**Ата-аналарға кеңестер мен ұсыныстар**

**Отбасындағы балаға эмоционалды қолдау.**

Эмоционалдық қолдау — балалар мен ересектердің арасындағы қабілетті қарым-қатынасты жақсарту маңызды факторлардың бірі. Балаға қолдау жетіспегенде немесе жоқ болған кезде көңілі түсіп қалады.

Баланы қолдауды үйрену үшін үлкендерге үйреншікті қарым-қатынас стильдерін және олармен өзара әрекеттесулерін өзгерту керек. Баланың қателіктері мен жаман мінез-құлықтарына назар аударудың орнына үлкендерге оның жағымды жақтарына және істеген іс-әрекеттерін мақтауды топтау керек.

Баланы қолдау – демек оған сену. Балаға қолдау тек қана оған жаман болған кезде ғана емес, сонымен қатар оған жақсы болған кезде қажетсінеді.

Баланы қолдауға тырысушы ересек іс-әрекеттерін толықтай қарамай, сонымен қатар баланығ жағымды жақтарын белсенді етуге тырысады. Қолдау ол маңызды деп санайтын өмірлік қиындықтарды өткеретін қабілеті бар сеніммен негізделеді. Баланы қолдау үшін үлкендер өздері сенімді болу керек. Егер олар өздерін сыйламаса және  сенімді болмаса және өздерін қабылдай алмаса олар балаға қажетті қолдауды көрсете алмайды.

Үлкендерге тәрбиелеу барысында психололгиялық қолдаудың рөлін түсініп және білу керек, кейде ол байқамай баланың көңілін қалдыруы мүмкін, мысалы: «Сен кірлетпеуіңеде болады ғой?», «Сен қандай икемсізсін», «Қарашы ағаңа (досыңа) қалай жақсы істегенін», «Саған соны көрсеткенде қарауың керек еді». Ереже бойынша негативті ескертулердің әрекеттері жоқ. Үнемі баланы жазғыру келесі қорытындыларға келеді: «Тырысудың мәні қандай? Бәрі бір де мен ештене істей алмаймын. Мен ешқашанда мақұлдауға лайық емеспін. Мен берілемін».

**Қолдау мыналар арқылы болады:**

-Жеке  сөздер (әдемі, тиянақты, ғажап, керемет, алға, жалғастыра бер).

-Пікір айту («Мен сенімен мақтанамын!», «Сенің қалай жұмыс істегенің маған ұнайды», «Бұл шыныменде ілгерілік!», «Сенің көмегіңе қуаныштымын», «Бәрі керемет болып жатыр», «Сенің осында қатысқаныңа қуаныштымын», «Сенің ойлағаныңдай болмасада, сенің осыны байқағаныңа қуаныштымын»).

-Тиіп кету (иыққа тиіп кету, қолынан ұстау, баланың иегінің кішкене көтеру, өз бетіңді оның бетіне жақындату, оны кішкене құшақтау)

-Бірлескен физикалық іс-қимыл (отыру, баланың жанында тұру, жайлап оны алып жүру, онымен ойнау, бірге тамақ ішу)

-Бет әлпеті (күлімсіреу, көзін қысу, бас изеу, күлу).

**Баланы қолдайтынтұзақ деп атайтын жалған тәсілдері бар:**

жоғары қамқорлық:

-баланың үлкенге тәуелділігін құру;

-нақты емес стандарттарды күштеп таңу;

-ағасымен, құрдастарымен бәсекелестікке ынталандыру.

Бұл әдістер баланың уайымдауына, оның тұлғалық гармониялық дамуына әкеп соғады. Кейде баланың тәртібі ересектерге ұнамай жатады. Дәл осы сәттерде ол балаға анық көрсетуі керек: «Сенің тәртібіңді қолдамасамда, сені бұрынғысынша тұлға ретінде құрметтеймін».  Ересектер баланы сол қалпында, оның жетістіктері мен қателіктерін қосқанда қабылдай білу маңызды, ал омен тілдесу кезінде бет әлпетінің, көздерінің және т.б. ескеру керек.

Психологиялық қолдау құру үшін баланың жетістіктері мен табыстарын қанағаттандыратынын көрсету тиімді. Балада қондырғыларды орнату қажет: «Сен оны істей аласың». Ата-ана балаға отбасының маңызды мүшесі екенін және омен қатысты мәселелерден де жоғары екенін көрсету керек. Балаға табыс жағдайын құру өте маңызды, табыс балада, сонымен қатар  ересектерде өздерінің күштерін сенімдері күшейіп жаңа табыстарда себепкер болады.

Сонымен, баланы қолдау үшін қажетті:

1.Баланың күшті жақтарына сүйену.

2. Баланың сәтсіздіктерін белгілеуден қашу.

3. Баламен қанағатты екендігінізді көрсету.

4. Балаға махаббаттарын және құрметтерін көрсете білу.

5. Балаға үлкен тапсырмаларды өзі атқара алатындай қылып бөлуге көмектесе білу.

6.Көп уақытты баламен өткізу.

7. Баламен қарым-қатынасқа әзілді қосу.

8. Баланың тапсырманы орындаулағы барлық талпыныстарын білу.

9. Баламен өзара әрекеттесе білу.

10. Мүмкіндігінше шеше алатын мәселерді баланың өзіне шешуіне рұқсат беру.

11. Тәртіптік жазалар мен ескертулерден қашқақтау.

12. Баланың жекелігін қабылдау.

13. Балаға сенім білдіру.

14. Оптимизмді көрсету.

***Ата-аналардың ажырасуы. Ажырасқаннан кейінгі балалар***



***Не істеу керек және өзіңді қалай ұстау керек?***

Балаларға әдеттегідей психологиялық жағдайда эмоцияны шығару керек. Балаларға сезімдерін және эмоцияларын білдіру өте қиын, кейде тіпті мүмкін емес. Ата-аналардың ажырасуы әр қайсысының эмоционалды кезеңдері болып келеді.

Бұл жағдайда балалармен қарапайым тәсілдері көмекке келеді: қуыршақ театры, оқиғаларды оқу. Осы сабақтарда балалар жанының және басындағы ойларды білдіреді, олар өздерін алаңдататын эмоцияларды шығарады, олар өздері ойлап тапқан, сезінетін оқиғаларды айтып береді.

Әрине бұл терапия кішкентай жастағы балаларға арналған. Жоғары жастағы балаларға әңгіме өткізу керек. Балаға әкесі мен анасының бірге тұра алмайтынын жәнеде оның ешқандай кінәсі жоқ екенін айту және түсіндіру. Сіздердің арақатынастарыңыз өзгермейтінін, сіздің оны тастап кетпейтініңізді, сізге ол қымбаст екенін, сізге керек екенін  айтып отыру керек, және де бұл сөздерді үнемі қайталап айтуыңыз қажет.

Балалармен көп уақыт өткізіңіз. Егер балалар ержеткен болса, онда бұл жағдаймен жеңілірек қабылдайды деп ойламаңыз: мектеп жасындағы балалар қалыптасу кезеңін өткізеді, егер оларға тағы да отбасылық мәселелер жамылса олар оны төзе алмайды. Сондықтанда, егер сіз баланың үден тыс жерлерде жүргенін сезсеніз, ойланып бұл жағдайды өз қолына алыңыз.