***Психолог кеңесі***

**Егер бала ашуланса не істеу керек**

Нәрестенің ашулануы - әрбір дерлік ата-ананың өміріндегі маңызды мәселе. Баланың бәріне өте сабырлы реакция жасағанда және ешқашан истерия болмаған кезде сирек кездеседі. Бұл мақала сізге баланың ашулануына сабырлы түрде жауап беруге көмектеседі.

**Истерия дегеніміз не?**

Истерия сәтінде баланы күшті сезімдер басып алады, әдетте ашу және реніш. Сіз көп ақшаны жоғалтып алдыңыз деп елестетіп көріңіз, сонымен қатар күшті эмоцияларды сезінесіз. Бірақ сіз, баладан айырмашылығы, бұл эмоцияларды басқара аласыз немесе олар айтқандай, бірақ бала мұны істей алмайды. Балаға бұл сезімдерді басуға тырысқаннан гөрі, өмір сүру пайдалырақ және ол мұны қалай істеу керектігін білмейді. Осылайша, ата-ана балаға осы сезімдерді басуды талап еткеннен гөрі, өмір сүруге көмектесуге тырысқан дұрыс. Мұны қалай жасауға болатынын көрейік.

**Тыныштық сақтауға тырысыңыз**

Сабырлылық сізге ешқандай апат болмайтынын түсінуге көмектеседі. Бұл жай ғана баланың бір нәрсеге көңілі толмайтыны, барлық адамдар бір нәрсеге көңілі толмайды, ересектер бұл эмоцияларды басқаруды үйренді, бірақ бала олай емес.

Немесе сіз баланың сізді кешіктіретініне немесе оның истериясына байланысты сіз өзіңізге қажетсіз назар аударатынына қанағаттанбаған шығарсыз, бұл жағдайда сіз бұл эмоцияларды дауыстап айта аласыз немесе өзіңізге бұл олардың қарқындылығын төмендетуге көмектеседі.

## Мұндай жағдайлардың айналасындағы адамдар, әдетте, түсінеді және тіпті жиі көмектесуге тырысады, немесе баланы тыныштандыруға тырысады, немесе алаңдатады, кейде тіпті қорқытады - қазір полиция келеді - олар сізді алып кетеді.

## Кейде жиі және негізсіз ашушаңдық ауыр психологиялық проблемаларды көрсетуі мүмкін, бұл жағдайда балалар психиатрына хабарласқан дұрыс.

## ****Балаңызға оның сезімін түсінуге көмектесіңіз****

## **Кішкентай балалар өз сезімдерін жақсы түсінбейді, ал жақсы ата-ананың міндеттерінің бірі - балаға осыны үйрету. Сондықтан истерия кезінде баланың сезімін айту маңызды. Мысалы, «Мен саған ойыншық сатып алмағаныма ашуланасың» немесе «Сіз ол қыздың балмұздақ алғанына ренжідіңіз, бірақ олай емес». Сонымен қатар, балаға мұндай тәжірибелер біздің өміріміздің нормасы екенін хабарлау жақсы. Кәдімгі ұсақ-түйекке бола да бір нәрсеге көңілі толмау кез келген адамға тән.**

**Балаңызға қалағанын беруге тырыспаңыз**

**Егер ашушаңдық кезінде сіз балаға қалағаныңызды беруге тырыссаңыз, бала мұны есіне алады және болашақта оны манипуляциялайды. Сондықтан кәмпит сияқты кейбір ұсақ-түйектерде де баланың талабын орындамаған дұрыс. Жақсы хабар: «Сізде кәмпит жоқ екеніне қатты ренжігеніңізді көріп тұрмын, бірақ біраз уақыттан кейін сіз тынышталатыныңызға сенімдімін».**

**Егер бала ашушаңдықтың көмегімен манипуляция жасаса, онда бұрын сіз балаға қалаған нәрсені бердіңіз және ол оны есіне алды. Бұл жағдайда бала жиі истерияға ұшырайды және ашушаңдықтың өзі күшті болады, өйткені ол санадан тыс оның өзі үшін пайдалы екенін түсінеді. Мұндай жүйені өзгерту үшін кәдімгі ашуланшақтықтан гөрі ата-ананың күш-жігері қажет.**