Kөп ересектер, балалар былай тұрғанда, өз жүрегінде не болып жатқанын, неге көңілі толмайтынын айтып жеткізе алмайды. Ал егер адам жан-дүниесінің жай-күйін таразылай алса, өзіне де, айналасындағыларға да жеңіл болады. Өзін-өзі түсіну қабілетін дамыту үшін келесі тәсілдерді ұсынамыз (баламен бірге жасаңыз): Балаға былай деңіз: «Өз-өзіңе құлақ сал. Егер көңіл-күйіңді бояуға болатын болса, оның түсі қандай болар еді? Көңіл-күйің қандай жануарға немесе өсімдікке ұқсайды? Ал қуанышыңның, мұңыңның, қорқынышыңның түсі қандай?» «Көңіл-күй» күнделігін жүргізуге болады. Онда бала күнде (күніне бірнеше рет болсын) өз көңіл-күйінің суретін салады. Ол бет-аузы қисайған адамның бет-жүздері, табиғат көріністері, адамдар болуы мүмкін, бала өзіне ұнағанын салсын.

БАЛАМЕН АШУ-ҚАҺАР ШЫҒАРУ ТӘСІЛДЕРІН ТАЛҚЫЛАҢЫЗ:

1. Сүйікті әнін айғайлап айту.

2. Нысанаға ойыншық найза ату.

3. Ашу суретін салып, жыртып, лақтырып тастау.

4. Үй жануарымен ойнау.

5. Сабын көпіршіктерін шығару.

6. Бірнеше парақ қағазды умаждап, лақтыру.

7. Сүйікті ісімен айналысу.

8. Пластилиннен өзін ренжіткен адамның мүсінін жасап, сындыру.

9. Бокс грушасымен «айқасу».

10. Үстел футболын (баскетбол және т.б.) ойнау.

11. Үйді бірнеше рет айнала жүгіру.

12. Жылы ванна, душ қабылдау.

13. Достарға қоңырау шалу.

14. Шай ішу.

15. Сүйікті әуендер тыңдау.

16. Өз сезімдері туралы өзін ренжіткен адамға айту.

17. Өз сезімдерімен жақын адамымен бөлісу, орын алған жайтты сол адаммен талқылау.

 Ашу-қаһарды тізгіндеп үйрену үшін арнайы жаттығулар бар:

1. Бірге тыйым салатын «ТОҚТА» белгісін салып, келісіп алыңыздар: бала қатты ашуы келгенде, сол белгіні шығарып, дауыстап немесе ішінен «Тоқта!» деп айтады. Сіз де осы белгіні өз ашу-қаһарыңызды тізгіндеу үшін қолдануыңызға болады. Бұл әдісті пайдалану дағды әбден орныққанша, бірнеше күн бойы жаттығуды талап етеді.

 2. Баланы (және өзіңізді) ашу-қаһарын орынды тәсілмен шығаруға үйретіңіз. Барлық жағымсыз жайттарды ата-анасымен немесе достарымен міндетті түрде ауызша талқылау қажет екенін түсіндіріңіз. Балаға ашу-қаһарды, ызаны шығарудың ауызша тәсілдерін үйретіңіз («Менің көңілім қалды, мен ренжіп тұрмын»).

3. Жағымсыз сезімдерді сыртқа шығаруға арналған «сиқырлы заттарды» қолдануды ұсыныңыз: шыны (оны ішіне айғайлауға болады); қағаз (оларды умаждауға, жыртуға, бар күшін жұмсап нысанаға лақтыруға болады); пластилин (одан өзін ренжіткен адамның мүсінін жасап, артынша мыжып-жаншуға немесе басқа зат жасауға болады); «Бобо» жастығы (оны лақтыруға, тоқпақтауға, тебуге болады). «Ашу шығаруға» бөлек жастық арнаңыз, оған көз және ауыз тігіп қоюға болады; бұл мақсатта жұмсақ ойыншықтар мен қуыршықтарды пайдаланбаған жөн, ал бокс грушасы әбден жарайды. Осы «сиқырлы заттарды» ересектер де пайдалана алады!!!

 Сіз сезімдерді ішке бұғу, жасыруға тырысу өте зиян екенін түсіндіңіз ғой? Мұндай әрекеттердің салдары – жүрек аурулары, жүйке сырқаттары, егде жаста қан қысымының көтерілуі, оған қоса, айналадағылардың түсінбеушілігі, тым ашушаңдық, қызбалық, қарым-қатынас құруда қиындықтарға тап болу.