**АТА-АНАЛАРҒА ЖАДЫНАМА**

**«Бала өміріндегі емтихандар кезіндегі ата-аналардың қолдауларының маңыздылығы»**

Ешкімде іштей батыр болып тумайды. Батырлық та мінез секілді өскен орта,

 көрген тәрбиеге байланысты қалыптасады.

**Бауыржан Момышұлы**

Ата-аналардың әрқайсысы өз баласын тәрбиелеу кезінде баланың кез келген жаман әдетімен байланысты қиын жағдайға тап болады. Ал мұны әдеттегі әдістермен жеңу әрқашан мүмкін емес. Осыған орай, құрметті ата-аналар, «Ата-анаға арналған ұсыныстарыстарымызбен таныс болуларыңызды сұраймыз.

**Стресспен күресу принциптері**

* Стресспен күресу сіздің психикалық және физикалық әл-ауқатыңызға тек сіз ғана жауапты деген сенімді дамытудан басталады. Оптимист болыңыз. Стресстің көзі оқиғалардың өзі емес, сіздің осы оқиғаларды қабылдауыңызбен тікелей байланысты.
* Егер бала үнемі сынға ұшыраса, ол жек көруді үйренеді.
* Егер бала қастықта өмір сүрсе, ол агрессивті болуға үйренеді.
* Егер бала қорлықпен өссе, ол кінәмен өмір сүруді үйренеді.
* Егер бала толерантты болып өссе, ол басқаларды түсінуге үйренеді.

**Дана ата-ананың өсиеттері**

Балаға тек сүю ғана емес (бұл жеткіліксіз!), оны құрметтеп, тұлға ретінде көру қажет! Сондай-ақ, тәрбие беру ұзақ мерзімді процесс екенін ұмытпаңыз, бірден нәтиже күтудің қажеті жоқ. Егер балаңыз қандай да бір себептермен сіздің үмітіңізді ақтамаса, лезде қаймықпаңыз. Уақыт өте келе, бұл жағдайды өзгерту үшін не істей алатыныңыз жайлы байсалды түрде ойлаңыз.

*1. Баланыңыздан «ең-ең жақсы бала» жасауға тырыспаңыз.*

Адам баласы бәрін бірдей жақсы біліп, барлығын бірдей деңгейде меңгере бермейді. Бұған ең жетілген, ақылдылардың да шамасы жетпей жатады. Ешқашан: «Мен сенің жасыңда турникте 20 рет тартылатынмын, ал сенің қолыңнан ештеңе келмейді» және т.б. сияқты сөйлемдерді айтпаңыз. Әрине, оның басқалардан жақсырақ істейтін кем дегенде бір нәрсесі бар. Сондықтан, оны білгені және қолынан келгені үшін мақтаңыз, басқалардың қолынан келетіні үшін оны ешқашан сөкпеңіз!

*2. Бопсалауды тоқтатыңыз.*

Мұндай сөз тіркестерін сөздігіңізден мәңгілікке алып тастаңыз: «Міне, мен тырыстым, ал сен ...», «Мен *...*осында жатырмын, ауырып жатырмын, ал сен ...», «Мен сені өсірдім, ал сен ...» және т.б. Бұл, қылмыстық кодекс тілінде «шантаж» деп аталады. Ұят ету әрекеттерінің ішіндегі ең ауыры және ең тиімсіз болып табылады.

*3.* Балаңызды басқа балалармен *салыстырмаңыз,* бірдеңеге қол жеткізе алмады деп сөкпеңіз.

*4. Куәгерлердің көзінше балаңызды сөкпеңіз. Мәселені үйде талқылап, себебін анықтаған дұрыс*

**Емтихан сессиясы кезінде ата-аналарға пайдалы ұсынымдар**

*Емтиханды сәтті тапсыру көбіне ата-ананың көңіл-күйі мен көзқарасына байланысты екені жасырын емес. Балаларыңызға емтихандарға мүмкіндігінше жақсы дайындалуға көмектесу үшін мына бірнеше ұсыныстарды қолданып көріңіз:*

- Емтихан қарсаңында баланың алаңдаушылығын арттырмаңыз, бұл емтихан нәтижесіне теріс әсер етеді. Бала жас ерекшеліктеріне байланысты өз эмоцияларына төтеп бере алмауы мүмкін.

- Үйде емитханға дайындалуға ыңғайлы орынмен қамтамасыз етіп, үйде ешкімнің кедергі жасамауын қадағалаған жөн.

- Балаларды жігерлендіру, өздеріне деген сенімдерін арттыру қажет.

- Баланы емтиханға дайындау режимін бақылау, артық жүктемеге жол бермеу қажет.

- Баланың тамақтануына көңіл бөліңіз, балық, сүзбе, жаңғақтар, кептірілген өрік және т.б. мидың қызметін жақсартатын тағамдармен тамақтандырғаныңыз жөн.

- Емтихан қарсаңында баланың жақсы демалуын қамтамасыз етіңіз, ол демалуы және жеткілікті ұйықтауы керек.

- Емтиханнан кейін баланы жамандамаңыз, еңсесін түсірмеңіз.

Құрметті ата-ана, баланың физикалық және психологиялық денсаулығы бақытты болашағының кепілдігі екендігін назарда ұстаған абзал.

**Құрметпен, Абай атындағы ШҚГК психологиялық қызметі**