**Өтпелі жас: ата-аналарға арналған нұсқаулық**

**Кіріспе**

Өтпелі жас – бұл балалардың жасөспірім кезеңі, олардың физикалық, эмоционалды, әлеуметтік және когнитивті өзгерістер кезеңі. Бұл кезеңде бала ересек өмірге қадам басып, өзіндік ерекшеліктері қалыптасады. Ата-аналар үшін бұл кезең қиын болуы мүмкін, себебі баланың мінез-құлқы күрт өзгеріп, қарым-қатынаста кедергілер пайда болуы мүмкін. Ата-аналарға осы кезеңді дұрыс түсініп, балаға қолдау көрсету маңызды.

**Өтпелі жас кезеңінің ерекшеліктері**

1. **Физикалық өзгерістер**: Бұл кезеңде бала бойында гормоналды өзгерістер жүреді, оның бойы өсіп, денесі дамиды. Қыздар ерте дамып, орташа алғанда 10-11 жасында, ал ұлдар 12-13 жасында өтпелі кезеңді бастайды.
2. **Эмоционалды өзгерістер**: Өтпелі жастағы балалар жиі көңіл күйінің өзгерісін сезінеді: олар бір сәтте қуанышты, келесі сәтте қайғырып немесе ашулы болуы мүмкін. Бұл жағдайда ата-аналардың шыдамдылығы мен түсінігі өте маңызды.
3. **Әлеуметтік өзгерістер**: Жасөспірімдер жаңа достар табуға, әлеуметтік ортада өзіндік орнын іздеуге тырысады. Осы кезеңде ата-аналар өз баласының құндылықтарын түсініп, оны қолдауға бағытталуы тиіс.
4. **Когнитивті өзгерістер**: Баланың ақыл-ойы да дамиды, олар күрделі мәселелерді түсініп, өзін-өзі бағалау қабілеті артады. Осы кезеңде баланың мүдделері мен пікірлері жиі өзгеріп, өз көзқарастарын білдіру үшін батылдық танытады.

**Ата-аналарға кеңестер**

1. **Қарым-қатынасты жақсарту**:
	* Балаңызбен ашық сөйлесіңіз. Оның сезімдерін, ойларын тыңдаңыз, өз пікіріңізді білдіргенде оның көзқарасына құрметпен қараңыз.
	* Балаға өз сезімдерін айтуға мүмкіндік беріңіз. Әсіресе, ол ашуланған немесе қобалжитын сәттерде.
	* Баланың жеке кеңістігін құрметтеңіз. Бұл кезеңде жасөспірімдер жеке өмірін сақтауға ұмтылады, сондықтан оның жеке кеңістігін бұзбауға тырысыңыз.
2. **Қолдау көрсету**:
	* Баланың қызығушылықтары мен мақсаттарына қызығушылық танытыңыз. Бұл оның өзін жақсы сезінуіне көмектеседі.
	* Қиындықтармен бетпе-бет келген кезде оған көмек көрсетіңіз. Оны мұқият тыңдап, шешім қабылдауға қолдау көрсетіңіз.
	* Жасөспірімдер көбінесе өз күштеріне сенімсіз болады. Оларға өзіне сенім артуға көмектесіңіз, оның күш-жігерін бағалаңыз.
3. **Шекаралар мен ережелерді белгілеу**:
	* Өтпелі кезеңде ережелер мен шектеулер маңызды. Баланың қауіпсіздігі үшін үйде және сыртта қатаң ережелер болуы керек.
	* Баланың еркіндігін құрметтеумен қатар, оны жауапкершілікке үйретіңіз.
	* Егер балаңызбен дау тусаңыз, оның пікірін тыңдаңыз, бірақ шекаралар мен ережелердің орындалуын талап етіңіз.
4. **Өзін-өзі бағалауды дамыту**:
	* Баланы ұрыспауға тырысыңыз, оның жетістіктерін мақтап, жағымды мінез-құлқын қолдаңыз.
	* Баланың әлсіз жақтарын дұрыс көрсетіп, оны дамыту үшін қолдау көрсетіңіз.
	* Өтпелі кезеңде өзін-өзі бағалау өте маңызды, сондықтан балаңызға дұрыс көзқарас қалыптастыруға көмектесіңіз.
5. **Денсаулық және қауіпсіздік**:
	* Физикалық және эмоционалды денсаулыққа көңіл бөліңіз. Баланың ұйқысы, тамақтануы мен қозғалысы дұрыс болуын қадағалаңыз.
	* Өзінің психологиялық және әлеуметтік жағдайын бақылауда ұстаңыз. Егер балада эмоционалды қиындықтар туындаса, маманнан көмек алуды ұсыныңыз.

**Қорытынды**

Өтпелі жас – бұл баланың дамуының маңызды кезеңі, сондықтан ата-аналардың қолдауы мен түсінігі өте маңызды. Балаңызбен дұрыс қарым-қатынас орнатып, оның жеке ерекшеліктерін ескере отырып, бірге өсу мен даму процесінде оны қолдаңыз. Сіздер оның өміріндегі ең маңызды жетекшілері мен қолдаушылары боласыздар.