

## Педагог психологпен кеңесу

### Балалардың ашуланшақтықтары. Бұл туралы не істеу керек?

#### Баланың ашулануы дегеніміз не?

Истерия - бұл ерекше эмоционалды күй. Бала айқайлайды, жылайды, еденге құлап кетеді, қабырғаларға соғуы немесе бетін тырнап алуы мүмкін. Ол басқалардың сөздері мен әрекеттеріне мүлдем сезімтал емес пе және іс жүзінде ауырсынуды сезбейді ме?

Истерия, әдетте, біздің денеміздегі кез-келген процесс сияқты тез дамып кетсе де, ол бірнеше кезеңде өтеді. Бәрі кенеттен басталған сияқты көрінсе де, маған сеніңіз, бастапқы «концерттің» белгілері болды және сіз оларды тануды үйренуіңіз керек. Көбінесе нәресте иіскеп, ыңылдап, үнсіз қалады. Бұл дауыл алдындағы тыныштық. Егер сіз уақытында әрекет етсеңіз, истериканы болдырмауға болады. Кейде бүкіл әлемге ренжіген баланы еркелетіп құшақтап, оны не қатты ренжіткенін сұрау керек. Мәселе сынған ойыншық болса, оны бірге жөндеуді ұсыныңыз.

Уақытында байқалған оның белгілері алдағы истериямен күресуге көмектеседі.

Бірінші кезең – вокал. Бала назарын аударуға тырысып, ыңылдап немесе бірден айқайлай бастайды.

Екінші кезең - мотор. Ол нәрестенің қозғалған белсенді қозғалыстарымен сипатталады. Ол ойыншықтарды лақтырып, таптап, еденде домалата бастауы мүмкін. Бұл ең қауіпті кезең - бала жарақат алуы мүмкін.

Үшінші кезең - қалдық. Бұл «толқыннан» шығудың бір түрі - физикалық және психикалық тұрғыдан шаршаған бала көзіне жас алады, айналасындағыларға бақытсыз көзқараспен қарап, дірілдеп жылайды. Сахна бірнеше сағатқа дейін созылуы мүмкін.

Балалардағы ашуланудың себептері.

Шабуылдың тікелей себептері өте жиі: қызықты әрекеттен бөліну; жаңа ойыншықты немесе ата-ана тыйым салған нәрсені алғысы; басқалардың назарын аударуға ұмтылу; қанағаттанбаушылықты білдіру әрекеттері; біреуге еліктеуге ұмтылу; белгілі бір әрекетті орындамау

Кім ашуланшақтыққа бейім?

Гистерикаға бейімділік туа біткен қасиет. Мұның бәрі баланың жүйке жүйесінің ұйымдастырылу түріне байланысты:

Әлсіз түрі. Бұл ұялшақ, сенімсіз балалар. Олар жиі көңіл-күйдің өзгеруіне ұшырайды. Оларда тұрақсыз тәбет және нашар ұйқы бар. Олар қозғыш және жиі дауыстарын көтереді. Олар истерикаға өте сезімтал, оның барысында олар күтпеген әрекет етеді. Олар салыстырмалы түрде тез тыныштандырады.

Күшті түрі. Жүйке жүйесінің мұндай түрі бар жігіттердің көңіл-күйі жиі болады, оңай алшақтап кетеді, көбінесе бастаған ісін аяғына дейін жеткізбейді. Өте стресстік жағдайда олар ашулануы мүмкін, бірақ бұл екіталай. Мұндай истерияны «өшіру» оңай болады.

Теңгерімсіз түрі. Бұл мазасыз балалар. Олар жиі қорқыныш пен күмәндан зардап шегеді. Олар «таяз» ұйықтайды және түнде бірнеше рет оянуы мүмкін. Олар қоғамда шулы болуы мүмкін, өйткені олар назардың орталығында болуды жақсы көреді, бірақ кез келген сынға сезімтал. Мұндай балалардағы истерия кенеттен басталуы мүмкін және агрессия көріністерімен бірге жүреді. Оларды тыныштандыру қиын.

Баяу жігіт. Бұл өте сабырлы, парасатты балалар. Олар бір нәрсені жалғыз істегенді ұнатады. Оларды ояту қиын. Жүйке жүйесінде қозу мен тежелу процестерінің баяу жүруіне байланысты іс жүзінде истерика болмайды. Олар мүмкін, бірақ ол олардың миына жеткенде, енді айқайлаудың қажеті жоқ.

Осылайша, көбінесе жүйке жүйесінің әлсіз және теңгерілмеген түрлері бар балалардың ата-аналары балалардың ашушаңдығына шағымданады.

### Түнгі күйзеліс

Түнгі истерикалар бөлек тұрады. Олар әрқашан еріксіз және бірқатар себептермен туындауы мүмкін: қорқыныш, түнгі армандар, күндізгі шамадан тыс қозу және әсерлердің көптігі. Бала енді ғана оянып, бірден айқайлай бастайды. Оны тыныштандыру қиын, ол арқасын бүгіп, аяғы мен қолын қағып, қашуға тырысады.

Егер нәресте қараусыз қалса, ол жарақат алуы мүмкін. Мұнда тактильді контактін қамтамасыз ету, қорқыныштың себебін жою маңызды - түнгі шамды қосу, бөлмеден қорқынышты затты алып тастау.

### Жастық күйзеліс

Жасқа байланысты ашулар баланың жүйке жүйесінің «бапталуының» салдары болып табылады. Өмірінің әртүрлі кезеңдерінде нәресте жаңа нәрсені үйрене отырып, осы жаңа нәрсеге бейімделуі керек. Бұл әрқашан ауыртпалықсыз жұмыс істемейді және барлығына бірдей емес.

1 жасқа дейінгі балалар истерияны сирек сезінеді. Олардың истериясының әрқашан себебі бар: дымқыл шалбар, ұйқы кезеңдері арасындағы шаршау, аштық, зерігу және т.б. Бұл жаста интракраниальды қысымның жоғарылауы жиі және талапшыл жылау себебі болуы мүмкін. Невропатологпен кеңесу бұл мәселені растауға немесе жоққа шығаруға көмектеседі. Бұл жастағы психикалық бұзылуларды диагностикалау мүмкін емес.

Егер бала 1,5 жаста болса, оның ашулануы әлі манипуляция әдісі емес, тек әлі де тұрақсыз психиканың шамадан тыс жүктемесінің салдары. Баланы тыныштандыру өте қарапайым. Оны қолыңызға алып, назарын аудару жеткілікті.

2 жаста балалардың истерикасы әдетте баланың ересектерден көбірек көңіл бөлуге деген ұмтылысынан туындайды. Ол қазірдің өзінде өзін жеке тұлға ретінде қалай ажыратуға болатынын біледі. Көбінесе истериканың көмегімен ол бір нәрсені ұнатпайтынын түсіндіруге тырысады. Екі жасар балалар артық әсерлерден, шаршаудан немесе аурудан капризді болуы мүмкін. Бұл жаста отбасында басқа баланың тууы жүйелі истериканың себебі болуы мүмкін. Көбінесе истерика балабақшаға бару қажеттілігінен туындайды. Балаңызды қалай тыныштандыруға болады? Әдіс истерия себебіне байланысты. Егер ол шаршаса, оған демалыс беріңіз. Егер ол ағасы немесе әпкесі «қызғаныш» болса, көбірек көңіл бөліңіз.

3 жаста «үш жылдық дағдарыс» деп аталатын кезең басталады. «Мен өзім!» - Мұны үш жастағы балалардың ата-аналары жиі естиді. Бала өзінің нанымдарын құрметтеуді табанды түрде талап етеді, ашулы түрде наразылық білдіреді және себепсіз немесе себепсіз истерияға ұшырайды. Үш жасар балалар керемет қыңыр. Олар ымыраға келуді әлі білмейді. Оларды тыныштандыру қиын. Кейбір жағдайларда сіз психологтың көмегінсіз жасай алмайсыз. Жігіттер - керемет адамдар және олардың истерикасына жеке көзқарас қажет.

Әдетте, 4 жасқа дейін балалардың ашушаңдығы жоғалады, бірақ 4-5 жаста олар әлі де болса, бұл, өкінішке орай, тәрбиедегі олқылықтарды көрсетуі мүмкін. Егер бала «жоқ» сөзін білмесе немесе рұқсат етілген нәрсенің шекарасын сезінбесе, оны бұл үшін кінәлауға болмайды. Бұл үлкендердің ісі. Ашулар қазірдің өзінде толығымен бақыланады, нәресте манипуляция әдістерін меңгереді: егер анасы бір нәрсеге тыйым салса, онда сіз әкеңізден сұрай аласыз, егер ол қалағанын бермесе, ата-әжелер қатты истерияға қарсы тұра алмайды. Егер 4-5 жасқа дейінгі балада неврологиялық немесе психикалық аурулар анықталмаған болса, онда доктор Комаровский мүмкіндігінше истериалық баланы жалғыз қалдыруға кеңес береді. Оқшауланған көрермен жоқ, яғни спектакль қоюға қызығушылық жоқ.

6 жаста талаптардың күшеюі және қатаң шектеулер уақыты келеді. Баланың жауапкершілігі бар. Ол өзін әдептілік шегінде ұстау керектігін түсінеді. Бұл парадоксальды, бірақ шындық - бұл жаста истерия қайтадан еріксіз болады. Бұл күндізгі уақытта нәресте балабақшада өзін жақсы ұстауға мәжбүр болатындығына байланысты. Бірақ кешке қарай ол шаршайды. Ал балабақшадан кейін ол ашуланады. Бұл наразылық және жүйке кернеуін «жеңілдетуге» қабілетсіздік. Сіз оған қызықты кешкі бос уақытты ұйымдастыру арқылы көмектесе аласыз.

Егер бала истерия болса, ересек адам ретінде өзін қалай ұстау керек

Бірінші қағида - Сабырлы болыңыз

Екінші қағида – ересек адам болып қалу

Үшінші қағида - әңгімені кейінге қалдырыңыз

Төртінші принцип: Себептерден аулақ болыңыз

Бесінші принцип - артық кернеуді болдырмау

Ашуды қалай болдырмауға болады

1. Балаңызға өз проблемаларын және қанағаттанбағандығын сөзбен жеткізуге және ашуланбауға үйрету маңызды. Нәресте сөйлей бастағанда, сіздің міндетіңіз оған өз сезімдері туралы айтудың жақсы әдетін қалыптастыру болып табылады: «Қараңғы мені қорқытады» немесе «Мен аппликация жасай алмасам, ашуланамын».

2. Балада қандай да бір истерия болса, өзіңізді дұрыс ұстаңыз және сабырлы болыңыз. Балаңыз сіздің мінез-құлқыңызды қайталамас үшін өзіңіздің ашу-ызаға «жоқ» деп айтыңыз. Отбасындағы климатқа назар аударыңыз: ата-ана арасындағы жанжал, жанжалды жағдайлар, ажырасу жағдайы, отбасы мүшелерінің бірінің депрессиясы сағаттық бомба сияқты әрекет етеді. Бірден емес, оқтын-оқтын жинақталған негативтілік бөгетті бұзып, истерика түрінде балаға төгіледі.

3. Балаға назар аударыңыз. Барлық ашушандықтардың 80% -ы назардың жетіспеушілігінен болады.

4. Балаңызды қажетсіз еркелетпеңіз, оған қамқор болмаңыз.

5. Сіз ашуланшақтықты сөндіру әдістерімен тәжірибе алмауыңыз керек. Тактика әрқашан бірдей болуы керек.

6. Балаңызға демалуға көмектесіңіз. Аналық және жалбыз шайының қайнатпалары, жылы ванна және жеңіл массаж қолайлы. Бірақ сіз дәрі-дәрмекті тек дәрігердің нұсқауы бойынша қабылдауыңыз керек.

Егер истерия басталған болса...

Егер нәресте капризді болса, оның назарын аударыңыз, оның неліктен қанағаттанбағанын біліңіз, оның қанағаттанбау себебін жоюға тырысыңыз. Дегенмен, назар аудару әдісі истерия енді басталған кезде ғана жұмыс істейді. Егер бала эмоционалды ашуланса не істеу керек?

1. Айғайлау мен айқайлау сізге әсер етпейтінін, шешіміңізді өзгертуге көмектеспейтінін түсіндіріңіз. Егер истерия өте күшті болмаса, айтыңыз: «Күншуақ, сізге қажет нәрсені сабырлы түрде айтыңыз. Сіз айқайлаған кезде мен сізді түсінбеймін ». Егер истерикалық шабуыл қазірдің өзінде ауыр болса, онда сіз бөлмеден шыққаныңыз жөн. Балаңыз тынышталған кезде онымен сөйлесіңіз.

2. Баланы эмоционалдық жарылыстың ең шыңында оқшаулауға тырысыңыз. Егер бұл үйде болса, оны балабақшада жалғыз қалдырыңыз, ал көшеде болса, оны басқа балалар немесе ересектер жоқ жерге апарыңыз.

3. Қыңырлықтар кезінде нәресте оның мінез-құлқы тиімсіз екенін түсінуі үшін әрқашан бірдей әрекет етіңіз.

4. Өзіңіздің наразылығыңызды қалай жағымды түрде білдіруге болатынын түсіндіріңіз. Екі жастан бастап балаңызды сөйлеуінде эмоцияларды сипаттауды үйретіңіз. Мысалы, «Мен ренжідім», «Мен ашуландым», «Мен зеріктім».

5. Өз сезімдеріңізді бақылаңыз. Кішкентай балалар басқа адамдардың эмоцияларын оңай жұқтырады. Сондықтан сіздің агрессияңыз жағдайды нашарлатуы мүмкін.

6. Сабырлы болыңыз. Егер ашушандық бала үшін дәстүрге айналған болса, сіз бірінші рет бөлмеден шыққаннан кейін бәрі бірден кетеді деп күтпеңіз және оған бәрін сабырмен түсіндіріңіз. Жаңа модельді қабылдау үшін біраз уақыт қажет.

Балалардағы ашуланудан қорықпау керек, оларға дұрыс жауап беруді үйрену керек. Егер сіз біздің мақалада келтірілген барлық кеңестерді қолданып көрген болсаңыз және әлі де балаңызда ашуланшақтықты байқасаңыз, кәсіби көмекке жүгініңіз.

**Педагог-психолог: Овчарова Т.В.**