**«Жасөспірімдердің ата – аналарына психологиялық көмек»**

**Жасөспірімдердің ата – аналарына психологиялық көмек**

**(ата – ана жиналысы)**

Саламатсыздарма құрметті ата-аналар.Бүгінгі біздің «Бала тәрбиесіне байыпты қарайық» атты жиналысымзға қош келдіңіздер.Ата-ана тілегі баласының жақсы адам болуы,еңбексүйгіштігі,кішіпейіл,мейірімді болуы. «Ұл тәрбиелей отырып,жер иесін тәрбиелейміз, қыз тәрбиелей отырып, ұлтты тәрбиелейміз».Отбасындағы тәрбие әрбір мүшенің өзін-өзі сақтау,ұрпақты жалғастыру,өзін-өзі сыйлау қажеттігінен туындайды.Отбасында адамның жеке басының қасиеті қалыптасады.Балаға білім,тәрбие беруде басты тұлға ұстаз болса,оны жалғастырып демеуші ата-ана екенін ұмытпайық.

***Барлық ата – аналар үшін тәрбиелеу процесінде халықтың мақал – мәтелдері жақсы бағдар бола алады.***

***Ұлы жол –үйдің табалдырығынан басталады.***

(Баланың мақсаттары мен құндылықтары, оның болашақ жетістіктерге деген құлшынысы туған үйінде қалыптасады)

***Әдепті бала- арлы бала, әдепсіз бала сорлы бала.***

(Тәрбиелеу процесін бетімен жіберуге болмайды. Бүгінгі сәбиді тәрбиелеуде жіберілетін кемшіліктер оның ересек өміріне жағымсыз әсер етеді.)

***Ананың ізін қыз басар, атаның ізін ұл басар***

(Әрбір ата-ана мына жайтты есте сақтауы тиіс: оның өмірі, оның мінез –құлқы – бұл бала үшін үлгі. Балаларыңыздың жақсы болғанын қалайсыздарма – онда жақсы тәрбиеші болу аздық етеді. Жақсы адам болыңыздар!)

**ЖАСӨСПІРІМДІК ЖАС** (10-11 жастан бастап 13-14 жасқа дейін) бала мен оның ата –анасының өміріндегі ең күрделі де жауапты кезең болып табылады

***Бұл жас даму мен өмірдің барлық жақтарын қамтитын сапалық өзгерістер болатындықтан, дағдарысты жас болып есептеледі.***

**Бала ағзасында салмақты физиологиялық өзгерістер болады.**

* Ағзаның жыныстық қызметін реттейтін жаңа гормондар пайда болады, жыныстық жетілу процесі басталады.
* Жаңа гормондардың әсерімен жасөспірімнің жүрек – қан тамыр жүйесінде үлкен өзгерістер болады: қан қысымының деңгейлері, жүрек соғысының ырғағы өзгереді.
* Гормондардың әсері иммундық жүйенің әлсіреуіне әкеп соғады, нәтижесінде жасөспірімдер түрлі созылмалы ауруларға шалдыққыш келеді.
* Сыртқы келбетіне көңіл бөлу күрт өседі. Физикалық «Меннің» жаңа бейнесі қалыптасады.

**АТА-АНАЛАР БҰДАН ҚАНДАЙ ҚОРЫТЫНДЫ ШЫҒАРУЫ ТИІС?**

Олардың міндеті – жасөспірімге ағзаның есею процесімен пайда болатын физиологиялық өзгерістерді жеңуге көмектесу

Мына жағдайларды қадағалап отыру қажет:

* Жасөспірімнің дұрыс тамақтануын;
* Күн тәртібін сақтауын (ұйқы тәулігіне 10сағаттан кем емес);
* Таза ауада көбірек болуын;
* Ұдайы дене жаттығуларын жасауын немесе спортпен шұғылдануды бастауын (егер бұл бұрын болмаса)

**ЕҢ КҮШТІ ӨЗГЕРІСТЕРГЕ ҰШЫРАЙТЫНЫ ЖАСӨСПІРІМНІҢ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІ:**

Горманалдық және физиологиялық өзгерістердің әсерімен, оның эмоционалдық және мінез –құлықтық реакциялары өзгереді.

* Қызбалық пен ашушаңдық күрт өседі
* Мазасыздық, агрессия туындайды, жұмысқа қабілеттілік төмендейді
* Тілазарлық, дөрекілік , жанжалшылдық, ересектерге себепсіз қарсы шығу байқалады.
* Мұғалімдерге қатысты теріс әрекет ету, өзінің тәуелсіздігін даңғойлықпен паш ету көрініс табады.
* Жасөспірім өз құқығын қорғай отырып, өмірінің көптеген тұстарын ата-аналардың бақылауынан қорғайды және олармен жиі жанжалдасады
* Эмоционалдық тұрақсыздық көңіл –күйдің күрт ауытқуына әкеледі (экзальтациядан бастап депрессияға дейін)

**ЖАСӨСПІРІМНІҢ ӨЗІН ҰСТАУЫ КӨБІНЕСЕ КҮТПЕГЕН СИПАТТА БОЛАДЫ**

Қысқа мерзім ішінде ол мүлде кереғар реакциялар көрсетуі мүмкін:

* Мақсаттылық пен қайсарлық албырттықпен ұштасады;
* Іс –әрекетке деген құлшыныстың төмендігі, апатиямен алмасуы мүмкін;
* Өзіне деген сенімнің жоғары деңгейі және айтылған пікірмен келісу өз –өзіне сенімсіздікке және көңілшектікке алып келеді;
* Романтикалық көңіл – күй, көп жағдайда құнсыздықпен және пайдкүнемдікпен шектеледі;
* Нәзіктік пен еркелік (балаға тән емес) аса тым қатігездіктен көрініс табуы мүмкін;
* Қарым –қатынастың жеткіліксіздігі оңашалануға алып келуі мүмкін;
* Жасөспірімге өзгелердің тарапынан (әсіресе ата-ананың) өзін –өзі жақсы көру әрекетіне шектеу қойған кезде, аса жоғары эмоционалды ашушаңдық пайда болады.

***Эмоционалды тұрақсыздықтың ушығуы ер балаларда 11-13 жаста, қыз балаларда 13-15 жаста болады.***

Бұрын тілалғыш бала болған жасөспірімнің мінез – құлқындағы өзгерістерге жауап іздегенде

**АТА – АНАЛАРДЫҢ ЖІБЕРЕТІН ҚАТЕЛІКТЕРІ:**

1. Баланы өз билігімен «басып тастауға» ұмтылу және әр түрлі дербестікке тыйым салу (тілазарлық үшін, ата-ананың өтініштері мен ақылдарын орындамағаны үшін жазалау жүйесін күшейту)
2. «Сен маған ештеңе айтпайсың, мен сенімен сөйлеспеймін!» принципі бойынша жасөспірімнің ата-анасымен сөйлесуге ықыласты болмауына жауап ретінде «үндемес ойыны» тактикасын таңдау.
3. Ата-аналар тәрбие ықпалынан өздігінен алшақтау, және «Ертерек дербес болса, тіпті жақсы!» ұранымен баланың есею процесін «бетімен жіберу» кезінде болатын шамадан тыс жеңіл ойлылықпен «бәрі боларға» үміттену.

**«ҮШ» НЕГІЗГІ ШАРТ: ДИАЛОГ, СЕНІМ, ТӘРТІП**

**Диалог** – жасөспіріммен оның пікірін, дәм құштарлықтарын, қызығушылықтарын, ұмтылыстарын ескере отырып қарым –қатынас жасау.

**Сенім** – жасөспірімдерге орынды деңгейде дербестік беру, бірлескен әрекетке шақыру

**Тәртіп**– дербестіктің айқын шекараларын белгілеу, жасөспіріммен бірлескен жұмыс, мінез – құлықтың жаңа, икемдірек және ересектерге арналған ережесін жасап шығару, сонымен бірге осы ережелерді бұзғаны үшін жұмыстану жүйесін белгілеу.

**Отбасы, туған үй** – *жасөспірім үшін өзін қауіпсіздікте, қорқынышта және сүйіспеншілікте сезінетін орын болуы тиіс.*

Ал ата- аналар кез келген сәтсіздікте оны түсінуге шыдамды мен ақылы жеткілікті адамдар болуы қажет

**Баламен жақсы байланыс** – кез –келген жастағы басты тәрбие құралы.

**Жасөспіріммен осындай тиімді байланысты қалай орнатуға болады?**

***Ата-ананың ұстанатын бағдары – дұрыс ниет, өзінің жасөспірім кезінде басынан өткен тәжірибесін пайдалану және баянды қарым –қатынастың басты ережелерін мұқият сақтау.***

*1 - Дұрыс ұстаным таңдау. Өз үміттеріңізді балаңыздың мүмкіндіктеріне лайықтаңыз.*

Жасөспірім сіздің кез –келген кеңесіңіз бен бұйрығыңызды сөзсіз қабылдайды және оны тез арада тіл алғыштықпен орындайды деп күтпеңіз. Алдын ала ол бағынады, тіл алады деп күтіп, сіз ойлағандай болмаса, стресске душар боласыз. Керексіз проблемалар мен жанжалдарды туындатпас үшін, өз үміттеріңізді балаңыздың мүмкіндіктеріне лайықтаңыз.

*2 - Өз балалық шағыңызды еске түсіріңіз.*

Балалық шақты еске түсіру – сізге балаңызды, оның мінез – құлқын, күйзелістерін түсінуге мүмкіндік береді.

*3 - Жасөспірімді өз үлгіңізбен тәрбиелеңіз.*

Жасөспірімдер ересектер тарапынан болатын кез –келген екіжүзділікті бірден сезеді. Сондықтан баладан талап етпес бұрын, өздері соған лайық іс –әрекет көрсету.

*4 - Жасөспірімге көп кінә тағуға және үлкен үміт артпаңыз.*

Бұндай моральдік жүк , үлкендерге де, балаларға да ауыр тиюі мүмкін.

*5 - Жіберген қателіктерін айтып отыру.*

Көптеген ата –аналар, егер ата –аналар тым қатал болса, жек көреді немесе ренжіп қалады деп ойлайды. Дегенмен салғырттық та зиянды.

*6 - Жасөспірімге ақшаны бағалауды үйретіңіз.*

Жасөспірімге міндетті түрде өз кәсібіңіз, бизнесіңіз туралы айтып отырыңыз. Ол табыстың қайдан келетінін, қайда кететінін, отбасылық бюджет қалай бөлінетінін түсінуі тиіс.

*7 - Біртіндеп баланы өзі, өз қиындықтарын жеңуіне дағдыландырыңыз.*

Өзі мақсаттар қойсын, және оған жету жолдарын өзі айқындасын. Балаңызға өз жолын өзі салуды үйретіңіз.