**Уақытша үйде отыру кезіндегі балада болатын мүмкін күйзеліспен ата-ана**

**қалай көмектесе алады**

Ата-аналар, балалардың жақын адамдары, үйде отыра балаға ар-ождан дағдыларын үйретіп, қиын жағдайларды жеңуге, оны мүмкін болатын стрессті бастан кешуге көмектесе алады.Бұл үшін ата-аналарға қажет;

-отбасында қолайлы, тыныш, қайырымды атмосфераны сақтау, қолдау. Қиын жағдайларда үрейленудің қажеті жоқ, «жамандықтан кейін әрқашан жақсықтың орнайтындығын» ұмытпаған жөн. Отбасы мүшелерінің жылы тілектестік тыныштығы балаға сенімділік беріп, жағдайды тұрақтандыруға көмектеседі;

-үнемі қарым-қатынас жасауға тырысу, баламен оның уайым-қайғысына, сезімдеріне, эмоцияларына байланысты тақырыптарға сөйлесуге тырысу. Міндетті түрде жақындағы және алыстағы болашағын талқылаңыз. Балаңызбен бірге болашаққа деген перспективаларды құруға тырысыңыз. Өз уайым-қайғыларыңызбен, ойларыңызбен бөлісіңіз, өмірде орын алған шын оқиғаларды, оның ішінде сіздің және таныстарыңыздың өмірлік қиыншылықтарын жеңуі туралы айтыңыз. Әдеттегі көңілден шыққан әңгіме баланы өз күшіне сендіруі әбден мүмкін. Оған қазір қалай қиын екендігін түсінетініңізді айтыңыз, оны сезінуге тырысыңыз. Ата-анасының қолдауын және шынайы көңілін сезінетін балалар күйзелісті басынан сәтті кешіреді;

-баланы өз эмоцияларын қолайлы әлеуметтік түрде(агрессияны - белсенді спорт түрлері арқылы, үйде немесе көшеде орындауға болатын физикалық жаттығулар арқылы; жан күйзелісін - жақындарымен көңілден шыққан, жан қиындығын жеңілдететін әңгіме арқылы) көрсетуге үйрену. Балаға (әсіресе жасөспірімге) көп жағдайда ата-анасына немесе өз құрдастарына уайымдарын айту қиын болып келеді. Осы мақсатпен балаға өз уайым-қайғылары жайлы жазып отыратын дәптер арнауды ұсыныңыз. Өз эмоцияларын қағаз бетіне түсіру арқылы теріс ойлардан босансып, өзін жеңіл сезінетіні әбден мүмкін;

-баланың физикалық белсенділігін жақсарту. Стресс - ең алдымен ағзаның физикалық реакциясы, сол себептен онымен күресуге баланың дене күшін талап ететін кез келген іс-әрекет көмектеседі: үй жинау, дене шынықтыру жаттығуларын жасау, ән айту, би билеу… Баланы өзіне қызықсыз нәрселермен айналысуға  мәжбүр етпей, баламен бірге үйде отыра, сүйікті белсенді ісін анықтауға тырысыңыз;

-баланың шығармашылағын қолдау және оны ынталандыру. Мысалы, жасөспірім өзін «балаша сезініп», пайдалы іспен айналыспаса(сурет салу, қолөнермен айналысу, модельдерді желімдеу), мұның барлығы өзіндік «қуат алу» болып табылады, бұның бәрі тыныштандырады — қияли жұмыстар арқылы жасөспірім жағымсыз ойлардан, күнделікті проблемалардан арылады. Көңілге жағымды міндеттер, «әлдебіреу меннен тәуелді» , «менсіз жеңе алмайсың» , «мен біреуге қажетпін» деген сезімдер күйзеліспен күресуге арналған қосымша ресурс болып табылады;

-отбасылық дәстүрлерді қадірлеу. Жақсы отбасылық дәстүрдің қызықты, пайдалы және баршасына ұнауы , таныс болуы маңызды. Басқаша айтқанда, кіші ұрпақтың рахаттана қатысып, оларды қызықсыз, босқа уақыт кетіру ретінде қабылдамауы үшін отбасылық дәстүрлерді өзгертуге болады;

-баланың күн тәртібін сақтау (ұйқысы, тамақтануы). Балаға күнделікті өмірден ләззат алып, жиі қуаныш алуына мүмкіндік беріңіз (дәмді тағам, босаңсытатын ванна қабылдау, ұялы телефон арқылы достарымен қарым-қатынас жасау және т.б).