

Ата-аналарға арналған жаднама «Бейімделу құпиялары»

Бейімделу — бұл баланың жаңа жағдайларға: тәртіпке, қоршаған ортаға, мінез-құлық ережелеріне үйрену кезеңі. Сәтті бейімделу баланың балабақшада психологиялық жайлы сезінуін білдіреді.

Ата-аналар білуі керек

1. Бейімделу — бала үшін **стресс**: әлеуметтік жағдай өзгереді, жақын адамдардың орнына бейтаныс ересектер пайда болады, көптеген әрекеттерді өз бетінше орындау қажет.
2. Бейімделу ұзақтығы **2 аптадан 6 айға дейін** өзгеруі мүмкін және баланың жеке ерекшеліктеріне байланысты.
3. Бұл кезеңдегі жылау және каприздік — **қалыпты реакция**, эмоцияларды шығару тәсілі. Жылағаны үшін жазалау бейімделуді ұзартуы мүмкін.
4. 3 жасқа дейінгі балалар көбінесе **бірге емес, қатар ойнауы** мүмкін — құрдастарына серік ретінде қызығушылық кейінірек қалыптасады (3–4 жаста).

Сәтті бейімделу құпиялары

Балабақшаға барғанға дейін:

- **Үйдегі тәртіпті балабақшаның тәртібімен сәйкестендіріңіз** (ояну, тамақтану, күндізгі ұйқы уақыттары).
- **Өзін-өзі күту дағдыларын дамытыңыз**: баланы киінуге, өз бетінше тамақтануға, горшокты пайдалануға, қолдарын жууға және т.б. үйретіңіз.
- **Ересектермен қарым-қатынас және анасынан уақытша ажырасу тәжірибесін қалыптастырыңыз** (алаңда серуендеу, достарға бару, туыстарда уақыт өткізу).
- **Балабақшаның оң бейнесін қалыптастырыңыз**:
 - балаға балабақшаға не үшін баратынын, онда қандай қызықты нәрселер болатынын айтыңыз;
 - балабақшаның жанында серуендеп, ғимаратты, ауланы көрсетіңіз;
 - баланың қатысуымен балабақша мен қызметкерлерді сынға алмаңыз;
 - жаза ретінде балабақшамен қорқытпаңыз.
- **Ересектерден көмек сұрауды және кезегін күтуді үйретіңіз.**
- **Болашақ тәрбиешімен және топпен таныстырыңыз**: мүмкіндік болса, баланы экскурсияға алып барыңыз, бөлмені, ойыншықтарды көрсетіңіз.

Бейімделу кезінде:

- **Балабақшада болу уақытын біртіндеп арттырыңыз**: 2–3 сағаттан бастаңыз, содан кейін түскі асқа дейін, тыныштық сағатынан кейін және т.б. Графикалық тәрбиешімен талқылауға болады.
- **Қоштасу рәсімін құрыңыз және оны күнделікті сақтаңыз** (сүйіп, қолын толқытып, бір сөйлем айтыңыз). Жасырын кетпеңіз — бұл қорқыныш пен сенімсіздікті тудырады.

- **Сүйікті ойыншығын беру:** ол үймен байланыс сезімін тудырады.
- **Қосымша стресс факторларын жою:** бұл кезеңге көші-қон, шулы іс-шаралар, алыс сапарлар жоспарламаңыз.
- **Эмоционалды қолдау көрсетіңіз:** құшақтаңыз, мақтаңыз, кеште және демалыс күндері бірге көп уақыт өткізіңіз.
- **Балабақшадағы күнді талқылаңыз:** ашық сұрақтар қойыңыз («Не қызық болды?», «Кіммен ойнады?», «Түскі аста не жедің?»), қызығушылықпен тыңдаңыз.
- **Тәрбиешімен өзара әрекетте болыңыз:** баланың денсаулығы мен мінез-құлқы туралы біліңіз, педагогтар мен психологтың ұсыныстарын орындаңыз.

Қажетті нәрселерден аулақ болу

- жылау мен каприздік үшін қорқыту және жазалау;
- қоштасудың ұзақ болуы және ажырасу кезінде күмәнданбау (бала сіздің алаңдаушылығыңызды сезеді);
- баланың қатысуымен балабақша мен тәрбиешілерді сынға алу;
- бейімделу кезеңінде отбасылық жағдайдың күрт өзгеруі (көшу, екінші баланың дүниеге келуі және т.б.).

Еске сақтаңыз: шыдамдылық, реттілік және эмоционалды қолдау — балаңыздың сәтті бейімделуінің негізгі көмекшілері.

Дайындаған: әдіскер Пошанова Ө.Т