

Ата-аналарға арналған кеңес

«Ережеге сай жанжал немесе баланың истерикасымен қалай күресуге болады»

Дайындаған педагог-психолог Лой В.Ю.

Әрбір ересек адам кем дегенде бір рет баланың истерикасымен кездеседі. Мұндай сәттердің қаншалықты психологиялық және физиологиялық тұрғыдан ауыр болатынын бәріміз білеміз. Әсіресе, айналадағы адамдар қарап тұрған кезде сабыр сақтау қиын. Мұндай жағдайда абдырап қалу немесе өз-өзіңді ұстай алмау оңай. Не істеу керек?

Ата-аналарға кеңестер

1. Истериканың себебін анықтауға тырысыңыз

Есіңізде болсын: ең үлгілі ата-аналардың өзі осындай жағдайға тап болады. Бұл – жаман тәрбие емес, көбіне баланың темпераменті мен мінезіне байланысты.

Өзіңізге сұрақ қойыңыз: **бұл не себепті болды?**

- **Балаға сіздің назарыңыз жетіспейді.**
Ол осылайша назар аудартқысы келеді. Егер бұл әдіс нәтиже берсе, мұндай әдет тез қалыптасып, тіпті ересек өмірде де сақталуы мүмкін.
- **Бала сізді манипуляциялайды.**
Ол жылау мен айқай арқылы қалағанына жетуге үйренген.

Мұны ажырату оңай емес. Бақылаңыз:

- бала қалай жылайды,
- көрермендер пайда болғанда реакциясы күшейе ме,
- қалағанын алған кезде тез тыныштала ма.

Егер бұл манипуляция екенін түсінсеңіз, сабырлы түрде мұндай әрекетті қолдамайтыныңызды білдіріңіз.

- **Бала шаршаған, қарны аш немесе ұйқысы келген.**
Кейде бәрі өте қарапайым: себепті жойсаңыз, истерика да басылады.

2. Сабыр сақтаңыз

Истерикаға қарсы ең тиімді құрал – **өзіңіздің де ашуға берілмеуіңіз.**

Баланың сезімін сөзбен жеткізіп көріңіз:

- «Мен сенің қазір ашуланып тұрғаныңды түсінемін, өйткені біз мұны қазір сатып ала алмаймыз».
- «Бұл шынымен де өкінішті екенін білемін».
- «Сен тынышталғаннан кейін, не болғанын бірге талқылаймыз».

Бала сізді бірден естімеуі мүмкін. Бірақ сабырлы үн мен түсіністік уақыт өте келе оған өзін басқаруды үйретеді.

Бала тынышталғаннан кейін міндетті түрде жағдайды бірге талқылаңыз.

3. Құшақтап қолдау көрсетіңіз

Кейде баланы құшақтап, өзіңізге жақын ұстап, «дауыл» басылғанша сабырмен күткен дұрыс. Бір ғана тыныштандыратын сөйлемді қайталау қауіпсіздік сезімін береді.

4. Түсіндіріңіз және эмоцияны дұрыс өткеруге үйретіңіз

Балалар ересектердің логикалық түсіндіруін түсіне алады.

Баланы:

- қиындықты қабылдауға,
- көңілсіздікті жеңуге,
- эмоцияларын жасырып қоймай, дұрыс жеткізуге үйрету маңызды.

Қатты айқайлап тұрған балаға бірдеңе түсіндіру қиын. Алдымен оның тынышталғанын күтіңіз, содан кейін сөйлесуді бастаңыз.

5. Айналадағыларға мән бермеңіз

Сізге қарап тұрған адамдардың өзі де осындай жағдайды бастан өткерген. Назарды сыртқы көзқарасқа емес, балаңызға аударыңыз.

6. Өзіңізді де, баланы да кінәламаңыз

«Дауыл» басылған соң, өзіңізді кінәламаңыз және баланың мінезін жазғырмаңыз.

Есіңізде болсын:

балаңызды сізден артық ешкім білмейді.

Маңыздысы

Балаңызбен жиі сөйлесіңіз:

- көңіл күйі туралы,
- тілектері жайлы,
- қызығушылықтары жөнінде,
- міндеттері туралы.

Жылы әрі тұрақты қарым-қатынас истерикалардың азаюына және баланың өзін түсінілген әрі маңызды сезінуіне көмектеседі.