

БАЛАЛАР ТӨБЕЛЕСКЕН ЖАҒДАЙДА НЕ ІСТЕУ КЕРЕК? ЖАНЖАЛДАРДЫҢ СЕБЕПТЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ШЕШУДІҢ ЖОЛДАРЫ



Балалар төбелескен жағдайда не істеу керек?

Балалық шақтың белгілі бір кезеңінде көптеген кішкентай балаларға тістеп алу, жақын тұрған адамды ұру сияқты агрессия түрлерін көрсету тән. Мұндай мінез-құлық "қарым-қатынас" нысаны және әдетте қандай да бір, мысалы: "Мен ашулымын!" сияқты көңіл-күйді білдірудің жалғыз ғана жолы болып табылады. Балалар өсіп-жетілу барысында өздерінің агрессивті импульстерін бақылауға, оларды әлеуметтік тұрғыдан қолайлы формада көрсетуге үйренеді. Отбасы ішіндегі өнегелік, ата-аналардың мінез-құлқы балаға әсер етуде маңызды рөл атқарады. Тәрбие шарасы ретінде дене жазаларын қолданатын ата-аналар балаға теріс үлгі болары анық, себебі бала үшін үйренудің негізгі жолы ересектерге еліктеу болып табылады.

Бала өз кезегінде физикалық күш қолдану бұл басқаларға әсер етудің жақсы құралы, ал жақсы болатын болса онда құрдастарымен қарым-қатынаста да күшке жүгінуге болады деп ойлайтын болады. Сондай-ақ, баланың агрессиялық әрекетіне жауап ретінде, ұрып-соғу қаншалықты жанға бататындығын көрсету мақсатымен балаға қол көтеруге болмайды. Бұл оны тіптен шатастырып жібереді: бір жағынан, сіз оған төбелесу деген жаман нәрсе деп айтсаңыз, екінші жағынан өзіңіз оған қол көтеріп жатырсыз. Туған бауырлар арасындағы қарым-қатынас бұл өз алдына ерекше мәселе болып табылады. Балалар өздері қарым-қатынас жасайтын бөтен балаларға қарағанда, өзінің бауыры-ағасына қарсы физикалық агрессияны көбірек танытатыны байқалды. Бірнеше баласы бар отбасыларда балалар арасында қақтығыстар болмай қоймайды. Барлық мәселе, қақтығыстардан қалай құтылу немесе оларды басып тастауда емес, оларды қалай дұрыс шешуге болатынында.

Жанжалдардың себептері неде?

Істің мән-жайы мүдделердің қайшылығында (ата-аналардың махаббаты мен назары, жақсы ойыншық және т. б.) жатыр. Мұндай жағдайларда бір тараптың

мүддесін қанағаттандыру, әдетте екінші тараптың мүдделеріне қысым жасауды білдіреді және шамдану, ренжу, қызғаныш, ашу сияқты жағымсыз сезімдерді тудырады. Кей жағдайларда келіспеушілік ашық ұрыс-керіске ұласса, ал кейбір жағдайларда жасырын ренішпен, кейде тіпті нағыз "шайқаспен" да аяқталып жатады.

Осындай жағдайда ата-аналарға не істеу керек?

1. Өз бетімен жете ұғыну үшін кей кездері балаларды өз бетінше қалдырған дұрыс болады. Себебі балалар кейбір дау-жанжалдарды өзара шешуге қабілетті және егер ересектер даулы оқиғаларға бақылау жасаса, бұл өз кезегінде балалар үшін пайдалы тәжірибе болуы мүмкін, яғни мұндай жағдайда бала өзін қорғауға үйренеді.
2. Балаларға "Маған... бұл ұнайды/ұнамайды" деген хабарды жеткізуге болады, мысалы, "Маған үйде осындай айқай-шудың болғаны ұнамайды" деген сияқты.
3. Физикалық тұрғыдан төбелеске кедергі келтіру. 5 жасқа дейінгі балалардың агрессиясын жуасытуда ересектердің ден қоюы қысқа және нақты болуы керектігі ерекше мәнге ие жайт. Балаларды қолдарынан мықтап ұстап, оларға қатаң дауыспен: "Төбелесуге болмайды! Сөйлесуге және өзара келісуге болады ғой" деп айту керек.
4. Тыныштандыру кезеңі әдетте нашар тәртіпті өзгертудің ең тиімді жолы болып табылады. Кішкентай балаларды олардың көңілін ештеңе алаңдатпауы үшін орындықтарға отырғызып қойған жөн, ал жасы үлкенірек балаларды 2-3 минутқа (жастарының әрбір жылы үшін 1 минут есебінен) әртүрлі бөлмелерге жіберу керек. Бірақ мұны жазалауға айналдырмаңыз. Тек балалар төбелесін тоқтатқыңыз келгенін және егер олар мұны орындай алмаса, сіз оларға көмектесуді ұйғарғаныңызды түсіндіріңіз. Сіз бұл сәтте олар тынышталғанға дейін бірнеше минутқа тайм-аут жарияладыңыз деген сөз. Ұзақ түсіндірулердің немесе айыптаулардың тиімділігі аз. Бала эмоцияларға қатты берілгенде өзін-өзі ұстай алмайды, ал егер тыныштықта біраз уақыт отырса, яғни "көрермендердің" болмауына байланысты ол ызаланғандығын қойып, тез басылады.
5. «Кейінге қалдырылған түсініктеме» төбелесті тоқтатуға арналған өте тиімді әдіс. Мысалы: "Қазір сен мұны жасамайсың, ал неге жасамайтыныңды мен саған кейін түсіндіремін" - деп айтсаңыз, біріншіден, сіз жағдайды бақылауда ұстап қаласыз, екіншіден, сіз түсініктеме беремін деп баланың сізбен сөз тайталастыруына жол бермейсіз, үшіншіден, белгісіздік пен қызығушылық оны тоқтатып қалады.

6. Эмоциялар бәсендегеннен кейін балалармен бірге отырыңыз, оларды еркелетіп құшақтаңыз, қолынан ұстаңыз (қолтілдесім шиеленісті жақсы басады). Әрқайсысына айыптаусыз және ашусыз қараңыз, оларды қорқытудың еш қажеті жоқ.
7. Төбелес қатысушыларын айыптамай, олардың төбелесі кезінде көргеніңізді және сезгеніңізді сөзбен оларға сипаттап беріңіз. Жанжалды жағдайды айқындап, тараптардың әрқайсысын тыңдаңыз, мәселе неде болғанын нақтылаңыз, атап айтқанда: бала нені қалайтынын немесе қаламайтынын, оған не қажет немесе маңызды екенін және т.с.с. Бұл жағдайда сөйлеу кезегін күтіп тұрған баланың оның сөзі де жақын арада тыңдалатынына және сіздің райыңыз «қарсыластың» жағында емес екендігіне сенімді болуы өте маңызды. Сондықтан да, бір баланы тыңдай тұра екінші балаға қарау, ымдау, бас изеу арқылы ол да есіңізде екендігін байқатқан абзал.
8. Баланың қарсыласына деген ашуына, бұл сезімді жоққа шығармай және басуға тырыспай-ақ түсіністікпен және жанашырлықпен қараңыз. Мысалы, егер сіздің балаңыз: "Мен оны жек көремін!" деп айтса, "Қазір сенің Дамирге деген ашуынды түсінуге болады" деп жауап берген жөн.

Түсіністікпен және жанашырлықпен қабылданған сезімдер ашу-ызаны жоғалтады. Есте сақтар жайт: эмоциялар ары кеткенде 10-15 минутқа ғана созылады. Балаларға олардың қандай сезімде екенін, осы сезімді қандай оқиға не болмаса басқа біреудің әрекеті тудырғаның түсінуге көмектесіңіз. Баладан бұл жайлы «қарсыласына» (басқа балаға) айтуын сұраңыз. Балаларға өз тілектерін білдіруге көмектесіңіз.

9. Сондай-ақ балалардан: "Бізге не істеу керек?", "Не ойлап табу керек?" деп сұраңыз. Балаларды өз нұсқаларын ұсынуға ынталандыру керек. Бұл ретте бірде-бір, тіпті ең күлкілі ұсыныс жоққа шығарылмайды, яғни барлық ұсыныстар тыңдалатын болады. Кейінірек өз ойларыңызды да ұсынуға болады. Бірлескен талқылаулар мен ең қолайлы нұсқаны таңдауға кірісіп көріңіз. Балалардың орнына шешім қабылдамаңыз, оның орнына оларға өзара келісімге келуге көмектесіңіз.
10. Балалармен қабылданған шешімнің орындалуына қалай қол жеткізуге болатынын, ол үшін не істеу керек екенін талқылаңыз.
11. Орындалуын тексеріңіз.

Балалар бір-бірін танып, бір-бірін тыңдай бастағанда, бір-бірімен сөйлесіп, өз сезімдерін (реніш, өкпе, ашу) ашық білдіргенде, олардың өзара әрекеттестігі

дамып, нығая бастайды, бұл оларға болашақта осындай жағдайлар мен сезімдерді жеңуге көмектесетін болады.

Балаларды жақсы тәртібі үшін мысалы, олар шуламай, дау-жанжалсыз ойнаған кезде сол үшін оларды **мақтап қойыңыз**. Көп уақыт өтпестен, балалар "жақсы болғандары" үшін сіздің көбірек көңіл бөлетініңізді байқайды. Балаларға олар ашуланғанда немесе ренжігенде өздерін қалай сезінетінін сөзбен айтып жеткізгендері дұрыс болатының, себебі сіз сонда ғана оларға көмектесе алатыныңызды түсіндіріп беріңіз. "Сен бұл жағдайда оны ұрғын келеді, бірақ бұл дұрыс емес. Одан да өзінің ашуланғаның жайлы маған айтшы" - деп түсіндіруге болады.

Балаларға өз балалық шағыңыздан оқиғаны айтып беріңіз (ойлап табыңыз) және осындай жағдайларды қалай еңсергеніңіз туралы баяндай отырып оларға ой салыңыз.

Балаларды бөлісе білуге үйретіңіз. Бұл өз алдына қиын процесс және сізге шыдамды болуға тура келеді. Ата-аналар өкінішке орай көбінде өз баласынан шындыққа жанаспайтын үміт күтеді. Балаңыз өз ойыншықтарымен оңай бөліседі деп күтпеңіз, мысалы сіз барыңызды көршілеріңізбен бөліскіңіз келмейтіні анық.

Балаларға қалай бөлісу керек екенін тәжірибе жүзінде көрсетіңіз. Мысалы, олармен кәмпиттермен, жемістермен, піспенанмен бөлісіңіз.

Балаларды кезектілікке үйретіңіз, мысалы ойын кезінде ойыншықпен қайтадан бөліспес бұрын, баланы қалаған ойыншығымен аздап ойнатыңыз.

"Енді сенің кезегің келді", "Бұл ойыншықпен бірге ойнайық па?" – деп, балаларға кезекпен ойнауды үйретіңіз.

Әр бөліскен әрекеті үшін балаларды мақтаңыз.

Жанжалдарды азайту үшін пайдалы әдістер:

1. Ренжітушіге ол туралы ойлайтын барлық нәрселер ашық айтып салынған хат жазуға болады. Мысалы, анасы не әкесі қағаз бен қаламды алып, балаға: "Сен айта бер, ал мен жазамын" деп айтады. Хаттың 4-5 жолын жазғаннан кейін, жазатын ештеңе қалмауы да әбден мүмкін.
2. Зорлық-зомбылық пен қатыгездік көріністері бар фильмдерді көруді шектеңіз. Балалар өздерін құрбандарға немесе агрессорларға ұқсастыруға және осы рөлдерді нақты жағдайға ауыстыруға бейім болып келеді. Балалар да, ересектер сияқты эмоцияларды білдіруді қажет етеді. Сондықтан оларға сезімдерін білдірудің балама әдістерін үйреткен пайдалы.
3. "Бұл жастық (ойыншық) төбелесті өте жақсы көреді және оны қанша ұрсаң да оның жанына ештеңе батпайды! Ашуын келген сәтте, сонымен төбелес" дей отырып, балаларға тоқпақтау үшін жастықты немесе үлкен жұмсақ ойыншықты ұсынуға болады. Осыдан кейін балалар тыныштанғанша және күлімсірей бастағанға дейін осы жастықтың(ойыншықтың) көмегімен олармен біраз "төбелесіп" көріңіз.

4. Эмоциялар белең алған кезде, балаларға сезімдерін білдіруге және тұтанайын деген жанжал отын ойынға айналдырып жіберуге көмектесу. Балаларға жай ғана қатты айқайлап немесе бірін-бірі мазақтап ойнауға мүмкіндік беруге де болады. Мазақтасып ойнауға жалғыз қоярлық ереже, мазақ сөздердің балағат немесе ренішті болмауы. Мысалы, "Ал сен қапшықсың..." деп, содан кейін балаға: "Енді сенің кезегің" деп ойнау. Мұндай ойын барысында эмоциялардың белең алуы, әдетте, басылады. Соңында міндетті түрде бір-біріне жағымды нәрсе айту керек.
5. Балаларға қажетсіз газеттерді ұсақтап, жыртуды ұсынуға болады. Жанжал жағдайлардан тыс, жиналып қалған энергияны шығару үшін балаларға "Бокс" ойынын ойнауды ұсынуға болады, тіпті бұл үшін шынайы "груша" мен қолғап сатып алуға болады. "Бокс" кезеңдерін 4-5 минуттан тұратын демалыс кезеңдерімен кезектестіру қажет. Сонда ойын баланың өзін-өзі ретке келтіру дағдысын дамытуға ықпал етеді. "Жастықпен шайқас" ойыны да кәдеге жарап қалады. Оны спорттық жарыстар ретінде ұйымдастыруға болады. Ойыншылар екі газет үстіне тұрады және олардан бір-бірін итеріп жіберуге тырысады.
6. Балалармен бірге олар бірде "күшті" (Қасқыр, Мыстан кемпір) кейіпкерлерді, ал келесіде "әлсіз" (Ешкі, Қызыл Телпек) кейіпкерлерді сомдайтындай ертегілерді ойнатып көрсетуге болады. Алғашында Қызыл Телпек әлсіз және қорғансыз болса, ал екінші жолы - батыл Қызыл Телпек қасқырға тойтарыс беретін сияқты етіп, берілген кейіпкерлердің мінез-құлқын өзгертуге болады. Ертегі арқылы балалар ренжіген адамның кебінде болудың қандай екенін жақсы сезінетін болады, сондай-ақ іс жүзінде әртүрлі жағдайларда мінез-құлықтың түрлі түрлерін қолданып, өздері жасаған қылықтары үшін жауапкершілікті өз мойындарына алуға үйренеді.

Отбасыңызда бейбіт қарым-қатынас орнатыңыз, олар қатаң ережеге айналсын, сондай-ақ балалар үшін сіз әрдайым үлгі екеніңіз есіңізде болсын!