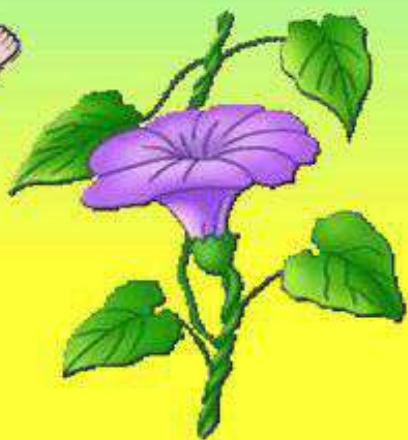


Құрметті ата-ана!

Бала тәрбиесі - ата-ана үшін күрделі де жауапты міндет. Жас шыбық иілгіш болса, жас адамда сондай жақсыға да, жаманға да бірдей бейім болатыны баршамызға мәлім.

Қазақта «Баланың бас ұстазы - ата-анасы» деген сөз бар. Жас кезінде дұрыс тәрбие алмаса есейе келе тәртібі қиындап, оқу үлгерімі нашарлап кетеді. Мұндай жағдайларда «не істеу керек» деген ой туады. Әрине, ата-аналар балаларының оқу – үлгеріміне күнделікті назар аударып, оны қадағалап отыруы қажет. Тәрбие ешқандай үзіліс, демалыс күндер дегенді білмейді. «Ұлды тәрбиелеп отырып, жер иесін тәрбиелейміз, қызды тәрбиелей отырып, ұлтты тәрбиелейміз» деген дана сөз бар.



ӨЗДЕРІНІҢ МАҢЫЗДЫ және БАҒАЛЫ екенін сезінуі және білуі үшін, ӨЗ-ӨЗІНЕ СЕНІМДІ болып өсуі үшін балаларға өз қадір-қасиетін бағалау сезімін дамытуға көмектесіңіз



Мейлінше жиі және көбірек **махаббат** пен **мақұлдау** білдіріңіз. Бірге уақыт өткізіңіз, жиі құшақтаңыз, аймалаңыз.

Әуестіктері мен шұғылданатын істері туралы сұраңыз. Балаңызбен ойнап және оны тыңдай отырып, бар назарыңызды тек соған аударыңыз. Балаңыздың істеріне, жобаларына немесе мәселелеріне қызығушылық танытыңыз. Ойынға жетекшілік етуге рұқсат беріңіз және олардың қалағанын істеуге дайын болыңыз.

Дербестік танытуға, шешім қабылдауға рұқсат беріңіз. Балаңызға **өз қателіктерінен сабақ алуға** көмектесіңіз. Келесі жолы нені басқаша істеуге болатынын және мінез-құлқын қалай басқара алатынын талқылаңыздар.

Жақсы іс тындырса, **мақтаңыз.** Жұмсаған күш-жігерін, әрі сол күш-жігерінің нәтижесі сәтті шыққанда бас иіп, мойындаңыз. Үй шаруасына өз үлесін қосуы үшін балаңызға міндеттер жүктеңіз және мүмкіндіктер беріңіз.

Мақсаттар мен міндеттер белгілеуге көмектесіңіз. **Өзіңіз үлгі болыңыз.** Балаңызға өзін-өзі жақсы көру, жаңа іске кірісуге және күш сынап көруге дайын болу қандай болатынын, өзіңіз сәтсіздіктерді немесе қиындықтарды қалай жеңетініңізді көрсетіңіз.

Үйде қауіпсіз, сүйіспеншілікке толы орта қалыптастырыңыз, сол ортада балаңыз өзін жайлы, қауіпсіз және бақытты сезіне алуы тиіс. Баланың көзінше жұбыңызбен ұрсысудан және дауласудан аулақ болыңыз.

ГИПЕРАКТИВТІ БАЛАЛАРДЫ ТӘРБИЕЛЕУ БОЙЫНША АТА-АНАЛАРҒА КЕҢЕС БЕРУ

Егер сіздің отбасыңызда гиперактивті бала өсіп жатса ше? Егер олардың баласы соншалықты мазасыз және жылдам болса, оны жеңу қиын болса, ата-ана болу керек пе? Егер ол болып жатқанның бәріне сабырлы түрде жауап бере алмаса, құрдастарымен қалай ойнауға болады? Егер ол жайбарақат болса және оған тек білім бермесе ше? Гиперактивті баланы тәрбиелеудің дұрыс стратегиясын қалай таңдауға болады және оның мазасыздығында не жатыр?

- Гиперактивті мінез-құлық белгілері:

- * сенімсіздік
- қарбалас
- * мазасыздық
- * импульсивтілік
- * эмоционалды тұрақсыздық
- * жылау
- * мінез-құлық ережелері мен нормаларын сақтамау
- * ұйқы проблемалары
- * сөйлеу дамуының кешігуі және бұзылуы және басқалар.

Гиперактивтіліктің белгілерін 2-3 жастағы балалардан байқауға болады. Көбінесе ата-аналар дәрігерге жүгінуге асықпайды, бірақ бала бірінші сыныпқа түскенде, оның гиперактивтілікке байланысты пайда болатын оқу қиындықтары болады. Егер гиперактивтіліктің белгілері балада 6 айдан астам сақталса, онда сіз маман — психологпен, невропатологпен кеңесуіңіз керек.

Сипатталған белгілердің әрқайсысына міндетті түрде жауап беру керек және балаға қалай көмектесуге, оны қалай тыныштандыруға, қоғамға қалай бейімделуге болатындығы туралы дұрыс ұсыныстар беретін мамандардың көмегіне жүгіну керек.

Бірнеше нұсқаулар гиперактивті баланың өмірін оңтайлы ұйымдастыруға көмектеседі:

- * Дұрыс тыйым салыңыз. Гиперактивті баламен қарым-қатынас кезінде теріске шығаруды, теріс "жоқ" бөлшегін, "жоқ" және "мүмкін емес" сөздерін қолданбаңыз. Тыйымдарды қайта құрған дұрыс, мысалы: "көгалдарға бармаңыз!" оны "жолда жақсы ойна" деп ауыстыру керек. Яғни, нәрестеге бір нәрсеге тыйым салғанда, бірден балама ұсыныңыз.
- * Тапсырмаларды нақты қойыңыз. Гиперактивті балалар нашар дамыған логикалық және дерексіз ойлаумен ерекшеленеді. Сондықтан тапсырмаларды нақты айту керек. Балаңызбен қарым-қатынаста күрделі сөз тіркестерінен аулақ бола отырып, қысқа, қарапайым сөз тіркестерін қолданыңыз.
- * Бірізділікті сақтаңыз. Гиперактивті, ұқыпсыз балаларға бір уақытта бірнеше тапсырма бермегеніңіз жөн, мысалы, "киіміңді ауыстырып, киіміңді бүктеп, қолыңды жуып, тез түскі асқа отыр". Балаға барлық ақпаратты бірден қабылдау қиынға соғады. Сірә, ол алаңдайды және қажет нәрсенің бәрін орындауды ұмытады. Логикалық дәйектілікті сақтай отырып, тапсырмаларды бірінен соң бірін берген дұрыс.

• * Уақытты қадағалаңыз. Гиперактивті балаларға уақытты сезіну қиын, сондықтан ата-аналар баланың осы немесе басқа тапсырманы орындауға қанша уақыт жұмсайтынын өздері қадағалап отыруы керек.

• * Күн тәртібіне үйреніңіз. Күнделікті жұмыс гиперактивті баланың қалыпты өмірінің негізі болып табылады. Бала жеткілікті ұйықтауға (күніне кемінде 8-10 сағат), тамақтануға, жаттығуға (оқуға), ойнауға, бір уақытта серуендеуге тиіс. Егер ол ережелерді сақтаса, баланы мадақтауды ұмытпаңыз.

• * Позитивті болыңыз. Баланың жетістіктеріне қуаныңыз, оны мадақтаңыз, қолдаңыз. Бала оған қамқорлық жасап, қиындықтарды жеңуге көмектесетінін сезінуі керек. Қақтығыстарды тегістеңіз.

• * Жақсы мінез-құлық критерийлерін нақты көрсетіңіз. Рұқсат беру ата-ананың ең жақсы тактикасы емес. Бала не істей алатынын және не істей алмайтынын түсінуі керек; өзін қалай әдемі ұстау керек, қалай ұстау керек.

• * Баланың дамуына қолайлы жағдай жасаңыз. Баланың үйде өз орны болуы керек, онда ол тыныш ойнай алады және жаттығады. Баланы сабақтан алшақтатпаңыз. Оның шамадан тыс жұмыс істемейтініне көз жеткізіңіз.

• * Артық энергияны ысырап ету мүмкіндіктерін жасаңыз. Гиперактивті балалардың хоббиі жақсы. Егер бұл спорт болса, онда бала артық энергияны төгіп тастай алады. Ашық ауада көбірек жүріңіз.

• * "Жоқ" және "жоқ" сөздерін қайталамаңыз.

• * Ұстамды, сабырлы, жұмсақ сөйлеңіз. (Айқай баланы қоздырады).

• * Балаға белгілі бір уақытқа бір ғана тапсырма беріңіз, сонда ол оны аяқтай алады.

• * Баланы зейінін шоғырландыруды қажет ететін барлық әрекеттер үшін марапаттаңыз (мысалы, текшелермен, конструктормен, үстел ойындарымен, бояумен, оқумен жұмыс істеу).

* Мүмкіндігінше көп адамдардан аулақ болыңыз. Ірі дүкендерде, базарларда және т.б. болу балаға шамадан тыс ынталандырушы әсер етеді.

* Баланы шаршаудан сақтаңыз, өйткені бұл өзін-өзі бақылаудың төмендеуіне және гиперактивтіліктің жоғарылауына әкеледі.

* Балаңызға артық энергияны жұмсауға мүмкіндік беріңіз. Таза ауада күнделікті физикалық белсенділік пайдалы-серуендеу, жүгіру, спорттық іс-шаралар (гимнастика, жүзу, теннис, бірақ күрес немесе бокс емес, өйткені бұл спорт түрлері жарақат алады).

* Балаларға тән гиперактивтілік аталған шаралар арқылы ақылға қонымды бақылауда болуы мүмкін екенін есте сақтаңыз.

* Гиперактивті баланың диетасынан құрамында бояғыштар мен консерванттар бар өнімдерді алып тастау керек.

Баланың гиперактивтілігімен нақты не істеу керектігін ұсыну оңай емес, өйткені әр жағдай әртүрлі және әртүрлі себептермен туындайды. Ең бастысы-балаға қоршаған әлемге бейімделуге және кездесетін қиындықтарды жеңуге көмектесетін сүйіспеншілікке толы және шыдамды ата-ана болу.