

**Ата-аналарға арналған ақыл-кеңес:
«Қорқыныш та балалық шақтың қадамдары»**

*Ал мен мүлде қорықпаймын.
Мен қайдағы бір қорқақ емеспін,
Вика к., 3,5 жаста*

«Балалық шақтың нағыз ғажабы балалар өз қорқыныштарынан үміттің, өзін өзі сақтауға дұрыс ойлаушылық пен қабілеттерінің зор ішкі көздерінің арқасында тез өсетіндіктерінде».

Ата-аналардың көбі балаларда қорқыныштардың байқалуына мазасыз. Балалар қорқыныштары белгілі жасқа, психикалық дамудың деңгейіне тән. Дені сау, жақсы дамып келе жатқан балаға шошу мен қорқу – қоршаған әлемді танудағы кәдімгі реакция.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Егер Сіздің балаңыз қорықпайтын болса және жас ерекшелік қорқыныштар оған тән болмаса, оның психикалық дамуында кідірістер жоқ екендігін тексеріңіз. Мектепке дейінгі жаста қорқыныштар, келесі жылдардан гөрі жиірек пайда болады.

Балаларымыз неден қорқады?

- Нәрестелер қатты дыбыстардан, үлкен заттардың жақындауларынан қорқады.
- Бала 7 айлығында анасы ұзақ болмаған кезде қатты мазасынданады. Осындай үрей қыздарда 2,5 жасқа дейін, ұлдарда 3 жасқа дейін максималды көрінеді.
- 8 ай – бейтаныс адамдардың, әсіресе анаға ұқсамайтын әйелдердің алдында қорқыныш пайда болады. Әдетте осы қорқыныш жағымсыз факторлар болмаған кезде (ауруханаға бару, құлау, ауыртпалы процедуралар және т.б.) 2 жасқа қарай кетеді.
- 2 жас – кенеттен пайда болатын бейтаныс қатты дыбыстардан, ауырулардан, биіктіктен, жалғыздықтан қорқу, тіпті жануарлардан, қозғалатын көліктерден қорқу пайда болуы мүмкін. Осы жастағы сәби қараңғыдан жиірек қорқады.
- 3 жас — жазалаудан қорқу. Осы жастағы балаларда қорқыныш анағұрлым азырақ байқалады, егер әкесі тәрбиелеуде қатысса, «Мен» сезімін баспаса (сәби өзінің эмоцияларын, күйзелістерін білдіруге мүмкіндік болу керек).
- 3—5 жас — балалардың көбі ертегі кейіпкерлерінен (жиірек Мыстан Кемпірден, Кошейден, елестететін «құбыжықтардан»), ауырулардан, күтпеген дыбыстардан, судан, көліктерден, жалғыздықтан, қараңғылық пен бекітулі кеңістіктен қорқады. Ата-аналары мазасыз және артық принципті балаларда қорқыныштар өте жиі кездеседі.

Түзетудің төмендегідей ойын әдістері жеңуге көмектеседі:

«Қорқыныштарды» суреттеу, соны жақсы және отбасына олардың жеңілулерімен ертегі әңгімелер шығармасын жазу.

Баланың бірдененен қорқатынының белгілері:

- Сұмдықтармен мазасыз түс.
- Ұйықтар кезінде қиындықтар.
- Қараңғыдан қорқу.
- Өзін-өзі бағалаудың төмендеуі.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Егер баланың түсіне Бармалей, Кощей кірсе, және ол олардан қорықса, бәлкім баланың әкесімен қарым-қатынасында проблемалар бар. Егер баланың түсіне Мыстан Кемпір кірсе – бұл анасымен жанжал жайында белгі беруі мүмкін.

Қорқыныштардың пайда болуы мен нығайтуынан қалай құтылу:

- Баланы қараңғы бейтаныс бөлмеде ешқашан қамамаңыз.
- Баланы келесі фразалармен қорқытпаңыз: «Бөтен тәтеге беремін», «Мыстан кемпір келіп алып кетеді», «Жақындама – ит тістеп алады» және т.б.
- Зұлым кейіпкерлерді мейірімді кейіпкерлерге айналдырыңыз. Мыстан Кемпір мейірімді болғандығы, бүйе қызға орманнан шығуға қалай көмектескендігі туралы ертегілерді ойлап табыңыз.
- Баланың қиялын аса жүктемеңіз: ойыншықтар жастарына сәйкес болу керек, агрессиялы фильмдерді, мультфильмдерді және кітаптарды жойыңыз, мысалы, 3 жасында бала «Қызыл Телпектегі» қасқырдан қорқуы мүмкін, ал 2 жасында балаға қаруы бар роботты немесе аузы ашық жұмсақ қолтырауынды сатып алудың қажеті жоқ.
- Баланы балабақша мен мектепке баруға алдын ала дайындаңыз.
- Сәбидің өзін-өзі бағалауын көтеріңіз.
- Жеке басыңыздың қорқыныштарыңыздың басын ашыңыз. Сіз олармен баланы «жүктыруыңыз» мүмкін (иттерден қорқу, өлімнен қорқу, көліктен, ұшақтан және т.б. қорқу)
- Эмоционалды-сезімтал және көңілшек балалар, және де қиялы жақсы дамыған балалар қорқыныштарға тап болғандығын ескеріңіз.

Қорқынышты сезінетін балаға қалай көмектесу:

- Қорқыныштың себебін анықтаңыз.
- Балалардың барлығы қиялдауды жақсы көреді, осыны пайдаланыңыз, бала өзінің қорқыныштарын суреттесін, ертегілер шығармасын жазсын.
- Егер сәби қараңғы, бекітулі кеңістіктен қорықса – шырақты жағыңыз, есікті ашып қойыңыз, оған кереуетке жақсы көретін ойыншығын қойыңыз.
- Мүмкін ойыншық қару қажет болады, ол сәбиге өзін сенімдірек сезінуге көмектесетін болады (ол «қорғана алатындай» түнге кереуеттің жанына қойыңыз).
- Ойындар, сурет салу, жағдайда жеңілу көмектері арқылы қорқынышты жеңуді үйретіңіз (егер дәрігерден қорықса, аурухананы ойнаңыз, егер қараңғылықтан қорықса, қараңғы бөлмедегі барлаушыны ойнаңыз және т.б. ойнаңыз).
- Өз бетімендігінің дамуын мақтаңыз, бала көп ептілігін, көп білетінін сезінсін.
- Қорқыныштарды жою ата-аналардың шыдамдылықтары мен қолдауларын талап етеді. Қорқыныштары үшін ұрысуға, жазалауға, ұялтуға болмайды.
- Бала ӨЗІНІҢ мінез-құлқын басқара алмайтындығын есте сақтаңыз, сондықтан сөзді көндірулердің тиімділігі аз.
- Баланы қорқытуды доғарыңыз (жиі аңдаусыз).
- Фильмдерді көруді, ертегілерді оқуды қиянат етпеңіз.

Балаға шыдамды болыңыз, сәбидің жанынан қорқынышты біржола шығару Сіздің қолыңызда екенін есте сақтаңыз. Баланы оның қорқыныштарымен жалғыз қалдыруға болмайды, өйткені болашақта бұл проблемаларға әкеліп соғуы мүмкін (невроздар, беймазасыздықтың артуы, ашуланшақтық, араласпаушылық және т.б.)