«Балабақшадағы психологиялық денсаулық апталығы»

Балабақшадағы психологиялық денсаулық апталығы - қатысушылардың психологиялық денсаулығын сақтау және нығайту мақсатында, оқу процесінің барлық қатысушыларына арналған іс-шаралар кешені.

1. Мақсаты: Балалардың, ата-аналардың, мұғалімдердің психологиялық мәдениетін қалыптастыру үшін оңтайлы жағдайлар жасау, оқу процесіне қатысушылардың барлық мүшелерінің психологиялық денсаулығын сақтау және нығайту.

Міндеттері:

1. Барлық топтарды сауықтыру іс-шараларына тартуға ықпал ететін, кең ауқымды іс-шаралар арқылы ынталандыру жасау.
2. Балабақшадағы оң ахуалды қалыптастыруға жәрдемдесу
3. Балалардың, ата-аналардың, мұғалімдердің психологиялық біліктілігін арттыру.
4. Мектеп жасына дейінгі балалардың білгір және сау тұлға болып дамуына жәрдемдесу.
5. Балалардың, ата-аналардың, мұғалімдердің жеке өсуіне ықпал ету.
6. Әр баланың жас ерекшеліктерін есепке ала отырып, психологиялық алдын алу іс-шаралары арқылы балалардың психологиялық денсаулығын сақтау және нығайту.

**Психологиялық денсаулық апталығы бойынша іс-шаралар жоспары.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Апта күндері | Іс-шаралар | Мазмұны | Қатысушылар |
| Дүйсенбі | Психолог кеңсесімен танысу. Топтардағы ата-ана бұрыштары үшін «Психологтың кеңесі» | Психологиялық денсаулық, балалардың көңіл-күйі, жастық дағдарыс туралы ақпаратты орналастыру. | Психолог  Ата-аналар  Мұғалімдер |
| Балалармен релаксация сабақтары | Әр түрлі жастағы балалармен релаксациялық бағдарлама бойынша «Шаршауды босату» сабақтарын өткізу | Психолог  Балалар |
| «Күн пікірі» стендін безендіру | Мақсаты: өзін-өзі иландыру негізіндегі позитивті ойлау.  Психолог күн сайын арнайы стендтегі күн пікірін жаңартады. | Психолог |
| «Күн сәулесіндегі менің әлемім», « Менің тату отбасым» атты стендтерін безендіру. | Мақсаты: өзін-өзі иландыру негізіндегі позитивті ойлау. | Психолог |
| «Көңіл-күй кемпірқосағы» техникасы. | Аптаның бірінші және соңғы күндерінде барлық қатысушыларға балабақшаға келген көңіл-күйге сәйкес түсті таңдап, дайын тұрған стендке тиісті түстің бұлтын қою ұсынылды.  Мақсаты: Балалар мен үлкен адамдардың көңіл-күйін балабақшада зерттеу, «Психология апталығы» бағдарламасы бойынша өткізілетін іс-шаралардың қатысушылардың эмоционалдық жағдайына әсерін тигізетіндігін анықтау. | Мектепке дейінгі мекеме қызметкерлері  Ата-аналар  Балалар |
| Сейсенбі | «Танысып қойыңыздар, бұл Мен», «Бала-бақшаға күлкімен» стендтерін безендіру. | Мақсаты: өзін-өзі иландыру негізіндегі позитивті ойлау.  Психолог күн сайын арнайы стендтегі күн пікірін жаңартады. | Психолог |
| «Құрмет ағашы» | Оқу үдерісіне қатысушылардың барлығы жапырақта көңілді, мейірімді, тілек жазады және балабақша залында үлкен дайындалған ағашқа қояды. | Ата-аналар  Балалар  Қызметкерлер |
| Балалармен релаксация сабақтары | Әр түрлі жастағы балалармен релаксациялық бағдарлама бойынша «Шаршауды босату» сабақтарын өткізу | Психолог  Балалар |
| «Теңізге саяхат» жаттығуы | Мақсаты: психо-эмоционалдық стрессті жою, бұлшықет қысқыштарының алдын алу, өзін-өзі реттеу дағдысын қалыптастыру | Психолог  Балалар |
| Ата-аналарға арналған ақпарат «Жақында мектепке» | Мақсаты: Мектеп алды дайындау топтарындағы балалардың ата-аналарына, мектепке дайындық туралы ақпарат | Түлектер тобының ата-аналары |
| «Мектепке барар алдындағы қорқынышты қалай жеңуге болады?» ескертпесі | Мақсаты: Мектепке дейінгі дайындық топтарының балаларының ата-аналарына арналған ақпарат | Түлектер тобының ата-аналары |
| Сәрсенбі | «Бақытты отбасы» атты суреттер байқауы, суреттермен стендты безендіру | Мақсат - ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынастарды оңтайландыру мақсатында, бірлескен іс-шаралар арқылы отбасын біріктіру | Ата-аналар мен балалар  Тәрбиешілер |
| Балалармен релаксация сабақтары | Әр түрлі жастағы балалармен релаксациялық бағдарлама бойынша «Шаршауды босату» сабақтарын өткізу | Психолог  Балалар |
| «Өз жұлдызына ұшу» атты ата-аналармен релаксация сабақтары | Мақсаты: мульти сенсорлы орта арқылы денсаулықтың психо-физикалық және эмоционалдық жағдайын сақтау және нығайту. | Психолог  Ата-аналар |
| «Достық күлкіден басталады», «Балалар эмоциялары әлемі» стендтерін безендіру | Мақсаты: өзін-өзі иландыру негізіндегі позитивті ойлау.  Психолог күн сайын арнайы стендтегі күн пікірін жаңартады. | Психолог |
| Бейсенбі | Балалармен релаксация сабақтары | Әр түрлі жастағы балалармен релаксациялық бағдарлама бойынша «Шаршауды босату» сабақтарын өткізу  Дерекнама: мұғалім-психологтың анықтамалығы 3,2015 бет. 65-79 | Психолог  Балалар |
| «Тізбек» тренингі | Тренингтің мақсаты - мұғалімдердің эмоционалдық күйзелісіне жол бермеу  Дерекнама: мұғалім-психологтың анықтамалығы 8,2015, стр. 47-52. | Психолог  Мұғалімдер |
| «Теңізге саяхат» жаттығуы | Мақсаты: психо-эмоционалдық стрессті жою, бұлшықет қысқыштарының алдын алу, өзін-өзі реттеу дағдысын қалыптастыру | Психолог  Балалар |
| «Біз бірге бақыттымыз» стендтарын безендіру | Мақсаты: өзін-өзі иландыру негізіндегі позитивті ойлау.  Психолог күн сайын арнайы стендтегі күн пікірін жаңартады. |  |
| Жұма | Балалармен релаксация сабақтары | Әр түрлі жастағы балалармен релаксациялық бағдарлама бойынша «Шаршауды босату» сабақтарын өткізу | Психолог  Балалар |
| «Көңіл-күй кемпірқосағы» техникасы. | Аптаның бірінші және соңғы күндерінде барлық қатысушыларға балабақшаға келген көңіл-күйге сәйкес түсті таңдап, дайын тұрған стендке тиісті түстің бұлтын қою ұсынылды.  Мақсаты: Балалар мен үлкен адамдардың көңіл-күйін балабақшада зерттеу, «Психология апталығы» бағдарламасы бойынша өткізілетін іс-шаралардың қатысушылардың эмоционалдық жағдайына әсерін тигізетіндігін анықтау. | Мектепке дейінгі мекеме қызметкерлері  Ата-аналар  Балалар |
| Сауалнама «Мен осы аптада өзім үшін не алдым?» | «Психологиялық денсаулық апталығы» аясындағы оқу үрдісінің қатысушыларынан кері байланыс алу | Мектепке дейінгі мекеме қызметкерлері  Ата-аналар |
| Денсаулық апталығының қорытындысы бойынша «дөңгелек үстел» | Аптаның қорытындысын шығару | Мектепке дейінгі мекеме қызметкерлері |

**Ата-аналар үшін психологтың кеңесі**

Мектепке дейінгі балалардың психологиялық денсаулығы

Дені сау баланың тәрбиесіне қамқорлық біздің мектепке дейінгі мекеме жұмысында басымдық болып табылады. Сау және дамыған бала зиянды қоршаған орта факторларына және әлсіздікке төзімді және жақсы қарсылық көрсетеді, ол әлеуметтік және физиологиялық бейімделеді. Мектеп жасына дейінгі балалық шақта бала денсаулығының негізі қаланады, оның қарқынды дамуы мен өсуі, негізгі қозғалыстары, келбеті, қажетті дағдылар мен әдеті қалыптасады, негізгі физикалық қасиеттерге ие болады, бұның барлығы салауатты өмір салтысыз мүмкін емес. Бүгін біз үшін, ересектер үшін, өзіміздің де, балалардың да денсаулығына қызығушылықты қалыптастыру және сақтау маңызды. «Ата-аналар - алғашқы ұстаздар. Олар баланың жеке, моральдық және зияткерлік дамуының негіздерін қалауға міндетті.

Балаға тыныш, мейірімді психологиялық климат қажет. Біз ең басынан бері келісімді және өзара түсіністік негізінде баламен қарым-қатынас орнатуды ұсынамыз. Кейбір жағдайларда балалардың қатысуымен болған ұрыс-керіс невроздың пайда болуына ықпал етеді, ал басқаларында жүйке жүйесінің бұрыннан бар бұзылыстарын нашарлатады. Мұның бәрі баланың денесінің қорғаныш қабілетін айтарлықтай азайтады.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Многие психологи советуют: что ребенка нужно обнимать не менее 8 раз в день. Вспомните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться подкрадывается грусть. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу. Біз балалардың денесін зиянды әсерден қорғап қана қоймай, баланың денесін қорғау күштерін күшейтуге, оның тиімділігін арттыруға жағдай жасаймыз. Ең бастысы күннің дұрыс ұйымдастырылған тәртібі болып табылады, ол күндізгі уақытта балалардың ұйықтау мен сергектену кезеңдерін оңтайландырады, тамақ, белсенділік, тынығу, жігерлігін және т.б. қажеттіліктерін қанағаттандырады. Сонымен қатар, тәртіп балаларды тәрбиелейді, көптеген пайдалы дағдыларды қалыптастыруға ықпал етеді, оларды белгілі бір ырғаққа бейімдейді.

Жаяу серуендеу - бұл күн тәртібінің маңызды компоненттерінің бірі. Бұл демалудың ең тиімді түрі, ол организмнің қызмет барысында төмендеген функционалдық ресурстарын, ең алдымен ,жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіреді. Таза ауада серуендеу ағзаның қарсылығын арттырады және оны қатайтады. Белсенді серуеннен кейін бала әрдайым өзінің тәбетін және ұйқысын қалыпқа келтіреді. Серуендеу кез келген ауа-райында, ерекше жағымсыз жағдайларды қоспағанда жүргізілуі тиіс. Бұл жағдайда киім мен аяқ киім ауа-райы мен барлық гигиеналық талаптарға сай болуы керек. (Жаяу серуендеу кезінде балаларға бірқалыпты ұстанымға ұзақ уақыт тұруға рұқсат етілмеуі керек, сондықтан олардың ойын-сауық және ойын орнын өзгерту керек.) Жаяу серуендеуді спорттық және ашық ойындармен біріктірген жақсы.

Режимнің маңызды құрамдас бөлігі - ұйқы, ол әсіресе балалар үшін қажет.

Тамақтану тәртібі де маңызды болып табылады, яғни тамақтану уақытының аралықтарын қадағалау. Толық тамақтану - A, B, C, D витаминдеріне, минералды тұздарға бай тағамдарды қосу.

Осылайша, баланың үй режимі балабақшаның күн тәртібінің жалғасы болуы тиіс. Балаларға өздерінің ағзасын жетілдіруге қызығушылық танытуы маңызды - ертерек адам денесінің құрылымы туралы түсінік алса, ағзаны қатайтудың, жаттығудың, дұрыс тамақтанудың, ұйқының маңыздылығын білсе, ол салауатты өмір салтын ұстанатын болады.

Баланы мектепке дайындау кезінде оның интеллектуалды дамуын ғана емес, оның физикалық даму деңгейін де ескеру маңызды. Балаға мектептің алдына білімге үйретудің қажеті жоқ. Баланы тәрбиелеу және дамыту негізінде «зиян келтірме» принципі белгіленуі керек. «Ерте оқыту» көп жүктемелерге әкеледі, денсаулыққа кері әсер етеді, невроздар мен басқа жағымсыз құбылыстарды тудырады, бұл білім алуға қызығушылықты төмендетеді. Ойын - мектепке дейінгі жастағы жетекші қызмет түрі. Ойын есте сақтау, көңіл бөлу, ойлау сияқты барлық ақыл-ой процестерін дамытады; баланың шығармашылық қабілеттерін дамытады. Ойын барысында бала түрлі қарым-қатынас дағдыларына үйренеді, құрдастарымен және ересектермен қарым-қатынас жасай алады.

Сондықтан балалардың психикалық денсаулығын нығайту және олардың үйлесімді дамуын қамтамасыз ету сияқты осындай күрделі міндеттерді шешу үшін ата-аналар мен мұғалімдердің күш-жігерін біріктіру өте маңызды. Осындай жағдайда ғана баланың балабақшада және үйде эмоционалдық жайлылығын, ақпараттық және қызықты өмірін қамтамасыз етуге болады.

Ата-аналарға арналған ескертпе

**Мектепке дейінгі жастағы баланың психологиялық денсаулығы**

1. Балаға тыныш, мейірімді психологиялық климат қажет.
2. Күннің дұрыс ұйымдастырылған режимі - баланың үй режимі балабақшаның күн тәртібінің жалғасы болуы тиіс.
3. Толық тамақтану - A, B, C, D витаминдеріне, минералды тұздарға бай тағамдарды қосу.
4. Отбасы жағдайында баланы сауықтыру.
5. Демалыс күндері баламен міндетті түрде далада серуендеу. Серуенде бала көп қозғалуы, ойнауы қажет.
6. Ойын - мектепке дейінгі жастағы баланың белсенділігін дамытатындығын есіңізде сақтаңыз,сондықтан баланы балықтан айырмаңыз.

Отбасында қолайлы психологиялық климат жасау

1. Балаңызбен тыныштық пен сенімділікті сезіну үшін қарым-қатынас орнатыңыз:

* Балаңызды тыңдаңыз;
* оған барынша көп уақыт жұмсауға тырысыңыз;
* онымен тәжірибеңізбен бөлісіңіз;
* оған бала кезіңіз, жеңістеріңіз бен сәтсіздіктеріңіз туралы айтып беріңіз.

1. Өзіңізді бақылап отырыңыз, әсіресе стресстің әсеріне ұшыраған кездеріңізде және сізді оңай теңгерімнен шығаруға болатын кездерде.
2. Біз ең басынан бері келісімді және өзара түсіністік негізінде баламен қарым-қатынас орнатуды ұсынамыз.
3. Баланы ересектер арасындағы ықтимал қақтығыстардан қорғауға тырысыңыз: тіпті жанжал басталған жағдайда да, бала оны көрмеуі керек, әлдеқайда қатысушы болмауы тиіс.

Егер:

\* Бала үнемі сынға ұшыраса, ол жек көруді үйренеді;

\* Бала күлкіге ұшыраса, ол тұйық болады;

\* Баланы мақтаса, ол игі болуды үйренеді;

\* Балаға қолдау көрсетілсе, ол өзін-өзі бағалауға үйренеді;

\* Баланы кінәләп өсірсе, ол уайымға салынып өмір сүруге үйренеді;

\* Бала шыдамдылықта өсіп, басқаларды түсінуге тырысады;

\* Бала адалдықта өсіп, басқаларды түсінуге үйренеді;

\* Бала қауіпсіздікте өсіп, адамдарға сенуді үйренеді;

\* Бала дұшпандықпен өмір сүрсе, агрессивті болуға үйренеді;

\* Бала түсінікті және достықта өмір сүрсе, ол осы дүниеде сүйіспеншілікті танып біледі;

Баланың еркелігі.

**Ата-аналарға арналған ұсынымдар.**

Біздің балалар қуанышты және бақытты өмір үшін дүниеге келеді, бірақ ол әрдайым солай боады ма, оар өмірдің қыңырлығына ұшырамайды ма - бұл көбінесе ересектерге байланысты.

Ақпақұлақты шапалақтау немесе оған айқайлау – оңай. Бірақ дұрыс емес мінез-құлықтың нақты себептерін қалай түсінуге болады? Балалардың еркелігімен қалай алысуға болады және оны мүлде істеу керек пе? Оны түсінуге тырысайық.

Еркелік – ашу мен ызаның зорлық көрінісі. Олар көбінесе өздерінің мақсатына қалай қол жеткізе алатындығын білмейтін балаларға тән. Ерке баланың сүйікті сөздері «Мен қаламаймын!». Ол ересектер ұсынатын барлық нәрселерден бас тартады.

Ерке бала «қыңырлығына дайын» деген ерекше жағдайға ие және қандай да бір себеппен қайғырып, жылай бастайды. Мұндай бала, әдетте, барлық қалауын алу жағдайында өседі. Қажет болған жағдайда да, ол қатаң бас тартуға көнбейді. Ересектер оған ешқандай талап қоймайды. Балалардағы еркелік - бұл жеке қасиеттерді дамытудың жетіспеушілігі, олардың пайда болуының себебі - қорғаншылықтың шамадан тыс болуы.

**Баланың еркелігінің пайда болуы.**

Балалық еркелік жоқ жерден пайда болмайды. Олардың пайда болу себептері қандай?

1. Баланың ақыл-ой дамуының ерекшеліктері: оның дамуы кезінде бала белгілі бір сатылардан өтеді, яғни өзін-өзі растау мен тәуелсіздікке деген табиғи тілегі бар еркелік жасын білдіреді.
2. Қоршаған ортаның ауысуы. Отбасында тағы бір бала пайда болып, ата-ана көңілі өзінен басқа біреуге ауысқанда. Ата-ана махаббатының жетіспеушілігі – баланың тындамаушылығы мен еркелігіне себепші болады.
3. Балалар мен ата-аналардың табиғи ұстанымдары әртүрлі боғанда.
4. Бала науқас болып, бірақ өзі түсінбеген жағдайда.
5. Бала өзіне көңіл аударғысы келген жағдайда.
6. Ата-ананың тыйым салуына әрекеті. Еркелік, бала қандай да бір нәрсеге қол жеткізгісі келеді, ата-анасы баланың ниетіне түсініксіз жағдайда бас тартқанда болады.
7. Өзін-өзі растау: Бала қорғаншылыққа қарсы наразылық білдіреді және тәуелсіз болуды қалайды.

**Бала еркелік танытқан кезде қалай әрекет ету керек**

1. Балаға көңіл аударғанда, оны тыныштандыруға болады. Ересектер жылаған баланы тым ашық түрде алаңдатады, сондықтан ол пайдасыз: «Ана баланы қара...», «Міне ит жүгіріп барады». Бала оның алдап жатқанын түсінеді. Көңіл бөлу ойынын ойнауға тырысыңыз. Күтпеген, қызықты нәрсеге қызыққаныңызды көрсетіңіз.Бұл бала үшін жаңа зат болғаны дұрыс, мысалға, тиын, шар немесе басқа да заттар. Егер бала себепсіз еркелікке салынса, сіз бір затты қарастырып жатқан кейіп танытыңыз. Өзіңізбен таңғажайып сөйлесіңіз: «Қызықты жүзік. Мен үйден шыққан кезде, оның үстіндегі тас көгілдір болды, қазір ол қызыл. Мүмкін, ол қараңғыда болып, қалтада түсі өзгерді ме? Маша, оны қалтаңа салып шығарып көрші, ол қандай болады?»
2. Оң сұрауларды пайдаланыңыз. Егер балаңызға дауыстауды тоқтатуды сұрасаңыз, нәтиже нөлге тең болуы мүмкін. Бірақ егер сіз оған келуін сұрасаңыз, онда бала оған бағынады.
3. Балалар өздерінің эмоцияларын қалай бақылауға болатындығын білмейді, өйткені олар өз алаңдауын нақты анықтай алмайды. Оларға көмектесуге тырысыңыз. Баланың сезімін келесі сөзбен айтыңыз: «Саған шынымен машина керек болды, енді сен оны алмағаның үшін ашулысың». Одан кейін, оған ашық пішінде эмоцияларды білдіру әрқашан рұқсат етілмейтінін түсіндіріңіз: «Мен сені түсінемін, бірақ бұл сенің көшеде аяғыңды ұрып, айғалауға болатыныңды білдірмейді» Балаға жаман мінез-құлыққа әкелетін салдар туралы ескертіп отырыңыз. Егер ол бірден әрекет етпесе, ол жазаланатынын айтыңыз
4. Есірікті тоқтатудың тиімді жолы - бес минуттық уақытша күту. Баланы қарау үшін қызықты ештеңе жоқ, қабырғаның жанында тұрған орындыққа отырғызыңыз. Егер ол отырғысы келмесе, оны басқа бөлмеге апарып, есігін жабыңыз, ол өзіне зиян келтіре алмайтындығына көз жеткізіңіз. Өзімен жалғыз болғандықтан, бала әдетте есірікпен күреседі.
5. Жылап жатқан баланы жұбатудың тағы бір амалы – оған қосылу. Баламен қосылып жылай бастаңыз, кейін айқайдан даусыңызды шамалы төмендетіп, қыңқылдап, мұрныңызды тартып кейіп танытыңыз. Осындай «хорлық әннің» әсері балаларға еліктеуге бейім екендігіне негізделген. Сізді еліктей, бала тыныштанады
6. Көптеген балалар қабырғаға немесе еденге қарсы бастарын ұрып-соғуды үйренеді, ересектерді осылай өз мақсаттарын орындатқызып, дегеніне жетеді. Мұндай мінез-құлық азғырушылық немесе арандату болып табылады, сондықтан оған назар аудармаған жөн. Тіпті ең кішкентай баланың өзін-өзі сақтау қабілетінің жеткілікті түрде дамығаны соншалық, мұндай әрекеттер балаға зиян тигізбейді. Бұл әдетті сығудың ең жақсы тәсілі - оны елемеу.
7. Баланың қыңырлығы жылаумен көрінсе, оған былай дейді: «Сен қыңырлап, жылағанда, маған айтқын келетін сөзді түсінбеймін. Кейінірек тынышталғанда, әңгімелесейік». Бала тынышталған соң, міндетті түрде мақтаңыз, бұл туралы қанағаттануыңызды білдіріңіз: «Ақыр соңында, біз әдетте сөйлесе аламыз».
8. Бекітуге лайықты, оң сипаттамалардың барлық жағдайларын белгілеңіз және ынталандырыңыз. Бала бұл үшін оның шексіз сықақ пен қыңырлығына қарағанда жоғары бағалайтынын түсінеді.
9. Пайда алу үшін баланың дауыстап немесе қандай да бір түрде наразылық білдіре бастағанын байқай отырып, әдеттегі сценарий бойынша әрекет етіңіз. Назар аудармаңыз, елемеңіз. Егер сіз өз қалауыңызға қарсы тұра алмасаңыз, басқа бөлмеге барыңыз. Қоғамнан айырылғаннан кейін, бала еркеліктің пайдасыз екенін түсінеді.
10. Егер бала көшеде көрініс ұйымдастырса, оны ұяттап немесе оны жазаламаңыз. Бұл таза нысандағы қатыгездік. Балаға әсіресе соққылар емес, сезінетін әке-шешенің тітіркенуі әсер етеді. Бұл кішкентай адам үшін ең ащы. Соққыдан кейін жылап тұрған бала абыржып келе жатқанын байқадыңыз ба? Бұл реакция соққыдан емес, тітіркенуден болып табылады.
11. Сонымен қатар, отбасының барлық мүшелері балалардың еркелігімен айналысуды үйренуі өте маңызды. Әйтпесе, бала папасынан қол жеткізе алмайтын нәрсені анасынан еш қиындықсыз қол жеткізе алатынына көз жеткізеді, тіпті ол көз жастар мен есірікке қарсы тұра алса, содан кейін әже өзінің қалауын дәл орындайтындығын біледі.

Балаларды тәрбиелеу ғылымының барлық қыр-сырын оқып қана қоймай, тәжірибедегі теорияны, тіпті өз балаңызды да қолдану қиынырақ. Іске сәт!

**Баланың ата-анасына қалай әрекет етуге болмайды**

1. Баланы өз тәуелсіздігінің көрінісі үшін жағымсыз сезімге ұшыратпаңыз.
2. Қатты «жоқ» болған кезде «иә» деп айтпаңыз.
3. Дағдарысты кез келген тәсілмен тегістеуге тырысудың қажеті жоқ, болашақта бала жауапкершілікті сезінуі мүмкін екендігін ұмытпаңыз.
4. Баланы жеңіл жеңістерге үйретудің қажеті жоқ, ол өзін-өзі мадақтауға мүмкіндік береді, себебі оған кез келген жеңіліс трагедия болады. Және сонымен бірге, сіздің күшіңізді, үстінен үстемдігіңізді, барлық нәрселерге қарсы болғаныңызды көрсетпеңіз - бұл кейінірек не бәріне немқұрайлылықпен немесе жасырын түрде жасырылған кек алу түріне әкеледі.

**Балаңызды қалай жақсы көресіз**

**Бірінші ереже.** Балаңызды әрдайым және барлық жерде тыңдай білу үшін, баланы үзбестен, оны тыңдауға толығымен арнайы отырып, оны тітіркендіргіш ұшақ ретінде қабылдамай, шыдамдылық пен әдепті көрсете білу.

**Екінші ереже.** Балаңызбен әңгімелесуіңізге, жұмсақтықты, құрметтеуді, өрнектенуді қосып, дөрекілік пен арсыздықты қоспай сойлесуге мүмкіндігіңіз бар.

**Үшінші ереже**. Азаптауға емес, сонымен қатар баланың абыройын сақтап, түзетуді үміт етуге тырысыңыз.

**Төртінші ереже.** Тәрбие берудегі табысқа жету, ата-аналар күн сайын өздері үлгі болған кезде ғана мүмкін болады.

**Бесінші ереже.** Өзіңіздің қателіктеріңізді мойындап, дұрыс емес әрекеттер үшін кешірім сұраңыз, өзіңізді және басқаларды дұрыс бағалаңыз.

Мектепке дейінгі жастағы балалардың жас дағдарыстары

**Туғаннан 3 жылға** дейін бала өзіне және анасына бір көзқараспен қарайды: анасының көзімен көреді, эмоционалдық түрде әлемге анасы сияқты жауап береді.

Үш жасқа толғанда, баланың анасымен «біріктіру» кезеңі аяқталды, баланың ересек адамнан тәуелсіздігі мен ұмтылысы арта түседі, оның мінез-құлқы өзгереді.

***Бұл кезең - баланың өміріндегі қиын кезеңдерінің бірі - үш жыл дағдарысы деп аталады.***

**Дағдарыстың негізгі көріністері**

* ***Негативизм.*** Бала сұраған нәрсесін орындауға түбегейлі бас тартады, немесе айналасындағылардың бәрін керісінше жасайды.
* ***Қайта өрескелдік және өнегесіздік.*** Бала кез-келген нәрсені қатты талап етеді. Ол оған ұсынылған барлық нәрселерден немесе басқа адамдар не істеп жатқанын қанағаттандырмайды.
* **Бассыздық.** Бала өздігінен бәрін жасағысы келеді, тәуелсіздікке ұмтылады, әдетте жиі дайын болмайды
* ***Құнсыздану.*** Бұған дейін таныс, қызықты, қымбат болған нәрселердің құнсыздануы.
* ***Наразылық - көтеріліс және өшпенділік.*** Олар өз ата-аналарымен жиі жанжалдасып жатады: бала өз еркін әркімге тағайындауға тырысады.

**Ата-аналарға кеңес:**

* Ең алдымен, баланы «бүлінген», «ерке» деп қарастырмаңыз («Қазірден солай болса, ертең кім болып өседі?»), Бұл оның дамуының табиғи кезеңі екенін ұмытпаңыз.
* Төзімді болыңыз, арнайы әдістермен өзіңізді ұстаңыз және осы кезеңді қауіпсіз өтуге көмектесіңіз.
* Мектепке дейінгі балалардың 6-7 жасқа дейінгі кезеңі салыстырмалы түрде тыныш және болжамды болады.

Егер балаңыз кенеттен балабақшадан шаршаған болса, әдеттегі ойын оған лайық емес, егер ол тілазар болса, бұрын орындалатын талаптарға теріс қатынас пайда болса, яғни тағы бір дағдарыс пайда болды деген сөз.

***Жетi жыл дағдарысы мектепке дейiнгi кезеңдi аяқтап, баланың дамуына жаңа саты ашады - кiшi мектеп жасына.***

Үш жылдық кезеңдегі дағдарысқа қарағанда бұл дағдарыс жұмсақ, бірақ оны уақытында байқап, дұрыс жауап беру керек.

Дағдарыс белгілері:

* Бала өздігінен жүріп-тұруды және импульсивтікті жоғалтады. Тәжірибе мен әрекеттің арасында не болып жатқанын түсіну пайда болады. Бұрын бала өз істеріне ойланбастан кіріссе, қазір ол «егер осылай жасағанда, не болады ...» деп әрекеттерінің салдарын алдын-ала бағалауға кіріседі.
* Қызмет пен мінез-құлық еркін болады. Эмоциялар, бұрынғыдай, шетінен ұрады, бірақ бала өзінің мінез-құлқын саналы бақылауға қабілетті.
* Когнитивтік белсенділіктің артуы байқалады, ойындардан оқытуға көшу, «оқушының ішкі жағдайын» қалыптастыру.
* Бала өзінің тәжірибесін қорытуға кіріседі. Бұған дейін жеке сәттілік немесе қателіктер баланың өз пікірін қозғамады. Енді кез-келген тәжірибе жалпыланып, нәтижесінде «Мен кіммін?», «Олар маған қалай қарайды?» деген тұжырымдар жасалады. Бұл баланың өзіне және өзімен айналысатын ісіне деген қарым-қатынасына әсер етіп, оны өзгертуге мәжбүр етеді және жаңа нәрсеге ізденеді.

***Жетi жыл дағдарысы баланың әлеуметтiк дүниеге келу кезеңi деп аталады.*** Ол адами қарым-қатынастар жүйесіндегі өз орнын түсінуді бастайды, өмірдегі жаңа, ересек позицияны игеруге ұмтылады. Балалар ойын барысында «өскелең» болуға тырысып көрді. Бірақ олар «ересек» болу үшін бірдеңе жетпейтінін түсінді.

Бұрынғыша өмір сүргісі келмейді; әдеттегідей, олар қазір қанағаттанбайды, бірақ олар жаңа жолмен өмір сүруді білмейді.

***«Мен қалаймын, бірақ ала алмаймын» дағдарыстық жағдай пайда болады.*** Осылайша, ескі стереотиптердің бұзылуы басталады.

Когнитивтік жағдай ойын жағдайын алмастыра бастағаннан кейін, қоршаған адамдармен қарым-қатынастарды қайта құру басталады. Енді балаларға қамқоршылар емес, жетіспейтін нәрсені бере алатын, яғни жаңа білім, көмекшілер қажет. Сондықтан, жақын ересектер өздерімен болған өзгерістерді байқап, баламен уақытында қарым-қатынасын қалпына келтіруі өте маңызды.

«Күн пікірі» стенды

Балаларды жақсы жаққа қарай жеткізудің ең жақсы жолы - оларды бақытты ету.

***Оскар Уайлд***

Балаларды қалай тәрбиелеуге болатындығын бәрі біледі, тек баласы бар емес.

***Патрик О'Рурк***

Білім берудің мақсаты - біздің балаларымызды бізсіз уақыт өткізуге үйрету.

***Эрнст Легуве***

Балаларға ілім емес, үлгі керек.

***Джозеф Жубер***

Балаларды еркелету керек – сонда олардан нағыз қарақшылар өседі.

***Евгений Шварц***

Балаңызға ең лайық болмаған кезде, сіздің сүйіспеншілігіңізге көп қажет.

***Эрма Бомбек***

Балаңызды пір етіп өсірмеңіз: ол өскенде, құрбандарды талап етеді.

***Пьер Буаст***

Бақыттың артынан қуаламаңыз, бақыт әрдайым сіздің ішіңізде.

***Пифагор***

Ата-аналармен релаксация сабағы

«Өз жұлдызына ұшу»

Мақсаты: мульти сенсорлы орта арқылы денсаулықтың психофизикалық және эмоционалдық жағдайын сақтау және нығайту.

Сабақ құрылымы:

* Кіріспе бөлім (сәлем беру, жаттығу);
* Негізгі бөлім (релаксация, ойын);
* Қорытынды бөлім (қорытынды шығару, қоштасу).

Сабақ барысы:

*Сәлеметсіз бе! Сіздерді көргеніме қуаныштымын! Біздің өмірімізде көптеген стресстік оқиғалар болады және бүгін мен тыныштық, бейбітшілік атмосферасына кіруді ұсынамын.*

1. *«Өз жұлдызына ұшу» релаксация жаттығуы:*

*Мақсаты:* психоэмоционалдық стрессті алып тастау; бұлшықет қысқыштарын алып тастау; рефлексия дағдыларын жетілдіру,

Ыңғайлы отырып, көзіңізді жұмыңыз. Терең демалыңыз...

Сіз өзіңіздің аяғыңыз жер бетінен бірте-бірте үзіліп бара жатқанын сезінесіз, денеңіз жеңіл, өте жеңіл болады ... және сіз баяу және ақырын аспанға дейін көтеріле бастайсыз. Қараңызшы: сізді қоршап тұрған нәрсенің бәрі (үй ... көшелер, ағаштар ... парктер, машиналар...) бәрі кішкентай болып көрінеді.

Егер сіз басыңды көтерсеңіз, сіз бұрын қол жетпейтін көріністің бәрін көресіз. Мұнда - жақындап келе жатқан аспан. Сіз мамық бұлт арқылы ұшып, оларды қолдарыңызбен ұстаңыз, олардың салқындықтары сіздің қолыңызда қалады. Сіз тез ұшып келе жатқан суық жұлдыздардың жанынан ұшып бара жатырсыз, енді күнге ұшып келдіңіз. Өзіңізге жағымды жылулық сезініп, жылыныңыз. Сіз көктегі әлеммен саяхаттайсыз, түрлі жұлдыздармен кездесесіз ... Және сіздің жұлдызыңыз қайда? .. Мұнда ... ол ... Ол қандай? Үлкен немесе кішкентай? Мұздай суық па, әлде оттай ыстық па? Ол қандай түсті? Мүмкін көгілдір, сары немесе қызыл? Ол қандай пішінді? Дөңгелек пе әлде үшкір ме?

Жұлдызыңызға көңіл бөліп, қажет нәрсенің бәрін сұраңыз: сізге қажет нәрселер: жақсылық, бақыт, бейбітшілік, денсаулық, тыныштық, жақсы көңіл-күй ...

Енді, оған күлімсіреп, жұлдызға ризашылық білдіріңіз: ол тек қана сізде, ол сіздікі ғана, тек сіз үшін жарқырайды, сіздің өміріңізбен бірге өткізеді, ол сізге күш пен қуат сыйлайды ...

Енді үйге бару керек. Жұлдызыңызбен қоштасып, енді қайғылы сәттерде, үмітсіздікте, алаңдаушылықта, сізде ОЛ бар екенін есте сақтаңыз ... бұл күш, энергия, жарық, жақсылық көзі ...

Аяғыңыздың бірте-бірте ауыр болатындығын сезінесіз, ал денеңіздің салмағына салмақ түседі ... үйге қайтуды бастайсыз.

Сіз мамық бұлт арқылы ұшып, оларды қолдарыңызбен ұстаңыз, олардың салқындықтары сіздің қолыңызда қалады. Сіз тез суық кометадан ұшып, енді Күннен ұшып барасыз.

Егер басыңызды көтерсеңіз, бұрын үлкен, жақын (жұлдыздар, кометалар, планеталар, бұлт) көрінген барлық нәрселерді алыстан көресіз, ол бірте-бірте кішірек болады ... Міне, жақындап келе жатқан Жер. Өзендер, көлдер, шалғындар, саябақтар, үйлер, адамдар ... бәрі – үлкен көрінеді ...

Бүгінгі сезімдеріңізді есте сақтаңыз ... Жұлдызыңыз алыста болғанмен, әр шаршағанда, немесе сізде қайғылы көңіл-күй болғанда немесе сізге жаңа күш қажет болғанда ... жай ғана оған барыңыз, бұл ерекше саяхатты жасаңыз...

Мен 5-ке дейін санағанда, көздеріңізді ашып, қайта осы бөлмеде тап боласыз.

*Міне, біз қайта өз жерімізде, осы бөлмеде, жан-жағымызда әріптестеріміз, ал балалар бізді топта күтуде.*

Сабақ барысы

1. *Кіріспе бөлім*

Балалар орындықта дөңгеленіп отыр.

Оқытушы-психолог: Сәлем балалар! Сендерді көңілді, дені сау көретініме өте қуаныштымын! Мен сендердің бұл көңіл-күйді кешке дейін сақтағандарыңды қалаймын. Ал бұл үшін біз бір-бірімізге жылу бөлігін берейік.

«Күлкі сыйла» жаттығуы

1. *Негізгі бөлім*

Оқытушы-психолог:Мен сендерге бүгін теңіз жағалауына саяхаттауды ұсынамын. Сендер теңізде болдыңдар ма? Бүгін теңізге бару мүмкіндігіміз бар. Ал сендер армандауды білесіңдер ме? Тамаша! Ендеше кеттік! Теңізге немен барсақ екен? Ол бізден алыс қой! Біз сендермен нағыз қиялшыл және сиқыршымыз, сондықтан әуе шарымен ұшайық. Сонымен, айналу басталды!

*«Әуе шарлары» жаттығуы*

*«Күн сәулесі» жаттығуы*

*«Топырақпен ойын» жаттығуы*

*«Құмырсқа» жаттығуы*

*«Теңіз жұлдызы кейіпінде тынығу» жаттығуы*

1. *Қорытынды бөлімі*

Оқытушы-психолог: Теңіз жағалауында өте жақсы, бірақ өкінішке орай қоштасу уақыты келді. Бірақ, бізге әрдайым осында келуге болады. Тек көздеріңді жауып, сәл қиялдасаң болды, өйткені сен нағыз сиқыршысың!

Енді көзімізді жұмамыз. Мұрнымызбен терең демаламыз «бір-екі-үш». «Бір-екі-үш» дегенде тынысымызды тоқтатып, «бір-екі-үш» дегенде демді аузымыздан шығарамыз. Көздеріңді ашыңдар! Міне, біз топтамыз! Сендерге теңізге саяхат ұнады ма? Тамаша! Сендерге жақсы көңіл-күй тілеймін! Келесі кездескенше!

**Ескертпе «Мектепалды қорқынышты қалай жеңу керек»**

1. Баланы мектеппен ешқашан қорқытпаңыз, тіпті еріксіз болса да. «Сен нашар санайсың, мектепте қалай үйренесің?», «Өзіңді қалай ұстауды білмейсің, ондай балаларды мектепке қабылдамайды», «Сен тырыспасаң, мектепте тек екілік баға болады» деп айтуға болмайды.
2. Мектеп өмірі туралы балалар көркем әдебиетін оқып, мультфильмдерді, мектеп туралы фильмдерді қараңыз және талқылаңыз.
3. Баланың мектепке деген оң көзқарасын қалыптастырыңыз, мектептегі өмірдің атрибуттарын, бірінші сынып оқушыларын таныстырыңыз.
4. Бала сыныптастарынан жоғары, мектептегі ең жақсы оқушы болатынын негізсіз үмітпен таңдамаңыз.
5. Баламен көбірек уақыт өткізуге тырысыңыз, онымен тең қарым-қатынаста болыңыз, осылайша ол қазірдің өзінде жеткілікті ересек екенін анықтайды.
6. Балаңызды кішкене жетістіктер үшін де жиі мадақтаңыз. Осылайша табысқа жету жағдайын қалыптастырыңыз, өзінің күшті және қабілетіне деген сенімін нығайтыңыз.

* Білім беру баланы ақылға қонымды ете алады, бірақ бақытты қылып оны тек жақындарымен және отбасымен ғана рухани, ақылмен ұйымдастырылған қарым-қатынас ете алды. Отбасында осындай жағдай құруға күшіңіз бар, ол баланы сәтті оқуға ғана емес, сыныптастар арасында лайықты орын алуға, мектепте ыңғайлы болуына мүмкіндік береді. Егер сіз өзіңіздің балаңыздың өмірін ақылмен ұйымдастыра алсаңыз, ол сіздің өзара білімдеріңізді жеңілдетеді, сізді болашақта көптеген қиыншылықтардан құтқарады және жақын туысымен сағаттық қарым-қатынас жасауға мүмкіндік береді. Сонымен, кейбір практикалық ұсыныстар.

Баланы тыныш оятыңыз, оянғанда ол сіздің күлкіңізді және нәзік даусыңызды есту керек.

Таңертең жұлқылап, бос нәрсе үшін, тіпті кеше ескертсеңіз де айыптамаңыз.

Асықтырмаңыз. Уақытты үнемдеу-сіздің жұмысыңыз, егер үлгермей жатсаңыз, баланы кінәламаңыз.

Баланы мектепке таңғы ассыз жібермеңіз. Мектептегі таңғы асқа дейін, оған көп еңбектену қажет.

Қоштасарда: «еркелеме», «өзіңді жақсы ұста», «бүгін жаман баға болмасын» деген және т.б. сөздер қолдаңбаңыз.

Балаңызға сәттілік тілеп, оны сергектеңіз, оған бірнеше жылы сөз айтыңыз-оны қиын күн күтуде.

«Бүгін қандай баға алдың?» сөзін ұмытыңыз!