

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Қостанай қаласы білім бөлімінің №40 бөбекжай»
Коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны

Ата-аналарға арналған кеңес
«Дені сау бала-бақытты отбасы»



Кіші «Құлыншақ» тобы

2023-2024 о.ж.

Отбасы-адамның жеке басын қалыптастырудың алғашқы және маңызды кезеңі. Отбасында қалыптасатын эмоционалды әлем жеке тұлғаның әлеуметтік сезімдерінің негізіне айналады. Баланы тәрбиелеу арнайы шараларды қажет етпейді. Бала отбасының рухани-адамгершілік атмосферасын сіңіреді, ата-аналардың өмір салтын бақылай отырып, "ересектер" қатынастарының моделін жасайды. Сондықтан баланың үйлесімді дамуы үшін аналар мен әкелердің жеке бақыты қажет, Үйлесімді отбасы қажет.

Отбасындағы бақыт пен үйлесімділік жағдайы мен баланың денсаулығы арасында айқын байланыс бар. "Дені сау денеде – дені сау рух" деген дана мақалды керісінше оқуға болады, бұл дене мен жанның ең күшті байланысын білдіреді. Отбасының бақыты көбінесе осы отбасындағы қарым-қатынаста көрінеді. Барлығы жақсы, жайлы, жылы және қызықты, кез-келген қиындықтар бірге шешіледі, мейірімділік сөзбен естіледі және бизнесте көрінеді.

Мұндай отбасы туралы қауіпсіз айтуға болады-олар бақытты. Мұнда ерлі-зайыптылар, балалар, туыстар, достар мен әріптестер арасындағы бейбіт және үйлесімді қарым-қатынас бар. Өйткені, бұл біздің эмоционалды байланыстарымыздың 5 негізгі бағыты, олар адам үшін өте маңызды және біздің әлауқатымызға ең көп әсер етеді.

Баланың денсаулығына әсер ететін факторларды ескере отырып, бір нәрсе айтуға болады. "Иә, әрине, тұқым қуалаушылықты түзету (табиғат берген нәрсе, экологияны жақсарту) жеке отбасы мүмкін емес. Бірақ баланың өмірінен стрессті азайту немесе толығымен алып тастау, әр ата-ананың отбасылық қатынастарын жақсарту. Ата – аналардың міндеті-барлық психологиялық ерекшеліктерді ескере отырып, баланың өмірін мүмкіндігінше жайлы ету.

Есіңізде болсын: баланың мінез-құлқы мен денсаулығы оның отбасылық қатынастарға реакциясына байланысты. Үйде шиеленісті жағдай туындайды, сіз үйге әкелетін жұмыстағы проблемалар, және қандай да бір себептермен сіздің балаңыз әртүрлі ауырсынуларға шағымданады, тіпті ауырады. Мынау не? Бұл психосоматикалық құбылыстар. Немесе қарапайым тұрмыстық тілмен айтқанда, біздің эмоционалды күйіміз дененің әртүрлі мүшелерінің жұмысының бұзылуына әкеліп соқтыратын, оның қорғаныс функцияларын әлсірететін физикалық күйге ауысу.

Кішкентай балалар біздің қарым-қатынасымызды зерттеу және көрсету арқылы өмір сүруді үйренеді. Ересектердің көптеген психологиялық проблемалары мен аурулары нәресте кезінен мұра болып табылады. Бала соншалықты кішкентай болса да, жағдайға физикалық әсер ете алмайды, ол тек жанама түрде өз пікірін айта алады.

Сүйікті анаңызды қалай жиі қасында болуға, оның назарын аударуға болады? Ең тиімді және қол жетімді әдіс – жылау. Егер жылау көмектеспесе және жағдай, баланың пікірінше, күшейе түссе, ол ауырып қалады. Мақсатқа қол жеткізілді. Анам жақын, өте мейірімді және қамқор. Бірінші талап бойынша ол қолына алады, барлық уақытта қандай да бір процедуралар жасайды-нәресте үшін осындай тактильді байланыс жүзеге асырылады. Баланың денсаулығы туралы алаңдаушылыққа байланысты анасы одан кетпейді және ол ақыры оның назарында шомылады.

Әрине, шектен шықпаңыз және суықтың әр жағдайын балаңызға назар аудармағаны үшін жаза ретінде есептемеңіз. Егер ұлы серуенде дәмді қарға тойса, онда бұл, әрине, қайғыдан емес, қызығушылықтан.

Сұраққа жауап бермеуге тырысу керек " менің балам немен ауырады? "және" неге ол ауырып жатыр? ", "ол неге қыңыр?».

Отбасындағы психологиялық климатқа бәрі жақсы ма? "Нервтердің барлық аурулары" деген тіркес енді ешкімді таң қалдырмайды. Неліктен ең қорғансыз отбасы мүшесінің күйзелісіне назар аудармау керек? Әрине, баланы не мазалайтыны туралы ойланудан гөрі, оны таблеткамен тамақтандыру оңайырақ, бірақ бұл мәселені шешудің ең жақсы шешімінен алыс.

Күн сайын бәрі тегіс және тыныш болатын идеалды отбасылар табиғатта болмайды. Жұмыстан шаршау, өмірдің жылдаммаағы, шекті жүйкелер, ерлі-зайыптылардың бір-біріне деген талаптары өсіп, жинақталады. Мұның бәрі отбасылық қақтығыстарға әкеледі. Отбасында екі ерлі-зайыптылардың ұзаққа созылған реніштерімен бірге жанжалды жағдайлар туындаған кезде, бұл баланың денсаулығына теріс әсер етеді. Оның көңіл-күйі депрессияға ұшырайды, ұйқы мен тәбет нашарлайды, нәтижесінде дененің әлсіреуі және ауру.

Балаға қатысты жағымсыз эмоциялар болмаса да, бала мимика бойынша, интонация бойынша оның патшалығында бәрі жақсы емес екенін түсінеді.

Отбасындағы психологиялық климатты жақсарту үшін әр жұп өз қалауы бойынша толықтыра алатын кейбір ережелерді ұстануға тырысыңыз.

Әрине, баланың отбасында болуы мен дамуына эмоционалды қолайлы жағдай жасау арқылы біз баланың денсаулығын жақсарту аламыз, бірақ баланың анасымен берік эмоционалды байланысы да өте маңызды. Әрбір ана балаға тіпті ауыр ауруды жеңуге көмектеседі. Ол балаға бақытқа деген көзқарасты бере алады-және ол бақытты және сау адам болады.

Бірақ балаңызға сүйіспеншілігіңізді қалай жеткізуге болады? Сарапшылар: ең алдымен, көзқарас пен жанасу. Баланың көзіне мүмкіндігінше сүйіспеншілікпен қараңыз, сипаңыз, басыңыз, лақтырыңыз, онымен әзілдесіңіз.

Бала үшін ананың дауысы да үлкен маңызға ие. Егер анасы балаға көптеген шағымдар жасаса, ол өзі қалағандай емес, балаға сәтсіздік пен ауру бағдарламасы берілгендей пісіреді. Керісінше: егер бұл дауыс үнемі мақұлдаса, қолдаса, бақытқа, денсаулыққа көзқарас берсе, онда оның барлық процестері қалпына келеді.