**Габдуллина К.М.**

**КМҚК «Еркетай» б/б педагог-психологы**

**Қарқаралы қаласы**

Қазіргі уақытта коронавирус (COVID-19) ауруы жайлы есту көпшілік адамдар үшін ауыр түсуі мүмкін. Сондықтан, балаларыңыздың осы жәйтке байланысты алаңдаушылығының пайда болуы заңды жағдай. Балаларға  интернеттен немесе теледидардан көрген немесе басқа адамдардан естіген ақпаратты түсіну қиын болғандықтан, олар алаңдаушылық, күйзеліс және қапа болу секілді жағымсыз сезімдерге бөленуі мүмкін. Осы жайсыз сезімдер жайлы балаңызбен  ашық сөйлесу арқылы сіз  балаңыздың қазіргі болып жатқан жағдайды түсінуіне, тынышталуына, тіпті баланың өз құрдастастарына да көмектесуіне пайдасын тигізе аласыз.

**1.  Ашық сұрақтарды қойып, тыңдаңыз**

Осы тақырыпты талқылау үшін балаңызбен тыныш жерде сөйлесу үшін арнайы орын мен уақыт бөліңіз. Балаңыздың осы тақырып жайлы не білетіндігін анықтап, жауаптарын бөлмей тыңдаңыз. Егер балалардың жасы тым кішкентай болып, олар осы ауру туралы мүлде естімеген болса,  сізге бұл тақырыпты көтерудің қажеті болмауы мүмкін, сондықтан оларға қауіпті жағдай жайлы айтпай-ақ қойып, гигиена ережесін қалай сақтау керектігін еске салып көрсетіңіз. Балаңыздың еркін сезініп сөйлеуіне мүмкіндік беріңіз. Ол үшін сурет салу, әңгімелесу және басқа да әдістер арқылы балаңыздың ашық сөйлесуіне жағдай жасаңыз.

**2. Адал болыңыз: балаға түсінікті тілмен шындықты түсіндіріңіз**

Балалар әлемде не болып жатқаны туралы шынайы ақпаратты білуге құқылы, дегенмен ересектер оларға зақым келтіретін ақпараттан қорғауы міндетті. Балаларды жасына лайық келетін тілде сөйлесіп, олардың реакциясын қадағалап, олардың мазасыздығына көңіл бөліңіз.

Егер сіз олардың сұрақтарына жауап таба алмасаңыз, жауапты ойыңыздан шығармаңыз. Бұл жағдайды жауаптарды бірге табу мүмкіндігі ретінде пайдаланыңыз. Балаларға интернеттегі  кейбір ақпараттардың   шынайы болмайтынын және тек сарапшыларға сену керектігін түсіндіріңіз.

**3. Оларға өздерін және достарын қалай қорғауға болатынын көрсетіңіз**

Балаларды коронавирустан және басқа аурулардан қорғаудың ең жақсы тәсілдерінің бірі - қолды үнемі жуып тұруына ынталандыру. Оны қорқыту арқылы үйретпеңіз. Балаға ұнайтын жағымды әнді қойып, мысалы, **Wiggles** әнін айтып немесе **би билеп** қол жуу ережелерін қызықты етіп үйретіңіз.

Сонымен бірге сіз балаларға жөтелген  немесе түшкірген кезде ауызды  бүгілген шынтақпен  жабу керектігін көрсетіп, осындай симптомдары бар адамдарға жақындамауды түсіндіріңіз. Егер қызу, жөтелу немесе тыныс алу жолдары қиындаған жағдайда сізге дереу айту жайлы балаңызбен келісіңіз.

**4. Олардың көңілін көтеріңіз**

Біз теледидардан немесе Интернеттен үрей тудыратын көптеген кадрларды көрген кезде бізге айналаның барлығы дағдарысқа ұшырағандай  көрінеді. Балалар экрандағы бейнелер мен өз өміріне қатысты шындықты ажырата алмауы мүмкін, сондықтан олар бейнедегі жағдайды өздеріне төніп тұрған қауіп ретінде түсінуі мүмкін. Балаларыңызға күйзелістен шығу үшін мүмкіндігінше көбірек ойнауға және демалуға жағдай жасаңыз. Әдеттегі күн тәртібін, әсіресе ұйықтау тәртібін, барынша ұстаныңыз немесе жаңа ортаға лайық жаңа күн тәртібін құруға көмектесіңіз.

Егер сіздің ауданыңызда аурудың өршуі орын алса, онда балаларыңызға осы аурудың оларға жұғуы екіталай екендігін, коронавирусы бар адамдардың көпшілігі өте қатты ауырмайтындығын және көптеген адамдар отбасылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуде барлық күш-жігерді біріктіріп жұмыс атқарып жатқандықтарын түсіндіріңіз.

Егер балаңыз өзін нашар сезінсе, онда өзінің және достарының қауіпсіздігі үшін үйде/ауруханада болудың қажеттілігін түсіндіріңіз. Оларға осының қиын (қорқынышты немесе тіпті ішпыстырарлық) екендігін білетініңізді  айтып, осыған қарамастан ережелерді сақтау баршаның қауіпсіздігі үшін маңызды екендігін түсіндіріңіз.

**5. Көмекшілерді іздеңіз**

Балаларға басқа адамдардың бір-біріне көмектесіп, қайырымдылық пен  жомарттық танытуын үлгі ретінде көрсетіп отырыңыз, олар үшін бұл маңызды.

Аурудың өршуін тоқтатуда,  адамдардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуде жұмыс атқарып жүрген  денсаулық сақтау қызметкерлері, ғалымдар, жастар және басқа да тұлғалар туралы әңгімелермен бөлісіп отырыңыз. Себебі, қамқор адамдардың осындай шараларды іске асырып жатқандығын білу балалар үшін үлкен жұбаныш болады.

**6. Өзіңізді күтіңіз**

Егер сіз өзіңізге қажетті күтім көрсетіп, қамқор бола алсаңыз, онда балаңызға да жақсырақ көмектесе аласыз. Балалар сіздің жаңалықтарға деген реакцияңызды бірден сезеді, сондықтан өзіңіздің сабырлы болып, жағдайды бақылап ұстап отырғандығыңызды көру олар үшін көмек болады.

Егер сізді бір жайттар мазаласа немесе көңіл-күйіңіз бұзылып отырса, онда өзіңізге уақыт тауып, басқа отбасы мүшелерімен, достарыңызбен, не сенімді адамдарыңыздың көмегіне жүгініңіз. Демалуға уақыт тауып, күшіңізді  қалпына келтіруге уақыт бөліңіз.

**7. Әңгімеңізді қамқорлық көрсете отырып, аяқтаңыз**

Балаларға ата-аналарының өздерін қиын жағдайда қалдырмайтындығын білу маңызды. Балалармен сөйлесіп болғаннан соң олардың бойындағы мазасыздық деңгейін байқап көріңіз, денесінің қалай қозғалатындығын, қалай тыныс алуын және дауыс үнін қадағалап, өзгерістің бар-жоғын бақылаңыз.

Балаларға кез келген уақытта сізбен сөйлесуге болатындығын қайталап ескертіңіз. Оларға қамқорлығыңызды білдіріп, әрқашан да тыңдауға дайын екендігіңізді айтып, егер оларды бір нәрсе мазаласа оларға көмекке келуге дайын екендігіңізді айтыңыз.