

Психолог кеңестері: Баланы зиянды әдеттерден қалай арылтуға болады?

Баланың зиянды әдеттерге үйір болуының басты себебі, оны ұзақ уақыт оңаша қалдыра беруден туындайды. Жалғыздықтан жалыққан бала түрлі әдеттерге бой алдыра бастайды. Сондықтан мектепке дейінгі шақта баланы оңаша қалдырмау өте маңызды. Жаман әдеттен аулақ болудың тиімді әдісі - балаға мәдени нұсқаны ұсыну. Ешқандай бала жаман әдетті іштен үйреніп тумайды, ол оның зиянды екендігін өз уақытында білмегендіктен соған әуес болады. Егер баланың сол әдеттерін асқындырып алмай тұрғанда алдын алса, бала бұл келеңсіз жағдайлардан арыла алады. Жас бала көп зиянды әдетті әуестіктің кесірінен жұқтырады. Мамандардың айтуынша баланы жаман әдеттен арылту үшін ең алдымен баланың қандай жағымсыз әрекетті әдет қылғанын анықтап алу қажет. Оны білген сәтте бас салып ұрсып, зеку қате шешім. Бұл керісінше баланың іштей ерегісін тудырады. Балалардың тырнақтарын тістеу, кутикулаларды жұлу, мастурбация, шаштарын саусақтарымен айналдыру және мұрындарын жинау әдеттері кең таралған және ол әдеттер 3-6 жас аралығында пайда болады. Егер баламен дер кезінде жұмыс жасамаса, бұл әдеттер жеткіншек және жасөспірім кезеңінде сақталуы мүмкін. Бұл әдеттердің күшін жою үшін ата-аналардың араласуы өте маңызды. Кез-келген жағдайда бұл әдеттер көбінесе уақытпен бірге кетеді. Бұл жаман әдеттер мектеп жасына дейінгі балаларда, мектеп оқушыларында, тіпті кейбір ересектерде кездеседі. Басқа адамның мұрнын ұстап тұрғанын қарау өте жағымсыз көрініс, сондықтан балаға осы әдеттен арылуға көмектесу керек. Алдымен ата-аналар мен басқа ересектер өздеріне мұқият қарау керек. Мүмкін, олар өздері қоғамдық орындарда мұрынды тазартқанын көріп, бала соны қайталап жүрген шығар. Егер бұл әдет қандай да бір қорқыныш, үрей немесе өз-өзіне сенімсіздік салдарынан пайда болса, онда балаға айқайлауға немесе оны қолмен ұруға болмайды. Мұрынға қолын созған сайын баланың қолынан ұстаған дұрыс. Баланы мұрнын үрлеуге үйрету де маңызды, содан кейін мұрынға көтерілу себебі жоғалады. Баланың бойынан жаман әдеттің ұшқынын байқағанда-ақ,

дереу сол әдетін қойдыртудың амалын қарастыру керек. Мысалы, саусағын сору, тырнағын тістелей беру, қаламсабын мүжу, ернін жымқыра беру, саусақтарын сықырлату, тырнағымен үстелді тықылдату, екі аяғын тынымсыз қайшылату сияқты әдеттерге жастайынан үйренген бала оны есейгенде де қоя алмайды. Мәселен, бала өз тырнағын тістелеуді әдет қылды. Оған ата-анасы “әй, тырнағыңды тістеме, қой оныңды” деп ұрсатын болса, бала ата-ананың көзінше уақытша қояды да, олар жоқ жерде өз әдетін қайтадан бастайды. Бұлай алдана беру оның бойына өмір бойы сіңіп кетуі мүмкін. Сондықтан, балаға ол әдеттің жаман қылық екенін, тырнақ арқылы ішке зиянды микроптардың түсіп, ауру тудыратынын түсіндіруден бастау керек. Тіпті, кейбір әдеттер оның еркінен тыс болуы мүмкін, яғни, өзі байқамай қайталай беретін әдеттер. Мұндайда баланы өз-өзін қадағалауға дағдыландырған жөн. Бала өзінің іс-әрекеттеріне баға беруге үйренуі тиіс. Ата-ананың оны ылғи жайлап түсіндіріп, жиі есіне салып отыруы бала өсе келе өте жақсы нәтиже береді. Психологтар кез-келген жағымсыз мінез-құлықты балаларда түзетуге болатындығын ескертеді. Баланы жаман әдеттерден арылтудың бірнеше жалпы әдістері бар. Оларды жағымсыз мінез-құлықтың себебі белгісіз болған кезде қолдануға болады. Бірақ жаза қатал болмауы керек, әйтпесе бұл проблемалық жағдайды ушықтыра түседі. Егер баланың саусақтары допты қысумен айналысса, ол оларды сора алмайды. Егер бала жаман әдетті тудыратын жағдайға тап болса немесе осындай жағдайдың болатынын түсінсе, оны тез арада қауіпсіз альтернативаға ауысуға үйрету қажет. Мысалы, тырнақ тістейтін бала қолы аузына жақындап қалғанын сезген бойда, саусақтарын бүгіп немесе қалтасындағы шарлармен скрипка жасау керек. Ол сақинаны саусағынан бұрап немесе жұдырығын мықтап қысып алады, содан кейін қолын сермеп босаңсыта алады. Жаттығулар, балаға тапсырма беру, баланы оңаша қалдырмау, әрбір қадамын бақылау немесе бала назарын басқа жаққа аудару сияқты тәсілдерді жүйелі пайдалану баланың жаман әдеттерден арылуына мол мүмкіндік береді.

Психологиялық кеңес

Балаларға өз ережелерін орнатқан дұрыс. Егер бала сөйлесіп жатқанда ата-анасынан бір нәрсе қажет болса, одан не керек екенін сұрау маңызды. Ата-аналар балада ерте жаста барлық зиянды және пайдалы әдеттердің қалыптасатынын түсінуі керек. Осы себепті балалар үшін қоғамдағы мәдени мінез-құлық туралы айту керек. Әрине, ата-

аналардың жеке өнегесі де маңызды, өйткені балалар ересектердің мінез-құлқын үнемі көшіреді. Сонымен қатар үйдегі эмоционалды атмосфера да балаға әсер етеді. Баладағы патологиялық сипаттағы зиянды әдеттер сәтсіз отбасылық ортаға да байланысты дамиды.