***Психологтың кеңесі***

***Ата-аналарға психологиялық кеңес беру:***

***«Балалардың қорқынышы: себептері мен салдары»***

Ешқашан қорқыныш сезінбеген адамды табу оңай емес. Мазасыздық, үрей, қорқыныш – қуаныш, таңдану, ашу, қайғы сияқты психологиялық өміріміздің ажырамас эмоционалды көріністері.

Қорқыныш сезімі қауіп төндіретін сипаттағы әрекетке жауап ретінде туындайды және қандай да бір нақты немесе елестетілген қауіп тәжірибесін білдіреді.

Жалпы жағымсыз жағдайға қарамастан, қорқыныш баланың психикалық өмірінде маңызды функцияларды орындайды:

- Қорқыныш қоршаған шындықты тану құралының бір түрі, ол оған неғұрлым сыни және таңдамалы қатынасқа әкеледі және осылайша тұлғаның қалыптасу процесінде белгілі бір тәрбиелік рөл атқара алады;

- Қорқыныш қауіпке реакция ретінде психикалық өзін-өзі реттеу жүйесінде қорғаныш бейімделу рөлін атқара отырып, онымен кездесуді болдырмауға көмектеседі.

Қорқыныштың себептері қауіптің бастауы болып табылатын оқиғалар, жағдайлар болуы мүмкін. Қорқыныш өзінің субъектісі ретінде кейде онымен байланысты емес және мағынасыз болып саналатын кез келген адам немесе объект болуы мүмкін. Бұл сезімдер арасындағы байланыс балалық шақта қалыптасқан болса, бұл азаптан туындауы мүмкін.

Жастық қорқыныштар, яғни белгілі бір жас кезеңіне тән қорқыныштар адамның өзіндік санасының дамуының тарихи жолын көрсетеді. Алдымен бала жақындарының қолдауынсыз жалғыз қалудан қорқады, бейтаныс адамдардан қорқады. 2 жастан 3 жасқа дейінгі кезеңде бала ауырсынудан, биіктіктен, алып жануарлардан қорқады. 3 жастан кейін ол қараңғы, қияли тіршілік иелерінен қорқады. Қараңғыдан қорқу баланың қиялының дамуымен сәйкес келеді. Кейде бала шындықты фантастикадан ажырата алмайды, зұлымдық пен қатыгездіктің символы ретінде Мыстан кемпір мен Кощейден қорқады. 6-7 жастан бастап балалар өрттен, апаттан қорқуы мүмкін. Зерттеушілердің пайымдауынша, 7 жастан кейінгі ең жиі кездесетін қорқыныш - бұл өлім қорқынышы: балалардың өздері өлуден немесе ата-анасынан айырылудан қорқады.

Мұндай балалық қорқыныш өте жиі кездеседі. Олардың көзі - баланы қоршап тұрған ересектер, олар балаға қорқынышты еріксіз «жұқтырады», бұл қауіптің болуын тым табанды, эмоционалды түрде көрсетеді. Нәтижесінде бала «Жүрме – құлайсың», «Алма – күйесің» деген тіркестердің екінші бөлігін ғана қабылдайды.

Балалардың қорқынышының алдын алу мәселесінде келесі тармақтар маңызды:

–Бала, оның психикалық дамуына сәйкес, нақты қауіп-қатерге назар аудару керек, бірақ ешқашан ойлап табылған соқтығысулардан қорқытпау керек.

- Үлкендер ешқашан баланы қорқады деп ұятқа қалдырмауы керек. Баланың қорқыныштылығын мазақ ету - қатыгездік деп санауға болады.

- Баланы өзіне бейтаныс ортада, түрлі тосын сыйлар болуы мүмкін жағдайда ешқашан жалғыз қалдыруға болмайды.

Балалардың қорқынышының алдын алу және жеңудің тиімді әдістері мен әдістері:

1. Баланың эмоционалды тәжірибесінің жалпы деңгейін арттыру (қарым-қатынаста жайлылыққа қол жеткізу, жаңа ойынды күту, бағалау критерийлері мен мақтауларды барынша қолдану). Сонымен қатар, балалар ұжымында бала өзінің жетістіктеріне қарамастан өзін бағалайтынын сезінуі үшін қабылдау, қауіпсіздік атмосферасына үлкен көңіл бөлінеді.

2. Тізбекті десенсибилизация әдісі, оның мәні баланы оның қобалжуын және қорқынышын тудыратын сәттерге байланысты жағдайларға қоюында.

3. Қорқыныш, қобалжу, шиеленісті «реакциялау» әдісі, ол сахналау ойыны арқылы жүзеге асырылады, мұнда балалар қуыршақтардың көмегімен қорқынышқа байланысты жағдайды бейнелейді.

4. Қорқыныш субъектісімен айла-шарғы (манипуляция) жасау («қорқынышты сурет салу», «қорқыныш туралы әңгімелер» техникасы) осы жұмыс барысында қорқыныш жағдайлары мен объектілері карикатурада бейнеленген.

5. Эмоциялық ауысу, «эмоционалды тербеліс» (балаға батыл мен қорқақты, жақсылық пен зұлымдықты және т.б. бейнелеу ұсынылады.

6. Ертегі терапиясы (ойында бала ертегінің немесе мультфильмнің батыл кейіпкеріне айналады, өзінің сүйікті кейіпкеріне қорғаушы рөлін береді).