

**Евсеева А.Н.**

**Для вас, родители**

**Сунтар, 2022**

# Содержание

Дорогие родители!

Күндү төрөппүттэр!

Кэргэнниилэр биэс анал соруктара

Эмоциональное состояние наших детей

Связь с матерью

Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка

Как научиться быть отцом

Оџо улаатар саана кэлбит

Кыбыстыы – бэйэџэ эрэлэ суох буолуу

Психологические особенности воспитания в семье младшего школьника

Экзаменџа бэлэмнэнии

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Иитиэх оџо уратыта

Түмүк тыл

Сыһыарыылар

Сьюзен Деллингер тестэ

Эн хайдах төрөппүккүнүй?

Дьиэ кэргэн эбиэтэ (проективнай тест)

Для вас, родители

Составитель Евсеева А.Н.

В настоящем сборнике представлены разработки бесед для родителей,  
педагогов-психологов, педагогов.

Семья приносит полноту  
жизни, семья приносит  
счастье, но каждая семья...  
является прежде всего большим  
делом, имеющим государственное  
значение.

(А.С. Макаренко)

### **Дорогие родители!**

Для того, чтобы воспитание ребенка состоялось, семье нужно совсем мало – семейное благополучие и счастье. Но одновременно это слишком много, чтобы в каждой семье их было поровну. В какой-то семье не хватает эмоционального тепла, где-то родители слишком заняты собственными проблемами, кто-то не умеет быть терпимым, кому-то трудно принять ребенка таким, какой он есть, и многое, многое другое. Есть семьи, которым очень не повезло. В них как бы сконцентрировались все недруги семейного благополучия. Особенно тяжело в таких семьях приходится детям. Они живут фактически не в родном гнезде, а в какой-то безрадостной, безразличной, а порой и жестокой стране трудного детства. В этом их беда, а не вина, так как дети не выбирают своих родителей. Итак, нам приходится делать вывод о том, что трудности нашего ребенка – это прежде всего проблемы нашей семьи, наши, взрослые личностные проблемы. Мы можем и должны ради наших детей помочь самим себе разрешить их. Мы можем это сделать, гармонизируя наши отношения, меняя наши взгляды на ход вещей и событий семейного значения, совершенствуя самих себя, избавляясь от тех или недостатков и ошибок. Тем самым мы поможем нашему ребенку. Нам придется время от времени оставаться наедине с собственной совестью и спрашивать самих себя:

1. Умею ли я входить во внутренний мир человека, который растет и взрослеет?
2. Могу ли я отнестись к этому миру без предрассудков и предвзятых оценок?
3. Могу ли я сам быть личностью и строить открытые отношения с ребенком?
4. Могу ли я помочь моему ребенку сохранить живой интерес, любопытство по отношению к себе, миру, который его окружает.
5. В достаточной ли степени я сам творческий человек, который может столкнуть ребенка с людьми, их внутренним миром, всеми видами источников знаний, с тем, что стимулирует любознательность и поддерживает интерес?

6. Могу ли я принимать нарождающиеся идеи и творческие задумки моего ребенка?

Задав себе эти вопросы, попытайтесь искренне на них ответить «да» или «нет»

1.\_\_\_\_\_ 2.\_\_\_\_\_ 3.\_\_\_\_\_ 4.\_\_\_\_\_ 5.\_\_\_\_\_ 6.\_\_\_\_\_

Если на все поставленные вопросы вы дали утвердительные ответы. Они могут либо указывать на вашу неискренность, либо свидетельствовать о том, что вы действительно создаете самые благоприятные условия для развития вашего ребенка. Блестящий американский педагог, психотерапевт и психолог Карл Раджерс назвал это состояние гуманистическим воспитанием, которое способствует тому, чтобы ребенок рос способным и талантливым. Для нормального развития, эмоционального благополучия и формирования положительного образа-«Я» каждому ребенку необходимо быть принятым, понятым, уверенным в своих силах и возможностях, своей значимости для окружающих. Все это начинается с детства, а детство начинается с нас, уважаемые родители.

### **Күндү төрөппүттэр!**

Бу бэсиздэлэргэ хас биирдии төрөппүтү, уһуйааччыны оёну иитиигэ, сайыннарыыга, сыһыаннаах күннэтэ долгутар боппуруостарга уйулба үлэниттэрин тус санаалара, этиилэрэ, сүбэлэрэ киирдилэр. Билингви информатизация үйэтигэр тастан киирэр сабыдыал күүһүрэн турар кэмигэр, ким баҕарар, ордук олобу сага билэн-көрөн эрэр оёо чөл туруктаах буоларыгар төрөппүттэн эбии сага билиилэр ирдэнэллэр. Хас биирдии төрөппүт инники кэскилэ, сайдар тирэбэ – кэнчээри ыччата, оёото буолар. Олохпут онкула хайдах салалларыттан оёо аймах, ыччат өйө-санаата, сизэрэ-майгыта, эт-хаан өттүнэн сайдыыта быһаччы тутулуктаах. Хас биирдии төрөппүт оёотун бигэ туруктаах, чөл олохтоох, чэгиэн доруобуйалаах, мындыр толкуйдаах, уопсастыбаба туһалаах кини буоларын туһугар кыһамньытын уурар, иитэр-үөрэтэр.

Онон бу бэсиздэлэр оёону кытта тэнгнээх курдук сыһыаннаһарга, оёоо болжомтолоох буоларга, бэйэбэ эрэл санааланарга, оёону иитиигэ, дыиэ кэргэнгэ истинг сыһыаны ингэрэргэ, олоххо сөптөөх ньымалары туһанарга толкуйдатыа, сирдиэ диэн эрэнэбин.

### **Кэргэнниилэр биэс анал сорукутара**

Кырдьык, билигин кини өйүгэр-санаатыгар, уйулбатыгар олус ыарахан кэм кэллэ. Онон эбии үп-харчы кыһалбата кыһарыйан, дыон онтон кыайан тахсыбата дыиэ иinigэр араас хабырыйсыы, араас түбэлтэлэр буолалларын истэбит. Дыиэ иinigэр улахан болжомто, харысхал, көмүскэл киинигэр сылдыбыт оёо улахан эйгэбэ тахсан муммут күс кэриэтэ сылдыара кини тугу да сатаабатыттан, билбэтиттэн кыбыстар, бэйэтин кыайан көрүммэккэ муннанар. Итинник кини 30-40 сааһыгар диэри төрөппүттэрин моонньуларыгар олоруон сөп. Онон оёону кыра эрдэбиттэн кини быһыытынан бэйэтин бэйэтэ көрүнэр гына, ону тэнгэ тулалыыр дыону кытта сатаан кэпсэтэр, уопсай тылы булар гына иитэргэ кыһамньыгытын уурун.

Оёо 1,5 – 2 сааһыттан бэйэтэ танна үөрэниэхтээх. Ол эрээри илиитэ бачыынка быатын өссө да кыайан баайбат. Онон көмөлөөһөр, үөрэтэр наада. 3 сааһыттан дыиэ иinigээби үлэбэ

кыттан барыахтаах: оонньууру хомуйуу, таҕаһын биир сиргэ уура үөрэтии, сибэккигэ уу кутуу курдук кини кыайар үлэтигэр кытыннарын. 3–4 сааһыгар дьиэ таһынаабы үлэни билсиниэхтээх. Суоппар, тутуу үлэнииттэрэ уо.д.а. хайдах ааттаналларын, үлэ суолтатын билиэхтээх. Кырдьык, төрөппүт дьиэ дьонун аһатар-тангыннарар кыһалжатыттан сылайан-элэйн кизнэ сынньана түһүүн баһарара өйдөнөр. Ол эрэри төһө да солото суох буоллаллар, ийэ уонна аҕа оҕолорун кытта күнгэ үстэ көрсөр түгэннэрин туһалаахтык туһаналлара наада: сарсыарда оҕо бүгүнгү күннээҕи сорууга чопчуланар, бэлиэтэнэр, эбиэккэ сарсыардаангы сорук төһө туолан иһэрэ чуолкайданар, эбии сорук киирэр, кизнэтин бүгүнгү күн хайдах ааспытын болжомтолоох, олохтоох ырытыы ыытыллар, сарсынны сорук туруоруллар. Оҕо ханна эмит сыыспыт буоллабына, төрөппүт тоҕо итинник гыннын диэн ыххайбакка «Мин билэбин, тоҕо итинник тахсыбытын. Чэ бэйэн толкуйдаан көр туохха сыыспыккын», - диэн оҕону толкуйдатар ньыманы тутууохтаах.

Манна даҕатан кэргэнни дьон биэс анал соруктаахтарын туһунан этэн ааһыахпын баһарабын.

Бастагынан, оҕону төрөтүү, иитии ытык иэним диэн ийэ, аҕа өйдүөхтээхтэр.

Иккиннинэн, гражданскай өйү-санааны иитии ол эбэтэр оҕо атын киһи бас билиитин ханнык да түбэлтэҕэ тыытар быраабын суох диэн кэпсээнин, киһи тоҕо чизинэй, үтүө санаалаах, кырдьыксыт буолуохтаабын быһаары.

Үсүнүнэн, экономическай билиини иитии. Билигин рынок кэмигэр бу үлэ ордук улахан суолтаны ылыахтаах.

Төрдүнүнэн, ийэ, аҕа холобурунан иитии. Үлэҕэ, үөрэххэ хойутаанын, ыһыллабас буолуу куһаҕанын туһунан хас күн аайы этэр, кэпсиир аҕа үлэтигэр бэйэтэ хойутуур, сарсыарда аайы үтүлүгүн, наскытын көрдөнөр буоллабына, оҕотугар кини лекцията туох да туһаны аҕалбат.

Бэсининэн, иллэн кэми сатаан туһаны. Ол аата оҕо дьобурун сайыннарар кэми хайаан да булуу, оҕо талаана толору аһылларын ситиһии.

Онон түмүкпэр, «өйдөһүг эрэ диэбэккэ билингги дьалхааннаах олоххо өрүүнэр суолу тобулан, саҕа олох аартыгын арыян, кыһалжаттан тахсар туһугар үлэлиэбин, кэлэр ыччаппытын сөптөөхтүк иитэн, дьонун дьон онгорорго кыһаллыабын» диэн этиэм этэ.

### **Киһи бэйэтин туругун салайыныыта**

Ханнык баһарар киһи олоҕор араас ситуациялар буолаллар. Кыһырысы, хомойуу, күүскэ долгуйуу, санаарбаанын. Бу манна киһи бэйэтин туругун, иэйиитин (эмоциятын) стрессовай ситуация дьайыытын бэйэтэ салайынан мөлтөтүүн сөп.

### **Үөрэнээччи оскуолаттан балачча сылайан кэлбит буоллабына**

6-7 уруок, араас курууок, телефон, дьизэҕэ үлэ, консультациялар эн эккэр-хаангар баттык буолаллар. Ол иһин күннээҕи үлэбин, сынньалангын сөпкө аттарарга улахан болжомтобун ууруохтааххын. Оскуолаттан сылайан кэллин. Кэлэн аһыгы. Өссө үлэ күүтэр буолуон сөп. Сибилигин ханна эмэ барарын суох буоллабына, сынньана түһүөхтээххин. Кытаанах оронго эбэтэр ыраас муостаҕа тугу эмэ тэлгээн баран сыт. Көхсүгүнэн иттэннэри сыт, экин-сиингин сымнат. Күүрбүт быччынгарын, санаабын холкутат, тугу да толкуйдуу сатаама, хараххын симэн кэбис. Сыттыга суох сытан, күнү быһа олорон көһүйбүт сүһүөхтэргин, тоноҕоскун көннөрүөхтээххин. Диринник тыын, нухарыйан утуйа түс. Халлаантан сырдык, ыраас сардангалар утахтара кэлэн эйигин экин-хаангын ыраастыылларын курдук санаа. Сүүскэр сөрүүн биллэрин курдук санаа, оччоҕо мэйиигэр тийэ биллэн, өйгүн-санаабын сынньатар. Сынньанабын, саҕа күүстэр эйиэхэ киирэн эрэллэр. Ол күүстэр ингэллэрин этин-хаанын сынньанарын барытын чуолкай билэбин.

Маннук балаһианһа 15-30 мүнүүтэ устата сыт, баһар утуйа түһэн ыл. Сыһыа хараххын ас, экин-сиингин биир-биир уһугуннар, илиигин-атаххын хамсаталаа, быччынгарын күүрт, төбөһүн хамсат. Билигин туруоххун сөп. Төһөлөөх сылаа таһыста, саһа эрчим киирдэ. Билигин дьэ үлэлиэххэр дьэ сорудахтарын толоруоххун сөп буолла.

### **Эмоциональное состояние наших детей**

Наши дети находятся в ужасном эмоциональном состоянии. Более того, за последние 15 лет статистика психических расстройств у детей ужасает. Каждый 5-й ребенок имеет расстройства психики. Распространенность синдрома дефицита внимания выросла на 37 % частота УСП среди детей выросла на 20 %.

Мы, родители, должны сами помочь своим детям! В чем проблема?

Современные дети лишены основ здорового детства таких как: эмоционально доступные родители, четко очерченные границы и наставления, обязанности, сбалансированное питание и достаточный сон. Движение и свежий воздух, творческие игры, общение, свободное времяпровождение. Вместо этого дети имеют: отвлеченных родителей, балующих родителей, которые позволяют детям все. Ощущение, что им все должны. Несбалансированное питание и недостаточный сон, сидячий домашний образ жизни, технологические забавы, мгновенное удовлетворение. Человеческую природу обмануть невозможно, без родительского воспитания не обойтись! За потерю нормального детства дети расплачиваются утратой эмоционального благополучия.

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли счастливыми и здоровыми, нам надо вернуться к основам. Вот что вы должны делать как родитель.

Устанавливайте ограничения и помните, что вы – родитель ребенка, а не его друг. Обеспечьте детям, то что им нужно, а не то, что им хочется.

Не бойтесь отказывать детям, если их желания расходятся с потребностями. Давайте здоровую пищу, ограничивайте снеки. Проводите час в день на природе. Ежедневно устраивайте семейный ужин без электроники, играйте в настольные игры. Каждый день привлекайте ребенка к делам (складывать белье, убирать игрушки, развешивать белье, разбирать сумки, накрывать на стол и.т.д.). Укладывайте ребенка спать в одно и то же время, не позволяйте брать в постель гаджеты. Учите детей ответственности и независимости. Не ограждайте их от мелких неудач. Это учит их преодолевать жизненные препятствия. Не складывайте, не носите за ребенка ранец, не очищайте банан. Учите их самостоятельно делать все это. Свободно проводить время чтобы была возможность заскучать и проявить свои творческие порывы. Не окружайте ребенка постоянными развлечениями. Не подсовывайте технику как лекарство от скуки. Будьте эмоционально доступны, учите детей социальным навыкам. Не отвлекайтесь на телефон, общаясь с ребенком. Научите ребенка здороваться, уступать, делиться, сочувствовать. Поддерживайте эмоциональную связь: улыбайтесь, целуйте, щекочите, читайте ему, танцуйте, прыгайте, ползай с ним вместе.

### **Связь с матерью**

Американский психолог Харлоу проводил опыты в которых обезьяны вырастали в полной изоляции от своих собратьев и людей. В этих условиях, когда чувство любви не могло сформироваться, выражение страха и агрессивности этих обезьян проявлялось с такой силой, что они утратили способность к социализации.

Еще в раннем детстве должно сформироваться чувство привязанности и любви между двумя индивидами; которое оказывает решающее влияние на жизненный путь человека, его эмоций и интеллектуальный мир. Именно поэтому вопрос о ранней связи, возникающей между матерью и ребенком, имеет первостепенное значение. Психологи, наблюдая прежде всего за детдомовскими детьми, уже давно заметили важность этой связи. Рядом с матерью ребенок развивается намного гармоничнее, нежели вдали от нее – в детском доме или в доме малютки. В поведении детей, воспитывающихся в домах малютки, наблюдаешь характерные симптомы даже в тех случаях, если поступлении туда они выглядели совершенно гармонично развитыми. Спустя несколько месяцев в их психике уже можно было заметить признаки изменений. Рене Шпиц описывает так, «Хотя им было по 8-9 месяцев от роду, они лежали или сидели с широко раскрытыми, ничего не выражающими, устремленными вдаль глазами, с застывшим неподвижным лицом. Они не воспринимали происходящего вокруг них. Устанавливать контакт с детьми было все более трудно, а затем и просто невозможно. Это последствия отсутствия связи «Мать-ребенок» называется и другие факторы, ведь с этими детьми никто не занимался. Занятия с детьми и в самом деле дают положительный результат». Серьезные нарушения духовного мира ребенка сохраняются. Характер этих нарушений зависит и от момента отлучения ребенка от матери.

Согласно исследованиям английского ученого Болби, дети, потерявшие мать, сразу после рождения, отличаются от сверстников, осиротевших в 6-месячном возрасте или еще позднее. Для детей, познавших связь с матерью и затем потерявших ее, стали характерны антисоциальные, черты поведения: они превратились в бродяг, многие имели столкновения с законом.

Для детей, оказавшихся без матери сразу после рождения, были также характерны эти черты. Они выросли замкнутыми неконтактными людьми, но не превратились в антисоциальные элементы, не вступали в противоречия с общепринятыми правовыми нормами.

Причину антисоциального поведения психология может объяснить при помощи одного магического слова: фрустрация. Это состояние личности в момент, когда ее деятельность, направленная на достижение какой-либо цели, сталкивается с препятствием. Когда ребенок теряет мать, т.е. утрачивает уже сформировавшуюся между ними связь, у него наступает тяжелое фрустрационное состояние.

Фрустрационное состояние особенно опасно, если возникают множество потери, в этом случае, хотя и неосознанно, оно проявляется в антисоциальном поведении, в форме мести по отношению ко всему обществу.

Для ребенка потеря матери аналогична тому, если бы она его бросила (отказалась от него).

Допустим, что стабильной связи с матерью ребенок никогда не ощущал, но он все же получил довольно хорошее воспитание и, несмотря на это, у него проявляется определение расстройства психики – отсюда следует, что контакт с матерью – это врожденная потребность. Иными словами, ребенку с момента его рождения необходимо с кем-то контактировать.

Если такая связь не формируется, возникают тяжелые психические расстройства. Если рядом нет человека, который научил бы ребенка любить, он никогда этому не научится и не сможет ценить хорошее отношение других. Дефицит любви и заботы ведет к формированию такого поведения личности, когда человек не способен любить, ни быть любимым. Все чувства, для которых характерен элемент влечения, привязанность к другим людям, формируются на основе связи ребенка с матерью. И если они не зародились в детстве, в дальнейшем их возникновения, уже почти невозможно.



Что же происходит, что формируется в этой ранней связи матери и ребенка? Английский ученый Моррис сконструировал прибор, имитирующий биение сердца матери. При помощи этого прибора удалось успокоить плачущего младенца. Когда мать обнимает ребенка, она дает ему возможность снова услышать звуки сердцебиения и в то же время ребенок ощущает весьма телесный контакт с матерью (внутриутробном развитии). Они вызывают у новорожденного защитную реакцию.

На ранней стадии связи «Мать-ребенок» особое значение имеет очень тесный контакт матери и новорожденного. При этом имеется в виду именно прямой, телесный контакт, и следовательно необходимо признать неправильным, когда плачущего младенца запрещают брать на руки. 6-месячный плачущий ребенок замолкает, услышав из другой комнаты голос матери.

Второй формой поведения – общение с матерью являются улыбка. Улыбка – это не заученная форма поведения; а врожденная способность.

3-месячный если поднимать ребенка смотрит в сторону матери и на лице появился улыбка. Самое поразительное состоит в том, что точно так же ведут себя и младенцы, слепые от рождения.

Поведением ребенка в данном случае руководит генетическая программа, направляя на удержание «сохранение матери рядом с собой».

Обезьяна чувство безопасности. Эксперимент. Американский психолог Харлоу по 17-18 ч. проводила на матерчатой модели, хотя бутылка с молоком находилась на проволочной. Потому что матерчатая «Мать» обеспечивала контактный комфорт, имеющий чрезвычайно большое значение в формировании чувства привязанности. Таким образом, чувство безопасности, необходимое для первых попыток обследования окружающего пространства маленькая обезьянка и в самом деле приобрела в контакте с матерью, пусть даже и не настоящей. Этот эксперимент имел интересное продолжение. Матерчатую модель обезьяны удаляли и спустя несколько лет вновь подкладывали в клетку к уже взрослому животному.

Появление модели производило на макаку громадное впечатление. Она зажимала «бывшую мать» по мышкой, всюду носила ее с собой и яростно отбивалась от всех попыток отобрать модель. Когда все же муляж выхватили из ее объятия, обезьяна объявила голодовку и не принимала пищу до тех пор, пока модель не была возвращена. Обезьяна носила муляж на себя и судя по всему, любила его, хотя несколько лет не виделась с ним и не подавала никаких признаков того, что помнит его и испытывает потребность.

Следовательно, это связь, сформировавшаяся в ранний период жизни, очень устойчива. Таким образом, связь между матерью и ребенком, с своим развитием проходит три этапа: первый – «обними крепче», второй – «пусти» и третий – «отстань».

Связь «мать-ребенок» от стадии тесного контакта постепенно должна переходить к полному отделенного; при этом необходимо подчеркнуть, что отделение означает не охлаждение чувства любви к матери, а проявление независимости, которая делает возможным поддержание здоровой, гармоничной связи с родителями. Нездоровая связь будет ущемлять другие социальные контакты. В реальной жизни за ней накапливается море ненависти озлобленности, и в конце концов, – связь матери и ребенка трансформируется в болезненные, ненормальные отношения. Укреплять теплые связи взаимной привязанности следует постоянно.

## **Влияние внутрисемейных отношений**

## на эмоциональное состояние ребенка

Детские годы – самые важные в жизни человека. Как они пройдут, зависит от взрослых – родителей, воспитателей. Главную роль в жизни маленького человека играет семья.

Трудно растить детей в сложном современном мире. Проблемы, окружающая среда, нагрузки на работе сказываются на родителях, а это в свою очередь отражается на детях. Родители искренне любят детей, но многие не умеют свою любовь проявить. Они знают, что ребенку нужны одежда, дом, еда, образование, любовь. Секрет любви к ближнему и к детям прост: это безусловная любовь, не зависящая от проходящих моментов (поступков, возраста и т.д.). Нужно любить независимо ни от чего. Нормы поведения, характер взаимоотношений между людьми, ценностные ориентации ребенок усваивает прежде всего в семье. Если его любят, с ним считаются, разговаривают, играют, то он открыт для общения, энергичен, любознателен, здоров, счастлив. У кого активно происходит развитие интеллекта, чувств, воли. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда. Тип семьи и ее социально-экономический статус связаны с личностным развитием ребенка.

Семьи бывают полная, неполная, материнская, отцовская, многодетная, альтернативная, студенческая. По статистике каждые 2 семьи из 3-х оказываются проблемными. По наблюдениям и результатам диагностики можно констатировать. У младших подростков высокий уровень тревожности. Это проявляется в наличии отклонений в эмоциональном развитии, в общении, страхах, агрессии, замкнутости. У детей низкий уровень саморегуляции. Картина печальная.

Наша прямая обязанность – выявить причины спада положительных эмоций у детей. Как при недостатке кислорода человек начинает задыхаться, так при дефиците ласки он болеет, становится нервным и раздражительным. У него случаются серьезные психические срывы. Часто это становится причиной болезней желудка, сердца, бессонницы и ослабления иммунитета. Мало того, «недоласканность» – одна из причин проституции причем не ради наживы, а ради удовлетворения голода на прикосновения. Мы замечаем, что плачущий ребенок который просит помощи, сначала утихает в подол матери или в ноги отца, а уже потом, немного успокаивает. Что делает взрослый человек в это время? Он гладит ребенка по голове, по спине. Это один из способов успокоить его. Важную роль играет частота поглаживания (40 движений в минуту) получается своеобразный массаж. Есть подтверждение, что после сеанса массажа дети гораздо лучше справляются с математическими задачами. Многочисленные опыты показали, что те животные которые получают регулярные «дозы» ласк, психологически устойчивее и смелее. Они быстрее развиваются, лучше соображают и реже болеют. Равнодушное отношение делает животное жестоким и трусливым. То же и с людьми. Больше всего от отсутствия ласки страдают дети. Даже если таких детей завалить игрушками, это не помогает. Недоласканные дети не умеют играть. Ведь у них нет опыта проявления любви и заботы. А потому и со сверстниками они не находят общего языка, со злости ломают чужие игрушки, становятся неуправляемыми и могут даже ударить. Это так называют «синдром детдомовских детей», которые плохо развиты эмоционально, они не умеют правильно обнять, избегают взрослых. Такие дети часто болеют, тяжело переносят даже простуду. Из-за неумения выразить свои чувства они часто прибегают к агрессии.

Чтобы ребенок вырос здоровым и психически уравновешенным, нужно постоянно удовлетворить его потребность в нежных прикосновениях. Когда мама инстинктивно гладит ребенка по голове, берет на руки, она даже не осознает всей значимости этих процедур. Прикосновение матери не заменит никто и ничто. Если человек не познал в детстве любви и нежности, для него возможны лишь 2 пути: он спрячется под агрессивности или будет всю жизнь стремиться компенсировать недостаток ласки. Такой

человек почти обречен вечно скитаться «по рукам». Слишком рано были отданы в ясли (зафиксируется острая потребность в ласке). Психологи считают, что существует большая вероятность, что эти дети вырастут глубоко несчастными и даже в супружестве будут искать удовлетворения на стороне.

Все маньяки которые проходили через экспертизу психиатров, сознались что в детстве они не были нужны своим матерям. У одного из самых жестоких знаменитого Мосаленко – мать – когда он плакал, надрываясь до хрипоты, она демонстративно гуляла около дома. Этот маньяк никогда не играл со сверстниками. А уже в 8 лет стал охотиться с ружьем и считал удачным выстрел только в том случае, если успевал подбежать к агонизирующему животному. С 13 лет он стал насиловать женщин. Агрессивность отверженного становится единственным способом общения с миром и с самим собой. Он жесток, потому что не знает ничего другого. Маньяк не мстит другим за свое несчастье, он социально опасный страдалец. И все потому, что его в детстве не ласкали. Чтобы ваш ребенок был психически и физически здоров, необходимо оберегать его от внутрисемейных разборок, чаще прислушиваться к нему, ставить себя на его место. Тогда у ребенка повысится успеваемость, улучшится здоровье, он будет психически уравновешенным и избавиться от страхов. Он будет уметь сопереживать другим людям. Любите, ласкайте своих детей.

### **Как научиться быть отцом**

*Что значит быть отцом?*

Мальчик идентифицирует себя с отцом, так как это самый важный механизм, формирующий его характер. Не менее важным и романтическое отношение девочек к отцу, так как это первое чувство, которое девочка испытывает по отношению к мужчинам вообще, и именно оно впоследствии помогает ей ориентироваться в выборе мужа. В обоих случаях формирование личности ребенка на прямую зависит от личности отца, от того, что он делает и чему учит. Мальчик с трех лет чувствует, что его предназначение – быть мужчиной. Он наблюдает за своим отцом, отождествляет себя с ним и пытается стать на него похожим. Таким образом, он начинает чувствовать себя мужественным. В гораздо меньшей степени мальчик идентифицирует себя с матерью, и это определяет его будущее отношение к женщинам; ведь именно от матери узнает все о прекрасной половине человечества.

Для маленького мальчика его отец – самый сильный, самый умный, самый богатый человек на земле. Он пытается подражать его голосу, его манерам, повторяет его любимые словечки и даже ругательства. В процессе игры он воспроизводит отцовскую манеру водить машину, включая отпускаемые при этом реплики. Он изображает, что едет на работу. В игрушечном доме он берет на себя точно такие же обязанности, какие выполняет его отец в семье. В возрасте трех-четырех лет, играя с другими детьми, мальчик общается, с ними очень похоже на отца. Так же, как и его отец, он может быть сдержанным или приветливым, драчливым или спокойным. Здесь он уже не просто играет. Он учится быть мужчиной, мужем, отцом. Когда он вырастет, он будет исполнять эти роли в сильной зависимости от того, чему он научился в возрасте шести лет.

Отцу даже не обязательно прилагать много усилий, чтобы сформировать характер сына. Сын сам выполнит девять десятых необходимой работы. Но это не значит, что отец может пренебречь своими обязанностями по части ежедневной заботы о детях и

поддержания дисциплины. Руководство необходимо, потому что большинство детей неопытны и импульсивны. Но чаще всего родительская опека включает в себя только напоминая детям об их безопасности и здоровье, а не обучение детей основам отношений к окружающим и самим себе.

Дети должны чувствовать, что отец очень в них заинтересован, что он любит их и в целом всегда ими доволен, вне зависимости от того, что так или иначе их поправляет и делает замечания. Это относится и к матери. Если дети чувствуют, что они любимыми, они всячески стараются сделать родителям приятное и стать в будущем на них похожими.

Разумеется, отец обязательно должен проводить какое-то время с детьми, хотя бы иногда, чтобы они могли понять его отношение к ним. Именно поэтому в случае развода родителей встречи с отцом необходимы как можно чаще, а если отец живет далеко от соей бывшей семьи, то он должен хоть как-то компенсировать свое отсутствие: телефонными звонками, письмами, подарками на день рождения и праздники.

Детям необходима фигура отца. И когда отец уходит из их жизни навсегда, они создают его образ в своем воображении: частично он состоит из того, что им рассказали об отце, частично – из тех черт, которые притягивают их в других мужчинах, дедушках, дядях, отчимах, учителях, друзьях матери по работе. То же самое относится и к отсутствию матери.

Девочка учится быть женщиной и общению с женщинами преимущественно у своей матери. А своего отца она учится, как общаться с другой половине человечества. Некоторое из того, чему, она учится, вещи самые обыкновенные: это привычка низкому голосу, к более рискованным и опасным играм, она учится адекватно реагировать на подшучивание, флиртовать.

Девочка, у которой в детстве не было опыта общения с отцом и другим мужчиной, претендующим на его роль, будет иметь большие трудности в общении с мужчиной во взрослом возрасте и с трудом может найти себе работу.

Развитие девочки от трех лет до шести лет определяется ее романтической привязанностью отцу. Она считает его самым привлекательным, самым прекрасным и замечательным мужчиной в мире. То, как он выглядит, чем интересуется, где работает, что представляет собой как личность, как общается с женой и дочерью, - все это создает дочери некий идеальный образ, и рано или поздно оно начинает выбирать себе мужа, похожего на этот образ. Кроме того, все выше перечисленные качества отца наряду с материнскими качествами формирует ее интересы. Дочь в большей мере нуждается в отце, на чью преданность семья может рассчитывать, который ласков и ценит девочек также, как и мальчиков. Хорошо, если он умеет выразить свою любовь. Но не должен быть слишком нежен, иначе девочка будет серьезно переживать соперничеству со своей матерью из-за мужчины, и в подростковом возрасте ей будет трудно заинтересоваться мальчиками-ровесниками.

Для всех родителей самым благоприятным является тот период (от трех до шести), когда их дети напряженно наблюдают за ними, подражают им, испытывают романтическую привязанность к отцу и матери и вообще склонны всячески идеализировать своих родителей, с радостью отмечая их положительные качества и не замечая недостатков. Критическое отношение к родителям появляется только в подростковом возрасте. Родителям надо быть просто порядочными и добрыми людьми.

Родители формируют своих детей, влияют на них во всем – в плохом, и в хорошем. Общепринятая точка зрения была такова: следует вести себя «естественно». В большинстве случаев это приписывали влиянию дьявола.

Человек, который раньше никогда не имел дела с детьми, считает, что любые отношения должны начинаться с приветствия, а потом следует найти общую тему для

разговора. Но младенцы и улыбаться – то начинают только через несколько месяцев и только через год учатся говорить свое первое слово.

В основе отношений со своим будущим ребенком вы учитесь в раннем возрасте. Остальному вы учитесь в процессе ухода за первенцем. Отцу следует делать столько, чтобы чувствовать себя заботящимся отцом и человека, который старается успокоить ребенка и создать ему максимум удобств. Все это не только позволит отцу ощутить ребенка по-настоящему своим, но и самого начало установит естественные, дружеские взаимоотношения.

В обществах с более простым социальным устройством никому и в голову не приходило, что детей можно неправильно воспитывать. Общепринятым считается, что дети обязаны любить родителей или по крайней мере уважать их. Открытое проявление негативных чувств заставляет сознательных родителей думать, что это их вина, они пытаются свести противостояние к минимуму и стать друзьями своим детям.

Особенно беспокоятся об этом отцы, которые заняты работой или общественной деятельностью, или и тем и другим и у которых не остается много времени на семью.

Затем идут отцы, которые не слишком ладят со своими детьми. Чаще всего с сыновьями, потому что на подсознательном уровне сыновья и отцы имеют тенденцию соперничать и относиться друг к другу критически. Некоторые из этих молодых отцов находятся в напряженных отношениях и со своими собственными отцами.

Хорошо, если отец испытывает естественное желание общаться с детьми и хочет заниматься с ними чем-либо. Самое интересное – ходить вместе в различные мероприятия.

Лучше, если родители будут просить детей помочь начиная с самого раннего возраста и, если дети еще не в силах справиться с той или иной работой в одиночку, делать все вместе. Общение в процессе работы кажется наиболее естественным. Кроме того, если отец выполняет домашние обязанности вместе с детьми, они не забывают о них и не откладывают на потом. Те отцы, которые начинали карьеру в то время, когда их дети были совсем маленькими, считали, что работа стоит на первом месте. Когда дети становились уже подростками, отец вдруг осознавал, что никогда не был с ними по-настоящему близок, и глубоко сожалел об этом, особенно если дети попадали в какую-нибудь неприятную историю. Такие отцы слишком поздно понимали, что рабское подчинение интересам работы означает пренебрежение интересами семьи и не всегда приводит к повышению по службе.

А что касается тех отцов, которые не совсем представляют себе, как получать удовольствие от общения с детьми, то надо попытаться преодолеть основные трудности в общении как можно раньше, когда ребенок только-только родился. В это время многие отцы говорят: «Думаю, мне будет легче наладить с ним отношения, когда он подрастет и будет более или менее похож на человека». На самом деле все наоборот. Только общение с ребенком даст вам представление о том, что это за человек, что ему надо, что он хочет, с кем он хочет быть, как с ним общаться, как показать ему свою любовь, как завоевать его любовь. Этому нельзя научиться из учебников – только через непосредственное переживание. Лучший способ научиться общаться со своим ребенком для отца – это принимать участие во всех хлопотах, связанных с уходом за ним, начиная с его приезда домой из роддома. Когда ребенка исполнится два или три года, отец уже может рассчитывать на его помощь по саду. Его участие в заботах о ребенке и участие ребенка в домашних обязанностях взрослых создадут лучшую основу для здорового общения. Игры, экскурсии – только дополнение, своего рода крем на торте.

Очень многие отцы любят «беситься» с детьми. Они подбрасывают младенцев к потолку, изображают хищных зверей. Детские психиатры считают, что иногда это излишне

возбуждает ребенка. Такие игры будут буйные эмоции, которые могут до конца не стихать с концом игры и приводить к нервным расстройствам. Если сказать об этом отцам, многие из них просто отмахнутся. Они скажут, что дети умоляют их проиграть еще и еще и обожают такие игры. Это правда, но все таки не следует полностью отрицать совет. Слишком большое возбуждение может иметь последствия будущим.

### **Оҗо улаатар сааһа кэлбит**

Тымтык сааһы ыарахан саас диэн мээнэҗэ эппэтэх буолуохтаахтар. Оҗо бу сааһыгар санаатыгар, майгытыгар утарсара элбиир. Биир өттүнэн тутулуга суох буоларга дьулуһара үчүгэй. Ол эрэн доҗотторун санаатынан салайтарара үгүс буолар. Баҗа санаата элбэх гынан баран, ону хайдах ситиһиэҗин билбэт. Онтон сылтаан эмиэ да үөрэр, эмиэ да хомойор. Санаата олус түргэнник уларыһар оҗо бэйэтин бэйэтэ да өйдөөбөт түгэнэ үксүүр. Төрөппүт эмиэ урукку сыһыаннара уларыһытын бэлиэтии көрөр. Урут киһи этэринэн «тук» курдук сылдыһыт оҗо сорукка сүрэхэлдьиир, төрөппүт этэрин улаханга уурбат буолар. Ийэ-аҗа оҗо тэйэн эрэрин, утары этэрин бастаан соһуйа ылынан баран устунан тымтар, кыһыһар буолан барар. Маннык түгэнгэ төрөппүт тутта хонтуруолун, ирдэбилин күүһүрдэн барыан сөп. Ол кэнниттэн ол содула өссө диригэнэн иһэр: тэйсии, кыһыһарсыы, утары барыы.

Итиниэхэ майгыһныһар көстүү ханна баҗарар тэнийбит эрэри, төрөппүт уонна оҗо сыһыана дьийэтэҗи сэриигэ кубулуйара дуу эбэтэр саһа сыһыанга таһсара дуу, бастатан туран, улахан дьонтон тутулуктаах. Оҗо бу сааһыгар тус быраабын туруулаһар эрэри, бэйэтин быһыһытын иһин эппиэтинэһи толору өйдөөбөт. Холобур, күннээҗинэн салайтаран, үөрөҗин көтүтүөн сөп. Улаатан эрэр оҗобут эһиги тылгытын истибэт түгэһигэр тугу гыһааһа сөбүү? Бастатан туран, толкуйдаан, оҗобуттан тугу туох сыаллаах ирдииргитин. Иккиһинэн, ирдэбил биирдэ олохтонно да, халбаһныа суохтаах. Холобур, дьийэтэҗи эбээһинэс сүктэрилиннэ да, ирдэһиэхтээх. Үсүһүнэн, кэпсэтиигэ ыһырыы. Күүс өттүнэн ыган туран кэпсэтэ сатыыр туһата суох. Кэпсэтэргэ сөптөөх түгэһи булуоһа, иккиэнгитигэр туһалааҗын өйдүү сатаан. Куттааһын, кириитикэ, быһа туһуу, соруйуу, ыһастааһын, сэнээһин икки өттүттэн суох буолуохтаах. Киһини, оҗону буолбакка, быһыһыны ырытаргыт ордук. Холобура, «Эн чанчарыккын» диир оннугар «таһаскын-сапкын көрүммэтин соччото суох» диир табыһастаах. «Эн наар... мэлдьи... хаһан да...» диэн саба барыһан этэр тыллар эбээһэт утарылаһар, көмүскэнэр турукка киллэрэллэр.

Төһө да кыһыһарсыбыккыт, өһүргэммикиит иһин кэпсэтиһини булгу бүтэриэхтээххит туһунан эрдэ сүбэлэһиэхтээххит, билиһни олоххутугар, сыһыангытыгар туох хайдах балаһыанһа буола турарын уонна ол туохха тиэрдэн эрэрин ырытыһыттан, онно эһиги хайдах сыһыаннаһаргытыттан саҗалыахтааххыт. Хайдах, тугу баҗараргытын этиэхтээххит. Оҗобут эһиэхэ кыһыһарбыт да санаатын быһа түспэккэ, тулуйан истэргит ордук. Кэпсэтии хаста да төхтүрүүһэн барыан сөп. Өскөтүн эһиги уопсай тыл буларгытыгар икки өттүттэн баҗалаах буоллаһытына оҗобут улаатан эрэр кэрчик кэмин ситиһиһлээхтик туоруоһхут. Тымтык саастаах оҗону наһаа атаахтатар, най ыһтар сыһа. Төрөппүт бэйэтигэр ирдэбиллээх буоллаҗына, оҗо онтон үөрэнэн, бэйэтигэр эмиэ ирдэбиллээх буола улаатар.

### **Кыбыстыы – бэйэҗэ эрэлэ суох буолуу**

Бу орто дойдуга туохтан да куттаммат киһи суоҗа буолуо. Ким эрэ адьырҗа кыһлан, үөнтэн-көйүүртэн, дьонтон уо.д.а. куттанар. Куттас киһи бэйэтэ бэйэтигэр сөһөн хаалыан сөп, кутталыттан бэйэтигэр хаҗы үөскэтэр эбит. Сорох дьон атын омук тылынан сыһа-

халты сангарартан, күлүүгэ киирэртэн эбэтэр киини өнүргэтэртэн куттанар. Атыттар хоптон-сиптэн, дьон сангатыттан куттаналлар, кыбысталлар. Маннык киини кыһалбатын сатаан быһаарыммат, быһаарсыбат, кэнэн буолар. Аныгы үйэбэ киэн сиргэ киини хайаан да олоххо-дьаһаха бэлэмнээх буолуохтаах. Олохпут да бүтүннүү кэриэтэ сэнэммэт буолууга үөрэтэр курдук: дьиэ кэргэн, оҕо саада, оскуола...

Ууга ыстамматах киини харбыырга сатаан үөрэммэт дииллэр. Кыра оҕо туохтан да кыбыстыбат, билбэтэбин ыйытар, сатаан сангарбат эрэри бэйэтин өйдүүрүнэн сангара сатыыр. Улахан да киини син оҕо кэриэтэ кыбыстыбат, харса суох буолуохтаах эбит. Киини бэйэтин кэскилин саныахтаах, атын дьон туох диэй диэн наһаа толлуу суохтаах. Туораттан эн тускунан сангарар дьон хаһан да үтө сүбэни биэриэхтэрэ суоҕа. Эйигин өйдүүр, сангарар сангабар болҕомто уурар киини итэҕэстэргин күлүү-элэк гыныа суоҕа. Оттон эйигин күлэр киини – ол аата эйигин өйдөөбөт киини диэн кытай муударана этэр.

Маннык эрчиллии баар. Бэйэбэр эрэлэ суох буолууну туоратар туһугар күнгэ 2-3 билбэт киинигин кытары бэйэн саҕалаан кэпсэтиэхтээххин. Бу олус туһалаах дьарык. Маҕаһынҥа, уулуссага туран тугу эмэ булан сангар, ыйыт, туһулас.

Өссө маннык дьарыктар туһалыахтарын сөп. Маҕаһынҥа киир, атылааччыттан табаар туһунан, хайдах туттулларын, туох уратылааҕын ыйыталас. Киниэхэ махтан, саараан турар курдук тур, онтон тахсан бар. Тугу да атыыласпат санаалаах таах киирэн баран, кыбыстангын, ону-маны атыыласпыт буоллаххына, бу аата – дьарык эйиэхэ туһалаабатах.

Олус сыаналаах таҥас маҕаһыныгар киир. Хас да таҥаһы ылан кэтэн, мээрэйдээн уонна астымматах сирэйгин көрдөрөн баран таҥаһы төттөрү туттар, атылааччыттан кыбыстыма, бырастыы гыннарыма, буолуохтааҕын курдук санаа.

Маҕаһынҥа кэлэн харчыгын бытарыттар. Маныаха улахан харчыга баара-суоҕа биир чуупа-чуупуу, ыаһы атыылас. Туох да диэн быһаарыма, атыылаһаргын эрэ эт.

Аара суолга көрсө түспүт киинигэр бытархайгын кумааҕы харчыга уларытарыгар көрдөс.

Оптуобуска киирэн биир эмэ пассажиры миэстэтиттэн турарыгар көрдөс. Ханнык эмит биричиинэни бул. Атаҕын ыалдьар, сылайбыккын.

Ханна баҕарар сылдьан сөбүлүү көрбүт киинигин кытары билсэ сатаа, тугу эрэ көмөлөнүннэр.

Маннык дьарыктары толордоххуна, бэйэбэр эрэллээх буолуон диэн сүбэлииллэр уйулҕаны үөрэтээччилэр.

### **Психологические особенности воспитания в семье младшего школьника**

Учёба – по мнению известного психолога Л.И. Божович – важнейший фактор не только умственного, но и нравственного развития младших школьников. Отношение ребенка к сверстникам, к взрослым во многом будет определяться успехом или неудачами в учебе. Поэтому первое и неперемное требование к организации учебного труда младших школьников. Этот труд, как сказал Сухомлинский, должен стать источником радости, восторга, удивления от познания нового. Ведь именно в процессе учёбы ребенок познает мир во всем его многообразии, у него формируются навыки и привычки труда. Воспитывается воля, чувства, развивается мышление. Если учеба дает радость, ребенок стремится закрепить это состояние новыми достижениями подчас безотчетно. Если учеба приносит одно огорчение, он точно так же стремится лишь к одному любимым способом избежать неприятности. О средствах достижения цели младший школьник почти не задумывается. Учеба должна приносить радость. Звучит не очень привычно, но очень важно не отравить с первых дней эту радость познания. Ничто так не огорчает ребенка как

отметки. Некоторые дети воспринимают низкие отметки как катастрофу. Суть не в самой отметке.

Надо ли ругать за двойку? В психике ребенка заложено стремления оценивать, сопоставлять свои действия с действиями сверстников. И это проявляется в любой деятельности. Ребенку хочется, чтобы, с одной стороны, он был как все, а с другой стороны, лучше чем все остальные. Дети всегда соревнуются и в любой работе, и в любой игре: кто сильнее, кто выше, кто быстрее.

Именно тогда, с первых дней младший школьник должен иметь помощь и контроль родителей, а не после, когда будут выставлять отнюдь не радующие оценки.

В семьях, где родители с пристрастием обсуждают отметки, чувствительные и восприимчивые дети особенно страдают от своих неудач. Страх получить плохую отметку держит таких ребят в постоянном напряжении.

Слёзы, но к детским слезам, взрослые часто относятся спокойно: «поплачет и перестанет». Но если это повторяется часто, то тревожный симптом, и на него надо обратить внимание. Постоянные переживания, подавленное настроение, апатия в течение длительного времени приводят к истощению нервной системы.

Душевное здоровье нарушает страх. Это приводит к заболеваниям – школьным неврозам. Жалуются на головную боль. Повышенное нервное напряжение приводит к быстрому умственному утомлению. Такое напряжение организма расценивается как стрессовое. Поэтому порицать тревожных детей за низкую успеваемость надо очень осторожно. Любая отметка – это результат труда, который дается усилием, волей школьника. И эти усилия должны быть замечены родителями, оценены и поощрены. Ведь так важно что они сделаны самостоятельно. Добиться, чтобы дети сами и с охотой занимались. В детском возрасте особенно развита любознательность, стремление узнавать новое, и на этом свойстве и на естественном детском желании «быть хорошим», получить одобрение и нужно строить подготовку учебных заданий.

Родители не всегда бывают правы. Муж придя с работы заставляет переписывать раз 5 (из-за плохого почерка). Вместо помощника папа и мама выступают в роли жестокого судьи, а ребенок в роли провалившегося.

### **Причины непонимания детей**

1. Одна из них состоит в высоком уровне родительских амбиций. Никто не имеет права учить меня, как воспитывать моего ребенка – потому что никто лучше меня его не знает.

2. Другая причина – распространенное заблуждение родителей, полагающих что ребенок существо примитивное, устроенное элементарно. Есть ли конфликты. Дети – это полноценные люди, у которых как у взрослых есть свои печали, тревоги, смелость, грусть, потребность в поощрении. И одна из живейших потребностей – быть принятым хоть одним человеком, излить перед тем, кому доверяешь, свои чувства, мысли, раскрыть свою душу. Кто же как не родители должны утешать эти потребности.

3. Третья причина состоит в том, что у родителей нет времени заниматься ерундой. Некоторые родители считают, что дети должны расти сами по себе.

### **Психотерапия неуспеваемости**

1. Правило: не бей лежачего. «Двойка» – достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил дома от



родителей, он ждет спокойной помощи. А как часто получает новые и уже несправедливые огорчения и попреки.

2. Чтобы избавить ребенка от недостатков замечаются не более одного в минуту. «Опять грязь в тетради», «опять не вынес», «вещи раскидал», «портфель не сложил». Знайте меру! Еще немного, и ваш ребенок просто «отключится», перестанет реагировать на такие речи. Выберите из множества недостатков ребенка тот, который сейчас для вас особенно непереносим и в первую очередь, говорите только о нем.

3. За семью зайцами погонишься... Выбрать самое главное. Иногда, просто непонятно с чего начать: в тетрадях ошибки, в знаниях – пробелы, в голове – ветер. Надо посоветоваться с ребенком, начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Только терпеливыми, доброжелательными отношениями можно добиться успехов. Не все ребята одинаково способны к любому школьному предмету, поэтому требовать добиваться круглых пятёрок вряд ли разумно. Но в каждом из детей есть к чему-то особенная тяга, склонность, которую стоит развивать. Успехи детей в школе всегда волнуют родители. И при неудаче первая произвольная реакция возмущения. Всем детям, какими бы способностями они не обладали, необходимы поддержка и понимание родителей.

### **Усталость ребенка**

Если во второй половине дня, дома, у школьника не будет хорошего полноценного отдыха, то утомление этого дня перейдет на следующий и сложится с утомлением завтрашнего дня. Такое суммирующее утомление – это переутомление. Самые продуктивные часы – с 16 до 17 ч. и наименее удачное время – вечернее. Головные боли, переутомление, капризность, частые слёзы, длительное засыпание – признаки умственного переутомления. Главное лекарство – это отдых. Когда температура у некоторых детей состояние крайней усталости выражается в чрезмерной возбудимости, расторможенности. Они бывают шумны, агрессивны, не сдержанны. Реакции их бурные, не говорят, а кричат, не смеются, а хохочут.

### **Режим дня и телевизор**

Позже 21 часа или 21 часа 30 мин. телевизор смотреть не разрешается. Надо приучить детей выработать у них привычку смотреть то, что им важно, нужно понятно, а не все подряд. Чем меньше дети, тем время должно быть короче. Содержание передачи должно соответствовать возрасту.

Досуг, свободное время, когда можно делать что хочется, так нужно детям. Это время полного душевного покоя, когда можно заняться любимым делом, помечтать, пофантазировать. Рождается необыкновенное детское творчество. Сейчас все отмечают рост нервно-психических расстройств. Как сберечь психическое здоровье детей, душевное равновесие детей? Семья и школа должны позаботиться об этом. Но основное тепло, заботу ребенок получает в семье. Родительский дом – начало начал.

Психическое здоровье детей, душевное благополучие, нередко сложный характер, отрицательные черты личности детей обуславливается семейным климатом.

### **Эксээмэнгэ бэлэмнэни**

Үгүс киһи эксээмэн кэмигэр долгуйара өссө ордук күүһүрэр. Уолуйан, куттанан билэрин да билбэт, өйдүүрүн да өйдөөбөт буолар. Долгуйбут киһи толкуйдуур дьоһура ыһыллар, өйүн-санаатын кыайан сааһылаабат. Ол түмүгэр кыабын толору туһаммат. Долгуйуу сүрүн төрүөтүнэн эксээмэнгэ туох ыйыты кэлиэхтээбэ, онно хайдах хоруйдуохтааба буолар. Бу – эксээмэн хайдах тэрээниннээх ааһарын билбэттэн үөскүүр. Ол иһин оҕону эрдэттэн эксээмэн боппуруостарын усулуобуйатын кытары билиһиннэрэр ордук.

Иккис төрүөтүнэн, оҕо улахан дьон (төрөппүт, учуутал) ирдэбилигэр сөп түбэһэ сатааһыныттан долгуйуута өссө күүһүрэр. Ол курдук, улахан киһи бэйэтэ да билбэтинэн оҕо куттуур бырагыраама үөскэтэр («эксээмэнгин туттарбатаххына, ханнык да үөрэххэ киирбэккин!», «хотон үлэһитэ буолуон!», «тиэргэн харбыы барыан», о.д.а.). Төттөрүтүн үчүгэй бырагырааманы олохтуур ордук. Уопсайынан, улахан дьон оҕо кыабын итэҕэйэрин көрдөрүүхтээх. Оччобуна оҕо бэйэтигэр эрэлэ улаатар, долгуйара аһыйыыр, куттанара намтыыр.

Итинтэн сиэттэрэн эттэххэ, эрдэттэн былааннаан бэлэмнэммит, эксээмэн боппуруостарыгар эрчиллибит, бэйэтин билиитигэр, кыабар эрэллээх киһи эксээмэнтэн улаханлык долгуйбат. Онон улахан болжомтону бэлэмнэниигэ ууруохха наада. Ол курдук, эксээмэнгэ дьарыктанарга усулуобуйа баар буолуохтаах: туспа остуол, туһанар кинигэлэрэ, учуобунньуктара, сурунар тэрилэ. Күннээҕи дьарыгы былаанныыр наада, ыарахан матырыйаалы бастакынан үөрэтэр ордук. Дьарык кэмигэр сынньанан ылыахха. Эксээмэнгэ бэлэмнэни кэмигэр күннээҕи аһыыр аска, эрэсиимгэ болжомто ууруохха. Обуруот аһа, фрукта, үрүҥ ас, эриэхэ оҕо өйүн үлэтигэр, тас туругар туһалыыр. Бу кэмгэ үчүгэйдик утуйар наада. Түүн киһи мэйиитэ мөлтөхтүк толкуйдуур. Онон түүннэри бэлэмнэнэр туһата суох. Ону таһынан түүн үчүгэйдик утуйбут киһи санаата бөбөргүүр, тулуйумтуо буолар.

### **Эксээмэн долгуйуутун, күүрүүтүн намтатар ньымалар**

– бэйэни үчүгэйгэ бэлэмнээһин: искэр үчүгэйдик туттарыам диэн бигэ эрэллээх сырыт, мөлтөөһүн туһунан толкуйдаама. Киһи санаата олус күүстээх.

– олус күүскэ долгуйдаххына бэйэн бэйэбэр «тохтоо, уоскуй» диэн бирикээстээ. Бу хамаанданы таска саңарар ордук. Ити кэннэ тыһыны эрчиллиитин оноруохха сөп. Муннугунан салгыны эбирийэн баран аргыйдык айаххынан таһаарабын. Маннык эрчиллиини 3-4-тэ хатылыахха сөп (бу эрчиллиини эксээмэнгэ киирээри туран эмиэ оноруохха син).

– күүрүүнү намтатарга быччыннардын күүскэ күүрдэн баран ыһыктан кэбис. Холобур, илиигэр лимон тутан тулар курдук сананан баран, лимон суогун ыгар курдук илиилэргин сутуруктуу тутан күүскэ күүрдэн баран, лимоннардын бырабан, илиилэргин чэпчэт.

– эксээмэнтэн олус долгуйар буоллаххына, ол туһунан доборгун, учууталгын, төрөппүккүн эбэтэр психологы кытары аһаҕастык кэпсэтэн, стрескин устуоххун сөп. Аттыгар куруук көмөлөһөр, өйдүүр дьон баарын умнума.

## **Советы родителям**

### **Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу взрослых особенностей может эмоционально «сорваться».
2. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые он получит на экзамене и не критикуйте ребенка после экзамена.
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка. Не допускайте перезагрузок, объяснив ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обратите внимание на питание во время умственного напряжения. Необходимы питательные разнообразные пищи, витамины.
8. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям, приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь распределить. Тогда будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придает ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
9. Самое главное, и помните, это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

## **Иитиэх оџо уратыта**

**– Оџо дьэиттэн оџону иитэ ылар төрөппүттэр туохха ордук болџомтолорун ууруохтаахтарый?**

– Кини бэйэтин төрөппүт оџото бу кини айылбаттан анаммыта, бэйэтин сорџото буолар, онтон оџо дьэиттэн атын оџону дьэ кэргэнгэ киллэри – дьэ кэргэнгэ ураты быһыы-майгы үөскээнинэ. Төрөппүт бэйэтин оџотун оџо дьэитигэр төннөрбөт, онтон иитиэх оџону ылан баран, сорох төрөппүт ылбытым да, ол сиргэ төттөрү илдьэн биэриэхпин сөп диэн толкуйдуон сөп. Статистика көрдөрөрүнэн, оџону иитэ ылан баран, 25%-ра төттөрү төннөрөллөр. Бу ахсаанга хаан-уруу эбэлэрэ сиэннэрин төттөрү оџо дьэитигэр биэрэр түгэннэрэ баар. Сорох төрөппүттэр иитиэх оџону кыратыгар ылан баран, улааппытын кэннэ төннөрөллөр.

**– Ол аата оџо ситэр кэмигэр кини удьуорунан бэриллэр майгыта биллэн барар дуо?**

– Оннук буолуон сөп. Холобура, төрөппүт бэйэтин оџото улаатар кэмигэр араастык быһыыланыгар кимизэх да сэлээнниир кыаџа суох. Тоџо диэтэххэ, кини оџотугар

бэйэтин хаана баар. Оттон иитиэх оҕо улаатар кэмигэр куһаҥан майгыта, дьэ, арылынна диэн сыаналааһын үөскүөн сөп. Ол курдук, табаҕы тардан боруобалаатаҕына, арыгы испит буоллаҕына барыта кини куһаҥан төрүттэрдээбэр буруйдааһын баар буолар, ол эрэри бу куруутун оннук буолбатах.

– **Кини майгытын ханнык хаачыстыбалара хаанынан бэриллэрий?**

– Кини хаанынан (ген) кини тас дьуһунэ, темперамена, билиитэ-көрүүтэ бэриллэн сөп. Ол эрэри бу барыта оҕо тулалыыр эйгэтин сабыдыалыттан тутулуктанар. Оҕону үчүгэйдик үөрэттэххэ кини билиитэ-көрүүтэ кэнгиир.

– **Арыгылааһын, «криминал», наркомания бу эмиэ генинэн бэриллэн сөп дуо?**

– Бу барыта социальнай ыарыыга киирсэр. Өссө биирдэ хатылаан этэбин: оҕо тулалыыр эйгэттэн улахан тутулуктаах. Оҕо төрөппүтүттэн холобур ылар, кини хайдах иитиллэрэ сүрүн оруолу ылар. Улахан кини оҕоҕо дьайыыта күүстээх. Оҕо ийэтэ хайдах тутта-хапта, сангара-ингэрэ сылдьар да, оҕо кинини үтүктэргэ дьулуһар. Ол эрэри кини үтүө майгыта-сигилитэ диэн баар. Оҕо син биир сибэкки кэриэтэ. Киниэхэ үтүөнэн дьайдахха – үтүө кини буолан тахсыаҕа.

Ол эрэри төрөппүт оҕо иитэ ыларыгар, өй-санаа өттүнэн кыһалҕаны көрсүбүт оҕону ыларын өйдүөхтээх, онно бэлэм буолуохтаах. Бу оҕоҕо таптал, үчүгэй көрүү-истиин эрэ буолбакка, кини кыһалҕаларын өйдүүргэ, оҕону өйүүргэ бэлэмнэниэхтээх. Ол иһин иитэ ылар кини «Иитэр төрөппүттэр оскуолаларыгар» сылдьыан наада. Төрөппүттэр идэтибит психологтан сүбэ-ама ылыахтарын сөп. Төрөппүттэрин кытары арахсыбыт оҕолор туох уратылаахтарын, олохторун тухары оҕо дьиэтигэр олорбут дьон, санга иитиэх оҕо дьиэ кэргэннэ киирдэҕинэ туох кыһалҕаны көрсүөн сөбүн туһунан анаҕастык кэпсэтэбит. Оҕону иитэ ылар төрөппүт иитээччи курдук буолуохтаах, кини бэйэтин эрэ өттүттэн буолбакка, оҕо араастык быһыыланыгар төрүөтэ туохха сытарын быһаарарга дьулуһуохтаах.

– **Оҕо дьиэтигэр улаппыт тулаайах оҕо дьиэ кэргэннээх оҕоттон туох уратылааҕый?**

– Оҕо дьиэтигэр улаппыт оҕо ыарахан туруктаах дьиэ кэргэнтэн кэлэр. Бу оҕолору ийэлэрэ төрөөн баран бырахпыт буолуохтарын сөп биитэр төрөппүттэрэ бырааптарыттан быһыллан бу оҕо социальнай тулаайах хаалыан сөп. Иитиэх оҕо үксүгэр туга эрэ табыллыбатаҕына, ол дьыалатын тутта быраҕан кэбинэр, салгыы онгорорго дьулуспат. Ол курдук, оскуолаҕа үөрэнэ сылдьар оҕо үөрэбин кыайбатаҕына, үчүгэй болжомто анаабатахха, үөрэбин ыһыктан кэбинээн сөп.

– **Оччоҕо бу түгэннэ төрөппүт хайдах быһыыланыахтааҕый?**

– Оҕону куруук хайгыахха наада. Кини бэйэтин үчүгэйдик сананарын туһугар кыраҕа да үөрэ, хайгыы сылдьыҥ диэн сүбэлиибит. Тулаайах оҕолор быраҕылынныбыт диэн санааны иитийиэхтииллэр, бэйэлэрин намыһахтык сыаналаналлар. Оҕо дьиэтигэр биллибэккэ-көстүбэккэ сырыттахарына улахан болжомтону тардымыахтарын сөп, онтон куһаҥаны онордохторуна кинилэри ордук бэлиэтииллэр. Ол эрэри бу оҕо бэйэтин үтүө өттүнэн сыаналыырыгар көмөлөспөт.

– **Оҕо дьиэтигэр иитилибит оҕо сайдыыта бытаан диэн санаа баар. Маны эниги туох дии саныгыты?**

– Кырдьык, оҕо дьиэтигэр баар оҕолор өй-санаа биитэр эт-хаан өттүнэн сайдыылара бытаан буолуон сөп. Ол эрэри кинилэр бары ыарыһахтар диир кыахпыт суох. Бэйэлэрин саастарыттан сайдыылара хаалан иһиэн сөп. Тулаайах оҕону ылар дьон бу оҕону бэйэлэрин оҕолорун курдук чугастык ылыныахтарын наада. Төһөтүн да иһин тулаайах да оҕо, син биир оҕо. Бэйэҕит ыарырҕатар буоллаххытына идэтибит үлэнииттэр көмөлөрүгэр эрэниэххитин сөп. Хас биирдии патронатнай иитээччи, иитиэх төрөппүт бэйэтин айымньылаах санаатын, мындыр

толкуйун, эйэбэс сүрэжин туһаныхтаах. Оҕо хас биирдии быһыытыгар болжомтотун ууруохтаах. Ону ырытарга, тэнгэ быһаарарга дьулуһуохтаах.

– **Биир эмэ холобуру кэпсиэххит дуо?**

– Биир патронажнай иитээччи икки төрөппүт уонна икки иитиэх оҕолордоох. Кини бэйэтин дьиэтигэр олус интэриэһинэй оонньууну айбыт. Ол курдук иитиэх оҕолорун бэйэтигэр сыһыараары, төрөппүт оҕолорун тэйитимээри, оҕолорун барыларын чугаһатаары, кистэлэн суруктар диэн оонньууну толкуйдаабыт. Ол курдук хас биирдии оҕото ийэлэригэр анаан сурук суруйаллар. Ол сурук көмөтүнэн кини оҕолоро туохха ордук наадылалларын, туохха болжомтону эрэйэллэрин билэр эбит.

– **Оҕону төттөрү төнүннэри дьиэбэ төрөппүт уонна иитиэх оҕолор сыһыаннарыттан үөскүөн сөп дуо?**

– Оҕону төнүннэри улахан дьонтон эрэ тахсар быһыы, тоҕо диэтэххэ төрөппүт иитэ ылбыт оҕотун дьиэ кэргэнгэ хаалларабын диэн күүстээх санаалаах буоллабына, кини төрөппүт оҕолоро ону кэмниэ-кэнэбэс ылыныахтара. Оттон төрөппүт бэйэтэ саарбахтыыр буоллабына, төрөппүт оҕолоро эмиэ ону хатылыыллар. Бу барыта төрөппүт хайдах быһыыланыттан тахсар. Төрөппүт оҕолордоох дьон оҕо дьиэтиттэн бэйэлэрин оҕолоруттан кыра саастаахтары ылалларыгар сүбэлиибит.

– **Улаатан эрэр оҕоҕо сыһыан хайдах буолуохтаабы?**

– Кылаабынайа, оҕону өйдүөххэ, тулуйуохха наада. Анал үөрэхтээх специалистарга кэлэн, бэйэбит дьиэ кэргэнгит кыһалбаларын кытары үллэстэргиттэн кыбыстыман. Иитиэх оҕолоох дьону кытта көрсөн кэпсэтиэххитин сөп. Олоххо хаһан баҕарар ыарахан кэм үүнэр, ону барытын дьиэ кэргэнинэн туоруу үөрэнин. Оҕо бэйэтин дьиэ кэргэнигэр эрэнэр, төрөппүттэрин өйөбүлүн чугастык билэр буоллабына энигини ордук сыаналыаба. Хас биирдии кини сааһын ситэр кэмигэр уларыяр. Бэйэбит 12-14 сааскытыгар туохха ордук наадыр этигитин өйдөөн.

## Түмүк тыл

Күндү төрөппүт! Ханнык да боппуруоһу ингэн-тонгон, ырынгалаан бардахха, хоруйа биир – барыта дьиэ кэргэнтэн, бастатан туран, төрөппүттэн быһаччы тутулуктаах.

Төрөппүт оҕотунуун истин-иһирэх сыһыаннааба бэрт кыраттан сабаланаар. Ол онно бэрт аһыйах, күн аайы туттуллар быраабылалар бааллар.

Оҕо саҥа кини буолан дьиэбэ кэлэриттэн сабалаан, кинилиин, барытын өйдүүр диэн санааттан, кэпсэтэ сылдьар үчүгэй. Киниэхэ үчүгэй уонна куһаҥан диэн хайдах буоларын быһаарар наада. Бу кэпсэтии оҕо бэйэтэ толкуйдууругар олук буолар. Толкуйдуу үөрэммит оҕо олох араас түгэнигэр бэйэтэ быһаарыыны ылынарыгар кэбэбэс, дьон тылыгар олус күүскэ кирибэт буоларга үөрэнэр. Төрөппүт быһаарыыта дьыаланан, бэйэтинэн бигэргэнэр буоллабына, оҕо төрөппүт быһаарыытын олох сокуонун – сирдээх суол курдук ылынар. Сирдээх быһыыны-майгыны сүрэжинэн ылыммыт кини олох мөкү быһыытыттан тэйэ туттар, кэрэбэ, сырдыкка тардыһа күүстээх буолар.

Төрөппүт оҕотунуун кэпсэтэр кэпсэтиитэ үөрэх, ас-таҥас, дьиэ-уот үлэтинэн мунурданаар буоллабына, кэлин интэриэс уларыһан истэбин аайы кэпсэтэр кэпсэтиилэрэ аһыйаан, ардылара атан иһиэн сэп. Төрөппүт оҕотугар, кэлин киниттэн үөрэнэн оҕо төрөппүтүгэр ис баһатын кэпсиир буоллабына, кинилэр хайа да түгэнгэ санааларын сатаан кэпсиир уонна этинэр буолаллар.

Хайа баҕарар кини олоххо уйуктаах буоларыгар ыарахаттары туоруурга бэлэм уонна үөрүйэх буолара ордук. Төрөппүттэн сэмэ тылы истэ үөрэммэтэх оҕо атын кини

сэмэлиирин истэригэр олус ыарахан буолар. Ону ситиһэргэ судургу суол баар – оҕону үлэбэ иити. Үлэ киһини толкуйдуурга, бэйэ кыабын билинэргэ, бэйэни кыана туттарга уонна туруоруммут сыалы ситиһэргэ, үлэ үөрүүтүн билэргэ үөрэтэр.

Сыһыарыылар

### **Сьюзен Деллингер психогеомерической тестэ (идэни сөпкө таларга аналлаах)**

Эн иннигэр араас фигура баар. Мантан сөбүлүү көрбүтүн анныгар 1 нүөмэри туруор. Онтон түөрт атын хаалбыт фигуралартан биир ордорбуккун талан, анныгар 2 диэн сыыппараны сүрүй. Ити курдук барыларын нүөмэрдэтэлээн ис.

Түмүк: 1 нүөмэрдээх фигура тус майгыг-сигилиг сүрүн уратыларын көрдөрөр. Оттон 5-с фигура өйдөспөт дьонун майгыларын өрүттэрин этиэн сөп. Биллэн турар, идэни таларга аһаардас бу эрэ тест түмүгүнэн салайтарар сатамат. Ол эрэри мантан бэйэн бэйэбин арыһааххын сөп.

**«Квадрат»** – кылгастык эттэххэ, үлэһит киһи бу фигураны талар. Квадраты талар киһи мэйиитин ханас өттө (полушарията) үчүгэйдик үлэһи, ордук логиката сайдыбыт буолан түмүк онгороругар барытын бары өттүттэн ырытар. Тулуурдаах, үлэһит буолан суоттуурга дьобурдаах, элбэх иһитиннэриини, сонуну (информацияны) үчүгэйдик ылынар. Барытыгар бэрээдэги сөбүлүүр. Уларыһбат быраабылалардаах, чопчу соруһтардаах үлэһи ордорор. Сонуччу быһыыны (сюрприз) уонна уларыһыны-тэлэрийиини аһарбат. Толоруу уонна бэрээдэктээһин үлэтэ барсар. Ол эрэри барытыгар болһомто уура сатыыра, ымпыктаан-чымпыктаан чуолкайдыыра быһаарыны ылынарын быһаардар, мэхэй буолуон сөп. Дьону кытта сыһыаны олохтууругар өйүнэн эрэ толкуйдаан сылдьара мэхэйдийэн сөп.

**«Киһи – бэлиэ ситимэ»** диэн идэлэр хайыһаларыгар барсар (знаковая система): холобур, буһаалтыр, экэнэмиис, статистик, нотариус, программист.

**«Үс муннук» (салайааччы).** Киһи уратыта – сүрүн сыалга болһомтону сатаан ууар. Сэниэлээх, эрчимнээх, күүстээх санаалаах буолар. Киһи эмиэ мэйиитин ханас аһаара үчүгэйдик үлэһи. Кыһалһаттан таһар сүрүн соруһун туруоран, ону быһаарар суолу булан көрөр. Сип-сibiliгин быһаарар суһал ньыманы булар. Түргэһник толкуйдуур, сатабыллаах, күүстээх дьарыкка ситиһиһлээх буолар. Киһи салайааччы буолуоһун сөп. Бэйэтин уонна үлэһиттэрин үлэтин суолтатын салалтаһа сатаан тиэрдэр. Күрэхтэһи, куоталаһы диэнтэн манһык дьон күүс ылаллар. Үлэһит майгылаах буолан өрүү күүрэ сылдьар. Бэйэтин санаатын уларыппата киһиэхэ мэхэй буолар.

**«Киһи – техника»** диэн идэ хайыһалара ордук барсар: механик, электрик, инженер, агроном, фотограф, чертежник.

**«Көнө муннук» (уларыһа сылдьааччы).** Уларыһа сылдьар туруктаах, быһаарыныны ылынарыгар бэйэтигэр эрэлэ тиийбэт. Сүрүн уратыта – билииг-көрүүгэ талаһы. Кыһылы бүөбэйдийрин, үүнээйини үүннэрэрин, тыһар тыһыннааһа болһомтолоохтук сыһыаннаһарын сөбүлүүр. Саһа идиэйэһэ, толкуйга, олоххо ылыһымтыа. Ханһык баһарар үлэһэ айымһылаахтык сыһыаннаһар. Бэйэтин ураты көрүүлэрин тиэрдэргэ талаһар. Ол эрэри ыһыллаһас буолуоһун сөп. Ардыгар хойутуур, аһаһас этиһиһтэн куотар,

кыйыттыгас буолуон сөп. Дьонго аһара түргэнник итэбэйимтиэ буолан, албынҥа-көлдүүнэ киирэн биэриэбин сөп.

«Кии – айылҕа» диэн идэ хайысхалара барсаллар: холобур, зоолог, эколог, гидролог, археолог, метеоролог, о.д.а. Ону таһынан конструктор, наука сурунаалын эрдээктэрэ, түмэл үлэһитэ эмиэ буолуон сөп.

**«Төгүрүк» (түмээччи).** Төгүрүгү талааччы ханнык баһарар түгэнгэ аан бастаан бэйэтин буолбакка, тулалыыр дьону саныыр. Дьону сатаан истэр уратылаах, түмэр, холбуур уратылаах. Кини кии ис санаатын өтө көрөр, кинилэри кимнээбэр да ордук өйдүүр майгылаах. Дьон үөрүүтүн, хомолтотун чугастык ылынар. Сизрдээх буолууну өрө тутар. Кии майгытыгар быһаарсар, сайаһас, кэпсэтинньэн майгылаах. Үлэбэ даһаны, эбии да тэрээниннэртэн туора турбат. Дьону кытта сатаан уопсай тыл булар, өйүүргэ бэлэм буолар. Ол эрэри туора дьон санаатын аһара итэбэйимтиэтинэн, өс киирбэбинэн туруоруммут сыалы ситиһэригэр уустуктары көрсүөн сөп. Мэйиитин уҥа өттө ордук үлэлиир буолан онорон көрүүтэ (фантазията), таба таайара (интуицията) сайдыбыт.

«Кии – кии» диэн идэ хайысхалара ордук барсаллар: быраас, учуутал, иитээччи, психолог, социолог, консультант.

**«Тонуттаһас сураһын» (айааччы).** Айар кии саһаны толкуйдаан таһаарар уратылаах. Мэйиитин уҥа өттө сайдыбыт буолан бэйэ-бэйэтигэр олох маарыннаспат, хас даһаны көрүүлэри холбоон саһа, ураты көрүүнү айан таһаарыан сөп. Олох уларыһарыттан куттаммат. Ол иһин баар быраабылалары ылыммат. Ордук инникини саныыр. Идиэйэлэри батыһар уратылаах, олоххо киллэрэргэ дьулуурдаах. Туруга түргэнник уларыһар, ыгым соһус майгылаах. Бэйэтин сатаан туттуммата мэнэй буолуон сөп.

«Кии – уус-уран уобарас» диэн идэ хайысхалара ордук барсар: ырыһыт, уруһуйдүт, хаартысканан дьүүһүү, тылбаасчыт, уус, суруйааччы, хоһоонньут, суруналыыс, режиссер, артыыс, архитектор, дирижер, декоратор уо.д.а.

### **Эн хайдах төрөппүккүнүй?**

(бэйэбин тургутан көр)

Хас биирдии ыйытыкка хоруйдаа, «сөп» диэн эппиэккэр – 2 баалы, «сороһор» – 1 баалы туруор, «суох» диэн эппиэккэр баалы туруорбаккын.

Эн санааһар, дьизэ кэргэнгэр оһон истин сыһыан, өйдөнүү эйгэтигэр сылдьар дуо?

Оһон аһаһастык кэпсэтэр, тус олоһор сүбэлэтэр дуо?

Оһон эн үлэбин-хамнаскын интэриэһиригэр дуо?

Оһон доһотторун билэбин дуо?

Дьизэтигэр сылдьаллар дуо?

Дьизэ-уот, хаһаайыстыба өттүгэр оһон кыттыһар дуо?

Дьизэ кэргэнинэн биир дьарыктааххыт, умсугутуулаах интэриэстээххит дуо?

Быраһынньыкка, ханнык эмэ тэрээнингэ оһон төһө кыттыһыны ылар?

Оһон көргө-нарга эйигинниин тэнгэ сылдьарын сөбүлүүр дуо?

Тыйаатырга, араас быыстапкаларга, кэнсиэртэргэ бииргэ сылдьаһыт дуо?

Аахпыт кинигэбит, көрбүт киинэбит туһунан оһобунуун санааларгытын үллэстэбит дуо?

Тэлэбиисэргэ араас биэриилэри бииргэ көрөн ырытыһаһыт дуо?

Айылҕаһа дьаарбайаһыт, экскурсияларга сылдьаһыт дуо?

Иллэн кэмгин оһобунуун бииргэ атаараргын ордороһун дуо?

### **Түмүгү таңарабын:**

- 20-тэн тахса бааллаах буоллаххына, оҕоһунуун алтыһыыҥ, сыһыаныҥ истинг эбит.
- 10-тан 20-гэ диэри - сыһыангытыгар тугу эмэ уларытарга эбэтэр саҕаны толкуйдуоххутун наада.
- 10-тан кыра бааллаах буоллаххытына, сыһыангыт соччото суох. Тупсарарга кыһаллыҥ. Сөптөөх ньымалары тобулун. Хойутуоххун сөп.

### **Дьиз кэргэн эбиэтэ**

(проективной тест)

Илиискэ дьиз кэргэн түмсэн аһыы олорорун уруһуйдаа. Хас биирдии киһи аттыгар ордук олоппону уруһуйдаа уонна өссө икки ордук олоппону туора собуус туруор.

Ол кэҥэ оҕоһор ханна олоруон баҕарарынан уруһуйдууругар этэбин. Кини ким таһыгар бэйэтин «олорпутун» ырытан көр: кырачаан ордук истинг сыһыаны, өйөбүлү, тирэби ирдиир киһитин талар.

Оттон оҕо бэйэтин туора турар олоппоско уруһуйдуур буоллаһына, төрөппүт толкуйданыахтаах. Баҕар оҕоһо чугас дьонуттан сылаас истинг сыһыан, таптал, өйөбүл тийибэтин төрүөтэ буолуон сөп.