Балқаш қаласы «№9 жалпы білім беретін мектебі» КММ

**"ҰБТ-да балаға психологиялық қолдау көрсету"сынып сағаты**

Қазіргі таңда елімізде мектеп бітіруші түлектеріне арналған ҰБТ-ға психологиялық қолдау көрсетудің бірыңғай моделі жоқ. Психологтар өздерінің тәжірбиесіне және психологиялық теориялық білімдеріне сүйене отырып көмек көрсетіп келеді. ҰБТ-ға байланысты мектеп тарапынан болатын қысым немесе мектеп «абыройы үшін» деп оқушыларға түрлі үгіт-насихат жургізу мектеп басшыларының, ұстаздардың баланың психикалық даму ерекшеліктерімен санаспайтынының белгісі. Осы кезде ата-ана баласының түрлі сәтсіздіктерге төтеп бере алатындай иммунитетін қалыптастырып, үнемі ашық сөйлесіп, шынайы жанашырлық таныта білуі керек. Ата-ана да, ұстаздар қауымы да ҰБТ-дан алған бағасы үшін баланың өз-өзіне деген сенімділігін төмендетпеуі қажет. Жасыратыны жоқ, кейде ата-ана онсыз да үрейленіп жүрген баласымен қосылып, оның қорқынышын одан әрі үдетіп, оның бойында қорқыныш қалыптастырады. Бала мен ата-ана арасында жылы психоэмоционалды байланыс болса, бала қолдауды сезсе, өзіне сенімді болады,

Ата- анаға кеңес: Баланың жүрістұрысына жіті мән беру. Баланың психикалық даму ерекшелігін естен шығармау. Оны тыңдай алу, сөзіне мән беріп, әңгімені кейінге қалдырмау. Баланың жеке кеңістігіне қол салмау, шешімдеріне сыйластықпен қарау. Шамасы келмейтін, өресіне сыймайтын талап қоймау. Жасөспірімдік кезде болатын өтпелі кезеңде мінезқұлқында гормондық дамуға байланысты болатын өзгерістерді есепке ала отырып, қарым-қатынас жасау. Баламен қарымқатынаста жиі түсініспеушілік жәйттер орын алатын болса маманның кеңесіне жүгіну. Баланың дайындығына қойылатын арнайы бекітілген талап жоқ, дегенмен сақталуы керек бірқатар ережелер бар: Күн тәртібін жоспарлап қою. Уақытты тиімді пайдалану. Дұрыс, дұрыс тамақтану. Осыған атаана көбінесе жүрдім-бардым қарайды. Құнарлы, нәрлі, уақтылы тамақтану адам денсаулығына, көңілкүйіне оңды әсер ететіні айтпаса да түсінікті. Ой еңбегінде дұрыс тамақтану өте маңызды. Отбасында жыжыл, жаймашуақ орта қалыптастыру. Дене жаттығуын жасату. Уақытында ұйықтатып, ұйқысын қандыру. «Баламыз күні-түні бас алмай кітапты жастанып ұйықтайды, әбден титықтады». Мұндай дайындықтан нәтижеден жоғары нәтиже шығады деу қиын. Күн тәртібі сақталмаса, ол стресс алуы мүмкін. Қолы бос кезде: Сүйікті ісімен айналысу. Таза ауада серуендеу; Үй шаруасына көмектесу; Өзіне жүктелген міндеттерді атқару; Кітап оқу; Достарымен араласу т.с.с Тамақтануы, ұйқысы бұзылса, оның себебін анықтау керек. Ол психикалық жарақат салдарынан болуы мүмкін.Жасөспірім шақта белгілі-бір мінез-қырлары айқын көрініс табады, соның салдарынан түрлі қиыншылықтар туындайды. Сондықтан бей-жәй қарамаңыз. Қанша уақытқа созылды? Соған мән беріңіз. Егер нақты бір жәйт әсер еткеннен кейін үйде қолдау көрсетілсе де оң өзгеріс болмаса, арнайы маманның (психолог, психотерапевт) кеңесіне жүгінген абзал. Стресс пен күйзеліске түскен балаға қалай көмектесеміз? Жақын тартып байыппен сөйлесу; Көңілкүйіне назар аудару; Мәнжайды анықтау; Баладағы өзгеріске сақтықпен қарау; Өз проблемасымен жалғыз қалдырмау; Проблемасына түсіністікпен қарап, сонымен бірге екенін білдіру; Көңілін аулау; Қызығушылығын ояту; Психологиялық қолдау көрсету; Стресске қарсы тәсілдерді – серуендеу, музыка тыңдау, дене жаттығуларын іске асыру.

Педагог –психолог:Дулатова Т.Т