***Психологтің 4 сынып оқушыларына***

***арналған кеңестер.***

* *Сабақтар үшін орын дайында: үстелдің бетінен керегі жоқ заттарды алып тастап, қажетті құрал жабдықтарды, кітаптарды, тесттерді, дәптерлерді, қаламсаптарды қой;*
* *Бөлменің ішіне сары немесе күлгін түстерді еңгіз. Олар ақыл-ойды белсендіреді. Ол үшін жай ғана суреттің бейнесі де жарасады;*
* *Сабақтардың жоспарын құрастыр. Алдымен анықта: сен кімсің «үкі», әлде «бозторғайсың ба». Кейін осыған байланысты таңғы және кешкі сағаттарды көбірек пайдалаң. Әр күнге жоспар құрған кезде, «Бүгін мен нені оқуым керек», «Қандай бөлімдер және тақырыптар оқимын» сияқты нақты білу және анықтау керек;*
* *Ең қиын немесе ең нашар білетін материалыңнан баста.  Бірақ, егер саған  өте қиын болса, саған  жеңіл немесе қызықты көрінетін материалдан бастауға да болады;*
* *Сабақты оқу мен демалуды реттеңдер: 40 минут сабақ оқу, кейін 10 минут демалу. Демалу кезінде ыдысты жууға, гүлдерге су құйюға, суға түсуге немесе денені шынықтыруға болады;*
* *Берілген пәндер бойынша өте көп тесттер мен тапсырмаларды  шығарыңдар. Өйткені осындай жаттығулар сендерді  тестік тапсырмалардың құрылымымен таныстырады;*
* *Секундамерді қолыңда ұстап, жаттық. Тесттерді қанша уақытта жасағандарыңды есепте;*
* *Емтихандарға дайындалу кезінде өзіңді жақсы тапсырғаныңызды көз алдына елестет;*
* *«Тапсырманы орындай алмаймын», - деп ешқашан ойлама;*
* *Ең қиын сұрақтарды қайталау үшін емтихан алдында түнді емес, бір күнді қалдыр.*

***Балаларыңызға емтихандарға тиімді дайындалуда көмек көрсету үшін келесі кеңестерге назар аударыңыз:***

* *Емтихандар алдында балаңызда қобалжуды көтермеңіздер. Бұл тестілеудің нәтижесінде теріс әсер етуі мүмкін. Өйткені бала өзінің жас ерекшеліктеріне байланысты өзінің эмоцияларын ұстай алмауы мүмкін;*
* *Үйде дайындалу үшін балаңызға ыңғайлы жұмыс орнын жасаңыздар. Сіздің балаңыз дайындалған кезде, ешкім оған бөгет жасамасын;*
* *Балаңызға дайындалу керек тақырыптарды күндерге бөліп, жоспарлаңыз;*
* *Балаңызды емтихандарға дайындалу әдістемесімен таныстырыңыз. Пәндер бойынша тестік  тапсырмалардың әр түрлі нұсқаларын дайындаңыз да, балаңызды жаттықтырыңыз. Өйткені тестілеу балаңызға таныс ауызша мен жазбаша емтихандардан өзгеше;*
* *Тестік тапсырмаларды орындаған кезде балаңызға уақытты дұрыс бөлуді үйретіңіздер. Егер балаңызда сағат болмаса, емтиханға барар алдында оған сағатты беріңіз;*
* *Балаңызды мадақтап, олардың өзіне-өзі сенімін жоғарлатыңыз;*
* *Балаңыздың емтихандарға дайындалудың күн тізбесін бақылаңыздар. Сонша ауыртпалық түсіртпеңіз;*
* *Балаңыздың ішетін тамағына көңіл аударыңыз. Балық, ірімшік, жаңғақ, курага және т.с.с. бас  миының жұмысын белсендіреді;*
* *Емтихан алдында балаңыз толымды демалу үшін жағымды жағдай жасаңыздар. Өйткені ол жақсы ұйықтап, демалу қажет;*
* *Емтиханнан кейін балаңызды сынға алмаңыздар және оған ашу байқатпаңыз;*
* ***Есіңізде болсын: ең бастысы және негізгісі – балаңызда емтиханмен байланысты қобалжу деңгейін төмендету керек және оларға  дайындалу үшін қажетті жағдайлар туғызу қажет.***

**Психологтың кеңесі:**  *1. Адам қалай өзіне сенімді бола алады ?*

* 1.Өзіне және өз өміріне сенімді адам, өзінің жеке құндылықтары мен мінез ерекшеліктеріне еркін басшылық жасай алады.
* 2.Әр адам - өзіне-өзі жоғары төреші, өзінің ойы мен сезімін, мінез-құлығын өздігінше бағалауға толық құқы бар.
* 3.Әр адам өз әрекеті үшін біреудің алдында ақталмауға және кешірім сұрамауға құқы бар, егер кінәсі болмаса.
* 4.Әр адам басқа біреудің мәлелесі үшін жауап беруде өзінің шешуіне мүмкіндігі бар.
* 5.Әрбір адам өзінің шешімін өзгертуге толық құқы бар, өйткені ол өзімен-өзі болғысы келуі мүмкін.
* 6.Адам өзінің дүниетанымын, өз көзқарасын әр түрлі жағдайларға байланысты өзгертуге құқылы.
* 7.Әр адам қателесуге құқылы.
* 8.Әр адамдың бір нәрсені білмеуге құқы бар.
* 9.Әр адам біреудің қамқорлығынан тәуелсіз болуға құқылы.
* 10.Әр адам өз еркімен қисынсыз шешімдер қабылдауы мүмкін.
* 11.Әр адам бір нәрсені түсінбеуге құқысы бар.
  ***Депрессиядан қалай арылуға болады ?***
* 1.Торықпаңыз. Есіңізде болсын, адамның ішкі жағдайы, көңіл-күйі өзгермелі, депрессия ерте ме, кеш пе өтеді де, қуанышты, сергек көңіл-күй келеді. Депрессия міндетті түрде өтетініне, әр уақытта сену керск.
* 2.Құтқарушы құралыңыз сияқты ішімдікке немесе темекіге
ұмтылғаннан пайда бар ма? Өмірде одан да басқа көптеген
* денсаулыққа зияны жок, депрессиядан шығаратын тәсілдер бар, олар - жақсы әуен, достармен әңгіме, спорт, серуен, көңіл көтеру және т.б.
* 3.Сіздің көңіл-күйіңіздің нашар болуының себебі неде екенін түсінуге тырысыңыз. Мүмкін, бұл белгілі адамдармен таласта, жеке басыңыздың шешілмеген мәселелеріне, шаршауыңызға немесе көп уақытқа созылған стреске байланысты болар. Мұндай жағдайда Сізге өте ауыр әсері бар негізгі себептерді болдырмағаны жөн болар еді. Оларды ең болмаса азайтуға не сол мәселелерге өзіңіздің қатынасыңызды төмендетуге (азайтуаа, өзгертуге)
міндетті түрде тырысу артық емес. ("Ал, маған бұл керек те емес", "Не болса, сол болсын!", "Бұл туралы мен ертең ойласам да болады!").
* 4.Көбінесе депрессияға себепкер болатын - жыл мезгілі.
Мысалы, көптеген адамдар үшін, көктем айы – психологиялық қатынастың ең қиын кезеңі. Бұл мезгілде шаршауға, өзіңізге "көптеген істерді" жүктеуге болмайды. Өзіңіздің денсаулығыңызды күтудің үлкен мәні - витаминдерді қабылдау, таза ауа, бірқалыпты және уақтылы ұйқы болған жөн.
* 5.Өзіңізді ойландыратын мәселелерге қайталап соқпауға тырысыңыз. Өмірдің үйреншікті ырғағына түспеңіз, бірақ шаршамаңыз.
* 6.Көңіл-күйіңіздің қолайлы сәттерінде, Сіздің өміріңізде болған қуанышты және жағымды кездерді, сол бір бақытты уақыттардың кішкене бөлікттеріне дейін еске алу. Қолайлы жағдайларды қайтадан бастан
* өткізгендегі сезіну пайдалы.
* 7.Өзіңіздің таныстарыңызбен достарыңыздың арасындағы әңгіме кезінде бейтарап тақырыпта сөйлескен жөн. Өз мәселелеріңіз туралы "ойламауға" тырысыңыз. Әйтпесе Сіз өз жағдайыңызды ауырлатасыз.
* 8. Ең бастысы: депрессия кезінде маңызды шешімдерді қабылдамаңыз. Бұл мезетте көптеген мәселелер бұрмаланған қалыпта қабылданады. Адам кызбалықпен әрекет жасауы мүмкін. Ол туралы соңынан өкініп немесе өзінің қате жібергенін, кінәсі бар екенін сезінуі мүмкін.

*Профессиональное выгорание*

**ПАМЯТКА « ПОМОГИ СЕБЕ САМ»**

**ПОМНИТЕ!**

1. Прежде всего признать, что появились проблемы психологического характера!
2. Не стремитесь отрицать собственные психологические затруднения.
3. Включайте внутренние неосознаваемые механизмы защиты.
4. Умейте оценить себя с точки зрения незаменимой личностной силы.
5. Не занимайтесь отвлекающей сверхактивностью, а помнить о себе.
6. Ставьте защитные психологические барьеры.
7. Не блокируйте свои чувства, эмоции и энергетические ресурсы.
8. Обсудите сложившееся психическое состояние с человеком, который может оказать квалифицированную помощь и поддержку.
9. Имейте возможность иногда побыть одному, что бы справиться со своими чувствами и противоречиями.
10. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха и размышлений.
11. Планируйте свои действия насколько это возможно, и помните, что отрицательный результат – это то же результат.
12. И самое важное всегда помнить, что человек – это биологический организм, который может сам себя защитить, обезопасить и в критический момент поставить психологический барьер депрессии и негативно-отторгнутым чувствам.

## Психолог кеңестер

## Жайдарлылық - адамдардың бір – біріне деген жылулығын ашатын кілт

(Тәрбие кодексі)

Өз уақытың мен өзге адамның уақытын қадірле және бағала: кешігу –ол әдепсіздік; уақытында бәрін істей біл.
Алғыс алу мықтының мейірімділігі, қарғыс алу –мейірімсіздіктің белгісі.
Есіңде болсын, сенің көнілсіз бейнең, басқа да адамдардың әсіресе, жақындарының қуанышын бұзады.
 Тазалық – сыпайылықтың белгісі, бірақ есіңде болсын, үсті –басыңды үйіңде ұқыпта.
 Тәрбиелі адам әрқашан мәдениетті, кішіпейіл, ол біреуге міндет етпейді, кетерде: сізбен өмір сүруге болмайды, демейді. Тәрбиелі адамдар «суық пен тынышсыздықты, күйген етті, ащылықты, бөгде адамның үйінде қатысын және т.б. бәрін кешіре береді. Біреудің көзінше ұрыс-керіс шығармайды, көп сөзге әуес емес, байсалды» (А.П.Чехов)
 Өзінің ішкі жан дүниеңді, уайым қайғыңды қоғам алдында талқылама.
Әлсіз қарттар мен ауру адамдарға шыдамдылық пен сезім талдық көрсет.
Алдыңда әйел адам немесе өзіңнен үлкендер адам келсе, орныңды бер.
Сәлемдесу – бұл көңіл бөлу, сыйластық, татулықтың белгісі, сондықтан ол жергілікті дәстүрге қарай нақты әрі сабырлы болу керек.
Таныстардың сәлемдесуі ішінен шыққан қуаныштан, сыйластықтан көңіл аударуды білдіреді, жасанды сәлемдесуге болмайды.
Ең бірінші кішілері үлкендермен, қарамағындағылар жетекшісімен, ерлер әйелдермен сәлемдеседі.
 Адамдар отырған мекемеге кіріп келген бірінші бәріне бірдей сәлем береді, таңдамалы адамдармен амандасқан тәрбиесіздіктің белгісі.
Біреумен сөйлескенде жалықтырмауға тырыс.
Тегін атап шақыру оны кішірейтіп айтқанмен бірдей.
Өзге біреге ұқсаудан аулақ бол (К.С.Станиславский)
Түймедейді түйедей қылып басқа біреудің ашуын шақырып дау-жанжал қылма.
 Есіңде болсын, басқа адамдар да сен сияқты: олардың қадамдары мен әдеттерінен бір - бірінен айырмашылығы болады, соңдықтан оларды жаман демей, шыдамдылық таныт.
 Басқа біреудің киіміне, физикалық кемістігіне, сөйлегеніндегі кемшілігіне көңіл аударма.
 Қарапайым болу нағыз адамгершіліктің белгісі.
Егер де орындай алмайтын болсаң, сөз беремуге тырыс. Әзілдескенде шамасын біл, басқа біреудің намысына тиме (Г.Гейне).

# Психолог кеңесі

• Балаңызға өз даму сатысынан сай керегін, қажетін беріңіз.

• Осы шақпен болашақты ұштастыра біліңіз.
• Мынаны ажырата біл: Өз тәніңмен өмір сүр және оны сырттай көре біл.
• Саналы әрекетпен санадан тыс әрекетті ажырата біл
• Өз ұстанымыңды өзгенікінен ажырата біл
• Жарты мен бүтінді ажырата біл
• Дағдарысты қорқыныш деп санаудан аулақ бол, керісінше оны даму, өсу мүмкіндігі деп сана
• Шынайы мен жалған өмірді ажырата біл
• Адам өмірі – бұл үнемі жамандықты жақсыға айналдыру құбылысы екенін түсін
• Батылды адам ғана бақытты бола алады
• Батыл адам ең алдымен, өзіне және өзгеге жақсылық жасай біл. Өзіне жақсылық жасай алған адам өзгеге де жамандық жасамайды

Психолог кеңестер

Жайдарлылық - адамдардың бір – біріне деген жылулығын ашатын кілт

(Тәрбие кодексі)

Өз уақытың мен өзге адамның уақытын қадірле және бағала: кешігу –ол әдепсіздік; уақытында бәрін істей біл.
Алғыс алу мықтының мейірімділігі, қарғыс алу –мейірімсіздіктің белгісі.
Есіңде болсын, сенің көнілсіз бейнең, басқа да адамдардың әсіресе, жақындарының қуанышын бұзады.
Тазалық – сыпайылықтың белгісі, бірақ есіңде болсын, үсті –басыңды үйіңде ұқыпта.
Тәрбиелі адам әрқашан мәдениетті, кішіпейіл, ол біреуге міндет етпейді, кетерде: сізбен өмір сүруге болмайды, демейді. Тәрбиелі адамдар «суық пен тынышсыздықты, күйген етті, ащылықты, бөгде адамның үйінде қатысын және т.б. бәрін кешіре береді. Біреудің көзінше ұрыс-керіс шығармайды, көп сөзге әуес емес, байсалды» (А.П.Чехов)
Өзінің ішкі жан дүниеңді, уайым қайғыңды қоғам алдында талқылама.
Әлсіз қарттар мен ауру адамдарға шыдамдылық пен сезім талдық көрсет.
Алдыңда әйел адам немесе өзіңнен үлкендер адам келсе, орныңды бер.
Сәлемдесу – бұл көңіл бөлу, сыйластық, татулықтың белгісі, сондықтан ол жергілікті дәстүрге қарай нақты әрі сабырлы болу керек.
Таныстардың сәлемдесуі ішінен шыққан қуаныштан, сыйластықтан көңіл аударуды білдіреді, жасанды сәлемдесуге болмайды.
Ең бірінші кішілері үлкендермен, қарамағындағылар жетекшісімен, ерлер әйелдермен сәлемдеседі.
Адамдар отырған мекемеге кіріп келген бірінші бәріне бірдей сәлем береді, таңдамалы адамдармен амандасқан тәрбиесіздіктің белгісі.
Біреумен сөйлескенде жалықтырмауға тырыс.
Тегін атап шақыру оны кішірейтіп айтқанмен бірдей.
Өзге біреге ұқсаудан аулақ бол (К.С.Станиславский)
Түймедейді түйедей қылып басқа біреудің ашуын шақырып дау-жанжал қылма.
Есіңде болсын, басқа адамдар да сен сияқты: олардың қадамдары мен әдеттерінен бір - бірінен айырмашылығы болады, соңдықтан оларды жаман демей, шыдамдылық таныт.
Басқа біреудің киіміне, физикалық кемістігіне, сөйлегеніндегі кемшілігіне көңіл аударма.
Қарапайым болу нағыз адамгершіліктің белгісі.
Егер де орындай алмайтын болсаң, сөз беремуге тырыс. Әзілдескенде шамасын біл, басқа біреудің намысына тиме (Г.Гейне).

# Психолог кеңесі

* • Балаңызға өз даму сатысынан сай керегін, қажетін беріңіз.
* • Осы шақпен болашақты ұштастыра біліңіз.
• Мынаны ажырата біл: Өз тәніңмен өмір сүр және оны сырттай көре біл.
• Саналы әрекетпен санадан тыс әрекетті ажырата біл
• Өз ұстанымыңды өзгенікінен ажырата біл
• Жарты мен бүтінді ажырата біл
• Дағдарысты қорқыныш деп санаудан аулақ бол, керісінше оны даму, өсу мүмкіндігі деп сана
• Шынайы мен жалған өмірді ажырата біл
• Адам өмірі – бұл үнемі жамандықты жақсыға айналдыру құбылысы екенін түсін
• Батылды адам ғана бақытты бола алады
• Батыл адам ең алдымен, өзіне және өзгеге жақсылық жасай біл. Өзіне жақсылық жасай алған адам өзгеге де жамандық жасамайды
* ***Психологтың кеңесі***
* *Қиындықтан қалай арылуға болады?*
* *Өзіңізді ойландыратын мәселелерге қайталап соқпауға тырысыңыз. Өмірдің үйреншікті ырғағына түспеңіз, бірақ шаршамаңыз.*
* *Көңіл-күйіңіздің қолайсыз сәттерінде, сіздің өміріңізде болған қуанышты және жағымды кездерді, сол бір бақытты уақыттардың кішкене бөліктеріне дейін еске алу. Қолайлы жағдайларды қайтадан бастан өткізгендей сезіну пайдалы.*
* *Көбінесе қиындыққа себепкер болатын- жыл мезгілі. Мысалы, көптеген адамдар үшін көктем айы – психологиялық қатынастың ең қиын кезеңі. Бұл мезгілде шаршауға, өзіңізге «көптеген істерді» жүктеуге болмайды. Таза ауадағы серуен, дұрыс ұйқы, жақсы әуен, достармен әңгіме, спорт көмек бере алады.*
* *Сіздің көңіл-күйіңіздің нашар болуының себебі неде екенін түсінуге тырысыңыз. Мүмкін, бұл белгілі адамдармен таласта, жеке басыңыздың шешілмеген мәселелеріне, шаршауыңызға немесе көп уақытқа созылған стреске байланысты болар.*
* *Ең бастысы: депрессия кезінде маңызды шешімдерді қабылдамаңыз. Бұл мезетте көптеген мәселелер бұрмаланған қалыпта қабылданады. Адам қызбалықпен әрекет жасауы мүмкін. Ол туралы соңынан өкініп, немесе өзінің қате жібергенін, кінәсі бар екенін сезінуі мүмкін.*

Пайдалы кеңестер

**Ата-аналарға мамандардан кеңес**
**Баланың бала бақшаға үйренуі**

**Психологтың кеңесі**
Сіздің балаңыз бала бақшаға алғаш барған кезде, ол үшін бірінші рет анасынан ажырап өзіне таныс емес үлкен адамдар мен бір топ балалардың арасына түсуі болып табылады. Бала үшін өзінің отбасында өзін ұстау ережелері қалыптасып қалған. Бала бақшаға келген күннен бастап үйреншікті өмір сүру ортасы өзгереді. Құндылықтарының өзгеруі бала үшін стресс.

**Бұл неден көрініс табады?**

* Баланың эмоционалды жағдайы, ұйқысы, тәбеті нашарлайды;
* Дене қызуы көтерілуі мүмкін;
* Бала бойында қалыптасып қалған жақсы қасиеттерінің жоғалуы мүмкін;
* Имунитетінің төмендеуі, саламағының азюы мүмкін.

 Бала ортаға бейімделгеннен кейін эмоционалды жағдайы қалпына келеді. Орта деңгейдегі бейімделуде алғашқы айларында бала тұмаумен ауыруы мүмкін, ал ортаға қиын бейімделсе баланың эмоционалды жағдайының қалпына келуі ұзаққа созылуы мүмкін. Осының барлығы баланың келесідей іс қимылдарынан байқалады: баланың тығылып қалуы, қабылдау бөлмесінде отыруы, анасын қайта-қайта шақыру.

**Баланың ортаға бейімделуі неге байланысты:**
Баланың жасына байланысты. 2 жасқа толғаннан кейін баланың ортаға бейімделуі оңай жүреді. Олардың ортаға деген қызығушылығы жоғары болады, назарларын басқаға аудару жеңілірек, айтқан сөздерді нақты түсінеді және тыныштандыру оңай.

* Баланың жасы мен денсаулығының жағдайына байланысты;
* Баланың жекелеген ерекшелігіне байлынысты;
* Биологиялық және әлеуметтік факторларға байланысты;
* Бейімделуге деген дайындығына байланысты (баланың басқа ортаға қаншалықты барып көргендігі, туысқандарына, демалысқа және де басқа жақтарға барып өзімен жасты балалармен қаншалықты араласып көргендігіне байланысты).

 **Балаға басқа ортаға бейімделу кезінде қалай көмек беру керек?**
Кішкентай бала ата-анасымен тығыз байланыста болады. Бала қаншалықты кішкентай болса, соншалықты ата-анасымен байланыс ол үшін маңызды болып табылады. Сондықтан, баланың қоғамға деген көзқарасын қалыптастыратын ата-анасы. Баламен өзіне тікелей қатысты мәселелерді ашық талқылайды білу керек. Қазіргі уақытта баланың өмірінде не болып жатыр, болашақта не болу мүмкін деген сұрақтардың жауабын екеуара таба білуіңіз қажет. Баланың бала бақшаға тез бейімделіп кетуі үшін, сіз оған алдын ала ақпарат беруіңіз керек. Оған өзінің құрдастарымен араласудың, қаншалықты қазақ екендігін, бала жаңа нәрсе үйренетіндігін айтып көрсету керек. Ең алдымен бала бақшаның іші сыртын толық балаға таныстырып көрсеткеніңіз дұрыс болады. Бұл баланың бойындағы үрей қорқыныштың сейілуіне мүмкіндік береді.

Баламен оның күнделікті бала бақшаға баруын және оның өмірін бақылауда ұстағаныңыз дұрыс. Бала анасының жанында бейтаныс адамдармен араласуды, оларға сұрақ қоюды үйренеді. Осыдан кейін баланың бойында бала бақшаға келіп өзімен жасты балалармен ойнауға, тәрбиешілермен сөйлесуге деген ынта пайда болады.

**Баланың әлемді өз еркімен тануға деген құқығы бар!**Балаға өз пікірін білдіруге мүмкіндік беріңіз. Ата-ана тек бағыт бағдар бере алады. Балаға сіздер не қаласаңыздар соны жасау міндетті емес. Өз ойларыңыздың дұрыс екендігін дәлелдеп, балаға соны жасатуға тырыспаңыздар. Жаңа ортаға, жаңа әлемге бала өзі бейімделеді. Ол оның бірінші тәжірибесі болады. Бала үшін жаңа адамдар, олардың жаңа тәртіптері бұл – стресс.

Әкесі баласын бала бақшаға алып келгенде: «Балам есіңде бар ма біз екеуіміз не туралы келістік? Қазір екеуімізде онға дейін санап мен жұмысқа, сен бала бақшаға барасын. Ал кешке келгенде күнді қалай өткізгенің туралы айтып бересің жарай ма?» Осыдан кейін баласы әкесін қимай жұмысына, өзі бала бақшаға барады. Бұл дана әкелердің қолынан келетін іс.

**Егер бала бала бақшаға барғысы келмей, жерге жатып алып жылған жағдайда не істеу керек?**
Ұрыспаңыздар, бұл жағдайға мән бермеуге тырысыңыздар және кемсітпеңіздер. Бұл жағдайдан үлкен мәселені тудырмаңыз. Шыдамсыздық білдірмеңіз және ашуланбаңыз. Балаға оны жақсы көретіндігіңізді айтыңыз, бірақ оның бұл қылығы орынсыз екенін барынша түсіндіруге тырысыңыз. Неліктен баланың осыған барғандығының себебін айқындап алып, оның тәрбиешісімен, психолог Атамкулова Динара Сыдыковнамен сөлесіңіз.

**Баланы қалай бала бақшаға дайындау керек?**

* Баланың бала бақшаға баруы эпикризистік кезеңдерге: 1ж 3а, 1ж 6 а, 1ж 9 а, 2ж 3 а, 2ж 6а, 2ж 9а, 3ж түспеуі керек;
* Бала бақшадағы күн тәртібін алдын ала біліп, баланың үйдегі күн тәртібін соған ұқсас жасауға тырысу керек;
* Балаға алдын ала бала бақша туралы мәліметтерді толығымен беруіңіз керек. Неліктен ол бала бақшаға баруы тиіс, ол жерде қалай, қандай жағдай деген мәселелердің басын ашып балаға түсіндіруіңіз керек. Мысалы, бала бақшада өте әдемі. Ол жерде сен сияқты балалар көп жиналады. Олар ол жерде әр түрлі тақпақтар жаттап үйренеді, қызықты ойындар ойнайды, өлеңдер жаттайды. Тағы олар сол жерде кішкентай орындықтарға отырып тамақ ішеді. Тура ертегідей кішкентай төсектерге жатып ұйықтайды. Бала бақшада күнде жаңа қызықты оқиғалар болады. Ол жерде ойыншықтар өте көп, қуыршақтар театрынан келіп сендерге көріністер көрсетеді. Сен ол жерге барғанда өзіңе көп дос табасын. Мен сен ол жерге барғанада барлығымен жақсы араласқаныңды қалаймын. Бала бақшада қалай уақытыңның өткендігін байқамай қаласың. Сен тамақ ішесің, балалармен ойнайсың, кішкене ұйықтап аласың, сосын тағы ойнайсың ал мен сол уақытта келіп сені алып кетемін.

**Балаңызға әрдайым оны қатты жақсы көретініңізді, оның сізге ең қымбатты жан екендігін үнемі айтып жүріңіз.**
Балаға бала бақшадағы күн тәртібі туралы қайталап айта беріңіз. Сол кезде балаға бала бақшада оңай болады. Анасының айтқанындай болса балаға ортаға бейімделу тез жүреді. Егер балаңыз тамақ ішкісі келсе немесе дәретханаға барғысы келсе ол туралы міндетті түрде тәрбиешісіне айту керектігі туралы түсіндіріп айтыңыз. Және сол тәрбиешісі оған көмектесетіндігі туралы да түсіндіруіңіз керек. Барған кезде ең алдымен балаңызды тәрбиешісімен және тобындағы балалармен таныстырыңыз. Бастапқы кезде баланың тез үйренуі үшін ертерек келіп алып кетіп жүрсеңіз болады. Кейбір балалардың үйренуі қиын болады, сондықтан ата-аналары жарты жылға дейін осындай шараларға баруға мәжбүр болады.

**Баланың бала бақшаға үйренгендігін қалай білуге болады?**
Ол үшін келесілерді байқаймыз:

* Ұйқысының жақсаруы;
* Тәбетінің жақсы болуы;
* Эмоционалды жағдайының тұрақты болуы;
* Үйреншікті қылықтары мен білімдерінің қалпына келуі;
* Белсенділігінің артуы;
* Салмағының артуы.

# Ата-аналарға психологиялық кеңестер ұсыну

Қоғам ата-анадан қазіргі кезде балалармен тығыз байланысты , өмірді бағалай білетін етіп тәрбиелей білуге және соған талпынуды талап етіп қоймайды, сонымен бірге қоғам алдындағы жауапкершілігі мен міндетін терең сезіне білетін бала тәрбиелеуді талап етеді.
Өмір, тәрбиелеу ісіне бәріміздің жұмыла кірісуіміздің қажет екенін көрсетуде .
Психологияда , ғылымда айрықша сала бар, ол – жасқа байланысты психология.Әр жастағы балаларды , зерттеу мен байланысты олардың жеке ерекшеліктерін ашу проблемалары ата-аналар үшін де маңызды мәселе болып табылады .Біздердің арамызда мектепте «қиын класс» және «жақсы класс» туралы әңгімелерді естімеген кім екен?
«Қиын» кластарда үлгермеуші оқушы көп , яғни бір класта екінші жылға қалғандар, тәртіп бұзушылық та жиі болып тұрады. Мұңдай сыныптарда қандай да болсын жетістіктерге жету үшін мұғалімдер ұжымының зор күш жұмсауына тура келеді.
Жақсы сыныптарда қоғамдық өмір қызу қарқынмен жүріп жатады, үлгемеушілер бірлі –жарым ғана болады. Сыныптың белсенділері ұйымшыл, тәртіпті , әр нәрсені білгіш, жалынды , артта қалушыларға көмектесуге әзір тұрады, нашар оқып , артта қалушыларға көмектесіп өз қатарларына қосуға тырысады. Мұндай сыныптар мұғалімдерді де ата-аналарды да қуантады. Неге бір сынып жақсы , екінші бір сынып жаман болады ?
Ата-аналардың көпшілігі бұл жағдайды әр түрлі сыныптарда әр басқа мұғалімдер мен сынып жетекшілердің болуынан деп түсіндіреді. «Жақсы сынып жетекшінің класы- алдыңғы қатарлы, сынып жетекшісі онша болмаса, сыныбы да нашар» дейді .
Әрине, мұғалім - сыныптағы негізгі бейне екені сөзсіз, оның тәжірибесіне , ұйымдастырушылық қабілетіне , біліміне , оқушылармен қарым-қатынасына өте көп жағдай байланысты .
Бірақ сыныптағы оқу және тәрбие жұмыстарындағы жетістіктер ата-аналардың, мұғалімдердің тікелей бірлескен әретіне байланысты деп санаймын.
-Рас, тіпті өз балаларының тәрбиесімен де шын көңілден айналыспайтын ата-аналар да баршылық. Мұндайларды мектепке шақырып келтіру өте қиын.
-Баратын уақытымыз жоқ,- дейді кейбіреулері, - біз жұмыс істейміз.
-Біз баланы бағып-қағамыз , киіндіреміз, ал он тәрбиелеу мұғалімдердің ісі, - дейді келесі біреулері. Міне, дәл осындай отбасылардан «қиын» балалар шығады. Осындай жағдайларды түзету және алдын-алу негізінде ата – аналарға бінеше психологиялық кеңестер ұсынылған дұрыс.

### Ата-ананың ұйымдастырушылық қабілеті жайында ата-аналарға психологиялық кеңестер

Әр семья өзінше өмір сүреді . Оның сипаты материалдық мүмкіншілігімен, пәтер жағдайымен , семьядағы адамдардың санымен олардың өз ара қарым-қатынасы мен ғана белгіленбейді , сонымен бірге әке –шешенің еңбекті , оқуды қаржыны үй шаруашылығын, яғни өз үйінде бала тәрбиесіне көмегін тигізетін жағдай тудыруды дұрыс ұйымдастыра білумен де белгіленеді.
Тағы бір психологиялық кеңес баламен әңгімелескенде әңгімеңіз ақыл беру ретінде өтуіне тырысыңыз , өз тарапыңыздан қатал бұйрық беруге бой ұрмаңыз , қайта өтініш басым болсын .Сабағын тексергенде , кітап оқығанда кино көргеннен кейін : Сен мынаны байқадың ба ?Мынаны көрдің бе ?Ал мұнан басқа тағы не затқа көңіл бөлдің ?-деген сияқты сұрауларды оларға үнемі қойып отыру керек .
Баланың оқуына қандай жолмен көмектесу керек ? Мектептегі оқу жұмысына, жалпы ,баланың қызығушылығын қалай артыруға болады ? Ғылымдағы, өндірістегі, жетістіктер қандай болмасын мамандық саласындағы даму адамнан жаңа алуан түрлі білімді және ақыл-ой өрісінің жан-жақтылығын талап етеді. Сондықтан да барлық ата-аналар өз балаларының қызығушылығын арттыруға көмектесулері қажет . Ол үшін баланы әр түрлі сабақтан тыс үйірмелерге қатыстыру .
Ата-ананың көпшілігі жеткіншек жасты , қиын жас деп есептейді. Жеткішектер өздерінің қалауы мен білуге құмарлықтарының жан-жақтылығымен таң қалдырады .Егер балалар үлкендердің оған өзінің жақсы көретін ісімен шұғылдануға шын мәнінде мүмкіншілік тудырмақшы болғанын сезсе , онда ол оның ең жақсы аға досы болып саналады , ал жеткіншектер –олардың барлық қиыншылықты жеңуге дайын , теңдесі жоқ , албырт көмекшісі .
Сабақтан үлгермеушілік және тәртіпсіздік 5-8 сынып оқушыларында әсіресе ұлдардың арасында , көп кездеседі . Жеткіншектер көпшілік жағдайда тұрпайы , өте менмен және ашуланшақ , құбылмалы болады.
Ал инспектордың балалар бөлмесіне кімдерді жиі әкеледі ?
Тағы да сол 12,13,14,15 жастағы ұлдарды.
Жеткіншектер жөнінде мұндай қайшы пікірлердің болуының себебі неліктен ?
Мектеп оқушыларының ішінде шапшаң қарқынмен өсетіндер – жеткіншектер . Осының өзі оның жүріс тұрысына , бейнесіне әсерін тигізеді .
Адамның дүниеге көзқарасы қалыптасып , белгілі бір идеямен , сеніммен тумайтыны анық . Дүниеге көзқарасының негізі балалық шақта қаланады. Оны кім және қалай қалыптастырады ?
Алдымен , әрине мектеп мұғалімдері , ата-ана . Бала мүмкіншіліктерін шектемеу қызығушылығын дамыту әрбір ата-ананың қолында . Әрбір ата-ана өз баласын дұрыс жолға қою қоғамдық талаптарға сай тәрбие беруге міндетті және бұл әр ата-ананың қолынан келетін жауапкершілік .
Баланы қажетіне сай мадақтап отыру маңызды . Яғни әр ата-ана өз баласының мінезін темперамент ерекшелігін ескеріп соған сай тәрбиелегені жөн.

# Ата-аналарға психологиялық кеңестер ұсыну

Қоғам ата-анадан қазіргі кезде балалармен тығыз байланысты , өмірді бағалай білетін етіп тәрбиелей білуге және соған талпынуды талап етіп қоймайды, сонымен бірге қоғам алдындағы жауапкершілігі мен міндетін терең сезіне білетін бала тәрбиелеуді талап етеді.
Өмір, тәрбиелеу ісіне бәріміздің жұмыла кірісуіміздің қажет екенін көрсетуде .
Психологияда , ғылымда айрықша сала бар, ол – жасқа байланысты психология.Әр жастағы балаларды , зерттеу мен байланысты олардың жеке ерекшеліктерін ашу проблемалары ата-аналар үшін де маңызды мәселе болып табылады .Біздердің арамызда мектепте «қиын класс» және «жақсы класс» туралы әңгімелерді естімеген кім екен?
«Қиын» кластарда үлгермеуші оқушы көп , яғни бір класта екінші жылға қалғандар, тәртіп бұзушылық та жиі болып тұрады. Мұңдай сыныптарда қандай да болсын жетістіктерге жету үшін мұғалімдер ұжымының зор күш жұмсауына тура келеді.
Жақсы сыныптарда қоғамдық өмір қызу қарқынмен жүріп жатады, үлгемеушілер бірлі –жарым ғана болады. Сыныптың белсенділері ұйымшыл, тәртіпті , әр нәрсені білгіш, жалынды , артта қалушыларға көмектесуге әзір тұрады, нашар оқып , артта қалушыларға көмектесіп өз қатарларына қосуға тырысады. Мұндай сыныптар мұғалімдерді де ата-аналарды да қуантады. Неге бір сынып жақсы , екінші бір сынып жаман болады ?
Ата-аналардың көпшілігі бұл жағдайды әр түрлі сыныптарда әр басқа мұғалімдер мен сынып жетекшілердің болуынан деп түсіндіреді. «Жақсы сынып жетекшінің класы- алдыңғы қатарлы, сынып жетекшісі онша болмаса, сыныбы да нашар» дейді .
Әрине, мұғалім - сыныптағы негізгі бейне екені сөзсіз, оның тәжірибесіне , ұйымдастырушылық қабілетіне , біліміне , оқушылармен қарым-қатынасына өте көп жағдай байланысты .
Бірақ сыныптағы оқу және тәрбие жұмыстарындағы жетістіктер ата-аналардың, мұғалімдердің тікелей бірлескен әретіне байланысты деп санаймын.
-Рас, тіпті өз балаларының тәрбиесімен де шын көңілден айналыспайтын ата-аналар да баршылық. Мұндайларды мектепке шақырып келтіру өте қиын.
-Баратын уақытымыз жоқ,- дейді кейбіреулері, - біз жұмыс істейміз.
-Біз баланы бағып-қағамыз , киіндіреміз, ал он тәрбиелеу мұғалімдердің ісі, - дейді келесі біреулері. Міне, дәл осындай отбасылардан «қиын» балалар шығады. Осындай жағдайларды түзету және алдын-алу негізінде ата – аналарға бінеше психологиялық кеңестер ұсынылған дұрыс.

### Ата-ананың ұйымдастырушылық қабілеті жайында ата-аналарға психологиялық кеңестер

Әр семья өзінше өмір сүреді . Оның сипаты материалдық мүмкіншілігімен, пәтер жағдайымен , семьядағы адамдардың санымен олардың өз ара қарым-қатынасы мен ғана белгіленбейді , сонымен бірге әке –шешенің еңбекті , оқуды қаржыны үй шаруашылығын, яғни өз үйінде бала тәрбиесіне көмегін тигізетін жағдай тудыруды дұрыс ұйымдастыра білумен де белгіленеді.
Тағы бір психологиялық кеңес баламен әңгімелескенде әңгімеңіз ақыл беру ретінде өтуіне тырысыңыз , өз тарапыңыздан қатал бұйрық беруге бой ұрмаңыз , қайта өтініш басым болсын .Сабағын тексергенде , кітап оқығанда кино көргеннен кейін : Сен мынаны байқадың ба ?Мынаны көрдің бе ?Ал мұнан басқа тағы не затқа көңіл бөлдің ?-деген сияқты сұрауларды оларға үнемі қойып отыру керек .
Баланың оқуына қандай жолмен көмектесу керек ? Мектептегі оқу жұмысына, жалпы ,баланың қызығушылығын қалай артыруға болады ? Ғылымдағы, өндірістегі, жетістіктер қандай болмасын мамандық саласындағы даму адамнан жаңа алуан түрлі білімді және ақыл-ой өрісінің жан-жақтылығын талап етеді. Сондықтан да барлық ата-аналар өз балаларының қызығушылығын арттыруға көмектесулері қажет . Ол үшін баланы әр түрлі сабақтан тыс үйірмелерге қатыстыру .
Ата-ананың көпшілігі жеткіншек жасты , қиын жас деп есептейді. Жеткішектер өздерінің қалауы мен білуге құмарлықтарының жан-жақтылығымен таң қалдырады .Егер балалар үлкендердің оған өзінің жақсы көретін ісімен шұғылдануға шын мәнінде мүмкіншілік тудырмақшы болғанын сезсе , онда ол оның ең жақсы аға досы болып саналады , ал жеткіншектер –олардың барлық қиыншылықты жеңуге дайын , теңдесі жоқ , албырт көмекшісі .
Сабақтан үлгермеушілік және тәртіпсіздік 5-8 сынып оқушыларында әсіресе ұлдардың арасында , көп кездеседі . Жеткіншектер көпшілік жағдайда тұрпайы , өте менмен және ашуланшақ , құбылмалы болады.
Ал инспектордың балалар бөлмесіне кімдерді жиі әкеледі ?
Тағы да сол 12,13,14,15 жастағы ұлдарды.
Жеткіншектер жөнінде мұндай қайшы пікірлердің болуының себебі неліктен ?
Мектеп оқушыларының ішінде шапшаң қарқынмен өсетіндер – жеткіншектер . Осының өзі оның жүріс тұрысына , бейнесіне әсерін тигізеді .
Адамның дүниеге көзқарасы қалыптасып , белгілі бір идеямен , сеніммен тумайтыны анық . Дүниеге көзқарасының негізі балалық шақта қаланады. Оны кім және қалай қалыптастырады ?
Алдымен , әрине мектеп мұғалімдері , ата-ана . Бала мүмкіншіліктерін шектемеу қызығушылығын дамыту әрбір ата-ананың қолында . Әрбір ата-ана өз баласын дұрыс жолға қою қоғамдық талаптарға сай тәрбие беруге міндетті және бұл әр ата-ананың қолынан келетін жауапкершілік .
Баланы қажетіне сай мадақтап отыру маңызды . Яғни әр ата-ана өз баласының мінезін темперамент ерекшелігін ескеріп соған сай тәрбиелегені жөн.

***Әке мен бала арасындағы жайлы қарым-қатынас немесе оқушылардың психологиялық және физиологиялық ерекшеліктері*.**

*Жер бетінде қазақтан асқан балажан халық жоқ. Неге десеңіз, «бала- бауыр еті», «балалы үй- базар» деген халықтың бір баласын бір ауыл болып тәрбиелейтін өзіндік үлгісі әлемнің өзге бірде бір жұртында кездеспейтін құбылыс десек артық айтқандық емес.*

*Баланың әр қызығы- бал қызық. Бірақ сол қызыққа талғап, талдап қарамайтынымыз да белгілі. Бала кішкентай кезінде кез келген істе ересектердің өзін қолдап, мадақтайтынын сезсе, сол іске тез бейімделіп, әдеттеніп кететінін жете ұғына бермейміз. Бала тәрбиесіндегі тағы бір кемшілік- бала жетістігін көре білмеу, жігерлендіріп, қолдау көрсете алмаумен байланысты. Кейде баламызды мадақтауымыздан гөрі, жекіруіміз асып түсіп жататынын мойындауымыз керек.*

*Жалпы біз балажан халық болғанымызбен, оны тұлға деп танып, ақыл иесі ретінде қабылдай бермейміз. Біздің ойымызша, баламыз біздің айтқанымызды істеп, айдағанымызбен жүретін, әлі ақыл-есі тола қоймаған тіршілік иесі дейміз де, бірақ талап қоюға келгенде қатайып кетеміз. Сол талаптың үддесінен шыға білмесе, баламызды жер қылып жасытамыз. Балаға жекіріп, зекіген сайын жасыта беретінімізді аңғармаймыз. Мұндай отбасында тәрбиеленген балалар екі түрлі болып өседі. Біреулері- бозөкпе, жасық болса, екіншілері- жекіп сөйлемесең сөз өтпейтін сабаздың өзі болып шығады. Алдыңғылары үнемі жалтаңдап, өздігінен шешім қабылдай алмайтын болса, кейінгілері өмір бойы жүйкемізді жұқартып, өмірден өз орнын таба алмайды.*

*Аса айқын, қиын және өзгерісі көп қауіпті кезең мектеп жасындағы жеткіншектік кезең. Жеткіншек балалардың көңіл-күйі жиі құбылып тұрады, эмоциялық әлемі жиі өзгереді. Балалардың бір тобы тез шаршағыш, ашуланшақ, көңілсіз болады. Мұндай баланың жеке басының неврозды жүйкесі мен психикасының бұзылуынан деп сипаттауға болады, оның себебі, мұғалім мен оқушы, бала мен ата-ана қатынасының бұзылуынан болады.*

*Отбасындағы жақсы қарым-қатынасты жоғалту, мектептегі сәтсіздік, келеңсіз топтағы құрбыларымен жақындық әр түрлі жолдарға итермелейді. Демек баланың мінез-құлқының қалыптасуына отбасы ерекше әсер етеді, солай болғандықтан оның көп қырлы, жан-жақты болуы отбасына байланысты.*

*Кейбір ата-аналар баланың ішкі жан-дүниесіне үңілмейді, тіпті оның қажеттіліктері мен сұраныстарына назар да аудармайды. Мұндай жағдайларда бала өзін ата-анасына еш керексіз сезінеді, бірақ олардың қоятын талаптарынан қорқады. Бала бойын жайлаған қорқыныш оның ересектер алдында өтірік айтуға, алдауға итермелейді. Мінезі тұйық, жасқаншақ балалар болады. Олар ересектерге қарсы шықпауға бейімделеді, олардың іс-әрекеттері ата-анасына ұнамай жатады немесе сынға ұшырайды. Осы кезде ересектер балаға орынды, орынсыз кінәләулар тағады. Өзін ешкім түсінбей және онымен қоймай жала жапқандығы баланы ашындырады, қарсы шығуға итермелейді.*

*Психологиялық тұрғыдан алғанда адамдарға сеніммен қарау балаға қажетті аса маңызды қасиет. Осы кезде балада үлкендердің талап-тілегінен шығуға деген тырысушылық, үлкендердің көзіне түсуге деген талпыныс байқалады. Бала үлкендерге ұнауға талпыныс білдіре отырып, мінез-құлық ережелерін орындауға ұмтылады. Осы ұмтылыс барысында оның бойында ар-ұят сияқты адамгершілік сезім пайда болады. Сондықтан баланың түр-сипатына емес, ішкі жан дүниесіне өте қатты көңіл бөлейік.*

*Тіл арқылы байланысу, қарым-қатынас жасау – адамға ғана арналған басты байлық, ұлы сыйлық. Бірақ осы байлықты жақсылыққа ғана емес, жамандыққа да қолданатынымыз жасырын емес. Кейде «аңдамай сөйлеп, ауырмай өлеміз». Қызбалыққа салынып, былапыт сөз сөйлеп, артынан ұятқа қалып жататын жандар балағат сөз үшін заңмен жауапқа тартылатынын, әрине, біледі. Әйтседе осы жаман әдеттен адамдар айығып кеткен жоқ. Керісінше, жас балаларды байқатпай баулып, теріс ықпал етіп барады.*

*Ойынды бірге ойнайтын ауладағы балалар арасында, мектепте үзіліс кезеңінде қарапайым түсінбеушіліктен басталған кикілжің, дау-дамайда жаман сөзбен бірін-бірі сыбап, былапыт сөздермен балағаттасуға дейін барады.*

*Қай тілде айтылса да балағат сөздер әлеуметтік қызмет атқарғанымен, еріксіз жаман әдетке итермелейді. Мұндай сөздер қорланған адамның теріс сезімін қоздырады, намысын таптап, жанын күйзелтеді. Балағат сөз ұяттан аттап кетеді. Сондықтан да екі жақтан дау-дамай туып, дөрекі сөздер айтылады. Кейде өздерін ұстай алмай оғаш қылықтар жасалып, жаға жыртылып, бас жарылып дегендей, өте жаман көріністерге ұласады. Осыған қарап отырып, бұлардың әдеп пен мәдениеттің аулынан алыстап кеткенін көреміз.*

*Қыз бала тәрбиесіндей емес, ұл бала тәрбиесі аса күрделі де педагогикалық құрылымы жағынан да өзгеше. Егер ұл баланы әкесіз тәрбиелейтін болса, ана қаншалықты күш салғанымен, оның бойында тәрбиенің кейбір тұстары кемшін соғатыны бүгінгі өмір тәжірибесі дәлелдеп отыр. Ұл баланың бойында ер-азаматқа тән намыс, батылдық, казақы кеңпейілділік, рух күші, жауапкершілік, ұлттық өршілдік бір-біріне біте қайнасып, байланысып жатса ғана тәрбие түгел болмақ.*

*Бала ержетіп, ой түйіп өскен сайын оның дүниетанымы кеңейеді, айналасын басқа тұрғыдан танып, біле бастайды, сол себепті ол ешкімге тәуелсіз, еркін болғандығын қалайды. Ал біз сол кезде оның теріс іс-әрекеттерін тұсаулай бастаймыз. Осыдан келіп, бала өзінің ата-анасын алдай бастайды, өтірік айтады, сөйтіп екі арада түсініспестік туындайды. Ал бұл жағдайда ұл бала ересектер тарапынан айтылған ақыл-кеңесті, қолдауды қажетсінеді.*

*Ер бала қашанда әкесіне еліктегіш келетінін ұмытпағандарыңыз дұрыс. Ер баланың келешек азаматтық дара тұлғасын қалыптастыруда әке мінезі, сөйлеу мәнері, жүріс-тұрысы, өзін-өзі ұстауы, тіпті шаш қою үлгісіне дейін ерекше мәнге ие. Балаңызға қоятын талаптарыңыздың нақты әрі орынды болғаны дұрыс. Осы жаста олар ұзақ-сонар ақыл айтып, құрғақ кеңес бергенді жаны сүймейді.*

*Ұл балалар табиғатынан бір-біріне жақын тұрады. Олар кездескен жерде тез тіл табысып, ойнап кетіп жатады. Ұл балалар ойнайтын футбол, түрлі алыс-жұлыс ойындарының пайдасы өте көп. Осы ойындарда ер балалардың ер тұлғалы мінез-құлықтары ашылады, шыңдалады. Сонымен қатар бойларында бір-біріне көмек жасап, қол ұшын созу, шыдамдылық сияқты адамдық құнды қасиеттері қалыптасады. Олар бір-біріне дос тауып үйренеді, бауыр басады. Ал балалар бір-бірімен келіспей қалса, ондай сәттерде балаңызға басу айтып, ақылға, сабырға шақырғанның артықтығы жоқ.*

*Балаңыздың физиологиялық белсенділігін бақылаңыз. Балаңыз ұнататын спорт түрлеріне көңіл бөліп, тұрақты айналысуын қадағалаңыз. Бұл балаңыздың ағзасын дамытумен бірге, назарының  басқа жаққа аумауына мүмкіндік жасайды. Әртүрлі үйірмелерге қатыссын, бірақ үйірмеге де шек қою қажет. Себебі, үйірмеге көп баратын бала стреске тез түседі.*

*Осы жаста балаларды әйел мен ер адамның ара қатынасы оларды қызықтыра бастайды. Сол себепті ата-ана баласымен жыныстық тәрбие туралы әңгіме жүргізудің ретін қалай ұйымдастыруға болатындығы туралы ойланғаны жөн. Тым асырып, әсірелеп әңгімелеуде бала сезімін өз жасынан ерте оятып, құлшындырып жіберуі мүмкін. Сондықтан жыныстық тәрбие туралы сөз қозғағанда абай болған жөн.*

*Тәрбиенің ордасы отбасынан басталады десек, отбасындағы тәрбие жеткіншектің бүкіл өміріне өз кедергісін жасайтын кездері жиі кездеседі. Тіпті отбасындағы әртүрлі конфликтілі жағдайлардың болуы да бала бойында жағымсыз қасиеттердің қалыптасуына себепкер болуы мүмкін. Жеткіншек жағымсыз, агрессивті мінез-құлыққа бейім болуы мүмкін, және де әртүрлі топтарға еліктеп өмірден өз орнын табуға тырысады.*

*Кейбір балалар апатияға ұшырайды. Өмірге немқұрайлы қараудан, сезімнің көмескілеуінен болады. Апатияға салынған бала туған-туысқандарына, жақын дос-жораларына селқос қарайды, мәдени дағдылардан арылады, эмоциялық сергектігі бәсеңдеп, сөне бастайды. Бойынан енжарлық, селқостық, сылбырлықты көруге болады.*

*Ал, агрессияға ұшыраған баланың бойынан кереғар күйді, еңсесі түсушілікті, қорқыныш, үрейге әкелетін құрылымсыз мақсатқа бағытталған мінез-құлықты көреміз. Агрессиялық іс-әрекет белгілі бір мақсатқа жету тәсілі ретінде, психикалық ушыққан жағдайдан кету жолы, тұлғаның шектелген қажеттіліктерін қанағаттандыру және қызметінен ауытқып кетуі, жеке даралыққа сенушілік және өзін-өзі дамытатын форма ретінде қалыптасуы мүмкін.*

*Осындай жағдайлардан шығудың жолы ол- қарым-қатынас, өмірге деген дұрыс көзқарас, жақсы көру және біреуді жақсы көрушілік, үлкен қуаныш. Осы іс-әрекеттер баланың бойындағы агрессияны жеңе алады.*

*Олар өте сезімтал, нәзік, ата-анасының жылы жүзін, күлімсіреген көз жанарын, көңіл-күйінің жайдары, жайсаң болуын тілейді. Осы қалыпты ұстаған бала ешқандай психологиялық ауытқушылыққа ұрынбайды. Психологиялық денсаулықтың дұрыс дамуы көңіл-күйге байланысты деуге де болады.*

*Оқушының жігерін жасытатын, намысына тиетін сөздерді айту, баланың бүкіл жан дүниесін терең жаралау деген сөз. Осыны естіген баланың психологиялық дамуы дұрыс дамымай шектеле береді. Мұндай әрекеттер арқылы, баланың бойына қызғанушылық пен өзімшілдікті қалай сіңіріп алғандарын да байқамай қалады. Баланың жанын жаралайтын психологиялық жаман әсерлер үнемі жалғаса берсе, оның ішкі қарсылығын оятып, бірте- бірте тұрақтанған қарама-қайшылықты мінез-құлқын қалыптастырады. Бұдан кейін ол ешқандай психологиялық хабарларды қабылдамайтын күйге ауысады.  Тәрбиедегі психологиялық әдістерді білмеудің салдары осындай аса қиын жайсыздықтарға әкеп соғады. Ал түсініскен ортада тәрбиеленген балаларда ғана аса төзімді де жігерлі психика қалыптасатыны белгілі.*

***Ата-анаға айтарымыз...***

*1. Өз балаңыздың ерекшелігін тани біліңіз. Оның маңыздылығын сездіруге тырысыңыз. Балаңыздың бастамалары мен дербес жасаған әрекеттеріне шынайы түрде қуана біліңіз. Мәселен: «Жарайсың, соңғы уақыттарда сен маған әжептәуір көмек жасап жүрсің», «Сен жасаған мына дүние ерекше екен», «Ұсынысың керемет» деген сияқты қолдануға болады.*

*2. Балаңыздың өмірін басқаруға ұмтылмаңыз. Оның өзі атқара алатын ісіне араласудың қажеті жоқ. Шамаңыз келгенше, балаңыздың ақыл-кеңесіне құлақ асуға тырысыңыз. Мұндай кездерде: «Сен керемет тамаша баласың», «Сендей баламыздың болғанына қуаныштымыз» деген сөздерді қолдануға болады.*

*3. Ерлі-зайыпты адамдар баланың көзінше бір-бірлеріне өкпе-наз айтып, реніш білдіруге тырыспауы керек. Әсіресе, бала бар жерде «Басымды қатырмашы», «Өзің бәле болдың ғой», «Осыны саған күніне мың рет қайталаймын» деген сияқты дөрекі сөзден ата-ана өздерін мейлінше тыйып ұстаған абзал.*

*4. Балаңызға бұйрықты түрде қатты сөйлеуден, бір нәрсені күштеп істетуден, намысына тиетін сөздерден аулақ болыңыз.*

*5. Балаңызбен жиі бірге болуға тырысыңыз. Сіздің жан жылуыңыз бен аймалауыңызды қажетсінген кездерде сырт айналмаңыз.*

*6. Балаңыздың қате басқан қадамы болса, оны бірден жазалауға ұмтылмаңыз. Шын мағынасында, жазалау- бала тәрбиесіндегі дөрекі де өнімсіз құрал.*

*7. Балаңыздың ішкі жан-дүниесі өте нәзік те сезімтал екендігін есіңізден әсте шығармаңыз. Ішкі жан-дүниедегі құбылыстар, талпыныстар, түрлі өзгерістер оның болашақта тұлға ретінде қалыптасуында үлкен рөл ойнайтынын ұмытпаңыз.*

*Әке- отбасының тірегі, асыраушысы. Әкенің бала тәрбиесіндегі ықпалы аса күшті. Әкенің отбасындағы беделінің биіктігі балаға айтарлықтай әсер етеді. Қоғамда  көбінесе, бала тәрбиесімен тек әйел адам айналасуы қажет сияқты көзқарас қалыптасты. Бірге өсірген егіннің жемісін де ата-ана бірге көрмей ме? Әке тарапынан бірге көрсетілетін қамқорлық, ілтипат, жылы қабақ, түсіністік оған сенім, күш сыйлайды. Бала жарық өмірге еш қорғансыз, дәрменсіз, періште қалыпта келеді. Оның өмірі мен денсаулығы, болашағы оның айналасындағы ересектерге тікелей байланысты. Махаббат пен ізгілік аясында есейген, ержеткен, өсіп-өнген бала кейін айналасына да көп жақсылық әкелмек. Ендеше, ата-ана мен баланың арасында шынайы адал сүйіспеншілік, рухани жақындастық, екі жақты өзара сыйласымдылық, сенім болған жағдайда бала өз көзқарасы мен ақыл-ой тұрғысында нық тұрып, болашақта ата-анасының мықты тірегіне айналмағы сөзсіз.*

**Мұғалімдерге кеңес**

**Тақырыбы: Оқушылардың алаң болушылықтың себептері. (Причины бепокойства)**

**Мақсаты:** Мұғалімдерді алаң болушылық қасиеттерімен таныстыру және оның

 Болдырмау.

Алан болушылық деп кең мағынада зейіннің біраз уақыт белгілі бір объектіге бөліне алмауын, оның тұрақсыздығын айтады. Әдетте алаң болмайтын адамды кездестіру қиын және алаң болудың тереңдігі түрлеше болады. Біз біреуді «алаң болып тұр» дейміз, бірақ ол осы мезгілде еш нәрсеге зейінін салмай тұрған жоқ, ол тек тийісті объектіге зейін салмай тұр. Алаң болу көбіне еріншектіктен, адамның өзін-өзі көпке дейін қолына ала алмай, кездейсоқ нәрсеге назарының ауып кете беретінінен пайда болады. Бұл – алаң болушылықтың ең жиі кездсетін түрі.

 Алаң болушылықтың басқа бір түрі – балалардың бір уақыт тиісті объектіге зейінің сала алмай, зейінінің бір объектіден екінші объектіге тым жылдам аусып кетіп отыруы. Бұл көбіне баланың ұзақ ауру нәтижесінде, оның ми жасушаларының көп уақыт қозып, шаршағандығынан болады. Мұндай балалар тым салақ, ұмытшақ келеді. Кейін мұндай балалардың тынығуына жағдай жасалса, ол көп ұзамай бұл кемшіліктен айыгады. Әрине мектеп оқушылардың алаң болушылығы тек арудың салдарынан ғана бола бермейді. Бұл көбінесе оқу-тәрбие жұмысының нашарлығынан болу мүмкін. Баланың мұндай қасиеті бір күнде ғана пайда болмайды, ол ұзақ жылдар бойы бірте-бірте қалыптасады. Баланың қалыптасып дамуына ең үлкен әсер ететін фактор- оны мектепке дейінгі мезгілі. Егер мектепке дейінгі баланы көп еркелетіп, оның дегенің істеп, бетін қайтармаса, ол еш нәрсеге қанағаттанбайтын, зәйіні бір нәрседен екінші ауа беретін болып осуі мүмкін. Ылғи еркелікке салынған бала әдетте не болса соған қырсыққыш келеді және кейін өзінің «ұнатқанына» ғана зейін салады, ұнайтпағанына зәйіннің салмай, кез келген нәрсеге алаңдағыш болады.

 Алаң болушылық баланы қиыншылықты жеңе білуге жастайынан үйретпегендіктен де болады. Қиыншылықтар оқушыларға көбінесе оқу жұмысын үлгеру үстінде, еңбек ету процесінде кездеседі. Сондықтан баланы мектепке дейінгі кезден еңбекке даярлау керек, ол баланы зеректікке үйретеді, алаң болушылықпен күресуге мүмкіндік жасайды.

 Алаң болушылық тұрмыс жағдайдың нашарлығынан, баланың көп қиыншылықтарға ұшырағанынан да болады. Мысалы, егер үй-ішінде әке-шешенің ауыз бірлігі болмаса, олар мезгіл-мезгі айтысып-тартысып отырса, осының ықпалы түбінде балаға әсер тигізбей қоймайды. Егер отбасында осындай салқындық ұзаққа созылса, оның жөнделуіне, баланың бұрынғы қалпына қайтадан келуіне ешқандай шара қолданылмаса, бала мұның салдарынан ұмытшақтыққа, тіпті есаландыққа ұшырауы мүмкін.

 Тағы да бір ескеретін нәрсе- мұндай фактілерді тұрмыс-күйі тәуір, ауқатты отбасылардан көптеп кездестіруге болады. Айталық, егер оқушының ата-анасы ертеңнен кешке дейін жұмыста болып, үйінде балаға қарайтын кісі болмаса, бала ойына не келсе, соны істейді. Мұндай шамадан тыс еріктті бала өсе келе жалқаулыққа бұрып, кейін зейінің тек өзі қызыққан нәрсеге ғана салып, қызық емес дегеніне зейін аударуды қояды. Осы сияқты оқушы сабақ әзерлейтін кезде ойын ойнап, киноға барып әдеттенсе, кейін осындай әдеттің нәтижесінде ол өзінің көңіліне ұнамаған нәрсесіне назар аудармайтын болып алады.

 Алаң болушылықтың бұдан басқа да түрі бар. Мәселен, бір немесе бір-неше оқушы тәртіп бұзды делік. Мұндай жағдайда әдетте бұларға тиісті шара қолданылады және қолдануы керек те. Қолданалатың шара тым қатал болса, бұл әлсіз типке жататын балалар үшін онша пайда бермейді. Бұл сияқты қатал шараға кезіккен бала, кейін өзінің күшіне сенбей, тәртіп түзеуі былай тұрсын, қайта бұрынғысынан да нашарлап кететін болады. Осы сиякті, егер мұғалім балаларды тәртіпке шақырам деполардың кемшіліктерін түсіндірудың орнына, «Сен адам болмайсын», «Сен оңбайсын» деп, оқушының жеке басына тіл тізізсе, кейін бала іштей қайғыланып, бұл сабаққа ешқандай көңіл бөлмей кетуі мүмкін.

 Адамның іске терең беріліп тұрған күйін да кейбір кезде алаң болушылық деп санайды. Мұның себебі мынада: адам бір іске бар ықыласымен берілгенде, ол қасындағы өзге нәрселерді тіпті ескермейді. Сондықтан мұндай кісі сырттан қарағанда тым салақ, қасындағыларын аңғармайтын болып көрінеді. Мұндай күй – адам миының ең нағыз жұмыстық (доминантық) күйі, бірақ біз оны алаң болушылықпен шатыстырамыз, себебі бұл күйде зейіннің тұрақтылығы сондай, типті адам өзге нәрселерді ескермейді де, кейде қол астындағыдан айырылып қалаты болады. Сондықтан мұндай терен алаң болудың кездескендігін мойындай отырып, оны бізге тигізетін зиянды әсерін де ескергеніміз жөн.

Егер мұндай қасиет мұғалімдер арасында кездессе, оны оқушылар кейде салақтық деп бағалауы мүмкін. Сондықтан оқушылар арасында беделді болу үшінмұғалім бұл сияқты ұмытшақтықтан сақтанып, әрқашан өзіне ие болу керек.

 Мұндай алаң болушылықтың кемістік жағын сипаттай отырып, оның пайдалы жағын да көрсете кетуіміз керек. Жұртқа белгілі, егер адам өзінің ісіне бар ынтасымен берілмесе, ол оны түгел қамтып, терең ігере алмас еді. Іске бар ынтасымен берілу әсіресе еңбек процесінде жиі кездеседі. Мысалы , оқушылардың өз бетінше орындайтын жұмыстары үстінде, еңбек тапсырмасын орындауда және т.б. жағдайларда олардың іске берілетіндігі соншалық, тіпті басқа нәрселерді ұмытып кетеді.

 Сонымен мұндай қасиет әркімде бірдей дәрежеде бола бермейді, оның түрліше тереңдігі болады. Іске терең берілу, басқа нәрсені елемеу еңбеқ үстінде бірте-бірте қалыптасып, тапсырманы жылдам және толық орындауға мүмкіндік береді.

**Оқыту психологиясы**

Адамның балалық кезеңі мен жастық шағында айналасатын негізгі әрекеті – оқу. Бұл арқылы балаға қоғамның ғасырлар бойы жинаған рухани мұрасы, дағды, тәжірибесі беріледі. Білім жүйесін меңгеру арқылы адам ой және дене еңбегінің сырын түсінеді, оларды жан-жақты білуге мүмкіндік алады.

 Оқыту – оқушы мен ұстаздың өзара бірлесіп жасайтын әрекеті. Ол – оқытушының білім берудегі басты әрекеті болса, оқу – оқушының таным- білудегі өзіндік әрекеті. Оқыту қалай болса солай жүргізілмейді, ол жоспарлы, жүйелі түрде жүзеге асырылады, оның өзіне тән әдістері мен ұйымдастыру формалары, әр түрлі нәтижелері болады. Оқу арқылы жас ұрпақ білім, дағды, икемділікті меңгереді, мұның нәтижесінде оның танымдық процестері, эмоция, ерік-жігер құбылыстары дами түседі. Оқу материалдары бала психологиясына зор талап қояды. Оқушылардың ойлау қабілетін дамыту үшін оқытушы материалға сай дұрыс сұрақ қою қажет. Оқушының білімді меңгеруі, оқытушының сабақ оқытуы екеуі де қыруар ерекшелігі бар қиын нәрсе. Мәселен, оқытушы оқушыға бұрыннан таныс нәрсені үнемі ығыр қылып айта берсе, бұл баланың ақыл-ой керенаулығын, оқудан мезі болуын тұғызады. Сондықтан ұстаз әр кез оқушының рухани тілектерін шөліркетпей, оның таным тілегін ұдайы қанағаттандырып отыруы қажет. Егер оқушы мүмкіндіктері жете бағаланбаса, оның рухани тілектері қанағаттандырылмаса, бұл жағдай оның танып-білуге деген құштарлығын біртіндеп жоюға әкеледі. Оқушылардың ақыл-ойын дұрыс дамыту үшін оқытуды тым жеңілдетудің де қажеті жоқ. Бала ойына жеткілікті азық беретін оқу ғана қарқынды дамытуға септігін тигізе алады.

Сондықтан мектепте өтетін әр бір сабақ психологиялық жағынан мына төмендегі талаптарға сай құрылуы тиіс:

1. Оқушылардың сабақ басталар алдындағы психологиялық көңіл күйі, оған даярлығы, не жекелеген оқушылардың өздерін неге енжар, сылбыр ұстайтынына көңіл қою.
2. Оқушылардың сабақ үстіндегі зейін жағдайы, кейбіреулерінен зейінсіздіктің байқалуы. Оқушы зейінін арттырудың әдістері (сабақтың сылбыр өтпеуі, көрнекі құралдар мен оқытушы сөзінің әуезділігі, дауыс ырғағы, логикалық дәйектілігі, жинақылығы, сөзінің түсініктілігі). Оқытушының бет бейнесіндегі өзгерістер мен қимыл қозғалысы, оның өз зейініндегі кейбір ерекшеліктер.
3. Оқушылардың оқу материалдарын қабылдау ерекшеліктері, оқытушының оқушылардың жас және жеке дара ерекшеліктерін ескере білуі.
4. Оқушылардың сабақты есте қалдыру дәрежесі, олардың жас ерекшеліктерімен санасу, есте сақтауға бағыт беру, оның арнаулы тәсілдерін үйрету.
5. Оқушылардың ойлау белсенділігі (проблемалық ситуация тудырып отыру), олардың өз беттерінше іздену, ақыл-ой белсенділігін, білуге құмарлығын қалыптастыру (талдау, синтез, жалпылау, абстрақция, салыстыру т.б.) мәселесіне көңіл бөлу.

Оқушылардың өздігінше дәлелдей алу, қорытынды жасау, логикалық тұжырымға келу мүмкіндіктері.

1. Сабақ үстіндегі оқушы мен оқытушының өзара қарым-қатынасы, әр кез сабақта

қолайлы психологиялық жағдай тудырып отыру мүмкіндігі, оқытушының сабақ үстіндегі этикасы, өзін-өзі ұстай білу (өзіне сенімділік, әдептілік, сабаққа қолайлы жағдай жасай алу т.б.).

Сабақтың пәрменділігін арттыру үшін қазіргі методиканың белгілі түрлерінің өріс алуы. Сабақ үстінде оқушылардың жеке басының жақсы қасиеттерін қалыптастыру мүмкіндіктері.