

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

3-6 жастағы баланың эмоциясын тану және басқару: ашу, реніш, қызғаныш

ЖАРИЯЛАНДЫ
16.01.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
ашу, бірлескен реттеу, қызғаныш, мектепке дейінгі жас, өзін-өзі реттеу, реніш, эмоциялық құзыреттілік, эмоцияны тану

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/186715/>

Өтебай Ұлмекен Базарбайқызы

Психолог

АННОТАЦИЯ

Бұл мақалада 3-6 жастағы баланың эмоцияларын тану және оларды жас ерекшелігіне сай басқару жолдары қарастырылады. Ерте балалық шақта эмоцияны айыру қабілеті (бет-әлпет, дауыс ырғағы, қимыл-қозғалыс, жағдай мәнмәтіні арқылы) әлеуметтік өзара әрекет пен мінез-құлықтың өзегіне айналады. Ашу, реніш және қызғаныш эмоциялары мектепке дейінгі ұйымдарда жиі байқалып, ересектер тарапынан дұрыс түсіндірілмесе немесе орынсыз басылса, балада өзін-өзі реттеу дағдыларының кешігуіне, құрдастарымен қақтығыстың жиілеуіне және сенімсіз қарым-қатынас үлгілерінің орнығуына әсер етуі мүмкін. Мақалада эмоцияны тану механизмдері, аталған үш эмоцияның пайда болу себептері мен көрініс формалары, сондай-ақ педагог пен ата-ана үшін тиімді психологиялық қолдау қағидалары ғылыми-академиялық тұрғыда жүйеленеді.

КІЛТ СӨЗДЕР

мектепке дейінгі жас, эмоцияны тану, өзін-өзі реттеу, ашу, реніш, қызғаныш, эмоциялық құзыреттілік, бірлескен реттеу

КІРІСПЕ

3-6 жас аралығы — баланың эмоциялық құзыреттілігі қарқынды қалыптасатын, тілдік құралдары кеңейіп, бірақ импульсті бақылау мен әлеуметтік нормаларды ішкілендіру әлі

толық тұрақтанбаған кезең. Осы жаста бала сезімнің атауын білуге ғана емес, өз эмоциясының себебін түсіндіруге, эмоцияны білдірудің әлеуметтік қолайлы формаларын таңдауға және өзгелердің күйін болжауға біртіндеп үйренеді. Алайда балабақша жағдайында шектеулердің көбеюі, құрдастар арасындағы бәсеке, ойыншық пен назарға талас, әділеттілік туралы алғашқы түсініктердің қалыптасуы ашу, реніш, қызғаныш сияқты эмоцияларды жиілетеді. Психолог үшін негізгі міндет — бұл эмоцияларды «тәртіпсіздік» немесе «жаман мінез» ретінде жалаң бағаламай, олардың артындағы қажеттілікті, қауіпсіздік пен мойындалу сұранысын, өзіндік реттеу деңгейін және орта әсерін түсіндіру. Сол арқылы ересек адам баланың эмоциясын жоққа шығармай, оны атауға, түсінуге және басқаруға үйрететін жүйелі орта құра алады.

3-6 ЖАСТА ЭМОЦИЯНЫ ТАНУДЫҢ ДАМУЫ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БАҚЫЛАУДЫҢ ӨЛШЕМДЕРІ

Мектепке дейінгі кезеңде эмоцияны тану бірнеше арнаның бірлесуі арқылы дамиды: бала бет-әлпеттегі мимикалық өзгерістерді, көзқарас пен дене қалпын, дауыс ырғағы мен сөйлеу қарқынын ажырата бастайды, әрі бұл белгілерді нақты жағдаймен байланыстырып мағыналандырады. Үш жаста эмоцияларды көбіне «жақсы-жаман» деңгейінде жалпылау тән болып, бала қуану мен қорқуды, ашулану мен жылауды сыртқы көрініс арқылы тануға ұмтылады; төрт жаста эмоция атаулары көбейіп, «ренжідім», «ашуландым» сияқты сөздер пайда болады, бірақ себеп пен салдарды дәл айқындау әлі тұрақсыз келеді; бес-алты жаста бала эмоцияның әлеуметтік астарын байқай бастайды, мысалы, бір оқиғаға әр адам әртүрлі жауап беруі мүмкін екенін түсінеді, өз сезімін сипаттайтын сөздік қоры артып, эмоцияны тежеудің қарапайым тәсілдерін ересектен үйренуге дайын болады. Психологиялық бақылауда эмоцияны танудың сапасын бағалау үшін баланың эмоцияны атауы ғана емес, оны қандай жағдайда туындайтынын түсіндіруі, эмоция қарқындылығын шамамен бағалауы, басқа баланың сезімін болжауы, сондай-ақ эмоцияны білдіру формасының қауіпсіздігі мен әлеуметтік қолайлылығы ескеріледі. Егер бала тұрақты түрде эмоцияны сөзбен емес, көбіне агрессиямен немесе оқшауланумен білдірсе, бұл оның реттеу ресурсы әлі әлсіз екенін көрсетеді; керісінше, эмоцияны сөзбен жеткізе алуы — өзін-өзі басқаруға апаратын негізгі баспалдақ, өйткені «атау беру» эмоцияның қарқындылығын төмендетіп, ойлануға мүмкіндік ашады.

АШУ ЭМОЦИЯСЫН БАСҚАРУ: ИМПУЛЬСТЕН ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУГЕ ДЕЙІН

Ашу көбіне шекара бұзылғанда, қалауы орындалмаған кезде, әділетсіздік сезілгенде немесе шаршау, ашығу, сенсорлық шамадан тыс жүктеме жағдайында күшейеді, сондықтан оны басқару тек «тыныштандыру» емес, ашуды туындатқан шарттарды

реттеуді де талап етеді. 3–6 жаста ашу жиі дене деңгейінде көрінеді: дауыс көтеру, зат лақтыру, итеру, ойыннан шығып кету, жылау немесе «қатып қалу» сияқты реакциялар орын алуы мүмкін, әрі бұл баланың «жаман» болуынан емес, мидың тежегіш функциялары әлі пісіп жетілмеуінен және тілдік құралдар шектеулілігінен туындайды. Ересектің тиімді стратегиясы — алдымен бірлескен реттеу арқылы қауіпсіздік орнату: баланы ұялтпай, қорқытпай, физикалық қауіпсіздікті қамтамасыз етіп, қысқа әрі нақты сөзбен эмоцияны айна-қатесіз атау, мысалы, «Қазір сен ашуланып тұрсың, себебі ойыншықты бергің келмеді», осылайша бала ішкі күйін түсінікті құрылымға келтіреді. Кейін балаға жасына сай таңдауы бар әрекет ұсынылады: тыныс алу, су ішу, тыныш бұрышта қысқа уақыт «демалу», ашуды қауіпсіз шығаратын қозғалыс ойындары, эмоцияны сурет арқылы көрсету, ал қайталанатын жағдайларда алдын алу ретінде күн тәртібін тұрақтандыру, өтпелі сәттерді алдын ала ескерту және ережені визуалды түрде бекіту ашудың жиілігін азайтады. Ең маңыздысы — ересек адамның үлгісі: педагог ашумен жауап қайтарса, бала ашуды «қарым-қатынас тілі» ретінде үйренеді; ал ересек сабырмен шекара қойса, бала эмоцияны сезінуге болады, бірақ оны зиян келтірмей білдіру қажет екенін меңгереді.

РЕНІШ ЭМОЦИЯСЫ: ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҚ ЖАРАҚАТТЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖӘНЕ «ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ» ТӘЖІРИБЕСІ

Реніш мектепке дейінгі жаста көбіне бағаланбау, еленбеу, ойыннан шеттетілу, уәденің орындалмауы, салыстыру немесе «әділетсіз бөлісу» сияқты жағдайларда туындайды, сондықтан ол баланың әлеуметтік байланысқа мұқтаждығын және өзіндік құндылық сезімін айқын көрсететін нәзік эмоциялардың бірі болып табылады. Бұл жаста ренішті бала бірден дәл түсіндірмеуі мүмкін: ол жылап қалуы, үндемей қоюы, қырсығуы, «мен ойнамаймын» деп шетке кетуі немесе керісінше ашуға ауысуы ықтимал, өйткені реніш пен ашу жиі қатар жүреді және бір эмоция екіншісін «жасырып» тұрады. Психологиялық қолдауда ренішті жоққа шығармау шешуші мәнге ие, себебі «ренжіме», «ұсақ нәрсе» сияқты сөздер баланың эмоциясын легитимсіз етіп, ішкі тәжірибесін жалғыз қалдырады; оның орнына ересек балаға эмоцияны сөзге айналдыруға көмектеседі және байланыс арнасын қайта ашады: «Сені тыңдамады, сондықтан көңілің қалды ма?». Одан кейін «қалпына келтіру» мәдениетін үйрету қажет, яғни қақтығыстан кейін қарым-қатынасты жөндеудің қарапайым сценарийлері қалыптасады: кешірім сұрау, кезекпен ойнауды ұсыну, затты қайтару, бірге шешім табу, өйткені дәл осы дағдылар балаға ренішті ұзақ сақтамай, әлеуметтік сенімді қайта құруға мүмкіндік береді. Ренішпен жұмыс істегенде әңгімелеу әдісі тиімді: балаға оқиғаны «не болды — мен не сезіндім — мен не қалаймын» құрылымымен айту ұсынылса, ол эмоцияны басқарудың когнитивтік компонентін дамытады, әрі бұл кейінгі мектептік бейімделуде маңызды әлеуметтік-эмоционалдық дағдыға айналады.

ҚЫЗҒАНЫШ ЭМОЦИЯСЫ: НАЗАР МЕН МӘРТЕБЕ ҮШІН КҮРЕСТЕН ҮНТЫМАҚТАСТЫҚҚА КӨШУ

Қызғаныш — баланың өзін басқамен салыстыруы күшейгенде, ересек адамның назарын бөлісу қажет болғанда немесе құрдастар ортасында «мен де маңызды болғым келеді» деген қажеттілік айқындалғанда пайда болатын эмоция, сондықтан ол тереңде қауіпсіздік пен қабылдануға деген сұранысқа сүйенеді. 3–6 жаста қызғаныш көбіне мінез-құлықтық формада көрінеді: басқа баланың жетістігін жоққа шығару, ойыншықты тартып алу, мұғалімге жақындап «мені қараңыз» деп талап ету, досын «менікі» деп иемдену, ал үй жағдайында бауырға қатысты наразылық көрсету сияқты реакциялар байқалады. Бұл эмоцияны «тәрбиесіздік» деп қысымдау баланың ішкі бәсекесін күшейтуі мүмкін, сондықтан ересек адам алдымен қызғанышты танып, оны ұятқа айналдырмай қабылдауы тиіс: «Саған да көңіл бөлінгенін қалайсың, бұл түсінікті», мұнда балаға оның қажеттілігі естілгені маңызды. Одан кейін практикалық деңгейде балабақшада жеке назардың шағын дозаларын жоспарлау, әр баланың күшті жағын нақты атап көрсету, марапаттау мен салыстыруды азайтып, үдерісті бағалауға көшу, сондай-ақ бәсекеден гөрі бірлескен мақсатқа құрылған кооперативті ойындарды көбейту қызғаныштың әлеуметтік деструктивті салдарын әлсіретеді. Қызғанышпен жұмыс істеуде «әділдік» ұғымын жас ерекшелігіне сай түсіндіру де маңызды: әділдік әрдайым «бәріне бірдей» деген сөз емес, кейде «әркімге қажетіне қарай» екенін түсінген бала назарды бөлісу жағдайын жеңілірек қабылдайды, ал ересек адамның тұрақты, болжамды қарым-қатынасы қызғаныштың түпкі себебі болатын эмоционалдық қауіпсіздікті күшейтеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

3–6 жастағы баланың ашу, реніш, қызғаныш эмоцияларын тануы мен басқаруы — туа біткен қасиеттен гөрі, ересекпен өзара әрекеттесу арқылы қалыптасатын дамытылатын құзырет. Балабақша психологы мен тәрбиеші үшін басты ұстаным — эмоцияны «жою» емес, оны тануға, атауға, түсіндіруге және әлеуметтік қолайлы түрде білдіруге жағдай жасау, өйткені эмоция реттелгенде ғана мінез-құлық тұрақтанып, қарым-қатынас мәдениеті қалыптасады. Ашу — импульсті бақылауға үйретуді, реніш — байланыс пен қалпына келтіру тәжірибесін, ал қызғаныш — қауіпсіздік пен мойындалуды сезінуді және ынтымақтастыққа бағыттауды қажет етеді. Демек, жүйелі психологиялық қолдау балаға өзін түсінуді, өзгелерді түсінуді және әлеуметтік ортада өз орнын қауіпсіз сезінуді қамтамасыз етіп, мектепке дайындықтың маңызды құрамдас бөлігіне айналады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Ташкенбаева. **Жалпы психология** (PDF).
<https://biblio.rii.kz/wp-content/uploads/Books/KAZ/IIISGD/AIGP/PSIX/%D0%A2%D0%B0>

%D1%88%D0%BA%D0%B5%D0%BD%D0%B1%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%96%D0%B0%D0%BB%D0%BF%D1%8B%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf

2. **«Педагогика және психология негіздері» пәні бойынша оқу материалы (PDF).**
https://www.kstu.kz/wp-content/uploads/2021/06/Osnovy-pedagogiki-i-psihologii_kaz.pdf
3. Абай атындағы ҚазҰПУ. **Хабаршы: «Психология» сериясы (PDF).**
https://sp.kaznpu.kz/docs/jurnal_file/file20200419013601.pdf
4. Абай атындағы ҚазҰПУ. **Мектеп жасына дейінгі ересек топ балаларының... (PDF).** <https://www.kaznpu.kz/docs/docs/2025/izat/2.pdf>
5. **Курстық жұмыстарды орындау және қорғау бойынша әдістемелік ұсынымдар (PDF).**
https://pedcollege.inte.kz/images/M_images/elektrondi_korlar/metod_rekom_kyrsov_2014_kz.pdf
6. Балаларды ерте дамыту институты. **Әлеуметтік-эмоционалдық даму туралы материал (PDF).** <https://irrd.kz/sites/irrd.kz/uploads/docs/2025/12/1637.pdf>
7. Denham, S. A. **Emotional Competence in Preschoolers (PDF).**
<https://denhamlab.gmu.edu/Publications%20PDFs/Denham%202007.pdf>

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.