**Ата-аналарға кеңес беру:**

**"Балабақшадағы бейімделу кезеңі".**

Кез-келген жастағы балаларға балабақшаға баруды бастау өте қиын. Олардың әрқайсысы балабақшаға бейімделу кезеңінен өтеді. Баланың бүкіл өмірі түбегейлі өзгереді. Отбасындағы әдеттегі, қалыптасқан өмірге өзгерістер енеді: күннің нақты режимі, туыстары мен жақындарының болмауы, құрдастарының үнемі болуы, бейтаныс ересектерге мойынсұну және бағыну қажеттілігі, жеке назардың саны күрт төмендейді. Балаға балабақшадағы осы жаңа өмірге бейімделу үшін уақыт қажет Бейімделу дегеніміз не? Бейімделу-бұл дененің жаңа ортаға бейімделуі немесе үйренуі. Үйде бала белгілі бір өмір салтына, режимге, іс-әрекетке, тамақ сипатына, басқалармен қарым-қатынасқа, мінез-құлық ережелеріне және т.б. балабақшада көптеген жағдайлар бала үшін жаңа және ерекше болады, нәресте оларға бейімделіп, үйренуі керек. Бейімделу – бейімделу процесінде баланың мінез-құлқы мен реакциясы күрт өзгеруі мүмкін: көбінесе өзгереді: - эмоционалды жағдай (бала көп жылайды, тітіркенеді); - тәбет бұзылады (бала әдеттегіден аз және аз жейді); - ұйқы бұзылады (бала ұйықтай алмайды, ұйқы қысқа, үзіліссіз); -алынған дағдылар жоғалады (нәресте емізікке оралуы мүмкін немесе кастрюльді сұрауды тоқтатуы мүмкін, сөйлеу баяулауы мүмкін); - бейімделу кезеңінде балалар жиі ауырады (бұл психикалық стресстен және баланың жаңа вирустармен бетпе-бет келуімен байланысты). Бірақ бұл өзгерістер өмірдің жаңа жағдайларына табиғи реакция болып табылады, сондықтан оларды түсіністікпен қарау керек. Уайымдамаңыз: бала балабақшаға үйреніп алған кезде, бәрі "өз жолында болады". Бала үшін балабақша жаңа ортасы мен қарым-қатынасы бар әлі белгісіз кеңістік екені сөзсіз. Бұл процесс қажет психикалық энергияның үлкен шығындары және көбінесе дененің психикалық және физикалық күштерінің кернеуімен, тіпті шамадан тыс жүктелуімен өтеді. Балабақшаға тәуелділік әркімде әр түрлі болады, бұл көбінесе баланың жеке-жеке ерекшеліктерімен анықталады: оның жүйке жүйесінің түрі, қарым-қатынас пен мейірімділік дәрежесі, тепе-теңдік, ересектердің талаптарын орындау әдетінің болуы немесе болмауы, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларының қалыптасуы және т. б. Жеңіл бейімделу кезінде ерте жастағы балалардың мінез-құлқы бір ай ішінде қалыпқа келеді. Тәбеттің шамалы төмендеуі байқалады: 10 күн ішінде бала жейтін тағамның мөлшері жас нормасына жетеді, ұйқы 20-30 күн ішінде (кейде ертерек) реттеледі. Ересектермен қарым-қатынас дерлік бұзылмайды, қозғалыс белсенділігі төмендемейді. Орташа бейімделу кезінде балалар балабақшаға ұзақ, 2-3 айға дейін үйренеді. Ауыр бейімделу кезінде тәуелділік мерзімі 6 айға дейін немесе одан да көп уақытқа созылуы мүмкін. Кішкентайға бейімделу процесін жеңілдету үшін жаңа жағдайларға тегіс енуді қамтамасыз ету керек – және алдымен баланы небәрі 2 сағатқа жеткізу керек; бірнеше күннен кейін, баланың эмоционалды жағдайы және балабақшадағы басқа бейімделу көрсеткіштері тұрақтанған кезде-түскі асқа дейін қалдырыңыз. Кейінірек күндізгі ұйқыға кетуді бастаңыз. Содан кейін-және толық күн. Баланың балабақшада болу уақытын тәрбиешілер баланы бақылау негізінде анықтайды. Бейімделу кезеңінде тәрбиешілер өздерінің күштері мен мүмкіндіктеріне қарай әр балаға жеке көзқарасты қамтамасыз етуге, барынша сүйіспеншілік пен қамқорлық жасауға тырысады. Баланың балабақша жағдайына енуінің алғашқы кезеңдерінде тәрбиешілер жаңа балалар туралы – олардың ерекшеліктері мен әдеттері туралы мүмкіндігінше көбірек ақпарат алуға тырысады және оларды балалармен қарым – қатынас кезінде ескереді. Сондықтан тәрбиешілермен балаңыз туралы сөйлесуден аулақ болыңыз, айтыңыз

**Кімге бейімделу оңай?**

 Ата-аналары оларды осы оқиғадан бірнеше ай бұрын бақшаға баруға дайындаған балалар. Бұл дайындық ата-аналардың балабақшаға бару туралы ертегі әңгімелерін оқып, ойыншықтармен "балабақша" ойнап, балабақшаның жанында серуендеп, балаға ол жаққа бару керектігін айтуы мүмкін. Егер ата-аналар мүмкіндікті пайдаланып, баланы тәрбиешілермен алдын-ала таныстырса, онда нәресте әлдеқайда жеңіл болады (әсіресе, егер ол осы "тәтені" бірнеше минут көріп қана қоймай, онымен сөйлесіп, анам қасында болған кезде топқа кіре алса. Физикалық сау, яғни созылмалы аурулары жоқ немесе жиі суық тиюге бейімділігі жоқ балалар. Бейімделу кезеңінде дененің барлық күштері шиеленіседі және сіз оларды аурумен күресуге жұмсамай, жаңа нәрсеге үйренуге бағыттай алсаңыз, бұл жақсы "бастама". Тәуелсіздік дағдылары бар балалар. Бұл киіну (кем дегенде аз мөлшерде), "құмыра" этикеті, өздігінен тамақтану. Егер бала мұның бәрін білсе, ол шұғыл түрде үйренуге күш жұмсамайды, бірақ бұрыннан қалыптасқан дағдыларды қолданады. Режимі бақша режиміне жақын балалар. Бақшаға барудан бір ай бұрын ата-аналар баланың режимін бақшада не күтіп тұрғанына қарай бастауы керек. Таңертең оңай тұру үшін сізге 20:30-дан кешіктірмей жату керек. Бір немесе бірнеше шарттары сақталмаған балаларға қиын (неғұрлым көп болса, соғұрлым қиын болады). Балабақшаға баруды ата-аналардың бұл туралы сөйлеспеуіне байланысты тосын сый ретінде қабылдайтын сәбилерге әсіресе қиын. Балабақшаға бару объективті себептермен күтпеген жерден басталатын жағдайлар бар. Бір қызығы, аналары (немесе басқа туыстары) бақшада жұмыс істейтін балалар үшін бұл жиі қиын. Әрбір ата-ана баланың қаншалықты қиын екенін көріп, оған тезірек бейімделуге көмектескісі келеді. Және бұл керемет. Шаралар кешені-бұл үйде жұмсақ жағдай жасау, нәрестенің жүйке жүйесін үнемдеу, ол толық қуатта жұмыс істейді. Баланың қатысуымен әрдайым тәрбиешілер мен БАҚ туралы жағымды сөздер айтыңыз. Сізге бірдеңе ұнамаса да. Егер бала осы бақшаға және осы топқа баруы керек болса, тәрбиешілерді құрметтей отырып, оны жасау оңайырақ болады. Бұл туралы тек үгінділермен сөйлеспеңіз. Оның қатысуымен біреуге баланың қазір қандай жақсы бақшаға баратынын және онда қандай керемет тәрбиешілер жұмыс істейтінін айтыңыз. Демалыс күндері баланың күн тәртібін өзгертпеңіз. Сіз оған біраз уақыт ұйықтауға рұқсат бере аласыз, бірақ тым ұзақ "ұйықтауға" жол берудің қажеті жоқ, бұл күн тәртібін айтарлықтай өзгертеді. Егер балаға "ұйықтау" қажет болса, бұл сіздің ұйқы режиміңіз дұрыс ұйымдастырылмағанын білдіреді, мүмкін нәресте кешке тым кеш жатуы мүмкін. Бейімделу кезеңінде баланы шамадан тыс жүктемеңіз. Қазір оның өмірінде көптеген өзгерістер бар және жүйке жүйесінің артық кернеуі оған ешнәрсе жасамайды. Балаңыздың үйін тыныш және жанжалсыз атмосферамен қоршауға тырысыңыз. Баланы жиі құшақтап, басын сипап, жылы сөздер айтыңыз. Оның жетістіктерін, мінез-құлқының жақсарғанын атап өтіңіз. Ұрысқаннан гөрі мақтаңыз. Ол дәл қазір сіздің қолдауыңызға мұқтаж! Қыңырлыққа төзімді болыңыз. Олар жүйке жүйесінің шамадан тыс жүктелуіне байланысты пайда болады. Баланы құшақтап, оны тыныштандыруға көмектесіңіз және басқа әрекетке (ойынға) ауысыңыз. Мұғаліммен алдын-ала келісіп, бақшаға кішкене ойыншық беріңіз. Бұл жастағы сәбилерге ананың орынбасары ойыншық қажет болуы мүмкін. Үйдің бір бөлігі болып табылатын нәрсені құшақтап, бала әлдеқайда тыныш болады. Ертегіні немесе ойынды көмекке шақырыңыз. Кішкентай аюдың балабақшаға алғаш рет қалай барғаны және оның бастапқыда қаншалықты ыңғайсыз және аздап қорқынышты болғаны, содан кейін балалармен және тәрбиешілермен қалай достасқаны туралы ертегіңізді ойлап табыңыз. Бұл ертегіні ойыншықтармен "жоғалтыңыз". Ертегіде де, ойында да шешуші сәт-ананың балаға оралуы, сондықтан осы сәт келгенше ешбір жағдайда әңгімені үзбеңіз. Мұның бәрі нәресте түсінуі үшін басталады; анасы міндетті түрде оған оралады. Ең бастысы, ата-ана мен бала ажырасқан кезде ренжіді. Ананың да, баланың да күні тыныш өтуі үшін таңды қалай ұйымдастыруға болады? Негізгі ереже: тыныш ана-тыныш бала. Ол сіздің сенімсіздігіңізді "оқиды" және одан да ренжіді. ! Үйде де, бақшада да балаңызбен тыныш, сенімді сөйлесіңіз. Оянғанда, киінгенде және бақшада шешінгенде мейірімді табандылық танытыңыз. Балаңызбен тым қатты емес, бірақ сенімді дауыспен сөйлесіп, не істеп жатқаныңызды айтыңыз. Кейде ояту және жинау кезінде жақсы көмекші-бұл бала өзімен бірге балабақшаға апаратын ойыншық. Қоянның "бақшаға барғысы келетінін" көріп, нәресте оның сенімділігі мен жақсы көңіл-күйін алады. Баланы ата-анасы немесе туысы алып кетсін, онымен ажырасу оңайырақ. Тәрбиешілер баланың ата-анасының бірімен салыстырмалы түрде сабырлы түрде ажырасатынын, ал екіншісін ол кеткеннен кейін мазасыздануды жалғастыра бермейтінін бұрыннан байқаған. Сіз келетіндігіңізді және қашан (серуендегеннен кейін, түскі астан кейін немесе ол ұйықтап, тамақтанғаннан кейін) белгілейтіндігіңізді ұмытпаңыз. Кішкентайға ананың қандай да бір оқиғадан кейін келетінін білу оны әр минут сайын күткеннен гөрі оңайырақ. Кідірмеңіз, уәделеріңізді орындаңыз! Қоштасу рәсімін ойлап табыңыз (мысалы, сүйісу, қол бұлғау, "Қош бол"деп айту). Осыдан кейін бірден кетіңіз: сенімді және бұрылмай. Сіз шешімсіздікпен неғұрлым ұзақ жүрсеңіз, нәресте соғұрлым көп уайымдайды. Өкінішке орай, кейде ата-аналар баланың балабақшаға бейімделуін қиындататын елеулі қателіктер жібереді. Ешбір жағдайда не істеуге болмайды: Балабақшаға бару қажеттілігі туралы айтқан кезде ажырасқанда немесе үйде жылағаны үшін баланы жазалауға немесе ашуландыруға болмайды! Есіңізде болсын, ол мұндай реакцияға құқылы. "Ол жыламауға уәде берді" деген қатаң ескерту де тиімді емес. Бұл жастағы балалар әлі "сөз ұстай алмайды". Тағы да айтқаныңыз жөн, сіз оны өте жақсы көресіз және оған міндетті түрде келесіз. Баланың көз жасы туралы оның қатысуымен отбасының басқа мүшелерімен сөйлесуден аулақ болу керек. Ұлы немесе қызы әлі өте кішкентай және ересектердің әңгімелерін түсінбейтін сияқты. Бірақ нәзік психикалық деңгейдегі балалар ананың алаңдаушылығын сезінеді және бұл балалардың алаңдаушылығын одан әрі арттырады. Сіз балабақшадан қорқуға болмайды ("сіз өзіңізді жаман ұстайсыз, сіз қайтадан балабақшаға барасыз!"). Қорқатын жер ешқашан сүйікті де, қауіпсіз де болмайды. Бала кезінде тәрбиешілер мен БАҚ туралы жаман сөйлеуге болмайды. Бұл нәрестені бақшаны жақсы жер емес және оны жаман адамдар қоршап алады деп ойлауға мәжбүр етеді. Содан кейін дабыл мүлдем жойылмайды. Егер нәресте, мысалы, балабақшада жарты күн немесе тіпті толық күн тұрса, сіз жақын арада келесіз деп баланы алдай алмайсыз. Ол ананың күні бойы күткеннен гөрі жақын арада келмейтінін және жақын адамына деген сенімін жоғалтуы мүмкін екенін жақсы білсін. Баланы бақшаға бейімдеу туралы сөз болғанда, көбінесе нәрестенің қаншалықты қиын екендігі және оған қандай көмек қажет екендігі туралы айтылады. Бірақ" экраннан тыс " әрдайым дерлік стрессте және тәжірибеде болатын ата-аналар қалады! Олар да көмекке өте мұқтаж және оны ешқашан алмайды. Көбінесе аналар мен әкелер олармен не болып жатқанын түсінбейді және эмоцияларын елемеуге тырысады. Бірақ мұны жасамаңыз. Сіз өзіңіздің барлық сезімдеріңізге құқығыңыз бар және бұл жағдайда олар табиғи. Бақшаға түсу-бұл баланың ата-анасынан бөліну сәті және бұл барлығына сынақ. Анам мен әкем де баланың басынан өткергенін көргенде жүрегі "жыртылады", бірақ бірінші

 рет ол ертең бақшаға бару керек екенін айтқан кезде ғана жылай алады. Өзіңізге көмектесу үшін сізге қажет: Бақшаға бару отбасына шынымен қажет екеніне сенімді болыңыз. Мысалы, анасы отбасының кірісіне үлес қосу үшін (кейде жалғыз) жұмыс істеуі керек болған кезде. Кейде аналар баласын жұмысқа шықпас бұрын бақшаға береді, егер қажет болса, оны ертерек алып кетеді. Бақшаға барудың орындылығына күмән аз болған сайын, баланың ерте ме, кеш пе міндетті түрде жеңетініне сенімділік артады. Бала дәл осы сенімді позицияға жауап бере отырып, тезірек бейімделеді. Бала шын мәнінде "әлсіз" жаратылыс емес екеніне сену. Баланың бейімделу жүйесі бұл сынаққа төтеп бере алатындай күшті, тіпті көз жасы ағып кетсе де. Парадоксальды, бірақ факт: 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 балаңызды бақшадан алып кететініңізге сенімдісіз. Бала стресстің қысылуымен қатты қысылып, жылай алмаса, бұл одан да жаман. Жылау-бұл жүйке жүйесінің көмекшісі, ол оның шамадан тыс жүктелуіне жол бермейді. Сондықтан баланың жылауынан қорықпаңыз, балаға "жылағаны"үшін ашуланбаңыз. Әрине, балалардың көз жасы сізді алаңдатады, бірақ сіз де оны жеңе аласыз. Қолдау алыңыз. Айналаңызда осы кезеңде бірдей сезімдерді бастан кешіретін ата-аналар бар. Бір-біріңізге қолдау көрсетіңіз, кішкентайға көмектесу ісінде әрқайсыңызда қандай "ноу-хау" бар екенін біліңіз. Балалар мен өздеріңіздің жетістіктеріңізді бірге атап өтіңіз және қуаныңыз. Шыдамды болыңыз, түсіністік пен түсіністік танытыңыз. Содан кейін көп ұзамай балабақша нәресте үшін жайлы, таныс және таныс әлемге айналады