**АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА**

**Жасөспірімніңмінез-құлқындаата-аналарға не ескерту керек?**

* Бала тікелейнемесежанаматүрдеөзін-өзіөлтірунемесеөлтірунемесеөмірдіжалғастырғысыкелмеутуралыайтады. Өмірсүргісікелмеутуралыайту-бұлөзіңізгежәнесіздіңпроблемаларыңызғаназараударуәрекеті. Егерадамбұлтуралыайтса, ондаолмұныістемейдідегенаңыз бар. Алайда, олайемес! Көңілаудармайтынүмітсізжасөспірімөзниетінсоңынадейінжеткізеалады.
* Өмірінежәнеденсаулығыназиянкелтіруықтималдығыжоғарықауіптімінез-құлық.
* Мінез-құлықтыңкүртөзгеруі. Мысалы, олұятсызболды, жақынадамдарыменсөйлескісікелмеді, өзінеқымбатзаттардыберебастады, олбұрыністегендіұнататыннәрсегеқызығушылығынжоғалтты, достарынаналыстапкетті.
* Жасөспірімдеұзақуақытбойыдепрессиялықкөңіл-күй, эмоционалдыфонныңтөмендеуі, ашуланшақтық бар.
* Жақынжерде, сондай-ақмаңыздыересектернемесеқұрдастарарасындасуицидтіңмысалыболуы.
* Ерекшеназараударуқажетқауіптіжағдайлар
* Маңыздыересектерменжанжалнемесеөткіржанжал.
* Бақытсызмахаббатнемесеромантикалыққарым-қатынастыбұзу.
* Құрдастарынан бас тарту ,қудалау (оныңішіндеәлеуметтікжелілерде).
* Объективтіқиынөмірлікжағдай (жақынадамынанайырылу, қоғамнан бас тарту, ауыр ауру).
* ЖасөспірімніңӘлеуметтікжетістіктің (әсіресеотбасында) маңыздылығы мен құндылығыаясындажекесәтсіздігі.
* Тұрақсызотбасылықжағдай (ата-ананыңажырасуы, жанжалдар, зорлық-зомбылықжағдайлары).
* Әлеуметтікортаныңкүртөзгеруі (мысалы, тұрғылықтыжердіңөзгеруінәтижесінде).

**Егероларқауіптітапса, ата-аналар не істеуікерек**

• Егерсізжоғарыдааталғанбелгілердің кем дегендебіреуінкөрсеңіз – бұлжасөспірімгеназараударужәнеоныменсөйлесуүшінжеткіліктісебеп. Сізоғанкөмектесеаласыз ба жәнеоныңкөзқарасыбойынша оны қалайжақсартуғаболатындығынсұраңыз. Жағдайдыелемеңіз. ЕгерСіздіңұлыңызнемесеқызыңызкөмеккөрсетуден бас тартса да, оғанәдеттегіденкөбіреккөңілбөліңіз.

* Маманғаөзіңізнемесебалаңызбенхабарласыңыз.

**Ата-аналарөз-өзінеқолжұмсауәрекеттерінболдырмауүшін не істейалады**

• **Баламенбайланыс сақтаңыз.**Бұлжастаата-анаданбөлінуқажеттілігініңартуынақарамастанжасөспірімменүнеміқарым-қатынасжасаумаңызды.

**Бұлүшін:**

- **балаңызбеноныңөмірітуралысұраңызжәнесөйлесіңіз**, оғанмаңыздыжәнемаңыздыболыпкөрінетіннәрсеніқұрметтеңіз.

-жұмыстанкейінүйгекелгенде, бала бірдеңедұрысжасамағанболса да, шағымдарменсөйлесудібастамаңыз. Оғанқызығушылықтанытыңыз, күнделіктіістерінталқылаңыз, сұрақтарқойыңыз. Табалдырықтанжасалғанескертужәнемүдделіқарым-қатынасконтекстіндежасалғанескертубасқашаболады!

- **жасөспірімдерүшінавторитарлықтәрбиестилітиімсізжәнетіптіқауіптіекенінұмытпаңыз.**Шамадантыстыйымдар, бостандық пен жазанышектеужасөспірімдеагрессиянынемесе авто-агрессиянытудыруымүмкін (яғни, өзінебағытталған агрессия). Жеткіншекжастақолайлынысанытәрбиелеуқорытындыболыптабыладыдеугеболады. Егертыйым салу қажетболса, тыйымсалудыңорындылығынтүсіндіругеуақытбөліңіз. Егер бала наразылықбілдірудіжалғастыра берсе, ондасізгежәнеоғансәйкесшешімтабуғатырысыңыз.

* **Өмірдегіжәнеболашақтағыперспективалартуралысөйлесіңіз.**Жасөспірімдерәлі де болашақтыңбейнесінқалыптастырады, оларөтеалысболашақтынемесеқазіргісәттікөреді. Балаңыздың не қалайтынын, оныңмақсатынақалайжетугеболатындығынбіліпалыңыз, оғаннақты (жәненақты) іс-қимылжоспарынқұруғакөмектесіңіз.
* **Баламенмаңыздытақырыптартуралысөйлесіңіз:**өмірдеген не? мәнінедеөмірдің? Достық, махаббат, өлім, сатқындықдеген не? Бұлтақырыптаржасөспірімдердіқаттықызықтырады, оларөмірдеқұндыжәнемаңыздынәрсетуралыөзтүсініктерініздейді. Сізүшінөмірдеқұндынәрсетуралысөйлесіңіз. Өзтәжірибеңізбен, өзойларыңызбенбөлісуденқорықпаңыз. "Дәрісоқудан", ата-аналықмонологтардангөрі, дұрысжәнедұрысемеснәрсетуралышынайыәңгімеәрқашанжақсы. **Егерсізжасөспірімменқиынтақырыптартуралысөйлесуденаулақболсаңыз,** оләлі де жауапіздеудіжалғастырады (мысалы, Интернетте), ондаақпаратсенімсізғанаемес, соныменбіргеқауіптіболуымүмкін.
* **Баланыңтүсінуіүшінбәрінжасаңыз:**өмірдіңөзі – бұлөмірсүругетұрарлыққұндылық. Егерәлеуметтіктабыстың, жақсыбағалаудың, мансаптыңқұндылығы басым болса, ондаөмірдіңмәні, осы нәрселергеқарамастан, соншалықтыайқынболмайды. Баланы өмірдегіқарапайымжәнеқолжетімдінәрселерденләззаталуғаүйретукерек: табиғат, адамдарменқарым-қатынас, әлемдібілу, қозғалыс. Өміргедегенсүйіспеншіліктітәрбиелеудіңеңжақсытәсілі-бұлсіздіңжекемысалыңыз. Сіздіңпозитивтікөзқарасыңызміндеттітүрдебалағаберіледіжәнеоғансөзсізқиындықтардыжеңугекөмектеседі.
* **Балағажеңілістәжірибесі де, жетістіккежетутәжірибесі де маңыздыекенінайтыңыз.**Белгілібірқиындықтардықалайжеңуге тура келгенітуралыжиіайтыңыз. Сындарлытәжірибелісәтсіздіктәжірибесіадамдыөзінесенімдіжәнетұрақтыетеді. Жәнекерісінше: кейдетабысқажетуәдетіадамныңеріксізсәтсіздіктердібастанкешіруінеәкеледі.
* **Сүйіспеншілік пен қамқорлықкөрсетіңіз**, баланыңсыртқыдөрекілігініңартында не тұрғанынбіліңіз. Жасөспірімсізгеоғанмүлдемқажетемесдепойлайды, олоғанқамқорлық пен нәзіктіккөріністерінқұнсыздандыруымүмкін. Дегенмен, олсіздіңсүйіспеншілігіңіз, назарыңыз, қамқорлығыңыз, қолдауыңызөтемаңызды. Тек осы жасқақолайлыкөріністердітаңдаукерек.
* **Баланыңбостандығы мен еркіндігініңарасындағы тепе-теңдіктітабыңыз.**Қазіргіата-аналарбалаларынаөмірі мен денсаулығыүшінжауапкершіліктібереотырып, ертерекжәнетезірек "босатуға" тырысады. Бұл процесс біруақыттажәнеөткірболмауыкерек. Ұсынаотырып, еркін, маңыздытүсінужасөспірімәлібіледі, оныменбасқаруғажәнебұлбостандығықарастырылуымүмкінретінде вседозволенность. Ата-анабалағаТәуелсіздікбереалатынжәнеоғанәлі де көмек пен басшылыққажетжағдайлардытануыкерек.
* **Егерсізқандай да бірсебептерменбаламенбайланыста бола алмағаныңыздытүсінсеңіз, маманғауақытындахабарласыңыз.**Психологпенжекенемесеотбасылықжұмыстасізбаламенқарым-қатынастажылулық, сенім мен тыныштықтықалпынакелтіругекөмектесетінқажеттідағдылардыигересіз.