

## **Ата-аналарға кеңес беру**

### **"Балалық қорқыныш: себептері мен салдары"**

Ешқашан қорқыныш сезінбейтін адамды табу оңай емес. Мазасыздық, мазасыздық, қорқыныш – бұл біздің психологиялық өміріміздің қуаныш, таңдану, ашулану, таңдану, қайғы сияқты ажырамас эмоционалды көріністері.

Қорқыныш эмоциясы қауіп төндіретін сипаттағы әрекетке жауап ретінде пайда болады және қандай да бір нақты немесе ойдан шығарылған қауіпті бастан кешіруді білдіреді.

Жалпы теріс түске қарамастан, қорқыныш баланың психикалық өмірінде маңызды функцияларды орындайды:

**Қорқыныш**-бұл қоршаған шындықты білудің өзіндік құралы, бұл оған неғұрлым сыни және таңдамалы көзқарасқа әкеледі және осылайша жеке тұлғаны қалыптастыру процесінде белгілі бір оқу рөлін атқара алады;

- Қауіп-қатерге реакция ретінде қорқыныш психикалық өзін-өзі реттеу жүйесінде қорғаныс бейімделу рөлін атқара отырып, онымен кездесудің алдын алуға мүмкіндік береді.

**Қорқыныштың себептері** қауіптің бастауы болып табылатын оқиғалар, жағдайлар мен жағдайлар болуы мүмкін. Қорқыныштың тақырыбы қандай да бір адам немесе объект болуы мүмкін, олар кейде онымен байланысты емес және объективті емес деп саналады. Егер балалық шақта осы сезімдер арасында байланыс пайда болса, қайғы-қасірет туындауы мүмкін.

**Жасқа байланысты қорқыныш**, яғни белгілі бір жас кезеңіне тән қорқыныш адамның өзін-өзі тануының дамуының тарихи жолын көрсетеді. Бастапқыда бала жалғыз қалудан қорқады, жақындарының қолдауынсыз, бейтаныс адамдардан, белгісіз адамдардан қорқады. 2 жастан 3 жасқа дейін бала ауырсынудан, биіктіктен, алып жануарлардан қорқады. 3 жылдан кейін ол қараңғылықтан, қиялдағы тіршілік иелерінен қорқады. Қараңғылықтан қорқу баланың қиялының дамуымен сәйкес келеді. Кейде бала зұлымдық пен қатыгездіктің символы ретінде Баба Яга мен Кощейден қорқып, шындықты фантастикадан ажырата алмайды. 6-7 жастан бастап балалар оттан, өрттен, апаттардан қорқуы мүмкін. 7 жастан кейінгі ең көп таралған қорқыныш зерттеушілер өлім қорқынышын қарастырады: балалардың өздері өлуден немесе ата-анасынан айырылудан қорқады.

Мұндай балалық қорқыныш жиі кездеседі. Олардың қайнар көзі-баланы қоршап тұрған ересектер, олар баланы қорқынышпен еріксіз "жұқтырады", өйткені олар тым табанды, эмоционалды түрде қауіптің бар екендігін көрсетеді.

Балалардың **қорқынышының алдын алу** мәселесінде келесі тармақтар маңызды:

- Ешбір жағдайда балаларды қорқытуға болмайды – ағасы да, қасқыр да, орман да-оны мойынсұнғыш етіп тәрбиелеуге тырысады. Бала өзінің психикалық дамуына сәйкес нақты қауіпті көрсетуі керек, бірақ ешқашан ойлап тапқан қақтығыстармен қорқытпауы керек.

- Ересектер баланы сезінген қорқынышы үшін ешқашан ұятқа қалдырмауы керек. Баланың қорқынышын мазақ етуді қатыгездік деп санауға болады.

- Баланы ешқашан өзіне таныс емес ортада, әртүрлі тосынсыйлар болуы мүмкін жағдайда жалғыз қалдыруға болмайды.

**Балалардың қорқынышын болдырмаудың және жеңудің тиімді әдістері мен әдістері:**

1. Баланың эмоционалды тәжірибесінің жалпы деңгейін арттыру сонымен бірге балалар ұжымында баланың жетістікке қарамастан бағаланғанын сезінуі үшін қабылдау, Қауіпсіздік атмосферасына көп көңіл бөлінеді.

2. Дәйекті десенсибилизация әдісі, оның мәні баланы мазасыздық пен қорқыныш тудыратын сәттерге байланысты жағдайларға орналастырады.

3. Қорқынышқа, мазасыздыққа, шиеленіске "жауап беру" әдісі, ол драмалық ойын арқылы жүзеге асырылады, мұнда балалар қуыршақтар арқылы қорқынышқа байланысты жағдайды бейнелейді.

4. Осы жұмыс барысында қорқыныш тақырыбын манипуляциялау жағдайлар мен қорқыныш объектілері карикатурада бейнеленген.

5. Эмоционалды ауысу, "эмоционалды әткеншек" (балаға батыл және қорқақ, жақсы және жаман және сол сияқтыларды бейнелеу ұсынылады.

6. Ертегі терапиясы (ойында бала ертегінің немесе мультфильмнің батыл кейіпкеріне айналады, сүйікті кейіпкеріне қорғаушы рөлін береді).

**Біздің балалар неден қорқады? Бұл баланың жасына байланысты.** Жыл сайын балалар қоршаған ортадан, бөтен адамдардан, анасынан алыстаудан қорқады.

1 жастан 3 жасқа дейін-қараңғылық, бала жалғыз қалудан қорқады, басқа да қорқыныштар бар.

3 жастан 5 жасқа дейін балаларда жалғыздықтан, қараңғылықтан, жабық кеңістіктен, ертегі кейіпкерлерінен қорқу бар (әдетте, бұл жаста олар нақты адамдармен байланысты).

5-тен 7 жасқа дейін элементтерге байланысты қорқыныш басым: өрт, тереңдік және т.б., ата-аналардың жазасынан қорқу, Жануарлар,

қорқынышты армандардан қорқу, ата-анасынан айырылу, кез-келген ауруды жұқтырудан қорқу.

Ата-аналарға балалардағы қорқыныш немесе мазасыздық деңгейін төмендетуге арналған кеңестер:

Есіңізде болсын, балалық шақтағы қорқыныш – бұл күрделі мәселе және оларды тек "жасқа байланысты" қиындықтар ретінде қабылдаудың қажеті жоқ.

Иронизация жасамаңыз, бала қорғауды күтетін ешкім жоқ екенін түсінеді және ол ақыры жабылады.

Балаларға арналған мультфильмдерді көруге бағыт-бағдар беріңіз және бақылаңыз, балаларға жақсылыққа, жылулыққа бағытталған позитивті кейіпкерлері бар бағдарламаларды көруге тырысыңыз.

Дайындаған: Педагог-психолог Ахметова Махаббат Серікқызы