**Ата-аналарға психолог кеңесі балалардың психологиялық денсаулығын сақтау туралы**

**Бірінші ұсыныс**: баланың өміріне қызығушылық таныту керек. Егер сіз ол туралы мүлде білмесеңіз (бүгінгі көңіл-күйі қандай, немен айналысады және үлгермейді, нені жақсы көреді, кіммен ұрысады), бұл бірдеңе дұрыс емес екенін көрсететін алғашқы қоңырау. сіздің қарым-қатынасыңызда. Иә, жасөспірім кезіндегі адам үшін ата-ана енді беделді емес, ол әрқашан сізбен барлық тәжірибесімен бөлісе бермейді. Бірақ бұл сенуге мүлдем болмайды дегенді білдірмейді. Сіз әлі де балаға қызығушылық танытуыңыз керек. Біз бір-бірімізбен сезімдеріміз бен ойларымызды бөлісуге тырысуымыз керек. Сіз, мысалы, кешкі ас кезінде жасай аласыз. Отбасында осындай ережені жасаңыз - сөйлесіңіз, үстел басында бір-екі сөзді алмастырыңыз: «Қалайсың? Өмірде қандай жаңалық бар? Оның үстіне ата-ана тек сұрап, сынаса, тітіркеніп кетеді. Ал егер ол өзінің бір нәрсесін бөліссе, бұл қазірдің өзінде нақты байланыс.

**Екінші ұсыныс**: Интернет кеңістігінде жасөспірімді қызықтыратын нәрсеге өте байыпты қарау керек. Блогтағы жазбалар, әңгімелер, оқыған кітаптары, көрген фильмдері... Дұрыс көзқараспен осының барлығын дер кезінде байқап, психоэмоционалдық күйдегі бұзылулардың алдын алуға болады. Көбінесе туыстары бұған мән бермейді. Ақыр соңында, біздің тарапымыздан мұндай назар қиыншылықтың алдын алады. Сіз онымен өте байсалды сөйлесуіңіз керек. Жақсырақ, маманға хабарласыңыз.

**Үшінші ұсыныс**: өмір туралы, құндылықтар туралы сөйлесіңіз ... Мұның бәрі өте маңызды мәселелер және олар әсіресе балалар мен жасөспірімдерді қызықтырады. Мұнда метафоралар, көркемдік, әдеби бейнелер, ата-ананың жеке тәжірибесі үлкен көмек болады. Балаңызды жоспарлауға, өмірлік маңызды мақсаттар мен оларға жету жолдарын анықтауға үйретіңіз.

**Төртінші ұсыныс**: ата-аналар балаларымен және біздің өміріміз үшін жауапкершілігіміз туралы көбірек сөйлесу керек. Ата-ана баласына мүмкіндігінше ертерек жеткізіп, бірнеше рет қайталауы керек тағы бір маңызды ой: «Өмірде не болса да, сен маған әрқашан келе аласың, мен сені соттамаймын. Мен сені кешіре алмайтын ештеңе жоқ. Мен сені ешқашан тастамаймын». Қалай болғанда да, бала бұл сөздерді естуі керек. Оны бәрі жақсы көретінін, не істесе де ата-анасы қолдап, түсінетінін білуі керек.

**Ата-аналарға балалармен қарым-қатынас жасау туралы кеңестер**

1. Қазір отбасы, мектеп, қоғам тұтастай бір ауыздан: табысты бол, күлімсіреп, жақсы көрінетін ұрандар таратады. Қолдау көрсетуге уақыт жоқ, түсіністік «бәрі жақсы болады» деген сөзбен ауыстырылады. Ата-аналардың мыналарды білуі маңызды: баланы сол қалпында сүю, анасы мен әкесінің арманын орындаушы емес, өзі болуға мүмкіндік беру;
2. өзіңді дұрыс және қателеспеймін деп санама; өзіңізді баланың орнына қою үшін өз балалық шағыңызды жиі еске түсіріңіз;
3. Қателіктеріңіз бен қателіктеріңіз үшін кешірім сұраңыз. Есіңізде болсын, жақсы ана мен жаман ана қателігімен емес, олармен жасаған әрекетімен ерекшеленеді;
4. тыңдай білу, бала өміріндегі оқиғаларды үлкендердің өміріндегі оқиғалар сияқты маңызды деп тани білу;
5. баланың пікірімен санасу, оны отбасының нақты істерінде ескеру, онымен ақылдасу;
6. қорламау, қорқытпау, келемеждемеу; көпшілік алдында ұрыспаңыз, басқа балалармен салыстырмаңыз (салыстыру қажет болса, баланы өмірінің басқа кезеңдерінде өзімен салыстырыңыз);
7. егер бала сәтсіздікке ұшыраса, онымен қиыншылыққа тап болған досыңызбен сөйлескендей сөйлесіңіз - қолдау көрсету, эмоцияны көрсетуге мүмкіндік беру, көмектесу және қорқып немесе жазалаушы ата-анаға айналмау;
8. шыншыл болу, өмірдің әртүрлі аспектілері туралы айту;
9. балаға жеке өмірге қол сұғылмаушылық, меншікті аумақ, талғам, қателік, шешім қабылдау құқығын қамтамасыз ету;
10. өзіңнен көмек сұрай білу, «әлсіз» болудан ұялмау және балаға мұны істеуге мүмкіндік беру, бірақ өзі көтере алатын жағдайларда оған көмектеспеу;
11. сөзбен емес, іспен үлгі болу.

Есіңізде болсын: бәрі өз қолымызда, баламыздың қалай есейіп, есейетіні көп дәрежеде өзімізге, ата-анаға байланысты. Ал баланың тұлға болып қалыптасуына ата-ананың сөзі мен өнегелілігі емес, нақты іс-әрекеті мен мінез-құлқы үлкен әсер етеді.

Педагог-психолог: Янюк А.С.