

Ата-аналардың естеріне!

Балалардағы долдану (истерика) - бұл жас дағдарыстарымен бірге жиі кездесетін кұбылыс. Бала ыңғайсыздықты, абыржуды, ашулануды сезінеді, жылау, айқайлау арқылы өзінің жағдайын білдіреді, еденге құлап, доғаға бүгіліп, басын еденге ұра алады және т.б. Ол әлі де өз сезімін жеткілікті түрде басқаруды білмейді және сөйлеуді өзінің наразылығын білдіру үшін қолдана алмайды.

Долданудың себептері әртүрлі: денедегі ыңғайсыздықты сезіну (аштық, шөлдеу, ауырсыну), шаршау (күні бойғы іс-әрекеттен, жол жүруден кейін, кешке), құрдастарымен қақтығыстар, тыйымдар (әсіресе ересектердің кейде рұқсат беретін, ал қазір тыйым салынған бірқалыпты емес әрекеттерінен), шектеулер, қабылдамау, талап қою, назар аударудың болмауы.

Долданудың алдын алу үшін мынадай әрекеттер жасау қажет:

1) күн тәртібін сақтау. Толық ұйқы, белсенді сабақтарды танымдық процестерді қосуды талап ететін тыныш сабақтармен ауыстыру орталық жүйке жүйесінде қозу және тежелу процестерінің тепе-теңдігіне ықпал етеді;

2) өзі мен баланың жай-күйін, сезімдерін түсіндіру. «Мен қуанамын», «мен ашуланамын», «мен ашпын» деген қарапайым тіркестер қажеттіліктерді ауызша білдіру құралына айналады;

3) бірнеше шешім нұсқалары ұсынылатын жағдайларда балаға таңдау беру міндетті;

4) бала тыныш болған кезде және сізді тыңдай алатын кезде тыйымдардың себебін түсіндіріңіз.

Долданулар еріксіз, күтпеген жерден пайда болады және толқын тәрізді өтеді – өштену, ашу, ызалану түрінде сезімнің әбден қозуы көбіне уайымға ауысып, жылауға айналады. Айналасындағылар тарапынан аса назар аудару – тыныштандыруға тырысу, ұрсу, қорқыту («сен осылай әрекет ететің болсаң...»), күш көрсету әрекеттерін қолдану долылықты күшейтеді және уақытын созады.

Төмендегі айқындамалар долданудың ұзақтығын және қарқындылығын азайтуға көмектеседі:

1) сабырлы болыңыз (қатты айқайлау Сіздің де жүйке жүйеңізді тітіркендіреді. Баладан айырмашылығы Сіз бұл жағдайдың өтпелі екенін білесіз және бала наразылық жағдайына әрекет ету үлгісін алады);

2) әрекеттеріңіз ретті болыңыз (долданудың сыртқы себебі болған тыйым мен бас тарту сақталуы керек. Айтқанын істеу баланың қалағанын әрқашан жылаумен алуына алып келуі мүмкін);

3) баланың жай-күйіне түсініктеме беріңіз («Сен қазір қатты ашуланып тұрсың») немесе оның мінез-құлқын елеңіз және өз ісіңізбен айналысыңыз, бірақ долдану шыңы өткенге дейін басқа әрекеттер жасамаңыз;

4) Долданудың шыңынан өткеннен кейін балаға жақындаңыз, байланысыңыз, мүмкін ол өзі Сізге жақындайды– оны құшақтап, сипап, сүйіңіз.