

## Ата-аналарға кеңес

### "Баланы балабақшаға бейімдеу"



Дайындаған:  
Педагог-психолог: Аманкелд А.Б

#### **Кез-келген жастағы балалар үшін бұл өте қиын**

балабақшаға баруды бастаңыз. Олардың әрқайсысы балабақшаға бейімделу кезеңінен өтеді. Баланың бүкіл өмірі түбегейлі өзгереді. Өзгерістер отбасындағы үйреншікті, қалыптасқан өмірге сөзбе-сөз еніп жатыр: нақты күнделікті тәртіп, туыстары мен достарының болмауы, құрдастарының үнемі қатысуы, бағыну қажеттілігі және бейтаныс ересектерге бағыну, жеке көңіл бөлу мөлшері күрт азаяды. Балаға балабақшадағы осы жаңа өмірге бейімделу үшін уақыт қажет.

#### **Бейімделу дегеніміз не?**



**Бейімделу** - бұл организмнің жаңа ортаға бейімделуі немесе дағдылануы.

Үйде бала белгілі бір өмір салтына, тәртіпке, іс-әрекетке, тамақтану сипатына, басқалармен қарым-қатынасқа, мінез-құлық ережелеріне және т.б. Балабақшада жағдайлардың көпшілігі бала үшін жаңа және әдеттен тыс болады, нәресте оларға бейімделіп, үйренуі керек.

**Бейімделу – бейімделу процесінде – баланың мінез-құлқы мен көп нәрсеге реакциясы күрт өзгеруі мүмкін: көбінесе өзгереді:**

- эмоционалды күй (бала көп жылайды, тітіркенеді);
- тәбеті бұзылады (бала әдеттегіден аз және аз тамақтанады);
- ұйқы бұзылады (бала ұйықтай алмайды, ұйқы қысқа, үзіліссіз);
- алынған дағдылар жоғалады (нәресте емізікке оралуы немесе кастрюль сұрауды тоқтатуы мүмкін, сөйлеу тежелуі мүмкін);
- бейімделу кезеңінде балалар жиі ауырады (бұл психикалық күйзеліске де, баланың жаңа вирустармен кездесуіне де байланысты).

Бірақ бұл өзгерістер жаңа өмір жағдайларына табиғи реакция болып табылады, сондықтан оларға түсіністікпен қарау керек. Уайымдамаңыз: бала балабақшаға үйреніп қалған кезде бәрі "қалыпты жағдайға оралады".

Бала үшін балабақша, сөзсіз, жаңа қоршаған орта мен қарым-қатынасы бар, әлі белгісіз кеңістік. Бұл процесс психикалық энергияны көп жұмсауды қажет етеді және көбінесе дененің психикалық және физикалық күштерінің кернеуімен, тіпті шамадан тыс кернеуімен өтеді.

Әр адамның балабақшаға үйренуі әр түрлі жолмен жүреді, бұл көбінесе нәрестенің жеке және жеке ерекшеліктерімен анықталады: оның жүйке жүйесінің типі, көпшілдік пен мейірімділік дәрежесі, тепе-теңдік, ересектердің талаптарын орындау әдеттерінің болуы немесе болмауы, өзін-өзі күту дағдыларын қалыптастыру және т.б. .

Жеңіл бейімделу кезінде кішкентай балалардың мінез-құлқы бір ай ішінде қалыпқа келеді. Тәбеттің аздап төмендеуі байқалады: 10 күн ішінде бала жейтін тамақ мөлшері жас нормасына жетеді, ұйқы 20-30 күн ішінде (кейде ертерек) қалпына келеді. Ересектермен қарым-қатынас дерлік бұзылмайды, қозғалыс белсенділігі төмендемейді.

Бейімделудің орташа дәрежесімен балалар балабақшаға 2-3 айға дейін үйреніп кетеді. Қиын бейімделу кезінде тәуелділік кезеңі 6 айға дейін немесе одан да ұзаққа созылуы мүмкін.



Баланың бейімделу үдерісін жеңілдету үшін жаңа жағдайларға біртіндеп енуін қамтамасыз ету қажет – және алдымен баланы 2 сағатқа ғана әкелу керек; бірнеше күннен кейін, баланың эмоционалдық жағдайы және балабақшадағы бейімделудің басқа көрсеткіштері тұрақтанған кезде, оны түскі асқа дейін қалдырыңыз. Кейінірек күндізгі ұйқыға кетуді бастаңыз. Содан кейін – және толық күн. Баланың балабақшада болу уақытын тәрбиешілер баланың бақылауы негізінде жеке анықтайды.

Бейімделу кезеңінде тәрбиешілер өздерінің күштері мен мүмкіндіктеріне қарай әр балаға жеке қарым-қатынасты қамтамасыз етуге, барынша қамқорлық пен қамқорлық көрсетуге тырысады. Баланың балабақша жағдайына кіруінің алғашқы кезеңдерінде тәрбиешілер жаңа туылған балалар туралы – олардың ерекшеліктері мен әдеттері туралы мүмкіндігінше көбірек ақпарат алуға тырысады және оларды балалармен қарым-қатынас кезінде ескереді. Сондықтан тәрбиешілермен балаңыз туралы әңгімелесуден қашпаңыз, көбірек сөйлесіңіз.

### Кімге бейімделу оңайырақ?



Ата-аналары оларды бақшаға баруға алдын-ала дайындаған балаларға, осы іс-шарадан бірнеше ай бұрын.

Бұл дайындық ата-аналардың балабақшаға бару туралы ертегілерді оқып, "балабақшада" ойыншықтармен ойнауынан, балабақшаның жанында серуендеуінен тұруы мүмкін. балаға ол жаққа бару керек екенін айтты. Егер ата-аналар мүмкіндікті пайдаланып, баланы тәрбиешілермен алдын-ала таныстырса, онда бұл нәрестеге едәуір жеңілдейді (әсіресе, егер ол осы "тәтені" бірнеше минут көріп қана қоймай, онымен сөйлесіп, анасы қасында болған кезде топқа бара алса).

Дені сау балаларға, яғни созылмалы аурулары жоқ немесе жиі суық тиюге бейімділігі жоқ. Бейімделу кезеңінде ағзаның барлық күштері шиеленіседі, және сіз оларды аурумен

күресуге жұмсамай, жаңасына үйренуге бағыттай алсаңыз, бұл жақсы "бастама".

Тәуелсіздік дағдылары бар балаларға. Бұл киіну (кем дегенде аз мөлшерде), "горшок" этикеті, өздігінен тамақтану. Егер бала мұның бәрін қалай жасау керектігін білсе, ол оны

шұғыл түрде үйренуге күш жұмсамайды, бірақ бұрыннан қалыптасқан дағдыларды қолданады.

Режимі балабақша режиміне жақын балаларға. Балабақшаға барардан бір ай бұрын ата-аналар баланың режимін оны балабақшада күтіп тұрған жағдайға жеткізе бастауы керек. Таңертең оңай тұру үшін кешкі сағат 20: 30-дан кешіктірмей жату керек.

Бір немесе бірнеше шарттар орындалмаған балалар үшін бұл қиын (неғұрлым көп болса, соғұрлым қиын болады). Бұл, әсіресе, ата-аналары бұл туралы сөйлеспегендіктен, бақшаға баруды тосын сый ретінде қабылдайтын бүлдіршіндер үшін өте қиын. Балабақшаға бару объективті себептермен күтпеген жерден басталатын жағдайлар болады. Бір қызығы, аналары (немесе басқа туыстары) балабақшада жұмыс істейтін балалар үшін бұл көбінесе қиынға соғады.

Әрбір ата-ана баласының қаншалықты қиын екенін көріп, оның тезірек бейімделуіне көмектескісі келеді. Және бұл керемет. Іс-шаралар кешені үйде қазірдің өзінде толық қуатында жұмыс істейтін нәрестенің жүйке жүйесін аямайтын жұмсақ органы құрудан тұрады.

**Баланың қатысуымен тәрбиешілер мен бақша туралы әрдайым жағымды сөздер айтыңыз.**



Егер сізге бірдеңе ұнамаса да. Егер бала осы бақшаға және осы топқа баруға мәжбүр болса, тәрбиешілерді құрметтей отырып, оған мұны істеу оңайырақ болады. Бұл туралы тек үгінділермен ғана сөйлеспеңіз. Оның қатысуымен біреуге сәби қазір қандай жақсы бақшаға баратынын және онда қандай керемет тәрбиешілер жұмыс істейтінін айтыңыз.

**Демалыс күндері баланың күн тәртібін өзгертіңіз.**

Сіз оған сәл ұзағырақ ұйықтауға мүмкіндік бере аласыз, бірақ сізге "ұйықтауға" ұзақ уақыт жол берудің қажеті жоқ,

бұл күн тәртібін айтарлықтай өзгертеді. Егер балаға "ұйықтау" қажет болса, бұл сіздің ұйқы режиміңіз дұрыс ұйымдастырылмағанын білдіреді, мүмкін нәресте кешке кеш ұйықтайды.

**Бейімделу кезеңінде нәрестені шамадан тыс жүктемеңіз**

Қазір оның өмірінде қаншама өзгерістер бар, жүйке жүйесінің қажетсіз күйзелісі оған пайдасыз.

**Баланың үйін тыныш және жанжалсыз атмосферамен қоршауға тырысыңыз.**

Балаңызды жиі құшақтап, басынан сипап, жылы сөздер айтыңыз. Оның жетістіктерін, мінез-құлқының жақсарғанын атап өтіңіз. Ұрысқаннан гөрі мақтаңыз. Сондықтан оған қазір сіздің қолдауыңыз қажет!

**Қыңырлығына төзімді болыңыз.**

Олар жүйке жүйесінің шамадан тыс жүктелуіне байланысты пайда болады. Балаңызды құшақтап, оның тынышталуына көмектесіңіз және басқа әрекетке (ойынға) ауысыңыз.

**Тәрбиешімен алдын-ала келісіп, бақшаға кішкентай ойыншық беріңіз.**

Осы жастағы бүлдіршіндерге анасының орнын басатын ойыншық қажет болуы мүмкін. Үйдің бір бөлігі болып табылатын нәрсені жаныңа басу арқылы бала әлдеқайда тыныш болады.

**Ертегі немесе ойынды көмекке шақырыңыз.**

Кішкентай аюдың балабақшаға алғаш қалай барғаны, алғашында ол қалай ыңғайсызданып, аздап қорқып кеткені, кейін балалармен және тәрбиешілермен қалай достасқаны туралы өз ертегіңізді ойлап табыңыз. Бұл ертегіні ойыншықтармен "жоғалт". Ертегіде де, ойында да ананың балаға оралуы басты мәселе болып табылады, сондықтан ешбір жағдайда осы сәт келгенше әңгімені үзбеңіз. Шын мәнінде, мұның бәрі нәресте түсінуі үшін жасалады; анасы міндетті түрде оның артынан оралады.

Бәрінен бұрын ата-ана мен бала ажырасқан кезде ренжіді. Таңертеңгілік ананың да, сәбидің де күні тыныш өтуі үшін оны қалай ұйымдастыруға болады?

**Негізгі ереже: анасы сабырлы— сәби сабырлы.**

Ол сіздің сенімсіздігіңізді "оқиды" және одан сайын ашуланады.

**Үйде де, бақшада да балаңызбен сабырлы, сенімді сөйлесіңіз.** Оянған кезде, киінгенде және бақшада шешінгенде мейірімді табандылық танытыңыз. Балаңызбен тым қатты емес, сенімді дауыспен сөйлесіп, барлық іс-әрекеттеріңізді дауыстап айтыңыз. Кейде баланың балабақшаға өзімен бірге алып баратын ойыншығы ояту мен оқу-жаттығу жиындарында жақсы көмекші болып табылады. Қоянның "бақшаға барғысы келетінін" көріп, нәресте өзіне деген сенімділік пен көтеріңкі көңіл-күйді жұқтырады.



**Баланы ата-анасы немесе туысы алып кетсін, онымен қоштасу оңайырақ.**

Тәрбиешілер баланың ата-анасының бірімен салыстырмалы түрде сабырлы түрде ажырасатынын, ал екіншісін ол кеткеннен кейін де мазасыздана отырып, өзін-өзі босатпайтынын бұрыннан байқаған.

**Міндетті түрде келетініңізді айтыңыз,** және қашан (серуендегеннен кейін, немесе кешкі астан кейін, немесе ол ұйықтап, тамақтанғаннан кейін) көрсетіңіз. Сәбиге анасының қандай да бір оқиғадан кейін келетінін әр минут сайын күткеннен гөрі білу оңайырақ. Кешіктірмеңіз, уәделеріңізді орындаңыз!

**Қоштасу рәсімін ойлап табыңыз** (мысалы, сүйісу, қол бұлғау, "сау бол" деп айту). Осыдан кейін бірден кетіңіз: сенімді түрде және бұрылмай. Шешімсіздікке неғұрлым ұзақ бассаңыз, нәресте соғұрлым көп уайымдайды.

**Өкінішке орай, кейде ата-аналар баланың балабақшаға бейімделуін қиындататын елеулі қателіктер жібереді. Ешбір жағдайда не істеуге болмайды:**

Баланы жазалауға немесе ашуландыруға болмайды ол қоштасқанда немесе үйде бақшаға бару қажеттілігі туралы айтқан кезде жылағаны үшін! Есіңізде болсын, оның мұндай реакцияға құқығы бар. "Ол жыламауға уәде берді" деген қатаң ескерту де мүлдем тиімді емес. Бұл жастағы балалар әлі "сөзінде тұруды" білмейді. Сіз оны қатты жақсы көретініңізді және міндетті түрде ол үшін келетініңізді тағы бір рет айтқаныңыз жөн.

**Баланың көз жасы туралы оның қатысуымен басқа отбасы мүшелерімен сөйлесуден аулақ болу керек.**

Ұлы немесе қызы әлі өте кішкентай және ересектердің әңгімелерін түсінбейтін сияқты. Бірақ балалар нәзік психикалық деңгейде анасының алаңдаушылығын сезінеді және бұл балалардың алаңдаушылығын одан әрі күшейтеді.

Балабақшадан қорқуға болмайды ("Егер сіз өзіңізді жаман ұстасаңыз, қайтадан балабақшаға барасыз!"). Қорқынышты орын ешқашан сүйікті де, қауіпсіз де болмайды.

**Бала кезіндегі тәрбиешілер мен бақша туралы жаман сөздер айтуға болмайды.**

Бұл кішкентай бүлдіршінді бақтың жақсы жер емес, айналасы жаман адамдармен қоршалған деген ойға жетелейді. Сонда мазасыздық мүлдем жойылмайды.

**Баланы алдауға болмайды,** егер сіз, мысалы, кішкентай бала балабақшада жарты күн, тіпті бір күн тұруға мәжбүр болса, сіз жақын арада келесіз деп. Анасы оны күні бойы күткеннен гөрі жақын арада келмейтінін және жақын адамына деген сенімін жоғалтуы мүмкін екенін жақсы білсін.



Баланы балабақшаға бейімдеу туралы сөз болғанда, олар көбінесе бүлдіршінге қаншалықты қиын болатындығы және оған қандай көмек қажет екендігі туралы айтады. Бірақ "сахна артында" әрдайым дерлік ата-аналар қалады, олар бірдей күйзеліс пен уайымда болады! Олар да көмекке өте мұқтаж және оны ешқашан ала алмайды. Көбінесе аналар мен әкелер өздеріне не болып жатқанын түсінбейді және эмоцияларын елемеуге тырысады. Бірақ мұны істемеу керек. Сіздің барлық сезімдеріңізге құқығыңыз бар және бұл жағдайда олар табиғи болып табылады. Балабақшаға қабылдау — бұл баланың ата-анасынан бөліну сәті және бұл бәріне сынақ. Анам мен әкем де сәбидің басынан кешкенін көргенде жүрегі "жарылып" кетеді, ал алғашқы кезде ол ертең бақшаға бару керек деген бір ғана сөзбен жылай бастайды.

**Өзіңізге көмектесу үшін сізге қажет:**

**Отбасына бақшаға бару шынымен қажет екеніне**

**сенімді болу.** Мысалы, анасы отбасының кірісіне үлес қосу үшін (кейде жалғыз) жұмыс істеуі керек болғанда. Кейде аналар баланы бейімделуге көмектесу үшін жұмысқа шықпай тұрып бақшаға береді, қажет болған жағдайда ерте алып кетеді. Балабақшаға барудың орындылығы туралы күмән аз болған сайын, баланың ерте ме, кеш пе міндетті түрде жеңе алатындығына деген сенімділік артады. Ал нәресте дәл осы сенімді ұстанымға жауап бере отырып, тезірек бейімделеді.

**Баланың іс жүзінде "әлсіз" жаратылыс емес**

**екеніне сену.** Баланың бейімделу жүйесі, тіпті көз жасы ағып жатса да, бұл сынаққа төтеп бере алатындай күшті. Парадоксальды, бірақ шындық: баланың жылағаны жақсы! Маған сеніңіз, оның нағыз қайғысы бар, өйткені ол ең қымбат адаммен — анасымен ажырасады! Ол сіздің міндетті түрде келетініңізді әлі білмейді, режим әлі орнатылмаған. Бірақ сіз не болып жатқанын білесіз және сіз баланы бақшадан алып кететініңізге сенімдісіз. Баланың күйзеліске ұшырағаны соншалық, ол жылай алмай қалса, бұл одан да жаман. Жылау — жүйке жүйесінің көмекшісі, оның шамадан тыс жүктелуіне жол бермейді. Сондықтан баланың жылауынан қорықпаңыз, балаға "қыңқылдағаны" үшін ашуланбаңыз. Әрине, баланың көз жасы сізді алаңдатады, бірақ сіз оны міндетті түрде жеңе аласыз.

**Қолдау алу.** Айналаңызда осы кезеңде осындай сезімдерді бастан кешірген ата-аналар бар. Бір-біріңізге қолдау көрсетіңіз, әрқайсыңыздың балаңызға көмектесуде қандай "ноу-хау" бар екенін біліңіз. Балалардың және өзіміздің жетістіктерімізді бірге атап өтіңіз және қуаныңыз.

Сабырлы болыңыз, түсіністік пен көрегендік танытыңыз. Содан кейін көп ұзамай балабақша бүлдіршін үшін жайлы, таныс және таныс әлемге айналады!

