**БАРЛЫҚ ЕРЕЖЕЛЕР БОЙЫНША ЖАНЖАЛ**

**НЕМЕСЕ БАЛАЛАР ЕСІРІГІН ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ**

 Әр адам кейде балалар **есірігімен к**ездеседі, әр адам қандай жүктемемен (психологиялық және физиологиялық) ілесе жүретінін есіне алады. Сізге бөтен адамдар қараған жағдайда, тез абыржып қалуыңыз немесе өзін-өзі ұста алмауыңыз болуы мүмкін. Не істеу керек?

Психологтар кеңес береді:

1. Есіңізде болсын, тіпті ең керемет аналар да осындай жағдайларға тап болады және бұл жерде мәселе анасында емес, балаңыздың темпераменті мен мінезінде.

2. Баланың есірігі неден болғандығын ойлаңыз:

- балаға сіздің назарыңыз жетіспейді, және осыған байланысты ол осы тәсілді қолданады (мұндай әдет өте тез бекітіледі және жиі ересек болған кезде де қолданылады);

— бала айла- шарғы жасайды, осылайша ол өзінің қалағанына жетеді. Егер сіз айла-шарғы жасағанын түсінсеңіз, балаға оның әрекеттерін мақұлдамауыңызды түсіндіріңіз. Егер бала шаршаса, ұйықтағысы келсе, ол аш болса: себебін жойыңыз, есірігі өтеді.

3. Баланы өзіне қысып, қолға алуға болады, бәрі аяқталғанын күту керек.

4. Есіріктің басты құралы, тыныштықты сақтау, балаға өз сезімдерін білдіруге тырысу:

5."Мен сенің неге ашуланғандығынды түсініп отырмын, өйткені біз бұны саған сатып ала алмаймыз", "Мен саған қалай ауыр екендігін білемін"; "Сен тынышталғаннан соң, біз сенімен бұл жайлы сөйлесеміз.

6. Бала алғашқыда сізді естімеуі мүмкін, бірақ бұл фразаны 20 рет қайталап, сіз өз балаңызға жеткізесіз, ол сізге кейін риза болады. Баламен сөйлесіп, оның мінез-құлқының себептерін анықтаңыз.

7. Дауыл болып кеткен соң, өзіңді, балаңызды (әже, ата, әке, тәтеңіздің) мінездерін айыптамаңыз.

Есіңізде болсын, өз балаңыз ғана өзін жақсы біледі.

Қорытынды: баламен оның уайымымен, көңіл-күйімен, ниетімен және мүддесі туралы жиі сөйлесіңіз.