

АНА МЕН БАЛА АРАСЫНДАҒЫ БАЙЛАНЫС: ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕСТЕР

Адам баласының тұлға болып қалыптасуы үшін ана мен бала арасындағы байланыстың маңызы зор. Бұл жазбамызда ғылыми зерттеулерді негізге ала отырып, ана мен бала арасындағы қарым-қатынас туралы мамандардың кеңестерін бөлісеміз.

Ана мен баланың жақын болуының маңызы қандай?

Екінші дүниежүзілік соғыстан кейін «жақындық теориясы» деген ұғым пайда болды. Сол жылдары британдық психиатр және психоаналитик Джон Боулби балалар үйінде жұмыс істеген еді. Ол балалардың жататын орны, ішетін асы болса да, ем-домы жасалса да, әрі қарай мүлдем дамымағанын, керісінше, көбісінің қайтыс болып жатқанын байқаған. Осылайша Боулби бұл құбылыстың себебін іздей бастады. Кейінірек оның жұмысын Мэри Эйнсворт жалғастырады. Бұл тақырыптағы зерттеулер бойынша әлемнің әр түкпірінде бірнеше рет тәжірибе жүргізілді. Түптеп келгенде әрбір балаға әке мен ананың мейірімі керек екені белгілі болды. Нәрестенің ағзасы даму барысында ақуыздар мен майларды қажет етеді. Ал мидың әлеуметтік функцияларға жауапты аймақтарын нығайту үшін оған ананың жылуы керек. Мәселен, құшақтау жаңа туған нәресте миының дамуына ықпал етеді. Ана баланың жөргегін ауыстырып, тамақтандырып, көтеріп жүрген кезде осындай функцияны орындайды. Сол арқылы бала әлемді мейірімге толы, қауіпсіз орта ретінде қабылдауды үйренеді.

Баланың даму кезеңдері қандай?

Мамандар баланың дамитын уақытын былай бөліп қарастырады:

1 жасқа дейінгі кезең. Бұл кезеңде ана баласын көбірек құшақтауы керек.

1-3 жас аралығы. Осы уақыт аралығында бала өте белсенді болады. Ана бұл кезеңде қоршаған ортаны тануға көмектеседі.

Мектепке дейінгі кезең: 3-7 жас аралығы. Бұл кезеңде баланың қызығушылығы арта түседі. Кез келген ана баласының бойындағы қабілетті осы жас аралығында байқайды.

7-11 жас аралығы. Бұл кезеңде баланың балалығы болады. Мектепке, айналадағы адамдарға үйренісу үшін ананың рөлі маңызды.

Жасөсірім шақ: 12-15 жас аралығы. Бұл өтпелі кезеңнің өз қиындықтары да жоқ емес. Сондықтан да аналарға артылатын жауапкершілік те үлкен. Баланың көңіл-күйі, болашақ мамандығын таңдауы, эмоционалдық байланыс орнатуы осы кезеңде болады. Ана мен бала денесінің жанасуы нәрестедегі дофамин, серотонин секілді адамға қуаныш сыйлайтын гормондарды бөледі. Келли Мак-Дэниел "В поиске материнской любви" кітабында баланы неғұрлым көбірек құшақтаған сайын оның миы махаббат пен бақытты сәттерді көбірек қабылдайтынын жазған. Нәресте өмірінің алғашқы он сегіз айындағы сенсорлық нейрондар анамен байланыс арқылы дамиды. Ананың қамқорлығы баланың бас миының оң жақ жарты шарының дамуына ықпал етеді. Мидың бұл бөлігі болашақта ақыл-ой, түсіну, жанашырлық сынды қабілеттердің дұрыс болуына әсер ететінін естен шығармаған жөн. Дэвид Геффен атындағы UCLA Медицина мектебінің тұлғааралық неврология профессоры, доктор Аллан Шор бұл құбылысты "сезім тәуелділігі" деп атайды. Бұл ана махаббатымен байланысты, соның негізінде ми адамдарға толығымен сенеді немесе мүлдем сенбейді. Балада ойлау және логикамен байланысты мидың когнитивтік функцияларға жауап беретін аймағы дамымайынша, нәресте мен ананың бір ғана миы бар деп айтуға болады. Баланың анасымен немесе басқа қамқоршысымен физикалық жақындығы және жұмсақ қарым-қатынасы мидың дұрыс дамуына ықпал етеді.

Мидың жарты шарлары бірге жұмыс істегей бастағанда эмоцияны басқару жеңілдей түседі. Бұл дағдылар баланы кішкентай кезінде қаншалықты қорғап, жақсы қарым-қатынас орнатқан кезде дұрыс қалыптасады. Әлбетте бұл тұрғыда аналарды нәресте миының бас сәулетшісі деуге толық негіз бар.

Баламен қарым-қатынасты қалай орнату керек?

Балаңызды күн сайын құшақтаңыз. Өйткені олар ата-аналарымен физикалық байланыста болған кезде өздерін қауіпсіз сезінеді. Ерте жастағы баланың ата-анамен жақсы қарым-қатынасы болашақта өзін-өзі бағалауға, өмірге жақсы көзқараспен қарауға, физикалық және психикалық дамуына оң әсерін тигізеді.

Балаңызбен жиі ойнаңыз. Ойнап отырып, балалық шаққа саяхат жасаңыз. Балаңыздың тілін табу үшін онымен бірге құрастырмалы ойыншықтарды жинаңыз, түрлі ойын ойлап табыңыз. Балаңызбен бірге күліңіз. Ата-ананың тәрбиесі әркез салмақты болуы міндетті емес. Әдетте күлген сәттер керемет естелігімен есте қалады. Сонымен қатар сізге де, балаңызға да алаңдап жүрген мәселелердің шешімін оңай табуға көмектеседі.

Балаңызбен жеке отырып сөйлесуге уақыт бөліңіз. Жұмыс кестесі қауырт болса да, балаңызбен бір сәт әңгімелесуге күн сайын уақыт арнаңыз. Оның қажеттіліктері туралы сөйлесуге, сүйіспеншілігіңізді көрсетуге, онымен ойнауға және бірлесе әрекет етуге мүмкіндік беріңіз.

Балаңыздың шашын тараңыз. Бұл баламен қарым-қатынасыңызды нығайту үшін жақсы әдіс болып саналады. Әлбетте мұндай әрекет жасөспірімдерге ұнамауы мүмкін, бірақ мектеп жасына дейінгі балалар анасының жақын болғанын жақсы көреді.

Балаңызбен бірге сабақ оқыңыз, үй тапсырмасын орындаңыз.

Ана мен баланың арасын қандай әрекеттер алшақтатады?

Физикалық және эмоционалдық зорлық-зомбылық. Кейбір ата-ана (әдетте ішімдік ішетін немесе басқа да зиянды заттарға тәуелді адамдар) балаға физикалық зорлық-зомбылық көрсетеді. Әсіресе, баланы тым қатты сынау немесе оған айғайлау эмоционалдық түрде зиянын тигізбей қоймайды.

Қолдау білдіре алмау. Ата-ана баланы материалдық, эмоционалдық, әлеуметтік және рухани жағынан қолдауы керек. Осы қажеттіліктердің ең болмағанда біреуі болмаса, баланың ата-анаға деген құрметі жоғалады. Ол ережелерді бұзады және жақындарынан гөрі басқа адамдарға көбірек сенуі де ғажап емес.

Баламен қарым-қатынастың болмауы. Ана мен бала арасында толыққанды байланыстың болмауы баланы да, ата-ананы да ренжітеді. Әдетте бұл баланың тіл алмауынан, ата-ананың баланы түсінбеуінен туындап жатады. Бұл олардың арасындағы эмоционалдық байланысты бұзады және екі тараптың да ашу-ызасын оятуы мүмкін.

Тәуелділік. Кейде баланың ата-анасымен қарым-қатынасы тәуелділікке апарды. Мысалы, бала ата-анасына қамқорлық жасауға мәжбүр болады. Әсіресе олардың біреуі ауыр науқас немесе мүгедек болған кезде балаға тым ауыр тиеді. Осылайша бала ата-анасының эмоционалдық жағдайына, отбасылық мәселелерді шешуге, тіпті үй шаруасына жауап береді. Мұндай жағдайларда балалар ата-анасының қажеттілігін бірінші орынға қоюы мүмкін. Болашақта олар басқа адамдармен қарым-қатынас орнатқан кезде тәуелді болады.

Сенімсіздік. Егер бала қайта-қайта қателессе, жаман мінез-құлық танытса, ата-ана оған деген сенімін жоғалтады. Егер ата-аналар жоғалған сенімді қалпына келтіргісі келсе, олар балаға сенім артуға болатынын дәлелдеуге мүмкіндік беруі керек.

Ата-ана баласымен дұрыс және берік қарым-қатынас орнату үшін не істей алады?

Терапевт Пейдж Дорн мынадай кеңес береді:

- Балаға шынайы сүйіспеншілігіңізді көрсетіңіз. Оған қарап күлімдеуді әдетке айналдырыңыз.
- "Мен сені жақсы көремін!" - деп жиі айтыңыз. Бұл сөзді балаңыз неше жаста болса да, қайталап айтудан жалықпаңыз.
- Баланың жеке шекарасын қалыптастыруына көмектесіңіз. Бала өсіп келе жатқан кезде оған ненің дұрыс, бұрыс екенін айту маңызды. Алайда тым қатал болу дұрыс емес.
- Тыңдай біліңіз, жанашырлық танытыңыз. Қарым-қатынас тыңдаудан басталады. Балаңыздың сезіміне назар аударыңыз, оны түсінетіндігіңізді білдіріңіз және оған не қажет болса да, көмектесуге дайын екеніңізге сендіріңіз.
- Кез келген дүниені балаңыздың көзқарасымен көруге тырысыңыз. Балаңызды тыңдап, оған жанашырлық таныту арқылы сіз өзара сыйластықты дамыта бастайсыз.
- Отбасы мүшелерімен бірге тамақтану кезінде смартфон ұстамауға дағдыланыңыз. Балалармен жақсы әңгіме айтуға тырысыңыз.
- Отбасылық рәсімдер жасауды үрдіске айналдырыңыз. Мысалы, бірге фильм қараңыз, табиғат аясына шығыңыз.
- Ал көпбалалы отбасы болсаңыз, әр балаңызға аз болса да, жеке уақыт арнаған жөн. Сол кезде олардың әрқайсысы өзін бағалы, тұлға ретінде сезінеді.
- Бала тәрбиесі жауапкершілікті, мейірім мен махаббатты қажет етеді. Баланың тұлға болып қалыптасуы үшін ең алдымен бала мен ана арасында жақсы байланыстың болғаны маңызды.



дереккөз: [kaz.nur.kz>kaleidoscope/2028708-ana-men-bala-...](https://kaz.nur.kz/kaleidoscope/2028708-ana-men-bala-...)