Мәктәпкәсә йәштәге балалары, уҡыусылары булған ғаиләләргә ярҙамға

Әгәр бәләкәй бала вирус тураһында күп һорай, борсола икән янығыҙға ултыртып уның бөтә һорауҙарына ла яуап бирегеҙ: "Ҡағиҙәләрҙе үтәһә - урамдан ингәс, туалеттан һуң, ашар алдынан ҡулдарҙы яҡшылап һабынлап йыуһа, бүлмәне елләтһә, урамда маска, перчатка кейһә, көн режимын үтәһә, ваҡытында йоҡларға ятһа, тамағына ашаһа –бөтәһе лә сәләмәт була". Яуаптың теүәл, конкрет һәм ышанyслы булыуы мөһим, бала һеҙгә ышана. Алда һаналған осраҡтарҙан башҡа, бысранмаған ҡулдарын йыш йыуыуын талап итмәгеҙ, бәйлелеккә (навязчивость) килтереүе ихтимал.

Әгәр бала ауырып китеүҙән ныҡ ҡурҡһа, йыуатығыҙ: "Микробтар һәр ваҡытта ла бар. Әгәр ҡулдарыбыҙҙы йыуһаҡ, бүлмәне елләтһәк, көн режимын үтәһәк, ваҡытында йоҡларға ятһаҡ, витаминдар ашаһаҡ –бөтәһе лә сәләмәт була! Әлбиттә кешеләр ҡайһы берҙә ауырып та китә, шунан шәбәйә. Иҫләйһеңме, һин дә (мин дә) ауырыған инең (м), шунан шәбәйзең (м), Ҡағиҙәләрҙе һаҡлау мөһим."

Өйҙә ултырыу мәлен тулыһынса балалар менән мәшғүллеккә арнағыҙ: бергәләп уйынсыҡ яһағыҙ, һүрәт төшөрөгөҙ, тәмлекәс бешерегеҙ, пластилиндан геройҙар эшләп фильм төшөрөгөҙ. Быға тиклем йәшәгән көндәлек режимығыҙҙы тотоғоҙ: ваҡытында тороғоҙ, иртәнге зарядканы онотмағыҙ- балалар баҡсаһындағы кеүек дәрестәр, уйындар ваҡытты файҙалы үткәрергә ярҙам итер.

Мәктәп йәшендәге балалар дистанцион уҡыуға күсеүгә әҙерләнеү осоронда. Иң беренсе үҙегеҙ тыныс булығыҙ- балалар вирус тураһында һораһа- яуап бирегеҙ, тик яйлап, пандемия, уның эҙемтәләре, бигерәк тә интернет селтәрҙәренән алынған "ҡурҡыныс" информацияларҙы уларға еткереп тороу кәрәкмәҫ. Балалар алдында башҡа кешеләр менән дә был темаға һөйләшеүҙе, үҙегеҙҙең борсолоуҙарығыҙ менән бүлешеүегеҙҙе сикләгеҙ.

Балаларығыҙ менән мәктәп администрацияһы, класс етәксеһе ебәргән информацияларҙы өйрәнегеҙ. Был осорҙа конкрет үҙегеҙҙең мәктәбегеҙгә генә ориентир тотоғоҙ.Әлеге мәлдә мәктәптәргә лә был эш яңылыҡ, түҙемле булайыҡ. Һеҙҙең һәр һорауығыҙға ла мәктәп администрацияһы яуап бирергә әҙер. Бала дистанцион уҡыуға әҙерләнә, тип уның компьютерҙа ултырыуын контрольдән ысҡындырмағыҙ. Был саралар ваҡытлыса – уның ыңғай яҡтарын да ҡулланып ҡалығыҙ -бергәләп дәрестәр ҡарағыҙ, мәсьәләләр сисегеҙ.

Үҫмер балалары булған ата -әсәләргә күпкә еңелерәк-заманса гаджеттарҙә улар яҡшы белә, дистанцион уҡыуҙы ойоштороу ауырлыҡ тыуҙырмай. Тик үҫмерҙәр карантинды ауырыраҡ кисерә, сөнки тиҫтерҙәре менән аралашыу улар өсөн бик мөһим, шуға күрә уларға ла өйҙә ултырыу ни өсөн кәрәклеген етди аңлатырға кәрәк. Туранан тура һорағыҙ-пандемия, һаҡланыу саралары тураһында ул нимә белә. Йыш ҡына "уның менән өлкәндәр генә ауырый", тип яуаплайҙар. Ул ваҡытта яуаплылыҡ тураһында иҫтәренә төшөрөп китеү зыян булмаҫ- бөгөнгө саралар ауырыуҙың

таралыуына юл ҡуймау өсөн эшләнә-йәш кеше үҙе ауырымаһа ла өйгә вирус алып ҡайтып, башҡаларҙы ауырытыуы ихтимал. Әгәр ул ауырыу йоҡтороуҙан ҡурҡа икән, һөйләшегеҙ, тик ҙурайған инде, тип үҙегеҙҙең шик-шөбһәләрегеҙҙе лә уға күсереп ҡуймағыҙ- хәүефе тағы ла артыр.

Үҫмерҙең борсолоуын аңлайышлы информация кәметә: "Вирустар һәр ваҡыт булды һәм буласаҡ, йыл һайын грипп эпидемияһы булған региондарҙа мәктәптәр карантинға ябыла, ауырыусылар шәбәйә - карантин тамамлана. "Айырымланыу(самоизоляция)" Өйҙә ҡалыу- ваҡытлыса сара, ауырыуҙың ныҡлап таралыуына юл ҡуймаҫ өсөн эшләнә".

Үҫмерҙең иғтибарын гигиена сараларын үтәүҙең бөгөн айырыуса мөһим икәнлегенә юнәлтегеҙ, маска, дезинфекция саралары, перчаткалар менән тъәмин итегеҙ. Өйҙә, бүлмәһендә таҙалыҡ тотоуҙа ярҙам итеүен һорағыҙ. Уның һәр аҙымын тикшереп, ураған һайын ҡулын йыуып тороуын талап итмәгеҙ - был йыш ҡына кире эҙемтәләр бирә:-1) протест тыуа, конфликт барлыҡҡа килә, үҫмер һеҙҙең һүҙҙәрегеҙгә ҡолаҡ һалмаҫҡа өйрәнә; 2) әгәр баланың былай ҙа хәүеф тойғоһо юғары икән ул таҙалыҡты һаҡлау тураһында ғына уйлап, киләсәктә шиксән кешегә әүерелеү ихтималы бар. Телефондан, интернеттан иптәштәре менән позитив аралашыуын сикләмәгеҙ, шулай ҙа алда торған экзамендар тураһында ла онотоп китмәһен.
Әрләү урынына үҫмергә өлгө булырҙай геройҙар-блогерҙар, музыканттар, туғандар табығыҙ һәм таныштырығыҙ. Уларға оҡшарға тырышыу күп кенә насар ҡылыҡтарҙан арындырыр.

Карантин ваҡытында шөғәлләнәсәк эштәр исемлеген үҫмер менән бергә уның фекерен иҫәпкә алып төҙөгөҙ. Әгәр өйҙә бер нисә бала икән, һәр береһенең дә фекерен тыңлағыҙ.Шулай ҙа төп көс – ваҡытында уятып ваҡтында йоҡлатыу, көн режимын теүәл үтәү- һеҙҙең өҫкә төшә. Форсаттан файҙаланып, үҫмер менән йышыраҡ аралашығыҙ, яратыуығыҙҙы, хөрмәт итеүегеҙҙе белдерегеҙ, уларҙа һеҙгә шуның менән яуап бирер.

Хөрмәтле ата-әсәләр! Ниндәйҙер сәбәптәр менән заманса технологиялар ярҙамында һеҙҙең балағыҙ өсөн дәрес ойоштороп булмай икән-борсолмағыҙ, уның альтернатив формалары ла уйланылған, һис һүҙһеҙ һеҙҙе ярҙамһыҙ ҡалдырмаясаҡтар.Иң мөһиме ауырыуҙың таралыуына юл ҡуймау. Бөгөнгө көндөң ысынбарлығын балаларыбыҙ, яҡындарыбыҙ менән бергә булыу мөмкинселеге, тип ҡабул итәйек. Сәләмәт булайыҡ !

Солтанова Р.А. Иҫәнғол ауылы башҡорт гимназия-интернаты педагог-психологы

Мәскәү дәүләт педагогия –психология университетының экстрен психологик ярҙам Үҙәге материалдары ҡулланылды

Рекомендации подготовлены по материалам Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета