



## "БАЛАНЫҢ МАЗАСЫЗДЫҒЫ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҒЫ" ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТЫҢ КЕҢЕСІ

Дені сау және көңілді бала.

Бұл екі ұғым әрқашан қатар тұрады.

Денсаулық толық емес болып көрінеді, егер ол көтеріңкі көңіл-күймен, көңілділікпен, оптимизммен бірге жүрмесе, бірақ қауіп, мазасыздық сезімі болса.





## **БАЛАЛЫҚ ШАҚТАҒЫ МАЗАСЫЗДЫҚТЫҢ СЕБЕПТЕРІ ӘРТҮРЛІ БОЛУЫ МҮМКІН:**

**Кейде бұл нәресте туылғанға дейін, жүктілік кезінде анасы бастан өткерген жағымсыз әсерлермен пайда болады.**

**Мазасыздықтың көрінісі қысқа мерзімді бола ма, әлде ұзаққа созыла ма, ол айқын немесе елеусіз болады, ақырында, ең бастысы, мазасыз баладан тыныш ересек адам өсе ме – бұл өмір сүру жағдайына, айналасындағы ересектердің, ата-аналардың дұрыс мінез-құлқына байланысты.**

**Тіпті кішкентай бала әрқашан жағымсыз әсерлерден, тәжірибелерден қорғай алмайды.**

**Мазасыз балалар дені сау бала үшін із-түзсіз өтетін әсерлермен ерекшеленеді, олар қатты дабыл реакциясын тудырады. Мазасыздық баланы қысады, оның белсенділігін, бастамасын басады және оны дәрменсіз етеді.**





## **БАЛАЛЫҚ MAЗACЫЗДЫҚТЫҢ КӨРІНІCІ**

- Мазасыздығы бар балалар, тым көңілді, көп сөйлейді, тез және әбігерленіп қозғалады, содан кейін ренжіп, тіпті депрессияға ұшырайды, немқұрайлы, әлсіреген;
- Олар тұйық, ренжігіш, жалпы ойындардан аулақ болады;
- Оларға өз-өзіне күмәндану өте кедергі келтіреді: олар тапсырылған істі орындай алмаймын деп қорқады, жаман баға алады, балабақшаға, мектепке кешігіп келеді;
- Олар үшін кез-келген жағдайдың өзгеруі, әдеттегі өмір салтынан ерекше өмірге ауысу қиын. барлық балаларда қыңырлық, негативизм (олар сұраған нәрсеге керісінше әрекет етуге деген ұмтылыс) белгілері пайда болуы мүмкін, бірақ мазасыз балада олар ұзақ және айтарлықтай көрінеді;
- Жүйке жүйесінің күйінің ең нәзік көрсеткіші-ұйқы; мазасыз балалар қиындықпен ұйықтайды, олардың ұйқысы сезімтал және үзіліссіз; олар жиі айқайлайды, мазасыз бұрылады, қорқынышты түстерден қорқады.



## **МАЗАСЫЗ БАЛАНЫҢ АТА-АНАСЫНА АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕР**

- 1. Баланың өзін-өзі бағалауын арттыруға үлес қосыңыз: оны жиі мақтаңыз (тіпті кішкентай жетістіктері үшін), балаға көбірек сеніңіз;**
- 2. Дене байланысын жиі қолданыңыз: психологтар ата-ананың күн сайын 8-10құшақтауы балаға әлдеқайда бақытты және тыныш сезінуге, өмірдің қиындықтары мен уайымдарын тезірек және ауыртпашылықты жеңуге, жауапкершілікті арттыруға көмектесетінін дәлелдеді;**
- 3. Баланы басқалармен салыстырмаңыз;**
- 4. Мазасыз балаларды бәсекелестік сипаттағы немесе "жылдамдыққа" әртүрлі әрекеттерге тартпаңыз;**
- 5. Мазасыз балаларды бейімдемеңіз, оларға әдеттегі қарқынмен әрекет етуге мүмкіндік беріңіз;**





**6. Балаңызға мүмкіндігінше аз ескертулер жасауға тырысыңыз;**

**7. Баланы бейтаныс әрекеттермен айналысуға мәжбүрлеменіз — ол алдымен басқалардың мұны қалай жасайтынын көрсін;**

**8. Будьте последовательны в своих действиях: не запрещайте ребенку без веских причин то, что вы разрешали раньше;**

**9. Сенімді сабырлы мінез-құлық үлгілерін көрсетіңіз, балаңызға үлгі болыңыз;**

**10. Баланы өзін қызықтыратын нақты жағдайларда өзін-өзі басқаруға үйрету (танысу, көмек сұрау, ризашылық білдіру, бас тарту, жеңу немесе жоғалту).**

**ЕГЕР СІЗ ОСЫНДАЙ СЕЗСЕНІЗ, ӨЗІҢІЗДІҢ БАР КҮШІҢІЗГЕ  
ҚАРАМАСТАН,  
ЖАҒДАЙДЫ ӘЛІ ДЕ БАҚЫЛАЙ АЛМАСАҢЫЗ  
ӨЗІҢІЗ МАМАНҒА ХАБАРЛАСЫҢЫЗ  
(Психотерапевтке, Психологқа).**