**Ата-әсәләр йыйылышы №1.**

**Тәрбиә эшендә – йәш үҙенсәлеге**

 Балалар – беҙҙең киләсәк. Яҡшы тәрбиә – яҡшы балалар, тыныс ҡартлыҡ. Кеше эскесе, хулиган булып тыумай. Уның кем булыуы тәрбиәгә бәйле һәм тәрбиә емештәре тәрбиәләнеүсегә лә, уның ғаиләһенә лә ныҡ йоғонто яһай.Тимәк, тәрбиә балаларҙың киләсәге өсөн дә хәл иткес әһәмиәткә эйә.

 Бала шәхесенең формалашыуында ғаиләнең йоғонтоһо ғәйәт ҙур. Ата-әсәнең, олатай-өлә-сәйҙең, ағай-апайҙарҙың тәртибе, үҙ-үҙен тотошо, бөтә тормошо һәм булмышы үҫмергә көслө йоғонто яһай.

 Шуға ата-әсә бала психологияһын, физиологияһы үҙенсәлектәрен элементар кимәлдә генә булһа ла белергә, шул нигеҙҙә бала тәрбиәләү системаһын ойошторорға бурыслы.

**Үҫмерҙең физик үҫеш үҙенсәлектәре ниндәй һуң?**

 Үҫмерлек – балаларҙың 11-12 йәштән 14-15 йәшкә тиклемге үҫеш осоро ул. Ул икенсе төрлө күсеү осоро тип атала, сөнки был мәлдә организмдың тиҙ үҙгәреүе күҙәтелә, шуға балалыҡтан йәшлеккә күсеү осоро булып тора.

 Ата-әсә үҫмерҙең физик үҫешендәге ҡапма-ҡаршылыҡлы күренештәрҙе яҡшы белергә һәм иғтибарлы мөнсәбәте менән уларға физик үҫеш барышындағы ваҡытлы ауырлыҡтарҙы еңергә ярҙам итергә тейеш.

 1.Был осорҙа һөйәктәр тиҙ, ә мускулдар әкрен үҫә. Һөҙөмтәлә, оҙон буйлы, ябыҡ үҫмер “ип-һеҙ” булып китә, уның хәрәкәттәре аныҡ булмай. Үҫмер хәрәкәттәренең ипһеҙлеге, мускулдар үҫешенең һөйәктәр үҫешенә тап килмәүенең һөҙөмтәһе. Бала бының сәбәптәрен белмәй, ләкин үҙенең ипһеҙлеген аңлай һәм ояла. Тимәк, был үҫмерҙең ғәйебе түгел, ә бәләһе.

 2.Үҫмерҙең йөрәге был осорҙа 2 тапҡырға, ә кәүҙә массаһы тик 1,5 тапҡырға ғына арта, шуға артериялар диаметрының үҫеүе йөрәк үҫешенән артта ҡала. Үҫмерҙең ҡан күләме өлкәндәргә ҡарағанда тән массаһы менән сағыштырғанда күпкә артыҡ. Был ҡан баҫымының күтәрелеүенә һәм йөрәк эшмәкәрлегенең тотороҡһоҙлоғона килтерә. Шуға күрә баш мейеһе ҡан ағышының етешһеҙлеген тоя, был, эшкә һәләтлектең кәмеүенә, тиҙ арыуға килтерә.Үҫмерҙең йөрәк-ҡан системаһы торошон иҫәпкә алып, ата-әсә балаға хәленән килерлек кенә эш йөкмәтергә, ә хеҙ-мәт һәм ял режимын күҙәтергә өйрәтергә тейеш.

 3.Күкрәк ситлегенең үҫеше кәүҙә үҫешенән артта ҡала. Тын алыу органдарының күләме бә-ләкәй булыу сәбәпле, күкрәк ситлеге мускулдары насар үҫешә. Шуға үҫмерҙең тын алыу тә-рәнлеге өлкәндәргә ҡарағанда 2 тапҡырға кәмерәк, ә йышлығы 22-гә барып етә ( өлкәндәрҙеке 15-16). Үҫмергә тыныс ҡына 1 сәғәт эшләгәндә 16-20 л кислород талап ителә.Физик һәм аҡыл эшмәкәрлеге көсәйһә, организмдың кислородҡа ихтыяжы тағы ла арта. Ҡанда кислородтың етешмәүе арыу һәм баш әйләнеүгә килтерә, эшкә һәләтлекте кәметә. Ата-әсә үҫмерҙең тын алыу органдары үҙенсәлеген аңлап, дәрес әҙерләгән бүлмәне елләтергә өйрәтергә бурыслы.

 4.Үҫмерҙең нервы системаһы сағыштырмаса үҫешеп етмәгән була. Был үҫмерҙең хәрәкәт-сәнлегенә һәм әүҙемлелегенә, уларҙың ярһыусан булыуына, иғтибарының тотороҡһоҙлоғона һәм кәйефенең тиҙ үҙгәреүенә килтерә.

 Үҫмерҙең ошо үҙенсәлектәрен ҡайһы бер ата-әсә ҡарышыу тип уйлап, яза бирә. Был – ҙур хата. Үҫмерҙең нервы системаһы нормаль үҫһен өсөн ата-әсәнең тыныс, сыҙам мөнәсәбәте,

көн режимын дөрөҫ бүлеүе кәрәк. Айырыуса йоҡо гигенаһы мөһим. 12-14 йәшлектәргә иң кә-мендә 9-10, ә 15-16йәшлектәргә – 8-9,5сәғәткә тиклем йоҡлау талап ителә. Тикшереүҙәр шуны күрһәтә: 6-сы класс уҡыусылары яҙма эш эшләр алдынан 1-1,5 сәғәткә кәмерәк йоҡлаһа, улар-ҙың ебәргән хаталары 4 тапҡырға арта. Күп ата-әсә баланы ваҡытында телевизор ҡарауҙан айырмай, ә аҙаҡтан уның үҙ мөмкинлегенән түбән өлгәшеүенә ғәжәпләнә.

 Үҫмер үҙ организмындағы үҙгәрештәрҙе һиҙә һәм уларҙы үҙенең ололар ҡатарына инә баш-лау билдәһе итеп ҡабул итә. Ҡайһылары был осорҙа тартына, ата-әсәләре менән асылып бармай, үҙ-үҙенә бикләнә.

**Үҫмерҙең ҡыҙыҡһыныуы ниндәй?**

 Үҫмерҙең ҡыҙыҡһыныуы барлыҡҡа килеү, беренсенән, уҡытыусы шәхесенә бәйле: уҡытыу-сыға булған ихтирам, күп осраҡта, ул уҡытҡан предметҡа ла күсә. Шуға күрә ата-әсә уҡытыусы-ға ихтирамлы, яҡшы мөнәсәбәтен күрһәтергә, бала алдында уҡытыусыны кәмһетерлек тәнҡит һүҙҙәрен әйтеүҙән тыйылырға тейеш. Ү.ҡ., ҡайһы бер ата-әсә балаһының уҡыуҙағы уңышһыҙ-лығын уҡытыусыла күрә һәм ул һиңә “бәйләнә”, “ғәҙелһеҙ” тип балаһын аҡлай, ә аҙаҡтан уның өйгә эштәрен эшләмәй йәки дәрес ҡалдыра башлауына үҙе лә аптырай.

 Ҡыҙыҡһыныу барлыҡҡа килеү, икенсенән, үҫмерҙең теге йәки был фәнде өйрәнеүҙәге уңы-шына бәйле. Йыш уңышһыҙлыҡҡа осрау предметҡа ҡыҙыҡһынуҙы кәметә, шуға ата-әсә өйҙә был предметты өйрәнеүгә иғтибарҙы көсәйтергә, балаһына ярҙам итергә бурыслы. Балалары менән һәр үткән көндөң һөҙөмтәләре тур-да һөйләшергә ваҡыт тапҡан ата-әсә бик дөрөҫ эш-ләй.

 Был осорҙа, бигерәк тә малайҙарҙа, техника менән ҡыҙыҡһыныу көсәйә. Әгәр ата-әсә уны ҡыҙыҡһындырған һорауҙар буйынса ярҙам итә ала икән, үҫмерҙең ихтирамы уға арта.

 Әгәр үҫмер бөтә буш ваҡытын урамда үткәрә, үҙенең тәртипһеҙлеге менән тирә-яҡтағы ке-шеләргә ҡамасаулай икән, ата-әсә уның иғтибарын ниндәйҙер икенсе төрлө файҙалы нәмәгә йүнәлтергә бурыслы. Ғаиләнән ситләшеү – ата-әсә менән үҫмерҙең дөйөм ҡыҙыҡһыныуы бул-мауҙан килә.

 Үҫмер ата-әсәнең уны әле лә бәләкәй тип иҫәпләмәүен тойорға тейеш; тимәк, үҫмерҙе ваҡсыл әпәләүҙән, артыҡ ҡурсалауҙан ҡотолоп, уға үҙаллылыҡ бирергә кәрәк. Һүҙ – балаларға контроль бөтөнләй кәрәкмәүҙә түгел, ә уның формаларын үҙгәртеү тур-да бара.

 Артыҡ контроль, ялыҡтырғыс ҡурсалау, кәрәкмәгәнгә иректе сикләү үҫмерҙе асыуландыра, сөнки ул быны үҙенә ышанмау, көсөнә, һәләтенә икеләнеп ҡарау тип ҡабул итә. Шул сәбәпле үҫмергә: “Һин ҙур инде, һинең менән оло кеше кеүек итеп һөйләшергә теләйем”… тип һүҙ баш-лау ныҡ тәьҫир итә. Үҫмерҙәр бойороҡҡа ҡарағанда дуҫтарса кәңәште яҡшыраҡ аңлай. Уға та-лаптың мәғәнәһенә ҡарағанда, формаһы һәм тоны нығыраҡ тәьҫир итә. Балаға яза биргәндә лә бик ипле булырға кәрәк. Үҫмер ата-әсә баһаһына бик һиҙгер, шуға тиҙ үпкәләй, бәләкәй ге-нә ғәҙелһеҙлекте лә ауыр кисерә. Бер ваҡытта ла үҫмерҙең етешһеҙлектәрен һыҙыҡ өҫтөнә алырға, уның төҙәлмәҫлеге тур-да әйтергә ярамай. Ул үҙ дәрәжәһен кәмһетеүҙе бик ауыр ки-серә. Ҡайһы бер ата-әсә үҫмерҙең тәнҡитенә кире ҡарашта була һәм “Ата-әсәңде тикшермә!” тип яуап бирә.Был осраҡта бала үҙ фекерен әйтеүҙән тыйылһа ла, ата-әсәһе өсөн ҡайғыра, уларҙан әкренләп алыҫлаша башлай. Үҫмер алдында ата-әсәнең абруйы төшә. Бәләкәй саҡта үтә тыңлаусан бала, үҫмерлектә тиҫкәреләнә, тыңламай. Шулай итеп, үҫмерҙе тәрбиәләүҙә, уның шәхесен формалаштырыуҙа ғаиләнең һәм ата-әсәнең роле ҙур. Үҫмерҙең йәш үҙенсәле-ген, уның психологияһын аңлай белеү ғаиләлә күп конфликтлы ситуацияларҙан ҡотолорға мөмкинлек бирәсәк.