

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы жасөспірімдерге қажетті медициналық көмек көрсету үшін үкіметке түрлі стратегиялар, бағдарламалар мен құралдар әзірлейді. Мысалы, ДДҰ мен ЮНИСЕФ бірлесіп, жасөспірімдердің психикалық денсаулығына байланысты «Жасөспірімнің өркендеуіне жәрдемдесу» бағдарламасын жүзеге асыруда. Бағдарлама жастардың психикалық денсаулығын нығайтуға, психикалық бұзылулардың алдын алуға бағытталған. Сонымен қатар, жасөспірімдердің психикалық және физикалық денсаулығына теріс әсер ететін есірткі мен ішімдікті пайдалану секілді өзіне зиян келтіретін әрекеттердің алдын алуға да арналған. ДДҰ балалар мен жасөспірімдердің психикалық және мінез-құлық бұзылыстары үшін модуль әзірледі. Сонымен қатар, ДДҰ жас жеткіншектердің эмоционалдық күйлерін, психикалық денсаулықтарын сақтау бойынша нұсқаулықтарды әзірлеп, сынақтан өткізуде.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының Шығыс Жерорта теңізі бойынша аймақтық кеңсесі білім беру ұйымдарында психикалық денсаулықтың маңыздылығын түсіну, оқушылардың психикалық денсаулығын нығайту, қорғау және қалпына келтіру стратегияларын жүзеге асыруға басшылық жасау үшін педагогтарға психикалық денсаулық бойынша оқыту жинақтарын әзірледі. Жинаққа психикалық сауықтыру жұмыстары туралы оқу құралдары мен материалдар кіреді.

ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Institute of health Metrics and Evaluation. GlobalHealthDataExchange (GHDx).
2. WHOGlobalHealthEstimates 2000–2019.
3. Доклад о положении с употреблением алкоголя и его влиянии на здоровье в мире, 2018 г. (на английском языке).
4. Доклад о положении с употреблением наркотиков в мире, 2020 г. (на английском языке).
5. 2019 Global Health Estimates (GHE), WHO, 2020.

ӘОЖ 378.24

<https://doi.org/10.53355/u9577-9733-0969-w>

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДА СТРЕССТІҢ АЛДЫН АЛУ ЖӘНЕ ТҮЗЕТУ ЖҰМЫСТАРЫ

Төлегенова Б.Е., студент

І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қаласы

E-mail: bibigul.tolegenova.01@mail.ru

Бұл мақалада мектеп жасына дейінгі балалардағы үрей, қорқыныш (стресс) мәселесі қарастырылған. Мақалада жалпы балалардың психологиясы мен тәрбиесі, мінез – құлықтары мен тұлғалық дамуы, отбасылық арақатынастары зерттеуге алынған. Сонымен қатар, балалардың бойындағы үрей мен қорқыныш (стресс) мәселесіне байланысты жан – жақты талдау жасалынған. Әрбір баланың дамуына, жоғары, жақсы деңгейде қалыптасуына ата – анасының, қоғамдық ортасының тигізер ықпалы өте зор.

Тірек сөздер : балалар, стресс, психология, мінез – құлық, тәрбие, ата – ана.

В данной статье рассматривается проблема тревожности, страха (стресса) у детей дошкольного возраста. В статье исследуется психология и воспитание детей в целом, их поведение и личностное развитие, семейные взаимоотношения. Кроме того, проведен всесторонний анализ проблем тревожности и страха (стресса) у детей. Влияние родителей, общественной среды каждого ребенка на его развитие, становление на высоком, хорошем уровне очень велико.

Ключевые слова: дети, стресс, психология, поведение, воспитание, родитель.

This article deals with the problem of anxiety, fear (stress) in preschool children. The article examines the psychology and upbringing of children in general, their behavior and personal development, and family relationships. In addition, a comprehensive analysis of the problem of anxiety and fear (stress) in children was carried out. The influence of parents and the public environment on the development, formation of each child at a high, good level is very great.

Keywords: children, stress, psychology, behavior, education, parentin

Қазіргі уақытта баланы мектепке дайындау, тәрбиесіне назар аудару, мінез – құлқын, психологиясын бақылау заманымыздың көкейкесті мәселелерінің бірі болып отыр.

Стресс – бұл заманауи заманның нағыз жазасы. Теріс эмоциялар тек ересектерге ғана емес, балаларға да тиеді. Бірақ егер ересектер стресстің себебін дұрыс мойындай алса және оны жойса, онда балалар мұндай мәселені өз бетімен шеше алмайды. Балалардағы стресс – жинақтаушы қасиетіне ие, бұл әртүрлі жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін – дамудың артта қалуы, невроздар, энурездер және мектептегі проблемалар.

Балада психологиялық стресстің бар болуын келесі белгілер меңзейді:

- Эмоционалдық тұрақсыздық – лезде жылап жіберу, ашуланшақтық, өкпелегіштік, мазасыздық, іс-қимылдардағы сенімсіздік, әрекеттегі тиянақсыздық, қыңырлық, қорқыныштар.

- Вегетативті тұрақсыздық – негізінен бет терісінің лезде қызаруы немесе бозаруы, «тамақтағы кептеліс», артериялық қысымның ауытқуы (көбінесе оның төмендеуі жағына қарай), жоғары тершендік, тамырдың бірқалыпсыз соғуы, атмосфералық қысымның ауытқуы кезіндегі нашар жағдайы.

- Ұйқының бұзылуы: ұйықтай алмау, сергек ояну немесе өте қатты ұйқы, таңертең оянғаннан кейін теріс мінез – құлықтары

- Зат алмасудың бұзылуы, нейродермит, тәбеттің нашар болуы, дене салмағының төмендеуі, ағзаның иістерге, дәрілерге, шаңға және кейбір тағамдық заттарға жөтел мен қышыма түріндегі аурушаң қатты реакциялар беруі.

- Жиі суық тию, әсіресе жүйке, стресстік факторлардың әсерімен анық байланыс болғанда.

- Психомоторлық бұзылулар: кекештену, энурез – түнгі және күндізгі зәр ұстамау, энкопрез үлкен дәрет ұстамау, жүйке жүйесіне байланысты дірілдер (еріксіз, жиі және біртүрлі қайталанатын бет бұлшық еттерінің тартылуы), жыпылықтау, мұрнын тарту, ауыздың ашылуы, еріннің, жақтың тартылуы, "кх-кх" сияқты дыбыстармен, шашалып қалумен, жөтелумен, ауыр күрсінуден, кекештенуді еске салатын үзік сөйлеумен сипатталатын артикуляциялық және тыныс алу бұлшық етінің қысқаруы түрінде болуы мүмкін. Мұндай бұзылушылықтар баламен жиі түсінілмейді және байқалмайды және әдетте жыл мезгіліне, шаршауға, жүйке күйзелісіне байланысты болады.

- Жүйкелік реакциялар – психожарақаттаушы факторлардың әсеріне жауап ретіндегі қысқа мерзімді уайымдаулар – мектепке дейінгі мекемеге барудың алғашқы кезінде жоғары қозғыштық немесе тежелу, мекемеде қалдыру кезіндегі жабырқаулық күйі, аурудың немесе физикалық кемістіктің болуына байланысты ауыр уайымдар.

- Патологиялық әдеттер – тұрақты онанизм (мастурбация), саусақты үнемі сору, тырнақты кеміру.

Мұндай қиын кезеңдерде бала туған-туыстары мен жақындары тарапынан өзіне деген кішіпейіл және нәзік қарым-қатынасты, ал кейде мамандардың: дәрігерлер мен психологтардың қатысуын талап етеді.

Ата-аналардан кейде ұлын немесе қызын тәрбиелеудің кейбір қағидаларын қайта қарау, бұл қағидаларды пәрменді және балалардың қабылдауы үшін мүмкіндігінше «айқын» емес ету керек; кейбір жағдайларда балалар әлемімен өзінің эмоциялық қарым-қатынасын қайта құру қажет; мүмкін, балаға өзінің барлық сұлулығымен және қарама-қайшылыққа толылығымен таныс болып жатқан қоршаған әлемге жеңілірек бейімделуге мүмкіндік беру үшін өзінің балалық шақтарын айқын еске түсіру қажет де шығар. Көп жағдайларда балалардағы қорқыныш пен алаңдаушылық пен стресс жасына байланысты өзгереді немесе жоғалады.

Балалардың мазасыздық белгілері:

- Мінез-құлқынның немесе темпераментіңіздің өзгеруі – сіздің балаңыздың стрессті және алаңдаушылық сезімін сезінуін көрсететін жалпы жалаулар. Кейбір жалпы белгілерге мыналар жатады:

- Асқазанның ауырсынуы немесе бас аурулары
- Ұйқының бұзылуы немесе қиындықтарды шоғырландыру
- Қызығушылығы, қысқа құмарлығы немесе қалыңдығы сияқты мінез-құлықтың өзгеруі

Кейде ата-аналарға баласының күйзеліске ұшырағанын байқау оңай емес немесе қарапайым емес. Алайда, ата-аналарға баласының стресстік өмірін жүзеге асыруға көмектесетін бірқатар белгілер бар. Балаларда белгілер балалардағыдай емес. Жастар өйткені олардың жас ерекшеліктеріне қарай әр түрлі болады. Ең бастысы, баланың кейбір белгілермен ауыратындығын байқап, стрессті мүмкіндігінше шешуге тырысыңыз.

5 жасқа дейінгі балалардағы стресс - егер бала 5 жасқа толмаған болса және күйзеліске ұшыраса, ол келесі белгілердің кез-келгенін көрсетуі мүмкін:

Бала әдеттегіден гөрі тітіркенгіш келеді үнемі және барлық нәрсеге ашуланады; сізде дұрыс ұйықтауда үлкен проблемалар бар; түнгі қорқынышты және түнгі қорқынышты сезіну сіз үшін қалыпты жағда; Баланың дамуында белгілі бір артта қалушылық бар. Мүмкін, ол қайтадан сиып кетеді немесе тілге қатысты белгілі бір қиындықтарға тап болады. Балада тамақ проблемалары болады оның тәбеті әрең.

5 жастан асқан балалардағы белгілер - 5 жастан асқан балалар жағдайында стресс басқа жолдармен көрінеді: күйзелген бала көңіл-күйдің күрт өзгеруіне ұшырайды апатия немесе ашулану сияқты сезімдерді бастан кешіру; күйзелген баланың мінез-құлқы ең қолайлы бола бермейді. Ол әдеттегідей достарымен немесе бауырларымен төбелесіп, ата-аналарының алдында бүлік шығарады; ол ештеңеге қызығушылық танытпайды; тамақтану проблемалары да жиі кездеседі; ұйықтар алдында стресс баланы күн сайын дерлік армандайды, бұл сізге ұйықтап кетуге және сіздің денеңізге қажетті сағаттарды алуға мүмкіндік бермейді. Стресс кішкентай баланың денсаулығына байланысты белгілі бір проблемаларға душар етеді бас ауруы, асқазан проблемалары және ауыз бен тіске байланысты жағдайлар

Ата-аналар не істеуі керек?

Балада жоғарыда сипатталған белгілер болған жағдайда, Ата-аналардың баласын осындай стрессті қалай женетінін білетін маманға апаруы өте маңызды. Сонымен қатар, ата-ананың міндеті – кішкентайға аталған стресстен арылуға көмектесетін бірнеше кеңестерді орындау:

- Кішкентай дұрыс демалуы керек және ұйқы проблемасы жоқ.
- Баланың тамақтануы ең көп болуы керек мүмкіндігінше сау және теңдестірілген.
- Бала спортпен жүйелі түрде айналысуы керек.
- Ата-аналар мен балалар арасындағы жақсы қарым-қатынас артық болмайтын кезде маңызды. Олар туралы алаңдап, олардың көңіл-күйін және проблемалары бар-жоғын сұраған жақсы. Балаларға уақыт бөлу оларға ата-аналарының сүйіспеншілігі мен түсінігін сезінуге көмектеседі.

Балалық шақ стрессінің жалпы себептері - Балалардағы қорқыныш пен стресстің көзі әрбір ортада өзекті мәселе, отбасының өзгеруі немесе досымен қақтығыс сияқты сыртқы болуы мүмкін. Баланың сезімін және қысымын, мысалы, мектепте жақсы қарым-қатынас жасауды немесе құрдастарымен араласқанды сезіну мүмкін. Балалардың стресстік себептері:

- Отбасындағы үлкен өзгерістер. Балалардағы күйзелістерге әкеп соғуы мүмкін негізгі өмірлік өзгерістер: ажырасу, отбасында қайтыс болу, қозғалысы, тіпті жаңа туысқаның туылуы. Бұл сейсмикалық ауысулар сынып оқушысының дүниесін тастай алады және оны төмендетеді. Негізгі өмірдің өзгеруі балаңыздың қауіпсіздік сезімін бұзуы және оны шатастырып, алаңдатып жіберуі мүмкін. Мысалы, жаңа туысқан бала балаға қауіп

төндіріп, қызғанышты сезінуі мүмкін. Отбасында, әсіресе ата-әжесі немесе балаға жақын адамның қайтыс болуы, шатасуы мен қайғы-қасіретін, сондай-ақ алаңдаушылық пен стрессті тудыруы мүмкін.

- Өте толтырылған кестелер. Егер сіздің балаңыз үнемі бір іс-әрекеттен екінші адамға жүгіріп жүрсе, ол, әсіресе, ол бір сәтте өзін-өзі тыныштандыруға мұқтаж бала тәрбиелесе, ерекше сезінуі мүмкін.

- Өзіндік қысым. Көптеген балалар мектепте жақсы жұмыс істеуді қалайтын-дықтарына алаңдайды. Олар басқа балалармен араласып, ұнатқысы келуі мүмкін. Өзіңіз жасаған қысым, әсіресе, қателесуден немесе бір нәрседе жақсы болмаудан қорқатын балаларда жиі кездеседі.

- Әр ортадағы мәселелерден туындаған стресс. Балалар мектепті бітіргенде, қобалжылар немесе күлкілер мәселе бола алады. Бала қорқытуға болмайтын күнде де, балаларға ұнайтын және танымал бола алатын қысым стрессті тудыруы мүмкін. Кіші сынып оқушылары үшін бөліну алаңдаушылығы жалпы проблема болуы мүмкін.

- Қорқынышты жаңалықтар оқиғасы. Табиғи апаттар, терроризм және зорлық-зомбылық туралы жаңалықтар мен телевизиялық бейнелерді бейнелеп, балалардың көңіл-күйін тудыруы мүмкін. Балалар қорқынышты жаңалықтар туралы естігенде және естігенде, олар өздеріне немесе олардың сүйетін адамдарына қандай да бір жаман нәрсе болуы мүмкін деп алаңдатуы мүмкін.

- Қорқынышты фильм немесе кітап. Қиял-ғажайып әңгімелер балалардағы қиындықты немесе алаңдаушылықты тудыруы мүмкін. Балаларға көбінесе кинофильмдерден немесе кітаптан үзінділерден қорқынышты, зорлық-зомбылықты немесе үрейлі көріністер әсер етеді. Кейбір балалар кейбір БАҚ-тарға қарағанда біршама сезімтал бола алады – бір балаға қорқыныш не ызалану басқаларға әсер етпеуі мүмкін – балаңызды насихаттау, зорлық-зомбылықты шектеу, тиісті фильмдер, кітаптар, бейне ойындар және басқа да медиа.

Ата – аналар барынша өз балаларының балалық шақтарын көбірек мән беріп, жақсы тәрбие мен өнеге беру арқылы жылдан – жылға жақсы жолға жетелеуге үлес қосуы тиіс. Сонда ғана болашақта әр сөзі ұтымды, болашаққа деген құштарлығы жоғары, еңбекке бейім, өмір сүруге деген махаббаты толасып тұрған ұрпақтарымыз біршама көбейіп, қуантатын болады.

Қорытындылай келсем, міне, қаншама қарапайым дүниелер біздегі ұрпақтарға бала кезінен қалай әсер ететінін білдік. Әрбір бүлдіршіннің тағдыры мен өмір жолының қалыптасуына, жақсы жолға түсуіне, теріс іс – әрекеттерге жоламауына тікелей ортасының, соның ішінде, ата – анасының алатын рөлі өте маңызды. Сол себепті де қазіргі заманда, бүлдіршіндерімізге теріс жол мен зиянды әрекеттерден қарағанда, жақсы тәрбие мен өнеге беруге, тура жолға бағыттауға, болашақта жақсы маман болып, көптеген жетістіктерге қол жеткізулеріне барлығымыз атсалысуымыз қажет.

ӘДЕБИЕТТЕР:

1. С.Д.Атабаева; А.Ж.Бейсенова – Стресс физиологиясы
2. Марвин Маршалл-стрессіз тәрбие
3. Роберт Саполски - стресс психологиясы