік, сағыныш, аяушылық, өкініш, үмітсіздік, көңілсіздік, көңілі қалу, қайғы, үмітсіздік, амалсыздық
Қуаныш	тыныштық, үміт, шабыт, қызығушылық, әуестік, қамқорлық, қабылдау, махаббат, бақыт, таңдану, шаттық

*Түсініктеме: Бұл жаттығу сөздік қорын белсендіруге, эмоцияларды топтарға бөлгенде сабаққа қатысушыларға бағыт береді. Кесте сабақ барысында тапсырмаларды орындауға көмектеседі. Эмоцияларды вербализациялау бейсаналық процестерді сана деңгейіне «көтеруге» мүмкіндік береді, сондықтан біз оларды зерттеуге, себеп-салдарлық байланыстарды табуға және қандай да бір жолмен өзгертуге мүмкіндік аламыз.*

Эмоциялардың атаулары жазылған карточкалар

5 минут	<p><b>«Эмоциялар туралы көзқарастар» жаттығуы</b></p> <p>Бұл жаттығу эмоциялар туралы қандай көзқарастарыңыз бар екенін талдауға мүмкіндік бере ме? Ол үшін ойыңызға келгеннің бәрін: ата-анаңыз, мұғалімдеріңіз немесе басқа сіз сыйлайтын адамдардың айтқанын, әдебиетте оқығаныңызды немесе кинода көргеніңізді, эмоциялар туралы мақал-мәтелдер мен қанатты тіркестерді есіңізге түсіріңіз.</p> <p>Есіңізге түскеннің бәрін жазып алғаннан кейін, осы көзқарастар мен сенімдер сіздің мінез-құлқыңызға және/немесе эмоционалды күйіңізге қалай әсер ететінін талдаңыз. Сіз олардың кейбірін өзгерткіңіз келе ме?</p> <p>Көзқарас мысалдары:</p> <p>1. Ер адам өзін осылай сезінбеуі керек, бұл ерлерге тән емес (мысалы, қайғыру).</p> <p>2. Әйел өзін осылай сезінбеуі керек, бұл әйелге тән емес (мысалы, ашулану).</p> <p>1. Мен өзімді осылай сезінбеуім керек, себебі бұл жағдайда мен өзім кінәлімін.</p> <p>2. Мен өзімді осылай сезінбеуім керек, себебі басқаларға менен де жаман болуы мүмкін.</p> <p><i>Түсініктеме</i></p> <p><i>Әр көзқарас пен ойдың астарында осы сенімдердің қалыптасуына мүмкіндік берген жеке тәжірибе жатыр. Мысалы, ашулану – бұл жай ғана ашулану емес, ол сенің әкең сияқты абьюзер екендігіңнің белгісі, қорқыныш – бұл жай қорқыныш емес, ол саған батылдық пен ер жүректіліктің жетіспеуіңнің белгісі, қайғы мен көз жасы – бұл жай ғана қайғы емес, мүмкін әлсіздіктің белгісі.</i></p> <p><i>Бұл көзқарастар бізді қорғамайды, керісінше, біз сезінбеген эмоцияларымыз бен сезімдеріміз мазасыздыққа, депрессияға, дүрбелең шабуылдарына, денсаулықтың физиологиялық проблемаларына айналып, одан да көп зардап шеккізеді.</i></p> <p><i>Кез келген эмоцияны түсіну және сезіну маңызды, сондықтан егер сіз жоғарыдағы тізімде сіздің басыңызда жиі кездесетін бірнеше нанымдарды тапсаңыз, алдымен олардың қалай және неге пайда болғанын түсінуіңіз керек. Содан кейін бірте-бірте өзіңізді осы көзқарастарға сенуге «қайта үйрету» және өзіңізді «қауіпті» эмоциядан «қорғап», оларды мантра ретінде қайталауды тоқтату мүмкін болады.</i></p> <p><b>Әртүрлі халықтарда эмоциялардың көрініс табуының ұлттық ерекшеліктері</b></p> <p>Көшпелі халықтар мұрагерлерінің менталитеті қарым-қатынас</p>	Топтарға таза парақтар таратылады

орнату, диалогқа бейімділік, ашықтық, толеранттылық (төзімділік), демократизм, плюрализм, еркіндікке деген сүйіспеншілік, шынайылық, жанашырлық, өзін-өзі сынау, үлкендерге құрмет (дәстүр таратушыларға), қарапайымдылық және тағы басқа қасиеттермен тығыз байланысты.

Л.Н.Гумилев атап өткендей: «Қазақ, татар, өзбектермен болған тығыз байланыс бұл халықтармен дос болу оңай екенін көрсетті. Олармен шын жүректен мейірімді болып, әдет-ғұрыптарының ерекшелігін құрметтеу керек. Өйткені, олар өздерінің мінез-құлық стилін ешкімге күштеп мойындатпайды. Алайда олардың сенімін алдаудың кез келген әрекеті қарым-қатынасты үзеді. Олар қулықты іштей сезеді». Байланыс орнату, әңгімелесу, жаңалықтармен алмасу қажеттілігі қазақтардың қонаққа, жолаушыға, әңгімелесушіге деген ерекше, қадірлі көзқарасын түсіндіреді. «Қонақ – Құдайдың сыйы», – дейді халық даналығы. Олар «ұзын құлақ» жаңалықтарын мұқият қадағалап, жақсы хабар үшін «сүйіншіні» беріп, әрқашан «басқаларды көруге және өздерін көрсетуге» болатын жерге баруға асыққан. Осылайша, жылы киіз үйдің сыртында, туған жерінің шекарасында және одан тыс жерлерде, тұтастай алғанда адамзат қауымдастығына әсер ететін үлкен, маңызды нәрсеге қатысу қажеттілігі сезімі қалыптасады. Мұнда келесі сөздерді келтіруге болады: «Шалқайғанға шалқай, пайғамбардың ұлы емес. Еңкейгенге еңкей, әкеннің ол құлы емес»; «Бас кеспек болса да, тіл кеспек жоқ»; «Алыстан алты жасар бала келсе, алдынан алпыстағы қария шығады» және басқалар. Шыдамды, табанды, философияшыл, бірақ қайсар рухты халық қазақ идеясына адалдығын тарихтың барлық сынақтарынан алып өтті.

<https://articlekz.com/article/5320>

### **Эмоционалды интеллект дегеніміз не?**

Эмоционалды интеллект – бұл өзіңіздің және басқалардың эмоцияларын тану және оларды басқару қабілеті. Егер IQ адамның интеллектуалды, логикалық және аналитикалық қабілеттерін өлшесе, онда EQ – жеке және әлеуметтік дағдыларды өлшейді. Эмоциялармен достаса алсаңыз – адамдармен де қарым-қатынас орната аласыз.

Эмоционалды интеллектуалды адамдарда төрт құрал бар:

Өзіндік сана-сезім;

Эмоцияны басқару;

Әлеуметтік сезімталдық;

Қарым-қатынасты басқару.

Бұл төрт компонент күрделі эмоционалды жағдайларды оңай түсіне отырып, бағдарлануға көмектеседі. Бұл компоненттердің нені білдіретінін және олардың қалай жұмыс істейтінін білу сізге өмірде дұрыс шешім қабылдауға көмектеседі, өйткені сізде жағдайды толық көре аласыз.



**Өзіндік сана-сезім. Әлеуметтік сезімталдық**

- эмоционалды өзіндік сана-сезім – жанашырлық
- өз-өзін нақты бағалау – іскерлік хабардарлық

**Өзін-өзі бақылау – көрегендік**

- өзіне сенімділік
- эмоцияларды тежеу

**Қатынастарды басқару**

- ашықтық – шабыт
- бейімділік – әсер ету
- жеңіске деген ерік – өзін-өзі жетілдіруде
- көмек көрсету – өзгерістерге ықпал ету
- бастамашылдық – жанжалдарды реттеу
- командалық жұмыс пен ынтымақтастық

7 минут

**Әр топта эмоционалды интеллекттің жеке компоненті бойынша жаттығулар жасау**

Әр топқа арналған тапсырманы зерттеңіз. Видеоны көргеннен кейін ұсынылған тапсырманы орындаңыз.

<https://www.youtube.com/watch?v=7ZojIKW5dLU>

**8.57 -ден 9.58 –ге дейін видео көру**

**«Өзіндік сана-сезім» 1-тобы  
Сезімдер күнделігі**

**«Жағдаят» бірінші бағаны**

Мұнда сіз жағдай, жағдаят, әлде сізді осы күйге келтірген ойлар мен сөздерді (өзіңіздікі де, өзгелердікі де) сипаттайсыз. Неғұрлым егжей-тегжейлі толтырсаңыз, соғұрлым жақсы болады.

**«Эмоциялар» екінші бағаны**

Бұл бағанда сіз бастан өткерген эмоцияларды сипаттайсыз. Эмоциялар мен ойлар бір-бірімен байланысты, сондықтан сіз **аздаған ойды** сипаттасаңыз жақсы болады. Үйреншікті сөздерді қолдана отырып, өз сезімдеріңіз бен түйсіктеріңізді егжей-тегжейлі сипаттаңыз.

**«Ойлар» үшінші бағаны**

Енді сіз жағдаят кезінде басыңызға келген ойларды сипаттайсыз.

Топтарға тапсырмалар таратылады

Мұнда ойлардың дұрыс немесе дұрыс емес сипаттамасы жоқ. Ойыңызға келгеннің бәрін жазыңыз.

**«Менің денемнің реакциясы» төртінші бағаны**

Мұнда дененіздің жағдаятқа, эмоцияға, ойларға қалай әрекет еткенін сипаттаңыз.

Сезім күнделігін ана атынан толтырыңыз:

Күні	Жағдаяттың қысқаша сипаттамасы	Менің эмоцияларым	Осы жағдаят кезіндегі осы жағдайға қатысты менің ойларым	Менің денемнің реакциялары

Жұпта жазбаларыңызбен бөлісіңіздер.

Топта талқылаңыздар:

Не қиын болды?

Бұл құрал қашан көмектесе алады?

Бұл құралдың пайдасы қандай?

**«Өзін-өзі бақылау» 2-тобы**

**«Мен-мәлімдеме» жаттығуы**

Эмоция тілінде сөйлеуді үйреніңіз. Үш бөлімнен тұратын «Мен-мәлімдеме» сөз тіркесін қолданыңыз:

«Мен .... сезінемін..., өйткені. ... Мен... қалар едім...»

1. **Өз сезіміңнің нақты атауы:** мен... сезінемін (күйгелектік, дәрменсіздік, қайғы, ауырсыну, абыржу және т. б.); Мен... қалай жауап беру керектігін білмеймін; Менде ... проблема туындайды...

2. **Себептерді атау:** себебі...; ... байланысты...

1. **Тілек айту, оқиға нұсқасы: Мен қалаймын...**

Мұнда кезкелген тілектер, мүмкін армандар да айтылады. Яғни, Сіз бұл адамнан не сұрағыңыз келеді. Мысалы: «Мен сені толғандыратын нәрсе туралы дауыс көтермей, ақырын айтып беруіңді сұрағым келеді».

Қыздың әкесінің атынан «Мен-мәлімдеме» жасаңыз.

1 - мысал.

Анам жұмыстан келіп, ыдыс-аяқтың жуылмағанын көргенде, үйге кірместен: «Мен бәрінен де шаршадым! Сен жалқаусың!» - деп айкайлайды.

Қызы ашуланып, бөлмесіне кіріп кетеді. Сол кезде әділетсіздік, ашу, ұят, кінә, реніш сезімі пайда болады – сезімдердің ретсіздігін түсіну мүмкін емес. Қыз сабақ оқуға тырысады. Зейін қою мүмкін емес, белгісіз себептермен іші, басы ауыра бастайды. Ол анасына

	<p>барады. Анасы қай жері ауырғанын сұрай бастайды, ал сезім туралы бір сөз айтылмайды. Осылайша, мінез-құлық үлгісі қалыптасады – егер сен ауырып қалсаң, қарым-қатынастағы татулық қалпына келеді.</p> <p>2-мысал. Анасы қызының ашуланғанын түсініп, жұмыстан келгенде: «Бүгін менде қиын күн болды, жұмыстағы бір жағдайға қатты ашуланып едім, әлім болмай тұр. Біз келіскен едік қой, ал сен ыдыс-аяқты жумапсың, соған ашуланып тұрмын! Кешкі асқа дейін ас үйдін ретке келтірілгенін қалар едім».</p>	
	<p><b>«Әлеуметтік сезімталдық» 3-тобы</b> <b>«Позитивті ниеттер» жаттығуы</b></p> <p>Адамдармен қарым-қатынаста әрекеттер мен сөздерге емес, олардың астарындағы ниеттер мен себептерге жауап беріңіз. Кезкелген реакция мен мінез-құлықты үш компонентке бөлуге болады: Ниет – мағына, шынайы себебі. Адам өзінің ниетін білуі немесе білмеуі мүмкін, бірақ ол әрқашан оң болады. Әрекет – адамның себепті қалай жүзеге асыратыны. Ол позитивті және сындарлы немесе теріс және деструктивті болуы мүмкін. Мағына – бұл сіз іс-әрекетке қандай мағына беретініңіз. Бұл оң немесе теріс болуы мүмкін. Мысалы, сіз әріптесіңізге сұрақ қойдыңыз, ал ол жауап бермеді. Бірнеше жанжалды жағдайды еске түсіріп, оларды осы формула бойынша айқындауға тырысыңыз. Мағыналар мен әрекеттерден оң ниеттерді табыңыз.</p>	
	<p><b>«Қарым-қатынастарды басқару» 4- тобы</b></p> <p><b>ӨБҚ жаттығуы (өзгерту-болдырмау-қабылдау).</b> Жазбаша түрде орындалады. Әрбір қатысушы «сценарий» тармақшасында өзіне тән стрестік жағдайды сипаттайды. Содан кейін ол бұл жағдайды қалай өзгертуге, оны болдырмауға немесе қабылдауға болатынын ойластырып, жазады. Осыдан кейін ең жақсы нұсқа таңдалады.</p> <p>Сценарий: Өзгерту: (Стресс көзін қалай жоюға болады?) Болдырмау: (Стресс көзінен қалай алыстауға болады?) Қабылдау: (Стресспен қалай өмір сүруге болады?) Өзіңізді өзгерту және/немесе қабылдауыңызды өзгерту арқылы... Ең жақсы нұсқа: Ешқандай идеядан бас тартпаңыз! Неғұрлым көп нұсқа жазсаңыз, соғұрлым жақсы. Жаңа сценарийді таңдау жаттығудың нәтижесі болады.</p>	
7 минут	<p>Топтардың сөз сөйлеуі Нәтижелерді талқылау және шеринг міндетті болып табылады. Эмоционалды шиеленісті қалай тез жоюға болады?</p>	



	<p>«Квадрант» Он рет терең тыныс алыңыз және он рет баяу дем шығарыңыз (нұсқа-тыныс алу квадраты: 4 рет тыныс алу, 4 – ші ретте кідірту, 4 рет дем шығару, 4 – ші ретте кідірту)</p>											
7 минут	<p><b>Барлық топтарға арналған тапсырма</b></p> <p>Әр топқа жағдаят ұсынылады. Алгоритмді пайдаланып, жанжалды жағдайдан шығу жолын ұсыныңыз.</p> <table border="1" data-bbox="411 521 1305 786"> <thead> <tr> <th data-bbox="411 521 831 555">Қадам</th> <th data-bbox="836 521 1305 555">Не істеу керек</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="411 562 831 633">Эмоцияны тану</td> <td data-bbox="836 562 1305 633">Сіз қандай эмоцияларды сезінесіз, ал басқа адамдар ше?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 640 831 674">Эмоцияны қолдану</td> <td data-bbox="836 640 1305 674">Қандай эмоциялар ең тиімді?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 680 831 714">Эмоцияларды түсіну</td> <td data-bbox="836 680 1305 714">Эмоцияның себебі неде?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 721 831 786">Әрекет ету – эмоцияларды (басқару)</td> <td data-bbox="836 721 1305 786">Эмоцияны қалай басқаруға болады?</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>1-жағдаят</b> Сізге жақын достарыңыз қоңырау шалып, үйіңізге бір сағатқа келетіндерін айтады. Сіз тез-тез пәтеріңізді жинастырып, тамақ әзірлей бастайсыз: бірақ уақытыңыз аз, үлгере алмайсыз. Үлкен ұлыңыз немесе қызыңыздан көмек сұрайсыз. Олардың жауабы – «бұл сенің достарың ғой, олармен өзің айналыс». Мұндай жағдайда қалай әрекет етуге болады? - Басқа пікір бар ма? Кім басқаша ойлайды?</p> <p><b>2-жағдаят</b> Жиналыстан кейін ата-аналар үйге келіп, ашуланып баладан түсініктеме беруді талап етеді. Олар сені мұндай нәтижелермен мектептен кейін ешқайда қабылдамайды дейді. Оқушы сабырлы түрде: «Демек, жұмыс істеймін», –деп жауап береді. Мұндай жағдайда қалай әрекет етесіз? - Басқа пікір бар ма?</p> <p><b>3-жағдаят</b> Ата-ана баласына белгілі бір мақсатпен ақша береді. Ол ақшаны мақсатсыз жұмсап, көптен бері өзі қалаған затын сатып алады. Ата-ана ашуланып, балаға көп сөз айтады. Ақыры ол есікті тарс жауып, үйден кетіп қалады. Мұндай шиеленісті жағдайда қалай әрекет ету керек? - Сіз басқаша әрекет етер ме едіңіз, қалай ойлайсыз?</p> <p><b>4 - жағдаят</b> Анасы қонақ күтуге байланысты дайындықты аяқтауға асығуда. Күтпеген жерден үйде нан жоқ екені анықталады. Ол қызынан дүкенге барып, нан әкелуін сұрайды. Бірақ қызы спорт секциясына баруы керектігі және оған кешіккісі келмейтіндігі туралы айтады. Анасы қызынан «оның жағдайын түсінуді» сұраса, қызы да анасынан соны өтінеді. Анасы талап етеді, қызы көнбейді. Жағдай ұшығуда...</p>	Қадам	Не істеу керек	Эмоцияны тану	Сіз қандай эмоцияларды сезінесіз, ал басқа адамдар ше?	Эмоцияны қолдану	Қандай эмоциялар ең тиімді?	Эмоцияларды түсіну	Эмоцияның себебі неде?	Әрекет ету – эмоцияларды (басқару)	Эмоцияны қалай басқаруға болады?	Топтарға кесте үлгілері беріледі
Қадам	Не істеу керек											
Эмоцияны тану	Сіз қандай эмоцияларды сезінесіз, ал басқа адамдар ше?											
Эмоцияны қолдану	Қандай эмоциялар ең тиімді?											
Эмоцияларды түсіну	Эмоцияның себебі неде?											
Әрекет ету – эмоцияларды (басқару)	Эмоцияны қалай басқаруға болады?											

4 минут	<p>«Менің отбасым – менің мақтанышым!» атты видео көру  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TUwn_kV9BMk">https://www.youtube.com/watch?v=TUwn_kV9BMk</a></p> <p><b>Жүргізуші:</b> «Өз отбасы мүшелеріне алғыс хат жазайық»  «Менің ... алғыс айтқым келеді...» деп бастаңыз.  <b>Бұл хабарламаны ұлыңызға немесе қызыңызға жібере аласыз.</b></p>
5 минут	<p>Рефлексия. «Хэштегтер бұлты» әдісі  Сөйлемдерді толықтырыңыз:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мен бүгін ... білдім</li> <li>✓ ... қиын болды</li> <li>✓ мен ... үйренгенімді түсіндім</li> <li>✓ менің қолымнан келді...</li> <li>✓ ... білу қызықты болды</li> <li>✓ ... мені таң қалдырды</li> </ul>
2 минут	<p><b>Ата-аналарға үйде орындауға арналған ұсынымдар</b>  «Біздің таңбамыз бен ұранымыз» шығармашылық тапсырмасы  Ұран мен таңба – бұл адамға өмірлік философиясы мен ұстанымын өте қысқа түрде көрсетуге мүмкіндік беретін рәміздер. Бұл адамның ойлану, тұжырымдау, сипаттау және басқаларға өз дүниетанымдық ұстанымдарының негізгі өзектерін көрсетудің бір жолы. Таңба еркін түрде салынады, ең бастысы ол иесінің Мен-бейнесінің әртүрлі аспектілерін бейнелеуі керек. Таңба жасалғаннан кейін адамның ұраны (өмірлік ұстанымы) жазылады. Отбасының әр мүшесі өзінің таңбасы мен ұранын көрсетеді. Барлық нұсқалар талқыланып, отбасының бірыңғай таңбасы мен ұраны әзірленеді.</p>