

## Педагог-психологтың консультациясы

### ата-аналар үшін "Отбасындағы баламен қарым-қатынас құпиялары"

Психологиялық зерттеулер көрсеткендей, басқа ересектермен қарым-қатынастың жетіспеушілігі, жылулық, махаббат, түсіну жетіспеушілігі баланың жеке басының қалыптасуын бұзады. **Бала неғұрлым аз болса, ол үшін ересек отбасы мүшелерімен байланыс соғұрлым маңызды болады.** Ересектермен эмоционалды қарым-қатынаста болашақ тұлғаның негіздері қаланады: әлемді көру, есту, қабылдау қабілеті, танымдық қызығушылық, қауіпсіздік сезімі, өзіне деген сенімділік дамиды. Егер бала жақын адамдардан тиісті жылу алмаса, болашақта ол өзін сезінеді. Бала шектеулі және пассивті, сенімсіз немесе керісінше қатал, агрессивті болады...

**Отбасында әркім шынымен тыңдай білуі, эмоцияларын шын жүректен білдіруі, қақтығыстарды бейбіт жолмен шешуі, екіншісінің қадір-қасиетін құрметтеуі өте маңызды.** Егер отбасында бейбіт және мейірімді атмосфера болмаса, баламен дұрыс қарым-қатынас орнату мүмкін емес.

### Баламен қалыпты қарым-қатынасты қалай құруға болады?

Балаға тамақ сияқты қарым-қатынас қажет. Нашар тамақ ағзаны уландырады, дұрыс емес қарым-қатынас баланың психикасын "уландырады", оның психикалық денсаулығына, эмоционалды әл-ауқатына әсер етеді. Баламен қалай қарым-қатынас жасау керектігін қарастырайық? Мұнда бізге Мәскеу университетінің профессоры Ю. Б. гиппенрейтердің кеңестері және оның "баламен сөйлесу. Қалай?».

**Ең алдымен, сіз баланы міндетті түрде қабылдауыңыз керек – ол ақылды, қабілетті, әдемі болғаны үшін емес, сіздікі, ол үшін!** Психологтар сүйіспеншілікке деген қажеттілік адамның негізгі қажеттіліктерінің бірі екенін дәлелдеді. Оның қанағаттануы баланың қалыпты дамуы үшін қажетті шарт болып табылады. Бұл қажеттілік балаға сіз үшін қымбат, маңызды, қажет, ол жай ғана жақсы екенін және оны Достық көзқарастармен, жанасулармен, жылы сөздермен сүйемелдейтінін айтқан кезде қанағаттандырылады.

Әйгілі отбасылық терапевт Вирджиния Сатир баланы күніне бірнеше рет құшақтап, төрт құшақ өмір сүру үшін қажет, ал денсаулығы үшін күніне кемінде сегіз құшақ қажет, тек балаға ғана емес, ересек адамға да қажет.

Мұндай назар аудару белгілері эмоционалды түрде өсіп келе жатқан денені нәрлейді және оның психикалық дамуына көмектеседі.

Егер біз балаға ашулансақ, оны үнемі тартып, сынайтын болсақ, онда бала жалпылауға келеді: "олар мені ұнатпайды". Адам оны жақсы көруі керек, құрметтеуі керек, ол біреуге қажет және жақын болуы керек. Адамның бақыты ол өмір сүретін ортаның психологиялық әл-ауқатына, сондай-ақ балалық шақта жинақталған

эмоционалды багажға байланысты. Климат пен багаж қарым – қатынас стиліне, ең алдымен баламен ата-аналарға байланысты.

Ересектер балаға наразылығын қалай білдіруі керек? Мұны ерекше түрде білдіру керек.

**Баланың жеке әрекеттеріне наразылық білдіру, бірақ тұтастай алғанда бала емес.**

Баланың іс-әрекеттеріне наразылық жүйелі болмауы керек, әйтпесе ол өзінен бас тартуға айналады.

### *Егер бала мойынсұнбаса, ашуланса не істеу керек?*

Әрине, қателерді көрсету керек, бірақ өте сақтықпен. Баланың кез-келген қателігін байқамау керек, оны кейінірек, тыныш жағдайда талқылаған дұрыс, ал бала бизнеске құмар болған сәтте емес. Ескертулер әрқашан жалпы мақұлдау аясында жасалуы керек.

Бір таңқаларлығы, егер бала өмірі мен денсаулығына қауіп төндірмесе, оған жағымсыз тәжірибе қажет. Балаңызға өз іс-әрекетінің немесе әрекетсіздігінің теріс салдарымен кездесуге мүмкіндік беріңіз. Сонда ғана ол өсіп, "саналы" болады.

Баланың қиындықтарының себептері көбінесе оның сезім аймағында жасырылады. Мұндай жағдайларда сіз оны тыңдауыңыз керек.

### *Баланы белсенді тыңдау нені білдіреді?*

Баланы белсенді тыңдау дегеніміз-әңгімеде оған айтқан сөздерін "қайтару", оның сезімдерін білдіру. Оның және сіздің көзіңіздің бір деңгейде болуы маңызды. Прижмите өзіне баланың придвиньте өз орындығы. Теледидарды көріп, газет оқып, диванда жатып, иығыңызбен сөйлесуден аулақ болыңыз. Есіңізде болсын, сіздің балаңызға деген көзқарасыңыз және сіздің ұстанымыңыз – сіз оны тыңдауға қаншалықты дайын екендігіңіз туралы алғашқы сигналдар. Егер бала ренжіген немесе ренжіген болса, оған сұрақтар қоймаңыз. Сіздің жауаптарыңыз жағымды түрде естілгені жөн. (Бала: Ванямен дос болғым келмейді. Анам: сіз оған ренжидіңіз)

**Есіңізде болсын: сұрақ ретінде жазылған сөйлем жанашырлықты білдірмейді. Әңгіме барысында баланың өз тәжірибесін түсінуге және сонымен бірге сіз жақын екеніңізді сезінуге көмектесетін үзіліс жасау маңызды. Жауап бергеннен кейін де үндемеңіз - мүмкін ол бірдеңе қосады. Егер ол сізге емес, жағына қараса, үндемеуді жалғастырыңыз: қазір онда маңызды және қажетті ішкі жұмыс бар.**

**Баламен күнделікті қарым-қатынаста оның тәжірибесін байқаңыз: ол ренжіген, ренжіген, қорқатын және т.б. бұл тәжірибені балаға сілтеме жасау кезінде баяндау түрінде атаңыз. Сөздеріңізден кейін үзіліс туралы ұмытпаңыз.**

Сәттілік тілеймін, құрметті ата-аналар!

С \ у педагог-психолог Карибуллина Н. Л.