**Белсенді отбасы болыңыз**

Қызықты және белсенді іс-шараларға бірге уақыт өткізетін отбасылар бір-бірімен жақсы танысады, өз ойларымен бөліседі және қарым-қатынас жасауға көбірек мүмкіндік алады. Ата-аналары олармен уақыт өткізген кезде балалар өздерін маңызды және қажет сезінеді. Ал ата-аналар балаларының даралығы неде екенін жақсы түсінеді, әсіресе әрбір ата-ана баласымен біраз уақыт жалғыз өткізсе. Кейде балалар мен ересектер үшін бірдей қызықты әрекетті табу қиын болуы мүмкін. Бірақ мұндай іс-шаралар әлі де көп, сіз аздап ойланып, айналаңызға қарауыңыз керек. Мысалы, сіз киноға немесе саябаққа бара аласыз. Ойын ойнау немесе спортпен шұғылдану. Уақытыңызды үйден тыс жерде бірге тамақтанатындай етіп ұйымдастырыңыз. Балаңыздың, оның достарының, тыңдайтын музыкасының, пұттарының хоббиін бағалауды үйреніңіз. Егер проблемалар туындаса, оларды шешу әлдеқайда оңай болады, өйткені сіз махаббат пен сенімнің берік негізін құрдыңыз.

Бірге уақыт өткізу-балаларыңызды жақсырақ білудің ең жақсы тәсілдерінің бірі. Баланы проблемаларды өз бетінше шешуге және жауапты шешімдер қабылдауға үйретіңіз. Балаларға Кәмелетке толғанға дейін ішімдік ішуден бас тарту туралы дұрыс шешім қабылдауға көмектесудің бір жолы – олар есейген сайын кішігірім мәселелерді өз бетінше шешуге, өз қателіктерінен үйренуге мүмкіндік беру. Егер бала қателессе, мысалы, бақылау бөлімінде нашар баға алу, өйткені ол оған дайындалмаған болса, сіз тыныш талқылай аласыз

бұл жағдай және оған одан пайда табуға көмектесу. Балаларға әртүрлі жағдайларды қарастыруға және белгілі бір әрекеттердің жақсы және жаман нәтижелерін бағалауға көмектесу арқылы сіз оларға маңызды шешімдер қабылдауды жеңілдететін негіз қалайсыз.

**Ата-аналарға ұсыныстар ретінде: (ата-аналарға арналған кеңістік)**

Жасөспірім кезінде баланың шұғыл қажеттілігі бар ересектер әлеміндегі өзін-өзі анықтау. Ең алдымен, ересек адамды баладан ажырататын мінез – құлықты зерттеуде-ересек адам жасай алатын нәрсені бала әлі жасай алмайды. Мұндай өсу әрекеті көбінесе алкогольді тұтыну болуы мүмкін. Сонымен қатар, жасөспірім үшін бұл өнім дәмді ме, ұнай ма, жоқ па маңызды емес.

Жасөспірім ересек адам ретінде көріну үшін алкогольге деген азап пен жиіркенішке төтеп беруге дайын. Сондықтан мұнда маңызды:

1 балаңыздан бас тарту қабілетін тәрбиелеу. Көбінесе жаман компанияға алғашқы қадам " не әлсіз"? Сондықтан жасөспірімге мұндай сөз тіркестерін үйрету керек, қарсы оларға қарсылық білдіретін ештеңе жоқ. Мысалы, ұсынысты көріңіз алкоголь: "мен оны сынап көрдім, маған ұнамады"деп жауап беруі мүмкін.

2 тікелей тыйымдар ештеңеге қол жеткізе алмайтынын есте ұстаған жөн. Жаман қарым-қатынасқа балама көрсету әлдеқайда тиімді. Баламен әртүрлі іс-шараларға, жорықтарға жиі бару, бірге саяхаттау, оны жаңа, ерекше адамдармен таныстыру. Қызықты әңгімелесушілермен сөйлесу біртіндеп шектеулі және қарабайыр мүдделері бар адамдарды вытыстырады.

3 сіздің балаңызда бос уақыт көп болмауы керек. Спорт, музыка, күнделікті тұрмыстық міндеттер-мұның бәрі оның өмірін толтырады! Әр түрлі іс-әрекеттерді таңдағанда, оның мүдделерін ескеру қажет, тек бұл жағдайда қайтарым болады.

4 жасөспірім кезінде жоғары өмірге деген құштарлық өте жоғары жетістіктерге, подікке. Сондықтан бағдарлау ұсынылады жасөспірімнің ұлы адамдардың өмірін зерттеу (кітап оқу, көру фильмдер және т.б.). Содан кейін сіз жеке ерекшеліктер туралы әңгіме бастай аласыз сізге ұнаған кейіпкерлер. Сіз жасай аласыз балаңызға бірнеше сұрақ қойыңыз, мысалы: "сіз қалайсыз мас Александр Македонскийді елестете аласыз ба? Ол мүмкін бе әлемді жаулап аласың ба?»

5 балаңыздың таланттарын, дағдыларын, қабілеттерін мойындаңыз. Егер жасөспірім бұл мойындауды отбасында таба алмаса, ол оларды жағында, көбінесе жаман компанияда табады. Сондықтан артықшылықтарды жиі тану қажет олардың балалары.

**Ата-аналарға арналған жадынама**

Психологтар жасөспіріммен берік, ашық, сенімді қарым-қатынас оған өмірлік маңызды шешімдер қабылдауға көмектесу үшін қажетті шарт деп санайды. "Бүгін кешке не кию керек?"дейін" Мен болашақта не және қалай қол жеткіземін?", "Досыңызбен және жақын адамыңызбен қарым-қатынасты қалай құруға болады?", "Мен алкогольді ішуге қалай қараймын?». Егер сізбен қарым-қатынаста болған бала өзін жайлы сезінсе, ашық сөйлескен кезде сіз оны қабылдауға көмектесуіңіз мүмкін.

Сонымен қатар, сіз бен сіздің жасөспірім арасындағы қарым-қатынастағы сенімділік оның өзін-өзі бағалауын, өзін-өзі бағалауын дамытады, шиеленісті жеңілдетуге көмектеседі, қауіпсіздік пен эмоционалды жайлылық сезімін арттырады, басқа адамдармен жақсы қарым-қатынас орнатуға үйретеді.

Бала жетіледі және онымен қарым-қатынас стилін өзгерту керек. Ата – аналардың шамадан тыс қамқорлығы (кішкентай бала сияқты) жасөспірімге қиын жағдайларды өз бетінше шешуге, өз іс-әрекеттерін талдауға, ең бастысы олардың салдарына үйренуге мүмкіндік бермейді. Жасөспірімге оның өсіп келе жатқан ересек сезімін ескере отырып емдеңіз! Шамадан тыс қамқоршылық та ,устылас та, репрессия да ата-ананың оңтайлы стилі емес. "Орта жолды" табуға тырысыңыз және баланың мінез-құлқын бақылай отырып, оның жеке өмірінде тәуелсіздікке деген өсіп келе жатқан қажеттілігін ескеріңіз. Балаңызды шын жүректен және ашық, дәл солай, сізде бар нәрсе үшін жақсы көріңіз.