Г.С.Бердигалиева.

Шет ауданы, Ақадыр кенті

«Нұрдәулет» бөбекжайы» КМҚК психологі

**Ата-аналарға психологиялық кеңес.**

Әлем күресіп жатқан пандемияға қарсы ұйымдастырылған сақтық шарасы карантин кезінде мектепке дейінгі білім мекемелері мен мектептердің жабылуы ата-аналарға үлкен ауыртпалық тудырды. Соның салдарынан ата-ана тарапынан көптеген сұрақтар туындалып, оның ішінен жиіқойылып, біздің педпагогтар мен психолог тарапыннан мынандай кеңес берілді.

1. **Мектепке дейінгі балаларға әсері тимейтіндей ата-анасының төтенше жағдай кезіндегі көңіл- күйін қалай тежеуге болады?**

* Ата –ана (COVID-19) коронавирус ауруы туралы теледидар, интернет желісі арқылы жан-жақты толыққанды хабарлы болып және оны сабырлықпен қабылдауы тиіс. Ата-ананың кез-келген көңіл- күй, эмоциясы балаға берілетінін ескеруі тиіс. Сондықтан ата-ана бұрынғыдан гөрі қызықты әрі белсенді күн тәртібін жүргізгені абзал. Балабақшаның қабырғасындағы өткізілетін мерекелік шараларды үй- жайында ұйымдастырып «Отбасылық концерт» жүргізуге болады, #Біз біргеміз, Біз үйдеміз! ұранымен.

1. **Карантин кезінде баламмен бірге немен шұғылданамын? Бос уақытты қалай тиімді пайдаланамын?**

* Балаңыздың даму, яғни жас ерекшелігіне сай тәрбиешісінің көмегімен құрастырып алу керек. Ғұлама Альберт Енштейн «Қолыңызды бір минут ыстық оттың үстінде ұстап тұрсаңыз, бұл минут сізге бір сағаттай көрінеді, ал балаңызбен өткізген бір сағатыңыз бір минуттай өте шығады деген екен.

Біздің өміріміздегі ең қымбат нәрсе – ол уақыт. Сондықтан күннің бірінші жартысын балаңыз үшін тиімді жоспарлағаныңыз дұрыс және ол үлкен нәтиже беретініне сеніңіз. Балаңыз үшін өз жұмыс берушіңізбен де тиімді жұмыс уақытын белгілеп алғаныңыз дұрыс.

Таңғы жаттығуды балаңызбен бірге орындаңыз, тамақтандырыңыз, тәрбиешінің берген тапсырмасын қашықтықта отырып орындаңыз, серуенге шығарыңыз. Түскі ұйқы алдында «Бесік жырын» айтыңыз немесе көңілді, жағымды ертегі айтып беріңіз. Шығармашылық қа баулу мақсатында сурет салу, жапсыру, әдістерін қолдана отырып керексіз материалдарды іске жаратыңыз. Балаңыз шебер, үнемшіл, шығармашыл тұлға болатынына сеніңіз.

* Білім, ғылым министрі А.Аймағанбетов айтқандай балаңызды ерте жастан кітап оқуға баулыңыз. Ата- анасының үнемі кітап оқығанын көріп өскен бала еліктей жүріп өзінің де қызығушылығы оянады.

1. **Карантин кезінде үй- жайда баламызды қалай тамақтандырамыз? Мен әзірлеген асты жемейді, дәруменді қандай тамақ әзірлеуге болады?**

* Балабақшаның арнайы мамандардың бекітіп берген ас мәзірі бар, норма сақталып отырып дәрумендер мен минералдарға бай ботқа түрлері дайындалады. Сіз балаңызбен «Балабақша», «Тәрбиеші апафй мен бала» ойынын ойнаңыз. Ойнай отырып апай ренжиді қане бойымыз өссін десек тамақты тауысып жейік деген сияқты жағымды сөздер айтыңыз. Балаңыздың бойы мен салмағын өлшеп отырыңыз.

1. **Баланың денсаулығын сақтау үшін не істеу керек және карантин режимінде баланың гигиеналық ережелерін сақтауға қалай үйрету керек?**

* Бала денсаулығын сақтау үшін ең бастысы үйде болыңыздар. Таңғы серуенге сағат 11:00 үйіңіздің ауласынан алыстатпай шығарыңыз. Жарты сағаттық серуенде табиғатқа, ауа райына бақылау жүргізуге болады. Бұл кезде баланың сұрағы көбейеді, сіз танымын арттырушы маман ретінде сезініп аса төзімділікпен барлық сұраққа дұрыс жауап беріңіз.

Ата – ана ойы және біздің педагогтар мен психолог жауабын қорыта келгенде «Ертең балаларыңыз балалық шағын еске алған кезде естеліктерінен ойып орын алғыңыз келсе бүгін олармен сапалы уақыт өткізіп, өзіңізге тойдырыңыз» деген едік. Сапалы уақыт өткізудегі кілт сөз – **«біргеміз».** Ендеше біз біргеміз, бір болып бұл уақытты да артта қалдырамыз.