

# Балалар мен жасөспірімдердің психикалық денсаулығы

Психологтың  
ата-аналармен  
кездесуі



# ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ ДЕГЕН НЕ?

**Психикалық денсаулық** (рух немесе жан саулығы, кейде *менталдық саулық* деп атады) — бұл адам өз әлеуетін іске асыра алатын, күнделікті өмірлік стресстерді еңсере алатын, жемісті және өнімді жұмыс жасай алатын, әрі қоғамға өз үлесін қоса алатын аман-саулық күйі.

*(Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы. ДДСҰ, 2017)*

Жақсы психикалық денсаулық барлығы үшін маңызды. Сіздің және балаңыздың өмірі үшін психикалық денсаулықтың маңызы физикалық денсаулықтың маңызымен бірдей.

Психикалық денсаулық – бұл жай ғана психикалық сырқаттардың жоқ болуы ғана емес, **өмірлік мәселелерді шешуге қажетті дағдылардың болуы**. Егер психикалық денсаулықтағы кінәраттарға **мән бермесе**, олар **балалардың оқуына, дамуына, қарым-қатынастарына және физикалық саулығына кедергі келтіруі** мүмкін.

**Психикалық денсаулық дәл физикалық денсаулық сияқты маңызды!**

**Психикалық денсаулықсыз физикалық денсаулық жоқ.**

Психикалық денсаулық  
адамдардың қалай  
ойланатынына, сезінетініне және  
әрекет ететіне әсер етеді.

Ата-ана ретінде Сіз  
балаңыздың  
психикалық  
денсаулығында  
маңызды рөл  
атқарасыз:



Сіз психикалық денсаулықты өз  
сөздеріңізден және  
әрекеттеріңізбен, әрі үйде  
қалыптастырған қоршаған орта  
көмегімен **нығайта** аласыз



Сіз, сонымен бірге,  
психикалық денсаулықтағы  
кінараттардың **алғашқы**  
**белгілері** туралы және көмек  
алу үшін **қайда жүгіну** керек  
екені туралы біле аласыз



# БАЛАМНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ҚАЛАЙ КҮТІМ КӨРСЕТЕ АЛАМЫН?



Балаларға мықты, қамқор қарым-қатынастар құруға көмектесіңіз



Балалар өзін жақсы сезінуі үшін оларға өз қадір-қасиетін бағалау сезімін дамытуға көмектесіңіз



Оларға құлақ салыңыз және сезімдерін құрметтеңіз



Үйде қауіпсіз және жайлы орта қалыптастырыңыз



Қиын жағдайларда балаларға және жастарға мәселелерін шешуге көмектесіңіз

# БАЛАЛАРҒА МЫҚТЫ, ҚАМҚОР ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТАР ҚҰРУҒА КӨМЕКТЕСІҢІЗ

Балалар мен жастарға отбасымен және достарымен берік қарым-қатынас құру маңызды. Бірге уақыт өткізіңіздер. Мысалы, күнде кешкі аста.

Балаларға мәселелерді қалай шешу керек екенін үйретіңіз және көрсетіңіз.

Балаға және оның істеріне шынайы қызығушылық танытыңыз.

Баланың өмірінде үнемі жүретін маңызды адам оның орнықтылығын дамытуда шешуші рөл атқарады. Бұл адам (көбінесе ата-ана немесе отбасының өзге мүшесі) – бұл балаңызбен бірге көп уақыт өткізетін және бала одан керек болғанда көмек сұрай алатынын білетін адам.



# ӨЗДЕРІНІҢ МАҢЫЗДЫ және БАҒАЛЫ екенін сезінуі және білуі үшін, ӨЗ-ӨЗІНЕ СЕНІМДІ болып өсуі үшін балаларға өз қадір-қасиетін бағалау сезімін дамытуға көмектесіңіз



Мейлінше жиі және көбірек **махаббат** пен **мақұлдау** білдіріңіз. Бірге уақыт өткізіңіз, жиі құшақтаңыз, аймалаңыз.

**Әуестіктері мен шұғылданатын істері туралы сұраңыз.** Балаңызбен ойнап және оны тыңдай отырып, бар назарыңызды тек соған аударыңыз. Балаңыздың істеріне, жобаларына немесе мәселелеріне қызығушылық танытыңыз. Ойынға жетекшілік етуге рұқсат беріңіз және олардың қалағанын істеуге дайын болыңыз.

**Дербестік танытуға**, шешім қабылдауға рұқсат беріңіз. Балаңызға **өз қателіктерінен сабақ алуға** көмектесіңіз. Келесі жолы нені басқаша істеуге болатынын және мінез-құлқын қалай басқара алатынын талқылаңыздар.

Жақсы іс тындырса, **мақтаңыз.** Жұмсаған күш-жігерін, әрі сол күш-жігерінің нәтижесі сәтті шыққанда бас иіп, мойындаңыз. Үй шаруасына өз үлесін қосуы үшін балаңызға міндеттер жүктеңіз және мүмкіндіктер беріңіз.

Мақсаттар мен міндеттер белгілеуге көмектесіңіз. **Өзіңіз үлгі болыңыз.** Балаңызға өзін-өзі жақсы көру, жаңа іске кірісуге және күш сынап көруге дайын болу қандай болатынын, өзіңіз сәтсіздіктерді немесе қиындықтарды қалай жеңетініңізді көрсетіңіз.

**Үйде қауіпсіз, сүйіспеншілікке толы орта** қалыптастырыңыз, сол ортада балаңыз өзін жайлы, қауіпсіз және бақытты сезіне алуы тиіс. Баланың көзінше жұбыңызбен ұрсысудан және дауласудан аулақ болыңыз.

# БАЛАЛАРҒА ҚҰЛАҚ САЛЫҢЫЗ ЖӘНЕ СЕЗІМДЕРІН ҚҰРМЕТТЕҢІЗ



Баланың немесе жасөспірімнің мұңаюы немесе ашуланы - қалыпты жайт. Баланы өз сезімдерімен бөлісуге ынталандырыңыз. **Баланың немесе жасөспірімнің сезімдерін теріске шығармаңыз.** Кез-келген сезім – қалыпты құбылыс!

Балаға сұрақтар қоя отырып және оны мұқият тыңдай отырып, **тілдесу мен әңгімені қолпаштап отырыңыз.** Әңгімелесудің ұтымды сәті күнделікті бірге түскі немесе кешкі ас ішу бола алады.

**Мақтаңыз.** Ата-аналар балаларын кішірек кезінде көбірек мақтауға бейім, бірақ жасөспірімдер де өзін-өзі жоғары бағалауды үйренуге едәуір мұқтаж. Жасөспірімдер ата-аналары олар туралы не ойлайтынын уайымдау үшін өздерін тым күшті сияқты болып көрінетіндей қылық көрсетуі мүмкін, бірақ, шындығында оларға бәрібір сіздердің мақұлдауларыңыз керек. Жағымды және жігер бергіш болу үшін мүмкіндіктер іздеу қарым-қатынасты, әсіресе, шиеленісіп кеткен кездерде, жақсарту үшін жақсы.

Егер балаңызға сізбен сөйлесу ыңғайсыз болса, онда сөйлесуге болатын басқа бір адамды табуға көмектесіңіз.

**Үстемшіл болмаңыз.** Ереже орнатыңыз, бірақ оларды түсіндіруге дайын болыңыз. Жасөспірімдер үшін шекараны кеңейтіп отыру табиғи жайт, бірақ, егер неге тыйым салғаныңызға ойластырылған түсіндірме берсеңіз, ондай ереже орындырақ болып көрінеді.

**Өз эмоцияларыңызды тізгінде ұстаңыз.** Жасөспірім дөрекілік танытқанда Сіз оңай ашуға міне кетуіңіз мүмкін, бірақ, дөрекілікке дөрекілікпен жауап бермеңіз. Сіз – ересек адамсыз, ал жасөспірімдерге эмоцияларын бақылау немесе қисынды ойлау, әсіресе, көңіл-күйлері жоқ болғанда, қиын. Жауап бермес бұрыс онға дейін санаңыз немесе деміңізді бірнеше рет ішке терең алыңыз. Егер әңгімелесу үшін екеуіңіздің де көңіл-күйлеріңіз болмаса, сабырға келу үшін үзіліс жасаңыздар.

# ҮЙДЕ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ЖАЙЛЫ ОРТА ҚАЛЫПТАСТЫРЫҢЫЗ

Балаңыз экран алдында қалай уақыт өткізетінін, нені және қаншалықты ұзақ көретінін (ТД, фильмдер, Интернет, ойындар) біліп жүріңіз. Әлеуметтік желілерде және онлайн-ойындарда кіммен әрекеттес болуы мүмкін екенін біліп жүріңіз.

Балаларыңызбен немесе олардың көзінше қаржы, отбасылық мәселелер немесе сырқаттар сынды күрделі мәселелерді талқылау кезінде мұқият болыңыздар. Мұндай жайттар балаларды қатты алаңдатып қоюы мүмкін.

Өз психикалық денсаулығыңызға күтім көрсете отырып, үлгі болыңыз: өз сезімдеріңіз туралы айтыңыз. Өзіңізге ұнайтын істермен шұғылдануға уақыт табыңыз.

Ортақ физикалық белсенділік, ойындар және отбасылық істер үшін уақыт бөліңіз.





# БАЛАҒА (ЖАСӨСПІРІМГЕ) МӘСЕЛЕЛЕРІН ШЕШУГЕ КӨМЕКТЕСІҢІЗ



**Балаға ауыр немесе жағымсыз сезімдерді «бастан өткеруді» үйретіңіз.** Торығу, ашулану, түңілу, мұңаю және өкіну хал-жағдайға кері әсерін тигізетініне қарамастан, сол сезімдер туындағанда балаңызға оларды еңсеруді үйрену қажет. Бұл оның өміршеңдігін және қиындықтарды жеңу қабілетін нығайтуға көмектеседі.

**Бар назарыңызды өзіңізге емес, балаға аударыңыз!** Ұқсас оқиғалар және ұқсас мәселені өз тәжірибеңізде қалай шешкеніңізді айтып беруден аулақ болыңыз. Оның орнына бала өтінгенде тыңдау және қолдау көрсету үшін қолжетімді болыңыз.

Балалар жай ғана мәселенің шешімін ала салғаннан гөрі **түсіністік пен тілектестікті** көбірек бағалайтын болады.

Ықтимал шешімдерді немесе жағдайды жақсарту идеяларын және оларды іске асыру жолдарын талқылаңыздар. Оларға өз жауаптарын және шешімдерін табуға көмектесу маңызды, сонда сіз балаңыздың мәселелерді шешу қабілетін дамытасыз.

**Көмек сұрауды және қабылдауды үйретіңіз.** Көмек сұрау – әлсіздіктің емес, мықтылықтың белгісі. Балаңыз осыны қабылдағанға дейін есіне сала беріңіз! Көмек пен қолдау алу көздері туралы ақпарат беріңіз.

Баланың көңіл-күйі түскенде **босаңсуды үйретіңіз.** Босаңсу әдістері терең тыныстау, тыныштандыратын әрекеттер (мысалы, өзіне ұнайтын сабырлы іспен айналысу), оңаша қалу немесе серуендеу болуы мүмкін. Көңілін аулауға және жағымды жайттарға бұруға үйретіңіз.

# Балалар мен жасөспірімдердің психикалық денсаулығында кінәрат туындауына апаруы мүмкін жайттар

Экономикалық және материалдық мәселелер.

Мектепте, отбасында, т.б. жерде **қорлауға** тап болатын балалар мен жасөспірімдер.

Өмірдегі **өзгерістер** (көшу, мектеп ауыстыру, ата-ананың ажырасуы, жақын адамның немесе жануардың қазасы, т.б.).

Психобелсенді заттар қолдану.  
Интернет желісіне тәуелділік,  
ойынқұмарлық.

Білім алуға мүмкіндік бермейтін нашар денсаулық немесе созылмалы сырқаттар, оқшаулық, шектеулі мүмкіншіліктер.

Психикалық денсаулық мәселелері, өз-өзіне қол салуға әрекеттену немесе отбасында өзге мүшелердің немесе отбасына жақын адамдардың суицид жасауы.

**Жанға жара салатын жайт** (қашан болғаны маңызды емес). Қатыгездік. Егер бала қатыгездіктің немесе қылмыстың құрбаны немесе куәсі болса.

**Жеткілікті көңіл бөлмеу және қамқор болмау** (тағы бір баланың дүниеге келуі, үйде тым көп шаруа атқару немесе басқа балаларға, отбасы мүшелеріне қарау, т.б. )

# Психикалық денсаулықтағы кінәраттар кез-келген жаста пайда болып, балаларға әсерін тигізуі мүмкін.

Өкінішке орай, көптеген балалар мен жастар уақытылы көмек алмайды. Психикалық денсаулықтағы бұзылыстар балалар мен жасөспірімдерге мектепте жетістіктерге жетуге, дос табуға немесе ата-анасынан тәуелсіз болуға кедергі келтіруі мүмкін. Психикалық денсаулығында бұзылыстары бар балалар мен жасөспірімдер даму барысында негізгі сатылардан сәтті өтуде қиналуы мүмкін.

Жақсы жаңалық – психикалық денсаулық бұзылыстары емделеді. Эмоциялық немесе психикалық денсаулығында туындаған кінәраттармен күресіп жүрген балалар мен жасөспірімдерге көмек көрсетудің көптеген алуан түрлі әдістері бар. Мейлінше ертерек көмек алу өте маңызды. Осылайша мәселенің ушығып кетуіне тосқауыл болуға және оның баланың дамуына және болашақ ересек өміріне тигізетін әсерін азайтуға болады.

**Ересектердің психикалық денсаулығындағы кінәраттардың басым көпшілігі жасөспірімдік жаста басталады.**

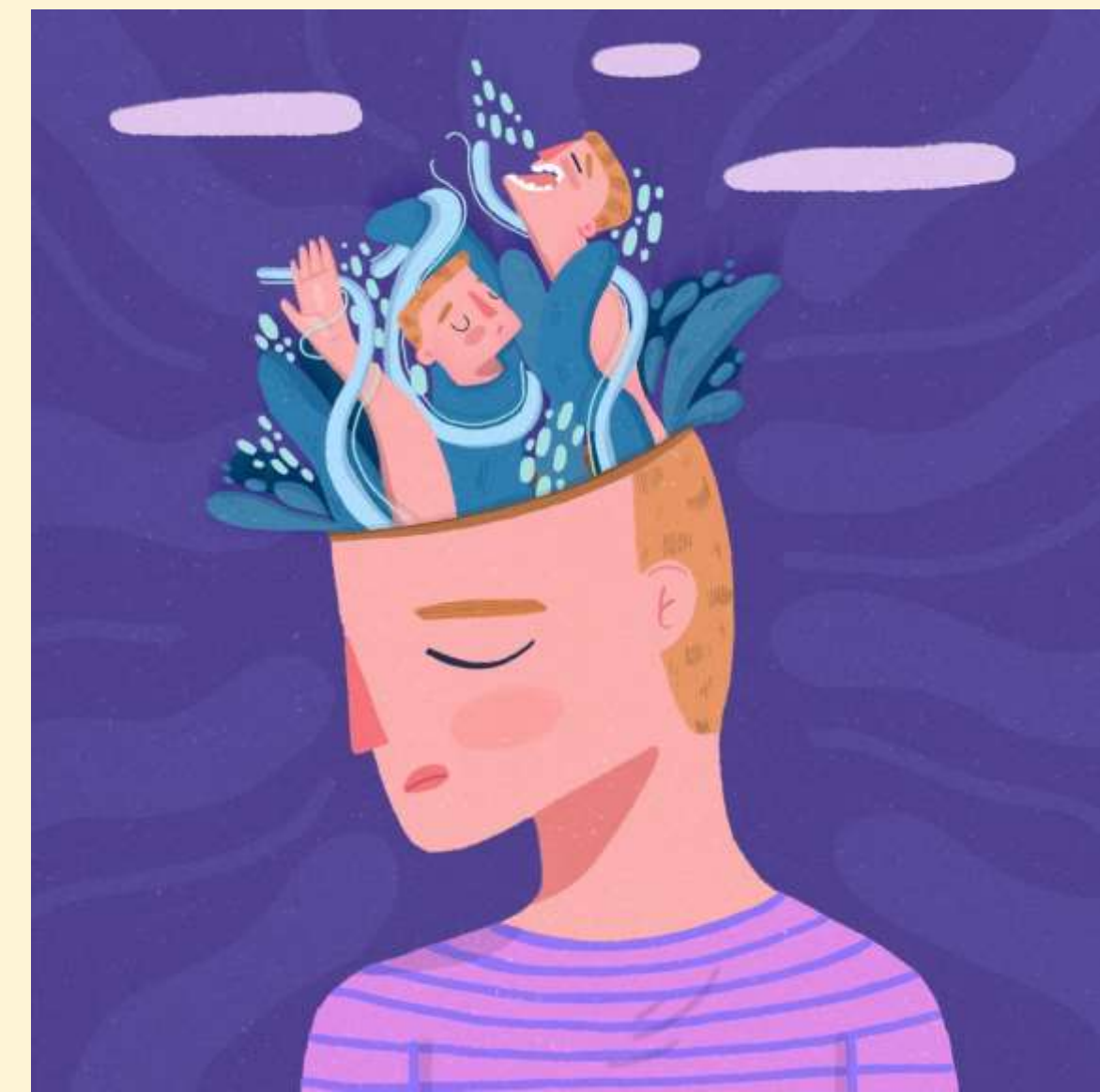
# Баламның психикалық денсаулығында кінарат бар екенін қалай біле аламын?

**ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТІНДЕГІ  
ӨЗГЕРІСТЕР**

**СЕЗІМДЕРІНДЕГІ ӨЗГЕРІСТЕР**

**МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНДАҒЫ  
ӨЗГЕРІСТЕР**

**ФИЗИКАЛЫҚ ӨЗГЕРІСТЕР**



Қазақстанда Covid-19 індетінің балаларға және балалы отбасыларға тигізген әсерінің салдарын зерттеу келесіні көрсетті: карантин кезінде әрбір бесінші ата-ана мектеп жасындағы баласының психоэмоциялық жағдайы нашарлап кеткенін байқаған

# Баламның психикалық денсаулығында кінәрат бар екенін қалай біле аламын?

## ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТІНДЕГІ ӨЗГЕРІСТЕР ?

- ✓ Өзі туралы теріс пікір айтады немесе бақылауынан тыс жайттарға өзін кінәлайды
- ✓ Зейін қоюда қиындықтар туындайды
- ✓ Жиі жағымсыз ойларға беріледі
- ✓ Оқу үлгерімі өзгеріп кетті



## СЕЗІМДЕРІНДЕГІ ӨЗГЕРІСТЕР?

- ✓ Нақты жайтпен салыстырғанда реакциялары немесе сезімдері әлдеқайда айқын болып көрінеді
- ✓ Өте бақытсыз, алаңдаулы, кінәлі, қорыққан, ашулы, мұңлы немесе долы болып көрінеді
- ✓ Дәрменсіздік, шарасыздық, жалғыздық немесе аластатылу сезіміне бой алдырады

Есіңізде болсын: осы өзгерістердің біреуін немесе бірнешеуін байқасаңыз, баланың немесе жасөспірімнің психикалық денсаулығында кінәрат бар деген сөз емес.

# Баламның психикалық денсаулығында кінарат бар екенін қалай біле аламын?

## МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНДАҒЫ ӨЗГЕРІСТЕР?

- ✓ Жиі жалғыз қалғысы келеді
- ✓ Жылаңқы
- ✓ Әдетте жақсы көретін спортқа, ойындарға немесе өзге істерге аз қызығады немесе олардан толығымен бас тартады
- ✓ Болмашы жайттарда шектен тыс реакция көрсетеді немесе оқыс ашу шақырады немесе жылайды
- ✓ Әдеттегіден тыныш, онша белсенді емес болып көрінеді
- ✓ Босаңсу немесе ұйықтау кезінде қиындықтар туындайды
- ✓ Көп уақытын армандаумен өткізеді
- ✓ Қайта-қайта балалыққа салынады
- ✓ Достарымен қарым-қатынаста қиындықтар бар



## ФИЗИКАЛЫҚ ӨЗГЕРІСТЕР?

- ✓ Басы, іші, мойны ауырады немесе жалпы ауырсынады
- ✓ Күш-қайраты жоқ немесе үнемі шаршаңқы
- ✓ Ұйқысы мен тәбеті нашар
- ✓ Күш-қуаты тым көп немесе күйгелек әдеттерге салынады, мысалы, тырнақ кеміру, шашын ширату, бармағын сору

Есіңізде болсын: осы өзгерістердің біреуін немесе бірнешеуін байқасаңыз, баланың немесе жасөспірімнің психикалық денсаулығында кінарат бар деген сөз емес.

# ӨЗІҢІЗГЕ ЖӘНЕ БАЛАҢЫЗҒА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУ КЕРЕК?

Балаңызға психикалық денсаулығын жақсартуға көмектесудің көптеген тәсілдері бар.

Солардың бірі – өзіңізді мазалайтын ойлармен дәрігермен немесе психологпен бөлісу.



## Дәрігермен немесе психологпен сөйлесіңіз:

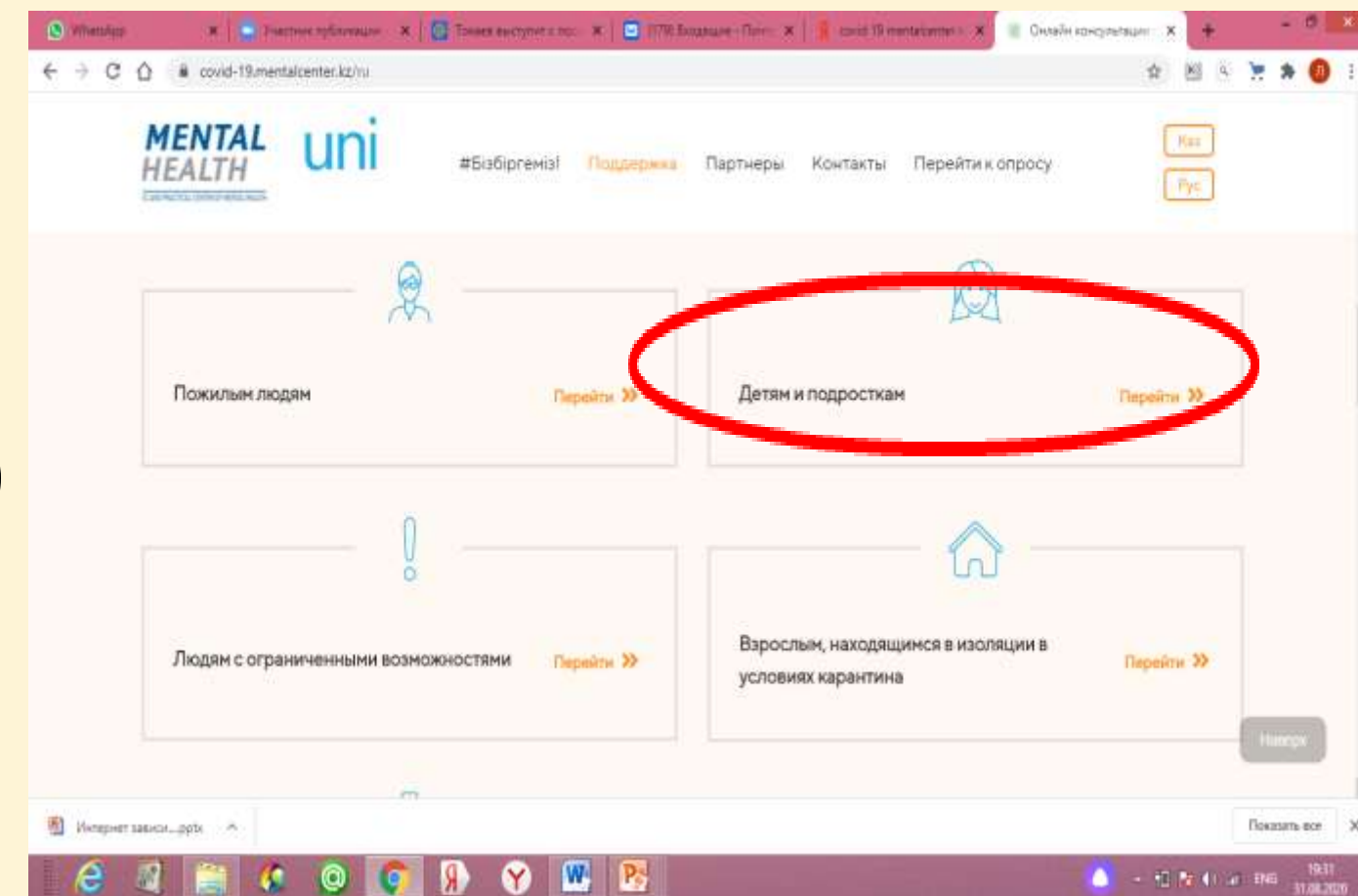
- ✓ егер бұзылыстар біршама уақытқа созылса немесе балаңызға қалыпты тіршілік етуге кедергі келтірсе
- ✓ егер Сізді балаңыздың эмоциялық және психикалық денсаулығы алаңдатса
- ✓ дәрігерге барған сайын балаңыздың мінез-құлықтық дамуы және эмоциялық денсаулығы туралы
- ✓ **Егер бала немесе жасөспірім өз-өзіне қол салу немесе өз-өзіне зақым келтіру туралы айтса, дереу дәрігерге немесе психологқа хабарлаңыз.**

# ӨЗІҢІЗГЕ ЖӘНЕ БАЛАҢЫЗҒА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУ КЕРЕК?

Тегін психологиялық көмек алу веб-сайты  
(ақпарат және мамандардың жеке онлайн консультациялары)

<https://covid-19.mentalcenter.kz/> - қазақ тілінде

<https://covid-19.mentalcenter.kz/ru/> - орыс тілінде



## ВЕБ-САЙТТЫ ҚАЛАЙ ҚОЛДАНУ КЕРЕК:

1. Сайттың алты тарауының біреуіне («Балалар мен жасөспірімдерге», «Егде адамдарға», «Мүмкіндіктері шектеулі адамдарға» және басалары) кіру керек.
2. «Онлайн мамандар» пернесін (жоғарғы оң жақта) басу керек. Мамандар туралы ақпарат және фотосуреттері шығады.
3. Фотосуреттері бар тізімнен маманды таңдап, «Жазылу» пернесін басу керек. «Оставьте заявку» (өтініш қалдырыңыз) терезесі шығады ( ).
4. Өтінішті аты-жөніңізді (аты-жөнсіз де болады), ұялы телефоныңыздың нөмірін және электронды поштаңызды көрсету арқылы толтыру керек.
5. Раस्ताудан кейін жеке консультация күні, уақыты және сілтеме көрсетілген смс күтіңіз.

A screenshot of a form titled 'Оставьте заявку' (Leave a request) with the subtitle 'И мы с вами свяжемся' (And we will contact you). The form contains three input fields: 'ИМЯ \*' (Name), 'НОМЕР ТЕЛЕФОНА \*' (Phone number), and 'ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА' (Email). Below the fields is an orange button labeled 'Отправить заявку' (Send request). The form has a close button (X) in the top right corner.



# ЖАДНАМАЛАР – СІЗДЕРГЕ КӨМЕК РЕТІНДЕ

**БҰЙРЫҚ. ӨТІНІШ. ТАПСЫРМА.**

**1**

**БАЛАНЫҢ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН БАСҚАРУҒА КӨМЕКТЕСЕТІН ҚҰПИЯЛАР**

1. Қарым-қатынастан бұйрықты алып тастаңыз
2. Бұйрықты өтінішпен алмастырыңыз
3. Тапсырма беріңіз

**Мен бұйырамын ба, әлде өтінемін бе?**

Өтініш берерде өзіңізден сұраңыз: өтінішіңізге «жоқ» немесе «жоқ көмектеспеймін», «жоқ уақытым жоқ», «жоқ, өзімнің жұмыстарым бар» деген жауап естуге дайынсыз ба? Егер жауабыңыз «жоқ» болса, онда бұйрық беріп тұрсыз.

**Бұйрық «жоқ» деген жауапты көтере алмайды.**

Демек, балаңыз қатал ережелермен өмір сүреді және оған сізге «жоқ» деуге болмайды. Мұндай жағдайда балаңызға түрлі қорқыныштар айнымас серік болуы мүмкін. Егер «Маған көккіс шығаруға көмектесіп жіберші, өтінемін» деген өтініштің балаңыздың «Жоқ, көмектескім келмейді» деген жауабына дайын болсаңыз, демек, шынымен өтініш білдіретін балаңызға таңдау құқығын бере аласыз.

**Тапсырма бірнеше ережелерге сай болуы тиіс:**

1. Бала тапсырманы өз бетінше орындай алуы тиіс.
2. Тапсырма әлдебір іс үшін жазалау емес, бас мүшелеріне жүктелген міндет сияқты маңызды бірдей.
3. Тапсырма оны орындау не үшін маңызды екенін отырып беріледі және болашаққа бағыт сілтеумен қарастырылады.

Мысалы, «Сабағыңды оқып болған соң, өтініш құралдарыңды сөреге жинап қойшы. Сонда бөлме жинақы болады, оған кірген сайын да көз қуанады».

**СИПАУ. ШЫДАУ. ОЙЛАНУ.**

**2**

**БАЛАНЫҢ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН БАСҚАРУҒА КӨМЕКТЕСЕТІН ҚҰПИЯЛАР**

**Қолайсыздықтарды бастан өткеруге қалай көмектесу керек?**

Егер баланың жанында болсаңыз, қолайсыздықтарды (тіпті дәл сол сәтте олар сізге қолайсыздықтар болып көрінбесе де) бастан өткеруде қолдау білдіріңіз:

- 1. Сипау.**  
Жанында болыңыз, баланы қолайсыздықтармен және басынан өтіп жатқан сезімдермен оңаша қалдырмаңыз. Қолмен де, сөзбен де сипауға болады, мысалы: «Иә, жанға батады екен». Немесе бір белгілер ойлап табыңыз: егер қолыңды үш рет қыссаң, «Сені жақсы көремін» дегенді білдіреді. Осылайша үнсіз де сипауға болады. Сізге және балаңызға ыңғайлы сипау әдісін таңдаңыздар.
- 2. Балаға жанына бататын сезімдерді еңсеруге үйретіңіз:**  
Кез-келген сезім уақытша екенін және өтіп кететінін айтып беріңіз. Егер жанға батса, жағымсыз болса, мұңайса, кішкене шыдау керек, мысалы, 10 дейін санауға, жараны 5 рет үрлеуге болады, т.б.
- 3. Ойлану: осындай жайт орын алмауы үшін нені басқаша істеуге болар еді?**  
Бала сабырға келген соң, осы сұрақты қойыңыз. Ықтимал шешімдерді бірге іздеп көріңіздер. Жауап іздейтін ойынға айналдырыңыз.  
Ересектердің өзі осы ережелерді өздеріне қатысты қолдана бастап, кейін балаға үйретуі маңызды.

**МАҚТАУ. КӨМЕК. ҚОЛДАУ.**

**БАЛАНЫҢ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН БАСҚАРУҒА КӨМЕКТЕСЕТІН ҚҰПИЯЛАР**

**3.1**

**1. ДҰРЫС МАҚТАҢЫЗ**

Үш маңызды ережені ұстаныңыз:

- \* Нені көріп тұрғаныңызды сипаттаңыз: әдемі әріптер, таза киім, жинақы үстел, т.б.
- \* Соған байланысты нені сезіп тұрғаныңызды сипаттаңыз: қуаныш, шаттық, рақат, қанағаттану, т.б. — тек ұнамды сезім!
- \* Баланың мақтауға лайық мінез-құлқын аталмыш жағдайда көрсеткен қасиетін білдіретін сөзбен қорытындылаңыз: ұқыптылық, тәртіптілік, шыдамдылық, ынталылық, шалшаңдық, ептілік, тапқырлық, т.б.

Есіңізде болсын: мақтау ұнамды қасиетті нығайтуы және дамуға ынталандыруы тиіс.

**МАҚТАУ. КӨМЕК. ҚОЛДАУ.**

**БАЛАНЫҢ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН БАСҚАРУҒА КӨМЕКТЕСЕТІН ҚҰПИЯЛАР**

**3.2**

**1. ҚОЛДАУ КӨРСЕТІҢІЗ**

Біз қолдауды көбінесе іс-әрекетті мақұлдаумен немесе сезімдерді теріске шығарумен шатастырамыз. Баланың: «Марат маған қалам лақтырды, ал мен оны итеріп жібердім» деген шағымына біз: «Дұрыс істепсің, қалам лақтырған қандай болатынын көрсін» деп, істеген ісін мақұлдау арқылы ұнамсыз қылықты нығайтамыз; бала қиын тапсырманы орындай алмай жылағанда біз: «Жылама, бұл - оңай тапсырма» деп, сезімдерін көрсетуге тыйым саламыз.

**Қолдау білдіру үшін келесі ережелерді ұстаныңыз:**

- \* Бірігуді қолданыңыз: «Біз істей аламыз», «Кел, қалай істеу керек екенін бірге шешейік».
- \* Түсіндіруді қолданыңыз: «Басқа біреуді итеру қауіпті болуы мүмкін».
- \* Баланың сезімдеріне ортақтасыңыз: «Саған біреу бірдеңе лақтырса, әрине, көңіл-күйің түседі».
- \* Ақыл үйретудің орнына өз тәжірибеңізбен бөлісіңіз: «Мен кішкентай болғанда, мен де есеп шығаруды бірден үйреніп кеткен жоқпын».
- \* Басқа балалармен салыстырмаңыз – баланы тек өз жетістіктерімен ғана салыстырыңыз: «Екі есепті шағыра алдың ғой, онда басқаларын да шығара аласың».
- \* Көмектесуге дайын екеніңізді айтыңыз: «Мен жаныңдамын, менен кез-келген уақытта көмек сұрай аласың».
- \* Дұрыс мақтаңыз.

Сонда қолдау балаға тірек болады, өз-өзіне сенімділік береді және баланың өміршеңдігін сақтайды.

<b>Балаға қолдау және көмек</b>	
 Қарым-қатынас үшін ұсынылмайтын тіркестер:	 Қарым-қатынас үшін ұсынылатын тіркестер:
- Мен саған мың рет айттым...	- Сен менің ақылдым, әдемім (және т.б.).
- Қанша рет қайталау керек...	- Сенің менде бар болғаның қандай жақсы.
- Сен осы не туралы ойлайсың...	- Жарайсың.
- Мұны да есте сақтау қиын ба...	- Мен сені өте жақсы көремін.
- Сен бара бара..... болып барасың	- Сен мұны қалай жақсы жасадың, маған да үйретші.
- Сен де дәл сол сияқты,...	- Рахмет, Мен саған өте ризамын.
- Мазамды алма, менің уақытым жоқ...	- Егер сен болмасаң, мен ешқашан мұны жасай алмас едім.
- Неге Әсел (Алма, Жәния және т. б.) осындай, Ал сен жоқ...	

**Көңіл бөлгендеріңізге рақмет!  
Сұрақтарыңыз болса, менімен келесі  
байланыс мәліметтері арқылы  
хабарласа аласыздар:**

**Т.А.Ә. \_\_\_\_\_**

**мектеп/колледж педагог-психологы**

\_\_\_\_\_  
**тел. \_\_\_\_\_**