



**Балалар
жылы**
2022



**ПСИХОЛОГТИҢ
КЕҢЕСТЕРІ**



**Балалар
жылы**
2022

ПСИХОЛОГТИҢ КЕҢЕСТЕРІ

Әрине, бұған ата-ана кінәлі емес, олар отбасын қамтамасыз ету үшін күні бойы жұмыста болуға мәжбүр, бұл ата-аналардың көпшілігіне тән проблема.

Бірақ балалар қараусыз қалмау керек! Ата-әжелер тәрбиеге қатысты кейбір мәселелерді шеше алады. Ал егер олар болмаса ше? Балаңыз сабақтан және үй тапсырмасынан кейінгі бос уақытта не істейтіні туралы ойланыңыз.

Спорттық секциялар (жаттықтырушымен жеке сөйлесуді ұмытпаңыз!) тек уақытты өткізуге ғана емес, баланың денсаулығын нығайтуға және қимыл дағдыларын дамытуға көмектеседі.

Шығармашылық үйлерінде балаларға сурет салуды, тігуді, тоқуды, би билеуді, құрастыруды, өлең жазуды және т.б. үйренуге болады.

Ол ешнәрсе жасамай, уақытты босқа өткізбеу керектігін түсінуі керек!



**Балалар
жылы**
2022

ПСИХОЛОГТИҢ КЕҢЕСТЕРІ

1. Жасөспірім кезінде балалар ата-аналарының өмірін бағалай бастайды. Жасөспірімдер, әсіресе қыздар, анасы мен әкесінің, мұғалімдердің, таныстарының мінез-құлқын, іс-әрекетін, сыртқы келбетін талқылап, оларды үнемі салыстырады.

Бір күні бұл салыстырудың нәтижесі сіздің ұл-қызыңызбен қарым-қатынасыңызға әсер етеді. Бұл сіз үшін жағымды және жағымсыз болуы мүмкін. Сондықтан, ұятқа қалмау үшін, осы бағалауға мүмкіндігінше ертерек дайын болыңыз...

2. Баламен қарым-қатынасыңыздағы ең бастысы – өзара түсіністік. Оны орнату үшін сіз бастама көтеруіңіз керек, ренжімеңіз, баламен ашық сөйлесіңіз. Балаңызбен мүмкіндігінше жиі және көп сөйлесіңіз, оған жұмысыңыз туралы айтыңыз, оның құрдастары, мұғалімдерімен қарым-қатынасын талқылаңыз, қызығушылықтары мен проблемалары туралы үнемі хабардар болыңыз. Бала сіздің жақсы көретіндігіңізді сезінуі керек, кез келген жағдайда сіздің кеңестеріңіз бен көмегіңізге сеніп, сіздің тарапыңыздан мазақтау мен түсініспеушілік болады деп қорықпауы керек. Ата-ана мен жасы үлкен туыстардың бала тағдырына қызығушылық танытуы оң нәтиже береді.



**Балалар
жылы**
2022

ПСИХОЛОГТИҢ КЕҢЕСТЕРІ

3. Баланы таң қалдырыңыз, ол оның есінде қалады!
Балаға күтпеген және күшті әсер қалдырған адам қызықты және беделді адамға айналады.

Баланы ересек адамда не қызықтырады?

Күші, бірақ зорлық-зомбылық емес; білімі (мысалы, баланың жиі қоятын «неге?», «қалай?», «қашан?» сұрақтарына жауап табу және т.б.), бірақ бәрін білу емес. Сіз балаңыздың сұрақтарының қанша бөлігіне нақты және толық жауап бере алдыңыз?

Жасөспірім кезеңінде адамның ақылына көп мән беріледі. Іскерліктер: әкем шаңғы тебеді, теледидар жөндейді, көлік жүргізеді... ал анам сурет салады, киім тігеді, дәмді тағамдар дайындайды, ертегілер айтады...

Сыртқы келбетті көбіне қыздар бағалайды.

Ата-ананың өмірі, олардың әдеттері, көзқарастары балаға үлкен әсер етеді.



**Балалар
жылы**
2022

ПСИХОЛОГТИҢ КЕҢЕСТЕРІ

4. Балаңыздың мықты және сау болуын қалайсыз ба? Ондай болса, балаңызбен бірге салауатты өмір салты, денсаулықты сақтау және нығайту жолдары туралы біліміңізді толықтырыңыз.

Кезінде ұлы Ибн Сина: «Қозғалыс өз әсерімен барлық дәрі-дәрмектерді алмастыра алады, бірақ әлемдегі барлық дәрі-дәрмек қозғалыс әсерін алмастыра алмайды», - деп мәлімдеген.

Ең бастысы – денені ең алдымен физикалық жүктемелерге төзуге үйрету, өйткені олар бұлшықеттерді ғана емес, барлық өмірлік жүйелерді де жаттықтырады.

Бұл ауқымды және тұрақты жұмыс, ол адамға бұлшықет қуанышы сезімін беретіні туралы осыдан 100 жыл бұрын ұлы дәрігер және мұғалім П.Ф. Лесгафт айтқан.

Әрине, физикалық және кез келген басқа жаттығу баланың жас ерекшеліктері мен мүмкіндіктеріне сәйкес келуі керек.



**Балалар
жылы**
2022

ПСИХОЛОГТИҢ КЕҢЕСТЕРІ

Физикалық жаттығулар, оның ішінде дене шынықтыру сабақтары, бірнеше сағат партада отырудың зиянды әсерін азайтады.

Сондықтан, баланы дене шынықтыру сабақтарынан босатуға асықпаңыз. Баланың созылмалы аурулары болса, оған тек арнайы бағдарлама бойынша дене шынықтырумен айналысу қажет.

Ең бастысы – баланың денсаулықсыз бақыт жоқ екенін түсінуі қажет!

5. Сіз балаларыңызбен аптасына қанша уақыт өткізесіз?
Әлеуметтік сауалнамаларға сәйкес, ересектердің көпшілігі орта есеппен балаларына аптасына 1,5 сағат арнайды екен!

Бұл уақытқа ашық әңгімелесуді, театрға бару мен табиғатқа шығуды, кітап оқуды және басқа да жалпы істерді қалай сыйғызуға болады?