



## Ата-аналарға

### Психологтің ұсыныстары

#### «Ата-аналар оқшаулау кезінде өзін-өзі қалай ұстау керек»



Ең алдымен, Сіз өзіңізге және балаға күнделікті әдеттегі тәртіп пен режимді сақтауыңыз керек (ұйқы және ояту уақыты, сабақтың басталу уақыты, олардың ұзақтығы, «үзіліс» және т.б.). Күнделікті режимдегі күрт өзгерістер баланың бейімделу қабілетін айтарлықтай қайта құрылымдау, шамадан тыс қиналу мен стресске әкелуі мүмкін.

Үйде мәжбүрлі болу кезінде Сізге және балаға жақын әлеуметтік ортамен (телефон, мессенджер арқылы) байланыста болу маңызды, алайда жалпы алынатын ақпараттық ағынды (жаңалықтар, әлеуметтік желілердегі таспалар) төмендету қажет, бұл алаңдаушылық деңгейін төмендетуге көмектеседі. Жақындарыңызбен қарым-қатынас жасау кезінде коронавирус және әлемдегі алаңдаушылық тудыратын басқа да өзекті жағдайларға назар аудармауға тырысыңыз.

Баланың тәуелсіз әрекет ету кезеңдерін (оның барлық уақытта көңілін аулап, бір нәрсемен шұғылдандыру) және ұзақ уақытқа созылған ересектермен бірлескен істі қарастыру қажет. Негізгі идея — үйде болу «жаза» емес, жаңа дағдыларды игеруге, білім алуға, жаңа қызықты істерге арналған ресурс.

Ата-аналарға қажет:

1. Отбасында қолайлы, тыныш, достық атмосфераны сақтау, қолдау, дамыту. Отбасы мүшелерінің мейірімді тыныштығы балаға сенімділік беруге, жағдайды тұрақтандыруға көмектеседі.
2. Баламен үнемі сөйлесуге тырысыңыз, оның тәжірибелеріне, сезімдеріне, эмоцияларына байланысты тақырыптар бойынша сөйлесіңіз. Жақын және алыс болашақты талқылауды ұмытпаңыз. Баламен болашақты құруға тырысыңыз (бірақ мәжбүрлеменіз). Кәдімгі жылы әңгіме баланы өз күшіне сенуге мәжбүр етеді. Жанашыр болыңыз, қазір оған қаншалықты қиын екенін айтыңыз (егер ол бақшаға, мектепке, үйірмелерге бара алмаймын деп алаңдаса).
3. Баланы өз эмоцияларын әлеуметтік қолайлы нысандарда білдіруге үйрету (агрессия — белсенді спорт, үйде немесе көшеде жасалатын физикалық белсенділік арқылы; ішкі жан уайымы — жақын адамдарымен сенімді сөйлесу арқылы жеңілдік әкеледі).