

№1

ПСИХОЛОГТЫҢ КЕҢЕСІ

Пандемия жарияланған кезіндегі мектеп жасына дейінгі және бастауыш сынып оқушыларының ата-аналарына арналған кеңестер

Коронавирусқа байланысты карантин кезінде үйде отырған жасөспірімдердің ата-аналарына арналған психологтың кеңестері

Коронавирусқа байланысты мазасыздықты сезінетін жасөспірімдерге арналған ұсыныстар

Уақытша қашықтықтан оқытылатын балалардың ата-аналарына ұсыныстар

Пандемия жарияланған кезіндегі мектеп жасына дейінгі және бастауыш сынып оқушыларының ата-аналарына арналған кеңестер (1)

Балаңызбен бірге кез-келген қандай да бір нақты мазмұнды іс-әрекетпен айналысыңыз, қандай да бір тағам әзірдеңіздер. Бірге ойыншық жасаңыздар, бірлесіп сурет салыңыздар, біраз тағам дайындаңыз. Бала ата-анасының қасында болған кезде және олар бірлесіп бір нәрсе жасаса, бұл қобалжуды тоқтатады.

Бұл уақытты балаңыз екеулеріңіз бір-біріңізді жақсырақ тану үшін пайдалануға тырысыңыз.

Спорттық жаттығуларды бірге жасауға болады.

Үйреншікті өмір тәртібін сақтау маңызды, өйтпеген жағдайда баланың бұрынғы тәртіпке оралуы қиынға соғады.

Әдеттегі күн тәртібін сақтаңыз (мектепте немесе балабақшадағыдай сабақтар ұйымдастырыңыз, «үзілістер» ұйымдастырыңыз).

Егер бала вирус туралы алаңдаса және сұрақтар қойса, сізге шамамен мынаны айту керек: «Егер барлық ережелерді сақтаса (қол, бет жуу, қажет болғанда – көшеден келгеннен кейін, дәретханадан кейін, тамақтанар алдында; бөлмені желдетіңіз; көшеде қолғап кию; күн тәртібін орындау; уақытында ұйықтау; дәрумендер ішу; қалыпты тамақтану және т.б.), сонда бәрі сау болады! ».

Жауаптарды нақты ұсыныстарға аудару маңызды.

Қолды үнемі жууға мәжбүрлеудің қажеті жоқ, тек қана қажет болған кезде ғана, әйтпесе бұл беймазалыққа әкелуі мүмкін.

Егер бала ауырып қалудан қатты қорқатын болса, оған: «Микробтар әр уақытта бар. Бірақ егерде біз қалыпты өмір салтын ұстанатын болсақ: бөлмені желдетіп, жаттығулар жасап, дәрумендер ішіп және т.б. барлық ережелерді сақтасақ, сонда бәрі сау болады! Әрине, адам ауырып қалуы мүмкін, бірақ содан кейін ол сауығып кетеді. Сенің (немесе менің) қалай ауырғандығын, тұмауданғанын есіңде ғой, содан кейін сен жазылып кеттің, мен жазылып кеттім. Ережелерді сақтау маңызды» деп айту қажет.

Коронавирусқа байланысты карантин кезінде үйде отырған жасөспірімдердің ата-аналарына арналған психологтың кеңестері (2)

Қазіргі жағдайда көптеген мектеп оқушылары мен студенттер үйінде. Карантин. Мектептер мен университеттер жұмысын тоқтатты. Жағдай мынадай: шынымен де үйден азырақ шығып, ұсыныстарды орындаған дұрыс; сіздің балаларыңыз, әсіресе олар жасөспірімдер болса, көшеге асығады, олар бұл уақытты достарымен кездесуге пайдаланғысы келеді. Оларға бұл жоспарланбаған демалыстарды үйде өткізу өте өкінішті болып көрінеді және олардың көзқарастары бойынша бұл уақытты әлде қайда жағымды және пайдалы қолдануға болатын сияқты.

Жасөспіріммен сөйлесіп, бұл «демалыс» не үшін пайда болғанын түсіндіріңіз. Өзінен оқығанын, естігенін, осы вирус туралы оның қандай да бір қорқынышының болуы, және пандемиялық жағдай туралы не ойлайтынын сұраңыз. Егер жасөспірімде қандай-да бір қорқыныш болса, онымен неден қорқатындығын талқылаңыз. Бірақ бұл әңгімеде жасөспірімді қорқытып алмау және егер сізде қорқыныш пен уайым бар болса, оны жасөспірімнің қорқыныштарын ұлғайтып алмас үшін оған таратпау маңызды. Жасөспірімнің қорқынышына оған түсінікті қарапайым ақпаратпен қарсы тұруға болады: вирустар әрқашан бар, жыл сайын дерлік тұмау эпидемиясы болады, республиканың кейбір аймақтарында карантинге мектептер мен сыныптар жабылған кезде, адамдар ауырады, басым көпшілігі салдарсыз қалпына келеді.

Жасөспірімнің назарын гигиенаны сақтау ережелеріне аудартыңыз (қолды жуу, жуыну, қолға арналған дезинфекциялық заттарды қолдану, көшеде қолғап кию, телефонды және басқа гаджеттерді дымқыл майлықтармен сүрту).

— Балаңызға қысым жасамаңыз, оның әр қадамын бақыламаңыз, қолды жуу керектігін есіне жүз рет салмаңыз – бұл жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін:

1) мысалы, наразылық реакциясын тудырады, қақтығыстарға әкеледі, жасөспірім сізді тыңдаудан қалады, сіз айтқан кез-келген ақпартты, тіпті ең маңызды ақпаратты да елемейтін болады;

2) егер жасөспірім сезімтал, қобалжулы болса, бұл оның мазасыздық деңгейін қатты жоғарылауына әкеледі, ол қолды жууға, гаджеттердің тазаланғандығын тексеруге және т.б. шоғырланады, және бұл ығыр қылатын ойлар мен әрекеттерге немесе мазасыздықтың басқа түрлерінің пайда болуына әкелуі мүмкін.

— Жасөспірімге гигиена ережелері мен басқа да қажетті ережелер - бұл ол үшін маңызды адамдардың мысалы, оның достары немесе әйгілі блогерлер, музыканттардың жасайтындығын және қадағалайтындығын көрсетіңіз. Олардың үлгісі жасөспірім үшін не істеу керек және не істемеу керектігі туралы түсінігі ата-аналардың айтқанынан қарағанда маңызды болуы мүмкін.

Карантин кезінде күннің әдеттегі тәртібін сақтау маңызды, әйтпесе жасөспірімге карантин аяқталған кезде оқу тәртібі мен ырғағына оралу қиынға соғады. Жасөспірімнің әдеттегі уақытта тұрып, жатуы, күннің көп бөлігінде ұйықтамауы өте маңызды.

Коронавирусқа байланысты карантин кезінде үйде отырған жасөспірімдердің ата-аналарына арналған психологтың кеңестері(2/1)

Жасөспіріммен күтпеген демалыс кезінде не істейтінін талқылаңыз.

Сізге қажет және жасағыңыз келетін нәрсенің тізімін жасаңыз. Қажет болған жағдайда, айналысатын істердің тізіміне емтиханға дайындық, Skype бойынша репетиторлармен сабақ, физикалық жаттығулар (жаттығулар немесе үйде жасауға болатын басқа да спорттық жаттығулар) және үй жұмыстарының міндеттері кіруі мүмкін. Қажет болса, тізімге достарымен байланыс орнату үшін гаджеттерді, фильмдерді, компьютерлік ойындарды, музыканы және т.б. қосуға болады. Мүмкін сіздің балаңыз бір нәрсе үйренгісі келетін шығар, мысалы, гитарада ойнауды немесе бейнелерді түсіріп, өңдеуді. Мұны ғаламторда салынған сабақтардың көмегі арқылы үйренуге болады. Күн құрылымды болуы үшін жоспарды тәулікке арнап құрастырған жақсы болар еді. Күнді құрылымдау өмір сүруді мағыналы етеді, сізге және сіздің балаларыңызға сіздің не істегеніңіз, күн ішінде немен айналысқандығыңыз, өзіңізді не үшін мақтауға болатындығын және немен қуанта алатындығыңыз түсінікті.

Егер үйде бірнеше адам болса, әркім өз ісімен айналысатын кезде, автономды өмір сүруге уақыт бар болуы керек. Жалғыз болу бірге болудан да маңызды емес.

Егер сіз және сіздің балаңыз үйде болса, сіз осы уақытты бір-біріңізбен көбірек сөйлесу үшін пайдалана аласыз. Жасөспіріммен сізбен бірге немен айналысқысы келетіндігін, бірлескен іс ретінде не ұсына алатындығын талқылаңыз. Мүмкін сіздер бірге қандай да бір кино немесе сериалды бірге көрерсіздер немесе қандайда бір кітап оқып, тыңдап, содан кейін бірге талқылайсыздар. Мүмкін, сіз бірге жаңа қызықты тағам дайындайтын шығарсыздар. Немесе қызықты тақта ойынын ойнаңыздар. Немесе шын жүректен сөйлесіңіздер, жағымды нәрсені, бірлескен жағымды істі еске түсіріңіз. Мұндай байланыс өте қатты жақындастырады, тіпті қиын кезеңдерде де шыдауға көмектеседі.

Коронавирусқа байланысты мазасыздықты сезінетін жасөспірімдерге арналған ұсыныстар (3)

(Қорқыныш жағдайлары бойынша әлемдегі жетекші сарапшылардың бірі Роберт Лихидің ұсыныстарына сүйене отырып)

Соңғы бірнеше күнде өмір біршама өзгерді, мектептер қашықтан білім беруді енгізуде, ата-аналар үйде жұмыс істейді, достармен шынайы жүзбе-жүз көрісу қиын. Мұндай жағдайда қиыншылықтар туралы ойланудың орнына, бар мүмкіндіктерге назар аударуға тырысу өте маңызды. Мұндай тәсілді оптимизм деп атауға болады. Төменде көңіл-күйіңізді жоғалтпауға және алаңдаушылыққа бой алдырмауға және сонымен қатар бірге жағдайды байыпты қабылдауға көмектесетін бірнеше кеңестер берілген.

0-ден 19 жасқа дейін ауыру ықтималдығы өте аз. Балалар мен жасөспірімдер дерлік коронавирусқа шалдықпайды немесе оны өте жеңіл түрде өткереді.

Осыған қарамастан, жұқтыру ықтималдығын одан әрі төмендетуге көмектесетін процедуралар бар: көшеден кейін, тамақтанар алдында қолыңызды жуыңыз, егер сізде бар болса тырнақтарыңызды тістеу әдетінен аулақ болыңыз (сайып келгенде, қазір мотивация бар) – вирус адам ағзасына көбінесе қолдар арқылы түседі; кем дегенде 7,5 сағат ұйықтау; жақсы тамақтану; физикалық жаттығулар жасау (мұның бәрі иммундық жүйені сақтауға және нығайтуға көмектеседі).

Өздігінен оқшаулау режимін сақтау өте маңызды. Ия, сіз үйде отыруыңыз керек, мектепке бармауыңыз керек, достарыңызбен кездеспеуіңіз керек. Іш пыстырарлық ..., бірақ қазір апокалипсис келмейтінін түсіну өте маңызды, өйткені біз оны зомби туралы фильмдерден білеміз; керісінше, бізден көп адамға ауру жұқпас үшін үйден аз шығуды сұрайды. Мысалы, Қытайда бұған өте байыппен қараған адамдар, науқастардың барлығы дерлік сауығып кетті, инфекцияның жаңа жағдайлары жоқ. Енді біз шыдамдылық танытуымыз керек.

Егер сіз күннің көп бөлігінде барлық жаңалықтарды бақылайтын болсаңыз, бұл сіздің алаңдаушылығыңыз бен қорқынышыңызды күшейтеді. Тактиканы өзгерткен дұрыс, сіздің ата-анаңыз көп сенім артатын 1 – 2 ресурсты таңдап, бұл жаңалыққа таңертең 10 минут және кешке 10 минут бөлген дұрыс.

Мазасыздықты емдеудің ең жақсы әдістерінің бірі – әзіл. Көптеген балалар өздерінің оқшаулану жағдайларын бастан өткергені туралы бейнелер мен әндерді жүктей бастады. Мүмкін сен де бұл жағдайға осы жағынан қарайтын шығарсыз?

Егер сізді мазалаған ойлар үнемі сізге шабуыл жасаса, мазасызданудың қауіпті емес екенін ұмытпаңыз, әр мазасыз ой туралы ойланудың қажеті жоқ. Оларды аспанда жүзіп жүрген бұлттар сияқты елестетіңіз және әлде қайда жағымды және маңызды өз жұмыстарына зейін қоюға тырысып көр.

Уақытша қашықтықтан оқытылатын балалардың ата-аналарына ұсыныстар (4)

Ең алдымен, өзіңіз және балаңыз үшін үйреншікті *күн тәртібі мен мен ырғағын* (ұйқы мен ояну уақыты, сабақтың басталу уақыты, ұзақтығы, «үзілістер» және т.б.) сақтағаныңыз дұрыс. Күн тәртібінде кенеттен болған өзгерістер баланың бейімделу мүмкіндіктерінің айтарлықтай өзгеруіне әсер етуі және шамадан тыс шиеленіс пен стресске әкелуі мүмкін.

Баланың ата-аналары мен туыстары болып жатқан жағдайға *сабырлы, адекватты және сыни көзқараспен қарауға тырысуы керек*. Баланың эмоционалды жағдайы ересек адамның (ата-анасының, туыстарының) жағдайына тікелей байланысты. Басқа елдердің ата-аналарының тәжірибесі көрсеткендей, оқшаулау режиміне бейімделуге біраз уақыт кетеді және бұл қалыпты процесс.

Сабырлы, ұстамды болыңыз, балалардың вирус туралы және т.б. сұрақтарына жауап беруден қашпаңыз, бірақ *пандемиялық жағдай мен оның қауіп-қатері туралы ұзақ пікірталасқа бармаңыз*. Ғаламтор желілерінің «сұмдықтары» туралы толық айтпаңыз!

Балаларды қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру бойынша мектептен алатын ұсыныстарды түсінуге тырысыңыз. *Тек мектеп әкімшілігі мен сынып жетекшісіден ғана алатын ресми ақпаратқа назар аударыңыз*. Бұл процесті ұйымдастыруға мектепке де уақыт керек. Қазіргі уақытта ата-аналарға да, мұғалімдерге де қашықтықтан оқуға көмектесетін бірқатар ресурстар бар (Билимленд, Күнделік, U-study және т.б.). Олар білім беру бағдарламаларының мазмұнына байланысты болғандықтан көптеген ата-аналар бұл платформаларды қазірдің өзінде қолданады.

Егер ата-аналар олардың кейбіреулерін баласымен «менгеруге» тырысса, оқушылардың ата-аналары мен туыстары *қашықтықтан оқытудың тартымдылығын* арттыра алады. Мысалы, сіз балаңызға сұрақтар қойып, пікірталасқа қатыса аласыз, содан кейін сабақ қызықты танымдық ойын-сабаққа айналады. Бала үшін бұл – мотивацияны жоғарылату мүмкіндігі, ал ата-аналар үшін – балаларын жақсырақ білу және түсіну мүмкіндігі.

Үйде болуға мәжбүр болған кезде, сіз және сіздің балаңызға жақын әлеуметтік ортада (телефон, мессенджер арқылы) байланыста болу өте маңызды, алайда *алынған ақпараттың жалпы ағынын* (жаңалықтар, әлеуметтік желілердегі ақпараттар) *азайту қажет*. Ағымдағы жаңалықтардан хабардар болу үшін жаңалықтардың бір көзін таңдап, оған күніне 1-2 реттен көңіл бөлу жеткілікті (мысалы, таңертең – таңертеңгі шаруалардан кейін, рәсімдерден кейін біраз уақыт және кешке – тыныштықта болу керек, бірақ ұйқыға дейін 2 сағат бұрын емес), бұл мазасыздықты азайтуға көмектеседі. Жақын адамдармен қарым-қатынас кезінде коронавирусқа және басқа да алаңдаушылық тудыратын тақырыптарға назар аудармауға тырысыңыз.

Жақын адамдармен сөйлесу үшін балаға «ақпараттық шу», кейде жалған ақпарат тарататын әлеуметтік желілерден аулақ болуға кеңес беріңіз. Өзіңіз бір мессенджерді таңдаңыз (мысалы, Telegram, WhatsApp, Viber) және маңызды әңгімені сол жерге ауыстыруға тырысыңыз. Әлемдегі қазіргі өзекті жағдайды жиі талқылайтын чаттардан аулақ болған жөн. Ол жерге күніне 1 – 2 рет кіру жеткілікті. Жедел хабар алмасушылардағы кез-келген чатты үнсіз режимге қоюға болады және ол жерге қажет болған жағдайда ғана кіруге болады.

Баланың өз бетінше белсенді өмір сүру кезеңдерін (үнемі оның көңілін көтерудің және шұғылдандырудың қажеті жоқ) және ұзақ уақытқа кейінге қалдырылған ересектермен бірлескен істерді қарастыру ету қажет. Үйде болудың басты идея - «жаза» емес, жаңа дағдыларды игеру, білім алу үшін және жаңа қызықты істермен айналысудың көзі болып табылады.

Үйде отырып, бала сыныптастарымен, достарымен (қоңыраулар, ВК, топтық чат) қарым – қатынасын жалғастыра алады. Ата-аналар виртуалды конкурстарды *өткізу идеяларын* (мысалы, жағымды естеліктер және т.б.) және басқа да *жағымды белсенділікті* ұсына алады. Жасөспірімдерді өздерін қызықтыратын тақырыпта (спорт, музыка, фильмдер, тамақ әзірлеу) жеке блогтарын жүргізуді бастауды ұсынуға болады.