**Мазасыз балалардың ата-аналарына арналған ұсыныстар**

***Біз баланың өзін-өзі бағалауын арттырамыз.***

**Қажетті:**

• балаға атымен хабарласу;

• оны тіпті болмашы жетістіктері үшін де мадақтаңыз (және мақтау шын жүректен болуы керек және бала оны не үшін мақтағанын білуі керек).

• басқа балалардың қатысуымен мерекелеу.

• баланың «Мақтау», «Мен саған айтамын» сияқты ойындарға жиі қатысуы үшін, бұл сізге басқалардан өзіңіз туралы көптеген жағымды нәрселерді білуге ​​және өзіңізге «басқа балалардың көзімен» қарауға көмектеседі.

***Бұлшықет кернеуін жеңілдету***

**Ұсыныстар:**

Теріден теріге жанасуды қамтитын ойындарды ойнаңыз.

Релаксация жаттығуларын, терең тыныс алу әдістерін жасаңыз, массаж жасаңыз және денені жай ғана ысқылаңыз.

Шамадан тыс алаңдаушылық тудырудың тағы бір жолы - анаңыздың ескі далаптарымен бетіңізді бояу. Сондай-ақ экспромт маскарад немесе шоу ұйымдастыруға болады. Мұны істеу үшін маскалар, костюмдер немесе жай ғана ескі ересектерге арналған киімдерді дайындау керек. Қойылымға қатысу мазасыз балалардың демалуына көмектеседі. Ал егер маскалар мен костюмдерді балалар дайындаса (әрине, ересектердің қатысуымен), ойын оларға одан да үлкен рахат әкеледі.

***Балаларды өз мінез-құлқын басқаруға үйрету***

**Ұсыныстар:**

Ересектер баланы проблеманы бірлесіп талқылауға қатыстырған жөн (балабақшада сіз балалармен шеңберде отырып, олардың сезімдері мен қызықты жағдайлардағы тәжірибесі туралы сөйлесуге болады). Әр бала неден қорқатынын дауыстап айтқаны жөн. Балаларды өз қорқыныштарын салуға шақырыңыз, содан кейін суретті шеңбер бойымен көрсетіп, олар туралы сөйлесіңіз. Мұндай әңгімелер мазасыз балаларға құрдастарының көпшілігінің өздеріне ғана тән проблемаларға ұқсас проблемалары бар екенін түсінуге көмектеседі.

Сіз балаларды бір-бірімен салыстыра алмайсыз - бұл әдіске қатаң тыйым салынады (мазасыз балаларға қатысты). Кейбір балалардың жетістіктерін басқалардың жетістіктерімен салыстыруға мәжбүр ететін жарыстар мен іс-шаралардан әдетте аулақ болған жөн. (Кейде травматикалық

фактор спорттық эстафета сияқты қарапайым оқиға болуы мүмкін.) Баланың жетістіктерін оның бір апта бұрын көрсеткен нәтижелерімен салыстырған дұрыс. Бала тапсырманы мүлде орындамаса да, ешбір жағдайда ата-анаға: «Қызыңыз аппликацияны ең нашар орындады» немесе «Сіздің ұлыңыз суретті соңғы орындады» деп айтпаңыз.

Егер балада оқу тапсырмаларын орындау кезінде қобалжу пайда болса, жылдамдықты ескеретін кез келген жұмыс түрін орындау ұсынылмайды. Мұндай баланы сабақтың ортасында сұрау керек. Сіз оны итермелей алмайсыз немесе асыға алмайсыз.

Мазасыз балаға өтінішпен немесе сұрақпен жүгінген кезде, онымен көзбен байланыс орнатқан жөн: сіз оған еңкейесіз немесе баланы көз деңгейіне көтересіз.

Үлкендермен бірге ертегі, әңгіме жазу балаларды өз уайымын, қорқынышын сөзбен жеткізуге үйретеді. Тіпті егер олар оларды өздеріне емес, ойдан шығарылған кейіпкерге жатқызса да, бұл ішкі тәжірибенің эмоционалдық ауыртпалығын жеңілдетуге көмектеседі және белгілі бір дәрежеде оларды тыныштандырады.

Балалармен рөлдік ойындар ойнау өте пайдалы. Сіз таныс жағдайларды да, баланы ерекше алаңдататын жағдайларды да көрсете аласыз (мысалы, «Мен мұғалімнен қорқамын» жағдайы мұғалімнің фигурасын бейнелейтін қуыршақпен ойнауға мүмкіндік береді; жағдай « Мен соғыстан қорқамын» сізге фашист, бомба, яғни қорқынышты нәрсе атынан әрекет етуге мүмкіндік береді). Ересек адамның қуыршағы бала рөлін ойнайтын, ал бала қуыршақ ересек адамның рөлін ойнайтын ойындар баланың эмоциясын көрсетуге, ал ересек адамға көптеген қызықты және маңызды жаңалықтар ашуға көмектеседі.

Балалармен ашық ауада ойындар ойнау өте пайдалы. Мазасыз балалар қозғалуға қорқады, бірақ дәл белсенді эмоционалды ойында («соғыс», «казактар ​​- қарақшылар») бала қатты қорқыныш пен толқуды бастан кешіреді, бұл оған нақты өмірде стрессті жеңілдетуге көмектеседі.

Баланы онымен күнделікті жұмыста нақты, ең алаңдататын жағдайларда өзін басқаруға үйрету мүмкін және қажет.