

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 алдарқату 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 жеріңді ауыртып 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 алаңдататынын, 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.