



Бекітемін
Мектеп директоры:
М.И. Изатуллаева

«Қос-Қорған» жалпы орта мектебі ата-аналарға психологиялық кеңес

.2021-2022 оқу жылы

"Үш-ақ нәрсе - адамның қасиеті. Ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрек" АБАЙ.

Адам баласы — өмір бойы психологиялық көмекке зәру болмақ. Әсіресе, оның нәрестелік, сәбилік, балалық шақтарында, тіпті ауадай қажеттілік деп айтсақ та болады. Бірақ біз өмір сүрген бұрынғы қоғамда, адамның психикасын тәрбиелеуге еш уақытта мән берген емес. Соның салдарынан балабақшаларда да, мектептерде де, тіпті жоғары оқу орындары мен адамның қызмет істейтін орындарында да, адамның психологиялық тәліміне көңіл аударылмады. Мұндай надандылықтың адамдарға тараттырған азабы да аз емес. Осындай қалыс тәрбиенің ауыр кемшіліктерін ескере отырып, азды-көпті психологиялық көмектің қасиеттеріне тоқталуды жөн көрдік.

Психологиялық көмектің бағыттары.

Бала атаулының бойындағы біртіндеп қалыптасатын психологиялық ауыр өзгерістер мен невроздың негізгі себепкері, жалпы бала тәрбиесінен хабары шамалы, ал бала психологиясы дегенді естіп көрмеген ата-аналардың үкімді де, сорақылыққа толы қатыгездіктерінен екенін ашып айтқымыз келеді. Олардың көпшілігі бала тәрбиесінің қиын да қызық сәттерін іздеп үйренудің орнына, тек жазалау, қорқытып-үркітумен ұстағанды білетіндіктерімен шектелетіндіктері белгілі. Тіршілік тартыстарына енді келген сәбилер үшін, бұл атап өте алмастай ауыр күйзелістерге апарады. Айта берсе, үлкендер тарапынан болатын дәкір де дәрекі қылықтар толып жатыр. Ең бірінші психологиялық көмектің бағдары — осындай жағдайларға тап болған балалардың ауруға шалдыға бастаған психикасын сауықтыру болып табылады. Осымен қатар, жүргізілетін екінші бағыт — тез арада ата-аналар мен бала тәрбиесіне қатысты үлкендердің арасында жүргізілетін психологиялық көмектерді атауға болады. Мұның өзіне тән әдістері де толып жатыр. Үлкендерге бала психикасының мән-жәйі туралы түсінік беру, оны мұқалтпаудың маңызы жайлы, психологиялық тәрбиелерді үйретудің жолдарын — кітаптардан, кинофильмдерден, арнайы жасалынған оқулық фильмдерден — терендей талдап көрсету арқылы, ата-аналар мен үлкендердің бала тәрбиесіндегі қатыгездікте тыйылуын талап ету. Осылайша, жас баланың психикасындағы ауыр өзгерістер мен қорқыныштардан туындайтын, оның жан дүниесіндегі жапа шегушіліктің зардабымен қатаң да жедел күресетін мезгіл жеткен сияқты. Сөз жоқ, мұндай жағдайды ата-аналардың көпшілігі білмегендіктен істейтінін де ескеру керек.

Жалпы бала психологиясына белгілі психикалық ауыр әсерлердің түрлерін атап өтсек; бірінші, баланың жігерін жасытатын үкімді баға беру (мысалы, "Сен ойнай білмейсің", "сен дұрыс сөйлей алмайсың" деген сияқты кесімді ұғымдардың әсері жаман). Осыдан

кейін, баланың тауы шағылып, талабы кайтып қалатындығы анық. Тіпті, оған бұдан былай ойнаудың да, сөйлеудің де қиындай беретіні рас. Сәбилерді үнемі көтермелей жетелеп тәрбиелеудің психикалық мәні зор.

Екінші сәт, баланың істеген әрекеттеріне теріс те, зілді баға берумен қоса, оның жеке басының намысына тиетін сөздер айту. Мәселен, "Сен ойнай білмейтініңмен қоса, мақтаншаксын, өтірік мақтанасың" деудің әсерімен, баланың бүкіл жан-дүниесін терең жаралауға әбден болады. Сондықтан да, балалардың іс-әрекеттерін дұрыс бағаламау, төмендетіп бағалау арқылы, оның қалыптасу қабілетін тұғылдырумен қоса, ұстамдылығы мен парасатына да қаяу түсіреді. Мұндай әрекеттер баланың өмірдең талпыныстарын бірден тоқтатып, тіпті тіршілігінен де жиренері хақ. Оның алдындағы армандарын да, сенімдерін де жоғалта бастайды. Үшінші бір ыңғайсыз сәт, басқа бір баламен салыстыра бағалаудағы жіберілетін әділетсіздік. Мұндай әрекеттер арқылы, баланың бойына қызғанушылық пен өзімшілдікті қалай сіңіріп алғандарын да байқамай қалады. Міне, тәрбиедегі психологиялық әдістерді білмеудің салдары осындай аса қиын жайсыздықтарға әкеп соғады екен. Бұл бала тәрбиесіндегі кезек күттірмейтін мәселе дегіміз келеді.

Психологиялық түзету.

Адам баласы өзінің тіршілік ғұмыры ұзақ па, әлде қысқа ма бәрібір, оның биологиялық және психикалық қуат күшінің аса мол қоры, сонау нәресте кезінен бастап жинақталуға тиісті. Ондай мол қуат бала болмысында, тек еркін де жасқанбай жігерлі өскенде ғана жетілмек. Ата-ананың қайырымы да, төзімді тәрбиелерінің арқасында, баланың көңіл-күйі мен түйсік-сезімдерінің қанағаттануы ғана емес, сонымен қоса оның интеллектісінің де еркін дамуына мүмкіндіктер алады. Түсініскен ортада тәрбиеленген балаларда ғана аса төзімді де жігерлі психика қалыптасатыны белгілі.

Жоғарыда айтылғандай, сәби шағынан психикасы катты дәрекіліктерге ұшырап, үлкен зардап шексе, ондай балалардың психикасын орнына келтірудің өзі қиямет қиындықтарға соқтырады. Тіпті, ондай балалардың көпшілігі неврологиялық клиникада жатып та емделеді. Жалпы, мұндай балаларға психологиялық түзету жасаудың жолы, қанша ауыр болғанмен де, әртүрлі әдістерді қолданып көмекке келмей болмайды.

Сонда, ең әуелі мұндай жағдайда не істеу керек?

Бәрінен бұрын баланы жайына қалдырған жөн.

Әрине мұндай кеңес, ата-ананың көңілін алақұйын етіп, не істерін түсінбей абдыратары да, тіпті көңілдері қалғандай өкпе-наздарында айтқызбақ. Бірақ, басқа істер шара жоқ. Егер, тән құрылысы жарақаттанса, оны тыныштандырып жатқызуды ата-ананың өзі де біледі. Осы тәрізді, жан дүниесі жарақаттанған балаға да, керегі тек қана белгілі уақытқа дейін тыныштық екенін түсінуіміз керек. Үлкендер жағы өзінің қателіктерін дереу мойындауымен қоса, мұндай сәттегі тәрбие берудің әдістерін үйренгенше, баланы тыныш қалпында қалдырғаннан артық шара жоқ. Міне, осы қателігін өзгертуі — психологиялық түзетудің пәрменді бір тетігі болып табылады. Әрине, мұндай бетбұрыс ата-ана мен тәрбиеге қатысы бар үлкендерге де оңай емес. Бірақ, баланың келешегі үшін ешқандай мәймөңкесіз, дереу ұстамдылық пен мейірімділікке ауысу қажет. Ендігі жерде, бала мен ата-анасының түсініскен достық қатынастары ғана істің жайын аңғара алады. Осының бәрін табиғи қалыпта дамытуды ескерген жөн. Әйтпесе, көсеудің екінші басын басып қалған тәрізді, тағы да мандайыңа аңдаусыз соққы тиюі ғажап емес. Сондықтан, бала тәрбиесіне жас қосылған ата-аналар кәдімгідей-ақ дайындалмай болмайды. Шындап келгенде, адам тәрбиесінің қыр-сырынан қиын өнердің болуы мүмкін емес. Оның қажеттігін қабілетіңе қарай емес, тыныстауына қажет ауадай міндетті түрде игеруің керек. Мұндай өзгерістер мен игерулердің жалпы жағдайы, мөлшермен төмендегідей сипатта болуы мүмкін:

1. Баланы міндетті түрде тәрбиелеу керек. Ал, қайыра жаңа көзқараспен тәрбиелеу үшін, үлкендер жағы үзілді-кесілді өздерін тексеруі қажет. Баланың келешегіне керек ендігі тәрбие, соншама үлкен тазалықты талап етеді.

2. Егер үлкендер жағы, өзін-өзі баланың ыңғайына орай өзгерте алмаса, ары карай баланы тәрбиелеуден өз ықтиярларымен бас тартқан дұрыс.
 3. Ешқандай күш көрсету тәлімін жүргізуге болмайды. Бұл баланың келешегін сындыру мен құрту деген сөз.
 4. Үлкендердің қатандығы мен қатыгездігі арқылы баланы жасытып жөндеймін деу, барып тұрған надандық.
 5. Тек қана мейірім мен сүйіспеншілік, екі жақты да адамдық сипатқа жеткізетінін бірден ұққан жөн.
 6. Психологиялық түзету жүргізетін кезендердің бәрінде де, басынан бастап, тек қана төзімділік керек! Тәрбиелік іс-әрекет үстінде — сабырлы ілтипат, салқындылық, ұстамдылық қажет.
 7. Баланың саналы түсінгендігіне сенім көрсете отырып, өзара қарым-қатынастың жетістігі дәлелді де, мазмұнды болғаны дұрыс. Жеткен жетістіктер әділетті бағаланғанымен, тым асыра мадақтаудың да орын алмауын қадағалау есте болсын. Артық айтқан мақтау сөз, ешқашанда жақсылық әкелмейді.
- Осылайша, психикалық зардап шеккен балаға психологиялық түзетулер жасаудың жолдары көп. Біздер келтірген басқа да, толып жатқан тәсілдердің болуы әбден мүмкін. Бұл жағдайды азды-көпті сөз етуді, жас ұрпақтың тәрбиесіндегі соңғы жылдарда ерекше белең алып отырған психикалық зардапты ескертуді парыз санадық.

Психогигиена өмір талабы.

Қазіргі тұрмыс-тіршілігімізде, әсіресе тұрмыстық жағдайда, эмоциялық дауылдар мен кездейсоқ кереғарлықтар тым көбейіп отыр. Бүгінгі тандағы ұрпақ тәрбиесін қиындатып отырған негізгі себептердің бірегейі деуімізге әбден болады. Оның үстіне әлеуметтік және педагогикалық кереғарлықтар да аз емес. Осыдан келіп, баланың психикалық зардап шегушілігіне ұшыраудамыз. Мұндай жұлын-жүйкенің тозуы мен жан дүниенің жарақаттануы сияқты жаңа ұғымдарды ескермесе болар емес. Ол үшін, ең әуелі үлкендердің, кішілердің де өзара қарым-қатынастарындағы үндестікке ұмтылып, оны сауықтыру мен тәрбиелеу жолдарының пәрменді тәсілдерін қарастыру ауадай қажет болып отыр. Бұл әлеуметтік те, мемлекеттік те, аса үлкен жұмыс?! Ескі тәртіппен көзжұмбаққа салуға келмейді. Қоғамдағы осындай жан-дүниенің зардабынан көмекке келер ілім — жалпы гигиенаның бір бұтағы болып жетілген — психогигиена екенін атап айтқымыз келеді. Психогигиенаның күнделікті тіршілігіміздегі ең бір көп тараған түрі — адамдардың қарым-қатынасындағы психогигиенаны ерекше атап өткенді жөн көрдік. Қарым-қатынастағы психогигиена — үлкен мен кішінің, еркек пен әйелдің, ата-ана мен баланың, туыс пен туғанның, көрші мен ауылдастың, айта берсе толып жатыр, осы айтылған қарым-қатынастардың өмірдегі көріністері сан алуан сапада кездесе береді. Көптеген жағымсыз жағдайлар да, осы қарым-қатынастардың адамшылық, қасиеттерді сақтамауынан туындап жатады. Ендеше, адамдардың қарым-қатынастарындағы психогигиена сақтау ережелері де — психологиялық көмектің бір түрі болып есептелінеді. Оның ең негізгі бабы — "Бүлдірмеу!" болып табылады.

Бірінші ережесі — бүкіл өзіңнің болмысың мен құлығыңды — осы "бүлдірмеуге!" бағындыру.

Екінші ережесі — бірінші ереженің жалғасы тәрізді, осы "бүлдірмеу!" бабын тарата отырып, адамдардың санасындағы өзін-өзі тежеу қабілеттерін жетілдіру деген сөз.

Үшінші ережесі — егер "бүлдірмеу!" бабы бұзыла қалған күнде, одан тараған жайсыздықтарды жоюға әсер ету.

Міне, бала тәрбиесінде имандылық тәрбиелерімен қоса, міндетті түрде психогигиенаның осы үш түрлі ережелерінің баптары да, саналы түрде баланың психологиясында орнығуы мен жетілуін қамтамасыз етуіміз керек. Бұлар сәби мінездерінде неғұрлым ерте қалыптасса, соғұрлым оның санасындағы адамгершілік пен жауапкершілік деңгейі биік болмақ. Сонда ғана ол өз уақытының елеулі азаматына айналары хақ.

Әйтсе де, мұндай тәрбиелер балаға тек уағыз арқылы сіңбейтіндігін ескере отырып, қоғамдағы естияр адамдардың, соның ішінде, ата-аналар мен тәрбиешілердің, бүкіл ел-жұртқа белгілі зиялы қауымның күнделікті тіршіліктегі адамдық парасаттары ерекше байқалуы керек. Міне, осындай алдыңғы буыннан үлгі алған ұрпағымыз мадақтауға тұрарлық, барлық қасиеттерді жетілдіре беретініне сенуге болады.

Іштей қарама-қайшылық.

Баланың жанын жаралайтын психологиялық жаман әсерлер үнемі жалғаса берсе, оның ішкі қарсылығын оятып, бірте-бірте тұрақтанған қарама-қайшылықты мінез-құлқын қалыптастырады. Бұдан кейін ол ешқандай психологиялық хабарларды қабылдамайтын күйге ауысады. Жалпы ішкі қарама-қайшылықтары мол адамдар ашуланса да, өкпелесе де, өрекіп қызынса да өзін-өзі тоқтата алмай ұзақ әуреленеді. Мұндай сәттерінде ол мақсатты ой, елеулі қайырымдылық жасау қаперіне де кірмейді. Қайта қолындағысын лақтырып, айналасындағысын сындырып, шамасы жеткенді талқандап жіберуге ұмтылады. Осы тұста жанындағы адамдардың бәріне де тіл тигізуден де тайынбайды. Міне, ашулы адамдардың күйлері осындай болмақ.

Ал, адамның көңіл-күйі екінші бір жайсыз жағдайда болғанда да, мәселен, қызғану мен көре алмаушылықтың күйіне ауысқанда да, жанындағылардың бәріне сенімсіздікпен қарап, өзінен-өзі секемденіп сергелдені мол іштей қарама-қайшылықтарға ұрынады. Бұндай жайсыз жағдайлар, адамды физиологиялық эффектілік күйге де түсіреді. Ол мұндай күйде өзінің не істеп, не қойғанын байқамай да қалады.

Сондықтан адам атаулы ол үлкен бе, жоқ әлде кіші ме бәрібір, өзара қарым-қатынастарында аса ұстамды да, мейірімді болуға ұмтылу қажет. Адамды ашуландырып көңіл-күйін бұзу қаншалықты оңай болса, ал оны жадыратып қайыра жақсы жағдайға түсіру, соншалықты қиын екенін естен шығармаған жөн.

Әр адам осындай әділетсіздіктің бар екенін іштей түсініп, оған саналы түрде қарсы шаралар жасауды ұмытпаса, түптің-түбінде үлкен жетістіктерге жетіп, өзінің адамдық құш-қуатын да сезіне бастайды. Бірте-бірте ол жаман көңіл-күйдің құлы болудан да құтыла алады. Өзінің барлық іс-әрекеттерін ашудан бұрын ақылға жемдіретіндей жағдайға ауысады. Міне, дер кезінде жүргізілген психогигиенаның құдіреті мол, шарапаты да осы болса керек. Оның үздік жақсылықтарға қол жеткізер тұсы, бүкіл ел болып мәдениетті тіршіліктің негіздеріне ұмтылумен жасалынатынын ұмытпауымыз керек. Сонда ғана өміріміз өркенді де көңілді болмақ. Керек десеңіз қоғамға қажет бақыт жолы да осы.

Дайындаған пед-психолог:

Г.Даданов