



ҚУАН,
СӘБИ!

ЖАҚСЫ АТА-АНА болуды үйренеміз

3 ЖАСТАН
7 ЖАСҚА ДЕЙІН





Содержание

1. 3-7 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ОЙЫНДАР	1	15. БІЗ ДӘРІГЕРГЕ БАРАМЫЗ	89
2. ЗЕЙІНДІ ДАМУҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР	9	16. БАЛАҒЫЗ БАЛАБАҚШАҒА БАРАДЫ	93
3. БАЛАЛАРДЫҢ ТАМАҚТАНУДАҒЫ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ	13	17. ҰЯЛШАҚ БАЛАЛАР	105
4. БАЛАЛАР АШУШАҒЫ	21	18. БАЛАҒЫЗДЫҢ ҚАЗЫНАСЫ	115
5. ЕРІК-ЖІГЕРДІ ТӘРБИЕЛЕУ	25	19. БАЛАЛАРДЫҢ ӨТІРІК АЙТУЫ	121
6. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МӘДЕНИЕТІНЕ БАУЛУ	35	20. БАЛАЛАРДЫҢ ҰРЛЫҚ ЖАСАУЫ	129
7. БАЛАНЫ ДӘРЕТХАНАНЫ ПАЙДАЛАНУҒА ҚАЛАЙ ҮЙРЕТУГЕ БОЛАДЫ	47	21. БАЛАЛАР ЖӘНЕ КОМПЬЮТЕР	133
8. БАЛАҒА ӨЗ БЕТІНШЕ ӘРЕКЕТ ЕТУГЕ ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ	53	22. БАЛАЛАР НЕВРОЗЫ	137
9. ТӘРТІП НЕМЕСЕ БАЛАЛАРДЫ ҚАЛАЙ ТӘРБИЕЛЕУ КЕРЕК	59	23. БАЛАҒЫЗ НЕГЕ КІТАП ОҚЫҒЫСЫ КЕЛМЕЙДІ	149
10. МАРАПАТТАУ ЖӘНЕ ЖАЗАЛАУ	63	24. БАЛАЛАР ТӨБЕЛЕСКЕНДЕ НЕ ІСТЕУ КЕРЕК	159
11. БАЛАҒЫЗ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КҮЙЗЕЛІСКЕ ДУШАР БОЛҒАНЫН ҚАЛАЙ ТАНЫП-БІЛУГЕ БОЛАДЫ?	69	25. БІР-БІРІНЕ БАУЫР БАЛАЛАРДЫ ТӘРБИЕЛЕУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	165
12. АШУ-ҚАНАРДЫ ТІЗГІНДЕУ	73	26. БАЛАҒЫЗ МЕКТЕПКЕ ДАЙЫН БА	177
13. ҚИҚАР БАЛАЛАР	77	27. ЖЕТІ ЖАС ДАҒДАРЫСЫ	183
14. БАЛАНЫҢ ҮРЕЙІ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҒЫ	85	28. БАЛАНЫҢ ЖЕКЕ ӨМІРІ	187
		29. БАЛАҚАЙМЕН БІРГЕ ТАҢҒАЖАЙЫП ӨМІР	197



3-7 ЖАСТАҒЫ
БАЛАЛАРҒА
АРНАЛҒАН
ОЙЫНДАР



Мектепалды жасы – 3 жастан бастап, 6–7 жасқа дейінгі психикалық даму кезеңі. Негізгі қимыл-қарекет ойын болып табылатынымен сипатталады. Ойын барысында басқару қызметінің негізгі тәсілдерін игеру орын алады, құрастыру және сурет салу дағдылары қалыптасады, қоғамдық мінез-құлық ережелері белгіленеді.

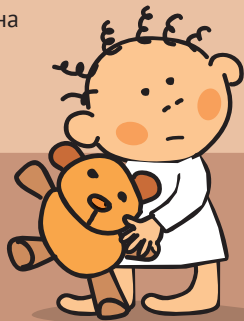
Бұл жастағы балалар уақытының көп бөлігін ойынмен өткізеді. Айта кететін жайт, мектепке дейінгі балалық шақ жылдарында, үш жастан бастап, алты-жеті жасқа дейін, балалардың ойындары айтарлықтай даму жолын жүріп өтеді: заттық-басқару және символикалық ойындардан ережелері бар сюжеттік-рөлдік ойындарға дейін. Мектепке дейінгі үлкенірек жаста барлық дерлік ойын түрлерін кездестіруге болады.

Бұл жаспен әрі қарайғы даму үшін маңызды басқа екі қызмет түрлерінің дамуы байланысты: еңбектену және оқу. Бұл жастағы балалардың ойынын, еңбектенуін және оқуын бірізді жетілдірудің белгілі бір кезеңдерін мектепке дейінгі балалық шақты шартты түрде үш кезеңге бөлу арқылы көруге болады: мектепке дейінгі кіші жас (3–4 жас), мектепке дейінгі орта жас (4–5 жас) және мектепке дейінгі үлкен жас (5–6 жас). Осылайша бөлу арқылы мектепке дейінгі балалық шақта әрбір бір-екі жыл сайын балалардың психикасында және мінез-құлқында орын алып тұратын шапшаң, сапалы өзгерістерге баса назар аударуға мүмкіндік береді.

Мектепке дейінгі кіші жастағы балалар, әдетте, әлі жалғыз ойнайды. Өздерінің заттық және құрастырушылық ойындарында олар түйсінуін, есте сақтауын, ой-қиялын, ой-өрісін және қимыл-қозғалыс қабілеттерін жетілдіреді. Осы жастағы балалар сюжеттік-рөлдік ойындарында, әдетте, өздері күнделікті өмірде бақылап жүретін ересектердің әрекеттерін көшірмелейді.



Бірте-бірте мектепке дейінгі орта жасқа ойысқанда ойындар бірлесу сипатына ие бола бастайды, ойындарға балалар көптеп қатыса бастайды. Бұл ойындардағы ең бастысы – заттар әлеміне қатысты ересектердің мінез-құлқын көшірмелеу емес, адамдар арасындағы белгілі бір қарым-қатынастарды, атап айтқанда – рөлдік қарым-қатынастарды ойын барысында көрсету. Балалар осы қарым-қатынастар негізделетін рөлдерді және ережелерді белгілейді, ойында олардың сақталуын қатаң қадағалайды және өздері де сақтауға тырысады. Балалардың сюжеттік-рөлдік ойындарының тақырыптары әртүрлі, бала олармен өз өмірлік тәжірибесі арқылы жақсы таныс: бұл, әдетте, отбасылық рөлдер (анасы, әкесі, әжесі, атасы, қызы, ұлы және т.с.с.) немесе «тәрбиелеуші» (балабақшадағы күтуші, тәрбиелеуші) немесе кәсібі (дәрігер, командир, ұшқыш) немесе ертегідегі (қозы, қасқыр, қоян, жылан) рөлдер. Ойындағы рөлдерді орындаушылар адамдар, ересектер немесе балалар, сонымен қатар, олардың орнына қолданылатын ойыншықтар, мысалы, қуыршақтар бола алады.



Мектепке дейінгі орта және үлкен жаста сюжеттік-рөлдік ойындар дами түседі, алайда, бұл уақытта олар мектепке дейінгі кіші жастағыға қарағанда тақырыптардың, рөлдердің, ойын әрекеттерінің, ойынға енгізілетін немесе ойын барысында жүзеге асырылатын ережелердің әлдеқайда ауқымды сан-алуандылығымен ерекшеленеді. Мектепке дейінгі кіші жастағы балалардың ойынында қолданылатын заттық сипатқа ие көптеген бұйымдар шартты мәнге ие болып, символикалық атауымен белгілі ойындар пайда болады. Мысалы, кәдімгі текше ойын түріне және өзіне берілген рөліне қарай символикалық тұрғыдан әртүрлі жиһаз бұйымдарын да, көліктерді де, адамдарды да, жануарларды да білдіре береді.

i Ойындағы ерекше рөл ережелерді және тұлғааралық қарым-қатынастарды бұлжытпай сақтауға беріледі. Мұнда алғаш рет көшбасшылық пайда болады, балалардың ұйымдастырушылық қабілеттері мен дағдылары дами бастайды.



Қиялдағы заттарды және рөлдерді қатыстырумен шынайы әрекеттерді қамтитын ойындардан басқа дербес ойын әрекетінің символикалық түрі болып сурет салу табылады. Оған бірте-бірте түйсіну және ойлау қабілеттері барған сайын белсендірек қатысады. Көргенінің суретін салудан бала уақыт өте келе білетінін, есінде қалғанын және ойынан шығарғанын салу сатысына келеді.



Ерекше санатқа жарыс ойындары жатқызылады, онда балалар үшін ең тартымды сәт жеңу немесе табысқа жету болады. Дәл осындай ойындарда мектепке дейінгі жастағы балаларда табысқа қол жеткізу талпынысы қалыптасып, орнығады.

Мектепке дейінгі үлкен жаста құрастыру ойыны еңбектенуге айнала бастайды, ойын барысында бала тұрмыста пайдалы, қажетті заттарды құрастырады, жасайды. Осындай ойындарда балалар қарапайым еңбек қабілеттерін және дағдыларын меңгереді, заттардың физикалық қасиеттерін біле бастайды, тәжірибелік ой-өрісі белсенді дамиды. Ойында бала үй тұрмысындағы көптеген құралдарды және заттарды пайдалануды үйренеді. Оның өз әрекеттерін жоспарлау қабілеті пайдала болады және дамиды, қолмен жасалатын қимылдары және ақыл-ой еңбегі, ой-қиялы және түйсігі жетіле түседі.



Мектеп жасына дейінгі бала тұлғасының қалыптасуында баланың ынтасы мен қалауы бір-бірімен үйлесе бастауы, маңызы жоғары және орташа ынта-қалаулары айқындалуы маңызды мәнге бола бастайды, соның арқасында албырт, жағдайда байланысты мінез-құлықтан белгілі бір ережемен немесе үлгімен реттелетін мінез-құлыққа көшу жүзеге асады.

Жалпы, ойындар әртүрлі болуы мүмкін – тыныш және қимыл-қозғалысты қажет ететін, балалардың түйсігін және сезімдерін, ой-қиялын және нақты дағдыларын дамытатын ойындар. Бұл ойындарды көшеде де, күн-шуақты күні де, жаңбырлы күні де, тәуліктің кез-келген уақытында ойнауға болады. Олардың көмегімен балалардың көңілін көтеруге, оларды өзара жақындастыруға және достастыруға, сонымен қатар, көп дағдыларға үйретуге, әрі осылайша дамуына қолғабыс етуге болады.



3 ЖАСТАН 6 ЖАСҚА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРҒА КЕЛЕСІЛЕРДІ

ҮЙРЕНУ ҚАЖЕТ:

- зейін қою;
- мұқият болу;
- айналадағыларды бақылау және олардан үйрену;
- басқалармен ынтымақтастықта болу;
- сенім білдіру;
- өз бетімен әрекет ете білу;
- бастама көтере білу;
- ұстамдылықты шыңдау;
- күйзелісті еңсеру және бойын босаңсыта білу;
- өз-өзін бақылау;
- өз тәнінің оң бейнесін дамыту;
- епті қозғалу.



СІЗ БАЛАҒЫЗҒА ҰСЫНА АЛАТЫН ОЙЫН ТҮРЛЕРІ

«Бірінші әріп»: балаңызға өзінің аты басталатын әріптен сөздер құрауды ұсыныңыз. Бірнеше мысал келтіріңіз.

«Мен не көріп тұрмын»: баланың назарын қазір сіздерді не қоршап тұрғанына аударыңыз. Сұрақтар қойыңыз: топта қанша бала бар, ұлдар көп пе, жоқ қыздар ма; қандай ойыншықтарды көріп тұрсың; кім қолына дорба, ал кім сөмке ұстап тұр; 5 минут ішінде қанша ақ түсті көлік өтеді және т.с.с.

«Тор-сызық»: қағазға тор көз салып, әрқайсысының ішінде сызықша қойыңыз. Соңында біреуі қалғанша, оларды кезекпен сызып отырыңыздар. Кім соңғы болып сызса, сол жеңіледі.

«Тезірек сана»: қорапта қанша қарындаш, сөреде қанша кітап, сөзде қанша әріп бар екенін және т.с.с. тез санап шығу керек.

«Бірге жина»: таза парақтардың жоғарғы жағына 1-ден 5-ке дейін нөмір қойып, балаға беріңіз. Журналдарды қарап отырып, ол белгілі бір санатқа жататын заттарды тауып, қиып алуы тиіс. Содан соң, бірінші параққа бір санатқа жататын затты, екінші параққа – бір заттың екі суретін (екі бәтеңке, екі қалам) және т.б. жапсырыңыздар.

«Шимай жазу»: баламен бірге қағазға бірін-бірі қиып өтетін түзу және қисық сызықтар салыңыздар. Содан соң, осы сызықтар арасында пайда болған жерлерді әртүрлі түстермен, секпілдермен, тор көздермен, ирек сызықтармен және т.с.с. бояп шығыңыздар.

«Әріптерді, сандарды қос»: қағаздың әр жеріне баспа әріптер немесе сандар жазыңыз. Оларды рет-ретімен бір-бірімен жалғап шығу керек.

«Жуынатын бөлмедегі ойындар»: бас жуғанда сабындалған шаштан бір мүсін жасап шығару керек. Бала сол «өнер туындысын» көруі үшін айнаға қаратыңыз.

«Мұрныңды жу, қолыңды жу»: баланы жуындырып жатқанда қызықты болуы үшін денесінің әр мүшесі туралы тақпақ айтуға болады. Мысалы: дос бол сабын, сумен сен, жиі - жиі жуын сен, тәңертең де кешке де, жуын күндіз - кешке де, жуынсаң сен әрдайым, аппақ бетің, маңдайың, тазалықтың досы, су дегенің осы.

«Естеліктер»: балалар ата-анасының, бауырларының өмірінен алынған қызықты оқиғаларды тыңдағанды ұнатады. Бір күні кешке ескі отбасылық альбомды ашып, суреттерге кім түсірілгенін, қашан және қайда түсірілгенін айтып беріңіз.

«Балалық шақтағы фотосуреттер»: барлық отбасы мүшелерінің балалық шағындағы фотосуреттерін жинаңыз. Бала суреттегі адамның қай отбасы мүшесі екенін табуға тырысып, оның қалай өзгергенін көріп, мәз-мейрам болады.



«Менің журналым»: үйдегі журналдарды қарап отырып, бала өз журналын жасай алады. Оған бірнеше парақ қағаз, желім, фломастер беріп, қандай да бір тақырыпқа арналған журнал жасауды ұсыныңыз. Жұмысты аяқтаған соң, журналында не «жазылғанын» «оқып берсін».

ЖЕКЕ МЕ, ТОПТЫҚ ПА, ҚАЙСЫСЫ ДҰРЫС?

Тек жеке ғана емес, сонымен қатар топтық дамытушы ойындарды қолданған жөн. Балаларға епті қимылдауға, бастама көтеруге, өзге балалармен және ойын жүргізушісімен бірлесе әрекет етуге, мұқият, жинақы болуға мүмкіндік беретін қимыл-қозғалысты талап ететін ойындар өте маңызды.

Ойындар балалардың қимыл-қозғалыстық қабілеттерін ғана дамытуға емес, сондай-ақ, олардың танымдық қабілеттерін де дамытуға бағытталуы тиіс. Көзді, жалпы көру қабілетін дамытуға септесетін ойындар мен жаттығулар балаларға көзбен көруден алынған мәліметті мұқият саралауға, қозғалыстағы заттарды басқаруға, қашықтықты дұрыс шамалауға және кеңістікте бағыт-бағдар табуға көмектеседі.



Аяқ-қол, көз бен құлақ, бүкіл денені жаттықтыруға арналған ойындар жалпы дененің жекелеген мүшелерінің сезімталдығын дамытуға септігін тигізеді және олардың бір-бірімен бірлесе қызмет атқаруын арттырады, бұл, сөзсіз, балаға күнделікті өмірінде, балабақшада да, мектепке барғанда да қолғабыс болады.

Мысалы; а) бормен қабырғаға 2–3 үлкен әріп, сан немесе шеңбер салыңыз; балақай допты лақтырып, әрбір суретке тигізуі тиіс; б) баладан 2–3 метр қашықтықта шағын жәшік немесе қорап қойыңыз, бала допты лақтырғанда, оны қорапқа түсіруге тырысуы керек. Жаттығулар көру, есту және кинестикалық (бұлшық ет қимылы) қабілеттері арқылы түйсіну дағдысын жетілдіреді, кеңістікті және ырғақты сезінуін дамытады. Балалардың табиғи әуесқойлығын оятуға және қанағаттандыруға, оқу-білім алуға дайындығын қалыптастыруға ықпал ету керек, ойында бүкіл денесін қимылға келтіруге және өз ойын сөз қолданбай, шығармашылық жолмен жеткізуге мүмкіндік беру керек. Ойындар мінезі күрделі, тұйық және гипербелсенді балалардың топқа кірігуін, сонымен қатар, бірлесе жұмыс жасау үдерісін жеңілдетеді. Ұстамды болуға және мектепке дейінгі жастағы бала үнемі тап болатын кедергілерді еңсере білуге баулиды.



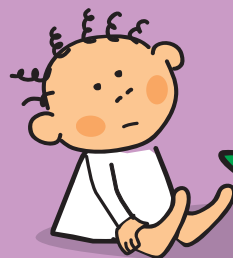
Осы ойындарға қатыса отырып, балалар айналадағылармен бірлесе сәтті әрекет ету тәжірибесін жинайды. Балалар жүгіруді және секіруді, еңбектеуді және өрмелеуді, лақтыруды және қағып алуды, заттармен биязы әрекеттер жасауды, мұқият тыңдауды және қарауды, дыбыстар мен бейнелерді ажырата білуді, кеңістікте бағыт-бағдар таба білуді, көрсетілген үлгіге сәйкес әрекет етуді, кенеттен шыққан әуен ырғағында қозғалуды, бойын босаңсытуды, күйзелісті жеңуді және көптеген басқа дағдыларды үйренеді.

Кез-келген ойында балалар өздерін қоршаған әлемді зерттейді, әртүрлі рөлдерді өздеріне «өлшеп» көреді, табыс пен сәтсіздікті басынан кешіреді. Ойында балалардың жекелеген табыстары немесе сәтсіздіктері маңызды емес, ең бастысы – кішкентай адам баласының әрекет етуге дайындығы, әр бала өзі көре алатын және түзете алатын қателік жасауға құқылы.



Ойындар ерекше кеңістіктің қалыптасуына түрткі болады, онда балалар жаңа тәжірибе жинайды, жаңа өмір талаптарына, соның ішінде, мектепте қойылатын талаптарға іштей дайындалады. Балалар зейін қояды, тыңдауды және бақылауды үйренетіні ерекше маңызды. Осының арқасында мектепте оларға мәліметті өңдеу және тапсырмаларды берілген үлгі бойынша орындау оңай болады. Ойындар балалардың әуесқойлығын оятады, әуесқойлық, өз кезегінде, тәжірибе жасау және сынау ниетін тудырады және нәтижеге қол жеткізуге септеседі, табандылық пен ерік-жігер күшін, әртүрлі мүмкіндіктерді көру және мәселелерді шешу қабілеттерін дамытады. Осы қасиеттерге ие балалар мектепте табысқа жетеді және жаңа міндеттерді жақсырақ түсінеді.

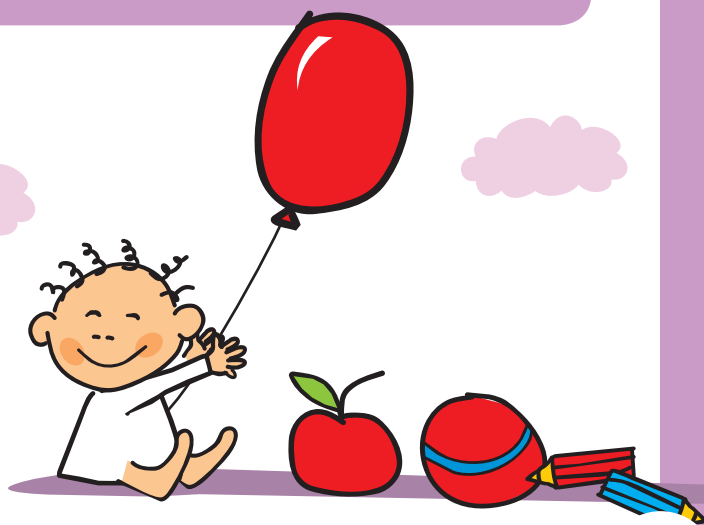
ЗЕЙІНДІ ДАМУҒА
АРНАЛҒАН
ЖАТТЫҒУЛАР





Ата-аналар жиі шағымданады: «Баламыз алаңғасар – бір орында 5 минут та байыз тауып отыра алмайды, балабақшада да сабақта жиі көңілі бөлініп, тіпті қысқа ертегіні де аяғына дейін тыңдай алмайды». Дәл осы зейін қою мәселесі көп жағдайда баланың ерте балалық, бала-бақша және мектеп жасында дамуы қалай жүретінін анықтайды.

Зейін сапасы өзгермелі. Мысалы, үрейленгенде немесе шаршағанда зейін қою қабілеті төмендейді, қабылданатын ақпарат көлемі тарылады. Бірақ, зейінді мақсатты түрде дамыту керек. Төменде ұсынылған ойын-жаттығулар балаларыңызға осы істе көмекші болады.



1. БӘРІН БАЙҚАУ (ЕЛЕУ)

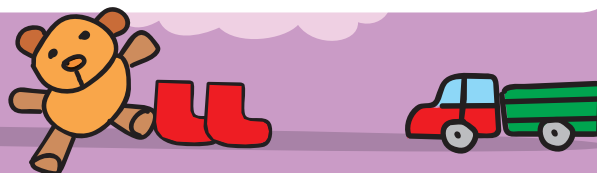
Бір қатарға 5-7 (ең көбі - 10) зат немесе сурет орналастырып, оларды жауып қойыңыз. Заттарды 10 секундқа ашып, қайта жабыңыз да, балаларға есінде қалған барлық заттарды атауын ұсыныңыз. Заттарды қайтадан 8-10 секундқа ашып, балалардан заттардың қандай ретпен орналасқанын сұраңыз. Кез-келген екі заттың орындарын ауыстырып, барлық заттарды қайтадан 10 секундқа көрсетіңіз. Балалардан қандай заттарды орны ауысқанын сұраңыз. Заттарға қарамай, әр заттың түсін айтып беруді сұраңыз.

2. ҮЗДІКСІЗ ІЗДЕ (ІЗДЕУ)

10-15 секунд бойы балаға айналасынан түсі (өлшемі, пішіні, материалы және т.с.с.) бірдей мейлінше көп зат табуды ұсыныңыз.

3. ЗАТ ІЗДЕУ

Ойынға қатысатын балалар бөлмеден шығады. Осы уақытта кішкентай бір затты (сақина, өшіргіш) көрінетін жерге қойыңыз. Балалар бөлмеге кезектесіп кіреді; оларға бөлмені бір айналып шығып, қандай жаңа зат пайда болғанын атауға мүмкіндік беріледі. Тапсырманы орындай алмаған бала айып ұпаймен келесі айналымға өтеді.



4. КІМ БӘРІНЕН МҰҚИЯТ

Баланы теріс қаратып тұрып, өз киіміңіз немесе бөлмедегі заттар туралы сұраңыз.

5. ЗЕЙІНДІЛІК ЖӘНЕ БАЙҚАМПАЗДЫҚ

Жүргізуші сайлаңыздар. Қалған ойыншылар сол жүргізуші есте сақтауы тиіс дене қалыбын ұстайды. Артынша жүргізуші бөлмеден шығады, ал ойыншылар (өзара келісіп) киімдерінде, дене қалыптарында бірқатар өзгеріс жасайды. Кірген жүргізуші барлығын бұрынғы күйіне келтіруі тиіс. Егер жүргізуші барлық өзгерістерді тапса, ол ең байқампаз атанады.

6. АЙНА

Балаға қарама-қарсы тұрып, әртүрлі қимыл-қозғалыстар көрсетіңіз. Ол – «айна», сол қимылдарды қайталауы тиіс.

7. ҰЙЫҚЫЛЫ-ОЯУ АЙНА

Алдыңғы ойынды түрлендіріңіз, балаға «айнаның» ұйқысы қанбай қалып, барлық қимылдарды бір қимылға кешігіп көрсететінін түсіндіріңіз.

**8. ҚИМЫЛДАРДЫ ҚАЙТАЛАЙМЫЗ**

Аталған ойынның тағы бір нұсқасы. Сіз қандай да бір қимылды көрсететіз, ал балалар біреуінен немесе екеуінен басқа барлық қимылдарды қайталайды. Мысалы, егер жүргізуші қолын жоғары көтерсе – балалар шапалақ ұруы керек; қолдары екі жаққа созылғанда - балалар аяқтарын тыпырлатады. Кім қателессе, сол жүргізуші атанады.

9. МӘТІННЕН ҚАТЕ ІЗДЕЙМІЗ

Бір мәтіннің екі нұсқасын дайындаңыз, екіншісіне бірнеше өзгерту енгізіңіз. Балалар қос мәтінді де оқып шыққаннан кейін, байқаған айырмашылықтарын жазып алады. Барлық өзгерістерді байқаған бала жеңімпаз атанады.

10. СУРЕТТЕРДІ САЛЫСТЫРАМЫЗ

Балаларға бір-біріне ұқсас, бірақ бірқатар өзгешеліктері бар суреттерден айырмашылықтарын табуды ұсыныңыз.

**11. СӨЗДІ ТАП**

Балаға басқа сөздерде жасырынып қалған сөздерді табуды ұсыныңыз:

ТЕЛЕДИДАРТЕРІ, ТЫРНАҚ, ЖҮЗІК, АЛМУРТ, КҮНТІЗБЕ, БАЛЫҚ, ЖЫЛҚЫ, ҚАСЫК, КҮЛКІ, АРАЛ, АЛДАСПАН, КЕЛБЕТ, ҚАРҒА, ОТБАСЫ.

**12. ШАТАСҚАН СЫЗЫҚТАР**

Балаға қарындасыз, тек көзбен басқа сызықтармен шырмалып кеткен сызықты басынан аяғына дейін қарап шығуды ұсыныңыз.

13. АҢШЫ ҮНДІС ТАЙПАЛАРЫ АРАСЫНДА КЕҢ ТАРАЛҒАН ОЙЫН

Балаларға қысқа уақытқа тыныш отырып, айналадан шығып жатқан шуды естуге тырысып, қайдан шығып жатқанын (кейбір шуды арнайы ұйымдастыруға болады) табуды ұсыныңыз. Бұл ойынды жарыс түрінде өткізуге болады: кім көбірек шу естиді және қайдан шыққанын табады.

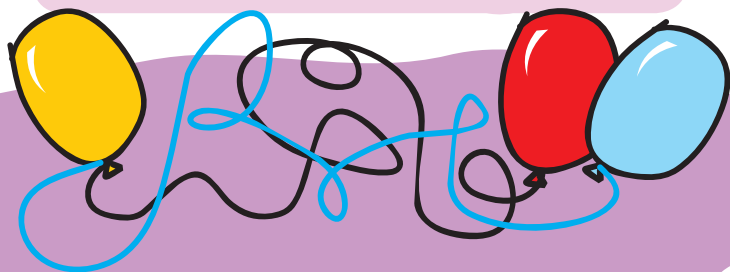
14. СЫҢАР СУРЕТТЕР

Бірнеше бірдей суреттер жұптарын дайындаңыз – сіз оларды қатты қағазды шаршыларға бөліп, балаңызбен бірге салсаңыз болады. 5-6 жасар баламен ойынды 12 жұп суреттен бастауға болады, бірақ, кейін ойынды күрделендіру үшін және баланың қызығушылығын арттыру үшін суреттер санын көбейтіңіз (кіші жастағы жасөспірімдер елу шақты сыңар суреттермен ойнай алады).

Суреттерді төмен қаратып, жайып, жақсылап араластырыңыз. Оларды қатар-қатар етіп, тікбұрыш түрінде жинаңыз. Ойыншылар кезектесіп, кез-келген екі суретті ашады, суреттер барлығына жақсы көрінуі тиіс. Егер бірдей екеуі табылса, ойыншы оларды өзіне алады, ал суреттің сыңары болмаса, суретін төмен қаратып, орнына қайтарады. Келесі ойыншының жүрісі басталады. Кім көп сыңар сурет жинаса, сол жеңімпаз атанады.

Бірте-бірте ойынды күрделендіре түсуге болады: мысалы, суреттің сыңарын тапқан ойыншының қосымша жүрісі болатыны туралы келісіп алуға болады: немесе, егер ойыншы екінші суретті ашып қателессе, бірақ, кейін қажетті суреттің орны есіне түссе, ол үшінші суретті аша алады: қателессе, кезек келесі ойыншыға өтеді.

**ҰСЫНЫЛҒАН ОЙЫНДАРДЫ БАЛАЛАРЫҢЫЗБЕН
ОЙНАҒАНДА, РӨЛДЕРДІ АУЫСТЫРЫП ОТЫ-
РЫҢЫЗ, БАЛА ТЕҢ ҚҰҚЫЛЫ СЕРІКТЕС БОЛУЫ
ҮШІН ЖҮРГІЗУШІ БОЛЫП, СІЗГЕ ТАПСЫРМА
БЕРІП КӨРСІН. БАЛА СІЗДІҢ КӨҢІЛ-КҮЙІҢІЗДЕН
БІРГЕ ОЙЫН ОЙНАУ СІЗГЕ ҰНАЙТЫНЫН СЕЗІН-
СІН. БАЛАНЫ «ЗЕЙІН ҚОЮҒА ҚАТЫСТЫ ҚИЫН-
ДЫҚТАРЫ БОЛҒАНДЫҚТАН» ОСЫ ОЙЫНДАРДЫ
ОЙНАУҒА МӘЖБҮРЛЕМЕҢІЗ.**





БАЛАЛАРДЫҢ
ТАМАҚТАНУДАҒЫ
МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН
ҚАЛЫПТАСТЫРУ





Адамның тамақтанудағы мінез-құлқы – тамақтануға қатысты әдеттердің және әрекет ету тәсілдерінің жиынтығы. Оған тамақ талғау, емдәмдік тамақтану (диета), тамақтану тәртібі кіреді. Тамақтанудағы мінез-құлық адамның өмірі бойында мәдени, әлеуметтік, отбасылық, биологиялық факторлар әсерімен қалыптасады. Дұрыс тамақтану мықты денсаулықтың және сәйкесінше, өмір сапасының кепілі болып табылады. Екі жастан бастап-ақ, бала алғашқы тамақтану әдеттерін иелене бастайды, атап айтқанда, екі жастан бес жасқа дейін ол тамаққа қатысты тым талғампаз болады. Ерте жастан бастап тамақтануда қалаулар, тамақтануға қатысты мінез-құлық қалыптасады.

Міне, сондықтан, ерте балалық шақтан бастап, баланың «дұрыс», сау тамақтану мінез-құлқын қалыптастыру және оның артық тамақтану, аз тамақтану, «әбден тойғанша жеу», тамақ мөлшерін үлестіре білмеу, қандай да бір өнім түріне әуестік, тамақтануда қандай да бір өнімнің болмауы, тамақтанудағы қорқыныштар сынды ауытқушылықтардың туындауын болдырмау маңызды.



Мамандардың пікірінше, тамақтанудағы мінез-құлықтың бұзылуы негізінде көбінесе қорқыныш, күйзеліс сияқты психологиялық сипаттағы мәселелер жатады, олардың туындауы ата-ананың, құрдастардың, бұқаралық ақпарат құралдарының теріс әсерімен байланысты. Тамақтың сапасы және тіпті ананың жүктілік кезінде қалай тамақтанғаны маңызды рөлге ие. Батыс ғалымдары зерттеу жүргізіп, оның барысында әйелдерді жүктілігінің екінші және үшінші триместрінде белгілі «пайдалы» өнімдерді тұтынуы мен кейін балаларының тамақ талғауы арасында сөзсіз байланыс бар екені анықталған.

Көп жағдайда баланың тамақтану мінез-құлқындағы бұзылушылықтар үшін ата-ана жауапты. Баланың тамақтанудағы мінез-құлқын қалыптастыру барысында қате жіберу мүмкіндіктері – орасан зор, олар ата-аналарды әр қадам басқан сайын аңдып тұрады. Бірақ, тамақтануда бұрыс мінез-құлық қалыптастыру қауіп-қатерінің тууына ықпал ететін кейбір негізгі факторларды атап көрсетуге болады:



1. Үлгі болу. 4 жасқа дейінгі кезеңге дейін аталмыш факторлар арасында бас орынды отбасы ықпалы, ең бірінше кезекте, ана-ның ықпалы иеленеді. Ананың қандай да бір азық-түлік өніміне эмоционалдық, сондай-ақ, рационалдық көзқарасы көбінесе баласының осындай тағам түріне көзқарасын анықтайды. Ана-ның тамақ талғауы баласына ұсынылатын өнім түрлерін шектей алады. Анасы сан рет дәмсіз деген, өзі жеуден бас тартатын тағамды баланың ұнатуын күту айтарлықтай таңданарлық. Бала ата-анасынан өзінің тәуелсіздігін толығымен сезінбейінше, «дәмсіз, бірақ пайдалы» тамақты өзін мәжбүрлеп жейтін шығар, ал өтпелі жаста бірқатар жағымсыз тосын сый күтуге болады. Егер қапаланған анасы уайым-қайғысын бір тілім торт жеп басуға әдеттенген болса, қызы осындай жағдайда спортзалға баратынын күту тіпті оғаш.

2. Балалар әсерге берілгіш, тым сенгіш және иланғыш. Сондықтан, егер отбасының ересек мүшелері әңгімелерінде «бала ештеңе жемейді, аз тамақтанады», «көкөністер жегенді ұнатпайды» дей беретін болса, олар баланы тамақтануда тым талғампаз болуға өздері итермелейді, ал бұл оның тәбетіне теріс әсер етеді.



3. Балаға өз басындағы мәселелерді артып қою. Өкінішке орай, тұрмыста жиі орын алып тұратын келесі жағдайды басқаша атауға келмейді: бала орындықта отыр, жанында анасы қолына тәрелкені алып, баланың аузына мейлінше көп ботқа салып жіберуге тырысып отыр, әрі бұл әрекетін бір жаққа асығып бара жатқандай, балақайды қайта-қайта асықтырып жасайды. Бала қақалады, шашалады, анасының жылдамдығына ілесе алмайды, анасы, сәйкесінше, ашуланады, баласының қажеттіліктеріне мұқият болудан қалады. Тамақтандыруды бар ынтамен дайындалған ботқаның немесе езбенің қажетті көлемін балаға жегізу мақсатын орындау деп қабылдамаған өте маңызды. Кейде тіпті анасы баласын езбе жемей қойғаны үшін ұрып-соғатын да жағдайлар кездеседі, себебі, тамақты қоқысқа тастайтынына кейіді.



4. Балаларды шамадан тыс тамақтандыру бірқатар жағымсыз салдарға алып келуі ықтимал: шапшаң (құсу, іш кебуі) және кейінгі қалдырылған (анорексия (тәбетсіздік), булимия (мешкейлік), семіру, жүйке жүйесінің бұзылушылықтары, ішек құрылысының аурулары).

Ата-аналар біржолата есіне сақтағаны жөн – бала, дәл ересектер сияқты, жеке өзіне еш пайда әкелмеген істі ешқашан бағаламайды. Тамақ дайындауға кеткен ақшаны және уақытты қанша аясаңыз да – бала өз асқазанының көлемі үшін жауапты емес, ал оның асқазаны шексіз-шетсіз емес, әрі ол анасы тамақтандыру арасында тым аз үзіліс жасаса, аштық сезімі үшін жауапты емес. Егер бала дайындалған тамақты түгелімен жемесе, тамақ мөлшерін азайту керек немесе бала ашыққанда, әлбетте, орынды шектерден шықпай, тамақтандыруға тырысу керек.

5. Осы санатқа, сондай-ақ, өз баласын құрбыларымен және таныстарымен сөйлескенде мақтаныш көзі ретінде бағалау кіреді. Балақай көрші Арманның саумалдықты сүйіп жейтіні, ал кішкентай Жанар – нағыз тілалғыш, аузына тосқанның барлығын жейтіні үшін өз денсаулығын және тыныштығын құрбан етуге міндетті емес.



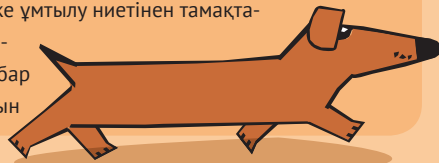
6. Отбасында татулықтың жоқтығы. Барлық туыстар балаға қатысты барлық мәселелерде пікірлес екенін көрсетуі тиіс. Егер тәтті тағамдарды шектеуге шешім қабылданса – осы мәселедегі ұстанымы берік туыс үйде жоқ болғанда балаға тәттіні ұрланып беруге мүлдем болмайды. Баланың тамақтанатын уақыты мен жеуі тиіс тамақ көлемі туралы шешім бір ауыздан қабылдануы тиіс. Анасы баласын жегенінше тамақтандырса, әжесі баланың айналасында ән салып, би билеп, «Мұрат ағасы үшін тағы бір қасық» жегізуге тырысатын жағдайларға жол беруге болмайды. Бала орын алған нақты бір жағдайда мүлдем абдырап қалуы мүмкін, ал балаларға ең қарапайым шындықтарда сенімді болу ересектерге қарағанда әлдеқайда қажетірек.

7. Отбасындағы дау-жанжал, балаларға жақтырмай қарау оларда толық жетілмегендік, наразылық сезімін қалыптастырады. Оның салдары тамақтанудағы мінез-құлықтың бұзылуы бола алады.



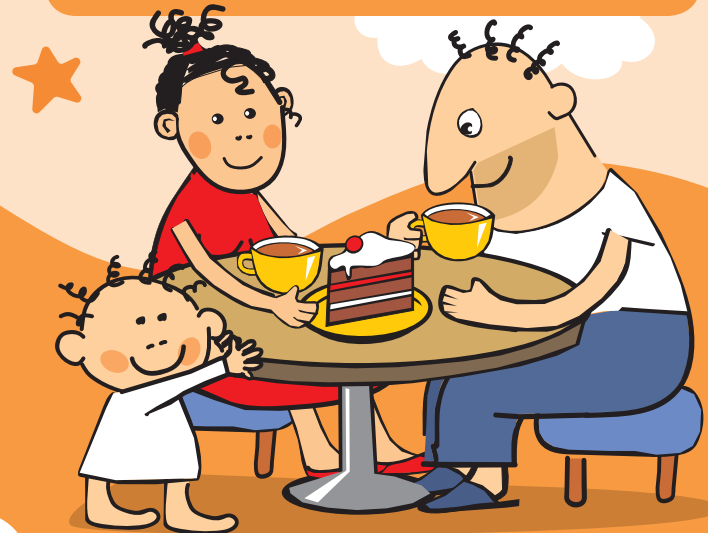
8. Ата-ана мен бала арасындағы жылудың жетіспеушілігі және олардан ажырау мәселесі өзін-өзі бағалау қабілетінің тұрақсыздығына және кемел, ересек тұлғаның қалыптасуындағы қиындықтарға алып келеді. Осыдан перфекционизмге (кемелдікке ұмтылу) бейімділік, айналадағылардың мақұлауына тәуелділік пайда болады. Көбінесе, тамақтанудағы мінез-құлықтарында бұзылушылық бар науқас әйелдер өздерін «жолы болмаған», бәрін «жеткілікті дәрежеде дұрыс жасай алмайтын» деп суреттейді. Тіпті көп жұмыс істесе де немесе оқыса да, олардың жасалған іс қанағаттандыратындай жеткілікті дәрежеде ешқашан өздеріне көңілі толмайды, өздерінің құндылығына және маңыздылығына сенімсіз болады.

Кемел болу ниеті тұлғаның жеткілікті деңгейде қалыптаспаған және тәуелсіз бейнесінің болмауынан бастау алады. Өмірдің барлық салаларында үздік бола алмау тамақтанудағы мінез-құлықтарында бұзылушылық бар науқас әйелдердің қорқынышы мен үрейін тудырады, ал шынайы өзгерістер енгізуге болатын жалғыз алаң – тән. Өз салмағын қадағалап отырып, тәбетсіздікке шалдыққан науқас өзіне: «Мен өз өмірімді өзім басқарамын, мен жолы болмаған бейбақ емеспін!» дейді. Мешкейлікке душар болғандардың кемелдікке жету ниеті тамақ мәселесіне келгенде басқа бағытта өрбиді – егер мен емдәмдік тамақтануда үздік бола алмасам, онда мен жиіркенішті болайын. Дәл осы кемелдікке ұмтылу ниетінен тамақтанудағы мінез-құлықтарында бұзылушылық бар науқастардың салмағын



емдәмдік тамақтану арқылы түзетудің тиімділігі көп жағдайда аз болады: әдетте, емдәмдік тамақтануды ұзақ уақыт бойы ұстану қолдарынан келмейді және тамақтану тәртібіндегі іркіліс кінә мен жайсыздық сезімінің күшейе түсуіне алып келеді, оларды тек тамақ арқылы ғана жоюға болады, сондықтан, «тамақ – кінә – тамақ» шеңбері тұйықталады.

Тамақтанудағы қиындықтар мәселесі шамадан тыс қадағалаудан ғана емес, сондай-ақ, жеткіліксіз қадағалаудан да болады. Қосулы теледидар немесе компьютер, ойыншықтар, тамақ ішу кезінде әңгіме-дүкен құру – осының барлығы баланың көңілін бөледі және тамақ ішу рәсіміне тиісінше қарауға кедергі жасайды. Тамақ белгілі бір уақыт сәтінде баланың көңіл бөлуін талап ететінін оған ұғындыру айрықша маңызды.



Ата-аналар балаларының тамақтану мінез-құлқындағы ауытқушылықтарды қалай байқай алады?

Тамақтанудағы мінез-құлқында бар қиындықтардың жанама себептеріне келесілер жатқызылуы мүмкін:

- ★ селқостық;
- ★ ұйқышылық;
- ★ ойындарға қызығушылықтың жоғалуы;
- ★ құрдастармен қарым-қатынастардағы қиындықтар (құрдастары баланың артық немесе жеткіліксіз салмағына қатысты кемсітуі, мұқатуы мүмкін);
- ★ мектепке бутерброд апарудан бас тарту;
- ★ үлгерімнің төмендеуі;
- ★ тамақтану барысында және басқа да жағдайларда баланың ашуға бой алдыруы;
- ★ туған күн немесе басқа да мейрамдарға баруды қаламау;
- ★ тамақты өзін мәжбүрлеп ішу.

Егер бұзылушылықтардың өрбу үдерісі айтарлықтай күрделеніп кетсе, мамандардың – педиатр дәрігерінің, емдәмші мамандардың, психотерапевтердің көмегіне жүгінген жөн, алайда, балаға көмектесуде оның ата-анасы басты рөл ойнауы тиіс. Егер баланың бойынан тамақтану мінез-құлқындағы бұзылушылықтардың ашық немесе жасырын белгілері байқалса, мәселенің шешімін кейінге қалдырмаған дұрыс.

Тағы бір есте сақтайтын жайт, ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздеу керек. Төменде баланың тамаққа қатысты пайдалы әдеттерін қалыптастыруға көмектесетін ережелер келтірілген:

1. Дұрыс тамақтану қағидасын ұстану – денсаулыққа пайдалы тағам дайындау (дәнді дақылдар, көкөністер, жеміс-жидектер, теңіз өнімдері, ақуызға бай азық-түлік өнімдері). Балаға берілетін тамақта майлы, ысталған және ұннан жасалатын тағам түрлерінен бас тартыңыз немесе азайтыңыз. Тәтті тағамдарды қысқартыңыз – баланың тәбеті жақсарады. Балаға пайдалы тағамдардың фаст-фуд (лезде әзірленетін) тағаммен салыстырғандағы артықшылықтарын түсіндіріңіз.

2. Баланы нашар тәбеті үшін сөкпеңіз. Тамақ үйдегі басты мәселеге айналмауы тиіс.

3. Баланы күштеп тамақтандыруға, тамақты аз жейтіні үшін жазғыруға болмайды.

Шамамен бір-бір жарым жаста бала өз бетінше тамақ іше бастайды. Бұл – аса қолайлы сәт, әрі оны жіберіп алуға болмайды және баланы қасықпен тамақтандыруды жалғастырудың қажеті жоқ. Бұл кезеңде ол аз тамақтанып, арықтап кетеді деп қорықпаңыз. Әр бала өз денсаулығын сақтауы тиіс және қалыпты өсу қарқынын қамтамасыз етуі тиіс тәбетпен туылады. Егер сіз қасықты баланың аузына апарып, оны қасықтан тамақтандыру жалғастыра беретін болсаңыз, бала оған аузын созғанын күтіңіз, тамақты аузына өзіңіз салмаңыз. Баланы тәрелкеге салынғанның барлығын жеуге мәжбүрлемейіз. Жалпы, бұл жаста тәбет қандай болатынын болжау қиын, бірақ, бірде-бір дені сау бала өз еркімен өзін аштықпен азаптамайды.



4. Баланы күштеп тамақтандыруға, тамақты аз жейтіні үшін жазғыруға болмайды.

5. Тамақты ортақ дастархан басында ішу керек – отбасылық дәстүрлер бала үшін маңызды. Бірлесіп тамақтану пайдасының тағы бір себебі бар. 4-5 жасқа толғанда балалар тамақтануда тәжірибе жасай бастайды. Бұрын ұнатпағаны кенеттен ұнай бастайды және сүйікті тағамына айналады. Бәрі қызылша салатын жеп отыр, маған неге жеп көрмеске?

6. Бала сізден тамақтанудағы теріс әдеттеріңізді үйреніп алмауын қадағалаңыз (тоңазытқыштан ала салып, алдында тұрып жемесін, телебағдарламалар көру барысында тамақ ішпесін, тамақты өзін-өзі жұбату үшін ішпесін және т.б.).

7. Тамақ тартымды және дәмді болуы тиіс – балаға әрбір істе ойын маңызды. Ол ас мәзірін әзірлеуге, азық-түлік сатып алуға және тіпті тамақ әзірлеуге, мысалы, жеміс-жидектерді және көкөністерді жуу тәбетін аша түсуі мүмкін, қатысуы тиіс.

8. Дайындалатын тамақ да әртүрлі болғаны дұрыс. Тамақтануда ата-анасының емес, баланың талғамы және қалауы ескерілуі тиіс – баланы әс мәзірінде тек өзіңізге ұнайтын тағамдармен ғана шектемеңіз. Тағамды әрлеуде де тапқырлық танытыңыз. Бала жеуден бас тартқан тағамдарды қайта-қайта дайындай бермеңіз, бұл оны тек дастархан басында жанжал шығаруға итермелейді.

9. Балаға дастархан басында ұрыспаңыз. Тамақтану орны ұнамды сезімдермен байланысты болуы тиіс. Егер ескерту жасау қажет болса – дастархан басынан шығу керек, дұрысы көрші бөлмеге шығып кеткен жөн.

10. Баланың еркелігіне көне беруге болмайды. Бала тамақ ішуден бас тартса, ересектердің жасайтын үлкен қателігі – оған бірден тамаққа балама ұсыну. Баланың еркелігін көніп, сіз оған жуырда бөлек тамақ дайындайтын боласыз. Ал егер сіз балалардан бас тартсаңыз, еркелік ішінара және тіпті толығымен тыйылады. Тамақтанудағы алғашқы қиындықтар көбінесе бала бір және екі жас аралығында туындайды. Бұл кезеңде ата-анаға баланың қиқарлығына дұрыс жауап қайтару өте маңызды. Егер анасы ашулана немесе үрейлене бастаса, бұл тек отқа май құяды. Анасы неғұрлым көп ашуланса және өз дегенінен қайтпаса, бала да соғұрлым аз тамақ ішеді.



Егер балалар ас ішетін құралдарды пайдалана алатындай есейген болса, оның тамақты қолмен жеуін қоштамаған жөн. Бала ересектерге еліктеп, әдептілік ережелерін сақтағаны дұрыс болады.

11. Тамақты баланы басқару құралы ретінде пайдалануға болмайды. Тамақ арқылы мақтау білдіруге немесе жазалауға болмайды. Баланы көкөніс немесе ет жегізу үшін тәтті беріп, алдарқатпаңыз, әйтпесе, жуық арада тәтті тағам ең қалаулы тамағына айналып кетеді.

12. Тамақтан бас тарту сырқат немесе әртүрлі үрей түрлерінің салдары болуы мүмкін. Бала көптеген қиындықтардан тәбетінен айырылуы мүмкін - мысалы, ауырып жатқанда. Әдетте, тәбет осындай кезеңнің аяғында жоғалады. Аналар балаларының аузына «бар пайдалыны» тыққылдаса, тез жазылып кетеді деп ойлайды, бірақ баланың ағзасы сырқаттан әлі айыққан жоқ, оған күш-қуатын да, тәбетін де қалпына келтіру үшін уақыт керек. Тамақтан бас тарту әрқилы үрей түрлерінің салдары болуы мүмкін: мысалы, өзінен кіші інісінен немесе қарындасынан (сіңілісінен) қызғану, балабақшаға бару, қандай да бір қорқыныштар. Түпкі себебі жойылса, тәбет те міндетті түрде пайда болады.

• ЕГЕР БАЛАҒЫЗ АЗ ТАМАҚТАНАДЫ ДЕП АЛАҢДАСАҢЫЗ, ЖЕГЕН ТАМАҒЫНЫҢ КӨЛЕМІН НАҚТЫ ЕСЕПТЕП КӨРІҢІЗ, ТАҒАМДАРДЫҢ ТҮРІН ЖӘНЕ КҮНІНЕ, АПТАСЫНА ЖЕЛІНГЕН ҚАСЫҚ САНЫН ЖАЗЫП ОТЫРЫҢЫЗ. ЖАЗБАЛАРЫҢЫЗДЫ ПЕДИАТРҒА КӨРСЕТІҢІЗ, ТАЛҚЫЛАҢЫЗ, КҮМӘНДАРЫҢЫЗДЫ СЕЙІЛТІҢІЗ. ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙ БОЛМАСЫН, БАЙБАЛАМ САЛМАҢЫЗ.



БАЛАЛАР АШУШАҢДЫҒЫ





АШУШАҢДЫҚ – БІРЕУГЕ ЗИЯН КЕЛТІРУГЕ БАҒЫТТАЛҒАН ФИЗИКАЛЫҚ НЕМЕСЕА АУЫЗША (СӨЗБЕН ЖЕТ-КІЗІЛЕТІН) МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ.

АШУШАҢДЫҚ БАЛАЛАРДЫҢ БОЙЫНАН ҚАЛАЙ КӨРІНЕДІ?

Зар еңіреп жылап жатқан нәрестенің ашуы мен наразылығының себебі қарапайым: баланың физиологиялық қажеттіліктері қанағаттандырылмаған. Бұл жағдайда ашушаңдық – өмір сүру үшін күресу әрекеті.

1,2-5 жасар баланың долылығы және құрдасына шабуыл жасауы, ойыншықты иелену үшін жанжал шығаруы.

Егер ата-анасы осы жаста баласының мінез-құлқына төзімділікпен қараса, нәтижесінде ашушаңдықтың нышандық түрлері қалыптасуы ықтимал: қыңқылдау, тілазарлық, қыңырлық және т.с.с.

3 жасар баланың айғайлауы, тістеленуі, аяғымен жер тепкілеуі оның «зерттеу түйсігін» шектеумен, тойымсыз білімқұмарлық пен ата-анасының үнемі тыйым салуы арасындағы қарама-қайшылықпен байланысты болуы мүмкін.



Мектепке дейінгі жастағы ұл баланың сотқарлығы, қыз баланың жылаңқылығы, шаңқылдауы. Бұл жаста ұл балалардың бойында қыздарға қарағанда ашушаңдық үрдістері көбірек байқалады, себебі, қыздар жазаланудан қорқатындықтан, ашушаңдығын көрсетуге жүрексінеді, ал ұл балалардың ашушаңдығына айналадағылар мақұлдағандай болып, төзімділікпен қарайды.

Кіші мектеп жасында ұл балалардың өзгелерге шабуылдау жайттары, ал қыздарда «әлеуметтендірілген» ашушаңдық белгілері: кемсіту, келемеждеу, бәсекелестік жиі байқалады.

Жасөспірім ұл балаларда физикалық ашушаңдық (шабуылдау, төбелесу), ал қыз балаларда негативизм (теріске шығару) және ауызша ашушаңдық (өсек, сын, қоқан-лоқы, балағаттау) басым болуын жалғастыра береді.



БҰЛ ҚАШАН ДА ЖАМАН БА?

Жоқ. Ашушандықтың өмірге қажетті өзіндік пайдалы, тиімді белгілері бар – бұл табандылық, алға қойған мақсатына жетудегі қажырлылық, жеңіске ұмтылыс, кедергілерді еңсеру. Сондықтан, тәрбиелеу шаралары ашушандықты балалардың мінезінен түгелімен жоюға емес, оның жойқын, әлеуметке қарсы белгілерін шектеуге және бақылауда ұстауға, ал оң көріністерін мадақтауға бағытталуы тиіс.

БАЛАЛАР АШУШАҢДЫҒЫНЫҢ СЕБЕПТЕРІ

Ашушандық келесі жағдайларда туындауы мүмкін:

- ★ фрустрация (үрей) сезіміне жауап қайтару – бұл өз қажеттіліктерін қанағаттандыру, эмоционалдық тепе-теңдікке қол жеткізу жолындағы кедергілері еңсеруге талпыныс әрекеті;
- ★ бала өз қажеттіліктерін қанағаттандырудың барлық басқа мүмкіндіктерін тауысқаннан кейінгі қолданған соңғы амал-шарғысы;
- ★ берілген үлгіні (ата-анасының, әдеби, кино- және телекей-іпкерлердің мінез-құлқы) ұстана отырып, бала ашушандыққа бой алдырады, «жаттап алған» мінез-құлықты қайталайды.

Сондай-ақ, ашушандықтың көрініс беруіне биологиялық факторлар да әсер етеді (жүйке жүйесінің ерекшеліктері, тұқым қуалаушылық, биохимиялық факторлар).

МАМАН КӨМЕГІ ҚАШАН ҚАЖЕТ?

Бала ашушандығының келесі түрлері арнайы араласу шараларын қолдануды талап етеді:

1. Бес жастан асқан бала басқа балаларды және жануарларды азаптағаннан ләззат алады. Мұндай ашушандық түрі сирек кездеседі, бірақ әрдайым арнайы психоневролог емін қабылдауды талап етеді.

2. Гипербелсенді баланың ашушандығы. Мұндай бала мазасыз, ашушаң, барлығына тиіспесе тұра алмайды, ойран салғыш, арқалаған өкпе-реніштері тым көп. Оның мінез-құлқы албырттығымен, ойланбай жасалған әрекеттермен, салынған тыйымдарды бұзумен ерекшеленеді. Мұндай бала негізі жүрегінің түкпірінде қамқор, кең пейілді, сүйкімді болуы мүмкін, бірақ бас миы қабығындағы биохимиялық тепе-теңдіктің жоқтығы оның мінез-құлқын шамадан тыс белсенді етеді, ал оны қадағалауды дәрігердің басты әуресіне айналдырады.

3. Бала ешбір себепсіз, ешбір негізсіз ашушандыққа бой алдырады, ал тәрбиелеу шаралары көмектеспейді.

4. Психофизикалық дамуында ерекшеліктері бар балалардың ашушаң мінез-құлқы.



АШУШАҢДЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ

Баланың шамадан тыс ашушаңдыққа бой алдырмауын қамтамасыз етудің ең жақсы тәсілі – оған деген сүйіспеншілікті көрсету.

- ★ Ата-ана баласының ашушаң мінез-құлқының себебін түсініп, оны жоюға тырысуы тиіс.
- ★ Балаға өз күш-қуатын сыртқа шығару мүмкіндігін беріңіз – жалғыз өзі немесе досымен асыр салсын; шамадан тыс белсенді баланы бос отырғызбаңыз – оның күш-қайраты «бейбіт» мақсаттарға жұмсалсын (спорт, ғылыми үйірмелер, шеберлер үйірмесі және т.с.с.).
- ★ Зорлық-зомбылық пен қатігездік көрсетілетін фильмдерді және телебағдарламаларды көрсетпеу қажет.

Балаға дос табуға көмектесіңіз, оны құрдастарымен тіл табысуға үйретіңіз – бірлескен дәрістерде балалар жалпыға ортақ мінез-құлық ережелерін тез ұғып алады.

Дене жазалауын қолданбаңыз!

- ★ Балаға тиімді, ақ пейілді мінез-құлық үлгісін өзіңіз көрсетіңіз:
- ★ баланың көзінше ашу шақырмаңыз, ызылданбаңыз, ешкімді қорламаңыз, әлдебір ренжіткен адамдардан өш алу туралы сөз етпеңіз және т.с.с.



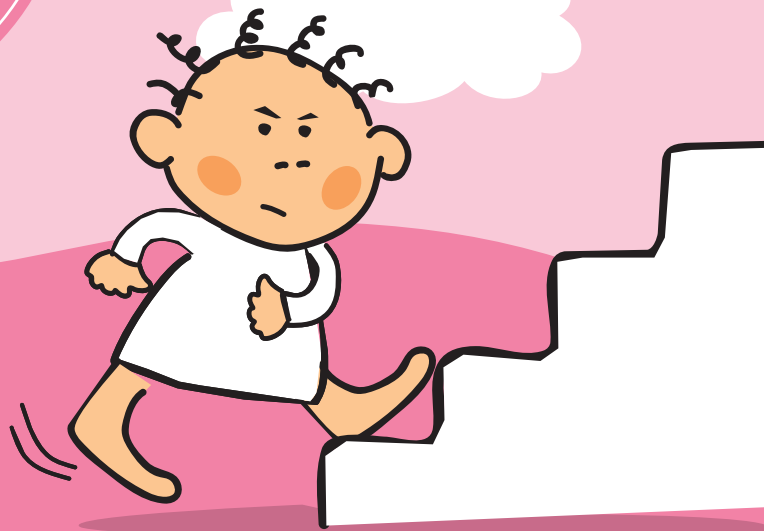
АШУШАҢДЫҚТЫ «ЕМДЕУ»

Балалардың ашушаң мінез-құлқын түзету үшін сол мінез-құлықтың алдын алу тәсілдері де жарайды. Осындай балалардың ашу-ызасын бір ауыз жылы сөз қайтара алады. Баланы «бұзылған» деп сөкпеңіз. Егер солай ойлай бастасаңыз, баланы жатсыну, қабылдамау сезімі тууы мүмкін. Оны бала да сезіп қалуы мүмкін, ал ет-жақын-дарының арасында өзін жалғыз сезіну баланың мінезін бұрынғыдан бетер күрделене түсуіне алып келуі мүмкін.

Ашушаңдығынан бәрінен бұрын баланың өзі азап шегеді: ата-анасымен жанжалдасады, достарынан айырылады, үнемі ашу үстінде, ал көбінесе қорқынышпен өмір сүреді. Осының барлығы баланы бақытсыз етеді. Мұндай бала үшін қамқорлық пен мейірім – таптырмас ем-шіпа. Әрбір сәт сайын ол ата-анасы өзін жақсы көретінін, бағалайтынын және қабылдайтынын сезінуі тиіс. Бала өзінің сізге керек екенін және маңызды екенін көрсін.

Бар амалыңыз таусылып, еш нәтиже шықпаса, келесі мамандардың көмегіне жүгінуге болады: дәрігер психотерапевттер және психоневрологтар, психологтар, педагогтар.

ЕРІК-ЖІГЕРДІ ТӘРБИЕЛЕУ





Кемел тұлғаның мінезіндегі ең қалаулы қасиеттері арасынан көпшілік мақсаттылықты – алға мақсат қоя білу мен қалауына қол жеткізе білуді атайды. Әрі көптеген ата-аналар баласын қалай жігерлі, тәртіпке берік етіп тәрбиелеуге болады деген сұраққа жауап іздейді.

Ерік-жігер – бұл адамның саналы түрде алға қойған мақсатына қол жеткізу үшін сыртқы және ішкі кедергілерді (мысалы, бір мезеттік албырттықты) еңсере отырып, әрекет ету қабілеті. Баланың ерік-жігерінің дамуы ерте балалық шақта өз қимыл-қозғалыстарын басқара білу қабілетіне ие болудан басталып, ұзақ үдерістен өтеді. Қалауын жүзеге асыруға көмектесетін қимыл-әрекет жасау қабілеті бірте-бірте жетіледі, белгілі бір мақсатқа, мінез-құлық ережелеріне сәйкес тікелей эмоционалдық ой-талапқа қарсы әрекет ету дайындығы артады, яғни, өзін-өзі қадағалауды және өзін-өзі бақылауды ерік-жігер күшіне бағындыру қабілеті дамиды.



Ата-аналар жүктілік, босану және бастапқы даму кезеңіндегі қиындықтармен байланысты «қауіп-қатер факторлары», соның ішінде төменде келтірілген жағдайлар орын алғанда баланың ерік-жігері мәселесіне айрықша көңіл бөлуі қажет:

- ★ гипоксия (бала миының оттегімен жеткілікті көлемде қоректендірілмеуі);
- ★ шала туылу;
- ★ нәрестелердің гипо- және гипертонус күйіне шалдығуы;
- ★ 3 жасқа дейінгі жаста жұқпалы аурулардың күрделі өтуі;
- ★ гипербелсенділік және т.б.

Бақытқа орай, бала психикасы иілімді, әрі бастан өткерген «зиянды» жайттарға қарамастан, ми залал орнын толтыру қабілетіне ие. Бірақ, оған барынша толық қалпына келу үшін көмек қажет.

Тәрбие беру барысындағы белгілі бір қателіктер ерік-жігер қасиеттерінің қалыптасуына кедергі жасайды. Атап айтқанда: бала шамадан тыс ерке болып, аузынан шыққанның бәрі екі етпей орындалса немесе ересектердің қатал мінезі баланың еңсесін басып, ол өз бетінше шешім қабылдай алмаса, оның тілек-қалауы ескерілмесе. Ерік-жігер күшін баланы өзге балалармен салыстырып, оған теріс баға беру де басып тастауы мүмкін, мысалы: «Сен ештеңені аяғына дейін жеткізе алмай-сың!», «Арман бәрін сенен жақсы істейді!».



Балаларының ерік-жігерін шыңдағысы келетін ата-аналар келесі ережелерге бағынады:

1. үйренуі тиіс дағдыларды баланың орнына жасамау, бірақ дағды игеру ісінде жетістікке жетуіне жағдай жасау;
2. баланың өз бетінше әрекет етуін қамшылау, жетістіктері үшін қуану сезімін тудыру, баланың бар қиындықтарды жеңе білу қабілетіне деген сенімін арттыру;
3. тіпті кішкентай балалардың өзіне ересектер оларға қоятын талаптардың, шешімдердің мақсатын және орындылығын түсіндіру;
4. баланы бірте-бірте өз бетінше шешім қабылдауға үйрету. Мектеп жасындағы бала үшін оның орнына әрекет етпеу, керісінше, оңтайлы шешім қабылдауға жетелеу және алға қойған мақсатына міндетті түрде қол жеткізуге итермелеу.

Баланың ерік-жігерінің дамуы мен түзелуі оның күнделікті ересектермен тікелей қарым-қатынасы (тілдесуі) барысында орын алады. Төменде осындай қарым-қатынас үлгілері келтірілген. Олар жақындары баланың өзін-өзі қадағалауын ерік-жігеріне бағындыруға қалай итермелей алатынын көрсетеді. Әрбір үлгі ерік-жігер күшінің белгілі бір көрінісіне негізделген: мақсат таңдау, кедергілерді еңсеру және күш салу, жоспарлау және болжау, баға беру және т.б. Әрі қарай сипатталған нақты ойындар мен тапсырмалар да балалардың ерік-жігерін нығайтуға бағытталған.

Балалардың дамуындағы келесі ерекшеліктер туралы есте сақтау қажет: ерік-жігер күшінің негізін тілек-қалау құрайды. Тілек-қалаусыз бала өзін-өзі жеңе алмайды. Ал баланың қалауы пайда болуы үшін оған әсер алу қажет. Бұл, әсіресе, нәрестелер үшін айрықша маңызды. Олар неғұрлым есте қаларлық сезім әсерлерін алса, әлемде болып жатқан өзгерістерге атсалысу ниеті соғұрлым тезірек пайда болады. Дыбыстар, әуендер, ұстағанда әртүрлі әсер тудыратын заттар мен ойыншықтар, ата-ана алақанының жылуы – осының барлығы баланың өз қалауының пайда болуына септігін тигізеді. Әсіресе, тонусы төмен, тым байсалды нәрестелер үшін тілек-қалауларын ынталандыру барынша қажет.

Кішкентай бөбектің алғашқы ерік-жігер белгілерін байқау қиын емес: кеше ғана ол алдында ілініп тұрған ойыншықтардың қалай қозғалатынын қарап жатты, ал бүгін ол осы ойыншықтарды жақынырақ көргісі келеді, оларға қолын созады. Қызыққан балалар көзіне көрінгеннің барлығын ұстағысы келеді. Міне, осы - бала өз қалауы мен оларға қол жеткізу үшін қажетті әрекеттер арасындағы байланысты түсінуіне арналған жаттығу.



Баланы етбетінен жатқызыңыз, қашықтау, бірақ қолы жететін жерге түрлі-түсті ойыншық қойыңыз. Келесі күндері ойыншықты қол созуға, ембектеуге тура келетіндей етіп, алысырақ қойыңыз.

1 ЖАС

Өсіп келе жатқан бөбек белсендірек қимылдай бастағанда – жүре бастағанда, оған өз қалауларының күшін сездіріңіз. Бір жасар балалар әртүрлі заттардың үстіне шыққанды, өрмелегенді, кедергілер арқылы өткенді жақсы көреді. Осылайша олар өз денесінің мүмкіндіктерінен хабардар болады, өз дербестігіне, ептілігіне көз жеткізеді, сөйтіп мақсаттылық іргетасын қалайды. Кез-келген жастағы баланың физикалық белсенділігін ынталандырып отырыңыз – бұл балаға кең мағынада «өзі-өзі билеуді» үйренуге көмектеседі.

ТЫМ КӨП ТЫЙЫМ САЛУДЫҢ ҚАЖЕТ ЖОҚ, ОДАН ДА ҮЙДЕГІ КЕҢІСТІКТІҢ ҚАУІПСІЗДІГІН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТІҢІЗ.



2 ЖАС

Екі жастан кейін баланың белгілі бір, мәселен, тазалыққа және тәртіпке қатысты әдеттері қалыптасқаны жөн. Бұл да ерік-жігердің дамуына өз үлесін қосады.

Балаға көмектесу үшін оның сүйікті жұмсақ ойыншықтарын оларға бақылаушы қызметін беріп, пайдалануға болады:

«Қара, біздің Ақбота қуыршағымыз келіпті, ол не дейді, тыңдашы: «Барлық балалар далада серуендеп жүр, Аяулымға да далаға шығу керек». Қара, Ақбота бізге сенің кеудешенді алып келіпті. Ақбота қара, Аяулым өзі киініп жатыр». Баланың жігерлігін ынталандыра отырып, аралық мақсаттарды пайдаланыңыз.

Мысалы, дүкенде баратын жол алыс, ал балақай қыңқылдап, өзін көтеруін қалап тұр. Баланың көңілін аулаңыз: «Қара, қандай әдемі көлік, жүр, жақынырақ барып көрейікші. Ал ана жерде кішкентай мысықтар бар екен, жүр, соларға барайық. Ал, кім баспалдаққа бірінші жетеді екен?! Міне, келіп те қалдық».

Ойын түріндегі әрекеттерді өзін-өзі қадағалау қабілетін меңгеру үшін, мысалы, шулы ойыннан тыныш ойынға көшу үшін пайдаланған жақсы. Бала доппен бірге жүгіріп, тоқтай алмайды.

«Менің кішкентай «тышқаным» қайда екен?» Балаға мысық келе жатқанын, тышқанды ұстап алатынын айту керек. Міне, «кішкентай тышқан» (балаға қаратып айтамыз). Аяулым, кішкентай тышқан, сен қалай жүгіресің? Мысық естіп қалмауы үшін ақырын жүгіресің. Ал енді, кішкентай тышқан, ініңе кір, анаңның жанына бар, мысық бізді таба алмайды». Бала диван үстіне шығып, кітап қарайды. Рөлдік ойын баланың өз белсенділігін реттеуге үйретеді.

Ширақ, еті тірі балаға жүрдек пойыздың жүргізушісі болуын ұсыныңыз. Бірақ, пойыздың аялдамалары бар (тез жүгіру ара-тұра тоқтатылады) – жолаушылар мен жүктерді түсіріп, жаңаларын алу керек. Кішкентай пойыз жүргізушісі ойын барысында ата-анасына үй жинасуға көмектесе алады – анасын асүйге дейін «жеткізіп сала алады», текшелерді қорапқа «тасымалдай алады»... Бұл тәсіл серуендегенде де баланың әрекеттерін қолдау үшін жарайды: серуендегенде әртүрлі жан-жануарларды, олардың қалай жүретінін, бір-бірімен ым-ишарат, «дауыс» арқылы тілдесетінін көрсетіп ойнауға болады.

Тысқары сүйеніштер жасау – шартты белгілер беру – баланың өзін-өзі реттеуін жүзеге асыруға көмектеседі. Балаға бір әрекеттен екіншісіне көшуге көмектесу үшін қоңыраулы оятықш сағат немесе таймер қолдануға болады. «Сағатқа қарашы. Қазір сағат тілі 1-де тұр. Сен тіл 4-ке жеткенше сурет сала-сың. Сонда сағат қоңырауы шырылдайды, ал біз сенің суретің туралы сөйлесеміз».



Мақсаттарды шектеуді және нақтылауды пайдаланыңыз.

«Шеңбер сал» - бас-аяғы жоқ әрекет, бұл балаға қызықсыз және қиын болып көрінуі мүмкін.

«Бір жолға шеңберлер салып шық» - бұл мақсатты нақтылау, мақсатқа қол жеткізу уақытын көрсету.

«Үш әдемі шеңбер сал» - мақсатты нақтылау, сапасын көрсету.

«Тұра тұр, мені күте тұр, 10-ға дейін, сосын тағы бір рет 10-ға дейін сана» - тапсырманы мөлшерлеп ұлғайту, жұмсалатын күшті біртіндеп арттыру.

2–3 ЖАС

Бұл жаста балалар өзінің дербестігін барынша көрсеткісі келеді. Бала әлденені ересектер сияқты епті және тез істей алмаса да, шыдамды болыңыз, балаға бастаған ісін аяқтауға уақыт беріңіз, атқарған жұмысы үшін мақтаңыз. Гипербелсенді балалар үшін бар зейінін салып, ұзақ уақыт бойы әрекет ету тәжірибесі әсіресе маңызды. Егер сіз гипербелсенді балаңыз, мысалы, құрастырғыш құраудың қызығына түсіп кеткенін байқасаңыз, ұзағырақ осы іспен айналысуға мүмкіндік беріңіз. Егер тіпті сорпа дайындап, балаңызды тамақтандырайын деп жатсаңыз да, гипербелсенді бала өз белсенділігін белгілі бір мақсатқа бағыттауда қажетті тәжірибе жинауы үшін тамақтануды кейінге қалдыра тұрыңыз.



Ойын балаға жаңа немесе «түйткілді» жағдайда мінез-құлық ережелерімен танысуға мүмкіндік береді. Осылайша, ойыншықтың көмегімен алда болатын оқиға қойылым түрінде көрсетіледі. Мысалы: «Біздің Ақбота қуыршағымыз балабақшаға барады. Ақбота, кел, амандас-са ғой. Сенің киім салатын өз сөрең болады (көрсетеміз). Тамақты басқа балалармен бірге үстелге отырып ішесің (басқа қуыршақтармен бірге үстел басына отырғызамыз), төсекте ұйықтайсың. Сенің достарың болады. Сосын апаң келіп, сені алып кетеді». Дәл осы ойын артынан баламен бірге ойналады: «Көрсетші, топта балалармен қалай амандасасың, қалай тамақ ішесің, ұйықтайсың...». «Жеті лақ» ертегісі және ондағы «біреу есікті қағып тұр» жағдайын қойылым түрінде ойнату балаға қауіпсіз мінез-құлық ережелерін меңгеруге көмектеседі.

Ойын ережелерін бірге құрастыру мінез-құлық ережелеріне үйретеді. Мысалы, бала балабақшадан балағат сөздер үйреніп келеді. Ойын ойнауды ұсынып, келісіп алыңыздар: «Кім жаман сөз айтса, соның аузынан бақа, ал жақсы сөз айтқанның аузынан гүл шығады. Кімде қанша гүл, ал кімде қанша бақа көп екенін санаймыз».

Бірақ, бала есейеді, оның ой-өрісі дамып-жетіледі. Оны әрекеттерді жоспарлаудың қарапайым тәсілдеріне үйретіп қойған пайдалы.

Бала ата-анасымен бірге үй жинауға дайындалады. «Үй жинау үшін бізге не керек? Аяулым, алжапқыш, шүберектер, сыпыртқы мен қалақ дайындайық...» Бала нақты еңбек әрекетіне қатысады және оны ересектің басшылығымен рет-ретімен орындайды: мысалы, қамыр илейді – ұн себеді, сүт құяды, тұз қосады, араластырады және т.б.

Бірге сурет салу арқылы баланы мақсатты, ретті әрекет етуге үйретуге болады. Қағаз бен қарындаш алып, баламен бірге талқылай отырып, күні бойғы істеріңіздің суретін рет-ретімен салыңыздар: «Міне, сен ояндың. Енді қандай сурет саламыз? Ия, сен таңғы ас іштің. Әрі қарай ше? Текшелерді салайық. Бұл нені білдіреді? Ойнайсың. Әрі қарай? Көшеге шығамыз ба? Жол, ағаш сал. Ал, міне, біз». Осы жоспар күн бойында сақталып, орындалады. Ұйықтар алдында суреттер арқылы барлығын еске түсіріп, бүкіл күнді талқылауға болады.



Үлкенірек бала (5-6 жастан бастап) мұндай жоспарды өзі салады да, оны қызыға салыстырып тексереді (ересектердің «Сен ананы істе, мынаны істе» деген ұдайы тапсырмаларынан гөрі осындай ойын оған көбірек ұнайтын болады).



Көптеген үй шаруасының арасында баланың орындауы тиіс тапсырмалары да болуы мүмкін, әрі қажет. Бала қолынан келетін істе ересектерге көмектескеніне риза болады – балада өзінің таптырмас көмекші екені туралы түсінігі қалыптасады.

«Аяулым балықтарға жем береді, дастарханға қасықтарды, шыныларды, нан әкеліп қояды...» «Есіме түсіріп жіберші... Сенің көзің қырағы ғой, жіпті өткізіп жіберші... Сен сондай ептісің, алып берші, өтінемін».

Есейіп келе жатқан баланың ой-өрісі дамыған сайын ересектер балаға **оқиғалардың өрбуін болжауды** үйретеді және **әрекеттерге адамгершілік тұрғысынан баға беруге итермелейді**. Бұл балаға өз сезімдерінің албырттығын шектеуге, әрі жалпы қағидаларды және құндылықтарды басшылыққа алуға көмектеседі. Мысалы, ертегі кейіпкері немесе шынайы өмірдегі адам дұрыс жасады ма, талқылаңыздар. «Басқаша қалай жасауға болады? Қалай ойлайсың, мен не істер едім? Ал, сен ше?» Әртүрлі қарым-қатынас жағдайларында ересек адам бірден жауап бере салмай, «Тауып көрші, мен қазір не ойлап тұрмын, не сезіп тұрмын, не айтқым келіп тұр? Қалай ойлайсың, мен неге саған осыны айтып тұрмын? Неге басқаша емес, дәл осылай жасағаныңды өтіндім, неге жасамауға кеңес бердім?» деп ұсынып көру керек.

Мақсат таңдау мүмкіндігін қамтамасыз етіңіз: «Қалай болғанын қалайсың және неге? Қалай ойлайсың және неге?» «Неге?» сұрағы әрекетке түрткі болатын себепті тудыру үшін қажет.

Шынайы өмірде ықтимал әрекеттердің салдарын қойылым түрінде көрсету балаға шынайы өмірде ол үшін қауіпті болуы мүмкін қателік жасау құқығын береді, ал ойын түрінде жаттығу арқылы бала сол мезетте қатесін түзете алады, ойынды қайта ойнап, шынайы өмірдегі мінез-құлықтың ең дұрыс нұсқасын таңдай алады. «Көжек үйде жалғыз қалды. Ол қораптағы дәріні көріп, кәмпит екен деп жеп қойды. Оған әрі қарай не болды? Ол жылады, ыңыранды, оның іші ауырды, өзін жайсыз сезінді. Көжек, көрсетші, кәмпитке ұқсас зат көрсең не істеу керек? Ал енді, Аяулым айтсын».

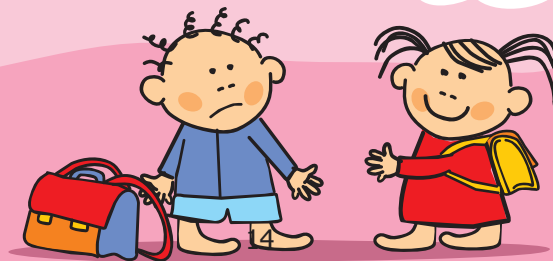


Ықтимал салдарды ауызша да болжауға және талқылауға болады, ол үшін «Егер ..., не болады?» деген сұрақ қою керек. Осылай қиялдау ой-сананың болжау қызметін жаттықтырып қана қоймай, шығармашылық қабілеттерді де дамытады, ал ойын ата-аналар мен балаларды көңілдендіреді және жақындата түседі. «Егер орындық сөйлей алса, не болар еді?»; «Егер балалардың бойы ересектерден ұзын болса, не болар еді?»; «Егер ванна шүмегінен шырын ақса, не болар еді?» деген сияқты жағдайларда не болатынын бірге ойлап шығарыңыздар.

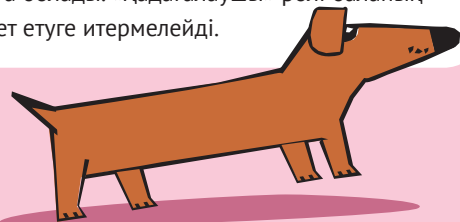
Шынайы өмірдегі әрекеттерді елестету балаға өзі үшін жаңа жайтта сенімді сезініп, ретті, белгілі бір тәртіппен әрекет жасауға көмектеседі. Мысалы, бала алғаш рет дүкенге (әжесіне және т.б.) жалғыз өзі барғалы тұр. Бала өз әрекеттерін және ойларын нақты және қисынды етіп сипаттатуы тиіс. «Мен үйден шығамын, бұрылыста оңға бұрыламын, дүкенге кіремін, сөреде қандай нан бар екенін қарап шығамын, қалақпен түртіп көріп, жұмсағын тандап аламын, дорбаға саламын, қанша тұратынын есептеймін, әмияннан ақшаны аламын, кассаға беремін, сосын үйге қайтамын». Осындай сипаттамада бала көп етістіктерді қолданады. Бұл балаға өз белсенділігін сезінуге және мақсаттарын түсінуге көмектеседі.

5–6 ЖАС

5-6 жастағы болашақ бірінші сынып оқушысының өзін-өзі ерік-жігері арқылы қадағалау қабілетінің қалыптасуы үшін баланың мектепте оқуға деген ниетін ояту қажет. Осы мақсатпен мектеп ойынын ұйымдастыруға болады, ойын барысында балаға әртүрлі рөлдер беруге болады: оқушы, мұғалім, директор... Мектепке экскурсияға барып, сыныпты көрсету, мектеп тәртібі, мінез-құлыққа қойылатын талаптар туралы айтып беру, баланы бастауыш сынып мұғалімімен таныстыру пайдалы болады. Мектеп ойыны оқуға деген оң көзқарас қалыптастырады. Бастапқыда ойында мұғалім рөлін ата-ана ойнайды, кейін осындай ойынды баланың құрбы-құрдастарын қатыстырып ұйымдастыруға болады. Егер бала осы ойынды жалғыз ойнауға талпынса, «оқушылар» рөлін қуыршақтар ойнай алады. Мектеп ойыны барысында мазмұны қызықты және ерекше, шағын, бірақ эмоционалдық тұрғыдан мағыналы тапсырмалар орындауды ұсыныңыз, түрлі-түсті оқу құралдарын, «үй тапсырмаларын» пайдаланыңыз. Ойын барысында баланың жетістіктерін мақтап отырыңыз. Эмоционалдық қанағаттанушылық сезімі басынан кешірген бала танымдық іс-әрекеттермен айналысуға талпынатын болады.

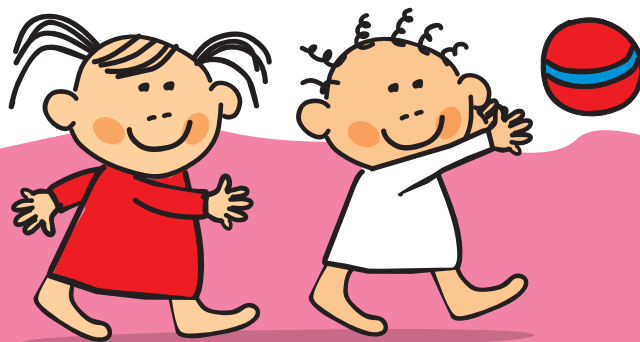


Мектеп жасына дейінгі ересек балаларға және бастауыш сынып оқушыларына, сондай-ақ, ережемен ойналатын әртүрлі ойындар пайдалы болады. Олар ойыннан тыс жағдайларда ықтиярлы мінез-құлықтың қалыптасуына, **өзін-өзі ұйымдастыру, өзін-өзі қадағалау қабілетінің дамуына** негіз әзірлейді. Олар әртүрлі ойындар болуы мүмкін: дойбы, домино, балаларға арналған карталар, «фишкалар» арқылы «жүріс» ойындары, доппен ойналатын «жеуге жарамды-жарамсыз» және көптеген басқа ойындар. Ойын ойыншылар белгіленген ережелерді сақтағанша жалғасады. Ережелер түсінікті және ойға қонымды етіп құрастырылғанына, баланың оларды түсінгеніне көз жеткізіңіз: ойынның алдында ережелерді есіңізге түсіруін, досын үйретуін өтініңіз. Егер бала ойын шарттарын айтып бере алса, ол оларды сақтайтыны анық десе де болады. Бірақ, кейде шыдамсыз балалар кезегі келмесе де жүріс жасап, міндетті түрде жеңіске жетуге асығады. Ондай балаға ойында қатысушылардың ережелерді сақтауын қадағалап, қателескендерін түзетіп отыруды тапсырыңыз. Ережені бұзғандар үшін қалжың түрінде, бірақ көңілге келмейтін айыппұлдар салу туралы келісіп алуға болады. «Қадағалаушы» рөлі баланың өзін әділ әрекет етуге итермелейді.



Егер ересектер балалардың жеңіске жетуіне жол берсе, оның ешбір сөкеттігі жоқ. Себебі, тек ересек адам жеңе беретін болса, бала ойынды жалғастырғысы келмей қалуы мүмкін. Жеңіске жету өз-өзіне сенімсіз баланың өзін жоғары бағалауына септеседі.

Мектеп жасына дейінгі ересек балалардың және мектеп оқушыларының спорттық үйірмелерге қатысқаны дұрыс. Тым сезімтал және өзін-өзі тексеруге бейім балаларға артында белгілі бір оң пәлсапа жатқан спорт түрлері (мысалы, шығыс жекпе-жектері) лайықты болады.



Зейін қою қажет ойындарды қолданыңыз, сонымен бірге, «Тоқта-баста» сияқты әрекет ырғағы өзгеріп отыратын тапсырмалар беріңіз. Мысалы, қандай да бір дамытушы тапсырмалар (геометриялық фигураларды таңдап сызықпен түрлеу немесе мәтін ішінен белгілі бір әріптерді іздеу және астын сызу немесе үлгіге қарап жазуды толтыру болуы мүмкін) орындағанда баладан сіз «Тоқта» дегенде тапсырманы орындауды бірнеше секундқа тоқтатуды, ал «Әрі қарай» дегенде жалғастыруды өтініңіз.

Сонымен қатар, гипербелсенді оқушының үй тапсырмаларын орындауын тиісінше ұйымдастыру қажет.



Сабаққа бірге дайындалыңыздар (ересек адамның жанында болуы баланы тәртіпке салады), оқушыдан барлығын – мысалды, есепті есептеу, тіл жаттығуында мәтінді дауыстап оқуын сұраңыз (бұл зейін қою деңгейін арттырады). Сабаққа гипербелсенді баламен осылай бастауыш сыныптарда, ал егер ауытқушылық айқынырақ болса – орта мектепте дайындалуға болады.



ДЕНЕ
ШЫНЫҚТЫРУ
МӘДЕНИЕТІНЕ
БАУЛУ



ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ – БҰЛ БАЛАБАҚШАДАҒЫ НЕМЕСЕ МЕКТЕПТЕГІ ДӘРІС ЕМЕС, БҰЛ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ ЕҢ МАҢЫЗДЫ ҚҰРАМДАС БӨЛІКТЕРІНІҢ БІРІ. АЛ БАЛАСЫНЫҢ ДЕНІ САУ БОЛҒАНЫН ҚАЙ АТА-АНА ҚАЛАМАС?! АРТЫҚ САЛМАҚ, ДЕНСАУЛЫҚҚА ҚАТЫСТЫ КӨПТЕГЕН ҚИЫНДЫҚТАР ЖӘНЕ ТІПТІ НАШАР КӨҢІЛ-КҮЙ ГИПОДИНАМИКАЛЫҚ (ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС АЗ) ӨМІРМЕН, ЖҮЙЕЛІ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕНІҢ ЖОҚТЫҒЫМЕН БАЙЛАНЫСТЫ БОЛАДЫ.

Әр ата-ананың дене шынықтыру мәдениетіне баулу мәселесіне өз көзқарасы бар. Кейбірі балабақшаға және мектепке арқа сүйейді, бала онда аптасына екі рет дене шынықтыру сабағына барады-мыс. Басқалары баласын ерте жастан бастап-ақ спортқа тарта бастайды, спорт үйірмелеріне береді, әрі көбінесе өздері айналысқан немесе айналысқысы келген спорт түріне береді. Алайда, кәсіби спорттың балаға әр жас кезеңінде қажет физикалық жүктемеден айырмашылығы жер мен көктей. Ал кейде ата-анасы жасөсірім жастағы баласын компьютерде ойнауға рұқсат беру арқылы спортзалға «итеріп» кіргізеді... Барлық айтылған мысалдар дене шынықтыру мәдениетіне баулудан алыс.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МӘДЕНИЕТІНЕ БАУЛУ ОНЫҢ МӘНІ МЕН ҚҰНДЫЛЫҒЫН ЖЕТКІЗУДІ, АЛ, ЕҢ БАСТЫСЫ – ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТЕН ЛӘЗЗАТ АЛАУ ТӘСІЛІН ЖЕТКІЗУДІ ЖӘНЕ НЫҒАЙТУДЫ БІЛДІРЕДІ.

НЕДЕН БАСТАУ КЕРЕК?

Бұл өте маңызды, әрі шешуші сәт. Егер ата-ана өздері қимыл-қозғалысы аз өмір сүрсе, спортпен айналыспаса, мысалы, велосипед, шаңғы, коньки тебуден және т.б. ләззат алмаса, баласы да спортты өз өмір салтына айналдырары екіталай.

**СОНДЫҚТАН, БҰЛ ІСТІ
ТЕК ӨЗІМІЗДЕН
БАСТАУ ҚАЖЕТ.**



Есіңізге түсіріп көріңіз, соңғы рет қашан қандай да бір физикалық белсенділікпен мақсатты түрде айналысып көрдіңіз (автобустың артынан жүгіру есептелмейді), ал қашан соңғы рет бүкіл отбасыңызбен спорттық жарысқа қатыстыңыз? Кез-келге тәрбие түрінің нәтижелілігі ата-анасы баласының бойына сіңіргісі келетін мақсат-мұраттарға өздері қаншалықты шынайы және жүйелі сеніп, сақтайтынымен анықталады. Аталмыш отбасылық «спорт рәсімдері» өте маңызды, мысалы, әр жұма сайын бүкіл отбасы спортзалға барады, демалыс күндері – хауызға шомылуға барады, бірге велосипед тебеді, ал қыста әр отбасы мүшесінің өз шаңғысы бар... Дәл осылайша баланың дене шынықтыру туралы түсінігі қалыптасады, алдымен ол тек бақылайды, кейін балалық шағынан бастап қатысады, бірлесіп қатысудан ләззат алады – осылайша салауатты өмір салтына қосылады. Осының арқасында ол есейгенде сыра ішуден бас алмайтындардан гөрі балалармен футбол ойнағанды жөн көретін болады...



Ең басынан, дүние есігін ашқан сәттен бастайық... Баланың толыққанды дамып-жетілуі оның өз денесін басқара алу қабілетіне тәуелді. Бұл үдеріс ретті және жалпы биологиялық заңдылықтарға бағынады. Бұл жекелеген дене мүшелерінің өсуінде және қалыптасуында, сондай-ақ, олардың қызметтерінің дамуында және жетілуінде көрініс береді. Нәрестенің психикалық дамуы тікелей оның қимыл-қозғалыс белсенділігіне тәуелді. Аяқ-қолын, басын қимылдата отырып, сәби әлемді зерттей бастайды және айналасындағы нысандармен қарым-қатынас құра бастайды. Дәл осы себепті бүгінгі таңда жөргекке ораудың зиянды екені туралы көп айтылып жүр, әрі көбінесе қимыл-қозғалысты бөгемейтін, туылғаннан киюге болатын киім қолданылып жүр.

Бұл кезеңде балақай үшін: жанасу (сипалау, жеңіл ұқалау), қолға көтеру, тербету аса маңызды. Басын ұстап тұру баланың көру бұрышын өзгерте алады! Ол етбетінен жатып, айналасына мүлдем басқа көзбен қарайды: барлық заттар керісінше, төмменнен жоғары қарай қараған күйде көрінеді. Сору және қармау рефлекстері дені сау балаға туа сала беріледі және осы кезеңде оның айналасын зерттеудегі басты мүмкіндіктері болып табылады.



Етбетінен жатқан бала ойыншыққа қарай созылады – алғашқы мақсатты қимыл-қозғалыстарының бірін жасайды. Әрі қарай жетіліп келе жатқан сәби бүкіл денесін бар күшін салып көтеріп, отыруға талпынатын болады (сіз оны көтеріп жүрдіңіз, отырғызып көрдіңіз – оған осындай қалыпта әлемге қараған ұнап қалды!). Артынша ол етбетінен жатқан күйден төрт аяқтап тұра алатын болады және кезекті серпіліс жасайды – еңбектеуге көшеді. Бұл даму үдерісінде айрықша маңызды сәт: енді бала өз қызығушылығын анықтауда өз бетінше таңдау мүмкіндігіне ие. Келесі қадам – өз бетінше жүруге үйрену. Әр кезең өте маңызды, ал **АТА-АНА МІНДЕТІ – КЕДЕРГІ ЖАСАМАУ, БІР КЕЗЕҢНЕН ЕКІНШІСІНЕ ӨТУ ҮДЕРІСІН МЕЙЛІНШЕ ЫНТАЛАНДЫРУ.**

АТА-АНА ЕСТЕ САҚТАУЫ ТИІС, БЕЛСЕНДІ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЖАСАЙ ОТЫРЫП, БАЛА ДЕНЕСІН ЖАТТЫҚТЫРАДЫ, ОСЫЛАЙША МИ МЕН ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС АРАСЫНДА БАЙЛАНЫС ОРНАТАДЫ.



Назар аударыңыз! Осы кезеңнен бастап-ақ гимнастика енгізуге болады, күнделікті жасалған жағдайда баланың денсаулығына және психикалық дамуына пайда әкеліп қана қоймай, дене шынықтыру мәдениетін қалыптастырудың алғашқы сатысына айналады.

АТА-АНАЛАРҒА КЕҢЕС

Бұл істе жүзудің көмегі орасан зор. Егер ұзақ уақыт бойы, әрі, ең бастысы, жүйелі түрде баламен бірге жүзумен айналысса, ол балаға қуаныш сыйлайды, бойына батылдық бітіреді, әртүрлі сырқаттарға қарсыласу қабілетін арттырады, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамытады. Баланың өкпесінің көлемі ұлғаяды, яғни, ағза оттегімен қоректендіріледі, ал оттегі өз кезегінде ми жұмысын жақсартады. Баланы жүзуге туыла сала үйрету қажет.



КЕШЕН 1 (алғашқы жаттығу түрі)

1. Баланы шалқасынан жатқызыңыз. Қолын айқастыра көкірегіне қойып, қолдарынан аздап тартыңыз.
2. Аяқтарын айқастыра қойып, аяқтарынан аздап тартыңыз.
3. Баланы шалқасынан жатқызып, оң аяғын бүгіп, ішіне қарай көтеріңіз, сол қолын бүгіп, көкірегіне қойыңыз. Дәл осылай сол аяқпен және оң қолмен қайталаңыз.
4. Баланың көтеріңіз. Баланы қытықтаңыз да, абайлап аударыңыз – бұл бұлшық еттерді нығайтады.
5. Баланы иығыңызға салып, шыр айналдырыңыз.
6. Баланы етбетінен үлкен резеңке шардың үстіне жатқызыңыз; баланы мықтап ұстап тұрып, шарды барлық бағытта домалатыңыз.

Еңбектей бастаған соң, бала өз белсенділігін еш алаңсыз дамыта алатын қауіпсіз, әрі үлкен кеңістік дайындау қажет. Бала тізерлеп тұруға талпынғанда оған көмектесіңіз, аяқтарын қолмен ұстап тұрыңыз. Әртүрлі ойындардың көмегімен баланы артқа қарай шегіншектеп жылжуды үйретіңіз. Балақайдың қимыл-қозғалыс белсенділігінің даму қарқынын қадалағап отыру өте маңызды. Егер сіз үйрену барысын үдетіп жіберсеңіз, бала қорқып қалады да, жаңа қимыл-әрекеттерді меңгеруді тоқтатады. Бұл кезеңдегі жаттығулар алғашқы кезеңдегідей сипатқа ие, бірақ, бала өскен, шираған сайын, жаттығулар да күрделене түседі.

Бала өз бетінше жүріп үйренгенде жүріс бағытын өзгерту, жүріп бара жатып қандай да бір бағытта бұрылу немесе тіпті артқа қарай бұрылу қабілеті айтарлықтай жылдам дамиды. Қимыл-қозғалыс дағдылары балақай көшеде алдында немесе артынан сүйретіп жүретін ойыншықтармен ойнағанда жетіле түседі. Бала үйде жалаң аяқ жүргені дұрыс, егер ол аяғымен еден бетін сезетін болса, оған жүру де оңай болады.



Бұл жерде де балаға тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамытуға мүмкіндік беретін, өз денесін сезінуге және өз бұлшық еттерінің күшін сезінуге мәжбүрлейтін арнайы жаттығу қажет. Ондай жаттығуды күнделікті жасап тұру қажет.

КЕШЕН 2

1. Баланы иығыңызға және шынтақтың ішкі бүгілген жеріне жатқызып, шыр айналдырыңыз. Баланың жатысын өзгертіңіз: енді бала шынтақтың бүгілген жерінде шалқасынан, етбетінен, қырынан жатады.
2. Баланы екеулеп қолынан және тобығынан ұстап, абайлап тербетіңіздер.
3. Енді баланы бір тобығынан және бір қолынан ұстап тербетіңіз.
4. Баланы қолынан ұстап көтеріп әр жаққа қарай айналдырыңыз.
5. Баланы қолтығынан көтеріп, абайлап жоғары қарай лақтырып, қайта ұстап алыңыз.
6. Балаға домалауды үйретіңіз, ол үшін оған басын мойнына қарай сұғып, алға домалау қажет. Осы қимылға бойы үйренген кезде баланы шалқасынан жатқызып, қолын басына қойып, қысып, аяғын жоғары қарай тартып, артқа домалауға көмектесіңіз.
7. Баланы аяғынан басына тұрғызыңыз, қолымен жүріп көрсін, артынша оған иегін кеудесіне тақау қажет. Жаттығуды домалау қимылымен аяқтаңыз.

Осындай жаттығулар бөбегіңізді тілмен айтып жеткізуге болмайтын шаттықа бөлейді. Бірақ жаттығуларды қатты матрас үстінде жасау қажет. Абай болыңыз, бірақ, шамадан тыс сақтық танытпаңыз - баланың сараланған қауіп-қатер талғамын қалыптастыруға және сізге деген шексіз сенімге ие болуға дағдыландыру қажет.

Балалар меңгерген қимыл-қозғалыс дағдылары оларға тұрып тұруға және қозғалуға мүмкіндік береді, осының арқасында олардың зерттейтін әлем аясы кеңейе түседі, оған қоса, әлемді әртүрлі көзқарас тұрғысынан зерттеу мүмкіндігі пайда болады. Бала өзінің сезім органдарынан неғұрлым көп ақпарат алса, оның ақыл-ойы да соғұрлым қарқындырақ дамиды болады.

Бала меңгеруге талпынатын көптеген қимыл-қозғалыс дағдыларында басқару әрекеттеріне үйрету болады. Бөбегіңіз өз қол-аяғын неғұрлым оңай басқаратын болса, ол кітаптардың беттерін соғұрлым епті аударыстыратын болады, түймелерін тез салатын болады, шанышқы мен қасықты жақсы ұстайтын болады.



Басқару дағдылары бірден игерілмейді, сондықтан, балаңыз көбірек жаттығуы үшін сізге оны ынталандырып отыру қажет. Егер балақай түймесін сала алмай, көп әуреленсе, оған кедергі жасамаңыз. Әлбетте, сіз оны тез жасап бере аласыз, бірақ ол өзі үшін өзiрге қиын тапсырманы өзі орындап шығуы тиіс. Балаға қақпақтарды бұрауды, заттарды жіпке тізуді, аузы жіңішке ыдысқа су құюды үйретіңіз. Бұл істе сізге арнайы ойыншықтар көмекші болады. Балаңыздың ойыншықтары арасында міндетті түрде қарапайым құрастырғыш және пирамидалар болуы тиіс.

ҮЙДЕ ЖАТТЫҒУ ҚАБЫРҒАСЫН ОРНАТЫП ҚОЙСАҢЫЗ, ТІПТЕН КЕРЕМЕТ БОЛАДЫ.

1 жастан 2 жасқа дейін балалар ересектерге белсенді түрде еліктей бастайды, демек, сіз өзіңіз қандай да бір спорт түрімен айналыссаңыз - баланы да соған баулу-дың ең оңтайлы сәті осы. Баланың жасына сай спорттық құралдар сатып алыңыз, әрі, мүмкіндігіңізше, балаға өзіңіз жасайтын қимыл-әрекеттерді жасауға мүмкіндік беріңіз. Бұл кезең - таңертеңгілік жаттығу жасау сынды пайдалы әдеттерді қалыптастыруға аса қолайлы кезең.

КЕШЕН 3

1. Секіру

Баланы қолынан немесе қолтығынан ұстап тұрып, бір орында жоғары-төмен секіруді ұсыныңыз, секіріп жатқанда тақпақ айтып тұруға болады: «Секең-секең етеді, қырдан асып кетеді, селтендеген лаққа, еркелігің жетеді». Осы дағдыны жетілдіруге келесі ойын түрі жаттығу бола алады: ойыншықты қолыңызға алып, жоғары көтеріңіз, баланың басынан онша алшақ емес қашықтықта ұстаңыз, бала секіріп көруге талпынсын.

2. Жасырынбақ ойнау

Баладан тығылып қалыңыз, сізді іздесін. Оған дауыс беріп тұрыңыз: «Ау! Мені іздеп тап!» Бала сізді тауып алғанда оны көтеріп алып, шыр айнала жөнеліңіз, баланың қуанышы еселене түссін. Содан соң, балаға жасырынуды үйретіңіз, ал сіз іздейтін боласыз. Бірақ ұзаққа созбаңыз, бала сіздің оны шақырғаныңызды естісін, сізді бақылап тұрсын. Бұл жаста балалар, әдетте, көп тығылып тұра алмайды, жасырынған жерінен өздері шығып алады.



3. Өрмелеу

- ★ Түрлі-түсті ойыншықты диван үстіне қойыңыз. Оны алу үшін бала диванға өрмелеп шығып, өрмелеп түсуі тиі.
- ★ Қандай да бір әдемі затпен баланы қызықтырып, орын-дыңтың астынан төрт аяқтап өтуге итермелеңіз.
- ★ Баланы әртүрлі заттарға, мысалы, үлкен қорапқа өрмелеп шығып кіруді және одан шығуды үйретіңіз. Бастапқы кезде оған көмектесіп тұрыңыз.

4. Аттау

Еденге бала аттай алатындай әртүрлі заттарды қойыңыз. Баланы қолынан ұстап бөлменің ішінде жүргізіңіз. Бала алдында кездескен әрбір кедергі алдында кідіргенде алдымен бір аяғын, сосын екінші аяғын көтеріп, аттауға көмектесіңіз.

5. Доппен ойнау

- ★ Баланың қолына шағын доп ұстатыңыз, оны еденге лақтыруға көмектесіңіз. Енді допты баланың жанына қойыңыз, оны өзі алып, жерге лақтырсын. Келесі қадам – допты ұстауға, нақтырақ айтқанда – оны қармауға үйрету.
- ★ Баламен бірге еденге қарама-қарсы отырыңыз, екі аяғыңызды екі жаққа созыңыздар да, допты бір-біріңізге қарай домалатыңыздар. Өзіңіз бен бала арасындағы қашықтықты бірте-бірте алшақтата беріңіз.

- ★ Қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту үшін әуе шарларымен ойналатын ойындарды пайдаланыңыз. Алдымен бір шармен, ал кейін екі-үш шармен ойнаңыздар. Мысалы, шарды үнемі жоғары қарай лақтыра отырып, еденге түсірмеу қажет.

- ★ Көз мөлшерін дамыту үшін допты шағын картон қорапқа лақтырыңыздар. Алдымен қашықтық қысқа болуы тиіс, бірақ бірте-бірте алыстай беруі қажет. Балаға осы жаттығуды жасауға көмектесіңіз, нәтиже шығаруға емес, баланың осы іске қызығушылығын оятуға ұмтылыңыз.

Бала өседі, жетіледі, көбінесе, 3-4 жаста ата-аналар баласын спорт үйірмелеріне береді, кәсіби спортқа баулуға тырысады.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! КӘСІБИ СПОРТ – БАЛАНЫҢ ТАБИҒИ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУЫ ЕМЕС! БҰЛ - АСА КҮШТІ ҚОСЫМША ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖҮКТЕМЕ, КӨБІНЕСЕ БАЛА МҮМКІНДІКТЕРІНЕН АСЫП ТҮСЕТІН ЖҮКТЕМЕ! Тым көп жаттығу жасау, буындарға, бұлшық еттерге және т.б. (спорт түріне қарай) шамадан тыс күш түсіру көбінесе буындардың, сіңірлердің және т.б. ерте бүлінуіне алып келеді. Әрбір осындай спорт түрінің өз салдары бар. Әрине, таңдауды ата-ана жасайды, сондай таңдау жасаған ата-аналар оның ықтимал салдарынан да хабардар боулы тиіс, әрі, әлбетте, әрдайым баланың мүддесін қорғауы тиіс: егер сіз таңдаған спорт түрі балаға ұнамаса – басқасын іздестіріп көрген жөн. Сондай-ақ, баланың сезімдерімен ойнау да қауіпті: «Қыз құсап үлбіреп тұрғаның не? немесе «Мен сенің жасыңда...» деп жазғыру бала психикасына айтарлықтай зақым келтіре алады. Бұл мәселеде мақсаттар мен құралдарды өзара теңестірген әрдайым маңызды.

3-4 жасар балаға келесі жаттығулар пайдалы болады:

КЕШЕН 4

1. Төмендегі қабілеттерді дамытуға бағытталған доппен ойнатылатын ойындар:

- моторика (ептілік, қимыл-қозғалыс үйлесімділігі, шапшаңдық);
- көз мөлшері, эмоционалдық сала (жеңіле білу, ережелерді сақтай білу).

Балаға доппен ойнауды ұсыныңыз:

- допты жоғары лақтырып, қос қолдап ұстау;
- мейлінше жоғары секіруі үшін допты еденге ұру;
- допты аяқпен тебу – кімдікі алысқа домалайды;
- допты бір-біріне лақтыру және ұстау;
- бірте-бірте қашықтықты алыстата отырып, допты қорапқа тигізу (қос қолдап, оң қолмен, сосын сол қолмен);
- допты алғы қарай баяу домалатыңыз, бала оны басып озуы тиіс;
- допты орындықтың екі сирағы арасынан өтетіндей етіп домалату (қос қолдап, оң қолмен, сол қолмен, аяқпен – алдымен біреуімен, артынан екіншісімен).

2. «Биіктен секір» жаттығуы

Баланы аласа орындыққа тұрғызып, одан секіруді үйретіңіз. Бастапқыда оған көмектесіп тұрыңыз, «Аяғыңды бүк, енді аяғыңды жазып, төме секір» деп демеу көрсетіп тұруға болады. Баланы мақтаңыз: «Жарайсың, қандай шебер едің!»

3. Қарғып секіру жаттығуы

Жіпке кәмпит, ойыншық немесе басқа да заттар тізіп, бала қос аяқтап секіріп, қолымен бір затты қармай алатындай етіп байлаңыз.



4. Жіппен жасалатын жаттығу

Еденге жіп жайыңыз. Баладан сол жіптің бойымен жүруін сұраңыз. Алдымен бала түзу жатқан, ал кейін ирелеңдеп жатқан жіптің бойымен жүреді.

5. «Кім келе жатыр, тап» ойыны

Хайуанаттар бағына, циркке барып келгенен кейін, жан-жануарлар суреті бар кітаптарды көріп болғаннан кейін баламен жануарлардың қылықтарын келістіріп ойнаңыздар.

Мысалы: «Міне, аю келе жатыр, ол баяу, аяғын ауыр басып келе жатыр, мына, дабыл сияқты». Дабылды ақырын қағыңыз, ал бала аюдың қалай жүретінін келістірсін. «Ал торғайдың қалай секіретінін қара, тез-тез, мына дабыл сияқты». Дабылды тез-тез қағыңыз, ал бала торғай сияқты секіреді. Бұл жаста баланы велосипед, өздігінен сырғанайтын құралдарды тебуге үйретуге аса қолайлы.

4-5 жаста ата-аналар, әдетте, баланың тілі шығуына және ой-өрісінің дамуына көп көңіл бөледі, бірақ, жаттығу жасауды ұмытпаған жөн! Егер балаңыздың дені сау болса, әрі сіз онымен бірге белсенді жаттығу жасасаңыз және жиі-жиі қарапайым қимыл-қозғалысты талап ететін және белсенді ойындар ой-насаңыз, ол оларды ойнауды қуана-қуана жалғастырады, тіпті көбінесе басқа істерден гөрі сол ойындарды жөн көретін болады. Ол енді ептірек, қимыл-қозғалысы айтарлықтай үйлесімді бола түскен. Осындай спорт рәсімдерін отбасында сақтап отыру өте маңызды.

Мектеп жасында жаттығу немесе физикалық белсенділіктің кез-келген басқа түрі жүйелі және міндетті рәсім болуы тиіс. Мектептегі дәрістерден басқа баланы сабақтан кейін жаттығу жасауға үйретіңіз. Кеудені тік ұстауға және бұлшық еттер тонусын сақтауға бағытталған шағын жаттығулар кешені де жеткілікті.

Жаттығулар кешені келесідей бола алады.

КЕШЕН 5**1. Аяқтарға арналған жаттығу: аяқ балтырына арналған жаттығу**

Бала қабырғаға қарап тұрсын, қолын иығының деңгейінде қабырғаға тіреп тұрсын. Сол аяғын бір адым артқа қойсын. Оң аяғының тізесін бүгіп, артта тұрған аяқтың балтыры қалай жиырылатынын сезінсін.

Баланың қос табаны еденнен, ал қолдары қабырғадан ажырамай тұруын қадағалаңыз. Осы жаттығуды жасау барысында бала кеудесін тік, сол аяғымен бір сызықтың бойында ұстасын.

Жаттығуды екінші аяқпен қайталаңыздар (енді оң аяқ бір адым артта). Жаттығуды әр аяқпен 5 рет жасап шықсын.



2. Санның артқы бұлшық етіне арналған жаттығу: керілуге арналған жаттығу

Бала шалқасынан жатып, тізесін бүксін, табаны еденде тұрсын. Бір аяғын тізесінен төмен тұсынан қол қолдап ұстап тұрып, кеудесіне қарай тартсын. Ұстап тұрған аяғын жазып, аяғының ұшын өзіне қарай тартсын да, осы күйде 6-10 секунд бөгелсін. Жаттығуды әр аяқпен 2 реттен жасап шығу керек. Егер аяқтың ұшын өзіне қарай тарта алмаса, орамалды табанға салып, екі ұшын өзіне қарай тартуға болады.

3. Санның алдыңғы бұлшық етіне арналған жаттығу

Бала қабырғаға жақындап, қырынан тұрсын. Сол қолын бүгіп, қабырғаға тіресін. Кеудесін тік ұстасын, белін бүкпенсін және денесін басқа жаққа қарай бұрмасын, ішін тартып тұрсын. Оң аяғын артқа қарай көтеріп, оң қолымен тобығынан ұстасын. Ақырын көтерулі аяқтың табанын жамбасына тақасын, алдыңғы сан бұлшық еттері қалай керіліп жатқанын сезінсін. Осы қалыпта 6 секундқа бөгелсін. Жаттығуды сол аяқпен, қабырғаға екінші қырымен тұрып қайталасын. Жаттығуды әр аяқпен 5 реттен қайталап шығу қажет.

4. Арқаға түскен күштен арылу: арқаға арналған жаттығу

Бала арқасымен қабырғаға тақалып тұрсын. Қолын алға созып, баяу отыра бастасын, жаттығу барысында жамбас тізеден төмен түспеуі тиіс, арқаны қабырғадан алмауы тиіс, әрі тізесі бүгілгенде, аяғының ұшымен тұруы тиіс. Аяқтарының бұлшық еттері қалай жұмыс істейтінін сезінсін. Осы қалыпта бірнеше минут бөгелсін де, артынша баяу көтерілсін, енді қолын төмен түсіріп, бірнеше секунд демала алады.

Жаттығуды 2 рет жасасын.

5. Омыртқаға арналған жаттығу: арқаны керуге арналған жаттығу

Бала тізерлеп отырып, қолын еденге түсірсін. Артқа қарай керіліп, жамбасымен өкшесіне жетуге тырыссын, қолы еденнен ажырамауы тиіс. Осы қалыпта 6 секунд бөгелсін. Иықтан бастап арқаның бүкіл жоғарғы жағы қалай созылатынын сезінсін. Бастапқы қалпына оралсын. Есінде болсын, кеудені үнемі тік ұстау қажет. Жаттығуды 5 рет қайталау қажет.

6. Еңкею жаттығулары

Бала орындықтың (үстелдің) артына кеудесін тік ұстап тұрсын, олар тіреуіш қызметін атқаратын болады. Оң қолымен тіреуіштен ұстап тұрып, баяу алға қарай еңкейіп, үстелдің (орындықтың) сол жағында жатқан затты алсын, бұл ретте, сол аяқ еденнен көтеріліп, бүгілмеген күйі артқа жіберіледі. Кеудесі тік, іші тартылып тұруы тиіс. Затты алған соң, тік тұрып, затты қайта орнына қою үшін айтылған тәсілмен қайта еңкейсін. Жаттығуды әр аяқпен 5 рет жасап шығуы қажет.



7. Аяқ бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығулар: салмақты заттармен отырып-тұру

Мектеп арқақоржынын (сөмкесін) алып, ішіне 2-3 кітап қалдырсын – бұл салмақты зат қызметін атқарады. Мектеп сөмкесін қос қолдап құшақтап тұрып, кеудесіне қыссын. Егер жаттығуды орындау қиын болса, кеудесін тік ұстай алатындай және тепе-теңдік бұзылмайтындай кітап саны қалдырылсын.

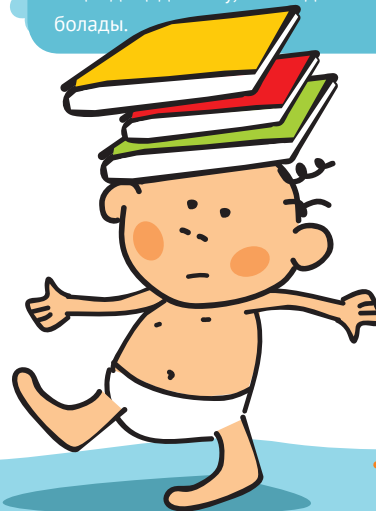
Сол аяғын бір адым артқа қойсын, содан соң, сол аяғының тізесі еденге жететіндей төмен қарай отырсын. Кеудесі тік болып қала береді, ал оң аяқтың тізесі тура табанының үстінде орналастырылады. Артынша тік тұрып, сол аяғын оң аяғының жанына қойсын. Жаттығуды әр аяқпен 5 рет қайталасын.

8. Іш бұлшық еттеріне арналған жаттығу: белге арналған жаттығулар

Бұл іш бұлшық еттеріне арналған жеңіл жаттығу. Бала тізерлеп тұрсын, қолын еденген тіресін. Ішін тартып, демін сыртқа шығарғанда шынтағын бүгіп, иығын төмен түсірсін. Демін ішке алғанда қолын қайта жазып, ішін босаңсытсын. Дұрыс тыныс алу тәртібін сақтасын: демін сыртқа шығару – түсу, демін ішке алу – көтерілу. Жаттығуды 5 рет қайталасын.



Балаға басына кітап қойып жүруді үйреткен өте пайдалы. Алдымен оған жай ғана кітапты басында ұстап тұруды, ал кейін басындағы кітаппен жүруді, одан кейін отыруды немесе тіпті сабақ оқуды ұсыныңыз. Баланы дұрыс тыныс алуға үйретіңіз, тыныс алу жаттығулары да сергектік пен қуат береді. Бүгінгі күні балаға қызықты болатын үйірме табу қиын емес, би болсын, гимнастика немесе өзге жанаспалы спорт түрі немесе балаларға арналған йога болсын – жүйелі жаттығулар, балаға қуаныш сыйласа, - оған тек пайда әкеледі. Есейгенде бала сізге де, сіздің өзіңізді қаншалықты дене шынықтыру мәдениетіне үйреткеніңізге де сыни бағасын береді. Егер сіз барлығын шын пейілмен және сауатты түрде жасасаңыз, нәтижесінде балаңыздың дені сау, белсенді және өмірге құштар, әрі жайдары болады.



БАЛАНЫ
ДӘРЕТХАНАНЫ
ПАЙДАЛАНУҒА
ҚАЛАЙ ҮЙРЕТУГЕ
БОЛАДЫ



Түбекке отыра білу – сірә, әлеуметтік деп аталатын, яғни, қоғамда өмір сүруге қажетті алғашқы дағдылардың бірі шығар. Міне, сондықтан, түбекке отыруды ерте үйренген баланың ата-анасы оны мақтан тұтады – бұл басқа адамдар лайықты бағасын беретін нағыз жетістік қой!

Ең алдымен ата-аналар есте сақтауы қажет, балалардың даму жылдамдығы әртүрлі боулы мүмкін, сондықтан, егер балаңыздың денсаулығына қатысты қандай да бір күрделі қиындықтары болмаса, жақсы ойнаса, тамақтанса және ұйықтаса, дымқыл киімі мазаламаса және әзірше түбекке отырғысы келмесе – алаңдаудың қажеті жоқ.

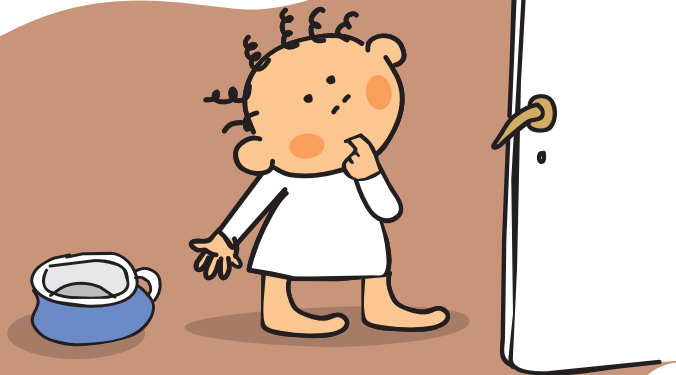
Әдетте, баланың өз ағзасының қызметтерін басқарудың алғашқы талпыныс әрекеттері 1,5–2 жасқа таяғанда пайда болуы мүмкін, алайда, мұны 3-4 жасында жасай бастайтын дені сау балалар да жетерлік. Бала дымқыл немесе кірлеп қалған киіміне еш назар аудармай ойын қызығына беріліп отыра беруі мүмкін немесе тіпті өз нәжісімен ойнай бастауы мүмкін.

Мұндай жағдай балаға айғайлаудың немесе жиіркенішіңізді көрсетудің еш қажет жоқ. Бала ашуыңыздың себебін түсінбеуі де мүмкін, ал егер осындай жайт қайталана берсе, баланың табиғи дәретке отыру үдерісі алдында түйсік деңгейінде қорқынышы пайда болып, ол несесі мен нәжісін ұзақ уақыт бойы қысып тұруға тырысатын болады, ал бұл өз кезегінде өзге күрделі қиындықтар тудыруы мүмкін.

Сфинктер бұлшық еттерін (қуық қалбыршағын және ішектерді жауып тұратып бұлшық еттерін) игеру дененің өзге бұлшық еттерін игеру сияқты біршама уақытты талап етеді. Оған қоса, қуық қалбыршағының немесе ішектің толғанын сезу – бұл да айтарлықтай қиын дағды (бірақ ересектерге тым қарапайым болып көрінеді).

Сондықтан, әдетте, түбекке үйрету үдерісі бірте-бірте жүргізіледі. Қырағы ана баланың бойынан білінер-білінбес мазасыздық және біршама күйзеліс белгілерін байқайды және баласына түбекті пайдалануды білдірмей көмектесе алады. Мақсат орындалған жағдайда түбектің ішіндегісін көріп, қуануға, мақұлдауға, мақтауға болады (бірақ асыра сілтеп жібермеңіз). Мақсат орындалмаса, баланы басынан жылы лебізмен сипап, есейе келе, ересектер сияқты жақсы жасай алатынын айту керек.

Бала бұл үдерістің басқа балалар қалай жасайтынын көргені жақсы, ал егер отбасында басқа бала болмаса, ата-анасы дәретханада не істейтінін көрсеткенде тұрған ештеңе жоқ.



Анасы ойыншықтардың көмегімен қысқа қойылым жасайтын ойындар әдетте өте нәтижелі болады, анасы қуыршақтың немесе ойыншық жануардың көмегімен дәретке отыру үдерісін көрсетіп, міндетті түрде балаға түбекке не түскенін көрсетеді (шай немесе пластилин қолдануға болады). Әдетте бала қуанып, осы ойынды басқа ойыншықтарымен қуана-қуана қайталайды. Асығыстық танытып, баладан табан астында қажетті әрекетті жасауын талап етпеген жөн. Одан да оған өзі қалағанда немесе қуыршақтың жанында жасауға мүмкіндік беру керек. Анасы осы үйрету үдерісін көңілді, әрі қызықты ойынға айналдыра алады. Осындай шығармашылық әдіс қандай да бір дағдыларды меңгеру және жалпы оқу-үйрену қызық екенінің үлгісіне айналуы мүмкін.

Егер анасы немесе әжесі осы мәселеге тым көп көңіл бөлсе, баланы үнемі қадағалап отырса, қайта-қайта есіне салып отырса – нәтижесі қарама-қарсы болуы мүмкін немесе ұзақ күтуге тура келуі мүмкін. Түбекке өзі барғысы келетін басқа бір жасар баланың анасының сүйсіне айтқан әңгімесін ести сала өз ар-намысыңыздың құрбанына айналмауға тырысыңыз және баланың да, өзіңіздің де жүйкеңізді жұқартпаңыз.

Әдетте, ұқыптылық дағдыларын балалар 3-4 жасқа толғанда иеленеді. Егер бала осы жастан шыққаннан кейін де төсекке кіші дәретін жіберіп қоя беретін болса, тиісті маманға – балалар психотерапевтіне немесе психоневрологына қаралау қажет, себебі, сіз балалар энурезі сырқатымен бетпе-бет келуіңіз ықтимал. Энурез (несеп тоқтамау) екі түрлі болады – күндізгі және түнгі.

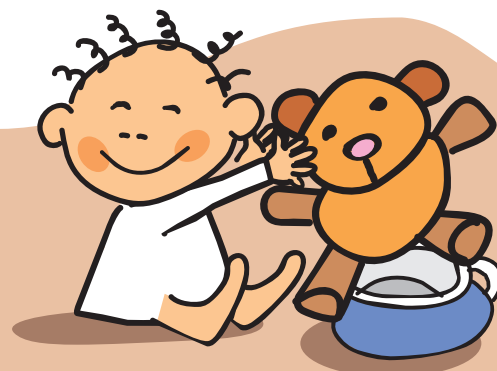
Энурез тудыратын барлық себептерді үлкен екі топқа бөлуге болады.

Бірінші себептер тобы шошу, ауыр күйзеліс, созылмалы психозақымдаушы жағдай және т.с.с. психологиялық факторлармен байланысты. Мұндай жағдайларда энурез – невроз (жүйке жүйесінің титықтауы) белгісінің бірі, сондықтан да, невротикалық деп аталады.

Екінші себептер тобы жүйке жүйесінің және ағзаның өзге де жүйелерінің бұзылушылықтарымен байланысты. Олардың қатарына жайсыз жүктілік және босану салдары, сәбилік жаста ауырған кез-келген ауыр сырқаттардың салдары және баланың ағзасын әлсіретуге алып келетін қандай да бір созылмалы сырқаттарға шалдығуы (созылмалы тонзиллит, аденоидтар, ішек-қарын сырқаттары және т.б.) кіреді. Бұл энурез түрінің сыртқы белгілері алдыңғы энурез түріне ұқсас болса да, себептері бөлек, сондықтан, невроз тәріздес деп аталады.

Сонымен, егер 4 жасқа толғаннан кейін балаңыз төсекке жүйелі түрде жіберіп қоятын болса, ол энурез сырқатына душар болды деуге болады. Бұл жасқа дейінгі сіздің әрекеттеріңіз таңертең төсек құрғақ болса, қуанышыңызды ашық білдіріп, ал дымқыл болса, бетіне баспай, жазғырмай, баланы ұқыптылық дағдыларын меңгеруге білдірмей баулуға бағытталуы тиіс.

Егер анасы баласының міндетті түрде ұқыпты болуын талап етсе немесе тіпті баласын келемеждесе, ал бала ағзасы бұғын әлі дайын болмаса, баланың табиғи қажеттіліктер алдында қорқынышы немесе басқа да невротикалық белгілері пайда болуы мүмкін. Ана өз есіне салып тұруы қажет, бала мұны анасын ашуландыру үшін емес, әзірше дәретін ұстай алмайтындықтан жасайды.



Тәжірибе көрсеткендей, кез-келген жаңа дағдыға үйрету үдерісі баланы асықтырмаған жағдайда ғана сәттірек және жылдамырақ жүреді. Міне, бұл жағдайда да уақытынан бұрын емес, керісінше кешірек бастаған жөн.

Танымал американдық психолог Эда Лешан кезінде осы мәселеде өзінің бір жасар қызына төзімсіздік танытқанын сипаттайды. Ол қатты алаңдап, көз алдына сан түрлі қиындықтар елестеп, осы мәселемен дәрігерге жүгінген. Дәрігер оны мұқият тыңдап, қызы күйеуге шығарда дәретхананы қалай пайдалануды керемет білетініне сенімді екенін айтып, көндірген. Эда осы мәселеге алаңдағаны соншалық, сол кезде дәрігердің әзілін жете түсіне алмағанын және дәрігердің айтқаны орындалатынына күмәнданғанын айтады. Ал қазір ол әже атанып үлгерген, әрі былай деп жазады: «Ол шынымен өте жақсы дәрігер еді! Менің қызым бұл мәселені күйеуге шығардан көп бұрын шешіп алды!»



СОНДА ДӘРІГЕР КӨМЕГІНЕ ҚАШАН ЖҮГІНУ КЕРЕК:

- ★ егер балаңыз түнде дәретін жіберіп қоймауды жетік меңгеріп алып, кенеттен, қандай да бір сізге түсінікті немесе түсініксіз себеппен таңертең төсегі қайтадан дымқыл болса, немесе өзге түсініксіз белгілер пайда болса – дәрігерге баруды кейінге қалдырмаңыз;
- ★ егер балаңыздың жасы 4-тен асса және дамуында ешбір кешеуілдеу белгілері байқалмаса, ал төсегі құрғақ болғаннан гөрі көбінесе дымқыл болса;



- ★ егер сіз бала кешкі уақытта ішетін су/сусын көлемін шектеуге тырыссаңыз, баланы түнде бір уақытта түбекке отырғызуға тырыссаңыз, бірақ нәтиже болмаса;
- ★ егер балаңыз қандай да бір созылмалы сырқатпен ауырса, тез шаршаса, жиі қыңыр мінез көрсетсе және төсегі көбінесе дымқыл болса – дәрігерге қаралу қажет;

- ★ егер балаңыздың ұйқысы терең және оны ояту өте қиын екенін, әрі толығымен оянбайтынын байқасаңыз.



Егер сырқат ушығып кетпесе – оны жеңу оңайырақ болады.

Әртүрлі энурез түрлерін емдеу тәсілдері де әртүрлі: арнайы ойындар мен ертегілер, арнайы жаттығулар, дәрі-дәрмекпен емдеу, әртүрлі физиологиялық емдеу шаралары, сендіру сеанстары.

ЕСТЕ САҚТАУЫҢЫЗ ТИІС ЕҢ БАСТЫ ЖАЙТ: ЭНУРЕЗ СЫРҚАТЫНА ШАЛДЫҚҚАН БАРЛЫҚ ДЕРЛІК БАЛАЛАРДЫ (БАС ЖӘНЕ ЖҰЛЫН МИЫНЫҢ АСА КҮРДЕЛІ ЗАҚЫМДАЛАТЫН ЖАҒДАЙЛАР ЕМЕС) ЕМДЕП ЖАЗУҒА БОЛАДЫ, ӘРІ МИ ОРТАЛЫҚТАРЫ ЖЕТІЛІП, НЫҒАЯ БАСТАҒАН САЙЫН БАЛАҢЫЗ БҰЛ МӘСЕЛЕНІ, ӘСІРЕСЕ, СІЗ ДҰРЫС КӨМЕК БЕРСЕҢІЗ, ӨЗІ ШЕШЕДІ.



БАЛАҒА ӨЗ
БЕТІНШЕ ӘРЕКЕТ
ЕТУГЕ ҚАЛАЙ
КӨМЕКТЕСУГЕ
БОЛАДЫ



2-2,5 жаста дені сау баланың істей алатыны көп. Ол жүруді, жүгіруді үйреніп алды, сұрақ қоя алады, сұрай алады, өз қалауларын жеткізе алады. Жаңа мүмкіндіктер балақайды сансыз жаңа әрекеттерді байқап көруге итермелейді, өз бетінше әрекет етуге құштарлығын оятады.

Дәл осы уақытта балалардың ерік-жігері, өзін-өзі қандағалау қабілеті қалыптасады. Барлығымыз баламыздың жауапты және ешкімге тәуелсіз болып өскенін қалаймыз ғой. Міне, осы тұста жанашыр, қамқор және тиімді ата-ана бола отырып, біз оған көмектесе аламыз.

Қараңызшы, балалар қолдарынан келетін тапсырмаларды қалай қуана-қуана орындайды. Ересектердің көмегімен олар дүкен сөрелерінен тауар таңдауға, ақша ұстап тұруға, сатып алынған заттарды себеттен шығаруға көмектесе алады. Кейбір үш жасар балалар дәретханаға өздері бара алады. Балалар көбінесе тамақты өз қолымен жеуге, тағам және киім таңдау құқығын иеленуге ұмтылады, ас дайындауға қатысқанды жақсы көреді. Балалардың көпшілігі теледидарды немесе бейнефильмдерді қосуды және өшіруді тез үйреніп алады. Алайда, балаға қай бағдарламалар лайық, ал қайсысы лайық емес екенін ата-анасы ғана шешеді.

Кішкентай балақайлардың өз бетінше әрекет етуінің өз артықшылықтары және кемшіліктері бар. Осы жастағы балалармен баршаға белгілі бірқатар қақтығыстар туындайды, бірақ, әлдекімнің осындай қақтығыстарда не істеу керек екенін нақты білетінін білдірмейді. Ең орындысы және маңыздысы – өзіңізге лайықтысын, әрі аяғына дейін жеткізе алатыныңызға сенімді әрекетті жасау.

**ЕҢ БАСТЫСЫ – БАЛАҒЫЗДЫ «СӨЗСІЗ»
СҮЮ ЖӘНЕ ҚАБЫЛДАУ. ЯҒНИ, СІЗГЕ
БАЛАҒЫЗДЫҢ ҚАНДАЙ ДА БІР ІС-ӘРЕ-
КЕТІ НЕМЕСЕ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫ ҰНАМАУЫ
МҮМКІН, БІРАҚ, СІЗ ОНЫ ЕШТЕҢЕГЕ
ҚАРАМАСТАН ЖАҚСЫ КӨРЕ БЕРЕСІЗ.
СҮЙІСПЕНШІЛІКТІ КЕҢЕСТЕРДІҢ КӨМЕ-
ГІМЕН ҮЙРЕНУ ҚИЫН. СҮЙІСПЕНШІЛІК-
ТІ БІЗ БАЛАЛАРЫМЫЗДАН ҮЙРЕНЕТІН
СИЯҚТЫМЫЗ.**



Қадағалау және тиімділік сынды тәрбиелеу мәселелеріне келсек, психологтар қажетті деңгейде ата-ана бақылауын сақтай отырып, баланың өз бетінше әрекет ету қабілетін тиімді дамытуға көмектесетін келесі кеңестерді ұсынады.

- ★ Балаңызды орынды мінез-құлқы үшін мақтауға қысылмаңыз.
- ★ Балаңызға өзінің шама-шарқы жететін тапсырмалар ғана беріңіз.
- ★ Бәрін алдымен көрсетіп алып, артынан бірге жасаңыздар.
- ★ Бала қандай да бір сәтсіздікке ұшыраса, оған жіберген қателігін түсіндіріп, жігерлендіруге тырысыңыз.
- ★ Дау-жанжал тууы ықтимал жағдайларда таңдау мүмкіндігін беріңіз және өзара тиімді келісімге келуге тырысыңыз.
- ★ Баланы өз қалауын және сезімдерін сөзбен жеткізуге үйретіңіз.
- ★ Тыйым салу қаншалықты керек болғанымен, оны тек шектеулі түрде қолдану керек. Бала тіл алмағанда оның көңілін басқаға аударуға тырыссақ, қол жеткізер нәтижеміз де көбірек болады.
- ★ Тәрбиелеу барысында бала орынды мінез-құлық шекарасын анық түсінуі үшін рұқсат ету шектерін айқын белгілеу қажет. Есіңізде болсын, бала үшін қауіпсіз орта қалыптастыру жауапкершілігі түгелдей ата-аналарға артылады.



АЙГҮЛ – төрт жасар алғыр, әрі елгезек қыз. Ол ерте оянады және балабақшаға жиналу үшін бірден киім-кешек жиналған шкафқа бет алады. Айгүл тек ең әдемі көйлектерін таңдап алып, оларды балабақшадан әбден былғап келеді, бұл оның анасына мүлдем ұнамайды. Анасы бұл тәртіпті өзгертуге шешім қабылдады. Ол қызына екі түрлі киім түрін таңдап алып, шкафты бекітіп қойды. Бұл ойы жүзеге асты, енді киім-кешекке қатысты шайқас азайды. Айгүл де ұтылған жоқ, ол бәрібір таңдау құқығын сақтап қалды.



ӘЛІБЕКТІҢ жасы – үш жас, сегіз ай. Ол өте белсенді, әрі білімқұмар балақай. Ол: «Мен өзім істеймін» деп жиі айтады, бірақ қойылған шектеулерді қабылдау оған әлі қиын. Әлібек ата-анасын қатты жақсы көреді, оларға еліктегісі келеді, мысалы, әкесі мен анасы жататын уақытта ұйықтағысы келеді. Сондықтан, ол ойын енді қызған кезде немесе телебағдарламаның ең қызықты жеріне келгенде неге ұйықтау керек екенін түсінбейді. Күнделікті ұйықтауға дайындалу Әлібек пен оны ата-анасы үшін нағыз шайқасқа айналады. Ата-анасы Әлібекпен сөйлесті. Олар Әлібекке неге балаларға көбірек ұйықтау керек екенін түсіндірді, ұйықтайтын уақыт келгенде сағат тілі қай жерде тұратынын көрсетті. Олар осы туралы кешкі астан кейін және ұйықтар алдында біршама уақыт бұрын Әлібектің есіне салды. Оған қоса, Әлібек ойын ойнауды немесе теледидар көруді таңдай алады, бұл да бірлесе талқыланып, Әлібектің пікірі есепке алынды. Қалай болғанда да, ата-анасы осы тәртіпті сақтауға тырысты. Бірте-бірте Әлібек үйреніп, көп жағдайда төсекке өзі барып жатып, сергек және көңілді болып оялатын болды.



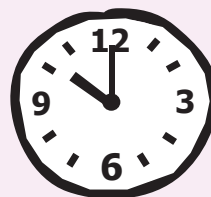
АНАРДЫҢ ата-анасы қамығып, таңырқап жүр. Кішкентай Анар екі жасқа толса да, мүлдем сөйлемейді. Бірақ, ол, еш шүбәсіз, өте зерек қыз, әрі қалған басқа жағынан жасына сай дамып келеді, өзіне қарата айтылған сөзді түсінеді. Анасы біраз уақыттан соң түсінді: өзі шамадан тыс қамқоршыл және әрдайым қызының көңілін айтпай табуға тырысқандықтан, Анарды сөйлеу қажеттілігінен өзі босатқан. Анасы бәрін сөзсіз түсініп, Анар айтып үлгергенше, оның кез-келген қалауын екі етпей орындап отырған. Сонда анасы бұрынғыдай «ұғымтал» болмай, қызының өтініш білдіретін ым-ишаратын, дыбыстарын «түсінуді доғарды». Бұл Анарды өз қалауын сөзбен жеткізуге итермеледі, осылайша анасы қызының өте зерек және сөзшең болып өсіп келе жатқанына көз жеткізді.



Кішкентай баланың дамуында оған тек анасының қамқорлығы, махаббаты және қорғанысы ғана қажет болатын кезең бар. Артынша балақайға белгілі бір ережелермен танысатын уақыт келеді. Шындығында бұл – тек шартты бөлу, негізі, кезеңдер бір-бірімен қатарласа жүреді. Шарты түрде, сәбилік кезеңнен кейін балақай бірте-бірте ережелерге үйретіле бастайды, бірін қуана қабылдаса (мысалы, серуендеу), екіншісіне бейтарап қарайды, үшіншілері (ойынды доғару, ойыншықтарды жинау, уақытылы ұйықтау) ұзақ уақыт бойы балақайдың наразылығын тудыруы мүмкін.



АТА-АНАЛЫҚ МАХАББАТТЫҢ, КҮШ-ҚУАТТЫҢ, БАЛАНЫҢ ДАМУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЖАҚСЫ БІЛУДІҢ АРҚАСЫНДА АТА-АНАСЫ БАЛАСЫНА ӨЗІН-ӨЗІ ҚАДАҒАЛАУДЫ, ТЫСҚАРЫ ТАЛАПТАР МЕН ІШКІ ҚАЛАУЛАРДЫ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСТЫРА БІЛУДІ, ӘРІ НӘТИЖЕСІНДЕ ОНЫ ӨЗ БЕТІНШЕ ӘРЕКЕТ ЕТУГЕ ҮЙРЕТЕ АЛАДЫ.



ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН: ҚАНДАЙ БОЛМАСЫН ТӘРБИЕЛЕУ
МӘНЕРІНЕ ТӘУЕЛСІЗ, БАЛА ӨЗАРА УАҒДАЛАСТЫҚТАР
МЕН МҮДДЕЛЕР САҚТАЛАТЫН, БІРАҚ, ӘРБІР ОТБА-
СЫ МҮШЕСІ ӨЗІН ЕРКІН СЕЗІНЕТІН ОТБАСЫНДА
ӨСІП-ЖЕТІЛСЕ, БАЛАҚАЙ ӨЗГЕ АДАМДАРМЕН БАЙ-
ЛАНЫС ОРНАТУДА ДӘЛ СОЛ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ТҮРІН
САҚТАУҒА ТЫРЫСАДЫ.





ТӘРТІП НЕМЕСЕ
БАЛАЛАРДЫ
ҚАЛАЙ ТӘРБИЕЛЕУ
КЕРЕК





Егер сіз тәрбиелеудің мәнін балаға өз-өзіне көмектесе алуына жәрдемдесу, оған өмір сүруді және басқалармен ойнауды үйренуге, барлық жаңа дүниені сақтықпен зерттеуді, өз сезімдерін жеңе білуді, қызығушылықтарын дамытуды үйренуге көмектесу деп түсінсеңіз, тәрбиелеу сондай күрделі мәселе емес.

Бұл оңай шаруа емес. Ешқандай «сиқырлы әдіс» жоқ. Балаңызды тәртіпке үйрететін және тәрбиелейтін әдістеріңіз отбасыңызды басқаларынан ерекшелендіретін барлық өзгешеліктерге тәуелді болады. Тәртіп – баланы сіздің қалауыңызды жасауға мәжбүрлеу емес. Сіз баланы «жақсы» болуға мәжбүрлей алмайсыз; әрине, кейбір балалар айғайлап, қол жұмсаған соң, жағыну үшін сізге ұнамаған әрекеттерді жасауын доғарады.

Ата-анасы үнемі өз шаруаларымен жұмысбасты болып жүргенде, қатты абыржып жүргенде немесе ауыр кезеңдерді бастан кешіріп жүргенде, балалар ерекше тілазар болады. Кейде өзіңізге де назар аударыңыз: балаңыз бүгін мүлдем тіл алмай, жүрген жерін шулатып жүр ме? Сіз оны бояуды әдейі төгіп тастағаны үшін немесе әкесі жұмыстан кеш келгендіктен жазаладыңыз ба? Сізге келесі кеңестердің көмегі тиюі мүмкін.



КӨБІРЕК МАҚТАУ, АЗЫРАҚ ЖАЗАЛАУ

Балақайлар мақтау естігенді ұнатады, басқалардың көңілін табуды ерекше жаны сүйеді. Олар өздеріне назар аударғанды барынша қалайды. Егер сіз балаңыздың өзіңізге ұнаған іс-әрекетін мақтасаңыз, ол сіздің көңіліңізді табу үшін сол әрекетін қайта жасауға бар күшін салуға тырысады. Құшақтау, күлімсіреу, ол жасаған әрбір іске қызығушылық білдіру – ең қымбат сый-марапат. Кәмпит те, жаңа ойыншық та қажет емес.



ТАЛАПТАРЫҢЫЗ ОРЫНДЫ БОЛСЫН

Өте ширақ, еті тірі балалар «абайла», «тыныш», «тұра тұр» сияқты және т.с.с. ескертулерді мүлдем түсінбейді. Оларға уақыт беріңіз және соның барлығын үйренуге көмектесіңіз.

ШЫН МӘНІНДЕ ҚАЖЕТ БОЛҒАНДА «ЖОҚ» СӨЗІН ПАЙДАЛАНЫҢЫЗ

Балаға сіз шектеу қоюыңыз қажет. Егер ойына келгенін жасай алатын болса, ол абдырап, аң-таң болып қалады; бірақ сіз ненің шын мәнінде маңызды екенін шешуіңіз қажет. Ережелер онша көп болмаса, бала да тезірек үйренеді.

ЖЕҢІЛІС ТАБАТЫН ШАЙҚАСТАРҒА ҚАТЫСПАҢЫЗ

Сіз баланы өзіңіз қалаған уақытта тамақ ісуге, ұйықтауға және дәретханаға баруға мәжбүрлей алмайсыз. Жаңа жанжал тудыра берсеңіз, балаңыз мүлдем тіл алмай қоюы мүмкін. Бала сізге ұнайтын мінез-құлыққа дейін өсіп-жетілуін түсіну сіздің осалдығыңыздың белгісі емес.



**БАЛАНЫҢ КӨҢІЛІН АУЛАҢЫЗ НЕМЕСЕ МҮМКІНДІК
ТУҒАНДА ӨЗ АЙЛА-ӘРЕКЕТТЕРІҢІЗДІ ҚОЛДАНЫП
КӨРІҢІЗ**

Әдетте, өзіңізге ұнамайтын істен баланың көңіліні ұнамдырақ іске аудару оңай. Баланың көңілін аулау сіздің «жеңілгеніңізді» білдірмейді, бірақ ғажайып нәтиже беруі мүмкін. Егер бала теледидардың батырмаларымен ойнап тұрса, қолына ескі фонарь ұстатыңыз немесе теледидар көруге отырған сайын балаңыздан оны қосуын сұраңыз. Егер қызыңыз сіздің опа-далап тұратын қобдишаңызбен ойнағысы келсе, оған ескі сөмкеге салынған әртүрлі құтылар және қораптар беріңіз.

МАҢЫЗДЫ ІСТЕРДЕ ТАБАНДЫ БОЛЫҢЫЗ

Қоқан-лоқы көрсетудің немесе сынап-мінеудің еш пайдасы жоқ. «Теледидарға тиісе беруді доғармасаң, мен сені жазалаймын» деген сияқты, шындығында ешбір мәні жоқ үздіксіз ескертулер ағынын құлағына да ілмеуге балақайлардың бойлары тез үйренеді.



МАРАПАТТАУ ЖӘНЕ ЖАЗАЛАУ





Қай уақытта болмасын, барлық ата-аналарды балаларына барынша жақсы тәрбие беру мәселелері толғандырған – баланың тұлғасы үйлесімді дамуына септесу үшін қалай марапаттауға және жазалауға болады.

Марапаттау – аса ықпалды мінез-құлық реттегіші, оның көмегімен үйрету үдерісі жылдамырақ жүреді. Бірақ, кез-келген мадақтау түрі пайдалы бола бермейді, сол сияқты жазалау да әрдайым зиян емес – тәрбиелеу мәселесінде жаман немесе жақсы әдістер жоқ, орындысы немесе орынсызы ғана бар.



Марапаттау және жазалау екі түрлі әдіспен жүзеге асырыла алады: заттай және психологиялық (рухани). Заманауи қоғам марапаттау мен жазалаудың заттай түрін дұрысырақ көреді, яғни, «Кәмпит алып беремін – кәмпит алып бермеймін». Бұл отбасына да, мектепке де тән қасиет. Психологиялық әдіс, яғни, құптау (балаға көңіл бөлу, бірге уайымдау, қолдау көрсету, сенім білдіру және т.б.) және жазалау (өкпе, реніш, немқұрайды қараған сыңай таныту, ызалану, аса қиын жағдайларда ашу шақыру) көрініс беретін адамдар арасындағы өзара әрекеттердің және өзара қарым-қатынастардың ерекшеліктері сирек қолданылады. Әрине, психологиялық құралдарды қолдану тек жан жылуын ғана емес, сондай-ақ, белгілі бір актерлік шеберлікті де талап етеді. А.С.Макаренко «Бері кел» деген сөздерді 20 түрлі дауыс ырғағымен айтып үйренбегенше мұғалім болу мүмкін емес деп бекер жазбаған. Тек заттай марапаттау және жазалау әдістерін қолдану кіріптар, өзін-өзі қадағалау қабілеті төмен, жалпы «Ұсталамын – ұсталмаймын» деген жағдайда ғана бағыт-бағдар таба алатын адамды ғана тәрбиелейді. Психологиялық ықпал ету әдістерін пайдалану ар-ұят қасиетін мінез-құлықты іштен қадағалау құралы ретінде қалыптастырады.



Марапаттау ережелері

Әсеріне қарай мақтау есірткіге ұқсас, яғни, бір рет мақтау естіп үйренген адам, оны қайта-қайта естуге мұқтаж болып тұрады. Алайда, асыра мақтау зиян.

Шектегіштер:

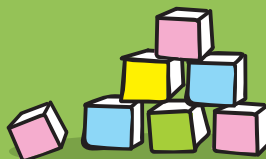
- ★ баланы өз еңбегімен жетпеген жетістіктері (сұлулық, ақыл, күш-қуат, денсаулық және т.б.) үшін мақтауға болмайды;
- ★ бір ісі үшін екі реттен артық мақтауға болмайды;
- ★ мүсіркегендіктен мақтауға болмайды;
- ★ балаға ұнау ниетімен мақтауға болмайды.

АДАМ КҮНІНЕ КЕМ ДЕГЕНДЕ 8 РЕТ ӘРТҮРЛІ ӘДІСПЕН ЖӘНЕ ӘРТҮРЛІ ҰҚЫЛАСПЕ «СИПАУҒА» ЗӘРУ.



Орынды мақтауға қойылатын дербес талаптар. Мақтауға келесі санаттағы балалар әсіресе мұқтаж:

- ★ шынайы кемшіліктеріне негізделе отырып, өздерін кемшін сезінетін балалар. Мақтау естімесе, мұндай балалар қатты қиналады. Бұл мақтау – жарлыларға арналған жәрдемақы және сый;
- ★ «асқан кемелдігіне» сенімді балалар (шын мәнінде дарынды балалар). Олар үшін мақтау – өсу мен жетілуді қамшылаушылар, олар өздерінің артықшылықтары туралы біледі, бірақ айналасындағылардың мойындауына зәру. Мұндай балаларды мақтамаса, олар солып қалмайды, бірақ, көркейіп те кетпейді;
- ★ сынға аса сезімтал намысқой балалар. Мақтау олар үшін жалпы зиян, бірақ, олар мақтаусыз өмір сүре алмайды. Амалы: ашық мақтамау, бірақ, басқа балалармен салыстырмай, балаға өзінің шынайы артықшылықтары туралы баға беруден аулақ мәлімет беру.



МАҚТАУ ТҮРЛЕРІ

1. «Орын толтыру». Шын мәнінде әлдене жетіспейтін (физикалық кемшілік, нашар мінез, өмірдегі сәтсіздіктер) балаларға қатысты қолданылады. Оларды бойындағы барлық жақсы қасиеттері үшін, өздері қол жеткізбеген болса да, мақтау қажет (бірақ, асыра мақтамаған жөн, себебі, мұндай балалар тым ерке мінезді озбырларға айналуы мүмкін).

2. «Кепілақы» – бұл алда болатын істерге айтылатын мақтау, бір адым озық жүретін түрі. Ол адамды өз-өзіне сенуге үйретеді. Сенім мүмкіндікті шындыққа айналдырады. Бос мақтау – жалған айтумен бірдей бола бермейді.

**МІНДЕТТІ ТҮРДЕ ТАҢЕРТЕҢ ЖӘНЕ ТҮНДЕ ҰЙЫҚТАР
АЛДЫНДА МАҚТАУ ҚАЖЕТ. БАЛАНЫ ӨЗ-ӨЗІН ЖЕТІЛ-
ДІРУГЕ ТАЛПЫНҒАН ӘРБІР, ТІПТІ БОЛМАШЫ ӘРЕКЕТІ
ҮШІН МАҚТАҢЫЗ.**



Кепілақы әдісімен айтылатын мақтаудың келесі түрлерін атап көрсетуге болады:

- а) шындығында қалай екеніне қарамастан, баланы әлдебір істі жақсырақ жасайтынын айту;
- б) өз-өзін жеңуге талпынған әрбір әрекетін құптау, қолынан келмей жатса, ұрыспау;
- в) егер ешбір өзгеріс болмаса, бойындағы теріс қылықтарына мән бермеу, ал қандай да бір жағымды өзгеріс орын алса, елеп, мақтау.

Кепілақы әдісімен мақтауды пайдалана отырып, мүмкіндіктер шекарасынан аспаған жөн және баланы жаңылыстырмаған абзал.

3. «Көтеріңкі» мақтау. Егер біз балаға қойылатын талаптарды күшейтетін болсақ, онда жаңа жеңістерге шабыттандыру үшін оны мақтауды күшейтуден бастау қажет.

4. Жанама құптау. Мақтау айтылмайтын, яғни, көмек, кеңес сұрау және т.с.с. түріндегі мақтау. Басқа бір кісімен сөйлескенде сөз арасында балаңыз туралы бірер жақсы пікіріңізді айтыңыз, бірақ, бала оны еститін болсын. Бұл сөздер баланың бойындағы жақсы қасиеттерін арқау етуі тиіс, бірақ, оның теріс қылықтарына назар аудартауы керек.



5. «Махаббат жарылысы» (жедел психологиялық көмек).

Тек төтенше жағдайларла, бала аса күрделі күйзеліс не дағдарыс күйіне түскенде қолданылады.

ЖАЗАЛАУ

Осы тәрбиелеу әдісі айналасындағы барлық қарама-қайшы пікірлерге қарамастан, оның да қолданылу құқығы бар екенін атап өткен жөн, себебі, бұл әдіс немқұрайдылықты емес, ата-анасының баласына деген сүйіспеншілігін көрсетеді, әрі, балаға «күнәларынан арылу» мүмкіндігін береді. Сондықтан, балалар жазалануды тілейді және тіпті жазалау шараларын өз мақсаттарында пайдалануға тырысады.

Ата-аналардың көпшілігі баланың тілазарлығын доғару үшін алдын алу шараларын емес, шұғыл жазалау шараларын қолдану дұрысырақ деп санайды. Есте сақтаған жөн, кез-келген жазалау әдісі неғұрлым сирек қолданылса, соғұрлым тиімдірек әсер етеді. Жиі қолданылған жағдайда балалар өтірікші, айлакер бола түседі, қорқыныштары көбейеді, ашушандық пайда болады.

Жазалау шарасы жасалған теріс әрекетке сай болса және сирек қолданылса, ақыл-өсиет айту, жөн сілтеу әсеріне ие болады.

ЖАЗАЛАУ ТҮРЛЕРІ

- ★ еріксіз қолын бос қалдыру – арнайы орындықта отырады, бұрышта тұрады және т.с.с.;
- ★ теріс қылықтарына айып тағу.

ЖАЗАЛАУ ШАРАСЫ РЕТІНДЕ ЕШҚАШАН ДЕНЕ НЕМЕСЕ МИ ЕҢБЕГІН ҚОЛДАНУҒА БОЛМАЙДЫ.



ЖАЗАЛАУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

1. Жазалау кезінде ойланыңыз: Неге? Не үшін?
2. Жазалау ешқашан денсаулыққа зиян тигізбеуі тиіс.
3. Жазалау керек немесе керек емес екеніне күмәніңіз болса – жазаламаңыз! Сіз тым мейрімді және жұмсақ болып көрінсеңіз де, ешқашан «керек болып қалады-ау» деген ниетпен жазалауға болмайды.
4. Бір теріс қылық үшін тек бір рет қана жазалауға болады. Жазалау шараларынан құралған «қоспа» балаларға қажет емес.
5. Кешігіп жазалауға болмайды – жазалау уақыты өтіп кетсе, кешірім беріледі.
6. «Жазаланды – демек, кешірілді!», өмір атты кітаптың бұл парағын жабылды – енді еске де алмаймыз.
7. Кез-келген жазалау шарасында қорлау немесе кемсіту болмауы тиіс, жазалау әлсіз балаға ересек адамның күш көрсетуі ретінде қабылданбауы тиіс.



8. Бала ата-анасының көңілін қалдырмай тұрмайды – бұл қалыпты жағдай, сондықтан, оған тиісінше қарау керек. Баланы өзгертуге тырыспаған жөн, сонымен бірге, оның өмір бойы жазалану алдында қорқыныш сезімі орнықтауына жол бермеу керек.

**БАЛАНЫ МАХАББАТЫҢЫЗДАН АЙЫРУ АРҚЫЛЫ
ЖАЗАЛАУҒА БОЛМАЙДЫ!**



БАЛАҢЫЗ
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
КҮЙЗЕЛІСКЕ ДУШАР
БОЛҒАНЫН ҚАЛАЙ
ТАНЫП-БІЛУГЕ
БОЛАДЫ?

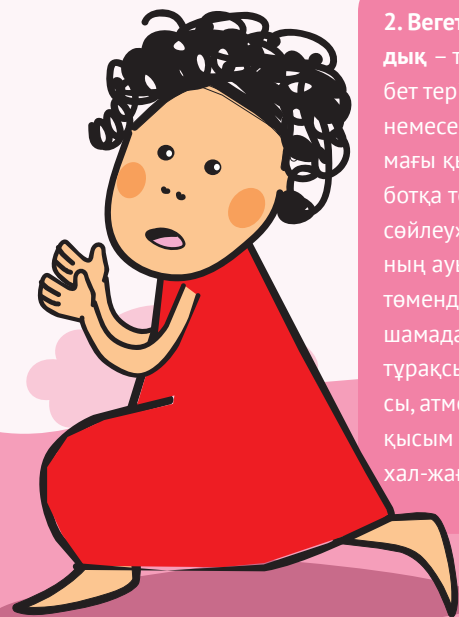


Балалардың мінез-құлқы да, хал-жағдайы да ересектерге бала мінезінің дамуында және тұлғасының қалыптасуында іркіліс орын алғанынан жиі хабардар ете алады. Ұл баланың немесе қыз баланың психологиялық денсаулығындағы «апат белгілеріне» тән көріністер қандай болады? Психологтың немесе психотерапевтің кеңесіне жүгінуге не себеп бола алады?



БАЛАНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КҮЙЗЕЛІСКЕ ҰШЫРАҒАНЫН КЕЛЕСІ БЕЛГІЛЕР НҰСҚАЙ АЛАДЫ

1. Эмоционалдық тұрақсыздық – болмашы себептен жылау, ашушандық, өкпелегіштік, мазасыздық, өз әрекеттеріне сенімсіздік, әрекеттерінің жүйесіздігі, қыңырлық, қорқыныштар.

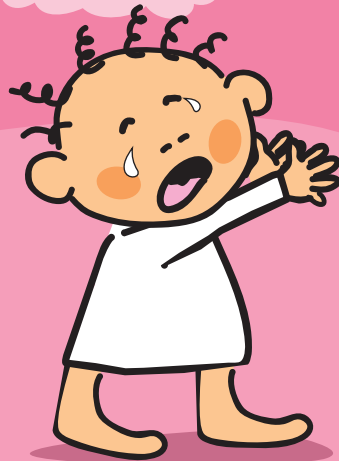


2. Вегетативтік тұрақсыздық – терісінің негізінен бет терісінің тез қызаруы немесе бозаруы, «тамағы қысылуы», «аузаны ботқа толтырып алғандай сөйлеу», қан қысымының ауытқуы (көбінесе төмендеу жағына қарай), шамадан тыс тершендік, тұрақсыз тамыр соғысы, атмосфералық қысым ауытқуларында хал-жағдайының нашарлауы.

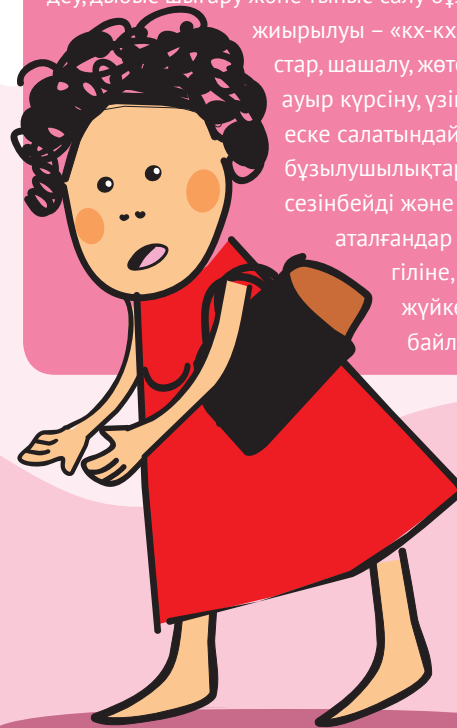
3. Ұйқысының бұзылуы: ұйықтай алмау, оянып кететін сергек ұйқы немесе тым терең ұйқы, таңертең ояңғаннан кейін хал-жағдайының нашар болуы.

4. Зат алмасуының бұзылуы, нейродермит, тәбетінің нашарлығы, дене салмағының төмендеуі, ағзасының иістерге, дәрі-дәрмектерге, шаңға және кейбір тағамдық заттектерге жөтелу, қышыну түрінде күйзеле өткір әсер беруі.

5. Жиі, әсіресе жүйке, күйзеліс факторларының әрекеттерімен нақты байланыс байқалса суық тиіп ауыру.



6. Кекештену, түнде және күндіз кіші дәреті тоқтамау – энурез, үлкен дәреті тоқтамау – энкопрез, бұлшық еттерінің еріксіз тартылуы (өздігінен, жиі және бір қалыпта қайталанатын бет бұлшық еттерінің тартылуы), жыпылықтау, мұрнын тарту, аузын ашу, ерні, ұрты дірілдеу, дыбыс шығару және тыныс салу бұлшық еттерінің жиырылуы – «кх-кх» сынды дыбыстар, шашалу, жөтелу, шиқылдау, ауыр күрсіну, үзік-үзік, тұтығуды еске салатындай сөйлеу. Мұндай бұзылушылықтарды бала көбінесе сезінбейді және байқамайды, әрі аталғандар өте жиі жыл мезгіліне, шаршағандыққа, жүйке күйзелісіне байланысты болады.



7. Невротикалық реакция – психозақымдаушы факторлардың әрекеттеріне – бастапқыда мектепке дейінгі мекемеге барғанда шамадан тыс қозушылыққа немесе тежелгіштікке, айырылысу кезінде жабырқауға, сырқат немесе ағза кемістігінің болуына қинала уайымдауға қарсы әрекет етінде қысқа мерзімге уайымдау.

8. Патологиялық әдеттер – тынбайтын онанизм (мастурбация), үнемі саусақ сору, тынбай тырнақ кеміру.



Көбінесе психологиялық ахуалдағы және эмоционалдық өмірдегі жайсыздықтың барлық аталған белгілері баланың өмірінде қиын-қыстау кезең орын алғанда өрши түседі немесе көрініс береді, олардың қатарына балабақшаға немесе мектепке бара бастау, бала үшін маңызды ересектердің эмоционалдық салқындығы немесе шамадан тыс қамқорлық көрсетуі, ауыр немесе ұзақ уақыт бойы психозақымдаушы жағдайдың орын алуын жатқызуға болады.

ОСЫНДАЙ, КЕЙДЕ ОҢАЙ ЕМЕС ӨМІР КЕЗЕҢДЕРІНДЕ БАЛА ТУҒАҒАДАРЫ МЕН ЖАҚЫНДАРЫ ТАРАПЫНАН ӨЗІ-НЕ ЕЛГЕЗЕК ЖӘНЕ АСА НӘЗІК МЕЙІРІМ КӨРСЕТІЛУІН, АЛ КЕЙДЕ МАМАНДАРДЫҢ АРАЛАСУЫН ҚАЖЕТ ЕТЕДІ.

Ата-аналардан кейде ұлын немесе қызын тәрбиелеудегі кейбір қағидаларын қайта қарау, осындай қағидаларды тиімдірек және баланың қабылдауы үшін «еленбейтіндей» етіп өзгерту қажет болады; кейбір кезде балалар әлемімен өзара эмоционалдық әрекеттестікті қайта құру қажет болуы мүмкін; балаға бар сұлулығы пен кереғарлығын паш етіп ашылып келе жатқан әлемге мейлінше аз қиналып бейімделуге мүмкіндік беру үшін өз балалық шағыңызды жарқынырақ еске түсіру қажет болуы мүмкін.



АШУ-ҚАҢАРДЫ ТІЗГІНДЕУ





Көп 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-ҚАҢАР 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. Пластиннен 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-қағарды 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-қағарыңызды тізгіндеу үшін қолдануыңызға болады. Бұл әдісті пайдалану дағды әбден орныққанша, бірнеше күн бойы жаттығуды талап етеді.



2. Баланы (және өзіңізді) ашу-қағарын орынды тәсілмен шығаруға үйретіңіз. Барлық жағымсыз жайттарды ата-анасымен немесе достарымен міндетті түрде ауызша талқылау қажет екенін түсіндіріңіз. Балаға ашу-қағарды, 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 ашушандық, қызбалық, қарым-қатынас құруда қиындықтарға тап болу.



СЕЗІМДЕРДІ СЫРТҚА ШЫҒАРУ ДЕНСАУЛЫҚТЫ (ДЕНЕ ЖӘНЕ ПСИХИКА САУЛЫҒЫН) САҚТАУ ҮШІН, АЛ БАСҚА ТҮСКЕН ҚИЫНДЫҚТАР ТУРАЛЫ АЙТА БІЛУ АЙНАЛАДАҒЫЛАРМЕН ТІЛ ТАБЫСУ, ӨЗ-ӨЗІН ТҮСІНУ ҮШІН ҚАЖЕТ.



ҚИҚАР БАЛАЛАР



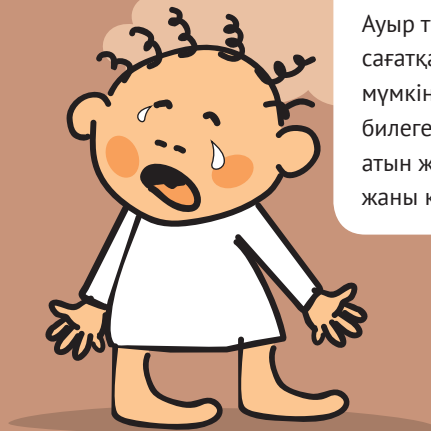
ҚИҚАРЛЫҚ ДЕГЕН НЕ

Баланың қиқарлығы – балалар тәрбиесіндегі ең эмоционалдық тақырыптардың бірі. Бәлкім, балалардың қиқарлығынан көптеген ересектер өзінің тәрбиелеу ісіндегі біліктілігіне қарсы шығуды, баланың алдындағы абырой-беделіне қауіп төндіруді көретін шығар. Дәл осы жайт ересектердің бала неге қиқарланатынының себептерін анықтап алмай, өз мінез-құлқында баланы қарсы шығуға арандататын не бар екенін түсінуге тырыспай, қиқарлықпен бел шеше күресу ниетін туындатады. Өз біліктілігін дәлелдеуге барынша тырысып бағып, өз дегеніне көндіруге талпынып, ересектердің өзі сол қиқарлыққа бой алдырады. Осылайша, шеңбер тұйықталады, бір адамның қиқарлығы екіншісінің қиқарлығына себепші болады.

Табандылық пен қиқарлықты шатастырмаған жөн. Табандылық бала әлденені алғысы келіп, соған қол жеткізгенде орын алады. Қыңырлық - бала өзі соншалық қалағандықтан емес, өзі ересектерге айтып, енді пікірімен санасуын талап еткендіктен қасарысуы. Ол тіпті жағдай өзгеріп кетсе де, өзінің бастапқы шешімінен бас тартпайды. Қиқар бала соншалық қаламайтынын немесе мүлдем қаламайтынын немесе баяғыда бас тартқанын орындауды талар етіп, қасарысады.

Қиқарлыққа бой алдырғанда бала ағзасында көп мөлшерде адреналин – күйзеліс тудыратын гормон түзіледі. Ол жерге құлай кетеді, тепсінеді, қолдарын сермейді. Немесе қарлыққанша айғайлайды, содан соң, біраз демалып алып, бәрін қайта бастайды. Немесе қабағын тұйып алып, үнсіз отырады. Егер қиқарлық асқан долылыққа ұласса, балалар басын қабырғаға немесе еденге соққылайды. Қиқар бала нашар естиді және нашар көреді, осы сәтте оларды қолмен ұстағанды көтере алмайды. Олар өздерін билей алмайды.

Әдетте, қиқарлық бірнеше минутқа созылады. Ауыр түрлерінде бір сағатқа дейін созылуы мүмкін. Бойын қиқарлық билеген бала бар күш-қуатын жұмсап, артынша жаны құлазып қалады.



ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Қыңырлық кезеңі – бала дамуының дағдарысты сәттерінде 1 жаста, 3 жаста, 7 жаста және жасөспірімдік жаста өтетін міндетті даму кезеңі.

Бір жас дағдарысында бала қиқар қыңырлығын еңбектеуге, жүруге, қызыққанына тиісуге кедергі жасап, орнына ештеңе бермегенде немесе ересектің ұнамсыз немесе күтпеген әрекеттеріне қарсылық ретінде әр кез қолданады.

2 жас – балалардың қиқарлығымен күресудің ең қолайсыз сәті, себебі, бұл жастағы қиқарлықтың психологиялық қана емес, физиологиялық түп-тамырлары бар. Бас миының үлкен жарты шарларының қабығының атқарымдық ерекшеліктері болады. Сол жағы қисын, дерексіз талдамалы ой, мінез-құлықты қадағалау үшін жауапты. Оң жағы бейнелі ойлау қабілетін басқарады, бұл – сезімдер мен санадан тыс үдерістер орталығы. Бірінің, әдетте, сол жарты шары жақсырақ дамыған, олар – математиктер, бағдарламашылар, тіл мамандары, ал екіншілерінің оң жақ жарты шары жақсырақ дамыған, олар – біріктіруге, шығармашылыққа және гуманитарлық пәндерге бейім адамдар.

Жаңа туылған сәбидің екі жарты шары да «оң» болады, тек кейін бірте-бірте олардың бірі «солшылдана» бастайды – бойына сана, қадағалау және сөйлеу қызметтерін жия бастайды, бұл бала 2 жасқа толарда байқала түседі. Кішкентай балаға ойын, кенеттілік, сезімдерін (соның ішінде, жағымсыздарын: жақтырмау, өкпе-реніш, ашулану) тікелей көрсету мүмкіндігі қажет, сондықтан, үнемі қысым түсіруге, тыйым салуға, шектеу қоюға болмайды. Балаларының осындай ерекшеліктерін елемейтін ата-аналар баласын үнемі үйретумен, оған түсіндірумен, одан көптеген нұсқауларын орындауын талап етумен әлек болады, әлі қатаймаған сол жақ жарты шарына шамадан тыс күш түсіреді, оның дамуын жасанды түрде үдетеді. Физиологиялық тепе-теңдік бұзылады.

Нәтижесінде бала ата-анаасының ескертулерін, талаптарын және қоқан-лоқысын «естімейді», күйбеңдеп, ұзақ киінеді-шешінеді, сөйтіп, ата-анасының ашуын өршіте түседі. Үнемі ақыл айту және жазалау баланың жағдайын ауырлата береді және нәтижесінде ол бәрін керісінше қабылдай бастайды, «жоқ» деудің орнына «иә» дейді, қыңырлана береді және бәрінен бас тартады.

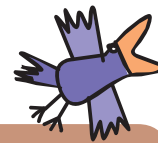


Үш жас та дағдарысты болып табылады. Бұл жаста бала өзін сезіне бастайды, өзін өзгелерден бөлек тұлға екенін түсіне бастайды, дербестікке ұмтылысы пайда болады. Бала жаңа мүмкіндіктерін – сылтаурату, қыңырлану, өз дегеніне көндіру, қашу және т.б. пайдаланып, ата-анасына ықпал етуге тырысады. Ол бәрін өзі шешкендей жасағысы келеді, бірақ, кейін ойынан айнып қалуы мүмкін.

Келесі жас дағдарысы – шамамен 7 жас, бала өзін ересек сезінуге, ата-ана қамқорлығынан шығуға талпынады, өз мінез-құлқы үшін жауапкершілікті өз мойнынан алғысы келеді және ата-анасы оны түзеткенде немесе айтқандарын істеткісі келгенде наразылық және қыңырлық көрсетеді.



ҚИҚАРЛЫҚ СЕБЕПТЕРІ



7 жасқа дейін бала өмірінде оқыс орын алатын өзгерістерге жиі шалдығады: туыстарға жол жүру, демалыс күндерін әжесінің жанында өткізу. Егер ересектер баланы дайындамаса, ол кенеттен туындаған оқиғалардан сескеніп, есеңгіреп және жабырқап қалуы мүмкін. Бала үйреншікті өмір салтынан, айналасындағы адамдардан, үйреншікті тамақ түрлерінен айрылып қалғанын уайымдауы және жанына батуы мүмкін. Осындай жағдайларды бастан кешіру тәжірибесін жинап, бала кез-келген өзгерістерге және жаңалықтарға қасарыса бастайды. Әрбір жаңа ұсынысқа ол «жоқ» деп жауап береді.

Қиқарлықтың тағы бір себебі ересектердің баланың дарынын және қабілеттерін асыра пайдалануы табылады. Ән айтуға, сурет салуға бейімділігін немесе өзге қабілеттерін байқаған ата-ана немесе тәрбиешілер оларды шамадан тыс белсенді дамыта бастап, баланың сүйсіне жасайтын ісін жұмысқа айналдырады.



Қиқарлықтың өршуіне ата-ананың өктемшілдігі мен қатаң бақылауы түрткі болады. Егер ата-ана айтқанынан қайтпайтын, тым көп талап қоятын, шыдамсыз болса, үнемі ескерту жасай берсе, қойған талаптары табан астында орындамағанда бұлқан-талқан болса, үнемі қоқан-лоқы көрсетсе және жазалай берсе, баланың бастамашылдық және өз бетінше шешім қабылдау үшін мүлдем аз кеңістігі қалады. Бала ересектер айтқанды бұлжытпай орындауға мәжбүр, ол таңдау құқығынан, пікірін білдіру құқығынан айырылған. Алайда, ол түйсік деңгейінде таңдау құқығы оның тұлғасының дамуында үлкен маңызға ие екенін түсінеді. Оған осындай таңдау құқығы берілмегенде бала өз тұлғасына және пікірін білдіру мүмкіндігіне қол сұққанда қарсылық білдіреді. Ол: «Жоқ, мен мұны жасамаймын» деп айғайлайды немесе «Жоқ, сендер мені мәжбүрлей алмайсыңдар» деп селқос наразылығын білдіреді. Қиқарлық өз құқықтарын қорғап қалудың жалғыз амалы болуы мүмкін. Есейе келе, бала кез-келген бедел иесіне сенбейді және оған не істеу керек екенін айтуға тырысқанда ашық бүлік шығарады.



Асыра әлпештеп өсірілген, ерке, аузынан шыққанының барлығы екі етпей орындалатын балалар өздеріне үйреншікті жайттар бұрынғыша болмай қалса, жиі қыңыр мінез көрсетеді. Олар ата-анасы тек солардың қалауын жасауы тиіс болып көрінеді, өздерінің әлі қолынан келмейді. Мұндай бала өз бетінше шешім қабылдай алмайды, жаңа мәселелерді, жаңа қиындықтарды еңсере алмайды, өз сезімдерін лайықты тәсілмен көрсете алмайды, өзгелердің мүмкіндіктерімен және қалауларымен санаса алмайды.



Қиқарлық бала үшін өзі, өзінің қалауы, сезімдері туралы жар салудың қолжетімді жолы шығар. Кереғар жағдай орын алады: бала өз қалауын бас тарту арқылы жеткізуі мүмкін. Бірақ, балалар тілі келмейтінін айта алмайтыны белгілі ғой, ал өз қалауын сезіну және оны айнала-дағыларға түсінікті етіп жеткізу оңай шаруа емес.

Балалардың қиқарлығын ата-анаға бағытталған өкпереніш, ашу, ыза тудыруы мүмкін. Бұл жағдайда қыңырлық бала ересектерге қайшы әрекет еткенде кек алу тәсілі ретінде қызмет етеді. Көбінесе осы жолмен бала мен ата-ана арасындағы терең түйіткілді мәселелер ортаға шығады.

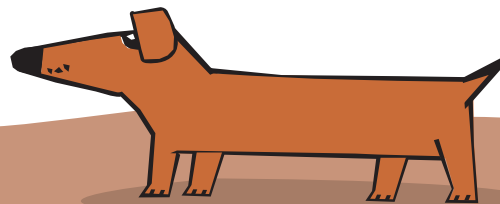
ҚИҚАРЛЫҚ СОЗЫЛМАЛЫ БОЛЫП КЕТПЕУІ ҮШІН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

1 Қиқарлармен қарым-қатынаста ересектерге ең алдымен қарсылықтан бас тарту қажет. Өзін құрметтеуді талап етуге және өзгелерді құрметтемеуге болмайды. Бала да қателесу құқығына ие екенін мойындаңыз. Ол өз қиқарлығының жағымсыз салдарын өзі сезінсін. Қате жіберу және оны түзету – тұлға дамуының ең нашар жолы емес, ал көмек қолын тек ұсыну керек, оны қабылдауға міндеттеуге болмайды.



2 Көну әлсіздік таныту емес. Көнген адам, көрегендік танытады, сүйіктілерінің қамын ойлайды және кішкентай қиқарға өзге мінез-құлық үлгісін көрсетеді. Бұл ешбір қарсылық білдірілмеуі тиіс түбегейлі мәселелерге қатысты емес, мысалы: жолдан тек анасының қолын ұстап өту, түнде сағат тоғыз бен онның арасында ұйықтау, таңертең таңғы ас ішу және т.с.с. Бірақ басқа жағдайларда баланың айтқанына көну керек, сонда ол теңдікті, өзінің маңыздылығын және тәуелсіздігін сезінетін болады.

3 Баланы дайын шешімді орындау мәжбүрлемес бұрын, одан немен айналысқысы келетінін сұраңыз. Балаға өз бетінше таңдау жасауға мүмкіндік беріңіз, шешімді өзі қабылдасын. Егер бала сіздің көмегіңізсіз өзі әлденені жасауға қабілетті екенін немесе шешім қабылдай алатынын сезінсе, үлкен рақат сезіміне бөленеді. Келешекте өз күшіне сену балаға өмірде кездесетін кедергілерді жеңуге көмектеседі, ол мақсатына берік және табанды тұлғаға айналады.





4 Қиқарлық тудыратын жағдайларды болдырмауға тырысыңыз, әйтпесе, осындай қиқарлықпен қалағанына қол жеткізе алатыны баланың жадына сіңіп қалады. Данышпандық танытыңыз, «жоқ» деп жауап беруге болмайтын сұрақтар қойыңыз. Балаға дайын жауабыңыз және дайын шешіміңіз бар сұрақ қоймаңыз, керісінше, басқаша жауап бере алатын сұрақ қойыңыз, мысалы: «Тамақ ішкің келе ме?» Бала тіпті «жоқ» деп жауап берсе де, сіз бәрібір оны тамақтануға мәжбүрлейтініңіз анық. Сондықтан «Тамақтанатын уақыт келді» деген дұрыс.

5 Баланы шамадан тыс еркелетпеңіз, барлығына бірдей рұқсат ете бермеңіз, барлық айтқанын орындай бермеңіз, бала өзі жасай алатынды баланың орнына жасамаңыз. Балалар жағдай үнемі өздері қалағандай бола бермейтінін, бірақ өздерін ұстай білу қажет екенін түсінуі тиіс.

6 Икемді ата-ана болуға тырысыңыз, балаға әртүрлі жағдайға икемді әрекет ету үлгісін көрсетіңіз. Мінез-құлық икемділігін дамыту дене икемділігін дамыту арқылы жүзеге асады. Бала ширақ, белсенді, епті болсын. Қиқарлық және күйзеліс кезінде қалыптасатын бұлшық ет қысылуын жазу үшін дене жанасуын, сипалауды қолданыңыз.

ҚИҚАРЛЫҚ КЕЗІНДЕ ӨЗІҢІЗДІ ҚАЛАЙ ҰСТАУ КЕРЕК?

Жылап тұрған, бүлік салып, ашуға мінген баланы қалай тыныштандыруға болады? Мұндай жағдайда көп сөз айтудың қажеті жоқ. Одан да баланың көңілін тез және бірден қызықты бірдеңеге аударған жөн.

Дәл сол сәтте балаға тілалғыш болуы тиіс екенін және анасының тілін алуы тиіс екенін, «бір айтқаннан тыңдау керек екенін» дәлелдеуге тырыспаған дұрыс. Көңілі аулану үшін балаға біршама уақыт керек.

Балаңыздың мінез-құлқы ұнамаса, оның ұялтпаңыз, оған ұрыспаңыз және жазаламаңыз, оған әртүрлі ат бермеңіз.

Баламен оның сезімдері туралы сөйлесіңіз, оны түсінетіңізді көрсетіңіз. («Сенің қамығып тұрғаныңды білемін, мен де қолымнан бірдеңе келмесе, осылай қамығып қаламын»).



Бірге ашу-ызаның суретін салуға болады (шмай-шат-пақ болса да бәрібір). Артынша суретті бірге жыртып немесе умаждап, лақтырып тастауға болады.

«Ашу-ызасы сыртқа шығуы» үшін бірнеше дене жаттығуын жасауды ұсынуға болады (ашуды жұдырық ішіне салып, қысып-жаншу, жастықпен төбелесу). Бәлкім, бала да ашу-ызаны сыртқа шығаратын бір тәсіл ұсынатын шығар, құлақ салып көріңіз.

Балаға құрметпен, мейірімімен және достық пейілмен қараңыз, бірақ, сонымен бірге қатал және табанды болыңыз, ойға алғаныңыздан шегінбеңіз. Балаға шектеулі таңдау беруге болады («Сен мұны дәл қазір немесе 5 минуттан кейін жасай аласың»).

Баланы «енді қайталамайтынын» айтқызып, уәде беруге мәжбүрлеменіз. Осылай істей отырып, сіз оны тек өтірік айтуға үйретесіз.



Баладан тек жағымды, жақсы қасиеттер көрсетуін талап ете отырып, сіз оның жүрегінде тек жағымсыздық жиналуына және күйгелектігінің өршуіне еріксіз ықпал етесіз.

Осылайша, сіз балаңызды жағымсыз уайым-қайғысын жинай бермей, оларды жеңуге үйретесіз. Оған қоса, бала өзі емес, оның белгілі бір мінез-құлқы жаман екенін білетін болады және өз-өзіне жоғары бағалау қабілетіне зақым келмейді, өзін кінәлау сезімінен азаптанбайды, мұндай сезім айтарлықтай жойқын күйзеліс болып табылады. Балаға оның сүйіспеншілікке бөленгенін, ата-анасы үшін оның бар-жоғы бәрібір емес екенін үнемі сездіріп отыру керек.



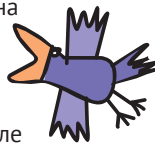
БАЛАНЫҢ ҮРЕЙІ
ЖӘНЕ
ДЕНСАУЛЫҒЫ





Дені сау және көңілді. Бұл екі ұғым әрдайым бірге тұрады. Сергек көңіл-күй, жайдарылық, өмірге құштарлық болмаса, денсаулық толымсыз болып көрінеді, қауіп, үрей сезімі белең алады.

Бала үрейінің себептері сан қилы. Кейде ол бала дүниеге келмей тұрып, анасы жүктілік кезінде басынан жағымсыз жайттар өткенде пайда болады. Үрей белгілері қысқа мерзімді бола ма немесе ұзаққа созылып кете ме, үрей ашық көріне ме, әлде болмашы ғана бола ма, ақыр соңында үрейлі баладан салмақты ересек адам өсіп шыға ма – барлығы өмірлік жағдайларға, айналадағы ересектердің, ата-ананың дұрыс мінез-құлқына байланысты.



Тіпті кішкентай баланың өзін жағымсыз әсерлерден, уайымдардан қорғау әрдайым қолымыздан келе бермейді. Үрейлі балалар дені сау балалар үшін ешбір із-түзсіз өтіп кететін әсерлер үлкен үрей тудыратынымен ерекшеленеді. Үрей баланың еңсесін басады, белсенділігін бәсеңдетеді, бастамашылдығын тұншықтырады және көбінесе дәрменсіз күйге шалдықтырады. Бала бөлмеде жалғыз қалуға қорқады, жаңа жерлерден, бейтаныс ересектерден және балалардан сескенеді.

Үрейлі балалар біресе тым көңілді, көп сөйлейді, жылдам және күйгелектене қозғалады, біресе көңілі жабырқаулы және тіпті тұнжыраңқы, енжар, селсоқ болады. Олар тұйық, өкпелегіш болуы мүмкін, ортақ ойындарға қатысудан қашқақтайды. Оларға өз-өздеріне деген сенімсіздігі көп кедергі жасайды: өздеріне тапсырылған істі атқара алмайды деп қорқады, төмен бағалар алады, балабақшаға, мектепке кешігеді.

Олар үшін үйреншікті жағдайдың өзгеруі, әдеттегі өмір салтын әдеттен тыс өмір салтына ауыстыру ауыр тиеді. Бірбеткейлік, теріске шығару (өзгелер өтінгенді керісінше жасауға талпыну) барлық балалардың бойынан табылуы мүмкін, алайда, үрейлі балада аталған қасиеттер ұзақ және айқын көрінуі ықтимал.



Жүйке жүйесінің ахуалын көрсететін ең сезімтал көрсеткіш – ұйқы. Үрейлі балалар әрең ұйықтайды, олардың ұйқысы сергек, үзілмелі. Олар жиі кенеттен айғайлап жібереді, мазасыз дөңбекшиді, қорқынышты түстерден зәресі кетеді.

БАЛАНЫ САБЫРҒА КЕЛТІРУ ҮШІН НЕ ІСТЕУГЕ БОЛАДЫ?

Ол үшін күні-түні баланың көңілін көтеру және алдарқа-ту қажет емес. Ол өзі айналасындағы жағдайдан сабырлылық, қуаныш тауып үйренуі, күнделікті үйреншікті жайттардан қызықты тұстар таба білуі; қолына алған бар істі сүйсіне жасауы қажет. Сіздің пікіріңізше болмашы нәрсеге: көшеден тауып алған әдемі жапыраққа, күннің шұғыласына, әйнектегі қырау салған өрнекке қуанып тұрса да, баланың қуанышын бірге бөлісіңіз. Оның назарын тек қауіпті немесе орынсыз жайттарға емес, барлық қызықты, ұнамды, көңілді жайттарға аударыңыз. Ал балалар «Шықпа – құлайсың», «Тиіспе – бір жерінді ауырып аласың» дегеннен басқа ештеңе естімейтін кездері де болады ғой. Одан да сорақысы – баланы қасқырмен, «үлкен мүшегі бар атаймен», полиция қызметкерімен және т.б. қорқыту.

Баламен үнемі бірқалыпты, байсалды сөйлесу керек. Бір мезетте жұмсақ, әрі қатал болыңыз: баланың ерекшеліктерін ескере отырып, оның кез-келген еркелігіне көне бермеңіз. Баланың делебесі қозып тұрғанда қандай да бір шара қолдану тиімсіз, тіпті оның қыңырлығын күшейтіп жіберуі мүмкін. Ал сабырға келген соң, оған бірден мұндай мінез-құлықтың дұрыс емес екенін түсіндіру қажет. Шыдамдылық, байсалдылық мен салмақтылық үнемі оң нәтиже береді.

Айналадағы әлемді меңгеруді жалғастыра отырып, балалар бастамашыл және жалпы өмірге деген құштарлығы ашыла түседі. Олар қоршаған ортаны зерттеп танудың келесі сатысына қуана-қуана аяқ басады.

Әрдайым есіңізде болсын: балаға ата-анасының сөзі емес, ісі көбірек әсер етеді. Егер балалар қолдауды сезсе, өздеріне сенімдірек бола түседі, әртүрлі үйдегі және қоғамдық істерге белсене араласады. Балалар, әсіресе, тамақ дайындауға немесе қандай да бір маңызды іс-шараларды талқылауға (кезекті демалысты қашан және қайда өткіземіз, демалыс күні қайда барамыз және т.с.с.) қатысқанды жаны сүйеді.



Баланың өз-өзіне деген құрметін арттырып отырыңыз. Баланың ашық әңгімеге тартып көріңіз, оны не алаңдатынын, үрей сезімі қалай және не себепті туындағанын анықтап көіріңіз. Егер балалар өзін қауіпсіздікте сезінсе, олар сенім артып үйренеді. Егер балалар достық пейілді сезсе, әлемде махаббат пен сабырлықты табуды, өз-өзін, өзінің үрейін, сенімсіздігін қадағалауды үйренеді. Олар өз қалаулары мен қызығушылықтарын әлеуметтік тұрғыдан лайықты шектерге сыйдыруға көмектесетін мінез-құлық түрлерін тезірек табады.



ҮРЕЙЛІ БАЛАНЫҢ АТА-АНАСЫНА АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕР

1. Баланың өзін-өзі жоғары бағалауына ықпал етіңіз: жиі мақтаңыз (тіпті шағын жетістіктері үшін болсын), балаңызға көбірек сенім артыңыз; баламен сөйлескенде атын жиі атаңыз.
2. Дене жанасуын жиі қолданыңыз: психологтармен дәлелденген, ата-анасының күнделікті 8-10 рет құшақтауы баланы өзін бақыттырақ және сабырлырақ сезінуге, қиындықтарды және үрейін тезірек және мейлінше аз қиналып жеңуге, жауаптырақ бола түсуге көмектеседі.
3. Баланы айналасындағылармен салыстырмаңыз.
4. Үрейлі балаларды әртүрлі жарысу немесе «кім жылдамырақ» сияқты істерге араластырмаңыз.



5. Үрейлі баланы асықтырмаңыз, оларға өздеріне үйреншікті қарқынмен әрекет етуге мүмкіндік беріңіз (оларды қалғандарынан сәл ертерек үстел басына отырғызуға, бірінші болып киіндіруге және т.б. болады).
6. Балаға мейлінше аз ескерту жасаңыз, жазалау шараларын (бірақ оны қорламайтын!) тек өте қажет болғанда ғана қолданыңыз.
7. Баланы өзіне таныс емес істермен айналысуға мәжбүрлемеңіз – ол алдымен басқалар қалай істейтінін көріп алсын.
8. Балаға үстел басынан тұрақты орын, тұрақты төсек және т.с.с. белгілеп қойыңыз.
9. Өз әрекеттеріңізде бірізді болыңыз: балаға негізді себепсіз бұрын рұқсат еткендеріңізді жасауға тыйым салмаңыз.
10. Сенімді, әрі байсалды мінез-құлық үлгілерін көрсетіңіз, балаңызға өзіңіз үлгі болыңыз.
11. Баланы нақты, өзін әбігерге салатын жағдайларда (таныстық, көмек сұрау, алғыс айту, бас тарту, жеңіс немесе жеңіліс және т.б.) өзін ұстай білуге үйретіңіз.

• **ЕГЕР СІЗ ҚОЛЫҢЫЗДАН КЕЛГЕН БАР ӘРЕКЕТТЕРІҢІЗГЕ ҚАРАМАСТАН, ОСЫ ЖАҒДАЙДАН ӨЗ КҮШІҢІЗБЕН ШЫҒА АЛМАЙТЫНЫҢЫЗДЫ СЕЗСЕҢІЗ – МАМАН (ДӘРІГЕР ПСИХОТЕРАПЕВТ, ПСИХОЛОГ) КӨМЕГІНЕ ЖҮГІНІҢІЗ.**





БІЗ ДӘРІГЕРГЕ БАРАМЫЗ

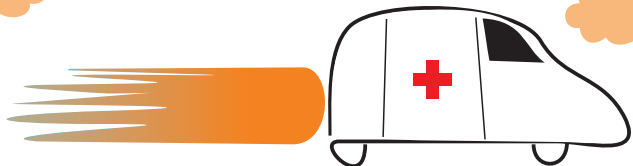




Ата-аналар балаларының дәрігер қабылдауына барғысы келмейтініне, емханаға баруды кез-келген тәсілмен болдырмауға тырысуына өте жиі тап болады. Олар сіздің шешіміңізді өзгертуге тырысуы мүмкін. Ол үшін жылау, долдану, айғайлау, ашу шақыру, ызалану тәсілдері қолданылады. Әдетте, алдымен сіз балаңызды көндіруге тырысып бағасыз, артынша қаталырақ шараларға (қорқыту, жазалау, кейде айғайлау) көшесіз, ал бұл шаралар көмектеспегенде қолыңызға белдік аласыз және т.с.с.

БАЛАЛАРДЫҢ МҰНДАЙ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНЫҢ СЕБЕПТЕРІ ӘРТҮРЛІ БОЛУЫ МҰМКІН:

1. ата-анасы өздері қалыптастырған қорқыныш;
2. бұрын дәрігерлерге барудан туындаған қорқыныш;
3. бейтаныс жерде бейтаныс адамдардың арасында жалғыз қалу қорқынышы.



Көбінесе ата-аналар балаларының қорқыныштарын өздері қалыптастырады. Бала ұйықтағысы келмегенде, ата-анасының айтқанын істемегенде, оны тәртіпке салу үшін қорқыта бастайды: дәрігерге қоңырау шаламыз, ол келіп, саған ине салады немесе сені ауруханаға алып кетеді.

Ешбір жағдайда мүлдем бұлай істеуге болмайды!

Бала санасында дәрігер ауыртады, қорқытады, ол жазалау шарасы деген тұрақты түсінік қалыптасуы мүмкін. Есейгенде бала өз балалық шағындағы тәжірибесіне сүйене отырып, дәрігерге барудан жалтаруға тырысатын болады, әрі өз көзқарасын балаларының бойына сіңіруі де әбден мүмкін.



Қорқыныш бұрын дәрігерге барған кезден алған әсерлерден қалыптасуы мүмкін. Балаңыз ондағы көріністен, ақ халат киген адамдардан, медициналық шаралар келтіретін ауырту сезімінен, басқа балалардың жылағанынан және т.б. қорқып қалуы мүмкін. Әрине, ол бұрын өзі жайсыз сезінген жерге қайта барғысы келмейді. Әдетте, ұл балалар қыз балаларға қарағанда дәрігерлерден, ауыртудан, қаннан көбірек қорқады. Жалғыз қалу қорқынышы туыла сала қорғаныш ретінде қалыптасады. Балаға ата-анасының жанында болу қажет – бұл табиғи қажеттілік (түйсік деңгейінде өзін-өзі сақтау сезімі).



НЕ КӨМЕКТЕСЕ АЛАДЫ?

Дәрігерге барардың алдында баламен қайда баратындарыңызды, онда оған не істелетіні туралы сөйлесу қажет. Егер қандай да бір медициналық шаралар жасалатын болса, сіз дәрігерден немесе медицина қызметкерлерінен балаңызға сол шаралар өтетін орынды көрсетуін сұрауыңызға болады.

Баламен жасалатын медициналық шараны қойылым түрінде ойнау, оның қорқыныштарын талқылау дұрыс болады. Әртүрлі кейіпкерлерді қолданып, жұмсақ ойыншықтарды, қуыршақтарды қатыстырып ойнауға болады. Ойынды бірнеше рет ойнау керек, әрі міндетті түрде рөлдерді ауыстырып отыру қажет (кезек-кезек). Ойын барысында баланың мінез-құлқында орын алған оң өзгерістерді қалт жібермеңіз. Оны мақтаңыз.

Міндетті түрде қорқыныш сезімі ілесе жүретін баланың мінез-құлқы бейнеленген сурет (немесе бірнеше сурет) салыңыз. Бұл суреттерді арнайы бумаға салып қоюға немесе ересектердің біріне беріп қоюға болады. Одан соң, медициналық шара барысында баланың өзін қалай ұстауы қажет екенін көрсететін сурет салу керек. Осындай суреттерді көрінетін жерге – қажетті мінез-құлық үлгісі ретінде іліп қойыңыз.

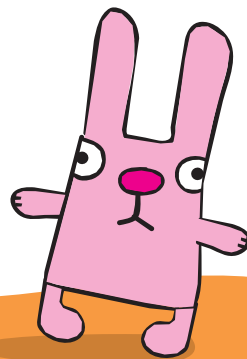
Міндетті түрде қажетті мінез-құлықты нығайтатын ынталандыру шараларын қолданыңыз (мақтау, сүйікті мультфильм көру, серуендеу және т.б.)

Танымал кейіпкерлерді, ертегі кейіпкерлерін мысалға алып, оқиға желісі бойынша қорқыныш сезімі жеңілетін ертегі айтып беріңіз немесе оны баламен бірге құрастырыңыз.



Мысалы, балаңыз дәрігерге баруға қорқатын болса, оған Айболит дәрігерге екпе салдыруға баруға қорыққан көжек (себебі, басқа кішкентай жануарларға екпе салынып қойған) туралы айтып беріңіз. Бірнеше күн өтті, көжектің іші қатты ауыра бастады, дене қызуы көтерілді. Ата-анасы оны шұғыл түрде дәрігерге жеткізді.

Айболит дәрігер оған қызуөлшегіш қойып, ащы дәрі ішкізді, ине салды және көжекке басқа жануарлармен далаға серуенге шығуға, мультфильм көруге және сүйікті балмұздақ жеуге тыйым салды. Бір апта бойы көжек үйде жатты, оған өзі мүлдем ұнатпайтын ащы дәрілер ішуге тура келді. Екпе салдырған басқа жануарлар аулада ойнауды жалғастырды, киноға барды, әткеншек тепті, әрі, әлбетте, балмұздақ жеді. Көжек жазылып, Айболит дәрігерге барды. Келесі жолы басқа жануарлар сияқты міндетті түрде екпе жасатынына уәде берді.



Бір рет талпыныс жасау жеткіліксіз болуы мүмкін. Тағы бір рет қайталап көріңіз, сізге және балаңызға көмектесе алатын маман табыңыз.

БАЛАҢЫЗ
БАЛАБАҚШАҒА
БАРАДЫ





Балалардың басым көпшілігі балабақшаға үйренеді, өзіне дос табады және сабақ барысында жаңа дағдыларды қуана үйренеді. Бірақ, өзгеріске түскен жағдайға әр балақайға бейімделу үшін уақыт қажет. Ата-аналар осы бейімделу кезеңі әр балада әртүрлі болатынын және бірнеше аптадан бірнеше айға дейін созылуы мүмкін екенін білуі қажет. Бала неғұрлым анасына тәуелді болса, күнделікті өмірдегі өзгерістерге неғұрлым сезімтал болса және барлық жаңалықтарға неғұрлым қиын үйреніссе, жүйке жүйесі неғұрлым қозғыш болса, үйренісу және бейімделу үдерісі де соғұрлым ұзағырақ жүреді. Әртүрлі жастағы балалармен қарым-қатынас тәжірибесі бар балалар, көп балалы отбасынан шыққан балалар және отбасында шамадан тыс қамқорлық пен бағып-қағу нысаны болмаған балалар балабақшаға әлдеқайда жеңіл бейімделеді.



Есейген балақай балабақшаға баратын уақыт ата-ана үшін толқу мен алаңдауға толы: бала жаңа ересектерге қалай үйренеді, қалай өзінің алғашқы ұжымына кірігеді, анасынан жырақта қалғаннан қорқып қалмай ма, үйдегіден бөлек тамақты іше ме?..

Балалар психологтары жазып жүргендей, жеңіл бейімделген баланың мінез-құлқы бір ай ішінде қалыпқа келеді, тәбеті алғашқы аптаның аяғында әдеттегі дәрежеге жетеді, ал ұйқысы 1–2 апта ішінде реттеледі, өткір сырқаттар туындамайды.

Қинала бейімделетін баланың көңіл-күйі бүтіндей бір ай ішінде тұрақсыз болуы мүмкін, ал ұйқысы мен тәбеті 20–40 күннен кейін қалпына келеді.

Ауыр бейімделетін баланың ұйқысы, тәбеті және көңіл-күйі өрескел бұзылады, оған психикасын жарақаттайтын жайттарды көрсететін қорқынышты түстер кіруі мүмкін. Бала өзінің үйде анасымен бірге болу қажеттілігін қорғау үшін «сырқатына беріліп» кетуі мүмкін.

ЕГЕР «БАЛАБАҚШАДАҒЫ КҮЙЗЕЛІС» КЕЗІНДЕ БАЛАҚАЙ ҰЗАҚ, ӘРІ АУЫР СЫРҚАТТАНА БАСТАСА, МІНДЕТТІ ТҮРДЕ БАЛАЛАР ПСИХОЛОГЫМЕН, ПСИХИАТРМЕН НЕМЕСЕ НЕВРОЛОГПЕН КЕҢЕСУ КЕРЕК.

Балабақшаға үйрену жылдам және қиналыссыз өтуі үшін ең алдымен баланың қызығушылығын ояту қажет. Балабақша туралы үнемі тек жағымды әсер сыйлайтын сөздер ғана айту керек. «Сен онда басқа балалармен бірге ойнайсың! Ол жерде ойыншықтар қандай көп! Балабақшада көңілді және қызықты! Мен кішкентай кезімде балабақшаға барғанда...», - әрі қарай өзіңіздің «балабақшадағы балалық шағыңыз» туралы қызықты және көңілді әңгіме айтылады.

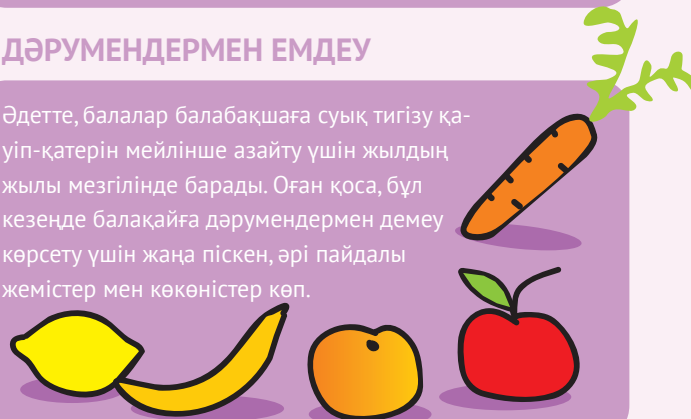
Бала «қоғамға ену» үшін өсіп жетілуі тиіс – өз бетінше тамақтануға, киінуге, дәретханаға барғысы келетінін айтып жеткізуге және түбекті пайдалануға, қолын жууға, қол орамалды пайдалануға, өз қажеттіліктерін айтып жеткізе алуға үйренуі тиіс. Балаңыздың өз бетінше жасай алатын әрекеттер аясы барынша ауқымды болғаны дұрыс.



Балабақшаға баруға дайындық міндетті түрде бірқатар сауықтыру шаралары кешенін де қамтуы тиіс.

ДӘРУМЕНДЕРМЕН ЕМДЕУ

Әдетте, балалар балабақшаға суық тигізу қауіп-қатерін мейлінше азайту үшін жылдың жылы мезгілінде барады. Оған қоса, бұл кезеңде балақайға дәрумендермен демеу көрсету үшін жаңа піскен, әрі пайдалы жемістер мен көкөністер көп.



ШЫНЫҚТЫРУ

Берік иммунитет қалыптастыру мақсатында суықтың әсерін қолдануда әртүрлі тәсілдер пайдаланылады, оларды қолдану көбінесе ата-ананың батылдығына байланысты болады. Төменде біз барлығына бірдей қолдануға болатындарын келтіреміз.



ТАБАНҒА (АЯҚҚА) СУ ҚҰЮ

Алдымен табанды дымқыл орамалмен ысқылаудан бастау керек, кейін (шамамен бір аптадан соң) су құюға көшуге болады. Аяқ бөлме температурасындағы су құйылған шылапшынға 1 минутқа салынады, содан соң, түкті сүлгімен жылу сезілгенше ысқыланады. Аталмыш рәсімнің ұзақтығы күнделікті 1 минутқа ұзартылып, 10 минутқа дейін жеткізіледі. Ал су температурасы әрбір 3 күн сайын 1 градусқа төмендетіледі. Су ішінде бала аяқтарын үздіксіз кезек-кезек басып тұруы керек.

і ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ!

Егер осы рәсім барысында балаңыз кенеттен ауырып қалса, рәсімді доғарып, бала жазылған соң ғана және оған қажетті екі апталық оңалудан кейін барлығын қайта бастау керек.



Көбінесе, кішкентай балалар тыныс алу жолдарының сырқаттарымен ауырады, бар инфекция тамаққа жиналады. Сондықтан, баланың тамағы әрқилы факторлардың жағымсыз әсерлеріне: суыққа, желге, балмұздаққа, суық суға сезімтал болмауын қадағалау қажет.



Балаңызға түнгі ұйқыдан тұрған соң, аш қарынға берілетін су температурасы бірте-бірте төмендетіліп отыруы тиіс. Іс жүзінде бұл келесі жолмен жасалады: сізге қайнатылған су құйылған екі ыдыс керек, оның біреуін тоңазытқышқа салаңыз, ал екіншісін бөлме температурасында қалдырасыз. Әрбір 5–7 күн сайын суды келесідей араластырасыз: бір бөлік суық суға – бес бөлік бөлме температурасындағы су, бір бөлік суық суға – төрт бөлік бөлме температурасындағы су, бір бөлік суық суға – үш бөлік бөлме температурасындағы су және т.б. Сұйықтық көлеміне келсек, мұнда көбі баланың жасына және оның сұйықтық ішу әдеттеріне байланысты. Үш жасқа дейінгі балалар үшін стақанның бір ширегі жетеді, ал үлкенірек балалар үшін бір стақанға дейін ұлғайтуға болады.



ТҰМАУҒА ҚАРСЫ ЕКПЕ

Көп аналар тіпті міндетті екпелерге амалсыз келіседі. Алайда, екпе жасату немесе жасатпау туралы маңызды шешім қабылдарда екпе салынған балаларда сырқат әлдеқайда жеңіл өтетіні және тұмаудан кейінгі асқыну айтарлықтай сирек болатыны туралы есте сақтау керек. Ал, белгілі болғандай, тұмау, бірінші кезекте, жоғары дене қызуымен емес, асқынуымен қорқынышты.



Баланы балабақшаға дайындағанда балақайға балабақша туралы ақпаратты бұрмаламай жеткізіңіз. Мысалы, былай деуге болады: «Балабақша – саған қамқорлық көрсететін орын, сен онда ойнайсың және жаңа достар табасың». Керісінше, былай деуге болмайды: «Ол жерде саған ешбір жамандық болмайды», - мұндай сөздер алаңдаушылық тудыруы мүмкін. Жағымды жақтарын сипаттауға тырысыңыз:

Балабақшада үйде жоқ ойыншықтар бар.



Балабақшада әдемі, қызықты, көңілді мейрамдар өтеді.

Балабақшада балаларды билеуге және ән салуға, сурет салуға үйретеді.

Барлық балалар далаға серуендеуге шығады, әрі балабақшада жақсы құмсалғыштар бар.



Бала жаңа ортада өзін сенімдірек сезінуі үшін, өзін қалай ұстау керек екенін білуі үшін, ойынды пайдаланыңыз.

Ойыншықтарды алып, алда болатын оқиғаны қойылым түрінде көрсетіңіз: «Біздің Аружан қуыршағымыз балабақшаға барады. Кел, Аружан, келе ғой, сәлемдес. Сенің киім салатын орның болады (көрсетеміз). Тамақты басқа балалармен бірге үстел басында ішесің (басқа қуыршақтармен бірге үстел басына отырғызамыз), төсекте ұйықтайсың. Сенің достарың болады. Сосын апаң келіп, сені алып кетеді». Артынша дәл осы қойылым нұсқасы баламен бірге ойналады: «Көрсетші, топта қалай амандасасың, қалай тамақ ішесің, ұйықтайсың».

Баланы «балабақша ойнауға» мәжбүрлеуге болмайды, оны басқа рөлдік ойындар және балалар айналысатын істер арасында ұсынуға болады.



Ата-аналар болашақ тәрбиешілермен тығыз байланыс орнатуы да өте маңызды – балақай балабақшаға келместен бұрын ұстаздармен сөйлесу керек, балаңыз туралы айтып беру қажет:

- ★ қалай және не жейді (немесе жемейді),
- ★ сөйлеуінде қандай ерекшеліктері бар,
- ★ нені жасай алады және жасай алмайды,
- ★ бала күндіз ұйықтай ма,
- ★ нені ерекше ұнатпайды немесе қорқады және т.б.

Ұстаз білген бар ақпарат оның жұмысын, сәйкесінше балаңыздың өмірін жеңілдетеді.



БАЛА БАЛАБАҚШАҒА БІРТЕ-БІРТЕ ҮЙРЕНУІ ҚАЖЕТ.

Балабақшаға алдымен тек серуендеуге келген жөн, кейін – 1–2 сағатқа, артынша қатарынан бірнеше сағатқа келуге болады. Тәрбиешімен келісіп алып, алғашқы күндері ата-ана балабақшада баласының жанында бола алады.



Ересектер арасында жылы қарым-қатынас орнатқан пайдалы, балақай апасының бейтаныс болса да, сондай қорқынышты емес «жаңа апайға» жақсы қарайтынын көруі керек.



БӘЛКІМ, БАЛА ҮШІН ЕҢ ҚОРҚЫНЫШТЫСЫ – ӨЗІН АЛЫП КЕТУГЕ ЕШКІМНІҢ КЕЛМЕЙ ҚАЛУЫ, АТА-АНАСЫНАН АЙЫРЫЛЫП ҚАЛУЫ ТУРАЛЫ ҚИЯЛЫ. СОНДЫҚТАН, ТІПТІ АШУЛАНСАҢЫЗ ДА, БАЛАҒА: «МЕН СЕНІ АНАУ АҒАҒА БЕРІП ЖІБЕРЕМІН», «БҰЗЫҚ БОЛА БЕРСЕҢ, ОСЫ ЖЕРДЕ ҚАЛДЫРЫП КЕТЕМІН» ЖӘНЕ Т.Б.

БАЛАҚАЙДЫҢ АТА-АНАСЫ ӨЗІН БАҒАЛАЙТЫНЫНА, МІНДЕТТІ ТҮРДЕ БАЛАБАҚШАДАН АЛЫП КЕТЕТІНЕ, ЖҰМЫСҚА КЕТКЕНДЕ ӨЗІН САҒЫНАТЫНЫНА ЕШБІР КҮМӘНІ БОЛМАУЫ ТИІС.

Бір-біріңізден жырақта өткізген күннен соң, балаңызды көргенде қуанышыңызды жасырмаңыз. Осы уақытты балабақшада өткізгені үшін балақайды мақтаңыз.



Егер бала жасқаншақтап, анасын жібергісі келмесе, тәрбиешіден баланы балабақша табалдырығынан күтіп алуын, бірер жылы сөз айтуын, баланы мақтауын өтініңіз. Бұл оны айырылысу кезіндегі жабырқатар ойлардан көңілін бұрып әкетеді, ал тәрбиеші жақынырақ бола түседі. Білдірмей кетпеңіз – кетіп бара жатқаныңызды көрсетіңіз. Үйде баламен қоштасудың қызықты тәсілін ойлап тауып, бірге жасап көріңіздер (ерекше құшақтасу, қол алысу, сүю).



Мүмкін балаға дәл сізбен қоштасу ауыр тиетін шығар? Онда жақсы көңіл-күй сақталуы үшін балақайды балабақшаға тым болмаса бастапқы кездері басқа біреу, мысалы, әкесі немесе әжесі апарсын.

Бала балабақшаға барған алғашқы күндері және апталарда оған қойылатын талаптарды уақытша азайта тұрыңыз, үйде жайлы, ақ пейілді орта болуын қамтамасыз етуге тырысыңыз, дүбірлі, дүрліктіретін мейрам-шаларды кейінге қалдыра тұрыңыз – бала онсыз да жаңа әсерлерден есін жия алмай жүр.



ОЙЫН БАЛАҚАЙҒА БАЛАБАҚШАМЕН ТАНЫСЫП ҚАНА ҚОЙМАЙ, ОҒАН ҮЙРЕНІП КЕТУГЕ КӨМЕКТЕСЕДІ.

Мұндай «балабақша» ойынында бала жаңа ортада жағымсыз әсер қалдырған сәттерге оқыстан әрекет етеді: бала ойнап отырғанда ол ересектермен мен балалардың дауыс ырғағына еліктеп, сөздерін қайталайтынын (әдетте, дөрекі, өрескел сөздер), өзі үшін қиын болып табылатын жайттарды қайталап көрсететін байқауға болады.

Осылайша, балақай өзін жасына сай табиғи әдіспен – ойын арқылы емдейді.

Қуыршақтарды, жұмсақ ойыншықтарды пайдаланыңыз. Енді бала тәрбиеші рөлін ойнап, «балалармен» сөйлессін – апасын жібергісі келмей, жылап тұрған қонжықты жұбатсын. «Тәрбиеші» оны топқа қосылуға шақырады, қалай ойнауды және т.б. көрсетеді. Ойында тәрбиеші болған соң, бала осы ересекке жақын бола түседі, ол енді сондай беймәлім, әрі қорқынышты емес.

Ойын барысында балаға әртүрлі рөлдер ойнап көрген пайдалы: тәрбиеші және күтуші; балабақшаға баруды жақсы көретін бала және әлі үйренбеген, жылауық бала; балаларын балабақшаға алып келген аналар және әкелер.



Бала отбасынан жырақта қалған жағдайда өзін байсалды сезінуі үшін оған үй мен балабақша арасын байланыстырып тұратын бір затты беруге болады:

- ★ сүйікті ойыншық, кітап немесе анасына тиесілі бір бұйым (мысалы, орамал);
- ★ балаға арнап, отбасы суретін немесе оның балабақшадағы күні мен кешке ата-анасымен кездесуін бейнелейтін суреттерден тұратын оқиғаны салып беруге болады.

Үйде сурет салуды баланың психологиялық жай-күйін «сейілту» үшін пайдалана аласыз.

Олар, мысалы, келесі тақырыптағы суреттер болуы мүмкін: «Менің балабақшам», «Менің қорқыныштарым», «Балабақшадағы балақайлар», «Мен нені жақсы көремін» және «Мен нені жақсы көрмеймін».



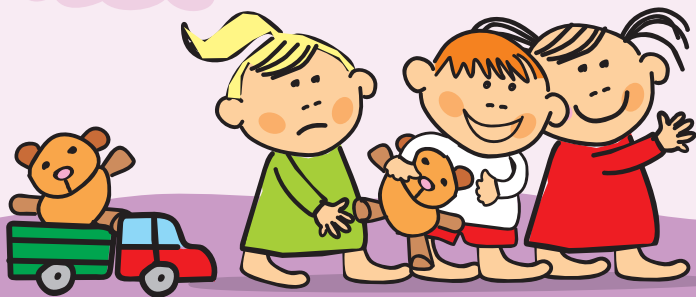
Бала кішкентай кезінде суретті ата-анасы баласының айтқанымен салады. Балақай қажетті қарындаш немесе бояу түстерін таңдайды, суретте бейнеленетін адамдардың көңіл-күйін және мінез-құлқын сипаттайды. Балаға да сурет салуды ұсыныңыз – қолынан келгенше, содан соң, сіз, бала және суреттегі кейіпкерлер арасында әңгіме құрыңыздар. Бала үшін бұл - сол адамдарға және жалпы сол тақырыпқа өз көзқарасын білдірудің керемет мүмкіндігі. Сурет түзету құралына да айналуы ықтимал.

Бірге ойланып көріңіздер, қорқынышты суретті қалай күлкілі суретке айналдыруға болады: қалай бұзақыны тыныштандыруға және жылауықтың көңілін көтеруге болады.



Баланы балабақшадан алғанда күні қалай өткенін сұраңыз. Оны өз сезімдерін іркілмей жеткізуге итермелеңіз. Егер балақай өзін біреу ренжіткенін, өкпелеткенін айтса, бірден сол ренжіткен адамды ақтап, балаңызға қалай әрекет етуі керек болғанын үйретудің қажеті жоқ. Оны тыңдап алыңыз, уайым-қайғысын қабылдаңыз, сезімдерін сөздермен жеткізіңіз, мысалы: «Қыздар ойынға қоспай, сені қатты ренжіткен-ау шамасы, ал сен ашуландың».

Өткен күн туралы әңгімені тек жағымды сәттерге (пісірме дәмді болды, серуен кезінде аққала жасады, жұлдыз салып үйренді) назар аударумен аяқтаңыз.



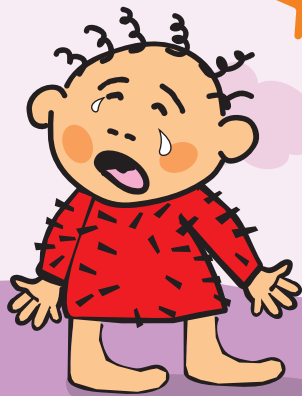
ЕГЕР БАЛА ҚАНДАЙ ДА БІР СЕБЕППЕН БАСҚА
ТОПҚА АУЫССА НЕМЕСЕ ҰЗАҚ АУЫРСА, БАЛАБАҚ-
ШАҒА ҮЙРЕНІСУ МӘСЕЛЕСІ ҚАЙТА ТУЫНДАУЫ
МҮМКІН. БҰЛ ЖАҒДАЙДА ҚАЙТАДАН БАЛА-
БАҚШАҒА БІРНЕШЕ САҒАТҚА БАРУДАН БАСТАП,
УАҚЫТТЫ БІРТЕ-БІРТЕ ҰЛҒАЙТЫП ОТЫРУ КЕРЕК
ЖӘНЕ Т.С.С.



Балабақшаға үйрену тұрғысынан аса күрделі санатқа денсаулығы әлсіз, жүйке жүйесі шамадан тыс сезімтал балалар кіреді.

Күйзеліс, ауа-райының өзгеруі олардың ағзасына өзгеше әсер етеді, бастары жиі ауырады, асқазан-ішек жолдары жұмысының бұзылушылықтары орын алып тұрады, жиі, созылмалы болып кететін жоғарғы тыныс алу жолдарының сырқаттарына, ангина, аллергия, диатез туындауына бейім болады. Аса сезімталдығынан балалар көбінесе «тістеуік» киімге шағымданады, жуынғанды, шаш тарағанды, бас жуғанды ұнатпайды.

Бұл балақайларда жылауықтық, мазасыздық, ұйықтай алмау және ұйықтап тұрғаннан кейін өзін нашар сезіну, тәбетсіздік, психикалық күйзеліс кезінде, қызу ойын барысында және әр-алуан әсерлер алғанда шаршағыштық байқалады.



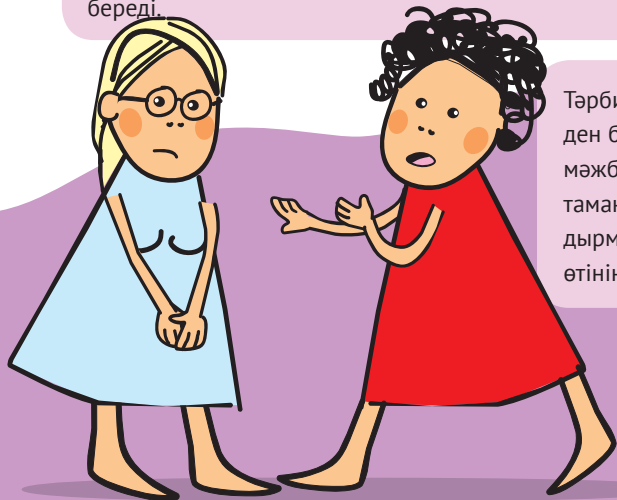
Балабақшадағы жағдай мұндай баланың әлі қатая қоймаған жүйке жүйесінің беріктігін сынап, айтарлықтай күш түсіреді. Таныс емес тағамдардың дәмі, балабақшадағы шу, жаңа әсерлер ерекше тітіркендіргіштерге айналуы мүмкін. Осылардан қажып, бала жылауық, сылбыр, ашушаң бола түседі, әрең ұйықтайды, балабақшаға барудан бас тартады.

Әлсіз балалар балабақшаға үйренуден күйзеліске түскенде денсаулығындағы ақаулар айтарлықтай өрши түседі, ал қиын жағдайларда балақайлар ауыр және ұзақ уақыт бойы сырқаттанады да, балабақшаға бейімделе алмайды. Мұндай жағдайда мамандармен (неврологтармен, психоневрологтармен, психологтармен) кеңесу қажет.

**НЕГІЗІ, МҰНДАЙ БАЛАЛАРДЫҢ БАЛАБАҚШАҒА
БАРУЫН КЕЙІНГЕ ҚАЛДЫРА ТҰРЫП, 5 ЖАСҚА ДЕЙІН
ҮЙДЕ ТӘРБИЕЛЕГЕН ДҰРЫС БОЛАР ЕДІ – ӘДЕТ-
ТЕ, ОСЫ УАҚЫТ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІНІҢ ЖЕТКІЛІКТІ
ДӘРЕЖЕДЕ НЫҒАЮЫНА ЖЕТЕРДІ. СОНДА БАЛАНЫҢ
МЕКТЕПКЕ ДЕЙІН БАЛАБАҚШАҒА ҮЙРЕНІСУІ ҮШІН
БІР ЖЫЛ УАҚЫТЫ БОЛАДЫ.**

Егер баланың бойынан жүйке жүйесі әлсіреуінің жоғарыда аталған барлық белгілері емес, тек кейбірі ғана байқалса, әрі айтарлықтай айқын білінбесе, оны балабақшаға 5 жастан де ертерек беруге болады, бірақ, бейімделу ұзағырақ (жарты жылға дейін) жүреді және ересектердің балаға тиісінше қарауын талап етеді, атап айтқанда:

Ата-аналар тәрбиелеушіні баланың бойындағы ерекшеліктері туралы хабардар етуі тиіс, сонда ұстаз күні бойы балаға ортақ у-шу ойыннан үйреншікті ырғаққа – жалғыз ойнау, демалу, көңілін аулауға көшу мүмкіндігін береді.



Тәрбиеші-ден баланы мәжбүрлеп тамақтандырмауын өтініңіз.

Мүмкін болса, баланы балабақшадан аздап ертерек алып кетіңіз.

Кешкі уақытты жайлы және жағымды ортада, баланың мінез-құлқы туралы ақыл айтусыз және шулы ойындарсыз өткізу қажет.

Балабақшадан үйге қайтып келгенде 1-2 сағат уақытты жүйке жүйесіне түскен күштен босауға жұмсау қажет – балаға таза ауада, ойын алаңында бойын жеңілдетуге мүмкіндік беру керек.



ҰЯЛШАҚ БАЛАЛАР





Бүгінгі таңда тіл табысу, мәмілеге келу, дау-жанжалдарды шешу қабілеттері табыстылықтың негізгі шарттарының бірі болып табылады. «Тіл табыса білу» - құпталып қана қоймайды, енді оқуға, жұмысқа қабылдау кезінде талап етіледі. Қызметтер нарығында тіл табысу дәрістерінің сан-алуандылығынан көз сүрінеді, ондай дәрістер барысында адамдар әртүрлі «бетперде» киіп, бір-бірімен тіл табысуды үйренеді.

Әрбір дені сау бала туыла сала тілдесуге, өзге адамдармен өзара әрекеттесуге мұқтаж. Бала өсіп-жетілген сайын оның өзгелермен әрекеттесу түрі мен мазмұны өзгереді, бірақ тілдесу/әрекеттесу қажеттілігі өзгеріссіз қалады. Бала дүниеге келеді, әзірге оның айналасында тек өзіне етене жақын адамдары ғана болады. Әлем сондай қарапайым және түсінікті, ал басқа адамдар, қоғам, балабақша, мектеп пайда болғанда бәрі сондай қарапайым емес немесе мүлдем қарапайым емес! Өзара әрекеттесу мұқтаждығын сезіне отырып, бала айналасындағы адамдармен қуана-қуана араласады, бірақ сол қарым-қатынастар жемісті болуы үшін бірталай ережелерді жаттап алу керек! Біз, ересектер, үшін бұл ережелер әбден түсінікті және қарапайым болып көрінгенмен, балалар үшін – тұтастай бір ғылым.



«Неге үй алдында отырған әжелермен амандасу керек, ал автобуста отырған әжелермен амандасу керек емес?»

«Неге апам өзі маған бейтаныс адамдармен сөйлеспе деп айтып алып, мына бейтаныс апайға өз атымды айтпаса, маған ашуланады?»

«Кімге «сен», ал кімге «сіз» деп айту керек?». Бұл - бала қоятын сұрақтардың тек бірқатары ғана.

Қандай да себептерге байланысты болмасын, жоғары бейімділік қабілетіне ие (әртүрлі жағдайларға оңай бейімделе алатын) балалар қоғамда қабылданған мінез-құлық үлгісін айтарлықтай тез меңгеріп алады, бірақ, бұл істе қиындыққа тап болатын балалар да бар.



ҰЯЛШАҚТЫҚ ДЕГЕН НЕ?

ЗҰялшақ баланы тану өте оңай: міне, ол бөлмеге кіріп келе жатыр, анасының артына тығылады, психологқа үрейлене қарайды, сұрақтарға біраз іркіліп барып жауап береді, ал кейде мүлдем үндемейді. Бейтаныс балалар арасына түскенде өзі бірінші болып таныспайды – шетте бақылап тұрады. Мұндай бала қатарластарының арасында көшбасшы болмасы анық, өзіне тиіскен балаға тойтарыс та бере алмас... Дегенмен де, осындай, бір қарағанда бірдей мінез-құлық артында кейде мүлдем әртүрлі себептер жатуы мүмкін. Ұялшақтық – бала нақты бір жағдайға түскенде өзі қалыптастырған, белгілі бір мінез-құлық түрі деуге болады. Бұл - бөтен адамдардың алдында жасқаншақтық пен қысылудан бастап, олармен тілдесуден түсініксіз себептермен қорқу немесе тіпті бас тартуға дейін әрқилы көрініс беретін күрделі күй.

ЖЕҢІЛ ДӘРЕЖЕДЕГІ ҰЯЛШАҚТЫҚ МІНЕЗДІҢ БІР БӨЛІГІНЕ, тұлғаға тән өзіндік қасиетке айналуы мүмкін, ал күрделірек жағдайларда тек қана айналадағылармен өзара қарым-қатынасты ғана бұзып қоймай, жалпы баланың және оның жақындарының өмірінің шырқын бұзуы мүмкін. Мұндай мінез-құлық бір емес, бірнеше нақты себептердің қабысуының салдары болып табылады.

ҰЯЛШАҚТЫҚ «БЕТПЕРДЕСІНІҢ» АСТЫНДА НЕ ЖАСЫРЫНУЫ МҮМКІН?

«Интроверт»-балалар. Психология ғылымында «экстраверт» және «интроверт» ұғымдары бар. Аталмыш ұғымдармен көпшілік таныс шығар. Экстраверсия және интроверсия темперамент (мінезділік) ретінде адамға тумысынан беріледі. Экстраверт – сыртқа ұмтылатын, ал интроверт өз ішіне тығылуға ұмтылатын адам. Экстраверт тысқары әлемге (басқа адамдарға, қарым-қатынастарға), ал интроверт өзінің ішкі әлеміне көп көңіл бөледі. Екеуінің де артықшылықтары да, кемшіліктері де бар, бірін жақсы, екіншісін жаман деуге келмес (бірақ, біздің қоғамда экстраверт тұлғалар үстемдік ететіні – бұлтартпас шындық). Интроверт-балалар кітаптар, ой-қиялдар, бұйымдар және табиғат құбылыстары әлемін адамдар әлемінен артық көреді, жалғыздықты жаны қалайды.



Егер бала интроверт болса, оған көп серік, көп дос қажет емес, бірақ, ата-анасы бар күшін салып, оны экстравертке (әсіресе, ата-анасы өздері экстраверт болса) айналдыруға тырысса, бала ұяң болып көрінуі мүмкін. Бұл ретте, интроверсия ешбір жағдайда ұялшақтықты білдірмейді! Мысалы, 9 жасар Әділ әжесінің ауылына барып, атқа мініп үйренгісі келеді, ал қамқор ата-анасы оны жазғы лагерьге береді (Әділдің досы аз ғой!) – танысып үйренсін – пайдалы болады деп ойлайды.

Бұл жағдайда ата-анаға өз баласымен жақынырақ «танысып», ол үшін ненің маңызды, ал ненің онша маңызды емес екенін білуі, сонымен қатар, интроверт-балаға экстраверттер әлемінде ұялшақ болып кетпеуге үйретуі қажет.



Оқу үлгерімінде қиындықтары бар балалар. Кейде ұялшақтық бетпердесі артында сөйлеу және ақыл-өріс үдерістеріндегі ақаулар жасырынып жатады. Ата-анасы мұндай баланың сәтсіздікке ұшырауын ұялшақтығымен түсіндіреді. «Баламыз ұялшақ, сондықтан, көп ойнамайды». Ал шын мәнінде бала ой-қиялының жұтандығынан қалай ойнауды білмейді! Немесе «ол ұялып тұр, сондықтан, осылай сөйлейді», ал жақынырақ барып қараса, сөйлеу қабілетінде ақаулар байқалады (жеткілікті сөздік қоры жоқ, өзіне қаратылып айтылған сөзді түсіне алмайды, дыбыстарды айтуда өзіндік ерекшеліктері бар).



Өзін-өзі төмен бағалайтын және өз-өзіне сенімсіз балалар. Ұялшақтық өз-өзін төмен бағалаудың және өз-өзіне сенімсіздігінің салдары болуы мүмкін. Егер бала қиын жағдайға тап болып, одан шығуда сәтсіздікке ұшырағанда қолдау мен үйретудің орнына үнемі теріс бағаға ие болса, кейін осындай жайттарға кезіккен сайын ол қорқыныш пен ыңғайсыздықты сезінетін болады. Ұялшақ балалардың арасында бұл – ең бала саны көп топ. Мұндай балалар өздерін жолдары болмаған, қолдарынан ештеңе келмейтін бейшара деп санайды. Бірақ, олардың басты мәселесі – өзге адамдармен өзара қарым-қатынас құру және өзара әрекеттесу дағдыларының шын мәнінде жоқ болуы, сонымен қатар, осындай өзара әрекеттестікте сәтсіз тәжірибенің басым болуы.



«Өте ұялшақ балалар». Ұялшақтық көрінісінің тағы бір айрықша нұсқасы – бөтен адамдармен мүлдем сөйлеспейтін «өте ұялшақ балалар». Мұндай бала дәлізде анасымен немесе әжесімен даусы сыңғырлап, тоқтамай былдырлап келе жатуы мүмкін, бірақ, психологтың кабинетіне кіре сала үні шықпай қалады, әрі кетсе, келісетінін немесе келіспейтінін білдіріп, басын изейді немесе шайқайды. Бала басқа балалармен байсалды және қуана-қуана араласуы мүмкін, бірақ ересектермен сөйлеспейді. Мұндай ұялшақтық кәсіби тілде «элективті мутизм» («таңдамалы мылқаулық») (сөйлесуден талғамалы түрде бас тарту) деп аталады. Бұл – айтарлықтай күрделі ақау, бірақ ата-аналар оған көбінесе тиісінше назар аудармайды: «Бірақ, ол бізбен сөйлеседі ғой!» - деп өз-өздерін тыныштандырады. «Ол жай ғана сізді ұнатпай тұр...», - деп, баласының мінез-құлқын ақтап шығады. Немесе, әбден жауыр болған: «Өскенде түзеледі» дейді.



ШЫНДЫҒЫНДА БҰЛ СИПАТТАҒЫ МӘСЕЛЕ ӨЗДІГІНЕН ШЕШІЛМЕЙДІ, КЕРІСІНШЕ, УАҚЫТ ӨТЕ КЕЛЕ ТЕК ӨРШИ ТҮСЕДІ. ОСЫНДАЙ «КІММЕН СӨЙЛЕСКІМ КЕЛСЕ, СОНЫМЕН СӨЙЛЕСЕМІН, ҚАШАН СӨЙЛЕСКІМ КЕЛСЕ, СОЛ КЕЗДЕ СӨЙЛЕСЕМІН» ДЕГЕН ТЕРІС ӘДЕТ ОРНЫҒЫП, ЖЫЛДАР ӨТКЕН САЙЫН ОНЫ ЖЕҢУ ҚИЫНДАЙ БЕРЕТІН БОЛАДЫ.

ЭЛЕКТИВТІ МУТИЗМ СЫНДЫ «АУЫТҚУШЫЛЫҚПЕН ШЕКТЕС ҰЯЛШАҚТЫҚТЫҢ» СЕБЕПТЕРІ ҚАНДАЙ?

Осындай балалармен жұмыс жасайтын және осы мәселені зерттейтін мамандар элективті мутизм – өзінің «мен»-ін орнықтырудың ауытқушылық сипатына ие тәсілі, айналадағыларды алдап-арбаудың сәтті орныққан әдісі деген қорытындыға келді. Мұндай балалар тек сөйлегісі келмеуінде ғана емес, сондай-ақ, кәдімгі күнделікті істерде, ойындарда ерекше қыңыр және бірбеткей болады. Кейде олардың сөйлеу қабілетінде қандай да бір жеңіл ақаулардың белгілері немесе өздігінен элективтік мутизмге алып келмейтін жүйке жүйесінің кейбір ерекшеліктері байқалады. Бір жағынан, мұндай балалар сынға аса сезімтал, үрейге берілгіш, сезімдері тұрақсыз, бірақ, менменшіл, мінез-құлқында қыр көрсеткіш болады, үнемі көңіл бөлуге және мақтау естуге мұқтаж болады. Яғни, егер элективтік мутизмді формула түрінде елестетсе, ол шамамен келесідей болады: қыңырлық + сынға аса сезімталдық және сынды көтере алмау + өзіне үнемі көңіл бөлінуін қалау = ...

«ТЕҢДІК» БЕЛГІСІНЕН KEЙІН ҮНЕМІ ЭЛЕКТИВТІ МУТИЗМ СИЯҚТЫ ӨЗІН-ӨЗІ КӨРСЕТУДІҢ ОСЫНДАЙ АУЫТҚУШЫЛЫҚҚА БАЛАУҒА БОЛАТЫН ТӘСІЛІ ТҰРАМА ЖӘНЕ ОНЫ БОЛДЫРМАУ ҮШІН АТА-АНАҒА НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Психологтар элективті мутизмге шалдыққан балалар аса менменшіл болатынын жиі айтады. Оларға біреуді аяу, біреуге жаны ашу көп жағдайда қиын болады. Олар өздерін «ең бақытсыз» немесе «ең ерекше» деп санауға бейім. Балалар өзіне және айналадағыларға осындай көзқараспен туылмайды. Бұған тәрбиелеудің айрықша мәнері себепші болады, яғни, ата-анасы сөздің тура мағынасында «баласы үшін өмір сүреді», оның патша (патшайым) етіп тәрбиелейді, онысымен қоймай, баланың бойында аяу, жаны ашу, өзара түсіністік сынды адами қасиеттерді дамытуға соншалық бас ауыртпайды. Элективті мутизмге шалдыққан балаларға ата-анасы көбінесе шамадан тыс қамқорлық көрсетеді, осылайша, оларды қателік жасау және жасалған қателіктерге сәйкесінше көзқарас қалыптастыру мүмкіндігінен айырады.



Оған қоса, көбінесе ата-ана баласының мүмкіндіктерінен айтарлықтай асып түсетін тым көп талап қояды. Бала өзін ең ақылды және ең алғыр деп санап, өзі еңсере алмайтын қиындыққа кез болғанда сәтсіздікке ұшырап, жақындарының махаббатынан айырылғанша, ондай қиындықты мүлдем болдырмауды жөн көреді. Міне, сондықтан, айналадағылармен өзара әрекеттесуден бас тартудың арандатушы себебі болып көбінесе бала орындай алмайтын немесе орындай алмаймын деп ойлайтын өзге ересек адамның қарапайым өтініші (талабы) табылады.

Алайда, баланы қандай себептер элективті мутизмге алып келгеніне қарамастан, осы мәселенің нағыз себептерін түсінетін ата-анаға онымен күресу әлдеқайда жеңіл болады.

Элективті мутизм, ауытқушылықпен шектес ұялшақтық сынды көптеген себептер аясын қамтиды, сондықтан, «асқан ұялшақтықты» жеңу үшін және сөзге сараң қырсықты адамдармен сөйлесуге және өзара әрекеттесуге үйрету үшін көп уақыт және зор шыдамдылық қажет болады.

Ұялшақтық – жоғарыда айтылғандай, күрделі күй, әртүрлі пішінде көрініс береді және әртүрлі себептердің салдары болып табылады. Ұялшақ балаға көмектесу – оның осындай күйін және мінез-құлқын тудыратын себепті табу және оны жою. Бұл бір уақытта бірнеше бағытта жұмыс жасауды білдіреді, бірақ, есіңізде болсын, сіз баланың тұлғасын емес, сәтсіз мінез-құлқын өзгертесіз.

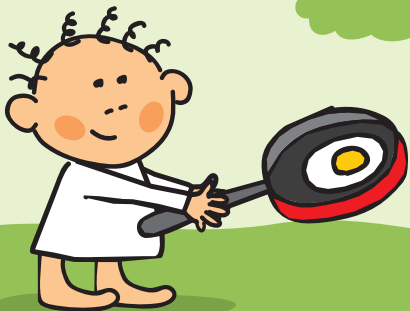
АТА-АНА БАЛАСЫНА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСЕ АЛАДЫ?

- 1 Бірінші кезекте балаңыздың шын мәнінде қандай да бір қиындықтары (сөйлеу қабілетіндегі ақаулар, дамуының кешеуілдеуі) бар-жоғын анықтау (мамандардың көмегімен) қажет, егер бар болса, оларды жеңу бағытында жұмыс жасау қажет. Кез-келген жағдайда балаңыздың хабардарлығы деңгейіне көңіл бөліңіз. Әңгімелесу және сөйлесу үшін білудің өзі жеткілікті.



2 Өзіңіздің тәрбиелеу мәнеріңізді сарапқа салыңыз, тәрбиеніз «тым қамқоршыл» немесе «бетінен қақпайтын» емес пе, немесе, керісінше, тым қатал, «өктемшіл» емес пе. Ұялшақ балалар үшін ең қолайлысы – «демократиялық» тәрбиелеу мәнері. Отбасындағы барлық мүшелер балаға қатысты бірдей мәнерді, бірыңғай ережелерді және талаптарды ұстануы маңызды. Отбасында қорғаныш, қолдау, махаббат үстемдік орнатуы тиіс.

3 Барынша баланың дербестігін құптау және дамыту қажет (ойланып көріңіз, сіз балаңыздың қолынан келетін қандай істерді оның орнына жасап жүрсіз). Балаға орынды тәуекелге баруға және жеңілісті көтеруге мүмкіндік беріңіз – сонда ғана ол өз қателіктеріне сәйкесінше қарайтын болады.



4 Балаға дұрыс баға беруді үйреніңіз. Оған жаратылысынан берілген қасиеттері (әдемілік, ақылдылық) үшін мақтаудың қажеті жоқ. Нақты жетістіктеріне мақтау айтыңыз, мақтай отырып, оның керемет жеке қасиеттерін емес, ісінің нәтижесін атап өтуге тырысыңыз. «Жарайсың, қандай ақылдысың!» деудің орнына «Жарайсың, сондай қиын есепті өзің шығардың!» немесе «Мен сені мақтан тұтамын, сен досыңа көмектестің!» деңіз. Есіңізде болсын, сенімділік қиын мәселелердің сәтті шешімін табудың арқасында қалыптасады. Қарапайым істерден бастап, біртіндеп күрделілігін арттырып отыруға болады.



5 Осындай баланың назарын өзге адамдарға, олардың сезімдеріне, ойларына аудару, оның жүрегінде өзгелердің басына түскен қайғыға ортақтасу, аяушылық сезімін ояту маңызды.

6 Қонаққа барыңыздар, достарыңызға барыңыздар, балаңызға өзіңіздің достық ықыласыңызды және ақ жарқындылығыңызды көрсетіңіз. Балаңызға қоғамда қабылданған сәлемдесу, қоштасу, танысу рәсімдерін үйретіңіз. Алдын-ала бала рөлін ойнап көруге болады («Сен не айтар едің...», «Қалай жауап берер едің...»).

7 Баланың жасына сай кітаптар, ертегілер оқып беріңіз және міндетті түрде кейіпкерлерді, олардың өзара тіл табысуын, өзара әрекеттесуін талқылаңыздар. Балаңызға кейіпкердің орнында болса, не сезінетінін және не істейтінін сұраңыз.

8 Көңілді, бірақ, жарысуға бағытталмаған, қимыл-қозғалысты талап ететін және рөлдік ойындарды жиі ойнаңыздар. Бет қимылын және ым-ишаратты, ептілікті дамытатын ойындарды қолданыңыз. «Қандай сезім екенін тап», «Жануарды келтір», «Құлағы естімейтін адаммен ым-ишаратпен сөйлес». Осындай ойындарға басқа да ересектерді қатыстырыңыз.



9 Егер мамандар баланың бойынан элективті му-
тизм белгілерін анықтаса, бала басқа адамдармен
сөйлеспейтінін айта берудің қажеті жоқ, оны қолқалау-
дың да, көндірудің де қажеті шамалы, осылай істесеңіз,
тек оның бірбеткейлігін өршітесіз және жағымсыз
мінез-құлқына тым көп көңіл бөлесіз. Есте сақтаңыз,
мұндай ауытқушылықпен шектес ұялшақтық себеп емес,
салдар болып табылады және одан тек себептерін жою
арқылы ғана құтылуға болады.

10 Бала кенеттен «үндемей қалса» немесе қандай да
бір жағдайларда үнемі ренжіп қалса, көңіл аудар-
маңыз және оны өз көзінше де, өзге адамдардың көзін-
ше де «ұялшақ», «жасқаншақ», «өз-өзіне сенімсіз» деп
атамаңыз. Мұндай мінез-құлқына мән бермеңіз және
ересектермен өзара әрекеттесуге талпынысын құптаңыз.

Баланың психикалық дамуына тек осы (оны ұялшақ деп
санайтын) мәселенің өзі ғана емес, оның кейінгі салдары
зарарлы әсер береді. Солардың бірі – сол «ұялшақтық»
таңбасы, соның кесірінен балалар өздерін ұялшақ санай
бастап, жағдайды өзгертуге талпынудан мүлдем бас
тартады.

ӘРИНЕ, ҰЯЛШАҚ БАЛАНЫ ЕЛ АУЗЫНАН ТҮСПЕЙТІН
ШЕШЕНГЕ АЙНАЛДЫРУ ҚОЛДАН КЕЛМЕС, БІРАҚ,
ОНДАЙ МАҚСАТ ҚОЮДЫҢ ДА ҚАЖЕТІ ЖОҚ – БАЛА
АЙНАЛАСЫНДАҒЫЛАРМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТА
ӨЗІН ЖАЙЛЫ СЕЗІNETІН БОЛСА, СОНЫҢ ӨЗІ АЙТАР-
ЛЫҚТАЙ ТАБЫС.



БАЛАҢЫЗДЫҢ ҚАЗЫНАСЫ



Жаңа туылған сәби толығымен айналасындағы ересектерге тәуелді, олардың көмегімен нәресте өзін қоршаған әлемді зерттей бастайды. Сондықтан, баланы анасынан және әкесінен ерте айыру оның психо-эмоционалдық дамуына теріс әсерін тигізуі мүмкін. Бірақ ата-анасымен бірге болу және ойнау бала үшін жеткіліксіз болып қалатын сәт те туады.

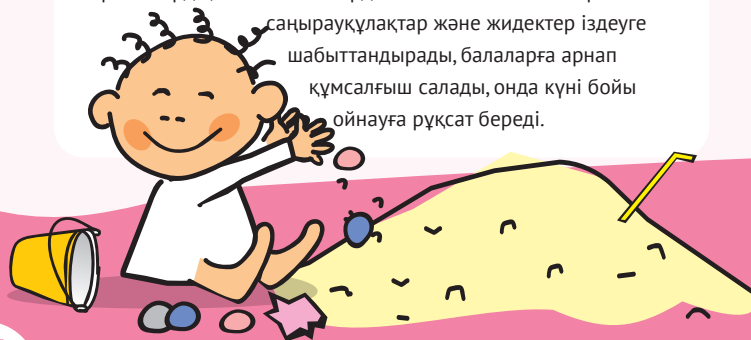
2-3 жастан кейін баланың құрдастарымен көбірек араласуға мұқтажы күн санап арта түседі және ата-анасынан аздап алыстай бастайды, дербес «мен» деген тұлғасы қалыптасады, әрі бала «мен өзім» деп жиі айта бастайды және айналасындағыларға өзінің «үлкен» болғанын дәлелдеуге тырысады. Осы күрделі кезеңде ересектер өз мінез-құлқы арқылы баланы қалжыңсыз қабылдайтынын, яғни, дербестігін мойындайтынын, оның мүдделерін құрметтейтінін көрсетуі өте маңызды. Бала немен және қалай ойнаса да, оған күлуге болмайды. Сол ұсақ-түйек заттар (әртүрлі тастар, әйнектер, кәмпит қағаздары және т.б.) кішкентай балаларды қатты қызықтырады және олар үшін өте маңызды болуы мүмкін. Осындай «қазына» балалар үшін қандай маңызға ие екенін анықтап көрейік.

ТАНЫМДЫҚ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚ – ДАМУДЫҢ «ҚОЗҒАУШЫ КҮШІ»

Кішкентай бойының арқасында бала сөздің тура мағынасында және психологиялық тұрғыдан ересектерге қарағанда жерге жақынырақ. Ол жерде жатқанның бәріне үлкен қызығушылық танытуға және зейін салуға бейім. Балалар айтарлықтай жиі қолындағысын жерге түсіріп алады, өздері де көп құлайды. Осы жанды тәжірибе жер бетінде тұрғанның және жатқанның бәріне сүйеніш болатыны, демеу болатыны және барлық денелер бәрібір жерге келіп түсетіні – жерден әрі қарай құлайтын жер жоқ екені туралы «ұлы идеяны» ұғынады.

Ересектер балаға жермен жанасу олардың денсаулығына зиян деп үйретеді. Сондықтан, жерге қатыстының барлығы бала үшін кереғар сезімдерге толы: жер әрдайым сүйеніш болады – бірақ оған құлағанда бір жерді ауыртып алуға болады; ол қызықты олжа табудың тұрақты көзі – бірақ олардың көбіне тыйым салынған немесе ересектерге ұнамайды (сондықтан да, тартымдырақ бола түседі); жерді жалаң қолмен тиісуге немесе жерде жатқан жеуге жарамды затты көтеруге рұқсат етілмейді – бірақ, ересектердің өзі баланы жерден шығатын немесе жерге өсетін

саңырауқұлақтар және жидектер іздеуге шабыттандырады, балаларға арнап құмсалғыш салады, онда күні бойы ойнауға рұқсат береді.



Балалар ете жастан бастап-ақ жерді қазбалай бастайтындықтан, олар өз тәжірибесі негізінде жер қойма екеніне көздері жетеді: жерден әлдебір қызықты затты қазып алуға болады және керісінше, әлденені көміп, жасырып қоюға болады.

Сондай-ақ, жер балалар үшін ғаламат бет болып табылады, онда дүниеде не бар болса, соның барлығы орналастырылған, жайғастырылған, ұсынылған. Әрі жер бетіндегі ғимараттардың, өсімдіктердің, түрлі-түрлі заттардың көпшілігі мызғымай берік тұрады. Бірақ, жер бетінде белгілі бір ережелермен жайғасқан сан-алуан заттардың арасында болмашы, «заңнан тыс», жолда аяқ астынан кездесіп қалатын заттар санаты бар: олар әлдекім жоғалтып алған тиындар, түймелер, белгішелер, әдемі түйреуіштер, сырғалар, түрлі-түсті әйнектердің сынықтары және балалардың өткір қызығушылығын тудыратын, бірақ ересектер үшін ешбір маңызы жоқ басқа да ұсақ-түйек заттар.



Балалар үшін осы қоқыс пайдалы қазбалар сияқты: пайдалы қазбалардың сан-алуандылығы мен молшылығы халықтың байлық қорын анықтайды, ал балаларда – көшеден тауып алған заттардың барлығы баланың өмірлік мүдделерін қамтамасыз етуге қажетті ойын және ойыншық қорларын жүйелі түрде толтырып отырады. Көшеде шашылып жатқан ұсақ заттардың арасынан баланың қырағы көзі барлық, аз-кем қызығушылық тудыратын заттарды байқау әдетінен жаңылмайды. Ең құнды деген заттар бірден жерден көтеріліп, қалтаға жасырылады, сөйтіп, өмірге қайта оралады.



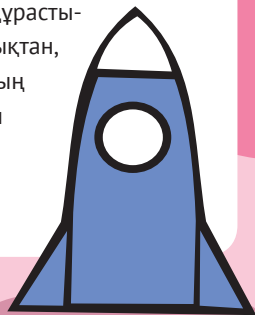
Олардың әрі қарайғы тағдыры әртүрлі болуы мүмкін. Барлығы баланың жасына, жынысына, кіммен және не ойнайтынына байланысты. Бала тауып алған заттар оның «қазынасын» толтыруы мүмкін немесе қыз баланың «құпиясына» немесе ұл баланың «құпия орнына» айналуы мүмкін. Бірі ойын барысында қолданылады, ал енді бірі балалардың түсінігі бойынша тұрақты валюта немесе айырбас қарым-қатынасының лайықты нысаны болып табылады. Кейбір заттарға иелік ету мәртебе болып табылады және тіпті баланың құрдастары арасындағы беделіне әсер етеді. Алайда, осындай олжаға «пайдакүнемдік» көзқарас бастауыш мектеп жасындағы, яғни, айтарлықтай үлкен балаларға тән. Бала неғұрлым кіші болған сайын, оның пайда көру ниеті де соғұрлым төмен деңгейде болады.



Балалар терімшілігінің бастапқы кезеңі балалар жерден тауып алған заттарының әдетте тіпті өздері үшін ешбір тұтынушылық құндылығы жоқ екенімен таңқалдырады. Олар баланың назарын пішінінің, түсінің, күйінің дербес ерекшеліктерімен аударады. Бұл жағдайдағы бастысы тауып алу әрекеті болып табылады: бала ғажайып, басқасынан өзгеше әлдебір затты көзі шалды, сондықтан, ол оны өз болмысы саласына қосуға шешім қабылдады. Жерден көтерілген зат баланың шартты әлемінің құрылыс құралдарының біріне айналады.



Қандай бала қалтасына көрінген затты салып алып, үйге тасымайды! Көп ата-аналарға таныс жағдай: «Бұл лас темірді несіне алдың, лақтыр!» - «Жо-о-оқ! Қалсын». Баланың мұндай мінез-құлқы табиғи, себебі, оның танымдық қажеттілігінің және жасампаздығының (бұл темір не үшін керек болып қалатынын кім біледі!) көрінісі болып табылады. Бала үшін бұл жай ғана көсеу немесе шелек емес – бұл шын мәнінде зымыранның құрамдас бөліктері. Еш күмәніңіз болмасын, ол сол заттардан нағыз зымыран құрап шығады, ол зымыран тек оның қиялының күшімен ғана алыс ғаламшарларға самғайды, сондықтан, ол зымыранның қосалқы бөлшектері «лас» болғандықтан ғана арманымен неге қош айтысуы керек екенін түсіне алмай дал болады. Бұл жағдайда балаға зымырандарға арналған бүкіл құрал-жабдық арнайы зертханаларда ақ халат киген өте сауатты және ұқыпты адамдармен техниканың дұрыс жұмыс жасауына қажетті тазалық пен тәртіпті сақтай отырып құрастыратынын айтып берген дұрыс – сондықтан, бізге де зымыранды құрастыруды оның қосалқы бөлшектерін тазалап жуудан бастаса қайтеді, содан соң, оның қауіпсіз құрылымын ойластырса қалай болады.



ТҰЛҒА ДЕРБЕСТІГІ

Даму заңдары әр баланы белгілі бір сәтте айналадағы әлемді және өзін ұғыну үшін өз бетінше ғаламат жұмыс бастауға мәжбүрлейді. Барлық балалар мұны өзінше жасайды, бірақ, бір-бірінікіне ұқсас жолмен жүреді, осы жолда оларға рухани тәлімгер бола алатын көпті көрген ересек серік кездескені абзал. Егер ондай серік табылмаса да, кішкентай жолаушы барша адамдарға ортақ рухани даму заңдарына бағынып, бәрібір алға жүре береді. Бірақ, алға жүру оған әлдеқайда қиынға соғады.

Екі және бес жас аралығында бала бірте-бірте өзінің анасынан жеке-даралығын және өз бетінше әрекет ету қабілетін аша отырып, тұлғалық дербестікті қалыптастыру кезеңін бастан кешіреді. Егер даму барысы кедергісіз жүрсе, осы кезеңнің аяғында балада «Мен бармын» және «Менің қолымнан келеді» деген ішкі ұстанымы қалыптасуы тиіс.

Тағдыр ара-тұра адамға ешбір себепсіз сыйлайтын күтпеген жерден қуанышқа бөлену, сыйлық алу үміті бала өміріне қуана күту сезімін енгізеді, оны қызықтырақ, кішкентай таңғажайыптарға толы етеді.



Мектеп жасына дейінгі үлкен балалардың және бастауыш сыныпта оқитын балалардың «қазынасы» - бұл, сөздің тура және ауыспалы мағынасында, баланың жеке құндылықтарының қоймасы. Материалдық тұрғыдан бұл өзге адамдар аша алмайтын, ерекше жабық ыдыс, онда бала тауып алған немесе сыйға алған, яғни, жеке өзіне тиесілі және өзі құндылық деп қабылдайтын ұсақ-түйек заттар сақталады. Рухани тұрғыдан «қазынада» сақтаулы әр затта бала үшін қымбат әсерлер, естеліктер, қиялдар бейнесі басылады. Бала «қазынасына» әлдебір тылсым күшке ие заттардай қарап, ара-тұра оларды «тірілтеді». Әрбір осындай зат бала үшін кішкентай дербес әлемге айналады.

Әлемді зерттеу мұнымен бітпейді, зерттеу бұрынғыдан да саналы бола түседі, әрі күрделі және парасатты бола түсуі мүмкін. Бала осы тұлға дербестігінің қалыптасу кезеңдерінен жасампаздық және таңқалу ықыласын жоғалтып алмай, рақаттана және сүйсіне өткені аса маңызды, себебі, кішкентай зымыран құрылысшысынан нағыз құрастырушыға айналудың арасы соншалық көп уақыт емес...





БАЛАЛАРДЫҢ ӨТІРІК АЙТУЫ





Әр ата-ананың өмірінде ерте ме, кеш пе, баласының өтірік айтуына тап болатын кезең орын алады. «Маған өтірік айтуға қалай дәті барды? Мен оған сеніп едім ғой, тек жақсы әдеттерге үйреттім, ол менің сенімімді аяқасты етті, көңілімді қалдырды...», - деп балаларының аузынан өтірік сөз естіген ата-аналар ойлауы мүмкін. Олардың өтірігі махаббат пен сүйіспеншілікке шүбә келтіретін арам ниетті алдау болып көрінеді.

Өтірік айтудың алғашқы нышандары 2 жаста-ақ пайда болса да, 4 жасқа дейін балалар мүлдем өтірік айта алмайды. Олардың қисынды ойлау қабілеті түгелдей бір алдап соғу амалын ойлап табатын деңгейде дамымаған, басқа адамның көзқарасымен қарау қабілеті болмайды, өмірде жоқ жайттарды ойлап табу үшін қиялы әлі дамымаған. Олар шынайы өмірді қиялдан әрең ажыратады, көңілі тез бөлінеді және не істегенін немесе не

айтқанын (және кәмпиттің қайда жоқ болып кеткенін) тез ұмытып қалады. Кейде балалар себеп пен салдарды шатастырып алады. (Олар құмыра сынып қалғандықтан, доп құлады деп шешуі әбден мүмкін.)



МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ 4-5 ЖАСАР БАЛАЛАР ШЫН МӘНІНДЕ БОЛМАҒАН ЖАЙТТАРДЫ КӨЗ АЛДЫНА ЕЛЕСТЕТЕ АЛАДЫ, БІРАҚ ӨТІРІК АЙТҚАНДА АДАМГЕРШІЛІК ҚАҒИДАЛАРЫН БҰЗАТЫНЫН СЕЗІНБЕЙДІ. БҰЛ ЖАСТА БАЛАЛАРДЫҢ ҚИЯЛЫ ҚАРҚЫНДЫ ДАМИ БАСТАЙДЫ, ОЛАР ШЫНАЙЫ ӨМІРДЕ НЕ БОЛҒАНЫН, «ӨТІРІКТЕН» НЕ БОЛҒАНЫН ШАТАСТЫРЫП АЛУЫ ҒАЖАП ЕМЕС.

Ересектер баланың қиялын өтірікке балап, алаңдай бастайды. Бірақ бұл мүлдем басқа құбылыс. Қуыршақтармен және ойыншық көліктермен шынайы өмірде ойнағандай, бала өз әңгімесінің кейіпкеріне айналады, өзіне әртүрлі бейнелерді шақтап көреді, мәселен, айталық, ең күшті, ең өжет, ең епті болып көруге талпынады. Осының барлығы қалыпты, толыққанды даму үшін сөзсіз қажет. Ал жақсы қиял, тапқырлық өткір ақыл-ойдың, кемел ой-қиялдың айғағы болып табылады. Ой-қиял – тұлғаның құнды қасиеттерінің бірі, оны күйрету емес, қажетті бағытқа бұру қажет. Егер балаңыз бүгін қиялынан шыққан өтірік әңгімесін шабыттана айтып

отырса, оны айыптауға асықпаңыз, одан да: «Сен керемет оқиға ойлап тауыпсың, оны жазып алайық, сен сурет саласың, сонда біздің нағыз кітабымыз болады» деп айтыңыз.



Балалар өз қиялына бар жан-тәнімен берілетіні соншалық, өз қиялының шынайылығына күмәнсіз сенеді. Басқа балаларға да осындай қиялшыл балалармен бірге ойнаған өте қызықты болады. Қиялшылдар балалар ұжымында шыншыл құрдастарынан танымал болатыны, достары көбірек болатыны, ойынға немесе сурет салуға кірісіп кетіп, туындаған жанжалдарды тезірек ұмытып кететіні туралы мәліметтер бар.

Балаңыздың қиялын тыңдап отырып, сіз оның сол сәтте неге мұқтаж екенін оп-оңай анықтай аласыз. Бала арманындағы ойын әңгімелейді. Осындай әңгімелерден баланың болмысы, мінезі, түсінігі туралы көп ақпарат алуға болады, себебі, баланың әңгімелерінің көпшілігі оның түйсігінен, жүрегінің түкпірінен шығады.



Қиялы мен тілі дамыған сайын бала бейкүнә өтірігінің көмегімен айналадағыларды жиі алдап соғатын болады. Балалар ересектерді жаңылыстырғанына мәз-мейрам болады, әрі өзін әшкерелеп, шаттана сықылықтап күледі. Осылайша олар өздерінің «есейгенін» және қандай да бір тұстарда сіздерден «асып түсетінін» (біз ертегіге, өтірікке, қиялға сенім қалдық қой!) көрсету ұмтылысы көрінеді.

Алайда, дәл осы кезеңде мүлдем өзге өтірік – шынайы өтірік пайда болады. Шамамен төрт жастан асқанда бала белгілі бір жағдайдың жай-жапсарын жақсырақ түсіне бастайды: ол не үшін және неге бүгін жазаланды немесе мақтау естіді; өзіне жағымды жағдайды қалай қайталауға болады. Бала өзіне жағымды жайттардың нұсқаларын іздеп, міндетті түрде солардың ішіндегі ең қарапайымының бірі – өтірік айту тәсілін табады.

Шамамен 7-8 жасқа толарда балалардың көпшілігі қиялды шындықтан нақты ажырата алады. Өтірік айту адамгершілікке жат қылықтар санатына айналады. Балалар өтірік айту ересектерге ұнамағандықтан ғана теріс қылық болып саналмайтынын, өтірікшіге сенім артуға болмайтындықтан, оларға ешкім сенбейтіндіктен, олармен ешкім дос болғысы келмейтіндіктен жаман әдет болып саналатынын түсіне бастайды. Дегенмен де, өтірік айтуға мәжбүрлейтін себептер де бар.



ӨТІРІК АЙТУ СЕБЕПТЕРІ

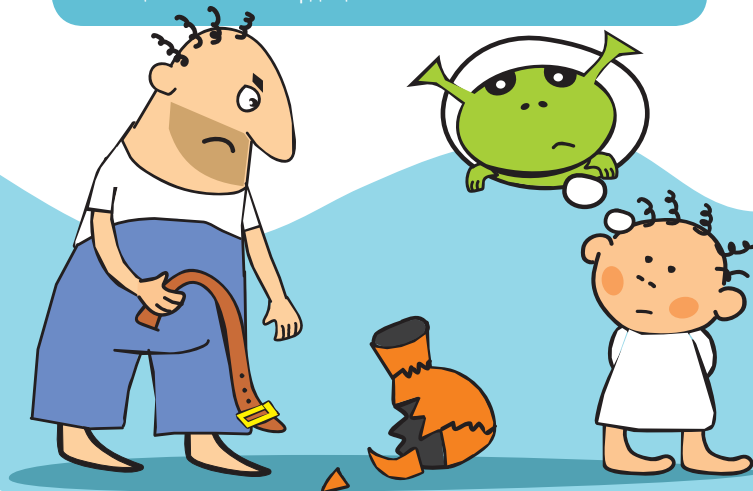
ЖҮЙЕЛІ ТҮРДЕ ӨТІРІК АЙТУ БАЛА ӨМІРІНДЕ-ГІ ҚАНДАЙ ДА БІР ЖАҒЫМСЫЗ ЖАЙТТЫҢ БЕР ЕКЕНІН КӨРСЕТЕДІ. БҰЛ БАЛАНЫҢ АДАМГЕР-ШІЛІК ҚАСИЕТТЕРІНІҢ ЖЕТІСПЕУШІЛІГІ ЕМЕС, ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІНІҢ АЙҒАҒЫ БОЛЫП ТАБЫЛАДЫ.

1 Кез-келген жаста өтірік айтудың басты себебі – қорқыныш. Бала жазаланатынынан қорқып, өтірік айтады. Жасаған қателіктері үшін жазаланбағанға дейін кішкентай балалар өз қателіктерін тез мойындайды. Егер балақай ата-анасының «Мұны істеген сенсің бе?» деген қатал сұрағына жауап қайтара алмай, үнсіз тұрса, демек, оның жазалануда тәжірибесі бар. Осы үнсіздік – шындығында, оның өміріндегі алғаш рет айтқан өтірігі. Балақай өзін ақтап алатындай оқиғаны әлі құрастыра алмайды, оған тек үнсіз қалу немесе жылау, немесе ақиқатты теріске шығару ғана қалады.

Ата-ана тым қатал немесе әрекеттерінде тиянақсыз болуы мүмкін. Бала олардың артқан үміттеріне сай болу үшін тым шолжаң болуы мүмкін, ал ата-ана баланы сол қалпында қабылдауға қауқарсыз болуы мүмкін. Сонда бала өзін-өзі аман сақтау үшін өтірік айтуға мәжбүр болуы мүмкін. Мұндай өтірік айту үрей тудыруы тиіс, себебі, сіз бен балаңыз арасындағы сенім жоғалып барады, ол сізден қорқады.

2 Балалардың өтірік айтуына шамадан тыс көп тыйым салу түрткі болуы мүмкін. Егер ересектер үнемі «болмайды» дей берсе, онда бала тым көп тыйымдарды және қалағанына қол жеткізе алмағанын көтере алмай, қулыққа барады. Осылайша, кішкентай өтірік арманындағысына қол жеткізудің тәсіліне айналады, себебі басқа жол жоқ немесе ондай жол әзірге түсініксіз.

3 Маңызды себеп болып махаббат пен мақтауға ие болу ниеті табылады. Бала ата-анасының мақтауын есту үшін шын мәнінде жоқ жетістіктерімен мақтана бастайды, әңгімесіне аздап өтірік қосып жібереді немесе жеткен жетістіктерін әсірелеп жібереді. Көбінесе, бұл жағдайға баласына тым көп талап қоятын ата-аналардың өзі кінәлі.



4 Өтірік айту өзін-өзі таныту, ересектердің немесе балалардың көзіне ерекше болып көріну ниетімен байланысты болуы мүмкін. Құрдастарының жетістіктеріне жауап ретінде бала өзінің ойдан шығарылған ерліктері, ата-анасының байлығы және т.с.с. (өзін-өзі төмен бағалау нышаны болуы мүмкін) туралы айтып беруі мүмкін. Зерттеулер көрсеткендей, тұрмысы нашар отбасыларынан шыққан балалар өтірікті жиірек айтады. Негізді себептерге байланысты оларға құрдастарымен оқуда, ойыншықтар санында, уақытты қызықты өткізуде бәсекелес болу қиынға соғады, олар өз мәртебесін өтірік айтумен демеп отырады.

5 Өтірік айтуға, сондай-ақ, баланың намысына тию де себепші болуы мүмкін. Мысалы, егер бала өзін ренжіткен адамдарға жауап қайтара алмаса, ол өзін батыр етіп көрсететін оқиғалар ойлап таба бастауы мүмкін. Мұндай оқиғалар психотерапиялық әсерге ие және балақайға шындықты жеңуге көмектеседі.



6 Көбінесе балалардың өтірік айтуына ересектердің оны сыпайы, мейірімді, зиялы адам етіп тәрбиелеуде алдына жан салмауы себеп болуы мүмкін. Тек ізгі ниетпен ғана ата-анасы баласына өз сезімдерін жасыруды үйретеді, оған (өздеріне де) жағымсыз сезімдері туралы айтуға тыйым салады. Мысалы, бала бауырын жақсы көрмейтінін айтса, оның еститіні: «Олай деуге болмайды!»

7 Балалардың өтірік айтуына бала сөздердің әрекеттерге сай бола бермейтінін, ал берген уәделер тез ұмытылатынын көргендегі ересектер көрсеткен мінез-құлық үлгісі себепкер болуы мүмкін. Бала өзінің алданып жүргенін білген күн ата-ана абырой-беделінің күл-талқаны шығатын күнге айналады. Сол күннен бастап, ол өзіне іштей ересектерге қатысты дәл өздері сияқты әрекет етуге рұқсат береді (онысын саналы түрде сезінсе де, сезінбесе де, маңызы жоқ). Есте сақтаңыз, еліктеу баланы үйретудің ең маңызды тәсілдердің бірі, ал ата-ана – еліктеу үшін басты үлгі.

8 Балалар жолдасын қорғау үшін немесе ренжітпеу үшін өтірік айту мүмкін, бұл «құтқару үшін өтірік айту» деп аталады.

9 Әрі, әлбетте, бала қасарысып өтірік айтуы мүмкін. Балалар өтірік айту ересектердің шамына тиетінін жақсы сезеді және кейде сол үшін – ата-анасының ашуын келтіру үшін, тіпті жазаланса да, өтірік айтады.



БАЛА ӨТІРІК АЙТСА, НЕ ІСТЕУ КЕРЕК

Егер сіз кенеттен балаңыз өтірік айтқанын біліп қалсаңыз, бірден айғайға басып, балаға ұрсудың, баладан шындықты «шығару» үшін тергеуге алудың еш қажеті жоқ. Баланың өтірік айтқанына ашу шақыру тек оның жазаланбау үшін әрі қарай да өтірік айту және айла-шарғы жасап жалтару ниетін нығайта түседі.

Баланың сөзіне сенгендей кейіп танытпаңыз, бірақ байсалды түрде балаға оның сөздері күмән тудыратын айтыңыз. Мұндай жағдайда дауыс көтерусіз байыпты және парасатты әңгімелесуден артық жақсы амал жоқ. Балаға міндетті түрде оның өтірігін әшкерелегенде қандай сезімде болғаныңды жеткізіңіз. Бала сіздің аузыңыздан ренжігеніңізді естуі, шынайы қамыққаныңызды көруі тиіс. Ата-ананың өтірік айтуға қатысты көзқарасы нақты және анық болуы тиіс. Бір жағынан, «қылмыскерден» өтірігін мойындауын, оны тергеуге алуды және сот жүргізуді талап етпеген жөн, екінші жағынан, еш қобалжымай, бәрін өз атымен атау қажет.



Кез-келген жағдайда бала ата-анасына өтірік айтудың қажеті жоқ екенін білуі тиіс. Ойланып көріңіз, балаңызға сізбен ашық сөйлесуіне не кедергі, неге ол кейбір жайттарды жасырып қалады. Балаңызға еш өтірікті қажет етпейтін жақыны болуға тырысыңыз.

Балаларыңызға оларды ешбір шартсыз, жасаған қателіктеріне қарамастан жақсы көретінізді, әрбір адам өмірінде үлкенді-кішілі қателіктер жасайтынының, мұның еш сөкеттігі жоқ екенін жиі-жиі көрсетіп тұрыңыз.

Егер балаңызды ашық және адал болуға үйреткіңіз келсе, тек жаныңызға жайлы сөздерді ғана емес, кейде ащы шындықты да естіп тұруға дайын болыңыз.



Әрдайым берген сөзіңізде тұрыңыз. Егер қандай да бір себептермен берген уәденізді орындай алмасаңыз, балаға мән-жайды түсіндіріңіз, кешірім сұраңыз.

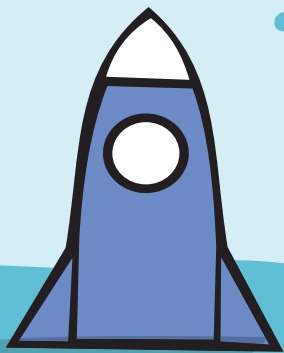
Балаға тек шындықты айтыңыз. Әлденені білмей тұрсаңыз, балаңызбен ашық сөйлесуден қорықпаңыз, білместі-гіңізді мойындаңыз.

Балаға өзін-өзі қорғау мақсатында өтірік айтуға мәжбүрлейтін арандатушы сұрақтар қоймаңыз. Егер, мысалы, балаңыз бақылау жұмысын жаза алмағанын білсеңіз: «Бақылау жұмысы қалай өтті? Жақсы өтті деймісің?! Бұл жолы өтірігіңе жол болсын! Бақылау жұмысын жаза алмағаныңды жақсы білемін» деудің қажет жоқ, Одан да балаға турасын айтқан жөн: «Бақылау жұмысын жаза алмағаныңды білемін. Біз алаңдап, саған қалай көмектесуді ойластырып жатырмыз».



Шындықты айтқанда, әсіресе, сол шындықты айту қиын болғанда, баланы мақтаңыз. Егер бала өтірік айтқанын өзі мойындаса, оны жазаламаңыз. Одан да өзіне деген сенімі артуы үшін жігерлендіріп қойыңыз: ол өтірік айтқанын мойындаса, демек ол – адал, енді ешкімге де өтірік айтпайды.

Ал егер бала өтірігін мойындағысы келмесе, оны мәжбүрлемеңіз, одан да өтірік айту неге алып келетіні және қаншама ұнамсыз жайттарға тап келтіретіні туралы ертегі айтып беріңіз немесе бірге құрастырыңыздар. Бұл масаттанып, жақсылық пен жамандық, шындық пен өтірік туралы ой бөліскеннен гөрі балаға пайдалырақ болады.



Баланы тым көп ережелерді сақтауға мәжбүрлемеңіз, есіңізде болсын: ереже көп болған сайын, баланың олардың бұзу мүмкіндіктері де көбейе береді, әрі көбінесе, бала жазалаудан құтылудың тәсілі ретінде өтірік айтуға бейім тұратын болады.

Егер бала еш себепсіз өтірік айтса, қиялға берілсе, тым арманшыл болса, бірақ, өз армандарын жүзеге асыруға мүлдем күш салмаса, оны байыппен «жерге қайтару» қажет және нағыз іске араласу талғамын қалыптастыру қажет.





БАЛАЛАРДЫҢ ҰРЛЫҚ ЖАСАУЫ





**БАЛАЛАРДЫҢ КӨПШІЛІГІ ӨМІРІНДЕ БІР РЕТ ТЕ БОЛСА,
ҰРЛЫҚ ЖАСАП КӨРЕДІ.**

8 жасқа дейін, әдетте, бұл тек баланың жеткілікті дәрежеде жетілмегенін ғана білдіреді. Ол жеке меншік ұғымын әлі түсінбейді, өзінің әрекеті сырттан қалай көрінетінін және оған қандай жаза қолданылатынын ұғына бермейді. Оның түсінігінде ол тек өзіне ұнағанды ғана алады және бұл әрекетінен ешбір сөкеттік таппайды (ал жасөспірімдер, керісінше, теріс қылық жасағанын түсінеді).



Кейде ұрлық ақша және құнды заттар көз алдында жатып, бала үшін тым қызықты болғандықтан жасалады.

Ұрлық ерік-жігер қасиеттерінің жеткілікті дамымауымен байланысты болуы мүмкін: егер әлденені жан-тәнімен қаласа, өз-өзіне «жоқ» деп айта алмайды. Мұндай балаларға өз әрекеті үшін ұялса да, қызығушылығын жеңу қиынға соғады.

Көптеген балалар өздерін ешкім жақсы көрмейді деп ойлағанда және өздерін ешкімге керексіз сезінгенде ұрлық жасай бастайды. Олар өздеріне ешкім қамқорлық көрсетпегендіктен, айналасындағыларға зиян келтіруге құқылы деп есептейді.

Мұндай жағдай бала үйде де және өзге балалардың ортасында да өзінің кемсітілгенін, қауқарсыздығын сезінгенде туындауы мүмкін. Ұрланған заттар қатарластары арасында «мәртебе сатып алуға» жұмсалады. Балалар өз аға-інілерінің және әпке-сіңілі-қарындастарының заттарын қызғаныштан ұрлауы мүмкін. Жасөспірімдер ұрлықты жан түршіктірер әсерлер алу үшін немесе өздерін «мықты» сезіну үшін жасауы мүмкін. Баланы ұрлық жасауға өзі араласатын ортасының нашар болуы итермелеуі мүмкін.



**ЕГЕР БАЛА КӨЗІНЕ ТҮСКЕННІҢ
БАРЛЫҒЫН АЛА БЕРЕТІН БОЛ-
СА, БҰЛ – қауіпті белгі.** Көбінесе, ол затты қашан және кімнен алғанын есіне түсіре алмайды, не үшін алғанын да түсіндіре алмайды. Өзіне мүлдем қажетсіз заттарды да алады, алған бетте тастай салады немесе жоғалтып алады. Бұл жүйке жүйесіндегі бірқатар бұзылушылықтардың көрінісі болуы мүмкін, сондықтан, дәрігер-психиатр көмегіне жүгінген жөн.



БАЛАЛАР ӨЗДЕРІН ЕШБІР ТЕРІС ҚЫЛЫҚ ЖАСАП ЖҮРГЕН ЖОҚ ДЕП САНАЙДЫ, СЕБЕБІ, АТА-АНАСЫ ӨЗДЕРІ ДҰРЫС ҮЛГІ БОЛА АЛМАУЫ МҮМКІН, МЫСАЛЫ, БІРЕУДІ АЛДАП СОҚҚАНЫН, ТАҚЫРҒА ОТЫРҒЫЗЫП КЕТКЕНІН ӘҢГІМЕЛЕУІ МҮМКІН, АЛ БАЛА СОЛ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ТҮРІН ӨЗ «ҚАРУЫНА» АЙНАЛДЫРУЫ МҮМКІН.



Ата-ана баласының ұрлық жасағанын білгенде көбінесе зәресі кетеді, байбалам салып, баласы – нағыз бауке-спе ұры және қылмыскер деп ойлай бастайды, әрі аса ауыр шаралар қолданады: ұялтады, жазалайды, полиция шақырамыз деп қорқытады, болашақ өмірін алуан түрлі сұмдықтарға толы етіп сипаттайды. Бірақ сынап-мінеу және жазалау жағдайды тек өршіте түседі, себебі, ұрлыққа итермелейтін себептерді жоюға бағытталмай, орын алған оқиғаға қатысты болып кетеді.

Кішкентай кезінде балалардың барлығы дерлік ара-тұра басқалардың ойыншықтарын алады. Бұл – қалыпты жағдай, алайда, балаға жақсы сабақ беруге орынды сылтау бола алады. Балаңызбен бірге барып, алған бөтен біреудің затын қайтарып беріңіздер. Балаға «өзімдікі» және «өзгенікі» деген не екенін түсіндіріңіз. Түсінікті болуы үшін баланың өз қалауынша иелік етуге (сыйлауға, беруге, сындыруға және тіпті тастауға) толық құқығы бар өзінің жеке меншік заттары болуы тиіс. Тек жеке меншік құқығы болғанда ғана бала өзгенің жеке меншігін бағалауды үйренеді.



Егер бала әмияныңызды ақтарса, ештеңе байқамаған сыңай танытыңыз. Оған ескерту жасаңыз, әмиян сіздікі екенін және оны тек сіздің рұқсатыңызбен ғана алуға болатынын түсіндіріңіз.

АТА-АНАҒА НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Балаға майда-шүйде шығындарына ақша беріңіз, одан қаржылық қажеттіліктері туралы сұрай жүріңіз. Ақша мен құнды заттарды баланың қолы жетпейтін жерлерде ұстаңыз. Егер әлдебір бұйымыңыз жоғалса, «қылмыскерді» ұстауға емес, сол бұйымның орнын толтыруға көбірек назар аударыңыз. Балаға күнделікті майда-шүйде шығындарына берілетін ақша сомасын қысқартсаңыз болады немесе сатып алғалы отырған жаңа затты алмай қояуыңызға болады. Балаға ұрланған затты қайтаруға және абыройын сақтап қалуға мүмкіндік беріңіз. Ешкімді айыптамай: «Бұл затты кім алғанын білгім де келмейді, бірақ, ол қайтарылуы тиіс. Ол бір сағат ішінде табылады деп үміттенемін» деп айтыңыз.

БАЛАҢЫЗ ҰРЛЫҚ ЖАСАҒАНЫНА СЕНІМДІ БОЛСАҢЫЗ, «ҰРЛЫҚ ЖАСАҒАН СЕНСІҢ БЕ? ҚАЛАЙ ҒАНА ДӘТІҢ БАРДЫ!» ДЕП, ОНЫ ТЕРГЕУГЕ АЛУДЫҢ ҚАЖЕТІ ЖОҚ.

Жай ғана келесідей айтыңыз: «Ол затты сен алғаныңды білемін. Мен де бала кезімде солай істегенмін. Бірақ істегеніме қатты ұялдым, қатты қысылдым! Сен де өзіңді солай сезініп тұрсың ба?». Баланы айыптамай, орын алған жайтқа қатысты оның сезімдері және көзқарасы туралы сұрақтар қойыңыз. Көбінесе, балалар бір сәттік қызбалықпен өзге адамдардың сезімдері туралы біле бермейді және ойланбайды.

БАЛАНЫ ҰРЛАҒАН ЗАТЫН ИЕСІНЕ ҚАЙТАРЫП БЕРУГЕ КӨНДІРІҢІЗ. ЖАЗАЛАУДЫҢ ЖӘНЕ АЙЫПТАУДЫҢ ОРНЫНА ОНЫҢ ҚАТТЫ ҰЯЛАТЫНЫН ЖӘНЕ ҚИНАЛАТЫНЫН ТҮСІNETІНІҢІЗДІ КӨРСЕТІҢІЗ.

Балаңызға деген сүйіспеншілігіңізді көрсету жолын табыңыз. Балалар мен ата-аналар арасында өзара сенім және құрмет болуы маңызды – тек сонда ғана сіз балаңыз үшін беделді тұлға бола аласыз және бойына адамгершілік және адалдық қасиеттерін сіңдіре аласыз. Балаға барлығының көзінше ұрсуға, оны масқаралауға болмайды, әйтпесе, бір рет жаза басқан әрекет тұлғаның болмысына айналады – «күлкендер айтса, демек, мен шын мәнінде сондай жаманмын». Кейін өз-өзіне сенбеу, ызاقорлық, өзінің бұзылғанына сенімділігі өршіп кетеді.

Балалар ата-анасының махаббаты мен құрметінен айырылмай, қатесін түзете алатынын және абыройын сақтап қала алатынын сезінуі тиіс.

Олар, сондай-ақ, жаман адамға айналғанын емес, тек жаман қылық жасағанын түсінуі тиіс.



БАЛАЛАР ЖӘНЕ КОМПЬЮТЕР



КОМПЬЮТЕР БАЛАҒА – ЗИЯНДЫ МА НЕМЕСЕ ПАЙДАЛЫ МА?

Компьютер – XX ғасырдағы адамзат ойының жемісі, оған жаңа мыңжылдықтағы адамзаттың келешек жетістіктеріне деген үміт артылады. Осы жетістіктерге қол жеткізетін жас ұрпаққа оның әсері қандай? Ата-ана баласына компьютер қолдануға рұқсат бергенде келесілерді ескеруі тиіс.



ПАЙДАЛЫ ТҰСТАРЫ

Компьютерде жұмыс жасау баланы оқыту барысында көп пайда тигізуі мүмкін. Компьютерде ақпарат серпінді, көрнекі етіп беріледі, мәтін сүреттермен және графиктермен үйлесіп тұрады, мультипликация қолданылады, түс пен дыбыс әсері артады, көптеген үйлестік/ұқсату байланыстары іске қосылады.

Осының барлығы бала психикасының эмоционалдық және ерік-жігер саласына оң әсер етеді, жоғары жүйке жүйесінің қызметін шапшаңдатады, зейін мен дәлдікті дамытады. Ми көп уақыт алатын, зеріктіретін жұмыстан босайды және осының арқасында жасампаздық үдерісі қарқындырақ жүреді.

**ҰЛТТЫҚ НАҚЫШТЫ, ТАРИХИ ОҚИҒАЛАРДЫ ПАЙДА-
ЛАНАТЫН ҚИСЫНДЫ ЖӘНЕ СТРАТЕГИЯЛЫҚ ОЙЫНДАР
ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРДІҢ ДАМУЫНА, СТРА-
ТЕГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ТАКТИКАЛЫҚ ОЙДЫ ПАЙДАЛАНУҒА
ЫҚПАЛ ЕТЕДІ, ӘРТҮРЛІ ХАЛЫҚТАРДЫҢ САЛТ-ДӘСТҮР-
ЛЕРІМЕН ЖӘНЕ ӘРТҮРЛІ МӘДЕНИЕТ ТҮРЛЕРІМЕН
ТАНЫСТЫРАДЫ.**

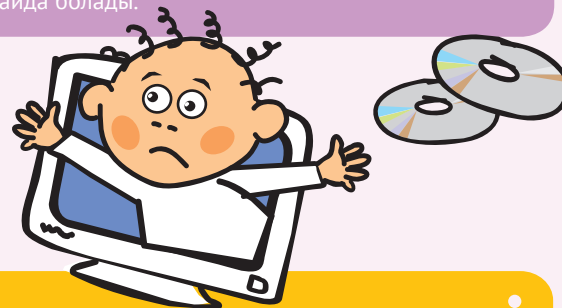
Оқу барысында компьютер пайдаланудың тағы бір оң әсері - өз қателіктерімізге қатысты көзқарасты өзгерту. Түйсік деңгейінде адамның қателіктерге жол бермеу ниеті болады, ал бұрын қателіктер жасаумен байланысты тәжірибесі болса – қателік жасау алдында қорқыныш сезімі де болады. Оған қоса, қате жіберу қорқынышы жасампаздықтың, жаңа дүниелерді игеруге деген ұмтылыстың жолын бөгейді. Белгілі бір қалыпты шешімдерді тауып алып, бала жаңа нұсқалар іздеуді тоқтатады, себебі, қателіктерге жағымсыз сезімдер ілесі жүреді.

Компьютермен жұмыс жасауда қателіктерді түзету оңай және жалпы компьютер өзінің негізгі пайдалы қызметін атқара бастайды – дұрыс жолдан тайдырмайды. Дәл осындай көзқарашығармашылық тұрғыдан дарынды және мақсатына берік тұлғаларға тән. Шынайы өмірде жасалатын қателіктерді тез түзету көбінесе мүмкін емес, сондықтан, орын алған қателіктердің салдары араға біраз уақыт салып барып көрінеді (бақылау жұмысы үшін екі алу). Компьютер болса, қателіктермен тез байланыс орнатуды ұйымдастырады, әрі мұндай жағдайда қорлайтын салдарға алып келмейді.

**АЛАЙДА, БҰЛ ЖЕРДЕГІ ТЕРІС ӘСЕР МӘНІ МЫНАДА:
КОМПЬЮТЕРМЕН ЖҰМЫС ЖАСАУДА ҚАТЕЛІКТЕРДІ
ТҮЗЕТУ ОҢАЙ ЕКЕНІНЕ БОЙЫ ҮЙРЕНІП, БАЛА ОСЫ
ӘДЕТІН ТОЛЫҒЫМЕН ӨМІРІНЕ ЕНГІЗІП АЛЫП, НЕГІЗ-
СІЗ ҚАУІП-ҚАТЕРГЕ БАРУҒА ЖӘНЕ ЖАУАПСЫЗ ӘРЕКЕТ
ЕТУГЕ БЕЙІМДІЛІККЕ ИЕ БОЛАДЫ.**

ЗИЯНДЫ ТҰСТАРЫ

Компьютерде ойын ойнағанда адам зейіні экранда көрсетіліп жатқан әрекетке барынша шоғырланатыны соншалық, өзгеше бір транс күйі орын алады және нақты уақытты сезіну қабілеті жоғалады. Бала компьютер экранынан бірнеше сағаттап көз ала алмайтын, «компьютерде шырмалу» мәселесі туындайды. Осындай жайт жиі қайталанған сайын компьютерге тәуелділік туындау қаупі пайда болады.



**ЕГЕР ҚҰРБАН РЕТІНДЕ АДАМДАР КӨРСЕТІЛЕТІН, ОҚИҒА
ЖЕЛІСІНЕ ТЕК ҚУҒЫН-СҮРГІН МЕН ӨЛІМ/ӨЛТІРУ ҒАНА
КІРЕТІН ТӨМЕН САПАЛЫ ОЙЫНДАР ҚОЛДАНЫЛСА,
ОСЫНДАЙ ӘРЕКЕТТЕРГЕ БАРУДАН САҚТАЙТЫН ПСИХО-
ЛОГИЯЛЫҚ КЕДЕРГІ КҮРТ ТӨМЕНДЕП КЕТУІ МҮМКІН.**
Виртуалдық өмірде виртуалды жауапкершілік бар. Осы іспеттес ойындар жиі және ұзақ ойналса, зорлық-зомбылыққа қатысты қарым-қатынас түйсік деңгейіне көшіп, шынайы өмірде бала қандай да бір теріс қылық жасағанда жауапкершілігін күрт төмендетіп жіберуі мүмкін.

ӘЛЕУМЕТТІК ТҰСТАРЫ

Баланың қалыпты психикалық және әлеуметтік дамуы үшін адамдармен қарым-қатынас қажет: бұл өзге адамдарды, өзін, әлемдегі өз орнын және әлемнің өзін түсінудің негізі болып табылады. Қарым-қатынас айтарлықтай ұзақ және алуан түрлі болуы тиіс. Психикаға арналған қарым-қатынас – денені азықпен қоректендірумен тең. Баршамыз білеміз, қалыпты дамуы үшін ағзаға майлар, ақуыздар, көмірсулар, дәрумендер мен минералдар қажет.

Ал психика болса, шынайы өмірде әртүрлі жынысты және әртүрлі жастағы, әртүрлі әлеуметтік топтардағы және әртүрлі ұлтқа жататын адамдармен қарым-қатынасқа мұқтаж. «Дәмді» телебағдарламаны көріп, аш адам көп калория мен дәрумен ала ма? Компьютер жалғыз серігіне арналған баланың психикасы да дәл осындай күйге түседі.



Компьютермен жұмыс жасау кезінде міндетті түрде санитарлық нормалар сақталуы тиіс, әйтпесе, компьютердің тигізетін зияны әкелетін пайдасынан асып түсуі мүмкін.

Монитор алдында ұзақ уақыт бойы жұмыс жасағанда көзге, омыртқаға, кейбір арқа бұлшық еттеріне, қол бұлшық еттеріне шамадан тыс күш түседі, қажуға алып келеді, ал көп сағат бойы жұмыс жасағанда – жүйке жүйесі титықтайды.

ОСЫНДАЙ ЗИЯНДЫ САЛДАРДЫ БОЛДЫРМАУ ҮШІН ӘР БІР 45 МИНУТ САЙЫН 10–15 МИНУТ ҮЗІЛІС (ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН) ЖАСАП ТҰРУ ҚАЖЕТ, АЛ КІШІ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН КОМПЬЮТЕРДЕ ЖҰМЫС ЖАСАУ УАҚЫТЫ 30–40 МИНУТТАН АСПАУЫ ТИІС.

ҚОРЫТЫНДЫЛАЙ КЕЛЕ АЙТАТЫНЫМЫЗ: АТА-АНА БАЛАСЫНЫҢ ТАМАҒЫНЫҢ САПАЛЫ ЖӘНЕ ЖЕТКІЛІКТІ МӨЛШЕРДЕ БОЛУЫН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТЕТІНДЕЙ, БАЛА ТҰТЫНАТЫН «КОМПЬЮТЕРЛІК ӨНІМ» МӨЛШЕРІН ДЕ ҚАДАҒАЛАУЫ ҚАЖЕТ; БАЛАНЫ КІШКЕНТАЙ КЕЗІНЕН ҮЙРЕТУШІ ЖӘНЕ ДАМУЫН ОЙЫНДАРҒА БАУЛУЫ ҚАЖЕТ, ТӨМЕН САПАЛЫ ОЙЫНДАРҒА ЖОЛАТПАУЫ ҚАЖЕТ ЖӘНЕ БАЛА КОМПЬЮТЕР АЛДЫНДА ӨТКІЗЕТІН УАҚЫТТЫ ҚАДАҒАЛАП ОТЫРУЫ ҚАЖЕТ.



БАЛАЛАР НЕВРОЗЫ



Невроз туралы барлық ата-аналар естіген. Бірақ, невроз не екені туралы ата-аналардың ешқайсысы дерлік білмейді. Тек кең таралған және берік орныққан пікір бар: егер баланың «жүйкесі сыр берсе», жылаңқы, тез қозғыш, ашушаң, басқа балаларға ұқсамайтын болса, өзін дұрыс ұстамаса, тым мазасыз, мінезі қиын болса, ұйқысы бұзылса немесе табеті нашар болса – демек, невроз.



НЕВРОЗ – зақым не жарақат келтіретін шынайылықтан оқшалануға және қорғануға көмектесетін психикалық қорғаныстың ерекше түрі. Оның өрбуіне міндетті түрде қандай да бір ішкі шиеленіс ұйытқы болады. Ондай шиеленіске келесілер себепші болуы мүмкін:

- ★ баланың жаратылысынан қалыптасқан болмысын басып-жаншу (мінезі жұмсақ, «нәзік» ұл баланы әкесі ұрсады, ұлының бойынан «нағыз ер азаматты» көргісі келеді);
- ★ психофизикалық ақау (бала өзіне қойылған талаптарға сай келмейтінін сезеді, өзін басқалардан нашар деп ойлайды, бірақ, шын мәнінде олай болмауы мүмкін);
- ★ өзіне саналы түрде берген бағасының нақты бір уақытта жеке тәжірибесі және айналадағылардың бағасына негізделген, психикасында қалыптасқан, түйсік деңгейінде өз-өзіне берген бағасына сәйкес келмеуі.



Невроз алдында болатын, әлдеқайда жиі кездесетін күй неврозалды күйі деп аталады.

Невроздың орбу мүмкіндіктерінің белгілері немесе ата-аналар көңіл бөлуі тиіс жайттар келесілер:

1. Неврозалды күйі менменшілдікпен сипатталады, осындай күйге шалдыққан бала - ең алдымен, тым менменшіл. Ол адам төзбестей талапшыл, ата-анасы шаршағанында, әжесінің жүрегі, ал атасының басы ауырып тұрғанында шаруасы жоқ. Ол адамды мезі етеді, ол – озбыр.
2. Сонымен бірге, мұндай бала өзінің қауқарсыздығын сезініп, бөтен адамдардан, соның ішінде, қатарластарынан қорқады, себебі, неврозалды күйінің екінші негізгі ерекшелігі – қауқарсыздық сезімі.
3. Осыдан – оның тек өзіне ғана тән сипаты – мінез-құлықтағы қарама-қайшылық туындайды. Неврозалды күйіне шалдыққан баланың іс-әрекетін болжау мүлдем мүмкін емес. Қауқарсыздық сезімі басым түссе – ол шегінеді, көнгіш бола кетеді, шешім қабылдауда жаны қиналады, қорқақ болады, қалауынан бас тартады. Ар-намыс сезімі басым түссе – төбелеске, жойқын қақтығысқа алды-артына қарамай қойып кетеді, айтқанынан қайтпайды. Біресе, әлсізден жеңіледі, біресе, қарсыласының күшті екенін біле тұра төбелеседі. Бірде ол масқарасы шығып, су жүрек екенін көрсетеді, бірде кенеттен батыл және өжет болып шығады.



Бұл невроздың емес, неврозалды күйінің, жылдар бойы, тіпті бүкіл өмір бойы жалғасуы мүмкін күйдің белгілері. Жалпы невроз ешқашан жалғасын таппауы мүмкін, бірақ, айтарлықтай күшті физикалық немесе психикалық соққыдан кейін пайда болуы мүмкін, әрі, дәл осы бала үшін өзекті болуы ықтимал.

Бұл кідіріп барып, жарылатын бомба сияқты, себебі, мұндай күй сөзсіз ата-ананың назар аударуын және мамандардың араласуын талап етеді.

Неврозалды күйіне шалдыққан бала невроз бағытында бет алғанда өз-өзіне сенімсіздігінен азап шегеді, бірақ, абыржулы болады. Жан-дүниесі ішкі шиеленіске толы болады. Егер қандай да бір оқиға орын алса, осы тұрақсыз тепе-теңдік бұзылады – жойқын сәтсіздік, ауыр қорлану, сезімтал жеңіліс, яғни, ауыр психикалық зақым – баланың басына жай түскендей болады, ол өзіне деген сенімінен түбегейлі және біржолата айырылады, ол сөзсіз тізе бүгеді. Енді абыржу жоқ, ауруға шалдықтыратын ішкі шиеленіс те жоқ. Бірақ, бұл әлі невроз емес. Егер ол тізе бүгіп, өз ар-намысынан және абыройынан бас тартса – ол тек сағы сынған адам. Егер ол тізе бүккен күннің өзінде ар-намысын және абыройын сақтап қалса, бұл – невроз. Бірақ, жеңілісті мойындап, тізе бүккенде ар-намысы пен абыройды қалай сақтап қалуға болады?

МҰНДАЙ ЖАҒДАЙЛАРДА ОНЫ САҚТАП ҚАЛУҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОРҒАНЫС КӨМЕКТЕСЕДІ.

Психологиялық қорғаныс, қайталап айтамыз, түйсік деңгейінде өзін-өзі алдау, яғни, түйсігінде осындай қорғанысқа жүгінетін адам өзінің кез-келген уақытта және істе жақсы екеніне, ал айналадағы адамдардың әрдайым жаман болатынына, өзі әлсіз емес, өмір оған әділетсіз екеніне кәміл сенетін, өзіне, өзгелерге және өміріне осындай көзқараста болуды білдіреді. Нәтижесінде ар-намыс қорғаулы қалады, ал қауқарсыздық сезімі жоғалады. Бірақ, осылай болған күннің өзінде өмірге бейімделу жолын табу керек қой! Психологиялық қорғаныс неврастения кезінде (жүйке бұзылуында) бұл мәселені өте оңай шешеді.

Невроз, жоғарыда айтылғандай, шын мәнінде ерекше психологиялық қорғаныс түрі болғандықтан, адам психикасының дербес ерекшеліктеріне қарай әрбір нақты жағдайда белгілі бір дербес сипатқа ие болады.



ЖАЛПЫ ҮШ НЕВРОЗ ТҮРІ БАР ДЕП ЕСЕПТЕЛЕДІ.

1. НЕВРАСТЕНИЯ

Бұл түр «нәзік» балаларда, әсіресе, отбасына қатты бауыр басқан ұл балаларда («генофил», «генос» - шыққан тегі және «фил» - сүйу) жиі дамиды. Неврастения күйінде бала ата-анасына «невротикалық астения» - өлердей қажу, әлсіз денсаулық күйін көрсетеді.

Ол ештеңе талап етпейді, одан да ештеңе талап етілмейді. Оған қоса, барлығы, тіпті балалар да, оны қорғаштайды. Оның айтқанына барлығы көне бастайды. Оған ешбір жауапкершілік артылмайды, ал ол дәл соны бәрінен де қатты қалайды. Оған ешкім мін тақпайды, айыптамайды, бұл оның өзіне де қолайлы. «Жағдайы жақсы» сияқты. Ата-анасының, мұғалімдерінің көретіні: онымен қарым-қатынас құрудың арнайы бір әдісі қажет емес, одан ештеңе шықпайды. Оған көп талап та қойылмайды – тірі жүрсе, жетіп жатыр.



Ол жеңілісін мойындап, тізе бүкті, ал барлығы оның тізе бүгуінің заңдылығын мойындайды. Ол тізе бүксе де, ар-намысын сақтап қалды, сондықтан, өзіне айтатыны: «Денсаулығым мықты болса, менен күшті ешкім болмас еді!». Міне, бұл – невроз, дәл осы жағдайда – невралгия.



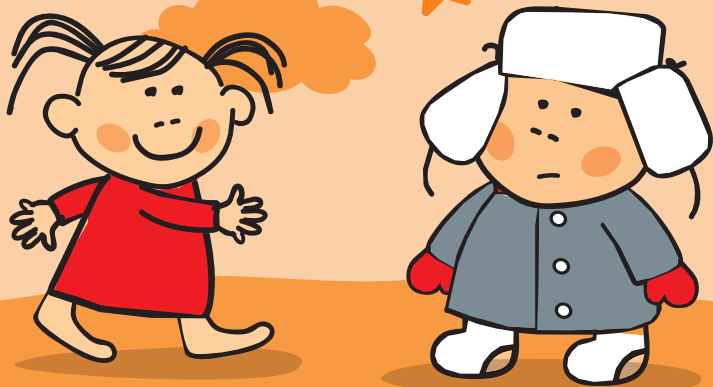
2. МЕЗІ ҚЫЛАТЫН НЕВРОЗ

Мезі қылатын неврозға неврозалды күйі алып келеді, оның өзіне тән ерекшеліктері бар: асқан менменшілдік – тек өзіне, өз қауіпсіздігіне, өз игілігіне, өз мәселелеріне алаңдау, барлық басқа адамдардың мүдделерін және мәселелерін елемей; асқан үрейшілдік және секемшілдік: тағы да өзіне және өз денсаулығына, өз игілігіне қатысты. Өте көп жағдайда фобия – әлденеден немесе әлдекімнен қорқу – байқалады. Бұл қорқыныштың барлығы саналы: қауіп көзі және қауіптен қорғану, бала үйдің кіреберісіне кіргенде жеделсатыға жалғыз өзі мінбейді, ең дұрысы – тіпті жанында анасы болса да, баспалдақпен шығады, себебі, жеделсаты тоқтап қалса, тіпті анасы да көмектесе алмайды.

Мұндай бала адамдар көп жиналған жерлерден қашқақтайды, елсіз жерлерді, иттерді және т.б. алыстан айналып өтеді. Қысқасы, фобия – саналы түрде өлімнен, жазатайым жағдайдан қорқу, әрі ол осы неврозалды күйіне барынша тән. Мезі қылатын неврозға апаратын неврозалды күйіндегі балалар өз денсаулығына қауіп төндіруінен күдіктенетін ас-судан бас тартады, өз денсаулығына үлкен үреймен қарайды, дәрігер қабылдауында анасымен қабаттасып, өз шағымдарын өздері айтады, себебі, анасы әлдебір маңызды жайттарды ұмытып кетуі мүмкін, мән бермеуі мүмкін. Бұл балалар өз тамыр соғысын өздері санайды, өз дене қызуын өздері өлшейді.

Осындай баланың қауіпсіздігі, аман-саулығы оның ата-анасының аман-саулығымен тығыз байланысты. Ол өз-өзіне сене алмай, азап шегеді, сондықтан, тек ата-анасына ғана үміт артады. Өзінің немесе ата-анасының сырқаттануы немесе кез-келген басқа қауіп, аман-саулығына және қауіпсіздігіне төнген кез-келген қатер – мұндай бала үшін аса ауыр психикалық зақым.

Қобалжу доғарылады. Енді барлығы тек қауіпсіздік пайдасына шешіледі. Оны құтқаруға «аса берік психологиялық қорғаныс» келеді. Өмір сүру алдындағы қорқыныштан, өлім құшу алдындағы қорқыныштан бала өзіндік рәсімдермен қорғанады. Ал бұл - нағыз мезі қылатын невроз күйі.



Үрейден және қорқыныштан қорғана отырып, мезі қылатын неврозға шалдыққан балалар невротик емес, жай ғана үрейленген адамдар ағашты үш рет қағатыны немесе сол иығынан үш рет түкіретіні сияқты әрекеттерді жасайды.

Бірақ, невротикке бұл да аз. Осы невроз түріндегі невротикалық үрдіс – ең жоғары қауіпсіздік деңгейіне жету. «Ештеңе болып қалмауы үшін» мезі қылатын неврозға шалдыққан балалар қолдарын біртүрлі сермейді, аяғын тыпырлатып жүреді, бірнеше қадам аттаған соң, «айнал» әмірін орындап жатқандай кері айналады, содан соң ғана әрі қарай жүреді. Олар минут сайын отырады немесе жол үстіндегі қара дақтарды айналып өтеді немесе баспалдақпен шыққанда тек екі басқыштан аттап қана шығады. Кейде мұндай балалар арнайы рәсім ретінде тек ирек-ирек қадамдармен жүреді. Дені сау адамдар 13 санынан қашқақтайтындай, осындай балалар өздері қабылдамайтын нөмірлі қоғамдық көлікке отырмайды; барлық немесе жекелеген заттарға, мысалы, анасының киіміне немесе есік жақтауына өзін қауіпсіздендіру үшін қолының ұшын тигізіп көреді.

Мезі қылатын неврозға шалдыққан балалар белгілі бір тәртіппен отырады және тұрады, киінеді және шешінеді, киімдерін жинағанда шалбарын міндетті түрде үстіне немесе астына қояды.



Рәсімдер, мезі қылатын әрекеттер оларды тыныштан-дырады. Осылайша олар өлімнен, қайғы-қасіреттен, сәтсіздіктен қорқуға негізделген қорқыныштарынан қорғанады. Бірақ, осының арасында ар-намысын қалай қорғайды? Ал психологиялық қорғаныс: «Мен қорқақ емеспін, мен – сақпын!» дейді. Ал сақ болса, демек, есті, нәтижесінде ар-намыс сақталады. Психологиялық қорғаныс бұл жағдайда да невроз - мезі қылатын невроздың күйін тудырды.

Мезі қылатын невроз күйінің жиі кездесетін көрінісі болып трихотилломания – қайта-қайта шашын, қасын және кірпіктерін жұлғыштау - табылады. Бала мұны өзінен өзі, не үшін жасап жатқанын түсінбей істейді. Ол ауыртқанды сезбейді, керісінше, кезекті бір тал шашты немесе кірпікті тауып, жұлып алғаннан іштей әлдебір қанағаттану сезіміне бөленеді.

Мұндай бала өзі аңғармай, өзін кінәлі сезінгеннен немесе өзіне, өз қателіктеріне, сәтсіздіктеріне, жеңілістеріне төзбес ызадан өзін шашынан, қасынан және кірпіктерінен айырады. Өз ата-анасы немесе асырап алған ата-анасы жақсы көрмейтін (қабылдамау!), трихотилломанияға шалдыққан балалар мұндай қабылдамауға өздері кінәлідей, өздерін түкке тұрғысыз деп сезінеді.

Өзін ұсқынсыз етіп, бала өзі түсінбейтін қанағаттану сезіміне бөленеді, осылайша өз ар-намысын қорғайды: «Мен жаманмын, мен кінәлімін, бірақ, мен өзімді өзім жазалаймын!».



3. ЕСІРІК НЕВРОЗ

Есірік невроз кезіндегі неврозалды күйі асқан менменшілдікпен, талапшылдықпен, әрдайым және кез-келген жағдайда, не болса да, басқаларды кінәлауға бейімділікпен сипатталады. Бала әжесін ұрып, қолы ауырып қалғаны үшін әжесіне ашу-ызамен кінә тағады. Есірік неврозға алып келетін неврозалды күйінде балалар «әлеуметтік инфантилизммен» ерекшеленеді: олар ерте балалық шақта, бәріне рұқсат етілетін кезеңде қалып қойған сияқты болады, мұндай жағдайда балаға ешқандай талап қойылмайды. «Керек» және «болмайды», «ұят болады» ұғымдарына мән бермеу де қалыпты жағдайға айналады. Осындай неврозалды күйіне шалдыққан балалар өз бетінше ештеңе істей алмайды және қызметшілерінсіз өзі шешіне алмайтын патшаны еске салады.

Мұндай балалар, әдетте, «бүгінгі өзіне» теріс баға береді. Бірақ, соған қарамастан, талаптары тым жоғары. Ол былай тұрсын, өзін-өзі дәріптеушілігі тақаппарлықпен теңеседі. Олар «аузы дүрдиген бақа» сияқты. Нәтижесінде, оның бойында өзі туралы оң және теріс пікір қақтығысы, «қалаймын» және «керек, болмайды, ұят болады» арасындағы кереғарлық орын алады. Кейде ол өзінің менменшілдігін сезінеді, асыра сілтеп жібергенін, өзінікі жөн болмағанын түсінеді.

Ол – тұнып тұрған қарама-қайшылық: біресе адам төзбес өзімшіл, біресе мейірбан; біресе тым талапшыл, біресе көнгіш; біресе тақаппар, біресе өзін-өзі қорлайды. Бастысы, оның шынайы өмірдегі қауқарсыздығын сезінгеннен неврозалды кезеңінде нұқсан келген ар-намыс сезімі бар. Оны қинайтын да сол мәселе. Оның бойында тақаппарлық, тым жоғары талаптар және өмір сүруден қорқу, өз күшіне сенбеу арпалысып жатады. Ол кереғар, оның ішкі жан-дүниесінде «қаламаймын», бірақ «керек», «қалаймын», бірақ «болмайды», «ұят болады» арасында үздіксіз күрес жүріп жатады.



Мұндай баланың аса ауыр психикалық зақым алуы – қақтығыс тудыратын, кез-келген «қалаймын» немесе «қаламаймын» арасындағы қарама-қайшылық. Бұл – оған қойылатын талаптардың арта түсуі, оның «қалаймын» немесе «қаламаймын» деген пікірімен санасуды доғару және менмендігіне қарсы тұру (бөбекжай немесе балабақша, мектеп, қатарластарымен кездесу: оның барлық талаптарын екі етпей орындайтын ата-анасының орнына өзіне талап қоятын адамдармен кездесу); қалаулары мен еркеліктері жайына қалатын өмірлік қиындықтар, өзіне барып тұрған әділетсіздік болып көрінетін өмірінің нашарлауы. Сол кезде бала «керек», «болмайды», «ұят болады» дегеннің барлығын шетке ысырып қояды. Сол сәтте «сырқатқа жүгіру» түрінде психологиялық қорғаныс қызметіне кіріседі. Сырқат адамдар жеңілдіктер алуға, жұмсағырақ шарттар берілуіне, өмір қиындықтарынан қорғалуға құқылы ғой. Есіріктік – өмірге бейімделу тәсілі. Есірік невроз тіпті ең кішкентай балаларда да болады.

Есірік невроз кезінде бала ағзасы кез-келген сырқат түрін жасап шығаруға қауқарлы. Балаға тұмау тиіп, балабақшаға, мектепке баруды қойды. Оның түсігінде келесі жайт орнықты: дене қызуы өлшенді, төсекке жатқызылды, бәрі әуре-сарсаңға түсті, барлық міндеттер алынып тасталды. Міне, әлдебір жағымсыз жайттан құтылу қажет болды. Жылуды реттеу орталығына түйсік деңгейінде «бұйрық» жетті – дене қызуы көтерілді.



Есірік арқылы бейімделу, неврастенияға қарағанда, жалғыз қалауы – «мені жайыма қалдырыңдар» - өзінің менменшілдік мәселелерін өзгелердің қолымен шешу. Есіріктік әрдайым белгілі бір адамға бағытталған. Барлық жағдайда дерлік ата-анасына бағытталады. Анасы баласының ауырып қалғанына уайымдайды – бала ауырады. Анасы баласының тәбеті нашарласа, зәре-құты қашады – бала тамақ ішпейді. Баласының құсуы анасының зәресін алады – міне, жүдеулік пайда болады – бала жүдеп кетеді, құр сүлдері қалады. Нәтижесінде, оған ешбір талап қойылмайды, оған барлығы қызмет етеді, ол қалағанына қол жеткізе алады. Ол есіріктігінің арқасында бейімделді.



Есірік неврозына шалдыққан бала өзінің ауыр және созылмалы сырқатқа шалдыққанына сенімді. Егер дәрігер оған дене қызуының өлшемдерін көрсетсе: сенбі күні кешке қалыпты, жексенбі күні кешке, дүйсенбі алдында – жоғары, яғни, дәрігер оны әшкерелесе, ол енді сол дәрігерге бармайды, себебі, ол – «жаман және зұлым» дәрігер. Көп жағдайда бұл анасының да намысына тиеді: «Сонда менің балам өтірікші ме?». Жоқ, ол өтірікші емес, ол – сырқат, бірақ, невропатолог Ж.Бабинский тауып айтқандай, «үлкен өтірікші» – оның сырқаты.

Егер ата-анасы баласының мінез-құлқы жоғарыда сипатталған түрлердің біріне ұқсас болып бұзылғанын байқаса, балалар мамандарының көмегіне жүгінген дұрыс, олар: невролог, психоневролог, психолог. Қажет болса, дәрі-дәрмектер немесе арнайы психотерапия тағайындалады. Кейін күресіп әлек болғанша, сырқаттың бетін қайтарған абзал.



БАЛАЛАР НЕВРОЗЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША КЕҢЕСТЕР

- ★ Тұлғасын емес, баланың мінез-құлқын өзгертуге тырысу керек. Баланы сөзсіз қоғамдағы мінез-құлық ережелеріне үйрету керек, бірақ, ешқашан ата-анасының түсінігіндегі мінсіз адам жасап шығаруға талпынбау керек. Жазалау қажет болса, жалпы мінезі үшін емес, тек нақты теріс қылықтары үшін ғана жазалау керек. Баланың іс-әрекеттеріне кез-келген баға беруге болады, бірақ, оған жағымсыз қасиеттерді – «ақымақ», «қабілетсіз», «қырсық», «ешқашан түзелмейтін ...», «ұсқынсыз» және т.с.с. балап, оның тұлғасына сын айтуға жол бермеңіз.



- ★ Баланың осал тұстарын айта берудің қажеті жоқ, оған бойында бар жақсы, құрметке лайық қасиеттерін дамытуға көмектесу керек. Қыз бала сұлу емес пе? Ештеңе етпейді, есесіне оның күлкісі қандай, өзі қандай көпшіл, мейірімді және ақылды. Баланың кемшілігі жайлы айтқанда «бұл бастысы емес» деген сияқты жалпы сөздермен құтылуға болмайды, балама ретінде оның бойында нақты бар жақсы қасиетті айту керек.

- ★ Балаға әділ көзқараспен қарауға тырысу керек және өзіне деген дұрыс көзқарасын қалыптастыру қажет. Бойында жоқ қасиеттерді өтірік қосудың, ата-анасы оның бойынан көргісі келетін қасиеттері үшін мақтаудың, сонымен қатар, ата-анасы қолынан келеді деп ойлайтын істі «жасағысы келмегені» үшін ұрсудың еш қажеті жоқ. Бірақ, керемет қасиеттерін айтпай кетуге болмайды, баланың бойындағы кез-келген дарын – баға жетпес байлық, олардың қайсысы ең маңызды екенін тек өмір көрсетеді.



★ Баланың бойында қоғамдық мінез-құлық дағдыларын дамыту керек. Баланы қоғамда қабылданған сәлемдесу, танысу, қоштасу рәсімдеріне үйрету қажет, баланы елемеге және шеттетуге жол бермеу керек, баланың жеткілікті дәрежеде хабардарлығын қадағалап отыру қажет – айналадағылармен тілдесу үшін олармен талқылайтын ортақ тақырыптары болуы керек.

★ Шамадан тыс қамқорлық көрсетуге жол беруге болмайды. Балаға өз бетінше әрекет ету мүмкіндігі берілсе болды – орынды шектерде, әрине – ол мұндай мүмкіндікті мүлт жібермейді.



Қорытындылай келе, невроз өз-өзіне сенімді, шынайы өмірге дайындалған, өмірге тиісінше және лайықты бейімделе алатын, әрі, ең бастысы, менменшілдіктен бойы таза адамдарда болмайтынын мол сеніммен айтуға болады. Бала өзін-өзі жақсы көруі тиіс, оның бойында біршама өзімшілдік болуы – заңдылық, бірақ, ол сондай-ақ, айналасындағыларды да – анасын, әкесін, достарын, қаланы, табиғатты, күнделікті істерін және т.б. жақсы көруі тиіс. Ата-ананың міндеті – баланың бойында осы қос сүйіспеншілік қасиетін тәрбиелеу.



БАЛАҢЫЗ
НЕГЕ КІТАП
ОҚЫҒЫСЫ
КЕЛМЕЙДІ



Соңғы жылдары кітап оқығысы келмейтін, орнына теледидар мен компьютерге үйір балалар саны артып кетті. Ата-аналар абыржулы: бала кітап оқудан бас тартады! Оның себебі неде? Бұл жағдайды қалай өзгертуге болады?

Бұл сұрақтарға жауап беру үшін баланың ерте жастағы жай-күйіне, оның ата-анасымен өзара қарым-қатынасына үңілу керек.

Осы уақытқа дейін балалар оқуды мектепте үйренеді деген пікір қалыптасқан болатын. Ал бүгін біз білеміз, оқып үйренуге қажетті білім қорын бала мектепке дейін иеленеді. Зерттеушілер бала өмірінің алғашқы бес жылын «ғажайыптар жылдары» деп атайды. Оқып үйренбестен бұрын бала сөйлеу қабілетін, тыңдай және сөйлей білуді жеткілікті дәрежеде меңгеруі тиіс.

**АТА-АНАДАН БАЛАНЫ ОҚЫП ҮЙРЕТУ ТАЛАП ЕТІЛМЕЙДІ,
ОЛАР БАЛАНЫҢ БОЙЫНДА ОҚУҒА ДЕГЕН ҚҰМАРЛЫҚТЫ
ДАМУЫТЫ ТИІС!**

Басты кезекте оқып үйренудің қажетті алғышарты ретінде ауызекі тілді дамытуға көп көңіл бөлу қажет.

Оны бала дүниеге келген алғашқы күннен-ақ бастаған жөн. Сәбиді қолыңызға көтеріп, онымен сөйлескенде, сіз оған жылу мен қауіпсіздік сезімін бересіз (ал сізге бұл жаста ол мұны елемейтіндей көрінеді).

Әрдайым тыңдауға дайын екеніңізді көрсетіңіз. Балақайдың тіпті ең алғашқы әлсіз және былдырлап сөйлеуге тырысқан әрекеттерін қолпаштауға тырысыңыз. Егер шаршап немесе асығып тұрсаңыз, ұмытпаңыз: мектеп дейінгі жаста көрсеткен шыдамдылығыңыз болашақта жұмысыңызды әлдеқайда жеңілдетеді.



Балаға көбірек уақыт бөліңіз. Ерте балалық шақта баланың тілінің дамуына, танымдық дамуына және қоғам өміріне қатысуына отбасының ықпалы шешуші маңызға ие. Дәл осы мектепке дейінгі жаста үйден тыс өз-өзіне деген сенімділігі және тіл табыса білу қабілетінің іргетасы қаланады. Ерте балалық шақтағы тілдің даму деңгейіне баланың мектептегі жетістіктері, қатарластары арасында тіл табыса білуі байланысты болады.

Баланың оқып үйренуіне ең басты бәсекелес – теледидар. Жағдай қалай жасалғанына байланысты теледидар мен бейнеақпарат дамуға түрткі де, тежеу де бола алады. Балаға теледидар алдында өткізуге болатын уақыт шектеулі болуы тиіс. Балаңызға көруге рұқсат ететін бағдарламаларды мұқият іріктеңіз.

Бала есейгенде таңдау мүмкіндігін беріңіз: апталық бағдарламаны бірге қарап отырып, көретін бағдарламалардың бірге таңдаңыздар. Балаға өзі қалағанын таңдауды ұсыныңыз. Үйде отбасылық хабарландырулар тақтасына ұқсас бір орын болсын; таңдап алынған бағдарламалар тізімін осы тақтаға іліп қоюға болады.

БАЛАНЫҢ БӨЛМЕСІНДЕ ТЕЛЕДИДАР БОЛМАУЫ ТИІС

Теледидарды және кез-келген бейнеақпаратты баламен бірге көріңіз. Баланы не қызықтыратынын білуге тырысыңыз. Көргендеріңізді бірге талқылаңыздар. Сіз сұрақтар қоя аласыз, мысалы:

- Қалай ойлайсың, қандай жағдай орын алды?
- Оған қазір не болып жатыр?
- Сенің ойыңша, ол неге мұндай әрекетке барды?
- Қалай ойлайсың, әрі қарай не болады?

Ойынның басқа түрлерін ойнауға ынталандырыңыз – үйде де, таза ауада да. Дұрыс қолданылғанда теледидар да, бейнеақпарат та тиімді оқыту және көңіл көтеру құралдары бола алады.



Әр баланың өз мінезі, өз қажеттіліктері, қызығушылықтары, ұнататыны және ұнатпайтыны болады. Оның ешкімге ұқсаймайтын қасиетін құрметтеңіз. Өзіңізге және балаңызға қол жеткізуге мүмкін мақсаттар қойыңыз. Балаға бағыт беріңіз, жөн сілтеңіз – бірақ, итергіштемеңіз. Бала махабаттан және алатын әсерлер сан-алуандылығынан таршылық көрмеуін қамтамасыз етіңіз.

ОҚИ БІЛУ – БҰЛ СУ БЕТІНДЕ КӨРІНІП ТҰРҒАН МҰЗТАУДЫҢ ТЕК ҰШЫ ҒАНА, ОЛ БАЛАҚАЙДЫҢ БҰРЫН ЖИНАҒАН ТӘЖІРИБЕСІМЕН ТЫҒЫЗ БАЙЛАНЫСТЫ ЖӘНЕ БАЛАНЫҢ ДЕНЕ БІТІМІНІҢ, АҚЫЛ-ОЙЫНЫҢ, САНА-СЕЗІМІНІҢ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ДАМУЫНЫҢ НӘТИЖЕСІ БОЛЫП ТАБИЛАДЫ.

Шындығында бала үшін оқу – өзін қоршаған адамдардың денесінде және көздерімен саяхат жасау. Баламен сөйлескенде оның назарын барлық жерде қоршап тұрған нағыз «ғажайыптар еліне» аудару арқылы оған адамдар тілінің сиқыры ашылады.

Оқылғанның мән-мазмұны есте сақтауға әсер етеді. Үш жаста-ақ балалар әлі сөзбен жеткізе алмаса да, себеп пен салдар арасындағы байланысты көре алады. Іс жүзінде үш жасар бала оқиғалар арасындағы байланысты әртүрлі күрделі мәселелер туралы ой толғай бастағаннан көп бұрын үйренеді.



Үйде оқи білу балаға жүру немесе сөйлеу сияқты табиғи жолмен келе алады. Балаға төменде келтірілген жағдайларды жасап, осы оқиғалардың табиғи үдерісін өрістетуге көмектесуге болады:

- ★ балаға үнемі санамақ, белгілі бір сөз тіркестері жиі қайталанатын, балаларға арналған тақпақтар, суреттері бар кітаптар, әртүрлі әңгімелер және т.с.с. дауыстап оқып беру;
- ★ балаға қызықты әңгімелер оқу: жануарлар, ойыншықтар, динозаврлар және т.б. туралы);
- ★ әрбір сөйлесу мүмкіндігін қолдану: баламен сөйлесу, оның кітаптар және басқалар туралы сұрақтарына жауап беру;
- ★ балаға қағазды, қарындаштарды, қайшыны және т.б. еркін пайдалануға рұқсат беру;
- ★ балаға арнап, күнделікті қайталанып отыратын сөздер жазылған карточкалар жасау;
- ★ бала айтып отыратын оқиғаларды жазып алу;
- ★ балаға үйдің айналасына және басқа да жерлерге саяхат ұйымдастыру және осы серуендерді саяхатқа дейін, барысында және кейін талқылау;
- ★ үйдегі ахуал жайлы болуы тиіс – ата-ана шыдамды болуы қажет;
- ★ баланың оқи алуы үшін үйде үнемі жеткілікті оқу құралдары болуы тиіс;
- ★ ата-ананың өзі кітап, газет, журнал оқып, үлгі көрсетуі тиіс;
- ★ ата-анасы ара-тұра балақайды өздерімен бірге кітапханаға алып барғаны жөн, бала онда кітаптарды ақтара алады, бірнешеуін таңдап, үйге алып кете алады.



Оқуды білім әлеміндегі ең басты күре жолмен салыстыруға болады. Әрі қарайғы оқу – математика, биология, қоғамдық ғылымдар – баланың жазылғанды түсіну, тілді пайдалана білу, жазбаша мәтіннің мәнін түсіну қабілетіне негізделетін болады.

Егер бала әңгімелесу, тыңдау, оқу күнделікті өмірде қалыпты жағдай болып саналатын ортада өсіп, жетілсе, онда мектепте де негізінен кітаптардан алуға болатын мазмұнды және жан-жақты ақпаратқа қызығушылық танытатын болады, одан әуесқой және табиғи жолмен қалыптасқан оқырман өсіп шығады.



ОҚУҒА ДАЙЫНДЫҚ КӨРСЕТКІШТЕРІ

ТАНЫМНЫҢ ДАМУЫ

1. Бала негізгі ұғымдарды меңгерген бе, мысалы: оң/сол, үлкен/кіші, ішке/сыртқа?
2. Бала қарапайым жіктеу жайттарын түсіне ала ма, мысалы: домалай алатын заттар және домалай алмайтын заттар?
3. Бала қарапайым оқиғалардың қалай аяқталатынын болжай ала ма?
4. Бала есінде кем дегенде үш тапсырманы сақтап, орындай ала ма?
5. Бала әліпби әріптерінің басым көпшілігін атай ала ма?

БАЛАНЫҢ БАСТАПҚЫ ТӘЖІРИБЕСІ

6. Бала сізбен бірге поштаға, жинақ кассасына, дүкенге барып көрді ме?
7. Бала кітапханада болып көрді ме?
8. Бала хайуанаттар бағына, ауылға, мұражайға барып көрді ме?
9. Сіздің балаңызға үнемі кітап оқып беруге немесе әңгіме айтып беруге мүмкіндігіңіз болды ма?
10. Бала әлденеге аса қызығушылық таныта ма, әуестене айналысатын сүйікті ісі бар ма?



ТІЛ ДАМУЫ

11. Бала өзін қоршаған негізгі заттарды атап, көрсете ала ма?
12. Бала ересектердің сұрақтарына қиналмай жауап бере ме?
13. Бала әртүрлі заттар қандай қызмет атқаратынын түсіндіре ала ма: қылсап, шаңсорғыш, тоңазытқыш?
14. Бала заттар қайда орналасқанын түсіндіре ала ма: үстелдің үстінде, үстелдің астында?
15. Бала қандай да бір оқиғаны, өзі басынан кешкен жайтты мазмұндап айтып бере ала ма?
16. Бала сөздерді анық айта ала ма?
17. Грамматика тұрғысынан бала дұрыс сөйлей ма?
18. Бала ортақ әңгімеге қатыса алама, қандай да бір оқиғаны ойнап көрсете ала ма немесе үй қойылымында ойнай ала ма?

ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ДАМУ ДЕҢГЕЙІ

19. Бала көңілді болып көріне ме (үйде және жолдастары арасында)?
20. Баланың түсінігінде қолынан келері көп адам ретіндегі бейнесі қалыптасқан ба?
21. Балақай үйреншікті күн тәртібі өзгергенде тез үйренісе ала ма, жаңа тапсырмаға оңай көше ала ма?
22. Бала өз бетінше жұмыс жасай ала ма, тапсырма орындағанда басқа балалармен жарыса ала ма?

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ҚҰРУ

23. Бала басқа балалардың ойынына қосылып кете ала ма, олармен бөлісе ме?
24. Жағдай талап еткенде кезек сақтай ала ма?
25. Бала өзгелерді сөзін бөлмей тыңдай ала ма?

ДЕНЕ БІТІМІНІҢ ДАМУЫ

26. Баланың құлағы жақсы ести ме?
27. Баланың көзі жақсы көре ме?
28. Ол біраз уақыт бойы тыныш отыра ала ма?
29. Оның қозғалыс дағдыларын үйлестіре білу қабілеті жақсы дамыған ба, мысалы, доппен ойнай ала ма, баспалдақтан секіре, түсіе және көтеріле ала ма?
30. Бала сергек және әуесқой болып көріне ме?
31. Бала дені сау, тоқ, тыныққан болып көріне ме?



КӨРУ АРҚЫЛЫ ҚАБЫЛДАУ ҚАБІЛЕТІ

32. Бала ұқсас және ұқсас емес пішіндерді өзара ажырата ала ма? Мысалы, басқаларына ұқсамайтын суретті таба ала ма?
33. Бала әріптерді және қысқа сөздерді ажырата ала ма, мысалы, б/п, қыл/жыл?
34. Егер алдымен үш суретті көрсетіп, содан соң, біреуін алып тастаса, бала бір суреттің жоқ екенін байқай ала ма?
35. Бала өз атын және оның күнделікті өмірінде кездесетін кем дегенде 6–8 заттың атауын біле ме?
36. Бала бір топ суретті (алдын-ала белгіленген) тәртіппен орналастыра ала ма?
37. Бала солдан оңға қарай оқылатынын түсіне ме?
38. Өз бетінше, өзгелердің көмегінсіз 15 бөліктен тұратын бас қатырғышты құрай ала ма?
39. Бала «оқиғалық желісі бар суретті» түсіндіре ала ма: басты ойды жеткізе ала ма, өзара байланыстарды анықтай ала ма?

**ЕСТУ ҚАБІЛЕТІ (естігенін ажырату, естігенін есте сақтау, естігенін түсіну):**

40. Бала сөздерді өзара ұйқастыра ала ма?
41. Бала әртүрлі дыбыстардан басталатын сөздерді ажырата ала ма, мысалы, тас/бас?
42. Бала ересек адамның артынан бірнеше сөзді немесе санды қайталай ала ма?
43. Бала естігенін басты ойды және әрекеттер реттілігін сақтай отырып, баяндап бере ала ма?



КІТАПТАРҒА КӨЗҚАРАС

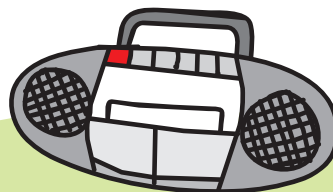
44. Бала кітаптарды өз бетінше көргісі келе ме?
45. Балаға біреу дауыстап оқиғанда мұқият және сүйсіне тыңдай ма?
46. Бала сөздер және басқа да баспа таңбалар туралы сұрақтар қоя ма?

Білген жөн, кейде балалардың оқу қабілетінде өзіндік бұзылушылықтары болады, олар дислексия деп аталады. Дислексия – оқу қабілетін меңгеру үдерісінің ішінара бұзылуы, оқуды меңгеруге қатысатын психикалық қызметтердің қалыптаспағандығынан туындайтын, тұрақты сипатқа ие, қайталана беретін көптеген қателер.



Әртүрлі авторлардың мәліметтері бойынша ақыл-ой дәрежесі қалыпты деңгейдегі балалар арасындағы оқу қабілетіндегі бұзылушылықтардың кең таралғандығы айтарлықтай ауқымды және жалпы балалар санынан шамамен 10% құрайды. Тіл дамуының кешеуілдеуі – оқуды үйрене алмаудың алғашқы жаршыларының бірі.

Егер мектепке барғанға дейін баланың ауызекі сөйлеуде қиындықтары болса, он жағдайдың тоғызында оның жазуда және оқуда қиындықтары болары анық. Көбінесе, балалар айқын, оған қоса сөйлеудегі күрделі кемшіліктерді табиғи жолмен жеңуге қауқарсыз: ол үшін ата-ананың және тіл дамыту мамандарының көмегі қажет.



Тіл дамуына және оқуға дайындыққа әсер ететін бұзылушылықтарды танып білуге көмектесетін бірқатар белгілерді бөліп көрсетуге болады (төрт жасар балаға арналған сауалнама):

ЕСТУ ҚАБІЛЕТІ

Келесі жағдайлар болып тұра ма:

- ★ сіз баланы көрші бөлмеден шақырғанда ол жауап қатпайды және сізді естімеген сияқты;
- ★ бала оның көзінше айтылғанды «жіберіп» алады; сөздердің жалғауларын көбінесе «жұтып қояды»;
- ★ сіз баламен сөйлескенде ол сіздің бет қимылыңызды мұқият бақылап отыра ма?

ТІЛ ЖӘНЕ СӨЙЛЕУ ҚАБІЛЕТІ

- ★ Балаңыздың тілін түсіну қиын ба?
- ★ Балаңыздың сөйлегеніне басқа балалар күле ме?
- ★ Ол үш жасында сөйлей алды ма?
- ★ Төрт жасында сөйлемдермен сөйлей алды ма?
- ★ Балаңызға сөз таңдау қиын ба?
- ★ Ол сөйлеуге талпына ма?

КӨРУ ҚАБІЛЕТІ

- ★ Балаңыз көзін сығырайта ма?
- ★ Ол кітаптарды және журналдарды бетіне жақын тақай ма?
- ★ Ол теледидардан қаншалықты алыс отырады?

ОҚУҒА ҚАБІЛЕТСІЗДІК

Белгілері:

- ★ Тіл құрылымының жетілмегендігі (төрт жасында екі жасар бала сияқты сөйлейді);
- ★ Бірден үш тапсырманы орындай алмайды;
- ★ Ақпаратты қинала есіне түсіреді және жүйелейді;
- ★ Оған шеңберді төрт бөлікке бөлу және қайтадан сол бөліктерден шеңбер құрау қиын;
- ★ Баланың қозғалыстарында және қозғалыстарын үйлестіруде қиындықтары бар – ол епсіз, оған велосипед тебу қиын.



СЕЗІМДЕР САЛАСЫ

Жағымсыз жайттар көрсеткіштері:

- ★ ашық тұйықтық;
- ★ көңіл-күйінің кенеттен құбылуы;
- ★ жиі абыржу, ашулану;
- ★ солғындық, енжарлық;
- ★ сезімдерін айқын жеткізе алмау;
- ★ жылауықтық, жиі көңіл-күйінің нашар болуы.

**ЕГЕР СІЗ ОСЫ БЕЛГІЛЕРДІҢ
БІРІН БАЙҚАСАҢЫЗ, МІН-
ДЕТТІ ТҮРДЕ МАМАНМЕН
КЕҢЕСІҢІЗ.**



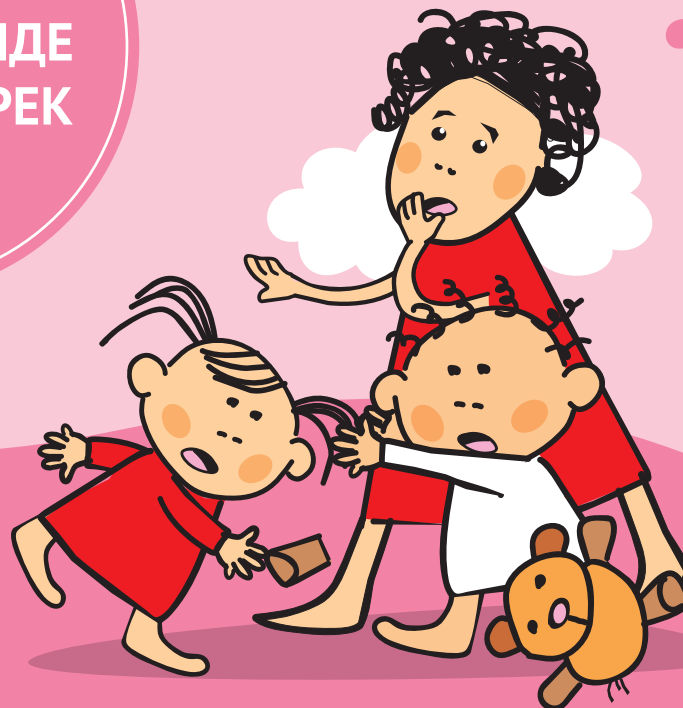
Дәрігерге көрінбестен бұрын, балақайды бақылап көріңіз, кеңесшіге баяндап беру үшін тиісті сәттердегі баланың мінез-құлқының қысқаша сипаттамасын дайындауға тырысыңыз.

**БҰЗЫЛУШЫЛЫҚТАРДЫ УАҚЫТЫЛЫ ТҮЗЕТУ БАЛАҢЫЗ-
ҒА УАҚЫТЫЛЫ ОҚЫП ҮЙРЕНУГЕ, ҚЫЗЫҒЫП ОҚУҒА, ДЕ-
МЕК, ДАМУ МЕН ОҚУДА АРТТА ҚАЛУДЫҢ АЛДЫН АЛУҒА
МҮМКІНДІК БЕРЕДІ.**





БАЛАЛАР
ТӨБЕЛЕСКЕНДЕ
НЕ ІСТЕУ КЕРЕК





Белгілі бір кезеңде балақайларға ашу шақыру тән: тістелеу, жанындағы адамды ұру. Мұндай мінез-құлық «тілдесу» түрі болып табылады, көбінесе қандай да бір көңіл-күйді, мысалы, «Мен ашулымын!», жеткізудің жалғыз тәсілі.

Есейген сайын балалар өз ашуын қадағалауды, әлеуметтік тұрғыдан лайықты пішінде көрсетуді үйренеді. Бұл ретте отбасындағы әдеп, адамгершілік қағидаларына қатысты ахуал, ата-анасының мінез-құлқы өте маңызды рөл атқарады.

**ТӘРБИЕ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ ДЕНЕ ЖАЗАЛАУЫН
ҚОЛДАНАТЫН АТА-АНАЛАР БАЛАҒА ҮЛГІ БОЛУЫ
МҮМКІН, СЕБЕБІ, БАЛА ЕЛІКТЕУ АРҚЫЛЫ ҮЙРЕ-
НЕДІ.**



Ол күш қолдану - өзгелерге ықпал етудің жақсы құралы, ал жақсы болса – оны құрдастарымен қарым-қатынаста қолдануға болады деп ойлай бастайды. Сондай-ақ, бала ашу шақырғанда оған қалай ауыратынын көрсету үшін ұруға мүлдем болмайды. Бұл оны тек састырады: бір жағынан сіз төбелескен жаман дейсіз, ал өзіңіз оны ұрасыз. Үлкен қиындық туған ағайындылар мен апалы-сіңілілер арасындағы қарым-қатынаста орын алады. Балалар өздері араласатын бөтен балаларға қарсы көрсететін физикалық күшті жалғыз інісіне немесе қарындасына (сіңілісіне) көбірек көрсететіні байқалған. Бір баладан көп балалар саны бар отбасыларда балалар арасында дау-жанжал болмай тұрмайды. Мәселе оларды болдырмауда немесе тоқтатуда емес, дұрыс шешуде.

ДАУ-ЖАНЖАЛ НЕДЕН ТУАДЫ?

Мәселе – мүдделер қақтығысында (ата-ана махаббаты мен көңілі, тартымды ойыншық және т.б.). Мұндай жағдайда бір тараптың қалауын орындау екіншісінің мүдделеріне нұқсан келтіріп, аса күшті жағымсыз сезімдер тудырады: ашу-ыза, өкпе-реніш, қызғаныш, қаһар. Кейбір жағдайда іс ашық дауласумен бітсе, басқа жағдайларда жасырын ренішпен, ал тағы бірінде нағыз «шайқаспен» аяқталады.



МҰНДАЙ ЖАҒДАЙДА АТА-АНА НЕ ІСТЕЙ АЛАДЫ?



1 Кейде балалар бәрін өздері шешу үшін оларды жайына қалдыруға болады. Егер ересектер жағдайды бақылап отырса, олар кейбір дау-жанжалдарды өздері шешуге қауқарлы, бұл балақайларға пайдалы тәжірибе болады, бала өзін қорғауды үйренеді.

2 «Мен-хабарламасын» жіберуге болады, мысалы, «Үйде осындай айғай-шу шыққаны маған ұнамайды».

3 Кейде балалардың көңілін басқа іспен, мысалы, сурет салумен, жабыстырумен аулау, сүйікті ойыншығын ұсыну, оларға кітап оқу пайдалы болады. Алайда, өкінішке орай, бұл көбінесе мүмкін емес: балалар көңілін басқа іске аударғысы келмейді, оларды жұбату немесе тыю мүмкін емес. Мұндай жағдайда ең дұрысы – ересектердің батыл әрекеттері.

4 Тікелей кедергі жасау. 5 жасқа дейінгі балалардың ашушандығын басуда ерекше мәнге ересектердің әрекеттері қысқа және нақты болуы ие. Балаларды мықтап ұстап, қатал көзбен қарап, «Төбелесуге болмайды» деп нық айту керек.



5 Тынышталу кезеңі көбінесе теріс мінез-құлықты өзгертудің ең тиімді әдісі болып табылады. Кішкентай балаларды көңілі басқа жаққа ауып кетпеуі үшін ең дұрысы орындықтарға отырғызып қою керек, ал үлкенірек балаларды 2-3 минутқа әртүрлі бөлмелерге жіберу керек (әр өмір жасы на 1 минуттан). Тек бұл әрекетті жазалауға айналдырмаңыз. Жай ғана түсіндіріңіз, сіз мұны балалар төбелескенін тоқтату үшін жасап отырсыз, балалар төбелесті өздері тоқтата алмайды, сондықтан, сіз көмектесу қажет деп шештіңіз. Қазір сіз балалар сабырға келгенше, бірнеше минутқа үзіліс жариялайсыз. Ұзақ түсіндіру немесе айыптау тиімсіз. Бала қызбалыққа салынғанда ол өзін-өзі тыныштандыра алмайды, ал егер тыныштықта отыра тұрса, ашуланады да, «көрермен» болмағандықтан, ашуы су сепкендей басылады.

6 Төбелескіш баланы тоқтатудың өте мықты тәсілі – кейін түсіндіру «Қазір сен мұны істемейсің, ал неге екенін мен саған кейін түсіндіремін». Біріншіден, жағдайды бақылау тізгіні өз қолыңыңда қалады, екіншіден, сіз балаға түсіндіріп әуре болмайсыз және сізбен керісуіне мүмкіндік бермейсіз, үшіншіден, белгісіздік пен қызығушылық оны тоқтатады.



7 Қызбалығы басылған соң, балалармен бірге отырыңыз, оларға бар мейіріміңізбен қол созыңыз, құшақтаңыз, қолынан алыңыз (дене жанасуы қызбалықты басады). Әрқайсысына жазғырмай және ашуланбай қараңыз – оларды қорқытудың еш қажеті жоқ.

8 Төбелеске қатысушыларды жазғырмай, төбелес барысында не көргеніңізді және не сезгеніңізді сөздермен сипаттап беріңіз. Дау-жанжалдың мән-жайын айқындаңыз, әр тарапты тыңдаңыз, мәселенің жай-жапсарын нақтылаңыз, атап айтқанда: бала нені қалайды немесе қаламайды, оған не керек немесе маңызды және т.с.с. Бұл ретте сөз кезегін күтіп отырған бала оны да тыңдайтыныңызға, «қарсыласына» жақтастып кетпейтініңізге сенімді болуы тиіс. Сондықтан, балалардың бірін тыңдап отырғанда көзіңізбен, басыңызды изеумен екіншісіне оны да ұмытпағаныңызды білдіріп отырған дұрыс.

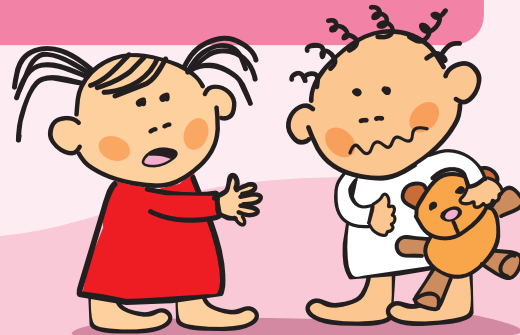
9 Баланың қарсыласына қатысты ашу-ызасына түсіністікпен және жанашарлықпен қараңыз, оның бұл сезімін теріске шығаруға және тыюға тырыспаңыз. Мысалы, балаңыз «Мен оны жек көремін!» десе, былай деңіз: «Қазір Арманға ашуланып отырғаныңды түсінуге болады».



Түсіністікпен және бірге қамығумен қараған сезімдер өз күшінен айырылады. Балаларға дәл қандай сезімге бөленгенін, қандай оқиға немесе екінші баланың қандай әрекеті осы сезімді тудырғанын ұғынуға көмектесіңіз. Баладан осы туралы екінші балаға айтып беруін өтініңіз. Балаларға өз қалауын сөзбен жеткізуге көмектесіңіз.

10 Әрі қарай балалардан «Енді не істейміз?» «Не ойлап тапсақ екен?» деп сұраңыз. Балалардың өз нұсқасын ұсынғанын қоштаған жөн. Бұл ретте бірде-бір, тіпті барып тұрған жөнсіз ұсыныс та қабылданады, өзге ұсыныстармен бірге жинақталады. Кейінірек өз ұсынысыңызды да беруге болады. Артынша бірлесіп талқылауға және мейлінше лайықты ұсыныс нұсқасын таңдауға көшіңіздер. Шешімді балалардың орнына қабылдамаңыз, оларға өзара келісімге келуге көмектесіңіз.

11 Балалармен бірге қабылданған шешімді қалай орындауға болатынын, ол үшін не істеуге болатынын талқылаңыздар.



Балалар бірін-бірі тануды, бірін-бірі тыңдауды, бір-бірімен сөйлесуді, өз сезімдерін ашық білдіруді (өкпе-реніш, ашу-ыза, қаһар) үйрене бастағанда олардың арасында өзара әрекеттестік дами бастайды, кейін осы әрекеттестік оларға осы іспеттес жағдайларды және сезімдерді жеңуге көмектесетін болады.

Балаларыңызды жағымды мінез-құлық көрсеткені үшін ынталандырыңыз, мысалы, бірге төбелеспей ойнап отырғанда мақтаңыз. Жуық арада олар жақсы мінез-құлық көрсеткенде сіз оларға көбірек көңіл бөлетінін көретін болады. Балаларға ашуланғанда немесе қамыққанда өз сезімдерін сөзбен жеткізген дұрыс екенін, солайша сіз оларға көмектесе алатыныңызды түсіндіріңіз. «Бұл жағдайда сен қол көтергің келеді, бірақ, ол дұрыс емес. Одан да маған ашуланып тұрғаныңды айт» деуге болады.

Балаларыңызға өз балалық шағыңызда осындай жағдайлардан қалай шыққаныңыз туралы айтып беріңіз (ойдан шығарыңыз).

Балаларды өз сезімімен бөлісуге үйретіңіз. Бұл қиын іс, сондықтан, сізге шыдамды болған абзал. Ата-аналар көбінесе баласына жүзеге асыру мүмкін емес үміт артады. Бала өз ойыншықтарымен бөлісетін болады деп күтпеңіз; сіз де, бәлкім, иелігіңіздегі мүлкіңізді көршіңізбен бөліскіңіз келмейтін шығар.

- ★ Балаларыңызға қалай бөлісуге болатынын көрсетіңіз. Мысалы, олармен кәмпитпен, жемістермен, пісірмелермен бөлісіңіз.
- ★ Ойын барысында кезектесуге итермелеңіз, басқа баламен қайта бөлісерден бұрын ойыншығымен біраз ойнап алсын.
- ★ Ойынды кезектесіп ойнауға үйретіңіз: «Енді сенің кезеңің», «Осыны бірге ойнайық па?»
- ★ Әр кез бөлісуге талпынған сайын, балаларды мақтап отырыңыз.

Ренжіткен адамға ол туралы не ойлатыныңның барлығын ақтарып, хат жазуға болады. Әкесі немесе анасы қолына қағаз бен қалам алып, баласына: «Сен айт, мен жазып отырамын» десін. 4-5 жол жазылғаннан кейін айтарға ештеңе табылмай қалуы да ғажап емес.

Зорлық-зомбылық пен қатігездік көрсетілетін фильмдер көрсетілімін шектеңіз. Балалар өздерін құрбандармен немесе қаскүнемдермен сәйкестендіріп, осы рөлдерді шынайы өмірлік жағдайларға көшіруге бейім болады.



Балалар, дәл ересектер сияқты, өз сезімдерін білдіруге зәру. Сондықтан, **оларды өз сезімдерін көрсетудің балама әдістерін қолдануға үйретіп қойған пайдалы.**

Балаларға жастықты немесе үлкен ұсқынсыз ойыншықты тоқпақтауды ұсынуға болады, оны келесідей етіп таныстыруға болады: «Бұл жастық (ойыншық) төбелескенді жақсы көреді, оның ешқашан еш жері ауырмайды. Төбелескілерің келген сайын осы жастықпен (ойыншықпен) төбелесіңдер». Осыдан кейін балалар тынышталып, күлімсірей бастамайынша олармен осы жастықтың көмегімен аздап «төбелесіп» көріңіз.

Ашу-ыза үстінде балаларға өз сезімдерін көрсету үшін дау-жанжалды ойынға айналдырып жіберуге болады. Олар қатты айғайласын немесе бір-біріне ат қойып ойнасын. Жалғыз ереже – аттар былапыт сөздерден тұрмауы тиіс және көңілген келмеуі тиіс. «Сен шұжықсың...» сосын балаға: «Енді сенің кезеңің» деңіз. Осы ойын барысында сезім шиелінісі, әдетте, тарқайды. Соңында міндетті түрді бір-біріңізге көңіл жадыратар сөздер айту қажет.

Балаларға қажетсіз қағазды умаждап, ұсақ тілімдерге жыртуды ұсынуға болады. Дау-жанжалдан тыс жағдайларда жиналып қалған күш-қуатты сыртқа шығару үшін балаларға «Бокс» ойынын ұсынуға болады, тіпті нағыз «груша» мен қолғапты арнайы сатып алуға болады. «Бокс» айналымдарын 4-5 минуттық демалыс үзілістерімен кезектестіріп отыру қажет. Сонда ойын баланың өзі-өзі реттеу қабілетін дамытуға септесетін болады.

«Жастық шайқастары» ойыны да жарайды. Бұл ойынды спорттық сайыс түрінде де өткізуге болады. Ойыншылар екі газет үстіне тұрып, бірін-бірі сол газет шекарасынан жастықпен ұрып шығаруға тырысады. Балалармен бірде «күшті» кейіпкерлер (Қасқыр, Жалмауыз кемпір), ал келесіде «әлсіз» кейіпкерлер (Лақ, Қызыл телпек) рөлін ойнайтын ертегілерді қойылым етіп қоюға болады. Кейіпкерлердің мінез-құлқын өзгертіп отыруға болады: мысалы, қазір Қызыл телпек әлсіз және қорғансыз, ал келесі жолы – өжет Қызыл телпек Қасқырға төтеп береді. Ертегілер арқылы балалар ренжіген кейіпкердің кебін кию қалай болатынын жақсырақ ұғына алады, сонымен қатар, іс жүзінде әртүрлі жағдайларда әртүрлі мінез-құлық түрлерін байқап көреді, жасаған ісі үшін мойнына жауапкершілік алуды үйренеді.

**ОТБАСЫҢЫЗДА
БЕЙБІТ ҚАРЫМ-ҚА-
ТЫНАС ОРНАТЫҢЫЗ,
МҰНДАЙ ҚАРЫМ-ҚА-
ТЫНАС МЫЗҒЫМАС
ЕРЕЖЕГЕ АЙНАЛСЫН.
БАЛАЛАРЫҢЫЗҒА ӨЗ
МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫҢЫЗБЕН
ҰСТАМДЫЛЫҚ ҮЛГІСІН
КӨРСЕТЕҢІЗ.**





БІР-БІРІНЕ БАУЫР
БАЛАЛАРДЫ
ТӘРБИЕЛЕУ
ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ





Бала тұлғасының қалыптасуы отбасында басталады. Ең маңыздысы - ересектермен ғана емес, қатарластарымен, баладан аздап үлкен не кіші балалармен қарым-қатынас құру. Ағалы-қарындастар немесе апалы-сіңілілер бар отбасыларында олардың арасындағы өзара қарым-қатынас та әрбір баланың тұлғасының дамуына ықпал етеді.

Шетелдік психологияда негізгі зерттеу бағыттарының бірі болып отбасында туылған ретіне байланысты баланың даму ерекшеліктерін зерттеу табылады. Аға-інілері және әпке-қарындастары арасындағы баланың орны оның алдағы өмірінде ерекше мәнге ие екені айтылады. Бұл орын отбасындағы балалар санымен, жынысымен және туылу аралығымен анықталады. Балалардың жасы шамалас болған сайын, даму барысында олар бір-біріне көбірек ықпал етеді. Баланың отбасында туылу реті (орны) шешуші маңызға ие деп саналады.



Дәл сондай маңызға келесілер де ие:

- ★ бауырлар арасындағы қарым-қатынасты анықтайтын ананың қарым-қатынасы;
- ★ жасы үлкенірек балалардың жасы кішірек балалардың әлеуметтік дағдыларын қалыптастыруға ықпал етуі;
- ★ ағасының немесе әпкесінің жынысының баланың өзін бір жыныспен сәйкестендіруге ықпал етуі;
- ★ жасы үлкенірек баланың қоғамдық мінез-құлқын және жауапкершілік сезімін қалыптастыруға септесетін шарт ретінде кіші бауырларына күтім көрсетуі.

Белгілі бір жағдай аясында кішкентай оқушы үшін эмоционалдық тұрғыдан маңызды отбасы мүшесі ата-анасының бірі, сонымен қатар, ағасы (немесе әпкесі) болуы мүмкін. Қиын жағдайда (мысалы, айырылысуда, кіші бауырларына сыйлық таңдау кезінде) ең маңызды

отбасы мүшесі болып анасы табылады. Сонымен бірге, бос уақыт өткізуде маңызды отбасы мүшесіне ағасы не әпкесі айналады, себебі, ол ойында немесе бірлесіп айналысатын істе серіктес ретінде маңызды.



Балалар арасындағы жас айырмашылығы неғұрлым аз болған сайын, олардың арасында дау-жанжал жиірек туып отырады, ал себептері жеңіл-желпі болады: мысалы, мектепке дейінгі жастағы және бастауыш сынып оқушылары көбінесе бір затты немесе ойындағы жеңісті бөлісе алмай жанжалдасады. Жас айырмашылығы алшақ болған сайын, дау-жанжал да аз, бірақ себептері күрделірек болып келеді.

ЖАС АЙЫРМАШЫЛЫҒЫНА ЖӘНЕ БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ БАУЫРЛАР АРАСЫНДАҒЫ ӨЗАРА ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҢ КЕЙБІР ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫСЫ ЖӘНЕ НӘРЕСТЕ. Бірлесіп жасалатын әрекет – ойын. Сондай-ақ, бірлескен әрекет анасына сәбиге күтім көрсету барысында көмек көрсету түрінде жүзеге асырылады. Балалар көп уақытын бірге өткізеді. Жасы үлкенірек баланың анасымен сенімге толы жақын қарым-қатынасы орнайды.



БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫСЫ ЖӘНЕ БАЛДЫРҒАН.

Бірлесіп жасалатын әрекет – ойын (ойыншықтармен, қимыл-қозғалысты талап ететін ойындар ойнау). Балалар көп уақытын бірге өткізеді. Балалардың үлкені де, кішісі де анасымен сенімге толы жақын қарым-қатынас орнатады.

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫСЫ ЖӘНЕ МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛА. Бірлесіп жасалатын әрекет – ойын (ойыншықтармен, компьютер ойындарын ойнау). Қандай болмасын қиындық (оқуда, басқа адамдармен қарым-қатынаста) туса, балалардың екеуі де анасына жүгінеді.

Дау-жанжал жиі шығып тұрады, себептері – өзара бөлісе алмаған ойыншықтар және басқа да заттар.



БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫСЫ ЖӘНЕ ЖАСӨСПІРІМ. Бірлесіп жасалатын әрекет – сурет салу, кітап оқу. Қандай болмасын қиындық (оқуда, басқа адамдармен қарым-қатынаста) туса, балалардың екеуі де анасына жүгінеді.

Дау-жанжалдар, көбінесе, жасөспірімнің ашушаңдығынан туындайды.

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫСЫ ЖӘНЕ БОЗБАЛА (БОЙ-ЖЕТКЕН). Бірлесіп жасалатын әрекет – фильм көру, серуендеу, әңгімелесу. Қандай болмасын қиындық (оқуда, басқа адамдармен қарым-қатынаста) туса, бастауыш сынып оқушысы үлкен ағасына немесе әпкесіне жүгінеді.

• **КӨП БАЛАЛЫ ОТБАСЫНДА БАУЫРЛАР АРАСЫНДАҒЫ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЕРЕКШЕ БОЛАДЫ. ӘДЕТТЕ, БАЛАЛАРДЫҒЫ ЕҢ КІШІЛЕРІ ӨЗАРА ТЫҒЫЗ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТА БОЛАДЫ.** Осындай отбасындағы үлкенірек балалар жеке топты құрайды, ондағы қарым-қатынас жалпы бауырлар арасындағы қарым-қатынас жүйесіндегінен әлдеқайда тығыз болады. Үш балалы отбасында өзара қарым-қатынас жас айырмашылығына байланысты болады, жас аралығы қысқа болған сайын, балалар өзара көбірек әрекеттеседі, осылайша, бір-біріне ықпал етеді.

КІШКЕНТАЙ БАЛАНЫҢ ҮЛКЕН БАЛАДАН АЙЫРМАШЫЛЫҒЫ НЕДЕ?

ТҰҒЫШ БАЛАЛАР. Тұңғыш балалар әдетте көбірек жауапкершілікке, көбірек құқықтарға және міндеттерге (соның ішінде, мүлікке, атаққа, мәртебеге мұрагерлік құқықтарына) ие болатыны – тарихи заңдылық. Сәйкесінше, тұңғыштар – салт-дәстүрді жалғастырушылар: олар жауапты, көбінесе, ескі көзқараста, жетістіктерге жетуге тырысады, отбасы намысын және абыройын қызғыштай қориды. Неге бұлай болады?

Тұңғыш бала жалғыз бала сияқты тәрбиеленетінінен бастайық. Кейін, өзінің осы мәртебелі орны үйреншікті болып кеткенде ата-анасының жүрегіндегі оған тиесілі орнын жаңа туылған сәби иемденеді. Осындай «басып алу» 5 жасқа дейін орын алса, әрі, екінші бала өзімен бір жынысты болса, оған аса ауыр тиеді. Бұл тұңғыш балалардың мінез-құлқындағы жалпы орныққан мінез-құлықты көрсетуге итермелейді: ата-анасы өзін жаңа туылған сәбиден де қаттырақ жақсы көруі үшін жақсы бала болуға барын салады. Тұңғыш бала, әдетте, ата-анасының көп қасиеттерін бойына сіңіреді: ол тәрбиеші бола алады, өзіне жауапкершілік жүктеуге және көшбасшы рөлін атқаруға қабілетті. Биік жетістіктерді көздеу балалардың үлкенін адал және байсалдырақ етеді. Бірақ, ол өзіне тағылған сынға аса сезімтал.



КЕНЖЕ БАЛАЛАР. Мәдени және тарихи стереотип тұрғысынан кенже бала – «қиялшыл қаһарман», «авантюрист», салт-дәстүрді бұзушы, бәріне өз күшімен жетуге мәжбүр («Ер Төстік» немесе «Алпамыс» ертегілерін есіңізге түсіріңізші). Бұрынғы заманда оларға ата-анасының мұрасын иелену мүмкіндігі сирек берілгендіктен, олар үй-жайын тастап, қызық қуып, байлық іздеп, жер бетінің жаңа түкпірлерін игерумен күн кешкен. Ал қазір, жағдай өзгерді.

Кенже бала жаңа туылған сәбидің пайда болуынан зардап шекпейді. Ол отбасы үшін көп уақыт бойы «сүйікті балақай» болып қала береді, әрі балалық шақты әлдеқашан артқа тастаса да, оны әлпештеп, бағып-қағуды жалғастыра береді. Ата-анасы кіші баласына көп үміт артпайды, көп қысым жасаймайды. Сондықтан, оның жетістіктері де аз болады. Ол өзін-өзі тәртіпке келтіре білмейді, сонымен қатар, оған шешім қабылдау да қиын. Ол отбасының сүт кенжесі болуға үйреніп кеткендіктен, «басқын-шыл» болу пайдасыз екенін біледі, сондықтан, қалауына қол жеткізу үшін өзгелерді алдау-арбау жолдарын меңгереді: бәрі көретіндей етіп, ренжіп қалады, немесе таңқалдыруға, жағынуға, алдап-сулауға тырысады.



ОРТАНШЫ БАЛА. Ол - бір мезетте біреуге аға (әпке), ал біреуге іні (қарындас/сіңілі). Сондықтан, бойына қос топтың да қасиеттерін сіңіреді, көбінесе, өзін әлдебір топқа жатқызуға қиналады. Бірақ, ортаншы балалар бауырларымен тату-тәтті өмір сүруді үйренуге мәжбүр болғандықтан, әртүрлі адамдармен жақсы іс жүргізе алады. Сондықтан, олар айтарлықтай икемді және мәмілегер болып шығады және әртүрлі жағдайларға бейімделе алады.

ЖАЛҒЫЗ БАЛА көбінесе өзімен жынысы бір ата-анасының қасиеттерін иеленеді. Әдетте, ол өзін жалғыз қалғанда жайлы сезінеді, бірақ, қажет болғанда біреу көмек қолын созса, тартынбай қабыл алады. Ата-анасы жалғыз баласына үлкен үміт артуға бейім келетіндіктен, ол әдетте мектепте де, өзі айналысатын басқа салаларда да үздік болып шығады және қолына алғанының барлығында бірдей табысты бола алмаса, қатты қамығады. Жалғыз бала күнделікті басқа балалармен етене араласуға үйренбегендіктен, ол жақын қарым-қатынастарға әрең үйренеді. Ол күнделікті өмірде шырдар мен құздар болатынын қабылдамайды, сондықтан, кәдімгі көңіл-күй құбылуын әрең түсінеді және қабылдайды. Ол дәл қазір өзіне ашуланып тұрған адам сол мезетте күліп, қалжыңдайтынына үйренісе алмайды.



Егіздер балалық қызғанышқа мүлдем дерлік бейім емес. Керісінше, олар бір-біріне көп ықпал етеді және көп жағдайда бөлек шағын топ (кейде өздерін бір адамдай сезінеді) болады. Адамдар оларды бір-бірінен ажырата алмаса, мәз-мейрам болады, емтихандарда немесе балалық тентектіктерде бір-біріне көмектеседі. Бауырлары немесе сыныптастарының ықпалы өте аз болады. Осылайша, оларда ұжымдасып әрекет етудің керемет дағдылары дамиды, бірақ, олардың бір-бірінен айырылуы, жеке өмірін реттеу үшін болса да, өте қиын тиеді.

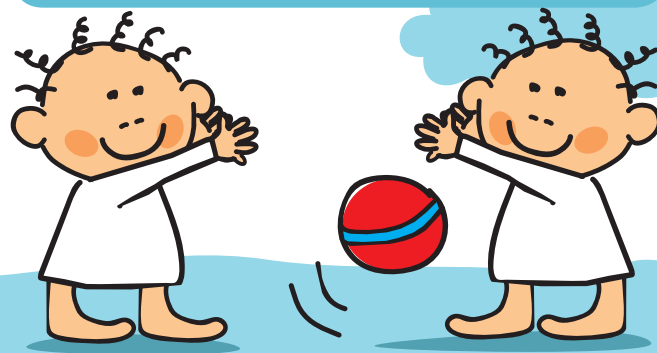
БАЛАЛАРДЫҢ БІРЕУІН КӨБІРЕК ЖӘНЕ ҚАТТЫРАҚ ЖАҚСЫ КӨРУ МҮМКІН БЕ?

Бұл жайтты түсіндіретін себептер айтарлықтай көп. Біздің елде балалар тәрбиесінде аға буын, яғни, аталар мен әжелер, үлкен рөл атқаратынынан бастайық. Әдетте, олар жаңа туылған нәрестемен бір пәтерде бірге тұрады немесе жас ата-анаға үнемі көмектесуді (ең дұрысы – оларды қадағалауды) өз парызы деп санайды. Бұл түсінікті де: жас ананың шаруасы бастан асады, ал тәжірибесі аз, жүктілік пен босану да оңай емес. Сондықтан, әжесі немересін бар махаббаты мен қамқорлығына бөлейді, ал сырттан қарағанда осы екі әйелдің қайсысы баланың нағыз анасы екенін түсіну мүмкін бола бермейді.



Екінші баламен жағдай мүлдем басқа болуы мүмкін. Әжесі де қартаяды, анасы да тәжірибе жинап, сенімді, білікті бола түседі – психологиялық тұрғыдан бірінші рет нағыз анаға айналады. Айтпақшы, осы жайт балалық қызғанышты өршіте түседі, анасы балаларына әркелкі қарағаны үшін өзін кінәлі сезіне бастайды. Сондықтан, осы желеумен көптеген ақымақтықтар жасалады (үлкен балаға көбірек рұқсат беріледі немесе неге оған немқұрайдылау қарауға болатынына сылтау табылады).

Ұл бала дүниеге келгенде тәңірінің үлкен сыйы саналып, бала отбасының піріне айналатын жайттар да кездеседі, бұл ретте, қыз балаға ата-анасы салқын қарайтыны анық көрінеді. Жалғызбасты аналар ұл балаларын көбірек және ұзағырақ бағып-қағатыны да белгілі, себебі, некедегі әйелдерге қарағанда олардың ер азаматтан айырылу қорқынышы әуел бастан-ақ күштірек болады.



Үйде екі бала болып, оның бірі әкесіне, ал екіншісі - анасына көбірек ұқсаса (мінезі, стратегия, қабілеттері, сыртқы келбеті), балаларға көзқарас ата-анасының өз-өзін бағалауға айтарлықтай тәуелді болуы мүмкін. Егер ата-ана өзін-өзі жоғары бағаласа, өзінің кішірейтілген көшірмесіне де жақсы көзқараста болады, ал егер төмен болса, балаға жани ашиды немесе өзін-өзі осындай айнадан көргісі келмегендей, баланы жатсынады, сыртқа тебеді. Егер ерлі-зайыптылар тату болса және бірін-бірін ұнатса, балаларының бойынан тапқан өздеріне тән қасиеттерді жақсы көретін болады (немесе «сенен айнымай қалыпты» деп, шошынады).

Сондықтан, ұлыңыз да, қызыңыз да бар болса, олардың арасында басқаларынан артық көретін, бәрі рұқсат етілетін «еркелер» немесе сіздің жаңсақ наным-сенім-деріңізден құтылу үшін есеюін мойынсұнып күтіп жүрген бейшара Күлшеқыздар бар-жоғына назар аударыңыз. Психологиялық тұрғыдан екеуінің де жаны бәрібір жаралы. Біріншілері – ерке-тотай, шынайы және, ең бастысы, өз бетінше өмір сүруге нашар дайындалған. Екіншілері - ренжулі, бірақ, азат емес: олар өмір бойы кез-келген жолмен махаббат пен құрмет дәлелдерін іздеп табуға тырысады.

БАЛАЛЫҚ ҚЫЗҒАНЫШ

Өте ұзақ уақыт бойы бала – барып тұрған өзімшіл. Ол өзіне көрсетілетін ата-ана қамқорлығын ешкіммен бөліскісі келмейді. Сондықтан, әр кез жазаланғанда, оған ренжігенде, оның көзінше көршінің баласын мақтағанда немесе өзіне артылған үмітті ақтамағанын басқаша жеткізгенде, оның бойын үрей билейді. Оған қоса, үйде екінші бала пайда болса, тұңғыш бала өзі жақсы, тілалғыш, қабілетті және елгезек бола алмағандықтан, ата-анасы бірінші балаларының дұрыс шықпағанына қынжылып, өздеріне «қосалқы» бала табуды шешті деп ойлауы әбден мүмкін. Міне, сондықтан, есейгенде де балалар түйсік деңгейінде бірін-бірі бәсекелес деп қабылдауын жалғастыра береді және олардың қарым-қатынастарында төзімділік сондай аз. Сонымен қатар, бауырлар бір-бірінен қызғанып қана қоймай, бір-бірінен қорғанады да, себебі, түйсігінде жаны жай табатын өзінің жеке меншік аймағын бауырының басып алуынан сескенеді.

Ата-аналар бауырлар арасындағы дау-жанжалдар немесе бітіспес қызғаныш мәселелеріне қатысты психолог көмегіне сирек жүгінеді. Әдетте, олар баласының біреуіне ғана, дөрекілеу және тұйығырағына көмектесуді сұрайды, себебі, оның қоғамға жат мінез-құлқын өзгертсе, жалпы отбасындағы жағдай жақсарар деп ойлайды. Көбінесе, ата-ана алаңдаушылығын тудыратындар – екінші балалар. Ол балалардың басты мәселесі – оларды үлгілі-өнегелі етіп тәрбиелеуде.



Тұңғышы арман-мұраттарына және артқан үміттеріне толықтай сай келмейтінімен келісіп, ата-ана екінші баласы ең үздік, ең ақылды, ең көркем, ең ... болғанын қалайды. Бірақ, екінші бала қанша жаста болса да, ол әрдайым әлсіздің, ата-анасы ғана емес, үлкен аға-әпкесі де қамқорлығына алған жанның күйін кешеді, демек, өзінің маңызыдылығын сезінбейді, көбінесе өзін-өзі төмен бағалайды, міне, осыдан бүлік те, төбелес те шығады.

Кейде бауырлар ата-анасы алыстан еститендей ай-ғай-шу шығарып, бірін-бірі итереді, тебеді, тістейді және шаштарын жұлады. Мұндай мінез-құлық бір-біріне емес, ата-анасына арналғаны түсінікті, әрине.



НЕГЕ КӨҢІЛ БӨЛУ КЕРЕК?

1 Кейде қызғаныш бастауыш мектептегі төмен оқу үлгерімінің бір себебіне айналуы мүмкін. Кенже бала, әдетте, ата-анасының көбірек уақытын және күш-қуатын алады, ал, баланың үлкені мектепке барғанда өзіне бейтаныс ортаға түседі, үй тапсырмаларын алады. Осылайша, ол осы қиындықтарды ата-анасының назарын өзіне аудару үшін пайдалануы мүмкін. Ол өз міндеттерін неғұрлым нашар атқарса, неғұрлым нашар бейімделсе, соғұрлым көбірек көмекке және қолдауға мұқтаж, соғұрлым оңайырақ ата-анасын кенже баланың мұқтаждықтарымен емес, өз басындағы мәселелермен айналысуға мәжбүрлейді. Сол кезде төмен үлгерімнің баланың мектептегі өміріне де, ақыл-парасатына да ешбір қатысы жоқ, қосалқы тиімділігі ортаға шығады: ата-анасының уақыты мен ықыласына бөленуге мүмкіндік береді.



2 Кейде балалар арасындағы күшті қызғаныш ата-анасы арасындағы араздықтың кескіні болып табылады. Әрине, олар өз арасындағы мәселеге бола ұрсысады, бірақ, дау-жанжалда ата-анасының мінез-құлық үлгісін жиі қолданады, әрі дау-жанжал түйіні де ата-анасыныкіне ұқсас болады. Кім кімді тыңдайтын болады, бөлмені жинау кімнің кезегі, кім музыка даусын қаттырақ шығарады, кімнің достары оңбаған және т.с.с. Мұндай жағдайда балаларды жақындастырудың еш пайдасы жоқ, алдымен ата-анасын татуластыру қажет.



3 Жеке заттары балалар үшін маңызды, олар балалардың тәуелсіздік сезімін күшейтеді. Ал егер бауырлары осы заттарды үнемі ала берсе немесе бүлдірсе, балалар оны сіз тонауға немесе тіпті зорлық-зомбылыққа балағандай етіп қабылдайды. Әлбетте, кейде бауырлар бір-біріне ашуланады, бірін-бірі жек креді және бір-біріне көңілі толмайды. Егер ересектер бұған көз жұма қараса, өшпенділік тек жасырынып қалып, өкпе-реніш, түсінбеушілік, кінә немесе қорқыныш сезімдерінің арқасында өршелене түседі. Балалар басқалар өздеріне әділ қарағанын сезінуі маңызды. «Әділ» «бірдей» дегенді білдірмейді. Егер балаға оның бауырларына сыйлағандай сыйлық бергенше, оның өзіндік ерекше қажеттіліктерін ескерсеңіз, ол сіздің ықыласыңызды жоғары бағалайтыны сөзсіз.

Әр баламен тілдесуге арнайы уақыт бөліңіз. Отбасында жаңа бала пайда болғанда тек үлкен баламен ғана сөйлесуге арналған уақыт белгілеңіз. Ешкімнің кедергі жасауына рұқсат бермеңіз. Үлкен бала ата-анасының біреуімен жеке өткізе алатын арнайы уақыты бар екенін білуі тиіс.



4 Балалар арасындағы айырмашылықты құрметтеңіз. Таңғы аста әр балаға құймақтарды теңдей бөліп берген әділ болып көрінеді. Бірақ, бұл «әділдік» әр баланың тәбеті әртүрлі болатынын ескермейді. Егер балаңыз: «Неге оған үш, ал маған құймақ қана бердің?» деп сұраса, былай деңіз: «Қарның әлі аш па? Тағы бір құймақ берейін бе? Жок, жартысын берейін бе? Бір құймақ? Қазір әкелемін». Сонда мағына-мәндік екпін өзгереді. Сіз: «Үлкен ағаңа қанша берілсе, сен де сонша аласың», демейсіз, орнына мүлдем басқаша айтасыз: «Мен сенің жеке қажеттіліктеріңді қанағаттандыруға дайынмын».



ҰРЫС-КЕРІС



Бұл мәселенің оңай шешімі жоқ, бірақ, кейбір дау-жанжалдар пайдалы рөл атқара алатынын есте сақтау маңызды – бастысы, шектен шығып кетпесін. Стресс (күйзеліс) және ұрыс-керіс жаңа, тұрақтырақ қарым-қатынас деңгейіне шығу үшін орын алады. Бірақ, балалар мұны тым ебедейсіз жасайды, сондықтан, оларға ата-анасының көмегі қажет.

Көп жағдайда ата-аналарға балалар арасындағы ұрыс-керісте төреші рөлін атқарудан аулақ болғаны жөн. Бірақ, сіз ұрыс-керіске бәрібір қатыстырылсаңыз, әр балаға өз шағымын немесе ренішін айтуға мүмкіндік беріңіз, содан соң, біріне екіншісінің шағымын қысқаша мазмұндап беруін сұраңыз, ол барлығын естіп, түсінгеніне көз жеткізіңіз. Артынан балалар осы дау-жандалды шешудің ықтимал жолдарының және тәсілдерінің тізімін бірге жасасын. Осындай жағдайда сіз дау-жандалды шешу жауапкершілігін қайтадан балалардың өзіне қайтарып қана қоймай, олардың әрқилы өмірлік қиындықтарды, кедергілерді және кикілжіңдерді еңсеруді үйретесіз.



Барлығына ойындағысын айту мүмкіндігін беріңіз. Егер бала белгілі бір ереженің жасалуына қатысса, сол ереже бұзылмауын қамтамасыз етуге тырысады. Бірақ, егер ереже оған жоғарыдан күштеп міндеттелсе, ол оны бәрібір бұзуға тырысатыны әбден мүмкін. Жаңа ережелерді отбасы ішінде пысықтаңыз. Егер ережеге сәйкес «төбелесуге болмаса», оны бұзғаны үшін тәртіптік жаза ретінде уақытша ойынды тоқтату қолданылуы тиіс. Бұл – өте тиімді тәсіл. Балалар төбелесе бастағанда ата-анасы: «Бұл үйде төбелесуге болмайды. Сен мұнда, ал сен ана жерге отыр». Орындықтар қабырғаға тақалып, балалар бірін-бірі көре алмайтындай қойылуы керек. Бес минут күтіп, балалармен төбелес туралы сөйлесіңіз. Осы уақыт өткенше олар сабырға келген болар – төбелеске қисынды баламалар жайын талқылаудың ең қолайлы сәті де осы.



СЕЗІМДЕР

Балалар бір-біріне қатысты өз сезімдерінен қорықпай, кейде ұрсысып қалуы мүмкін екенін, мұның қалыпты жағдай екенін түсінуі үшін олармен осы туралы сөйлесіңіз. Өзіңіздің басыңыздан өткен балалық шақтағы уайым-қайғыларыңыз, бауырларыңызбен ұрыс-керістеріңіз жайлы айтып беруге болады. Егер сіз отбасында жалғыз бала болсаңыз, бөле-жиендеріңізбен араласқан шығарсыз немесе үнемі бауырыңыз болғанын армандаған шығарсыз. Балаларға олардың бірге сүріп жатқан өмірлерінің ұнамды жақтарын көрсетіңіз, кейде оларға ортақ тапсырмалар беріңіз, олардың әрқайсына бірдей қарауға тырысыңыз. Балалар бір жынысты болса, әрқайсысының өзіне ұнайтын ермек ісі (хобби), дарыны немесе әуестігі болғаны дұрыс, сонда олар бір-бірімен аз жарысатын болады.



Көп мәселелер ата-ана мінез-құлқына байланысты.

Әсіресе, балаларға бірін-бірі жамандауға рұқсат бермеу керек. Ол үшін:

- а) бауырларды тікелей байланысты қолдануға үйретіңіз, яғни, қызғанышын ата-анасына, жанама түрде емес, бір-біріне, сөзбен, ашық жеткізсін: «Менімен төбелескенің маған мүлдем ұнамайды...», «Сен менің заттарымды алғанда мен ренжимін...» Мұндай мәлімдемелер балаларға бірін-бірі «қағытпай», жаңа, сауатты тілдесу жолдарын іздеуге итермелейді;
- б) балалардың бөлмеден шығып, шыққан дауды өз арасында шешуін өтініңіз.

Балаларыңыз әртүрлі және әрқайсысы өзінше жақсы екенін қабылдауға тырысыңыз. Сондықтан, оларды бірін-бірі елжіреп жақсы көруге, әрдайым бірге болуға және үнемі бірлесіп әрекет етуге мәжбүрлемеңіз. Міндеттелген махаббат ұзақ және шынайы бола бермейді. Сіздің тарапыңыздан ешбір қысым көрсетусіз бірге болу оларға қызықты болатын да уақыт келер. Сонда олар өздерін туыс емес, дос екенін сезінуі, бәсекелестікті ынтымақтастыққа алмастыруы және осы баға жетпес тәжірибесін өз балаларына беруі әбден мүмкін. Күндердің бір күні бауырымен қалай қатты төбелескенін езу тартып айтып та отыратын шығар.





БАЛАҢЫЗ
МЕКТЕПКЕ
ДАЙЫН БА



Мектеп – әр бала өміріндегі ең маңызды кезеңдердің бірі. Балабақша барлық ересектердің есінде қалмаса да, олардың әрқайсысы дерлік мектеп қабырғасындағы өмірін ұмытпайды.

Әрі әркім әрқалай ұмытпайды. Біреуі үшін мектеп думан-мереке болса, екіншісі үшін түрмемен тең болған. Біреуінің сенімді достары пайда болған, ал енді біреуі өзін басқалардың арасында бөтен сезінген. «Мектептегі табыстылық» неге байланысты?

Бүгінгі таңда білім беру бағдарламасы жиі қайта қараларды, өзгеріске түседі, жаңа басымдылықтар анықталады, «баланы қашан мектепке берген дұрыс: 6 немесе 7 жасында ма?» «баланы мектепке арнайы дайындау қажет пе және онымен кім айналысуы тиіс: балабақша тәрбиешілері, ата-аналар, мамандар ма?» деген сияқты мәселелер айналасында қызу пікірталас жүреді.

Дәрігерлер, психологтар және педагогтар соңғы уақытта мектепке бейімделе алмайтын, мектеп жүктемесін еңсере алмайтын және балабақшаға қайта оралуға мәжбүр бастауыш сынып оқушыларының саны артып кеткенін айтады, бұл өз кезегінде бала мен оның отбасын жабырқататын жайт.

«БАЛАНЫ МЕКТЕПKE ҚАШАН БЕРУ КЕРЕК?» ДЕГЕН СҰРАҚТЫҢ ЖАУАБЫ БІРЕУ – БАЛА МЕКТЕПKE ДАЙЫН БОЛҒАНДА. БАЛА ҚАНШАЛЫҚТЫ МЕКТЕПKE ДАЙЫН БОЛСА, ОНЫҢ МЕКТЕПTEГІ ТАБЫСТЫЛЫҒЫ DA CОН-ШАЛЫҚТЫ БОЛАДЫ.

МЕКТЕПKE ДАЙЫНДЫҚ ДЕГЕН НЕ?

Мектепке дайындық – баланың дамып-жетілгендігінің көрсеткіші емес, бұл, бірінші кезекте, оның психофизиологиялық жетілгендігінің белгілі бір деңгейі.

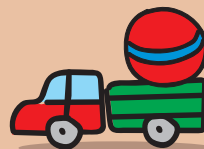


Иә, ол оқи алуы мүмкін, жазу жаза алуы және тіпті есеп те шығара алуы мүмкін, бірақ мектепке дайын болмауы да ықтимал. Ең алдымен, жақсырақ түсіну үшін «мектепке дайындық» ұғымын «оқуға дайындық» ұғымына өзгертейік.

Міне, оқуға дайындық бірнеше құрамдас бөліктен тұрады, оларды бағынышсатының бойына тізіп, қайсысы маңыздырақ екенін айтуға болмайды, керісінше, барлық осы құрамдас бөліктердің үйлесімі сол дайындықты анықтайды. Бұл құрамдас бөліктерге келесі атаулар берейік: «Бала оқығысы келеді» (ынталану). «Бала оқи алады» (эмоционалдық-ерік-жігер саласының жетілгендігі, ой-өрісінің жеткілікті даму деңгейі).



«Бала оқығысы келуші ме еді?» Белгілі бір даму кезеңінде (негізінен 7 жаста) дені сау бала үшін танымдық немесе оқу ынтасы алға шығады, оның қоғамда жаңа орынға ие болуы, есеейе түсу ниеті пайда болады. Егер осы кезге дейін баланың санасында мектептің жағымсыз бейнесі (баланың кез-келген олқылығына «Мына түріңмен мектепте қалай оқисың?» дей беретін «қамқор» ата-ананың арқасында) қалыптаспаса, ол сөзсіз мектепке барғысы келеді. «Иә, ол мектепке қатты барғысы келеді», - дейді қабылдауда ата-аналардың көпшілігі. Бұл ретте бала неге мектепке барғысы келетінін түсіну үшін баланың мектеп жайлы түсінігін білу маңызды. Балалардың көпшілігі мектепте үзіліс кезінде ойнайтынын (ойнау ынтасы басым түседі); жаңа достар табатынын (алдыңғысынан тәуірірек, бірақ әлі де оқу ынтасынан алыс); оқитынын (жақсы, бірақ оқу ынтасы деуге келмес) айтады. Бала «оқығысы келгенде» мектепте оны әлдебір жаңа дағдыларды үйрену, әлі қолынан келмейтінін үйрену қызықтырады. Кейде мектепте не істейтінінен мүлдем бейхабар балалар да болады (мұндай жағдайда олардың ата-анасы жақсылап ойланғаны жөн).



«Эмоционалдық-ерік-жігер саласының жетілгендігі деген не?»

Оқу – ойын емес, еңбектенуді білдіреді. Тек кәсіби ұстаз ғана балаға оқуға жайлы болатын, дамытатын ойын ортасын жасай алады. Көбінесе – бұл үнемі барлық қалауларын шегеріп қойып, «қажетті» істермен айналысу қажеттілігі. Осындай қабілет, сонымен қатар, баланың ұзақ уақыт бойы зейін қоя білу мүмкіндігі эмоционалдық-ерік-жігер саласының жетілгендігін білдіреді.

Осыған қоса баланың ережелерді сақтауға, осындай ережелерді меңгеруге және оларды қажетті деп мойындап, бағынуға деген дайындығы туралы да айта кетуге болады. Мектептегі тәртіп – ұшан-теңіз ережелер, олар көбінесе баланың қалауларына, ал кейде мүмкіндіктеріне де сай келмейді, бірақ оларды сақтау мектепке ойдағыдай бейімделу үшін қажет.



Мектеп – бұл әлеуметтену рәсімі, сондықтан, баланың мектептегі үлгерімі оның «әлеуметтік ой-өрісінің» деңгейіне тәуелді. «Әлеуметтік ой-өріс» - бұл баланың әлеуметтік жағдайларда жөн таба білу қабілеті, оның ересектермен және құрдастарымен өзара әрекеттесе білу қабілеті (қауіп-қатер тобына ұялшақ, жасқаншақ және именшек балалар кіреді).

Мектепке бейімделе білу қабілеті баланың өз бетінше әрекет ете алу қабілетімен тікелей байланысты (қауіп-қатер тобына шамадан тыс қамқор көрсетілетін балалар кіреді).



«Біздің баламыз ақылды – ол бәрін де істей алады!»

Көбінесе, ата-аналар ой-өріс деп баласының бойына сіңірген белгілі бір білім мен дағдылар деңгейі теп түсінеді. Ой-өріс – бұл, ең алдымен, өз білімін, қабілеттері мен дағдыларын қолдана білу, нақтырақ айтқанда – үйрене білу қабілеті. Шынымен де, білім қоры үлкен балалар (жақсы оқиды, жазады) сыныпта басқаларына қарағанда табысты болып көрінеді, бірақ, бұл алдамшы әсер болуы мүмкін, «қоры» таусылғанда бала үлгерімі жоғары оқушыдан үлгерімі төмен оқушыға айналуы мүмкін. Әрі, керісінше, осындай білім қоры жоқ, бірақ оқуға дайын және оңай игеріп кете алатын балалар құрдастарын қызыға және ынталана қуып жетеді, ал кейін тіпті басып озады.

БАЛАНЫ ШАПШАҢ ОҚУҒА ҮЙРЕТПЕС БҰРЫН, ОНЫ ТЫҢДАУҒА ЖӘНЕ ӘҢГІМЕЛЕУГЕ ҮЙРЕТІҢІЗ. БІРІНШІ СЫНЫПҚА БАРАТЫН БАЛАЛАРДЫҢ КӨПШІЛІГІ ОЙЛАЙ БІЛМЕЙДІ, СӨЗДІК ҚОРЫ АЗ ЖӘНЕ ТІПТІ ШАҒЫН ӘҢГІМЕНІҢ ӨЗІН ӘРЕҢ БАЯНДАП БЕРЕ АЛАДЫ.

Оған қоса, балалардың басым көпшілігі ұсақ моторика саласында қиыншылықтарға тап болады, ал бірінші сынып – бұл жазып үйрену және қол мен саусақтарда үлкен күш түсіру кезеңі.



ЕГЕР БАЛА ҚАНДАЙ ДА БІР СЕБЕПТЕРМЕН ОҚУҒА ДАЙЫН БОЛМАСА, МЕКТЕПТІ ҚОЯ ТҰРҒАН ДҰРЫС. ЕГЕР ОСЫ БҮКТЕМЕНІ ОҚЫП БОЛҒАН СОҢ, ӘЛІ ДЕ КҮМӘНДІ БОЛСАҢЫЗ, БАЛАҒЫЗДЫҢ МЕКТЕПKE ДАЙЫНДЫҒЫН АНЫҚТАУҒА БАЛАЛАР ЕМХАНАСЫНДАҒЫ ПСИХОЛОГ НЕМЕСЕ МЕКТЕП ПСИХОЛОГЫ КӨМЕКТЕСЕ АЛАДЫ.

Ата-анасы баласын мектепке беру туралы шешім қабылдаған соң, мектеп таңдау мәселесі өзекті бола түседі. Көбісі балаларын гимназияға бергісі келеді, себебі, онда оқу абыройлы деп санайды. Гимназияда оқу – абыройлы ғана емес, сонымен бірге, қиын. Ата-ана қабілеті орташа баласы гимназияда оқып, өзінен оқ бойы озық тұрған құрдастарына ілесіп кетеді деп ойлайды. Ал шынайы өмірде барлығы керісінше болады. Сонымен қатар, егер бала бастауыш сыныптарда белгіленген деңгейге «сай» болуға тырысатын болса, кейінірек, күш-қуаты таусылғанда оқуға деген ынтасы мүлдем жойылады. Үнемі салыстыру үстінде, оның үстіне оң баға берілмейтін жағдайда балалар үрейлі, өз-өзіне сенімсіз болып кетеді. Баланың қабілеттеріне шынайы баға беру аса маңызды, ал оқу ортасы оның мүмкіндіктеріне сай болуы тиіс. Есте сақтау қажет алтын қағида бар: бала әрдайым көңіліне жаққанын істейді, ал көңіліне қолынан келетіні ғана жағады. Сонда ғана ол өзін табысты деп сезініп, оқуға ден қояды.

Баланы мектепке бергенде ата-анасы оны бірден әртүрлі үйірмелерге жазуға тырысады. Ән, би, қаратэ..., әрине, жан-жақты даму өте маңызды, бірақ, балаларға ұнаған күннің өзінде бұл қосымша жүктеме болып табылады. Мектепке баруды қандай да бір қосымша үйірмелерге қатыстырумен қабаттастырмаған жөн. Одан да балаға өзіне оқушы ретіндегі жаңа рөліне асықпай бейімделуге мүмкіндік беріп, үйірмелерге қатысуды келесі жылға дейін қоя тұрған дұрыс.

БАЛАҢЫЗ БІРІНШІ СЫНЫПҚА БАРСА

1. Мектептің жағымды бейнесін қалыптастырыңыз («мектепте көп қызықты мәліметтер білесіз», «ересектер сияқты боласыз», әрі, әлбетте, «саған әдемі сөмке, мектеп формасын аламыз...»).
2. Баланы мектеппен таныстырыңыз. Сөздің тура мағынасында, баланы мектепке апарыңыз, сынып, асхана, киім шешетін бөлме қандай болатынын көрсетіңіз.
3. Баланы мектеп тәртібіне үйретіңіз (жазда қоңыраулы оятқыш сағатпен тұруға жаттығыңыздар, бала өз төсегін жинай алатынына, киіне, жуына алатынына, қажетті заттарын жинай алатынына көз жеткізіңіз).
4. Баламен мектеп ойынын ойнаңыз, міндетті түрде рөлдерді ауыстырып отырыңыздар (бала – оқушы, сіз – мұғалім және керісінше).
5. Ережелермен ойналатын ойындар ойнаңыздар, баланы жеңуге ғана емес (олар оны онсыз да біледі,) жеңілуге де

(сәтсіздігіне, қателіктеріне тиісінше көзқараспен қарауын) үйретіңіз.

6. Балаға ертегілер, әңгімелер, мектеп туралы болсын, оқып беріңіз, бала оларды қайта әңгімелеп берсін, мектепте не болатынын бірге талқылаңыздар, қиялдаңыздар (мүмкіндігінше баланың өзі), өз тәжірибеңізбен бөлісіңіз.
7. Жазғы демалыс және денсаулықты нығайту қамын ойлаңыз. Денесі шымыр балаға психологиялық жүктемелерді көтеру әлдеқайда оңай болады.

**МЕКТЕП – БҰЛ ТЕК БІР САТЫ ҒАНА, БІРАҚ
БАЛАҢЫЗ СОЛ САТЫҒА ҚАНДАЙ БОЛЫП
АЯҚ БАСҚАНЫНА СОЛ САТЫДАН ҚАЛАЙ
ӨТЕТІНІ БАЙЛАНЫСТЫ БОЛАДЫ. СӘТТІЛІК
ТІЛЕЙМІЗ, ҚҰРМЕТТІ АТА-АНАЛАР.**





ЖЕТІ ЖАС ДАҒДАРЫСЫ



Жеті жас дағдарысы – бұл баланың әлеуметтік «Мен» деген тұлғасының туылу кезеңі. Ол өзі үшін жаңа әлеуметтік орнының – ересектер жоғары бағалайтын оқу жұмысын орындаумен байланысты мектеп оқушысы орнының мәнін ашады.



ЖЕТІ ЖАС ДАҒДАРЫСЫНЫҢ ӨЗІНДІК КӨРІНІСТЕРІ

- ★ Құндылықтарды қайта бағалау. Ескі қызығушылықтар, ойын желеуі өзінің тұрткі болатын күшінен айырылады, олардың орнына жаңалары – оқу желеуі келеді;
- ★ Өз уайымдарын сезіну, есте елеулі із қалдыратын белгілі бір жағдайға байланысты, өткінші эмоциялар мен сезімдерді бала тұлғасының қалыптасуына әсер ететін тұрақты аффективтік кешендерге алмастыру. Уайым-қайғыларды жалпылау, сезімді қисынға келтіру пайда болады;



★ Өзін-өзі бағалау, өз-өзіне деген сүйіспеншілік пайда болады. Отбасында асыра мақтау мен мадақтауға бөленген балалар өзін-өзі шамадан тыс жоғары бағалайтын болып өседі. Ата-анасының көңілі толмайтын және жоғары талап қоя беретін отбасында өзін төменшіктете беретін және тым үрейшіл балалар өседі;

★ Бала өзімен жынысы бір ата-анасының бірімен өзін сәйкестендірудің арқасында тиісті жыныс тобына жататынын мойындайды. Ұл бала өзін әкесімен сәйкестендіре отырып, өмірге көзқарасында өзін қаһарлы және өктем тұлға деп санайды. Қыз бала анасына еліктеп, сүйкімді, тартымды болуға және өмірге бейдирективті (қарсылық танытпайтын) көзқарас қалыптастыруға тырысады;



★ Түйсінудің құрылымданады: енді әлем жекелеген құрамдас бөліктерден тұрмайды, ол ішінде әртүрлі бөліктері бар біртұтас бейне болып көрінеді;



- ★ Балалық аңқаулығынан және өзінділігінен айрылады. Уайым мен әрекет арасына ақыл-парасат килігеді, әрекеттің мән-мағыналық негізі қалыптасады;
- ★ Баланың ішкі өмірінің пайда болады, сыртқы және ішкі өмірін жіктей және саралай бастайды.



- **СЫРТҚЫ ЖӘНЕ ІШКІ ӨМІРДІ ЖІКТЕУ МЕН САРАЛАУДЫҢ ДАҒДАРЫСТЫ КӨРІНІСІ ӘДЕТТЕ КЕЛЕСІЛЕР ТҮРІНДЕ БОЛАДЫ: ҚЫЛЖАҚТАУ, ЫРЖАЛАҚТАУ, САЙҚЫМАЗАҚТЫҚ, БОЯМАЛЫЛЫҚ, ЖАСАНДЫЛЫҚ, МИНЕЗ-ҚҰЛҚЫНЫҢ ЖӨН-ЖОСЫҚСЫЗДЫҒЫ, ЕРКЕЛІККЕ/ҚЫҢЫРЛЫҚҚА, ҚЫЗБАЛЫҚҚА, ЖАНЖАЛ ШЫҒАРУҒА БЕЙІМДІЛІК. ОСЫ ЖАҒЫМСЫЗ ЕРЕКШЕЛІКТЕР БАЛА ДАҒДАРЫСТАН ШЫҒЫП, ЖАҢА ЖАС КЕЗЕҢІНЕ АЯҚ БАСҚАНДА ЖОЙЫЛА БАСТАЙДЫ.**



БАЛАНЫҢ ЖЕКЕ ӨМІРІ



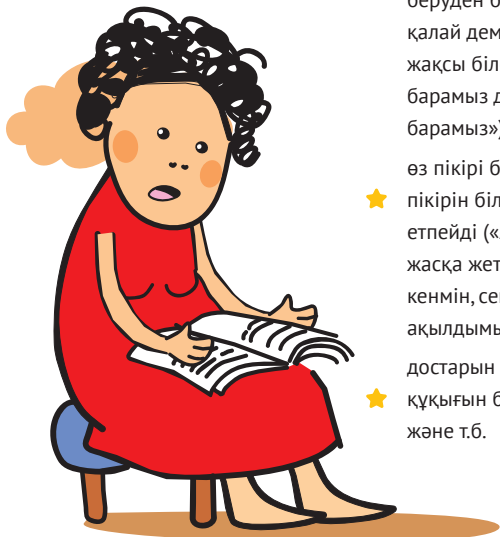


Кейде ата-аналар балаларына қатысты этикалық тұрғыдан күмәнді болғанымен ата-ана пікірі бойынша қажетті әрекеттерге жол береді:

- ★ баланың рұқсатынсыз жеке жазбаларын оқиды («Оның ойында не бар екенін басқаша қалай біле аламын?»);
- ★ балаға меншік иелену құқығын беруден бас тартады («Мен берсем, демек, мен аламын. Мені сені асырап отырғанда сенің ешбір жеке меншігің бола алмайды»);
- ★ баланың жеке кеңістігі болу құқығын беруден бас тартады («Менен не жасыратының бар?»);
- ★ жеке уақыты болу және оған өз еркінше билік ету құқығын беруден бас тартады («Саған қалай демалу керек екенін жақсы білетін мен. Театрға барамыз десем, демек, театрға барамыз»);

өз пікірі болуына және өз пікірін білдіруге рұқсат етпейді («Анаңмен дауласатын жасқа жеткен жоқсың. Мен үлкенмін, сен кішкентайсың, мен ақылдымын, сен ақымақсың»);

достарын өз бетінше таңдау құқығын беруден бас тартады және т.б.



Бала құқықтары конвенцияның 16 бабына сәйкес ешбір бала жеке өмірі, отбасылық өмірі, баспанаға қол сұқпаушылық немесе хат-хабар құпиялығы құқығын жүзеге асыруға жөнсіз немесе заңсыз араласу немесе ар-намысы мен абырой-беделіне заңсыз қол сұғу нысаны болмауы тиіс. Осындай жағдайларда бала заңмен қорғалуға құқылы.

Екінші жағынан бала өзін тәрбиелеп отырған ересектерге тәуелді және егер олар балаға айналадағы әлеммен өз қарым-қатынастарын түсінуді және қадағалауды, өз әрекеттері мен олардың салдары арасындағы байланысты түсінуді үйренуге көмектеспесе, ол қарым-қатынас құруда және өзін-өзі танытуда қиындықтарға тап болуы әбден мүмкін. Балаларға тәжірибе жетіспейді, олар ересектерге жақсы таныс түсініктермен таныс емес немесе таныстығы бұлыңғыр. Өзіне түсетін салмақты көтере білу, өз тілек-қалауларын тізгіндей білу, әлеуметтік қарым-қатынастарды сақтай білу қабілетіне келсек – олар әлі үйрену үстінде, ал үйрену оңай шаруа емес.



Осы бұлдыр қарама-қайшылықты қалай шешуге болады? Баланың жеке өміріне қатысты психикалық денсаулық саласындағы мамандардың ойы қандай?

Тұлғаның қалыптасуы барысында «тыныштықта және жалғыздықта» өтуі тиіс тұстары бар, себебі, әрбір тұлғаның бойына белгілі бір құпия жасырынған. Баланың рухани өмірі дөрекі килігуге төзе алмайды.

Кішкентай кезінен бастап баланың «өз» кеңістігі болуы тиіс. Ата-аналар баласының жиі киім шкафына кіріп, қамалып отыратынын айтқанда, бала бұл әрекетке өзінің жеке кеңістігі, тым болмаса кішкентай бұрышы болмағандықтан баратымен түсіндіріледі. Егер бала мүлдем күтпеген орындарда – мысалы, жастығының астына түрлі қажетті ұсақ-түйек заттарының «қоймасын» жасай берсе – оған шкафтан сөре немесе басқа ресми «сандық» бөлген дұрыс болар.



Балалардың өз рұқсатынсыз тиісуге немесе өзгертуге болмайтын әлденені иелену, жеке-дара билік ету мұқтаждығы ересектердікінен еш кем емес. Балалар, сөзсіз, кейбір сезімдерін және ойларын құпия сақтау мүмкіндігіне зәру. Ересектердің өзі уайым-қайғысын тіпті өзімен тең және жақын адамдарымен де талқылай бермейді, ал айтқанының мән-жайын түсінбеуі немесе мән бермеуі мүмкін адамдарға тіпті жақ ашпайды.

Кейбір ата-аналар балаларының сезімдерінің маңызын кемітіп көрсетіп, ашық немқұрайдылық танытады: «Қараңғыдан қорқу барып тұрған ақымақтық», «Ой, алғашқы махаббат шынайы емес, өскенде – өзің түсінесің». Егер ата-ана кез-келген «ересек тақырыптарға» айтып немесе айтпай тыйым салса, ата-ана мен бала арасында сенім орнамаса, аталғандарға қатысты туындайтын сұрақтарды балаға талқылау өте қиын болады. Ұмытпаңыз: ересек адам үшін қалыпты жайт, бала үшін әрдайым ұнамды бола бермейтін күтпеген жаңалық.

Сондықтан, ата-ана ұлының немесе қызының барлық ойларын және сезімдерін кез-келген тәсілмен «қазбаламауы» тиіс. Балаға қамқорлық көрсету керек, мінез-құлқын сыпайы ғана түзетіп отыру қажет, оны толғандыратын тақырыптарды ашық талқылау қажет, бірақ ешбір жағдайда баланың не сезетіні және не ойлайтыны туралы бұйрықты үнмен есеп талап етуге болмайды. Сонымен бірге, отбасында сенімді қарым-қатынас орнаса, бала өзін толғандыратын, қуантатын, көңілін жабырқататын мәселелермен өзі бөлісетін болады.

Бірақ бұл барлығын бетімен жіберу дегенді білдірмейді – балаға не болып жатқанын бақылап отыру қажет. Қажет болмаса, араласпау керек, бірақ, түйіткілді мәселе шынымен орын алса, оны жалғыз қалдырмау керек.



Бала өз ар-намысына және абыройына ешкім қол сұқпауына мұқтаж. Өз қасиеттерін, қабілеттерін, көзқарастарын, өзінің қоғамдық орнын ішінен бағалау тұлғаның абыройы түсінігін құрайды. Ар-намыс пен абырой туралы түсінікті қалыптастыру көбінесе баланың өз пікірін білдіру құқығын мойындауға байланысты болады.

Бала өзінің дербестігіне ешкімнің қол сұқпауына ересектерден кем емес дәрежеде мұқтаж. Тірі ағзаның адами тұлғасының дербестігіне қол сұқпау нені білдіреді? Тұлға дербестігіне қол сұғу алуан түрлі болуы мүмкін, соның ішінде, физикалық, адамгершілік, психикалық, ақпараттық тұтастықты бұзу бар. Бала еркін, дені сау тұлға болып өсуге мұқтаж, ал бұл мұқтажықты өтеу баланың құқықтары сақталусыз еш мүмкін емес.



БАЛА, ЕҢ АЛДЫМЕН, ОТБАСЫ МҮШЕСІ БОЛУҒА ҚҰҚЫЛЫ. ПСИХОЛОГ БАЛАҒА ЖӘНЕ АТА-АНАСЫНА ОТБАСЫНЫҢ СУРЕТІН САЛУДЫ ҰСЫНАТЫН СЫНАҚ ТҮРІ БАР.

Әрі көбінесе балалар мен ересектердің суреттерін әртүрлі болады. Бала суретке өзін салмаса, бұл – алаңдататын жайт, бұл баланың өзін отбасы мүшесі ретінде санамайтынын білдіруі мүмкін. Бала отбасының бір бөлігі болуға мұқтаж – отбасынан тыс тәрбиеленетін балалар құрдастарынан психикалық және физикалық дамуда артта қалатыны анық дәлелденгені белгілі.



Ата-ана баласына өздерінің шексіз махаббатын, оны қабылдайтынын көрсетуі, баланың сүйікті, көп күткен перзент екенін, бала теріс қылық жасаса да, әкесі мен анасы оны жақсы көретінін және қателігін түзетуге дайын екенін жиі есіне салып тұруы маңызды. Әрі әке мен анадан жан жылуы есіп тұру тиіс – балалар қанша жаста болмасын, сол жан жылуын қажет етіп тұрады. Егер ата-ана ұлына немесе қызына қысым көрсетсе, оны тұлға ретінде сынап-мінесе, ерте ме, кеш пе, бұл жауапты ашу-қаһар шақыруға немесе өз-өзіне үнемі сенімсіз болуға алып келері анық.

БАЛАНЫ АТА-АНА МАХАББАТЫНАН АЙЫРУ АРҚЫЛЫ ЖАЗАЛАУҒА ЖОЛ БЕРУГЕ БОЛМАЙДЫ!

Бірінші кезекте бала үшін ата-ана жауапты, сондықтан, ата-ана балаға жеке өмірі болу құқығын бергенде немесе осындай құқықтан айырғанда қандай тәуекелге баратынын, өзіндік жеке себеп-сылтаулары қандай екенін түсінуі тиіс.

Баланың жеке өміріне араласу үшін ата-аналар ресми желеу ретінде қолданатын ең кең таралған пікір келесідей:

«Біз оған бақыт тілейміз». «Сенің игілігің үшін» – деп аталады Л. Шенгольд және А. Миллер атты ағылшын психологтарының кітабы, онда отбасында физикалық және психологиялық зорлық-зомбылыққа душар болған балалардың өмір-тарихы баяндалған. Олар жеке тәжірибесінде орын алған және түрлі әдебиет көздерінен алынған оқиғаларды, соның ішінде, балалық шағы психологиялық зорлық-зомбылық үлгілеріне толы болған А.Гитлердің өмірін талқылаған. «Жаны өлі» және «улы педагогика» ұғымдары осы авторларға тиесілі.



Сонымен, Алиса Миллердің «ережелері»: баланы «жаны өлі» етіп қалай тәрбиелеу немесе оның жанын қалай өлтіру керек:

1. Ата-ана – өздеріне тәуелді баланың қожайындары.
2. Олар ненің жақсы, ненің жаман екенін анықтайды.
3. Бала олардың ашу-ызасы үшін жауапты.
4. Ата-ана әрдайым қорғаулы болуы тиіс.
5. Баланың өмірде өзін-өзі танытуы шексіз билікке ие ата-анаға қауіп тудырады.
6. Баланың еңсесін неғұрлым ертерек түсіріп, жасытып тастау қажет.
7. Осының барлығы бала әлі кішкентай болғанда, ол «білмей қалатындай» және ата-анасын әшкере ете алмайтындай етіп жасалуы тиіс.

Осындай жағдайларда көнбістікке қол жеткізудің әдістері келесідей болуы мүмкін: психологиялық қақпандар, алдау, екіжүзділік, жалтару, сылтау айту, айла-шарғы жасау, қорқыту тактикасы, махаббатын қабыл алмау, оқшаулау, сенімсіздік, қорлау, кемсітіп келемеждеу және мәжбүрлеу, тіпті азаптау. Егер «улы педагогика» ережелері сақталса, оның түпкі нәтижесі кепілдендірілген. Сіз «жаны өлі» бала тәрбиелейсіз, ал ол есейе келе өзі «жаналғышқа» айналуы мүмкін.



Не істеу керек? Психологтар осындай «тәрбиенің» себептері ата-ананың мақсатты түрде қаскүнемдерді тәрбиелеуде емес екенін түсінеді. Демек, олардың басқаша емес, дәл осылай жасауына өзіндік себептері бар. Олар бәрін баланың игілігі үшін ғана жасайтынына шын жүрегімен сенеді. Баласын жарымжан ете отырып, осындай ата-ана «Бәрі сенің игілігің үшін» дейді және солай ойлайды.

Аталмыш себептер арасында келесілер болуы мүмкін:



1. Кезінде өз басынан өткен қорлыққа өзге біреуді душар етуді түйсік деңгейінде қажетсіну.
2. Тұншықтырылған сезімдерін сыртқа шығаратын әдіс табуды қажетсіну.
3. Өз дегенімен жүргізу үшін иелігінде тірі нысан болуын және оны иеленуді қажетсіну.
4. Өзін-өзі қорғау, ата-анасының педагогикалық қағидаларын өз баласына тікелей қолдану арқылы өз балалық шағын және өз ата-анасын мінсіз етіп көруді қажетсіну.
5. Кезінде тұншықтырылған қасиеттердің пайда болуынан, белең алмай тұрып жойылуы тиіс қасиеттер баласының бойынан табылуынан қорқу.
6. Кезінде өз басынан кешірген ауыртпалық үшін кек алу.

Көп ата-аналар баласының жеке кеңістігіне араласуын бала ата-анасымен өз еркімен байланысқа түспеуімен түсіндіреді және өз мінез-құлқын қамқорлықпен, алаңдаушылықпен, әлдебір маңызды жайтты жіберіп алғысы келмейтінімен ақтауға тырысады.

Егер әлдекім бізге жақындай түсуін қаласақ, ол осыны қалайтындай әрекет жасау керек. Алайда, бұл жерде «үлкен қамқоршы комплексі» кедергі болады – ата-ана балалары өздерін дүниеге әкелгені үшін оларға уақытын жұмсайтыны, көмектесетіні, тап болған қиындықтарын шешетіні, қамқорлық көрсетіп, әртүрлі қуантатын шаралар ұйымдастыратыны үшін қарыздар болуы тиіс деп іштей сенімді болады. Бірақ... ешкімге «үлкен қамқоршы» керек емес, себебі, ол «үлкен қамқоршы» болса, оған өмір бойы кіріптар боласың. Ал ол болса, сені сыйламайды. Ешкім тіпті көп пайда көрсе де, өзін кеміс сезінгісі келмейді – ал балалар, айтпақшы, өз ар-намысына қатысты айтылған сынға және қорлыққа әлдеқайда сезімтал болады, себебі, олардың ересектерді қорғап тұратын «сауыты» әлі қалыптасып үлгерген жоқ.



Есте сақтаған жөн, баланың жеке өміріне және жеке кеңістігіне араласу мәселесі көбінесе бала кезекті даму сатысына аяқ басқанда туындайды: ол кез-келген өрескел араласу әрекетіне әлдеқайда сезімтал бола түседі және ересектердің көзімен қарағанда мүлдем маңызы жоқ мәселелерде қамығуға және ашу шақыруға желеу таба алады.

СОНЫМЕН, БАЛА ТӘРБИЕСІНДЕ БАСТЫ ЕКІ ЕРЕЖЕНІ ҰСТАНУҒА ТЫРЫСЫҢЫЗ:

1. Ойланып көріңіз, егер қиын мәселе туындаса, сіз өзіңіз бәрін дұрыс жасайсыз ба;

2. Тек өзара ізет-құрметке негізделген қарым-қатынастар ғана баламен жақсы қарым-қатынас сақтауға және жасының «күрделілігіне» қарамастан, оның ең жақын адамы болып қалуға көмектеседі.

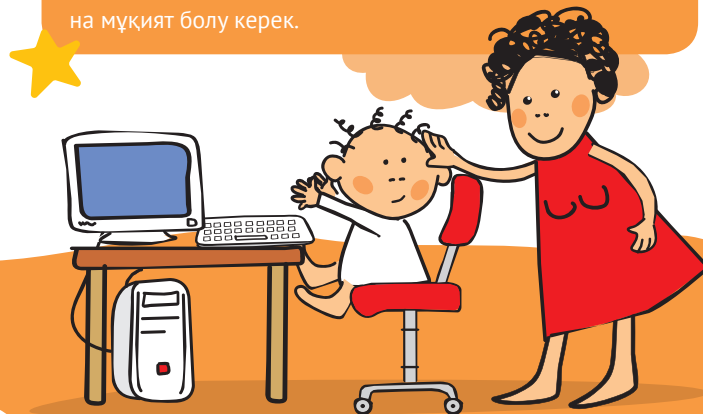
Өзара ізет-құрмет ата-ананың да, баланың да жеке-дара және ешкім қол сұқпауы тиіс мәселелері болуы тиіс екенін білдіреді, әрі ата-ана баладан ашық және адал сөйлесуді қаласа – олар да бала жасына сай деңгейде жауап қайтаруы тиіс.

БАЛАҒА ТҰЛҒА РЕТІНДЕ ҚАРАУ – ОДАН ЕРЕСЕКТЕРДЕН СИЯҚТЫ ТАЛАП ЕТУДІ БІЛДІРМЕЙДІ!



Бала – тұлға, оның да өз-өзіне деген құрметі, өз-өзіне деген сүйіспеншілігі бар, оның да жаны ауырады, өзін ыңғайсыз сезінеді, бойын қорқыныш билейді. Бұл тұрғыдан – ұрымталдығы тұрғысынан – ол кез-келгеніміз сияқты дербес тұлға.

Егер балаға ілесіп, оның ісін қолдап-қолпаштауға тырысса, онымен жақсы қарым-қатынас құру оңайырақ болады. Баланың қажеттіліктері мен тілек-қалауларын түсінуге, бастамашылдығын пайдалануға тырысыңыз. Баламен қарым-қатынас мейлінше үйлесімді болуы үшін оның хал-жағдайына, сезімдеріне және тілек-қалауларына мұқият болу керек.



Бала қызығушылық танытқан тақырыптарда сөйлесу керек, оны мақтау және мақұлдау керек, қолына алған оң ісінің қаншалықты құнды екенін көрсету керек. Ұнамды көзқарас пен түсіндірмелер арқылы бала жақсы және дұрыс істерді игереді. Ол өзіне қойылған талаптарды, өзінен күтілетін әрекеттерді де түсінуді үйренеді.



Балалар бірте-бірте дербестікке үйренуі тиіс. Бала әрі қарайғы өмірін анықтайтын қандай да бір шешімдерді өз бетінше қабылдауды қажет етеді. Шамамен 3 жаста ақ балада ерік-жігер, өзін-өзі басқару қабілеті қалыптаса бастайды. Ал ата-анасы оған жауапкершілігін және дербестігін дамытуға көмектесе алады. Оған бастапқыда қарапайым болса да, бірлесіп шешім қабылдауға қатыстыру, оның пікіріне мұқият болу септесе алады.

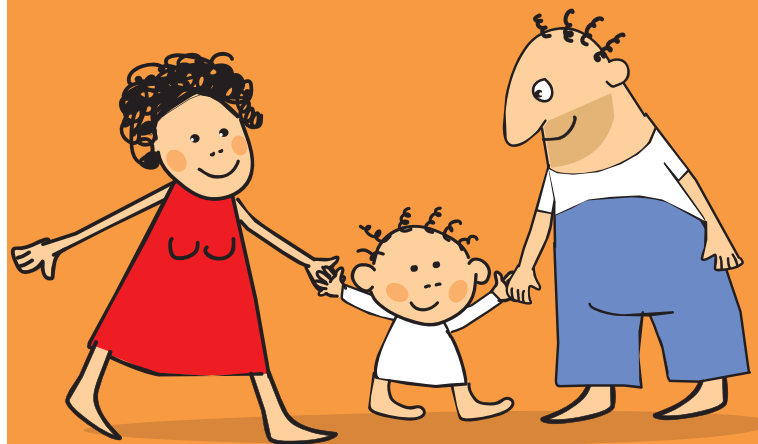
Балаға неге оған қандай да бір тапсырма беретінізді түсіндіруге тырысыңыз. Әрі өз түсіндемелеріңізді өзіңіз тыңдап көріңіз – олар орынсыз болып естілмей ме – «өйткені, мен солай дедім». Кейде сіздің түсіндірмелеріңіз өте қарапайым болуы мүмкін, мысалы, «өйткені, сен осылай істесең, маған көмектесесің, мен бүгін қатты шаршап қалдым».



ҚАДАҒАЛАУДЫ БАЛА ҚҰҚЫҚТАРЫН САҚТАУМЕН ҮЙЛЕСТІРІП ҚОЛДАНЫҢЫЗ!

Келесі қарапайым ережелерді сақтауға кеңес беріледі:

1. Баланың дұрыс мінез-құлқы үшін мақтауға қысылмау керек.
2. Бала мүмкіндіктерінің шегінен шықпайтын, шамасы жететін тапсырмалар беру керек.
3. Балаға қызығушылық білдірген ісінде жетістікке жетуіне көмектесу керек.
4. Бала сәтсіздікке ұшыраса, қателіктерін түсіндіріп, жігерлендіруге тырысу керек.
5. Дау-жанжалды мәселелерде таңдау мүмкіндігін беру керек және келісімге келуге тырысу керек.
6. Тыйым салу қаншалықты қажет болса да, оларды өте шектеулі мөлшерде қолдану керек. Бала тіл алмаған-да оның көңілін басқаға аударуға тырысса, әлдеқайда көп жақсы нәтиже шығаруға болады.
7. Тәрбиелеу барысында рұқсат ету аясын нақты белгілеу керек, сонда бала рұқсат етілетін мінез-құлық шекарасын жақсырақ түсінетін болады. Есте сақтаған жөн, балаға арналған қауіпсіз кеңістікті қамтамасыз ету түгелдей оның ата-анасының мойнына артылады.



БАЛАҚАЙМЕН
БІРГЕ
ТАҢҒАЖАЙЫП
ӨМІР





Бауыр еті балаға деген махаббат – ерекше сый. Оның мәні балаға өз біліміңізді, қабілеттеріңізді және тәжірибеңізді беруде емес, «гүл сынды бүршік атып келе жатқан жаңа өмірді сүйсіне бақылап, баланың жан-дүниесімен жанасудан ләззат алуда» (М.Монтессори). Осыны біз баламыздың жан-дүниесіне мұқият үңілгенде, ол үшін дәл қазір ненің маңызды екенін сезгенде түсінеміз. Әрі оған өз қарқынымен, өз жасына, өз дербес ерекшеліктеріне сай өсіп-жетілуге көмектескенде түсінеміз.

Психология саласындағы сарапшы мамандармен бірге сізге балаңызбен қарым-қатынастағы кейбір маңызды сәттерді есіңізге салуға рұқсат етіңіз.

ТЫҢДАЙ БІЛІҢІЗ. Баланы тыңдау – оған көңіл бөлу, оның сезімдері мен қабілеттерін құрметтеу. Бала үшін қиын жағдайда оған бар керегі – өз сезімдерімен бөлісу және орын алған жағдай туралы ойлану үшін сіздің аз ғана уақытыңыз. Көбінесе, баланы тыңдап алу жеткілікті, ал кейде тікелей «Не болды?» деген сұрақ балаға өз сезімдерін жеткізуге және туындаған мәселені шешу үшін өз ұстанымын қалыптастыруға көмектеседі. Осындай қарым-қатынас тәсілі сіз бен балаңыз арасындағы байланысыңызды күшейтеді және оны қиындықтарға төтеп беруге үйретеді.



ТАҢДАУ МҮМКІНДІГІН БЕРІҢІЗ. Әдетте, біз баламен қарым-қатынаста бұйрық райын көп қолданамыз: «Бөлменді жина!», «Сабағыңды оқы!» және т.с.с. Бұйрығыңызға бағынғанда бала өзінің дербестігін сезінуден қалады. Бұл жағдайда ол өз бетінше таңдау жасауды және өз өміріне өзі билік етуді үйрене алмайды.

Балаға таңдау мүмкіндігін бере отырып, сіз оны өз өмірін өзі реттеуге және өзі үшін өзі жауап беруге үйретесіз. Баланың қарсылығын тудырмауы үшін оған (бұйрық бергенше) таңдау мүмкіндігін беріңіз. Мысалы: «Бөлменді қазір немесе серуендеп келген соң жинап қоясың ба?» «Қайсысынан бастағың келеді – математикадан ба, әлде ағылшыннан ба?»

Бала өзінің таңдау мүмкіндігіне ие екенін түсінсе, өзін еркін сезінеді және әрбір өз әрекетінің бастамашысы өзі екенін сезеді, ал бұл, өз кезегінде, оған өз-өзіне сенім сыйлайды және өз бетінше әрекет ет алатынын ұғындырады.



БІРГЕ УАҚЫТ ӨТКІЗІҢІЗДЕР. Балаңыз бұзақы, мектепте төмен баға алады. Мұндайда ата-аналардың әдеттегі әрекеті – ақыл айту және жазалау. Осылайша, біз баланы түзу жолға қайтаратын сияқты боламыз, ал іс жүзінде бар тапқанымыз: бала бізге сенуден қалады, тұйық болып кетеді, арамызда араздық туады.

Күнделікті күйбең тіршілікте біз балаға тек іс арасында ғана көңіл бөлеміз, біз оның тек мүлдем бұзылып кетпеуін ғана қадағалаймыз. Егер ата-ана балаларына уақыт таба алмаса, олар тез арада өздерін ата-анасын қызықтырмайтындай етуп сезінеді. Сондықтан, өздеріне тиесілі көңіл бөлінбесе, балалардың мінез-құлқы еш өзгермейді. Әрі, баладан бастама күтудің де қажеті жоқ – «алдымен ол өзгерсін, сонда ғана мен оған көңіл бөлемін» деген қате пікір. Өзіңіз ойлап көріңізші, гүл солып қалса, сіз оған су құю үшін қайта гүлдеуін күтпейсіз ғой?!



БАЛАНЫҢ СЕЗІМДЕРІНЕ АТАУ БЕРІҢІЗ. Балаңыз үйге еңіреп жылап келіп, басқа балалар өзіне тіл тигізгенін айтады. Баланың жағдайы қаншалықты нашар екенін түсініп, біз ашуланамыз, мәселені шешуге асығамыз, баламыз үшін ренжіткен адамнан кек алғымыз келеді. Біз орынды кеңес беруге тырысамыз немесе жұбатамыз, немесе айыптаймыз. Таңқаларлық жайт, біз баланы бар ынтамызбен жұбатқанда немесе мәселені шешуге тырысқанда, бала өзін сыналып жатқандай, өзін ешкім түсінбейтіндей, жатсынып, сыртқа теуіп жатқандай сезімде қалады. Мұндай қарым-қатынаста ол өз сезімдерін жасыра бастайды,

басына түскен қиындықтарымен бөлісуді тоқтатады. Балаңыздың сезімдерін сөздермен жеткізуге тырысыңыз. Мысалы: «Әрине, басқалардың көзінше саған тіл тигізген жаныңа батады».



Осындай жағдайлардың көпшілігінде балаңызға керегі – тек онымен бірге қамығу, қиналу. Бұл оның өз-өзіне сенімділігін арттырады, ал сіздің тарапыңыздан түсіністік тапқан соң, ол қиын мәселені еңсеруге дайындығын сезінеді.

БАЛАҒА ҚАНДАЙ ҮМІТ АРТАТЫНЫҢЫЗДЫ АЙТЫҢЫЗ.

Әдетте, шиеленісті жағдайда біз сөзімізді кінәлаудан бастаймыз: «Сен тағы сабағыңды оқымапсың!», «Сен мүлдем заттарыңа қарамайсың!», «Сен, сен, сен!» - айыптауды меңзейтін қарапайым есімдік. Үнемі қателіктерін бетіне баса берсе, ешкімнің де сөйлесуге зауқы соқпайды. Баланың ойлары мен күш-қайратын мәселені шешуге бағыттаңыз. Баладан не күтетініңізді жеткізіңіз, қателіктерін нұқып көрсете бермеңіз. Өз қажеттіліктеріңізді және сезімдеріңізді сөзбен жеткізіңіз. Балаға орынды мінез-құлық шектерін көрсету үшін өз ойыңызбен бөліскеннен артық амал жоқ: «Менің көңіл-күйім жоқ, біраз тыныштықта отыра тұрғым келеді». Басты назарда – сіздің қамығып тұрғаныңыз емес, қажеттілігіңіз (тыныштық). Сонда бала өзіне қарсы емес, сіз үшін бір іс жасауға қуанышты болады.

Әрдайым өз сезімдеріңізді сипаттаңыз. Сіз ашулануға және ол туралы айтуға құқылысыз. Өз қажеттіліктеріңіз туралы айтыңыз: «Заттар осылай шашылып жатқаны маған мүлдем ұнамайды. Мен заттардың орын-орнына жиналғанын күтемін».

МҰҚИЯТТЫЛЫҒЫҢЫЗДЫ КӨРСЕТІҢІЗ. Көбінесе, балаларымыз бізбен кез-келген қуанышымен, жетістігімен бөлісуге асығады: «Апа, қарашы, мен қандай сурет салдым!» Біздің үйреншікті жауабымыз: «Қандай керемет!», «Жарайсың!». Өкінішке орай, біздің жауабымыз бағалау сипатына ие, әрі, тіпті ең жоғары бағаның өзі де жай ғана баға болып қала береді. Бағалауға негізделген пікірдің салдары сізге енді белгілі: баланың сондай пікірге тәуелділігі, кемсінуі, күмәндары. Ата-ананың басты мақсаты – балаға өз-өзіне сенімділік сезімін ұялату, сондықтан, бар көргеніңізді сөзбен сипаттаңыз, бар егжей-тегжейін нақты жеткізіңіз. Көргеніңізді «баяндай» отырып, сіз өзіңіздің шын мәнінде қызығушылық танытып тұрғаныңызды көрсетесіз. Бала сіздің әрбір сөзіңізді қалт жібермейді, өз жетістігінің құндылығы ол үшін ата-анасы байқаған әрбір иненің жасуындай бөлшекпен, яғни, өзіне бөлінген ықылас-көңілмен өлшенеді.



МӘСЕЛЕНІ БІРГЕ ШЕШІҢІЗДЕР. Әр отбасында баламен қарым-қатынаста үнемі туындап тұратын мәселелер жетерлік шығар. Ал біздің үнемі жасайтынымыз – ақыл айту, айғайлау, қорқыту, жалыну, бұлардың ешбірі мәселені шешпейді. Мәселе үнемі туындап отырса, оны бірлесіп шешу үшін уақыт бөліңіз.

- ★ Балаңыздың сезімдері мен қажеттіліктерін сөзбен жеткізуге тырысыңыз.
- ★ Балаға өз сезімдеріңіз бен қажеттіліктеріңізді жеткізіңіз.
- ★ Туындаған мәселенің ықтимал шешімдері туралы бірге ойланыңыздар.
- ★ Оларды жазып алыңыз (бірақ, баға бермеңіз).
- ★ Шешімдердің бірің тандаңыздар.
- ★ Жоспар құрып, оны жүзеге асыру тәртібін қарастырыңыз.

«Түсінемін, саған тамақты бөлменде ішкен ұнайды, ал маған бөлмеңнен кір ыдыс тапқан ұнамайды. Екеуімізге де оңтайлы шешім тауып көрейік. Кешкі ас алдында сөйлессек қайтеді?... Міне, қағаз. Ойымызға келген барлық шешімдерді жазып алайық. Бірақ, бір-біріміздің шешімдерімізге баға бермейміз. Жай ғана оларды жазып алайық, бағасын кейін береміз».



Өзара келісілген уағдаластықтың сақталуын қамтамасыз етіңіз. Заманауи ақпараттық технологиялар әлемінде доғаруын сұрасаңыз да, балаңыз үнемі компьютер ойнаудан бас алмайтыны - жиі кездесетін мәселе. Бұл жағдайда балаға дауыс көтеруге оқталатыныңыз анық. Шарасыздық сезімі бізді көбінесе жазалау шарасын теріс қылықтың ауырлығымен емес, өзіміздің ашуымызбен өлшеуге мәжбүрлейді. Мұндай жаза баланы жауапкершіліктен босатады, ол сынап-мінеуді тіпті құлағына ілмейді, айтқан ақылығының еш әсері болмайды. Мұндай жағдайда баланы басқалары туралы ойлауға және өз әрекеттерінің әсерін бағалай білуге үйрету маңызды.



Сөзден іске көшіп көріңіз, бала өз мінез-құлқының салдарын сезінсін. «Сен қайта ойнауға отырыпсың, ал мен саған компьютерді өшір дегенмін. Мен тінтуірді алып кетемін».

Келесі күні:

- Тінтуірді қайтып алуыма бола ма?
- Компьютер алдында екеуміз келіскеннен де ұзақ отырмайтыныңа сенімді болғанда ғана аласың.
- Компьютерді сен айтқанда қосамын...
- Жоқ, олай болмайды. Сен уақытқа қарап отыруың керек.
- Мен компьютердегі сағатқа қарап отырамын немесе қоңыраулы сағатты қойып қоямын.
- Жарайды!



ҚҰРМЕТТІ АТА-АНАЛАР, ОСЫ КІТАПШАНЫҢ МАҚСАТЫ БОЛЫП БАЛА ТӘРБИЕСІНДЕГІ ӨЗ ӘРЕКЕТТЕРІМІЗДІҢ ДҰРЫСТЫҒЫНА КҮМӘН ТУДЫРУ ТАБЫЛАДЫ. ӘЛБЕТТЕ, КЕЗ-КЕЛГЕН ЖАҢА DAҒДЫЛАРДЫ ИГЕРУ ҮНТА-ЫҚЫЛАСТЫ, КҮШ-ЖІГЕРДІ, ЖӘНЕ, СӨЗСІЗ, УАҚЫТТЫ ТАЛАП ЕТЕДІ.

Сынап-мінесуіз өз тәрбиелеу дағдыларыңыздың қандай нәтиже беріп жатқанын бақылаңыз, сонда өз қателіктеріңізден сабақ ала аласыз. Ал егер сізді осы кітапша қызықтырған болса, айтылған мәселе туралы толығырақ білгіңіз келсе, кітапшаның аяқ жағында әдебиеттер тізімінде көрсетілген кітаптарды пайдалана аласыз. Аталмыш кітаптар сізге тәрбиелеу мәселелеріне жаңа қырынан көз жіберуге мүмкіндік береді деп үміттенеміз. Сәттілік тілейміз!



ӘДЕБИЕТ

Тарау 1

1. Фельдчер Ш., Либерман С. 400 способов занять ребенка от 2 до 8 лет. — СПб.: Питер Пресс, 1996 г.
2. Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребенком как? — М.: АСТ: Астрель, 2007.
3. Экслейн Вирджиния. Игровая терапия. — М., «Психотерапия», 2007

Тарау 3

1. К.С. Ладодо, Т.Э. Боровик, Н.Н. Семенова, А.В. Суржик. "Формирование правильного пищевого поведения".
2. У.Эграс. "Расстройства пищевого поведения".

Тарау 5

1. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника. Мн., 1997.
2. Закаляем волю // Мой ребенок, 08.2001.
3. Подготовка ребенка к школе. Томск, 1994.
4. Столяренко. Основы психологии. Ростов-на-Дону, 1996.

Тарау 6

1. Савенков А.И. Физическая активность и развитие интеллекта ребенка.
2. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей.

Тарау 8

1. С.К.Нартова-Бочавер, Г.К.Кислиця, А.В.Потапова. «140 вопросов семейному психологу», Москва, 2002 г.
2. Джудит Трауэлл. «Вашему ребенку 3 года», Москва, 1996 г.
3. «Развитие личности ребенка от года до трех», сост. В.Н.Ильина, Екатеринбург, 2004 г.

Тарау 16

1. Г. Моница, Е. Лютова «Проблемы маленького ребенка».

Тарау 17

1. Шишова Т. Застенчивый невидимка. — М.: «Искатель», 1997.
2. Зимбардо Ф. Застенчивость. — М.: 1991.

Тарау 18

1. Крайг Г., Бокум Д., Психология развития. — СПб.: «Питер», 2005.

2. Развитие личности ребенка. /Под ред. Головей Л.А.—Екатеринбург: «У-Фактория», 2006.
3. Баркан А.И., Практическая психология для родителей. — М.: «АСТ-ПРЕСС», 1999.

Тарау 20

1. Нельсен Дж., Лот Л., Глен Ст. Воспитание без наказания. — Мн.: 1997.
2. Фромм А. Азбука для родителей. — Л.: 1991.
3. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. — М.: 1991.

Тарау 22

1. В.И. Гарбузов. «Неврозы у детей».
2. А.И. Захаров. «Неврозы у детей и подростков».

Тарау 23

1. Чейпи Дж. Готовность к школе: Как родители могут подготовить детей к успешному обучению в школе. М., 1992.
2. Лалаева Р.И. Нарушения чтения и пути их коррекции у младших школьников. СПб., 1998.

Тарау 25

1. Т.Д. Марцинковская, Т.М. Малютина,
2. Т.Г. Стефаненко и др. Психология развития; М., «Академия», 2007.
3. Оклендер В., Окна в мир ребенка, -М., Независимая фирма «Класс», 1997.
4. Баркан А.И., Как научиться понимать своего ребенка, -М, АСТ-ПРЕСС, 1999.

Тарау 26

1. Волков Б.С., Волкова Н.В. Как подготовить ребенка к школе.
2. Выготский Л.С. Кризис 7 лет.

Тарау 27

1. И.Г. Малкина-Пых. Возрастные кризисы. Москва. ЭКСМО, 2005 г.
2. И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. Возрастная психология. Москва. ТЦ «Сфера», 2001г.

Глава 28

1. С.К. Нартова-Бочавер, Г.К. Кислица, А.В. Потапова. 40 вопросов семейному психологу. 2002.
2. Е. Черепанова. Психологический стресс, помощи себе и ребенку. 1997.

Глава 29

1. Ю.Гиппенрейтер «Продолжаем общаться с ребенком. Так?»; АСТ, 2008
Ф.Дольто «На стороне подростка»; У-Фактория, 2004
2. Х.Г.Гинот «Как подобрать к ребенку ключик. Трудный возраст»; Центр-полиграф, 2008
1. Э.Л.Шан «Когда ваш ребенок сводит вас с ума»; Прайм-Еврознак, 2006







Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау
және әлеуметті даму министрлігі



Қазақстандағы БҰҰ Балалар қоры (ЮНИСЕФ)

Беларусьтегі ЮНИСЕФ материалдары
негізінде әзірленді ©

