

Эл-Фараби атындағы жалпы орта мектебі

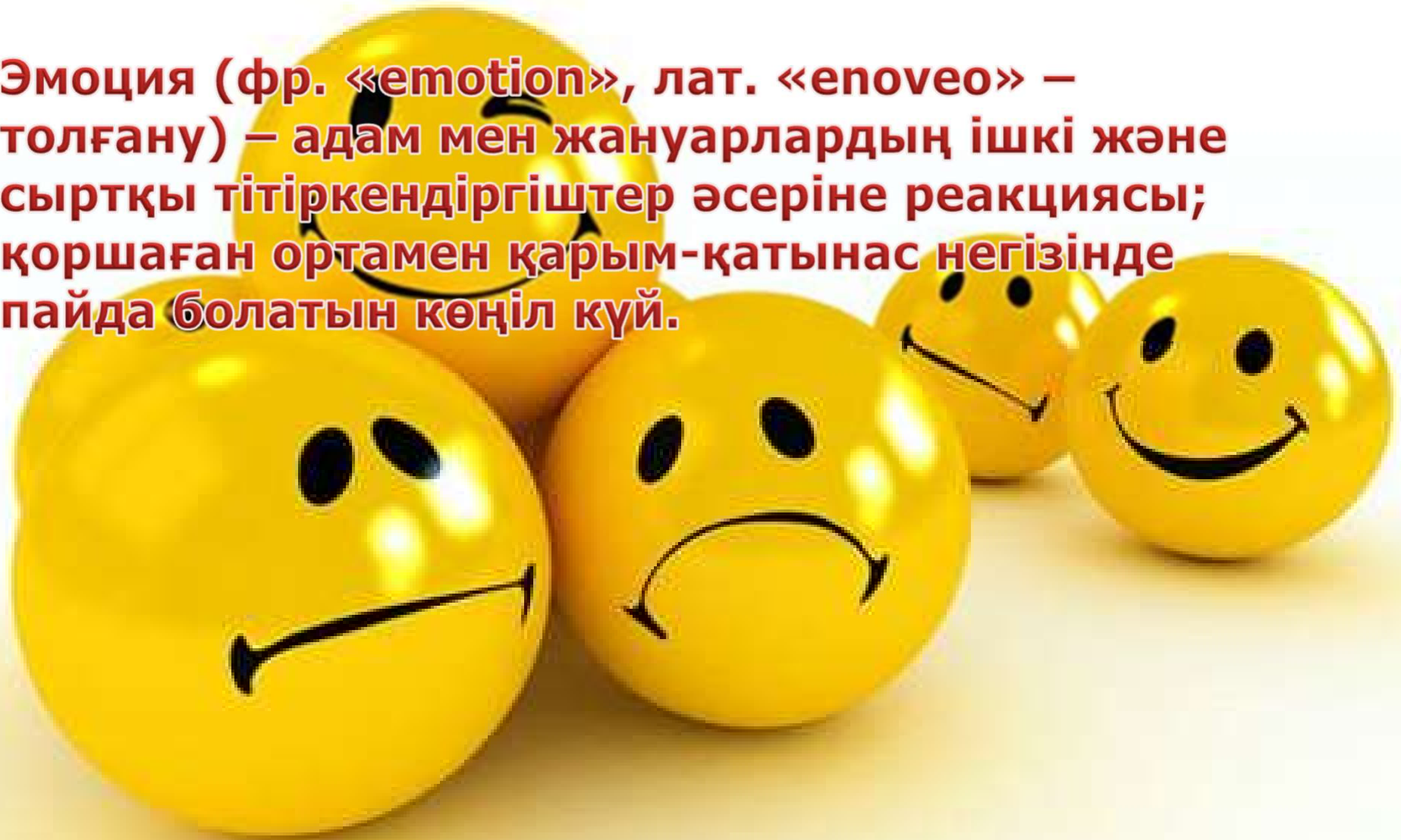
# Эмоция

# және түс

Педагог-психолог: Алимova Умида



**Эмоция (фр. «emotion», лат. «emoveo» – толғану) – адам мен жануарлардың ішкі және сыртқы тітіркендіргіштер әсеріне реакциясы; қоршаған ортамен қарым-қатынас негізінде пайда болатын көңіл күй.**



# Эмоцияларды бірнеше топқа жіктеуге болады



Олардың бір тобы – жағымды не ұнамды эмоциялар деп аталады. Бұл адамның тіршілік қажетіне орайлас, оның ішкі өмірінің шарықтап, жан-жақты өсу шарттарының бірі болып табылады. Мысалы: қуаныш, сүйіспеншілік, көңіл қоштық және т.б.



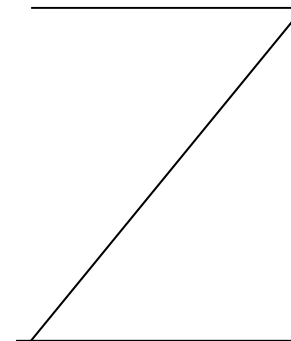
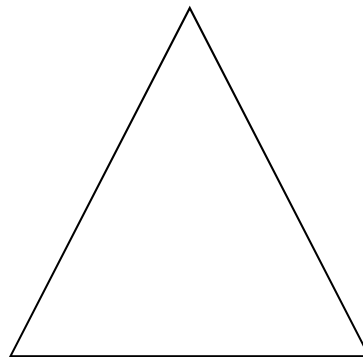
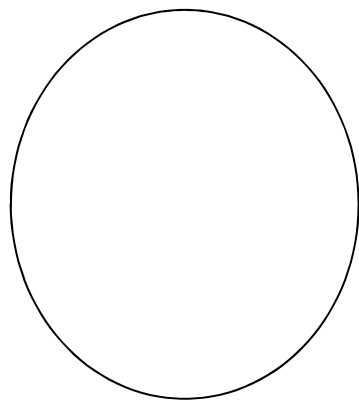
Эмоциялардың енді бір тобы жағымсыз не ұнамсыз эмоциялар делінеді. Бұлар – белсенді әрекетке азды-көпті нұқсан келтіретін қораш сезімдер. Мұндай эмоцияға қорқыныш, қайғы, абыржу, налу, үрейлену, үмітсіздену жатады.



Шамадан тыс күшті тітіркендіштер адамды көбінесе қолайсыз эмоциялар туғызады. Кісі ұдайы қинала беретін болса, оның діңкесі құрып, берекесі кетеді. Адамның осылайша шамадан тыс зорлануын психологияда стресс («стресс» - ағл., қаз. «шамадан тыс зорлану» деген мағ.біл.) – деген терминмен белгіленеді.



# Геометриялық фигура



# Ағаштар

қайын



шырша



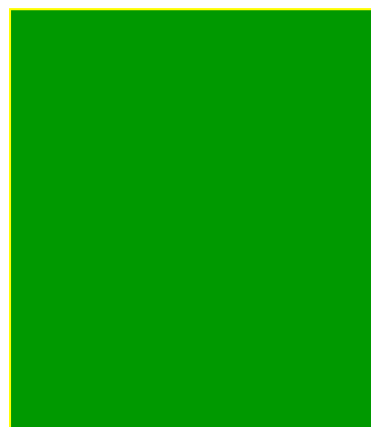
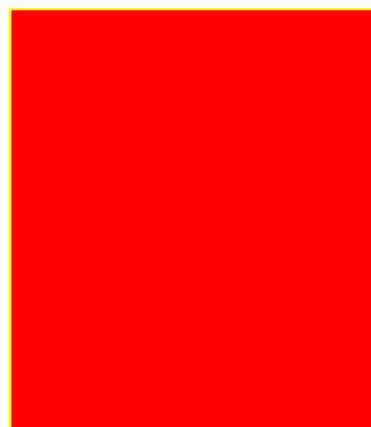
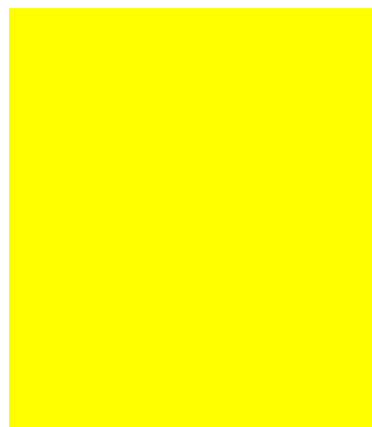
емен



пальма



# Түстер



# Нәтиже

- Холерик: фигура - зигзаг, ағаш - пальма, **түсі-қызыл**
- Сангвиник: фигура – үшбұрыш, ағаш-шырша, **түсі – жасыл**
- Флегматик: фигура – төртбұрыш, ағаш - емен, **түсі-көк**
- Меланхолик – шеңбер, ағаш- қайың, **түсі - сары**



# Холерик



Бұл темперамент өкілі тездігімен, шапшандығымен, ұстамсыздығымен, тым қозғалғыштығымен ерекшеленеді. Оларда психикалық процестер шапшаң өтеді. Күйгелектік сондай адамдарға тән. Ол жұмыс істеуге жақсы қарқынмен кірісіп, күші таусылғанда оны тастап кете береді. Адамдармен қарым-қатынаста тынымсыз, агрессивті, шамданғыш болып келеді. Сондықтан холерик болған жерде ұрыстар жиі болады. Холерик темпераментінің жағымды жағы - энергия, белсенділік, құштарлық, инициативтік. Жағымсыз жағы - ұстамсыздығы, қаталдық, қатаңдық, шамдану, ыза. Мысалы, кіші холерик оқушыдан талпыныс пен құштарлық ерекше көзге түседі. Тіпті партада мұғалімді тыңдап отырған холерикті анық мимика мен энергетикалық белгілер арқылы ажыратуға болады. Тақтада жауап бергенде, кіші оқушы бір аяқтан екіншісіне ауыстырып тұрады, өте жылдам жауап береді.



# Флегматик



Бұл типтің өкілі баяу, байсалды, асықпайды. Істі ойланып, төзімділікпен істейді. Жинақылықты, қалыпты жағдайды ұнатады. Өзгерістерді ұнатпайды. Бастаған ісін аяғына дейін жеткізеді. Психикалық процестер флегматикте баяу жүреді. Бұл баяулық оған оқу жолында кедергі келтіреді, ең кедергі келтіретін жері: тез есте сақтау, тез ойланып жауап беру. Кейде флегматиктер жамандықты есте сақтап қалады және ұзақ мерзімге. Адамдармен қарым-қатынаста флегматик бірқалыпты, байыпты, керек жерде тіл табысады, ал орынсыз сөйлемейді. Көңіл-күйі тұрақты. Олардың байыптылығы мен байсалдылығы өмірге деген көзқарасынан да көрінеді. Флегматикті ызаландыру немесе эмоционалды әрекет жасау оңай емес, ол ұрыс-керістен аулақ жүреді, оны әртүрлі қиыншылықтар тепе-теңдігінен шығармайды. Флегматикті дұрыс тәрбиелегенде іскерлікті, талапшылдықты орнатуға болады. Бірақ жағымсыз жағдайларда оларда әлсіздік, жалқаулық пайда болады.



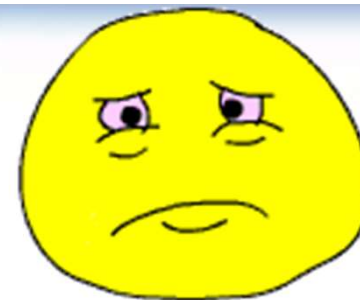
# Сангвиник



Бұл тип өкілі- еті тірі, қабілетті, қозғалғыш оқушы. Ондай оқушы ақкөңіл және қызу, жеңіл мінезді, ренжігенде тез қайтып кетеді, сәтсіздігін жеңіл өткізеді. Коллектив арасында жүргенді ұнатады, басқа оқушылармен тез тіл табысады. Қысылып-қымтырылмайды, кісіге қайырымды. Сангвиниктерді оқу үрдісінде бақылаған жақсы, яғни оқу үстінде олар қасиеттерін айқын көрсетеді. Егер оқу материалы қызықты және жас ерекшелігіне сай болса, онда кіші оқушы жаңа берілген материалды тез қабылдайды, жеңіл есте сақтайды. Ал егер материал қызықсыз және оны оқу үшін көп уақыт қажет болса, онда оқушы оны есте ұзақ уақытқа сақтай алмайды. Сангвиниктерді дұрыс тәрбиелегенде, оны жоғары дәрежеде жетілген бірлік және қайырымдылық сезімі оқуға деген белсенділігі ерекшелендіріп тұрады. Жағымсыз жағдайларда, жүйелілік пен бірізділік жоқ кезде, сангвиникте жеңілтектік, бейбастық, шашыраңқылық байқалады



## Меланхолик



Бұл темперамент өкілінде психикалық процестер өте баяу жүреді. Қатты тітіркендіргіштерге жауап бере алмайды, ұзақ және қатты күш түсірсе, олар жұмыс істей алмайды. Олар өте тез шаршайды. Бірақ қалыпты қоршаған ортада, мысалы, үйде ондай балалар өздерін жақсы ұстап, іс-әрекеттерді жақсы орындайды. Эмоциялары баяу туады, бірақ тереңдігімен және күштілігімен ерекшеленеді. Олар өте сезімтал, реніштерін іште сақтап, оларды көп ойлай береді, бірақ сондай қиыншылықтар бар екенін ешкімге көрсетпейді. Меланхоликтер тұйық, таныс емес адамдармен сөйлеспейді, жаңа ортада қатты қысылады. Жағымсыз жағдайларда ауруға айналған осалдық, қысылу, көңілсіздік, пессимизм пайда болады.



**ТЕСТ: Ең сүйікті түсіңіз сіз  
жайлы не айта алады?**



**ТЕСТ: ЕҢ СҮЙІКТІ ТҮСІҢІЗ СІЗ ЖАЙЛЫ НЕ АЙТА  
АЛАДЫ?**

**ГАРДЕРОБЫҢЫЗДАҒЫ БАСҚА ТҮСТЕРДЕН ГӨРІ  
БЕЛГІЛІ БІР ТҮСТІ КИІМНІҢ КӨБІРЕК ЕКЕНІН  
БАЙҚАҒАН ШЫҒАРСЫЗ. СЕБЕБІ, ТҮС ТАҢДАУ ЖАН  
ДҮНИЕНІҢ БЕЙНЕСІ. ӘРИНЕ, ТҮСКЕ ДЕГЕН  
ҚҰШТАРЛЫҚ ӘР КЕЗДЕ ӘРТҮРЛІ: ЖАСҚА, КӨҢІЛ-  
КҮЙГЕ, МЕЗГІЛГЕ, АУА-РАЙЫҒА, МІНЕЗГЕ, СӘНГЕ  
СӘЙКЕС. ДЕГЕНМЕН, НАҒЫЗ  
«ЖҮРЕГІНІҢ ТҮБІНДЕГІ» ТҮСТІ КӨБІСІ БІЛГІСІ  
КЕЛЕДІ-АҚ...**

**ГАРДЕРОБЫҢЫЗДА ҚАНДАЙ ТҮСТІ КИІМДЕР КӨП?**

## Қызыл түс



Қызыл түс ең күштар ететін түстердің бірі саналады, себебі, ол қан қысымын көтеріп, пульс мен тыныс алуды жоғарылатады. Қызыл түске деген махаббат дөптеген мақсатқа жететін, кейде, агрессивті жан екендігіңізді көрсетеді. Өз дегеніңізге жетпей қоймайсыз және сізге қарсы келу қиын. Рухты жансыз, кез-келгенді өзіңізге күштар ете аласыз, бірақ, күйгелектігіңіз бар.

## Көк түс



Сіздің күлгеніңіздің өзі бақыт ғой. Сіздің сеніміңізге кіру оңай емес, сізге достығын дәлелдеген жандар ғана бұл мүмкіндікке ие, Сіз өте сабырлы адамсыз, айналаңыздағыларға сенім ұялатасыз.



## Ақ түс



Идеалды түс, жарқындық бейнесі. Барлық мүмкіндіктерге деген еркіндікті көрсететін түс болғандықтан жас келіншектің көйлегі де ақ түсті болады. Сонымен қатар, достық пен махаббаттың түсі бұл. Ақ түсті ұнататындар ешкімге жаман әсер қалдырмайды.

## КҮЛГІН ТҮС



Күлгін түс- қызыл мен көктің қосындысы. Яғни, бұл түсті ұнататындар ұстамды, кейде эмоционалды, кейде тыныш келеді. Аталмыш түс стандартқа сай жұмыс істемеуді көрсетеді. Егер сіз күлгін түсті жақсы көретін болсаңыз, сиқырлы қарым- қатынас болғанын қалайсыз. Кез-келгенді сиқырлай алатын қасиетіңіз болса дейсіз. Айта кететін ақпарат, балалардың 75%-ы әлі жетілмейінше осы түсті таңдаса керек. Оларға әлем сиқырлы, бар нәрсеге қол жеткізуге болатындай болып көрінеді

## ҚЫЗҒЫЛТ ТҮС



ҚЫЗҒЫЛТ- нәзіктік пен жұмсақтық, мейірімділіктің түсі. Егер сіз қығылт түсті жақсы көрсеңіз, күйзеліске төтеп бере аласыз. Бұл түсті таңдайтындар жайлы әлемде, жеңіл өмір сүргенді қалайды. Сондай-ақ сізге қолдау білдіріп, күш беретін, сіздің қасыңызда болатын адам керек.

## Жасыл түс



Табандылық, жұмбақтық пен тұрақтылық түсі. Бұл түске деген махаббат тектіліктің белгісі, билік пен күшті көрсетеді. Сізге өзгелер көңіл бөлгенін қалайсыз, өзін-өзі дәлелдеп шыға алатын адамсыз.

## Сары түс



Сіз сабырлы, көңілді жансыз. Сонымен қатар, әзілқойлығыңыз тағы бар. Сары түсті таңдаған адамдар биікке талпынады, заманауилыққа құштар. Бұл түсті таңдаған кез-келген адам қиындықты тезірек жеңуге құлшынып тұрады. Сары түске құмар адамға тұрақсыздық тән.

## Ашық көк



Сіз көңілді жансыз. Жаңашылдық түсі, балғындық түсі болып табылады. Айналаңыздағылардың бәрі сізді жақсы көреді, кез-келген ортада өзіндік орныңыз бар.

## Қоңыр түс



Бұл түс мінездегі тұрақтылық, еркіндік пен сабырлықтың көрінісі іспеттес. Асықпай, аптықпай жұмыс істегенді ұнатасыз. Қоңыр түсті ұнататындар тыныштықты, жылулықты жақсы көреді.

## Сұр түс



Еркіндіктің белгісі. Бұл түсті таңдағандар ештеңеге араласқысы келмейді, көпшілік ортаны ұнатпайды. Ортада оның бары, жоғы байқала бермейді.



## Қара түс



Қара түс — соңы, енді ештеңе болмайтындықтың белгісі. Алайда, қара түсті таңдаған адам тағдыр ағысына қарсы тұра алады. Ержүрек келеді, күш-жігері мықты жандар.

## Адамның сұлбасы

- 1 Өміріңіздегі қуанышты сәтіңізді еске түсіріп, адам сұлбасының қай бөлігін сол қуанышты сәтпен байланыстырасыз, оны қай түске бояйсыз
- 2 Сіздің бақытыңыздың түсі қандай, адам сұлбасының қай бөлігінде орналасқан
- 3 Мазасыздық пен қорқынышты қай түспен сәйкестендіресіз, оны адам сұлбасының қай бөлігіне орналастырасыз

Өз сезімдеріңізбен бөлісіңіздер

## Өз есімінің түсін анықта

Әрбір есімнің өзіндік түсі бар. Есім туылған кезде қойылады, адам бұл дыбыстарды ерекше түрде қабылдайды. Есім - белгілі бір түсті сипаттамалары бар адамның белгісі

## Өз есімінің түсін анықта

қызыл	1 А И С Ъ
тоқ сары	2 Б Й Т Ы
сары	3 В К У Ь
жасыл	4 Г Л Ф Э
ашықкөк	5 Д М Х Ю
көк	6 Е Н Ц Я
күлгін	7 Ё О Ч
қызыл	8 Ж П Ш
алтын	9 З Р Щ

Өз есіміңізді параққа жазып, берілген схема бойынша 1 мен 9 дейінгі санды табыңыз.

Есіміңізге сай келетін санды табыңыз.

1 мен 9 ға дейінгі сан шыққанша сандарды қосыңыз.

Мысалы: Марина. (5+1+9+1+6+1=23=2+3=5)

Маринаның есімінің түсі-ашықкөк түс.

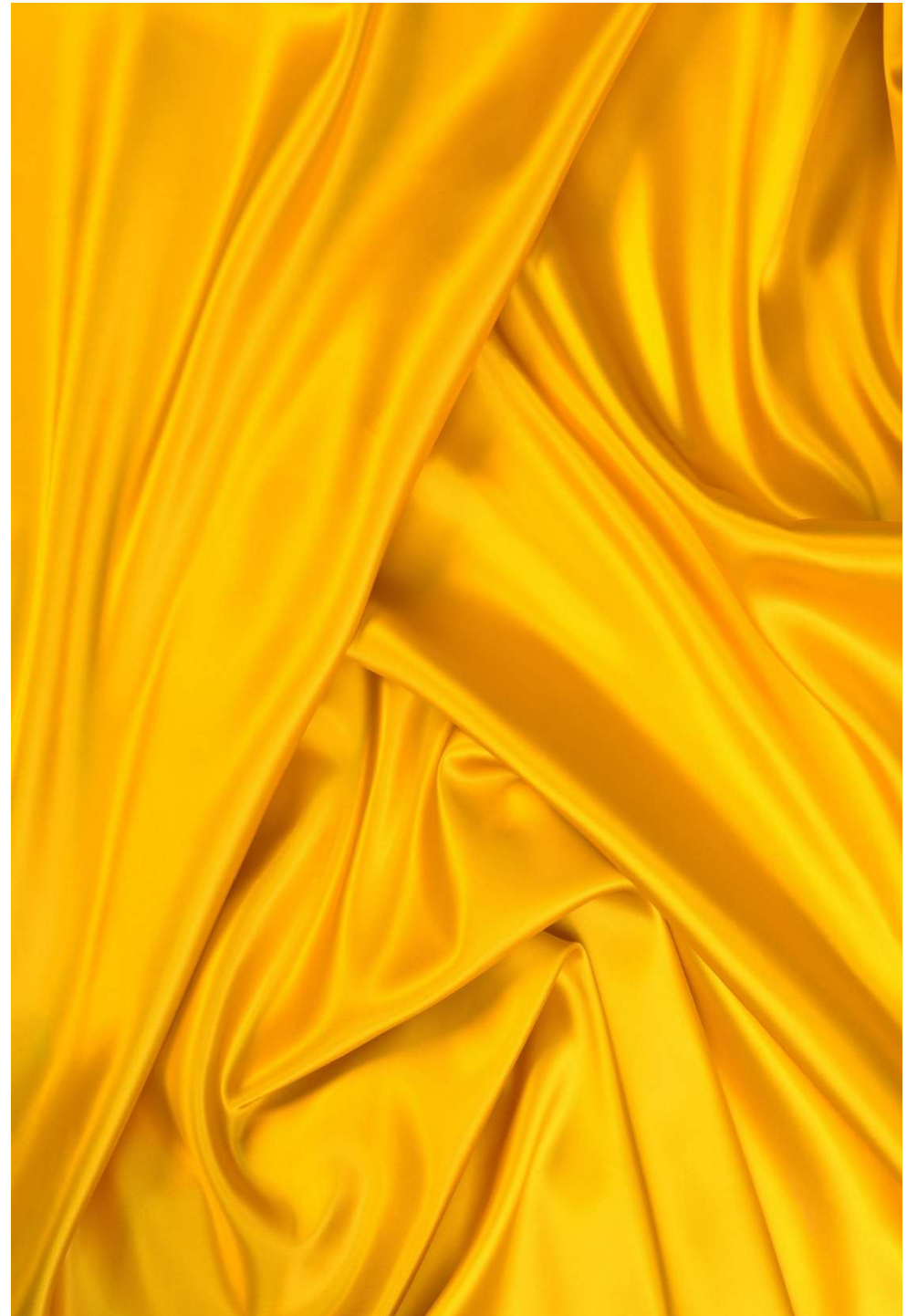
- Қызыл - өмірдің түсі, ол белсенділік пен жігерді, күш пен шешімді, махаббат пен ашуды бейнелейді. Төменнен жоғарыға дейінгі құмарлықтардың бүкіл спектрі адамның аурасындағы қызыл түстен шығады. Бұл өмірдің ең қиын жолына - махаббат пен ашу-ыза, көтерілістер мен құлдыраулар жолына сәйкес келеді. «Қызыл» есімдері бар балалар ерекше ашық, таңғажайып белсенді, оқуы қиын және ата-аналар мен мұғалімдердің әдеттегі түсініктеріне сәйкес келмейді. Ересек бола отырып, олар жоғары тиімділік пен мақсаттылыққа ие бола отырып, өмірде керемет жетістіктерге жетеді немесе өз мүмкіндіктерін сезінбей-ақ құрып кетеді..



- Тоқ сары қасиеттілік пен денсаулықты білдіреді және энергияны, жылуды, пісуді, жылу мен қуанышты бейнелейді. «Сарғыш» балалармен салыстырғанда «қызғылт сары» балалар аз кездеседі. Олар оңай қоздырады, бірақ олардың энергиясы көбіне лайықты пайдалануды таба бермейді. Үнемі сарғыш түсті қабылдаған кезде интрузивті, тітіркендіргіш және жойқын болады.



- Сары түс - байлықты, жастықты, арманды, қиялды, қуанышты, қызғаныш пен қызғанышақтықты бейнелейтін ғылымның, бақылаудың және талдаудың түсі. Оның көлеңкесі - қыша - мұңды, аңсауды, бөлінуді білдіреді. Ашық сары түсті қарқынды тондар бас ауруын тудырады. Депрессияға бейім адамдар сары диапазонды керемет қабылдайды, бұл олардың өміршеңдігін арттырады. «Сары» есімдері бар балалар шығармашылыққа, жалғыздыққа, дерексіз ойлауға бейім, олардан әдеттегідей еркіндік сүйгіш, азат, ерекше және ерекше тұлғалар өседі.



- Жасыл - денсаулық пен рухани шиеленістің түсі, ол ерікті белсенділікте, табандылық пен ақыл күшінде көрінеді. Бұл түстің адамдары көшбасшылық пен үстемдікке ұмтылады, берік көзқарастар мен сенімділікке ие, өздерін өзгермейтін шындықтар мен жоғары қағидаттардың ұстаушылары деп санайды. Олар көбінесе резонанспен және скучно моральдық тұрғыдан басқаларды тітіркендіреді.
- «Жасыл» бала өзін тастанды сезінеді және ананың көмегі мен сүйіспеншілігін қажет етеді; адамдарға ашықтық және өмірге қызығушылық қасиеттерін дамыту қажет. Бозғылт жасыл түс ынта-жігерді, сезімнің нәзіктігін және мақсаттардың анық еместігін білдіреді. Бұл түс, әдетте, балалар инфантильді тондарына жатады, ал егер сәнге керісінше, ересек адам оны қаласа, демек, ол өзінің балалық сипаттық қасиеттерін сақтаған.

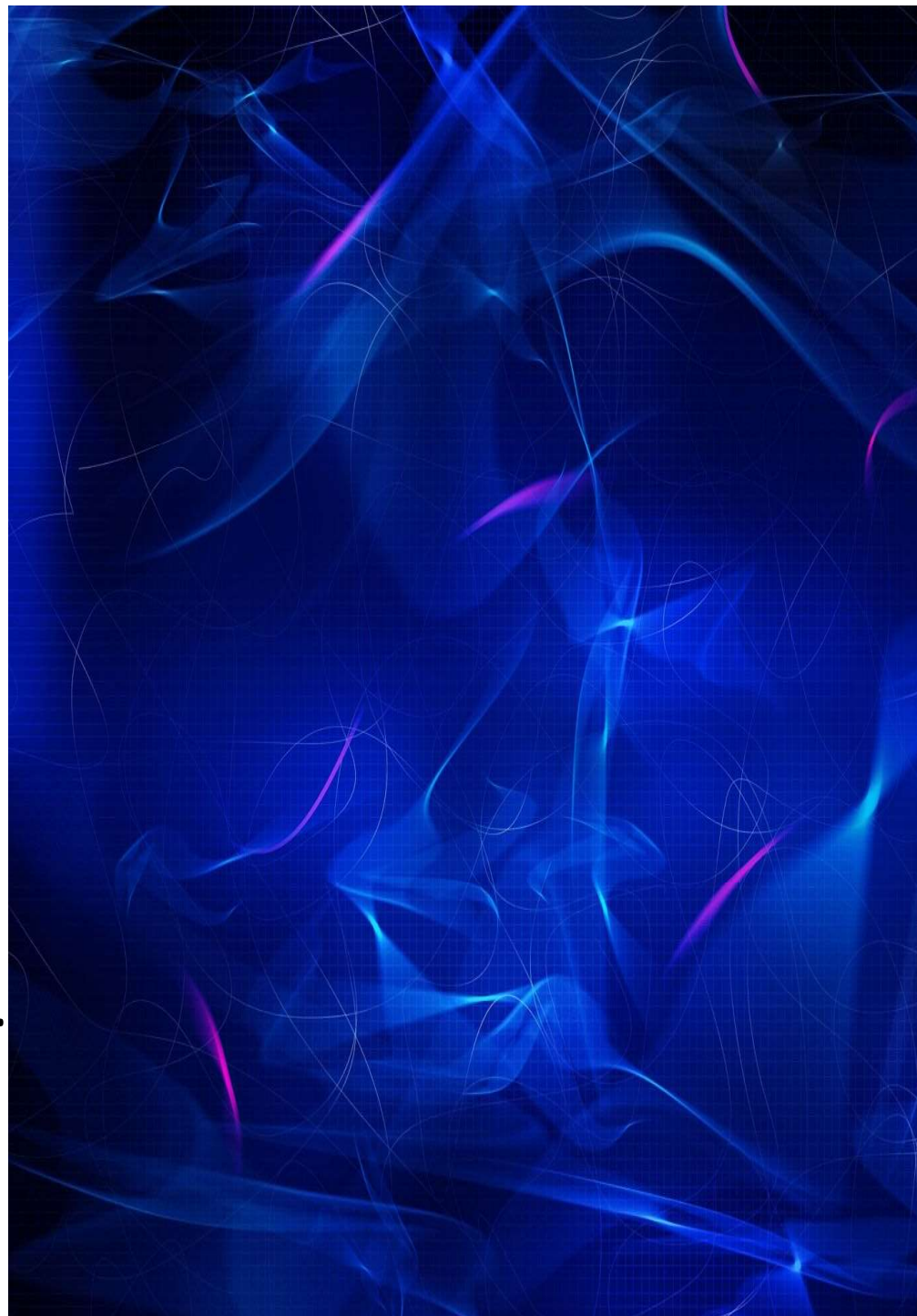




- Көк түс ғарыштық рухты, руханилықты және шындықты бейнелейді. Мұндай түстегі адамдар бостандық жолымен жүреді. Олар абайсыздықпен, ұқыпсыздықпен, міндеттемемен және өмір салтын жиі өзгертуге бейімділікпен ерекшеленеді. Көкшілдік тыныштық сезімін сыйлайды және үнемі жаңашылдық пен сергектікпен бірге.



- Көк түс - даналықты, адалдықты, өткірлік пен сабырлылықты білдіреді. «Көк» балалар керемет, сенімді достар, теңдестірілген және асықпайтын, оқуды және ойлауды жақсы көреді, өзімшілдіктен ада және өзін құрбан етуге бейім. Бұл типтегі адамдардан философтар өсіп шығады.

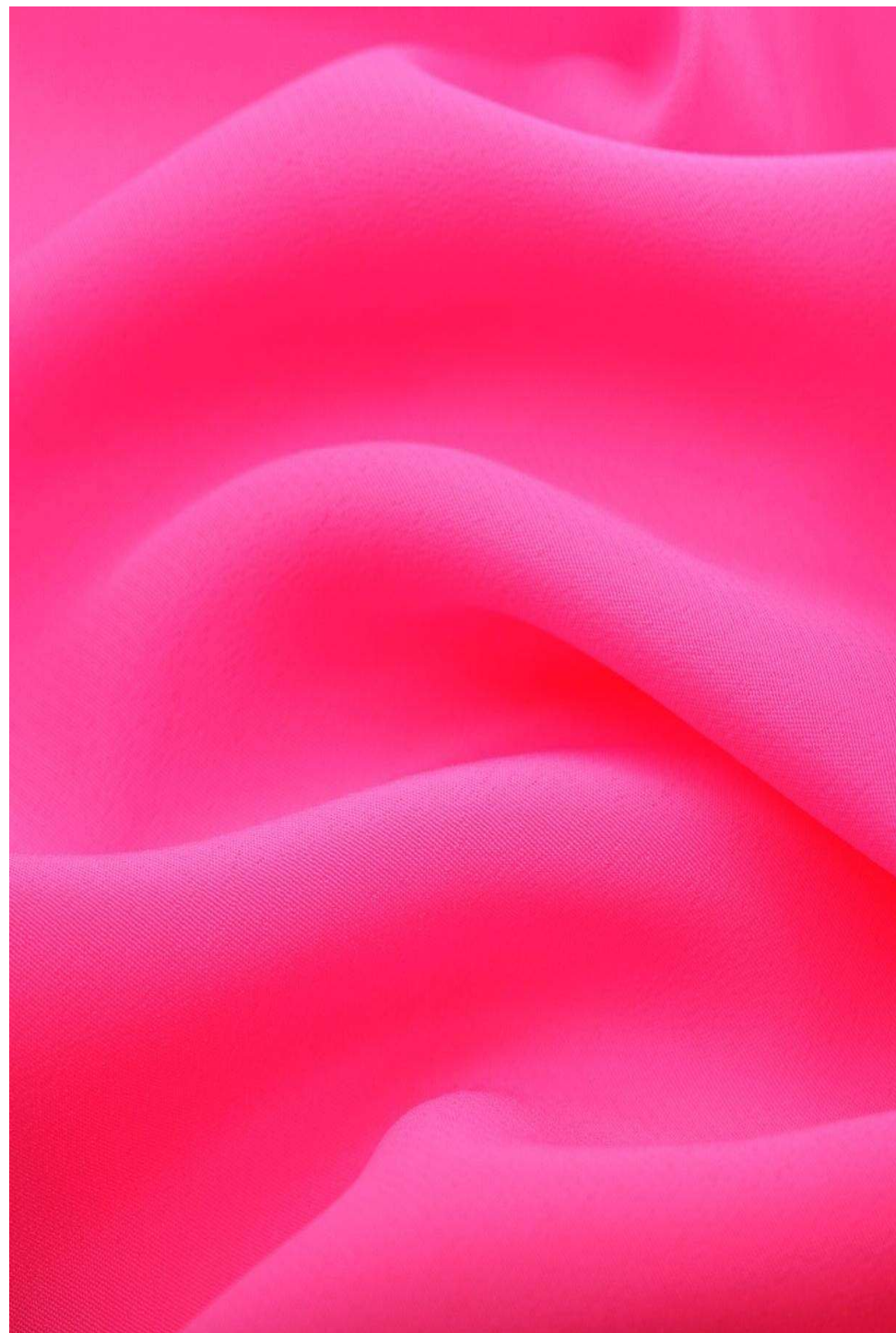


- Күлгін түс - түн, жұмбақ, мистика, қайғы, апат, кәрілік, тұтылу. Күлгін жол - бұл қараңғылық пен жанқиярлықтың жолы. Аттары күлгінге сәйкес келетін адамдар өте сезімтал, тез қозғыш және осал, басқаларға қарағанда қолдау мен көтермелеуді қажет етеді. Олар ішкі әлемінің байлығымен ерекшеленеді. «Күлгін және сары» адамдар көркем. «Сирень» (күлгін, ақпен сұйылтылған) - әлсіз, нәзік, жалғыз, қорғансыз, тұйық, музыкалық.



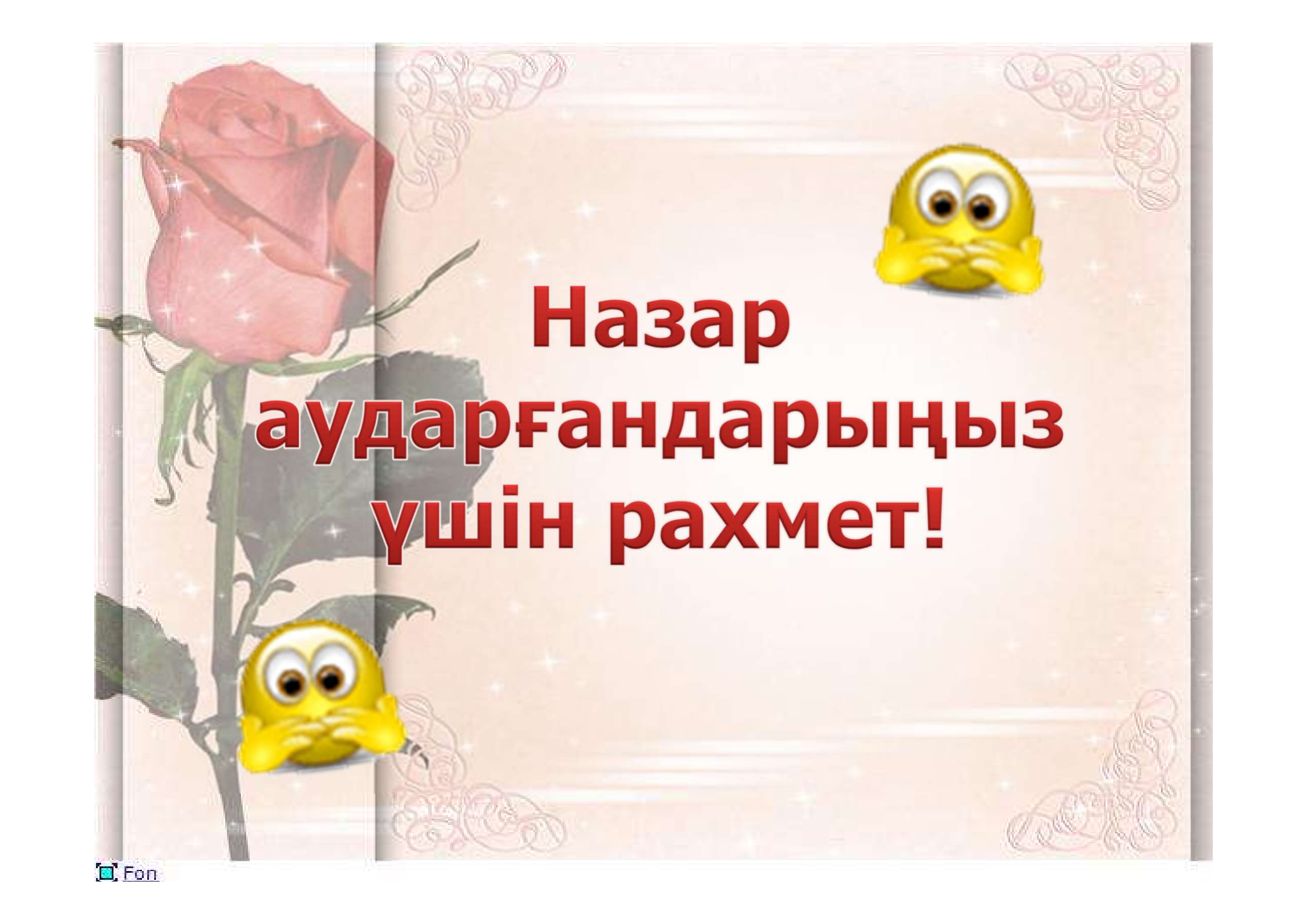
- Қызғылт - бұл адамдар теңдестірілген, байсалды және ұстамды, әрдайым әңгімелесушіні онымен келіспесе де тыңдайды. Олар міндеттемелерді ұнатпайды, бірақ басқалардан мұны талап етпейді. Олар ешқашан біреуді сынамайды, бірақ кейде олар біреуге наразылығын білдіре алады, бірақ бұл өте сирек кездеседі. Бұл түс мейірімділіктің, бейбітшілік пен сүйіспеншіліктің белгісі. Отбасы бұл адамдар үшін бәрінен бұрын тұрады, ол үшін олар кез келген құрбандыққа дайын, тіпті жоғары жалақыдан бас тартады.

- 



- АЛТЫН Әдетте бұл атаудың түсі принципке сәйкес келеді, сондықтан алтын есімді әділ қасиеттері бар - қыңыр, қатал, мақсатты және ымырасыз. Бұл адамдар аз, талғампаз және ұстамды емес адамдарға сенеді. Олар үйде де, жұмыста да шебер. Олар әрдайым қарсылықтарға жол бермейтін отбасы басшылары, олар ақшаны басқаруды және басқаруды ұнатады. Ұжымда олар ұнамайды, өйткені бұл адамдар көбінесе өз жұмысын бәріне қарыздар болатындай етіп жасайды, бірақ олар өздері ешқашан өз көмектерін ұсынбайды.





**Назар  
аударғандарыңыз  
үшін рахмет!**