Бекітемін
“ORLE” ЖШС “Өрлеу” жеке
балабақша меңгерушісі:
А.С.Зиеденова

Тақырыбы: «Мектепке дейінгі және үйде тәрбиеленіп отырған, гипербелсенді балаларға қолдау көрсету»

/кеңес беру/

Педагог-психолог: Ж.Қ.Шамуратова

Бүгінгі таңда мектеп жасына дейінгі балалардың бойында **гиперактивтіліктің белгілері көптеп байқалады**:

1. Бала үнемі қозғалыста болады, оған өзін-өзі бақылау өте қиын, яғни нәресте шаршаса да, ол қозғалуды жалғастыра береді, ал ақырында есінен танып, жылап, ашуланады.

2. Мұндай нәресте көңіл-күйдің күрт өзгеруімен сипатталады. Ол өзін еденге жиі лақтырады, оның "құрғақ" ашуы бар – тек жылау, көз жассыз. Қазіргі уақытта баланы тыныштандыру мүмкін емес.

3. Бала тез және көп сөйлейді, сөздерді жұтады, сөзін бөледі, тыңдамайды. Ол миллиондаған сұрақтар қояды, бірақ олардың жауаптарын сирек тыңдайды, жиі қашып кетеді немесе назарын аударамайды.

4. Көбіне ересек адамның үндеуіне жауап бермейді, бірақ оны естиді.

5. Балаға бастаған ісін, тіпті егер ол қызықтырса да, соңына дейін жеткізу қиын.

6. Баланы уақытында ұйықтатуға болмайды, ал егер нәресте ұйықтап қалса, ол ұйқының ортасында жиі жылап оянып, мазасыздықпен ұйықтайды.

7. Гиперактивті балаларда ішек аурулары жиі кездеседі *(іш қату немесе диарея)*

8. Мұндай балалардың ата–аналарының басты шағымы - бала - **бақыланбайтын**, тыйымдар мен шектеулерге мүлдем жауап бермейді. Және кез-келген жағдайда *(үй, дүкен, балабақша, ойын алаңы)* өзін бірдей белсенді ұстайды.

9. Гиперактивті бала жиі жанжал тудырады. Өзінің агрессиясын басқара алмайды - төбелеседі, тістейді, итереді, сонымен қатар, қолда бар құралдарды пайдалануға мүмкіндік береді: таяқтар, тастар, басқа қауіпті заттар.

10. **Гипербелсенді** балаға келесі жалпы белгілер тән: зейінсіздік, шамадан тыс белсенділік *(ауызша, моторлы, ақыл-ой)* және импульсивтілік.

Негізгі **гиперактивті баланы тәрбиелеудегі ересектердің қателіктері**:

1. Физиологиялық күтіммен алмастырылған эмоционалды зейіннің болмауы.

2. Тәрбиенің беріктігі мен бақылауының болмауы**.**

3. Ашуды басқару дағдыларын дамыта алмау**,** өйткені көбінесе өздерінде бұл дағды болмайды.

Не істеу?

1. Гиперактивті бала жұмсақ, сабырлы түрде сөйлесуі керек. Егер ересек адам осындай баламен бірге оқу тапсырмасын орындайтын болса, айқайлаудан да, бұйрық беруден де, ынта-ықыласпен интонациядан, эмоционалды көтеріңкі көңіл-күйден аулақ болған жөн.

2. Гиперактивті бала**,** өте сезімтал және қабылдаушы болу**,** сірә, ересек адамның көңіл-күйіне тез қосылыңыз.

3. Ата-аналар эмоциялар оны басып, тиімді іс-әрекетке кедергі болады.

4. Үйде күнделікті тәртіпті сақтау – бұл нәтижелі өзара әрекеттесудің маңызды шарттарының бірі гиперактивті бала**.**

5. Тамақтану, серуендеу және үй тапсырмаларын орындау балаға әдеттегідей бір уақытта жүзеге асырылуы керек.

6. Шамадан тыс қозудың алдын алу үшін бала қатаң белгіленген уақытта ұйықтауы керек, ал ұйқының ұзақтығы күшін қалпына келтіру үшін жеткілікті болуы керек (әр жағдайда ата-аналар бұл уақытты баланың жағдайына қарай анықтайды).

7. Мүмкіндігінше гиперактивті баланы қорғау қажет бала ұялытелефонда ұзақ уақыт және теледидарлық бағдарламаларды көруден, әсіресе эмоционалды қозуға ықпал етеді.

Мұндай балаларға көңіл бөлінгенде, олар оларды тыңдайды және олар өздерін байыпты қабылдағандай сезіне бастайды**,** олар қандай да бір жолмен гиперактивтіліктің белгілерін барынша азайтуға қабілетті**.**

Гиперактивтіге баға жетпес көмек балаға релаксация жаттығулары және денемен жанасу жаттығулары көрсетіледі, массаж өте пайдалы. Олар баланың өз денесі туралы көбірек білуіне, сондай-ақ қозғалыс белсенділігін бақылауға көмектеседі.

Гиперактивтілікті түзету кезінде құмды терапия әдісі өте тиімді.

Ең бастысы, гиперактивті балалар, әсіресе, ата-аналардың сөзсіз сүйіспеншілігі мен қабылдауына деген сенімділікті қажет етеді**.** Баланың мінез-құлқы мен іс-әрекетіне қарамастан, анасы мен әкесі оны сол қалпында жақсы көретінін білуі және сезінуі өте маңызды. Бұл олардың өмірінде болғандықтан ғана жақсы көреді. Бұл туралы балаларыңызға жиі айтыңыз!

Кезінде **гиперактивті баланы тәрбиелеу** анасы және басқа туыстары, екі шектен аулақ болу керек:

• бір жағынан, шектен тыс аяушылық пен рұқсат етудің көріністері;

• екінші жағынан, шамадан тыс ұқыптылықпен, қатыгездікпен және жазалаумен ұштастыра отырып, бала орындай алмайтын асыра талаптарды қою.

Ата-аналар есте сақтауы керек нұсқаулардың жиі өзгеруі және сіздің көңіл-күйіңіздің ауытқуы мұндай балаларға басқаларға қарағанда әлдеқайда терең кері әсерін тигізеді.

Сіздің қарым-қатынасыңызды бағалауға уақыт бөліңіз. Егер сіз балаңыз өзін-өзі ұстамаған сайын ашулануға және ашулануға дағдыланған болсаңыз**,** немесе сіз оны жиі айқайлап, жазалайтын болсаңыз, бірақ нәтижесіз болса, алдымен қарым-қатынасты біртіндеп қалпына келтіруге тырысыңыз. Күніне бірнеше рет баланың не істеп жатқанына назар аударыңыз. Қажет болса, балаңызға өзін жақсы ұстайтындай жағдай жасаңыз және оны мақтаңыз.

Сіздің балаға деген көзқарасыңыз өзгерген сайын**,** кішкентайыңыздың сізге деген көзқарасы қалай өзгеретінін байқайсыз. Бір кездері ата-анасының көңілінен шығуға бірде-бір себеп болмаған бала енді сіздің мақтауыңызға ие болудың жолын табуға тырысады.

Арналған парақ **ата-аналар**, немесе **гиперактивті балаларды тәрбиелеу ережелері**

Ұсыныстардың бірінші тобы балаға жақын ересектердің мінез-құлқының сыртқы жағына қатысты**.**

• Мүмкіндігінше зорлық-зомбылықты болдырмауға тырысыңыз, әсіресе егер сіз баланың мінез-құлқына ренжісеңіз немесе қанағаттанбасаңыз**.** Оған лайықты болған кез-келген жағдайда оны мақтаңыз, жетістіктеріңізді қаншалықты елеусіз болса да атап өтіңіз. Тәрбиелеу баланы тереңірек білуге және түсінуге деген қызығушылық**.**

• Отбасында жанжал туғызуы мүмкін категориялық сөздер мен сөз тіркестерінен, қатаң бағалаулардан, сөгістерден, қоқан-лоққылардан аулақ болыңыз. Аз сөйлеуге тырысыңыз *"жоқ", "болмайды", "тоқта"*, керісінше, баланың назарын аударуға тырысыңыз, егер мүмкін болса, оны әзілмен оңай жасаңыз.

• Сөйлеуіңізді қадағалаңыз, сабырлы дауыспен сөйлеуге тырысыңыз, балаңызды қорламаңыз**.**

Ұсыныстардың екінші тобы қоршаған ортаны ұйымдастыруға және отбасындағы қоршаған ортаға қатысты.

• Мүмкін болса, бөлуге тырысыңыз баланың бөлмесі немесе оның бір бөлігі іс-шараларға, ойындарға, жалғыздыққа арналған *(яғни, оның жеке аумағы)*. Дизайнда ашық түстерден аулақ болған жөн. Үстелде және баланың қоршаған ортасында алаңдататын заттар болмауы керек.

• Үйде нақты күн тәртібін сақтауға тырысыңыз, содан кейін икемділік пен табандылықты көрсетіңіз.

• Баланың жауапкершілік шеңберін анықтаңыз**,** және олардың орындалуын үнемі бақылауда ұстаңыз, бірақ тым қатал болмаңыз. Нәтижелері мінсіз болмаса да, оның күш-жігерін жиі атап өтіңіз және мақтаңыз.

• Мүмкіндігінше көп адамдардан аулақ болыңыз. Ірі дүкендерде, базарларда болу және т.б.

Ұсыныстардың үшінші тобы баланың жақын ересек адаммен белсенді қарым-қатынас жасауына, ересек адамның да, баланың да бір-бірін сезіну, эмоционалды жақындасу қабілеттерін дамытуға бағытталған.

Бұл жерде балалар үшін ең маңызды іс-әрекет мүлдем алмастырылмайды **ойын**, өйткені ол балаға жақын және түсінікті**.**

• Ойын кезінде баланы тек бір серіктеспен шектеңіз. Мазасыз, шулы достардан аулақ болыңыз.

• Баланы шаршаудан сақтаңыз, себебі бұл өзін-өзі бақылаудың төмендеуіне және гиперактивтіліктің жоғарылауына әкеледі.

• Балаңызға артық энергияны жұмсауға мүмкіндік беріңіз. Күнделікті таза ауада дене шынықтыру жаттығулары пайдалы.

• Баланың мінез-құлқындағы кемшіліктерді үнемі ескеріп отырыңыз. Зейін тапшылығы бұзылған балалар гиперактивтілікпен сипатталады, бұл сөзсіз, бірақ аталған шараларды қолдану арқылы ақылға қонымды бақылауда ұстауға болады.

Біз сізге бірнеше нұсқаны ұсынамыз **ойындар** үйде бірге **гиперактивті бала**, бір-біріне эмоционалды жақындасу мақсатында:

"Сақ болыңыз". Бала ересек адамның бұйрығымен гимнастикалық жаттығуды ауызша бұйрық бойынша орындайды, мысалға: бұйрық бойынша *"Қоян"* - орнында секіру; *"Құстар"* - қол бұлғау; *"Бақалар"* - отырыңыз және отырыңыз және т.б. Командалар әр түрлі болуы керек және әр түрлі уақыт аралығында жеткізілуі керек.

"Сиқырлы сөз". Бала жаттығуды ересек адамнан кейін қайталайды, бірақ бұл жағдайда ғана, егер ол айтса: *"Өтінемін!".*

"Бір сағат үнсіздік пен бір сағат мүмкін". Эбұл ойын балаға жинақталған энергияны қалпына келтіруге, ал ересек адамға оның мінез–құлқын басқаруды үйренуге мүмкіндік береді. Сигнал бойынша *"Үнсіздік сағаты"* бала өзін тыныш ұстауы, сабырлы сөйлесуі, сурет салуы керек. Және сигнал бойынша *"Болады"* жүгіруге, секіруге, айқайлауға рұқсат етіледі. Қандай нақты іс-әрекеттерге жол берілетінін және қайсысына тыйым салынатындығын алдын-ала ескерткен дұрыс.

"Гломерули". Мүмкіндігі шектеулі баланы допқа жарқын иірілген жіп орауға шақыруға болады. Айтыңызшы, бұл қарапайым емес, сиқырлы доп. Ол оны орап бастағаннан кейін, ол бірден тынышталады.

"Археология". Құм немесе жарма салынған ыдысқа қолыңызды қойып, оларды толтырыңыз. Ұсыныс жасаңыз **балаға** *"қазып ал"* сіздің қолыңыз. Бұл жағдайда щеткаларға қол тигізуге болмайды. Ол қазба жұмыстарын аяқтағаннан кейін, онымен рөлдерді ауыстырыңыз.

"Таяқ ұста". Бұл жаттығуды гимнастикалық сөремен тұрып немесе үстелге отырып – қарындашпен орындауға болады. Ересек адам таяқшаны немесе қарындашты саусағымен ұстап, таяқшаны босатқан кезде алдын-ала келісілген бұйрық береді. Бала оны құлап, көшбасшы болғанға дейін ұстап алуы керек.