«Жанұя бақыты»: «Гаджеттің мектеп жасына дейінгі баланың психикалық дамуына әсері»

Мақсаты: ата-аналарда гаджеттегі ойындардың бала психикасына және мінез-құлқына әсері туралы түсінік қалыптастыру. Мектеп жасына дейінгі балаларға гаджеттің зиянын азайтудың психологиялық ұстанымын қалыптастыру.

Қажетті материалдар: шарық жіп, бос бөлме суреті, проектор, ақ парақтар, қаламдар.

Жүру барысы:

1. «Танысу тренингі»
Шарық жіпті бірінші ата-ана келесі атанаға айналдыра жүргізу арқылы ортақ шеңбер құру. Жіптің ұшын ұсыну барысында өзі туралы қысқаша мәлімет айтады. Ата – аналар арасындағы барьерді бұзып, жақын қарым-қатынас орнату.

2. «Бейсанамыз сөйлесін»
Мақсаты: Өзін-өзі бағалау және өзінің маңыздылық деңгейін көтеру. Басқаларға көңіл бөлгендей өзімізге де көңіл бөле аламыз ба?

Көздерін жұмады

- Сіз орманда келе жатырсыз. Ол қандай? Күн сәулесін шашып тұр ма, жоқ әлде қараңғы ма? Жол бойымен келесіз бе, әлде теректер арасымен бе? Сіз өзіңізді қалай сезінудесіз? Жақсы, нашар?
- Келе жатып, сіз кілт тауып алдыңыз. Ол қандай? Сіз оны аласыз ба, әлде әрі қарай жүре бересіз бе? Тауып алған нәрсеңізге қуандыңыз ба?
- Келе жатып дуалға кезіктіңіз. Ол биік пе, аласа ма? Қандай материалдан жасалған?
- Одан әрі қарай өту керек. Қалай? Жеңіл өттіңіз бе, жоқ әлде қиындыққа тап болдыңыз ба?
- Ін көрдіңіз. Ол кішкентай ін бе, әлде үлкен апан ба? Ішін көресіз бе? Сізге қызық па, жоқ па?
- Одан асып өзен жағалауына келдіңіз. Онда су қандай? Жылдамдығы қандай? Ағысы қандай? Өзен түбі қандай? Онда тастар көріне ме? Келесі бетке қалай өтесіз?
- Міне өзеннен өттіңіз. Алдыңыздан үй көрінді. Ол қандай? Көлемі? Сыртқы келбеті?
- Үй сыртында тақтайша ілініп тұр (табличка). Ол сізге тиесілі екен. Ол тақтайша неден жасалған? Тақтайшада не деп жазылған?

- Үйдің есігін ашып, ішке ендіңіз. Айналаға көз жүгіртіңіз. Жайлы ма? Таза ма, әлде шашылып жатыр ма? Үйде қанша бөлме бар? Олар қандай? Қарап шығыңыз. Атап шығыңыз. Сипаттаңыз.
- Енді шатырға (чердак) көтерілдіңіз. Ол қандай? Онда не бар екен? Ол жер жинақы ма, әлде қоқыс па?
- Сіз жаймендеп үйден шықтыңыз. Үйден аса бергенде теңізді көрдіңіз. Ол қандай?Тыныш па, әлде дауылды ма? Ал ауа райы қандай? Күн шығып тұр ма, жоқ па?
- Теңіз үстінде шағалалар ұшып жүр. Олар биікте ұшып жүр ме, жоқ аласа ұшып жүр ме? Сізге жақын ба, әлде алыста ұшып жүр ме? Сіз оларды естисіз бе? Бұл шағалалар сізде қандай сезім тудырады?
- Сіз кенет кеме көрдіңіз. Ол қандай? Ол жағалаудан алыста ма?
Сіз оған жете аласыз ба? Оған жетуге әрекеттенесіз бе?

Орман – балалық шақ. Ормандағы қуаныш – бақытты балалық шақ.
Кілт – барлық жаңа нәрсеге қарым-қатынас. Егер оны жерден көтерген болсаңыз, өміріңіздегі өзгерістерге дайынсыз.
Өзен – өміріңіздің ағымы. Тастар – балалық шақтағы қиындықтар.
Дуал – өмір жолыңыздағы кедергілер.
Ін - жасырын қауіпті қабылдауыңыз. Інге кірсеңіз – абайсыз(безрассудный) және ізденімпаз (любознательный) адамсыз.
Үй – сіз. Сізге үй қаншалықты ұнаса, сізге өзіңізбен соншалықты жақсы.
Бөлмелер – өміріңіздегі маңызды аспектілер.
Тақтайша(табличка) – сіз өзіңізді кім деп санайсыз. (есіміңіз қалай жазылған, еңбектеріңіз, жазу қалай жазылған, тырналып па, эстетикалық па)
Шатыр (чердак) – біліміңіз, мәдениетіңіз, дағдыларыңыз. Егер тәртіпсіздік (бардак) болса, осыншама білім жинауға, диплом алуға сонша күшті не үшін жұмсағаныңызды түсінбейсіз.
Шағалалар – туыстар. Олар көп болғаны – жақсы. Егер жүйкеге тиіп айқайлап, тіпті қанаттары бетіңізге ұратындай тітіркендірсе – жақындарыңызбен шиеленіскен қарым-қатынас. Ал олардың мүлдем болмауы – жалғыздықтың дабыл сигналы.
Теңіз – тұлғаның сезімтал жағы. Дауылды – тыныш. Яғни адамдармен қарым-қатынасыңыздың белгісі.
Кеме – қазіргі таңдағы басты арманыңыз.
Дуалдан, өзеннен өту тәсілі – кедергілерді жеңу. Көмекші құралдар (мост) – өзіңізге аз сенесіз.

<u>2 топқа бөліну.</u>

3. Ата-аналармен сұхбат «Мектеп жасына дейінгі балалар және гаджеттер»

Құрметті ата-аналар! Сіздер қалай ойлайсыздар! Телефон, планшет, компьютер және басқалар бала денсаулығына әсер етеді ме?

- Егер бала гаджеттерде көп отырса – көруі нашарлайды
- «құрғақ сөз» *синдромы (ұзақ мерзімді зейіннің шоғырлануына байланысты монитор алдынағы адам жиі жыпылықтайды, көздің құрғау немесе «көздегі топырақ» сезімі пайда болады);*
- *жақыннан көру (близорукость) (егер бала үнемі экранды жақын қашықтықта ұстаса).*
- Азқимылды өмір салты – бас ауруы (*омыртқаның қисаюына,бас миына оттегіге толы қан келуінің төмендеуіне әкеп соғады).*
- Психикалық денсаулыққа зиян келтіру сөйлеудің дамуының кешеуілдеуіне әкеп соғады, концентрация тапшылығына, гипербелсенділікке, ақпаратты естіп қабылдауға, балалардың шығармашылық белсенділігінің күрт төмендеуі, қатігездікпен пен агрессивтіліктің көріністері пайда болады.
- Гаджеттерді теріс пайдалану тәуелділікті тудырады.

Компьютер ойындарды бала дәстүрлі ойын әрекеттерін меңгергеннен кейін ғана енгізуге болады: сурет салу, құрастыру, ертегіні құрастыру және қабылдау. Ең бастысы – бала қарапайым ойындарды өз бетімен ойнап үйренген соң (ересектердің рөлін қабылдау, қияли жағдаяттарды ойлап табу, ойын сюжетін құру және т.б.).

- Мектеп жасына дейінгі балаға гаджет алдында қанша уақыт отыруға болады?
- 5жастан төмен – 10 минуттан артық емес;
- 5-7жас – 15-20 минут;
- 7-11жас – 20-30минут;
- 12-14жас – 30-45минут;
- 15-16жас 1-2 сағат.

4. «Дебат» жаттығуы

Екі топ, біреуі гаджеттердің пайдасын, екіншісі зиянын дәлелдейді. Бірнеше минут дайындалады.

Гаджеттердің пайдасы

Гаджетті ойын-сауық тәсілі ретінде емес, бала дамуына көмекші ретінде қарастыру керек. Ұсақ моториканы, реакцияны, логиканы, есте сақтауды дамытуға арналған көптеген сайттар бар. Кішкентай балаларға ойын түрінде білім алған ұнайды. Ал ата-анасының қадағалауымен бұндай жаттығулар өте нәтижелі болмақ. Тіпті әлсін-әлсін түрлі-түсті интерактивті кітаптарда оқып отырса, баланың кітап оқуға деген қызығушылығын арттыруға болады.

Мектеп жасындағы бала шаруалар графигі, сабақ кестесі, күнделік жүргізу сынды приложениелермен жұмыс жасауына әбден болады. Бұл өзбетімен әрекет ету дағдысын қалыптастырады және гаджеттен пайдалы нәрсе алуға үйретеді. Оны тек ойын-сауық құралы ретінде қобылдамауға машықтандырады.

Сонымен қатар, кейбір арнайы приложениелер спортпен шұғылдануға көмектеседі. Олар әрине толық спорт секцияның орнын баса алмайды. Бірақ таңғы жаттығу немесе дене шынықтыруға ыңғайлы құрал бола алады.

Негізінен электронды құрылғылар өміріміздің бір бөлшегіне айналып үлгерді. Оған толықтай тыйым салудың мәні жоқ. Бірақ баланың гаджетте отыратын уақытын нақты қадағалау керек. Және де баланы оқыту бағдарламаларынан пайдалы нәрсе алуға тырысу керек.

Гаджеттердің зияны

Көптеген ата-аналар сенімді, телефон, теледидар, компьютер — баланы алдарқататын тамаша әдіс деп есептейді. Бүгінгі жаттығуларда мен мұндай шешім неге — өрескел қате түсінік екенін, баланың ақыл-ой және физикалық дамуына зиянын түсіндіремін.

- *Миды дұрыс емес ынталандыру*
  Сәби миы туылғаннан екі жасқа дейін үш есеге үлкееді және 21жасқа дейін өсуін жалғастырады. Ерте жастағы мидың дамуы қоршаған орта тітіркендіргіштерімен анықталады. Миды гаджеттің әсерімен шектен тыс ынталандыру, зерттеулер көрсеткендей, танымдық кідірістерге, импульсивтіліктің жоғарылауына, өзін-өзі реттеу қабілетінің төмендеуіне әкеп соғады.
- *Дамудың кешеуілдеуі*
  Қимылсыз уақыт өткізу іс-әрекеттің жетіспеушілігіне әкеп соғып, физикалық және ақыл-ой дамуының кешеуілдеуіне апаруы мүмкін. Ол баланың білім алудағы артта қалуға әкеледі. Ал қимыл зейінді жақсартады және жаңаны білуге қабілеттілікті арттырады. Зерттеулер дәлелдегендей, электронды техниканы қолдану бала дамуына зиян және білім алуына кедергі келтіреді.
- *Семіздік*
  Теледидар және компьютерлік ойындарға әуес балалар арасында семіздік 30% жиі кездеседі. Ал семіздік диабет, ерте инсульт алу, жүрек ұстамасы, яғни өмірін қысқартуға әкеп соғады. Ғалымдар бала семіздігінің алдын алу керектігін айтып дабыл қағуда. Себебе, XXI ғасыр ұрпағы ата-анасынан бұрын өлу қаупінде.
- *Ұйықының бұзылуы*
  60% ата-аналар балаларының гаджетпен қаншалықты етене дос екенін мүлдем бақыламайды, ал төрттент үш отбасы балаларына электрониканы төсекке бірге алып жатуға рұқсат береді. Экран жарығы ұйықының басталуына кедергі келтіреді. Салдарынан демалу уақыты қысқарады және ұйқының қанбауы орын алады. Ғалымдар ұйықының жетіспеуін толық тамақтанбаумен барабар қояды: екеуі де ағзаны сарқылтады, салдарынан мектеп бағдарламасының меңгерілуі төмендейді.
- *Психикалық аурулар*
  Шет елдік зерттеулерге сүйенсек видео ойын, интернет, теледидар жастар психикасына өте теріс әсер етеді. Игромания өмірге қанағаттанбаушылықты, қобалжудың және депрессияның жоғарылауын тудырады. Әлеуметтік желі, тұйықтыққа және фобиялардың дамуына әкеп соғады. Бұл тізімге

биполярлық бұзылуды, психозды, мінез-құлықтық ауытқуды, аутизм, бауыр басудың бұзылысын (ата-анамен тығыз эмоционалды қарым-қатынастың бұзылуы) жатқызуға болады. Канадалық әр алты баланың біреуі қандай да бір психикалық аурумен ауырады, ал мұндай аурулар психотропты препараттармен емделеді.

- *Агрессивтілік*
  Теледидардағы және компьютерлік ойындардағы қатыгездік шынайы өмірде көрініс табуда. Бала, дайын мінез-құлық схемасын алуда, оны өзінің шынайы қоршаған ортасында әбден қолдана алады. Ең маңыздысы, көптеген зерттеулер бір қорытындыға келеді: экрандағы зорлық қысқамерзімді де, ұзақмерзімді де эффектке ие — яғни, агрессия бірден пайда бола бермейді.
- *Сандық деменция*
  Ғылыми бақылаулар дәлелдеп отырғандай, бір жастан үш жасқа дейін теледидарға қызығушылық жеті жастағы зейін концентрациясымен проблемаға әкеп соғады. Зейінін шоғырландыра алмайтын балалар, бір нәрсені білуге не есте сақтауға деген мүмкіндіктен айырылады. Жедел ақпараттың тұрақты ағыны мидағы өзгерістерге әкеп соғады, содан кейін деменция — алдыңғы меңгерілген білімдерді жоғалтумен қатар таным іс-әрекетінің төмендеуі, жаңа білімді қабылдаудағы қиындық немесе мүлдем қабылдай алмау.
- *Эмоционалдық дамуға залал келеді*
  Гаджеттерді шектен тыс қолдану тәуелділіктің қалыптасуына әкеледі. Себебі бала барлық бос уақытын компьютер ойындарға, мультикті онлайн-қарау, басқа іс-әрекеттерден бас тартады. Сүйікті элктронды құрылғысынан ажыраған бала, өзін комфортты сезінбей, қырсыға бастайды.
  Екінші жағынан, мұндай тәуелділік егер балада басқа қызығушылықтар мүлдем болмаса ғана туындайды. Белгілі бір іс-әрекетпен шұғылданбай үнемі үйде отыратын бала, бос уақытын компьютерге жойғанды қалайды. Бірақ басқа қызығушылықтар пайда болғанда (серуен, үйірме, ата-анамен ойын), ол гаджетпен оңай қоштаса алады.
  Кейбір мамандар дабыл қағуда. Себебі, кейбір балалар желіде ұзақ уақыт отырып, шынайы қарым-қатынас дағдыларынан айырылуда.

"Цифрлық кемақылдылық" (деменция)- бұл гаджетке бейімділіктің қалыптасу салдарынан болатын ең бірінші кезекте баланың ойлауының бұзылуы және толық танымдық сферасының бұзылуы.

Бұл диагноздың шығу тегі Оңтүстік Корея. Негізгі себебі, гаджетте және интернетте бақылаусыз үнемі отыру.

Бұл көріністің айқын көрсеткіші – *баланың қолында гаджеттің үнемі болуы*.

Проблема мынада, *бір жағынан* бала үнемі көп мөлшерде ақпарат қабылдап отырады, *екінші жағынан* – оны мүлдем жаттамайды және қорытпайды. Ол тек оны "ақтарып отырады".

Симптомы:
1.Зейіннің бұзылуы;
2. Есте сақтаудың төмендеуі;
3. Өзін-өзі бақылаудың төмен деңгейі;
4. Танымдық бұзылулар;
5. Басылу (подавленность);
6. Депрессия;
7. Агрессия мүмкіндігі.

Алдын алу және емдеу:

Егер емдеу тәсілдерін іздесе-бұл оңайға соқпайды. Оның себебі бұл ауру толық зерттелмеген. Сондықтан емдегеннен гөрі алдын-алған маңыздырақ болып табылады.

Кез келген тәуелділікпен жұмыс бірлескен жұмысты талап етеді және оның нәтижелілігі отбасының барлық мүшелерінің қатынасқандығына байланысты.
1. Гаджеттермен жұмыс жасаудағы ережелерді орнату;
2. Баланың желіде отыру уақытына шектеу қою;
3. Ақпаратпен жұмыс жасау дағдысын қалыптастыру, таным сферасын дамыту;
4. Баламен өзара сыйластыққа негізделген сенімді, мейірімді қарым-қатынас орнату;
5. Балаға мақсат қоюды, шешім қабылдап, оны орындауды, өз уақытын ұйымдастыруды үйрету;
6. Әлеуметтік қарым-қатынасын кеңейту. Яғни үйірмеге, секцияға бару, әртүрлі шараларға бірлесіп қатысу;
7. Қолынан келетін жұмыстарды жасату арқылы балада дербестік (самосмоятельность) қалыптастыру.
8. Баланы жалпы отбасылық талқылауға қатыстыру.

Ата-аналар есінде сақтауы керек нәрсе, олар – ең жақсы үлгі. Олардың жағымды тәжірибесі мен дағдысы цифрлық деменцияның алдын-алуға және емдеуге тамаша негіз бола алады.

5. «Бос бөлме» жаттығуы

Мақсаты: *Бос бөлме суретін қарау арқылы проблеманы өзбетімен талдау жасауға жағдай жасау*

Талқылау сұрақтары*:*
- Бұл суреттен алған әсеріңіз? Ол қандай эмоциялар туғызады?
- Бұл бос бөлмеге қарағанда сізде қандай ассоциациялар туындайды?
- Егер сіз сонда болсаңыз, не істер едіңіз?
- Бұл бөлмеде тұруға бола ма? Онда не жетіспейді?

Суреттен жағымсыз әсер болуы да мүмкін: *бос, ыңғайсыз, бір нәрсемен толтырғым келеді;*
Жағымды да болуы мүмкін: *жаңа нәрсе,таза,шығармашылық үшін бос кеңістік.*

- Осы сурет пен бала тәрбиесі арасында қандай ұқсастық анықтауға болады?
Ата-аналар жауабы мынадай болуы мүмкін:
Бала өмірі бос болмауы керек, ол міндетті түрде эмоциялармен,оқиғалармен толықтырылуы керек. Онсыз, яғни жиһассыз тұрған бөлме сияқты бала өмір сүре алмайды. Ата-ана баласын оң жолға бағыттау керек.

6. «Баланың тәуелділігін анықтау» жаттығуы

Гаджетке деген қарапайым қызығушылық пен оған тәуелділіктің арасындағы шекараны қалай анықтаймыз. Ол қиын емес, бала мінез-құлқын бақылаймыз және мына сұрақтарға жауап береміз:
• Бала компьютерлік ойынды қанша уақыт ойнайды? Егер күніне бір сағаттан артық болса – ойландыратын жағдай.
• Бала компьютер мен планшеттен басқа қызық әрекеттермен айналыса алады ма?
• Гаджетте отырған балаңызды тамақ ішуге, ойнауға, ұйықтауға жеңіл шақыра аласыз ба?
• Бала қағазға сурет салуды, кітап оқуды немесе үйдегілермен әңгімелесуді ұнатады ма, әлде компьютерді таңдай ма?
• Бала бір немесе бірнеше күн компьютерге үңілмей жүре ала ма?

Гаджетке тәуелділіктің негізгі себептері:

- Құрдастарымен және бала үшін маңызды адамдармен қарым-қатынастың жетіспеуі.
- Ата-ана тарапынан назардың (внимание) болмауы.
- Өзіне және өз күшіне сенбеуі, ұялшақтық, қарым-қатынастағы қиындықтар.
- Жаңаны, қызықтыны тез «сіңіруге» бейімділік.
- «Барлығы сияқты» болуға тырысу, яғни құрбыларының қызығушылықтарына еліктеу.
- Қызығушылық немесе хоббидің болмауы, компьютермен байланыссыз.
- Гаджет алдындағы жақсы көңіл-күй немесе эйфория сезімі.

Компьютерге тәуелділіктің қаупі

1. Компьютер қарым-қатынас құралына айналады.
2. Бастапқыда компьютер қарым-қатынас тапшылығының орнын басуы мүмкін, содан кейін бұл қарым-қатынас мүлдем балаға қажет болмай қалуы мүмкін.
3. Ойын, интернетте отыру барысында бала уақытты бақылауды ұмытады.
4. Баланы ойыннан ажыратқанда агрессия танытуы мүмкін.

5. Ойын барысында мақсатқа жетудің рұқсат етілгендігі мен қарапайымдылығы баланың шынайы өмірде де қарапайым және ойынды «қайтадан бастауға» болатындығына сенімділігіне әсер етуі мүмкін.
6. Азық-түлікті елемеу салдарынан витаминдер мен минералдардың жетіспеушілігі пайда болуы мүмкін.
7. Монитор алдында ұзақ уақыт бойы үздіксіз отыру көру қабілетінің нашарлауына, көздің құрғауына, иммунитеттің төмендеуіне, бас ауруына, шаршауға және ұйқысыздыққа әкелуі мүмкін.
8. Отыру қалпы (осанка) бұзылуы мүмкін.
9. Балалар қиялдауды тоқтатады, көрнекі бейнелерді жасау қабілеті төмендейді, эмоционалды жетілмегендік пен жауапсыздық байқалады.
10. Көбінесе жасөспірім өзінің сыртқы келбетін және жеке гигиенасын елемейді. Компьютерсіз ұзақ болған кезде депрессия пайда болуы мүмкін. Үй мен отбасы екінші орынға қалады. Оқу проблемалары болуы мүмкін.
11. Карпальды туннель синдромы. (ұзақ бұлшықет кернеуіне байланысты қолдың нерв діндерінің туннельдік зақымдануы)

7. «10 тәсіл» жаттығуы
Мақсаты: Гаджетке тәуелділіктен арылуға жағдай жасау.
Мазмұны. Баланы компьютерден ажырату үшін 10 амалдан кем емес ойлап табу (*балаға назар аудару, құшақтау,қызықты іс-әрекеттер,үйірмелер, театрға бару, ойын-сауық парктері,серуен,отбасымен қала сыртына қыдыру, үстел үсті ойындары,әңгімелесу және т.б.).*
Әр топ 10 амал ойлап жазады.

«Гаджет орнына ойыншық»

Көпшілік ата-аналар: менің балам ойыншық ойнамайдыдеп айтып жатады. Психологтан кеңес:баланы ойыншыққа бұру үшін, оны қызықтыру керек. Және де баламен көп уақыт өткізу керек. Егер бала сізге бірдеңе айтқысы келсе және сізді ойыншыққа сүйресе қарсылық білдірмеңіз. Мүмкін балаға бөлген сол 5-10 минут келешектегі проблемалардың алдын алуы мүмкін. Қазір сіз оны тыңдаңыз – бірнеше жылдан соң ол сізді тыңдайды. Егер ата-аналар балаларына әлсін-әлсін уақыт бөліп тұрса, оларға қызығушылықтарын білдіртіп тұрса, оларды тәрбиелеу жеңілірек болар еді. Мысалы, картон қораптан баламен бірге үй жасаңыз. Ал көп ата-аналар сатып әкеліп бере салады.

Ойынды ас үйде де тапсырмалар орындату арқылы жалғастыруға болады. Мысалы, жемістер жуу, нан шығару, т.б. ал жатар алдында сурет салғызыңыз, жапсыру немесе ермексазбен жұмыс. Бала да ересек сияқты кешке шаршайды, ол да демалуды талап етеді.

Балаға гаджетке шектеуді дәрігер-окулистке апару арқылы көз жеткізіңіз. Бала авторитетті адамның пікірін тыңдайды.

Ата-аналар кезігетін тағы бір проблема — тым көп ойыншықтар. Баламызды біз өзіміз бүлдіреміз. Бұрын ойыншық сюрпризом болды. Қазір балаларды таң қалдыру мүмкін емес.
Сондықтан балаға ойыншықты аз-аздан, арасында, алып тұрыңыз. Негізінде: ешқандай ойыншық шынайы қарым-қатынастың, махаббаттың, мейірімділіктің орнын баса алмайды.

- Сюжетті-рөлдік ойындар ойнаңыз;
- Тематикалық ойыншық таңдаңыз (үй, ас үй, балабақша, бақ);
- Үстел үсті ойындарына ойнаңыз. Ол жұмыстан шаршап келген ата-ана үшін де демалу. Бала мен сіздің арағыздағы қарым-қатынасты нығайту;
- Қимылдық ойындар ойнаңыз;
- Басқатырғыштар (Головоломки);
- «Жас ғалым» жиынтығы;
- Шығаршашылық жиынтықтары;
- Конструктор. Мысалы «Лего»;
- Пазлдар;
- Гаражы бар көліктер;
- Кітаптар.

8. «Сюжеттік-рөлдік ойын ойнаймыз» жаттығуы
Бірінші топ тақырыбы: «Поликлиника»
Екінші топ тақырыбы: «Шаштараз»

9. Жаттығу «Сіздің ойыңыз»

1 топ: Баладан (жасөспірімнен) телефон алуға бола ма?

Мұның бәрі жағдайға байланысты.
Бұл көбінесе сіз баламен бірге тұратын жеке келісімшартты қайта қарауға байланысты. Бақылау санкцияларын қолданғаннан гөрі, баламен қарым-қатынасқа деген сенімді қалпына келтіру жақсы және тиімді. Ұзақ мерзімді перспективада бұл сіздің балаңызбен қарым-қатынасыңызға қатты әсер етуі мүмкін. Сыртқы бақылауға баса назар аударудан гөрі, қорқыныштарыңызбен жұмыс істеуге, сенімдеріңізді шектеуге, жеке шекараларыңызды белгілеуге және баламен адал диалогқа уақыт бөлген дұрыс.

2 топ: Баланың телефонын тексеру керек пе?

Әрине, иә. Бірақ бәрі баланың жасына және нақты жағдайға байланысты. Егер бала кіші мектеп оқушысы болса және телефон сіздің тыныштығыңыз үшін берілсе – бұл бір жағдай. Сіз әр түрлі сайттарға шектеулер қойып, әр

кеш сайын телефонды тексере аласыз. Егер біз 12-13 жастан кейінгі жасөспірім туралы айтатын болсақ, онда бақылауға емес, жетілген баламен өзара әрекеттесу туралы шартты қайта қарауға көңіл бөлу маңызды. Бұл жағдайда Телефон осы Шарттың аспектілерінің бірі болады. Егер сіз баланы телефоннан алып тастай бастасаңыз, онда баланың осы әлемге келген шексіз сенімінің шегі таусылған болуы мүмкін. Мұнда маркетингтік ұрандарға сенуден гөрі баланың сізге деген сенімін қалпына келтіру маңызды.

Кеңестер:

- Компьютерді, ойындарды ұрыспаңыз. Сіз бала алдында оның сүйікті нәрсесіне шабуылдап жатқан жауға айналасыз
- Компьют орнына басқа нәрсе ұсыныңыз. Сондағы ойындарда ол жетістікке жеткіш болса, оған шынайы өмірде де жетістікке жететіндей, мақтау алатындай жағдай жасаңыз. Ал егер ойынды достарымен талқылау үшін ойнаса, онда балаларды мұз айдынына не басқа жерге апарыңыз.
- Балаға қызықтыратындай шынай іс-әрекеттер ұсыныңыз. Егер пицца жақсы көрсе — бірге пісіріңіз.
- Бірге ойнаңыз. Бастысы, екеу болып ойнаған қызық екеніне көз жеткізсін. Бұл тамаша мотивация құралы: «Сабағыңды оқы — бірге ойнаймыз». Немесе «Менімен бірге дүкенге барып кел, сосын бірге ойнаймыз».
- Ереже бекітіңіз: егер қонаққа достары келсе, компьютер сөндіріледі. Алғашқы 10 минут олар бұлданады, бөлме ішінде айналып жүреді . Бірақ кейін міндетті түрде ермек табады. Балаға үйретіңіз, қонаққа қарым-қатынас үшін келеді.
- Есіңізде болсын – егер ата-ана өз бос уақыттарын гаджетке бөлсе, бала бұл көріністі норма деп есептейтін болады.

10. Рефлексиялық жаттығу «Сөйлемді жалғастырыңыз»

- мен үшін маңызды болғаны…
- менің есімде қалғаны...
- бүгін менің түсінгенім...
- менің ойымша, баламен қарым-қатынаста...
- бүгін маған ұнағаны...

Сізге және балаларыңызға бақыт тілеймін!