

Тыныш бала – 2



Мастер кластың қағидасы:

Ата-аналарға арналған тест

- Баланың дайындығы туралы тест өтіңіз
- Емдік ертегілер жиынтығы
- Өз төсегіне жатуға арналған мотивациялық видео сабақ
- Өздігінен ұйықтауға арналған мотивациялық видео сабақ
- Презентация

- ✓ Ұйқыға тез кетеді
- ✓ Ұйқы сапасы жақсарады
- ✓ Жанұя мүшелерінің ұйқысы жақсарады
- ✓ Үлкен мен кішінің арасында шекара қалыптасады
- ✓ Өзіңе уақыт, күш қалады

Өздігінен ұйықтау неге жақсы?

Баланың жаман ұйықтауы оның денсаулығына қатты әсер етпейді. Бірақ, анасының депрессияға түсуіне, шаршап-выгорание болуына себепкер болады

Бізді не тоқтатады?

- Психологиялық дайындықтың болмауы
- Бөлек жату баланың психикасының ауытқуына себепкер болады деген ойлар
- Баланы өбектеу мәдениеті

Жасырын пайда:

- ✓ Махаббатқа деген қажеттілік.
- ✓ Ол менсіз жата алмайды, мен оған қажетпін. Шын мәнінде мен онсыз жата алмаймын. Ол маған қажет.
- ✓ Өзіне сенімсіздік. Баланың өздігінен ұйықтау қолынан келмейді.
- ✓ Өзін жалғыз сезіну
- ✓ Күйеуімен жақындасуды қаламау
- ✓ Өмір сүруден қорқу

Баланы бөлек жатқызудың қандай пайдасы бар?

- ▲ Стреске қарсы тұру қабілеті дамиды
- ▲ Баланы өбектей беру баланың дамуына зиян
- ▲ Шекара туралы түсінік қалыптастырады
- ▲ Баланың өздігінен болу қабілеті дамиды
- ▲ Жанұядағы иерархия бұзылмайды.
Әсіресе бала 4–5 жаста және әртүрлі жыныста болса, бөлек жатқызбау балалардың арасындағы шатасуға алып келеді

Жақсы ата-ана болу дегеніміз не?

◀ Бала қажеттілігін өтеу

◀ Тек ана болу

◀ Баланың бауыр басу қабілетін дамыту

▲ Өз қажеттілігін өтеу арқылы үлгі болу

▲ Тек ана ғана емес, қоғам мүшесі де болу

▲ Баланың бауыр басу қабілетін дамыта отырып, өз шекарасында қорғап қалу

Басқа қандай кедергі болуы мүмкін?

- ✓ Шаршау
- ✓ Қолдау жоқ
- ✓ Қиын өмір жағдайы
- ✓ Ажырасу
- ✓ Қоныс аудару
- ✓ Баламен қарым-қатынас бұзылған

Анадан хат

Ұлым 3 жаста. Күндіз ұйықтайды. Түнде ұйықтауы қиын. Бір сағаттан артық уақыт алады. Су, дәретхана, печенье басталады. Әңгіме айтады, мультфильм көргісі келеді. Тіпті көрпесі дұрыс емес деп айқай шығарады. Сұрақ қояды. Шаршаймын. Ақыр аяғы айқайлаймын.

Мен: тіс жуғыздым. Жата ғой дедім.
1 минуттан соң басталады. Мен
сөйлесетін уақыт бітті деп
ескертем.

Егер қоймаса, өз бөлмеме кетем
деп айтам.

Жылайды. Истерика.

Нәтиже:

- Қателігімді түсіндім. Әңгімесін бұзбауға тырысады екем. Ал қазір әңгімесін бастатпаймын. Денеммен шектеу қоям. Артық қимыл жасатпаймын.
- 10 күн ішінде бала тез ұйықтайтын болды. 1 сағат емес 15 минут ішінде. Енді менсіз өздігімен жатуды игеруге көштік.

Қорытынды нәтиже

Баламен қарым-қатынасым жақсарды. Бала өзінің үйде нақты істеу керек істерін біледі. Иә, оларды істеуге қуана келіспейді. Бірақ жасайды.

Ұйықтатуда бұрынғыдай көп уақыт алмайды. Тіс жуу, төсек жинау барлығы өз уақытында бір айтылғаннан жасалынады.

Әрине, бала болғандықтан кейде шаршайды. Кейде көңіл күйі болмайды. Ондай кездерді ескеремін. Және сонымен қатар, мен балаға ұйықтауда да, өздігінен жасалынатын істерге мотивация беруді үйрендім.

«Төрт құпия» курсының нәтижесі

Кез келген өзгеріс үшін ең
бастысы – АВТОРИТЕТ!

Авторитет болмаса, жоспарды
меңгеру қиынға түседі.

Бала дайын болу үшін не істеу керек?

- ✓ Сенімді қарым-қатынас
- ✓ Икемділік
- ✓ Ынтымақтастықпен жұмыс
- ✓ Тәуелсіздік

Бұл нәрсе сізде қалай екенін тест арқылы анықтай аласыз.
Тест сайтта тұр.

Баланы қалай бөлек жатқызамыз?

- Шешім қабылдау
- Сценарий таңдау
- Өзгеріс жасауға дайын болу

1-қадам

1. Төсек

2. Көрпе-көпшік

3. Пижама

2-қадам

1.Өзі ұйықтайтын баланың бейнесін әсірелеу, әдемілеу

2.Өздігінен ұйықтауға көшетін күнді тағайындау әдет-ғұрпы

3.Өз орнына көшірудің күнтізбесін енгізу

4.Өздері ұйықтайтын құрдастарымен таныстыру

3-қадам

Төсектің безендірілуі

1.Сиқырлы шам

2. Труба

3.Ұйықтауға арналған сиқырлы
маска

4-қадам

Модельдерде жаттығу

- Ролевой ойындар
- Қуыршақ өсті

5-қадам

Ұйықтар алдындағы оқу

Оқуды баланың қиындығын шешуге қолдану керек

- ◀ Қараңғылықтан қорқу
- ◀ Бөлек жатуға қорқу
- ◀ Өзін тыныштандыра алмау

6-қадам

Ертегі терапиясы

- ▲ Проблеманы анықтау
- ▲ Ауызша айту
- ▲ Ертегі туралы әңгіме айту
- ▲ Сізге берілген кітаптағы мысалдарды қолдануыңызға болады

7-қадам

Сиқырлы серік

- ✓ Балаға кедергі келтіретін проблеманы анықтаңыз
- ✓ Серігі проработканы шешуі үшін не істей алуы керек?

8– қадам

- Мотивацияға арналған сабақтарды көріңіз
- Сиқырлы матрас
- Арнайы бұйым
- Кішкентай құпия
- Көмек керек
- Төсекте ғана айтуға болатын құпия

**Мотивация ұнамайтын нәрсені
ұнату үшін қолданылады.
Бірақ ата-ананың беделі төмен
болса, мотивацияның да жұмысы
төмен.**

Сыйлық жүйесі

Бұл мастер кластан отзыв
жазғандарға тегін
ұсынылады

Мотивация не үшін жұмыс жасамайды?

- ✓ Ата-анадағы сенімсіздік
- ✓ Авторитеттің болмауы
- ✓ Баладағы теріс
установка