

**ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ АБАЙ ҚАЛАСЫ
БІЛІМ БӨЛІМІНІҢ «АҚҚУ» БӨБЕКЖАЙ
КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК ҚАЗЫНАЛЫҚ КӘСПОРНЫ**

«Мен қандай анамын?»

Кеңес

Психолог: Фазилова К.К.

Абай қаласы 2025 жыл

“Мен қандай анамын?”

кеңес

Бұл сұрақты өзіне қою – ана болуға үлкен жауапкершілікпен қараудың белгісі. Әрбір ана баласы үшін ең жақсыны қалайды, бірақ кейде өзіңізді бағалап, аналық рөліңізді сараптау пайдалы болуы мүмкін. Мұндай рефлексия сіздің балаңызбен қарым-қатынасыңызды жақсартуға және оның дамуына оң ықпал етуге мүмкіндік береді.

Ананы сипаттайтын негізгі аспектілер

1. Сүйіспеншілік пен мейірімділік

Сіз балаңызға мейірім мен махаббат көрсетесіз бе? Балалар өзін жақсы көретінін сезінгенде, олар қауіпсіз және бақытты болады.

- Өзіңізге сұрақ: Балаңызға “Сені жақсы көремін” деп жиі айтасыз ба?

- Кеңес: Махаббатыңызды сөзбен ғана емес, әрекетпен де көрсетіңіз: құшақтау, қолдау, бірге уақыт өткізу.

2. Түсіністік пен сабырлылық

Әр бала қателік жасайды, бұл олардың өсуінің бір бөлігі. Сіздің оларға қалай жауап беретініңіз маңызды.

- Өзіңізге сұрақ: Қателік жасаған кезде балаңызға қалай қарайсыз? Оны жазғырасыз ба, әлде сабырмен түсінесіз бе?

- Кеңес: Қателікті үйренудің мүмкіндігі ретінде қарастырыңыз. Балаңызбен бірге шешім табуға тырысыңыз.

3. Назар мен уақыт бөлу

Балаларға ең қымбат сыйлық – ол ата-анасының уақыты.

- Өзіңізге сұрақ: Балаңызбен жеткілікті уақыт өткізесіз бе? Әңгімелесуге, бірге ойнауға уақыт табасыз ба?

- Кеңес: Күнделікті күйбең тіршілікте 10-15 минутты тек балаңызға арнаңыз. Бұл уақыт оның өзін бағалы сезінуіне көмектеседі.

4. Шекара қою және тәртіп

Баланың өмірінде шектеулер мен тәртіп қажет. Бұл оның жауапкершілікті түсінуіне көмектеседі.

- Өзіңізге сұрақ: Балама шекара қоюда тым қатаң немесе тым жұмсақ емеспін бе?

- Кеңес: Тәртіп пен еркіндіктің арасындағы теңгерімді сақтаңыз. Балаға оның мінез-құлқының салдары болатынын түсіндіріңіз.

5. Мотивация және қолдау көрсету

Баланың жеке қызығушылықтары мен қабілеттерін дамытуда ананың рөлі маңызды.

- Өзіңізге сұрақ: Баламның қызығушылықтары мен арманын қолдаймын ба?
- Кеңес: Оның таңдауларын құрметтеп, мақтау сөздерді жиі айтыңыз.

Ана ретіндегі өзіңізді бағалауға көмектесетін сұрақтар

- Балаңыз сіздің жаныңызда өзін қауіпсіз сезіне ме?
- Сіз балаңыздың көңіл-күйі мен сезімдерін тыңдай аласыз ба?
- Балаңыздың көзқарасын құрметтейсіз бе?
- Оған үлгі боларлықтай мінез-құлық көрсетесіз бе?

Кеңестер мен практикалық ұсыныстар

1. Өзіңізді де ұмытпаңыз: Жақсы ана болу үшін өз денсаулығыңыз бен эмоциялық жағдайыңызға мән беріңіз. Демалу мен өзіңізді дамытуға уақыт табыңыз.

2. Қателікке орын беріңіз: Барлық адам қателеседі. Егер сіз бір жерде қаталдық танытсаңыз немесе дұрыс шешім қабылдамасаңыз, өзіңізді кінәламаңыз. Кешірім сұрап, сабақ алуға тырысыңыз.

3. Тұрақты қарым-қатынас: Балаңызбен ашық және жылы қарым-қатынасты сақтаңыз. Оның ойлары мен сезімдерін тыңдауға тырысыңыз.

4. Білім алуға ұмтылыңыз: Бала тәрбиесі бойынша кітаптар оқу, психолог кеңесіне жүгіну немесе тәжірибелі ата-аналардан кеңес алу көмектеседі.

Қорытынды

“Мен қандай анамын?” деген сұраққа жауап іздеу – өзіңізді және балаңызды түсінудің алғашқы қадамы. Ең бастысы, сіз балаңызды жақсы көріп, оның бақытты болуын қалайсыз. Бұл сіздің жақсы ана екеніңіздің басты көрсеткіші. Жетілудің ешқашан кеші жоқ, бастысы – балаңызбен бірге өсіп, дамуға дайын болу.