

## **«БАЛАЛЫҚ ҚОРҚЫНЫШТАР – БАЛАЛЫҚ ШАҚТЫҢ САТЫСЫ»**

Балалардың қорқыныш мәселесі көптеген ата-аналарға таныс. Қорқыныштардың көпшілігі баланың жасына байланысты және уақыт өте келе жойылады. Алайда, егер қорқыныш ұзақ уақыт бойы сақталса және балаға ғана емес, ата – аналарға да алаңдаушылық туғызса, бұл байыпты ойлануға себеп болады.

Балаларда күндізгі және түнгі қорқыныш қандай, олар немен байланысты және балаға өз қорқынышымен күресте жеңіске жетуге қалай көмектесуге болады.

### **Қорқыныштың түрлері**

Балалардағы қорқыныштың барлық түрлерін екі топқа бөлуге болады: күндізгі және түнгі.



### **Күндізгі қорқыныштар**

Балаларда күндізгі қорқыныштар мынадай болуы мүмкін:

Табиғи (өзін-өзі сақтау инстинктіне негізделген): қараңғылық, биіктік, жануарлар, зілзала, қатты дыбыстар, тұйық кеңістік, ауырсыну қорқынышы.

Әлеуметтік: жалғыздық, адамдар, жазалау, кешігу, айыптау қорқынышы.

Ситуациялық: психологиялық жарақат алған жағдайдың салдарынан пайда болатын қорқыныш.

Жеке: қорқыныш баланың жеке ерекшеліктерімен байланысты (ұялшақтық, оқшаулану, мазасыздық).

Обсессивті қорқыныш немесе фобия: адам өміріндегі қандай да бір оқиғаға немесе құбылысқа байланысты күшті және еңсерілмейтін қорқыныш.

### **Түнгі қорқыныштар**

Балалардағы түнгі қорқыныш қорқынышты түс түрінде көрінуі мүмкін.

Қорқынышты түстер баланы әр түнде дерлік қайта-қайта мазалауы мүмкін. Мұндай түстердің пайда болуы ми жұмысына байланысты, өйткені ол түнде жұмыс істеп, күндіз алған ақпаратты өңдейді.

### **Балалардың түнгі қорқынышының себептері:**

- балалардың, сондай-ақ олардың ата-аналарының сезімталдығы, алаңдаушылығы және күмәндануы;
- бастан кешкен күйзеліс;
- әдеттегі ортаның өзгеруі;
- ауырсыну, қызба;
- жазатайым оқиғалар, қорқыныш;

- қолайсыз отбасылық жағдайлар (әке мен ананың жанжалдары, ажырасу);
- ата-аналардың эмоциялық оқшаулығы;
- балаға қойылатын жоғары талаптар;

Жағдай қиын болмас үшін, ал баланың түнгі қорқынышы патологияға айналмас үшін невропатолог немесе психотерапевтің көмегі қажет.



### **Балалық қорқынышты қалай тануға болады?**

Сәбилерде қорқыныш өшіп қалудан немесе керісінше, қозғалыс алаңдаушылығынан көрінеді, олар жылайды, анасының артына жасырынады немесе қашады. Бұл жағдайда қорқыныш көзін анықтау қиын емес.

Мектеп жасына дейінгі балалар мен оқушылар өздерін қорқытатын нәрселерді үнемі айта бермейді. Ата-аналарды баланың үнемі шиеленісуі, қозғалыстың қоздыруы, шаршағандығы, тынышсыз ұйқы, жиі бас ауруы, қынжылдығы және жылағыштығы сақтандыруы тиіс. Мұның бәрі баланың созылмалы алаңдаушылық пен мазасыздық жағдайында екенін көрсетеді және оған психологтың көмегі қажет болады.

3 жастан асқан балалардағы қорқынышты диагностикалаудың негізгі әдістері суреттерге негізделген («Отбасының суреті», «Неден қорқатыныңды сал»).

Сондай-ақ, «Үйлердегі қорқыныш», «Ертегіні аяқта» сияқты әдістер қолданылады. Олардың көмегімен баланы не мазалайтынын, қандай қорқыныш басым екенін білуге болады.

### **Балаға қорқынышын жеңуге қалай көмектесуге болады?**

Психотерапевтік техникалар

Балалардың қорқынышымен күресте психотерапиялық әдістер ең тиімді болып табылады, оларды белгілі бір дайындықта ата-аналар да қолдана алады:

Сурет салу. Сурет салу арқылы бала өзінің сезімдері мен тәжірибелеріне, тілектері мен армандарына жол береді, шындықты модельдейді, қорқынышты, жағымсыз және травматикалық бейнелермен ауыртпалықсыз байланыста болады.

Баланың ең көп қорқатын нәрсесінің суретін салуды ұсыныңыз. Содан кейін сол суретті жыртып, өртеп немесе терезеден лақтырып жіберуге болады, мына сөзді айта отырып: «Міне, біз сенің қорқынышыңды жеңдік. Сен қандай батыл және ержүрексің!»

### **Ойын**

Сюжеттік-рөлдік ойындарда балалар белгілі бір дағдыларды игереді, мінез-құлықтың әлеуметтік нысандарын меңгереді, өздеріне әртүрлі рөлдерді алады.

Бала ойынға қосылып, ұялшақтық пен қорқыныш шегінен өтіп, жеңіске жетіп, жеңіліп, өзіне деген сенімділікке ие болады.

### **Ертегі терапиясы**

Бұл әдіс бес жастан бастап балалардағы қорқыныш пен алаңдаушылықты түзетуде қолданылады. Баланың нақты қорқынышын көрсететін арнайы ертегі таңдалады немесе авторлық ертегі шығарылады. Әңгімелеу барысында кейіпкерлер оны жеңеді.

Бала ертегі кейіпкерлерінің мысалында өз қорқынышының бетіне қарауды және олармен күресуден қорықпауды үйренеді.

### **Ата-аналарға ұсынымдар**

- Балаға өз қорқыныштарымен күресуге көмектесу - бұл оның сезімін түсіну, өзінің «Мен» дегенін естіп, өзіне деген сенімін нығайту.

- Баланың ересектермен және құрдастарымен бірлескен іс-әрекеті балалардың қорқынышын жеңуге көмектеседі: серуендер, ойындар, спорттық іс-шаралар.

- Балалардың қызығушылықтары неғұрлым көп болса және олардың өмірі неғұрлым әртүрлі болса, соғұрлым олар өздерінің қорқыныштарына, алаңдаушылықтарына және уайымдарына азырақ назар аударады.

- Балаңыздың өміріне белсенді түрде қатысыңыз, бірақ бәрін бақылауға тырыспаңыз.

- Үйде бала өзін жақсы көретін және қорғалған сезінетін жайлы, тыныш атмосфераны жасаңыз.

- Балаңызды күнделікті нақты тәртіпке үйретіңіз және оны демалыс және мереке күндері де ұстаныңыз.

- Балаңыздың гаджеттерге жұмсайтын уақытын азайтыңыз.

Шыдамды болыңыз. Қорқыныштардың көпшілігі жасына қарай өздігінен өтеді. Ең бастысы - олардың баланың өмірін уландырып, патологияға айналуына жол бермеу.

Баланың қорқынышын елемеуге болмайды. Балаңызға не істеу және қалай көмектесу керектігін білмейтін болсаңыз, психологтан кеңес сұраңыз.

