

Ата-аналарға кеңес: Ата-аналар бала-бақшада адаптация кезінде баласына қалай көмектесе алады.

Психологтың кеңесі

Сіздің балаңыз бала бақшаға алғаш барған кезде, ол үшін бірінші рет анасынан ажырап өзіне таныс емес үлкен адамдар мен бір топ балалардың арасына түсуі болып табылады. Бала үшін өзінің отбасында өзін ұстау ережелері қалыптасып қалған. Бала бақшаға келген күннен бастап үйреншікті өмір сүру ортасы өзгереді. Құндылықтарының өзгеруі бала үшін стресс.

Бұл неден көрініс табады?

- Баланың эмоционалды жағдайы, ұйқысы, тәбеті нашарлайды;
- Дене қызуы көтерілуі мүмкін;
- Бала бойында қалыптасып қалған жақсы қасиеттерінің жоғалуы мүмкін;
- Иммунитетінің төмендеуі, саламағының азюы мүмкін.

Бала ортаға бейімделгеннен кейін эмоционалды жағдайы қалпына келеді. Орта деңгейдегі бейімделуде алғашқы айларында бала тұмаумен ауыруы мүмкін, ал ортаға қиын бейімделсе баланың эмоционалды жағдайының қалпына келуі ұзаққа созылуы мүмкін. Осының барлығы баланың келесідей іс қимылдарынан байқалады: баланың тығылып қалуы, қабылдау белмесінде отыруы, анасын қайта-қайта шақыру.

Баланың ортаға бейімделуі неге байланысты:

Баланың жасына байланысты. 2 жасқа толғаннан кейін баланың ортаға бейімделуі оңай жүреді. Олардың ортаға деген қызығушылығы жоғары болады, назарларын басқаға аудару жеңілрек, айтқан сөздерді нақты түсінеді және тыныштандыру оңай.

- Баланың жасы мен денсаулығының жағдайына байланысты;
- Баланың жекелеген ерекшелігіне байланысты;
- Биологиялық және әлеуметтік факторларға байланысты;
- Бейімделуге деген дайындығына байланысты (баланың басқа ортаға қаншалықты барып көргендігі, туысқандарына, демалысқа және де басқа жақтарға барып өзімен жасты балалармен қаншалықты араласып көргендігіне байланысты).

Балаға басқа ортаға бейімделу кезінде қалай көмек беру керек?

Кішкентай бала ата-анасымен тығыз байланыста болады. Бала қаншалықты кішкентай болса, соншалықты ата-анасымен байланыс ол үшін маңызды болып табылады. Сондықтан, баланың қоғамға деген көзқарасын қалыптастыратын ата-анасы.

Баламен өзіне тікелей қатысты мәселелерді ашық талқылайды білу керек. Қазіргі уақытта баланың өмірінде не болып жатыр, болашақта не болу мүмкін деген сұрақтардың жауабын екеуара таба білуіңіз қажет. Баланың бала бақшаға тез бейімделіп кетуі үшін, сіз оған алдын ала ақпарат беруіңіз керек. Оған өзінің құрдастарымен араласудың, қаншалықты қазақ екендігін, бала жаңа нәрсе үйренетіндігін айтып көрсету керек. Ең алдымен бала бақшаның іші сыртын толық балаға таныстырып көрсеткеніңіз дұрыс болады. Бұл баланың бойындағы үрей қорқыныштың сейілуіне мүмкіндік береді.

Баламен оның күнделікті бала бақшаға баруын және оның өмірін бақылауда ұстағаныңыз дұрыс. Бала анасының жанында бейтаныс адамдармен араласуды, оларға сұрақ қоюды үйренеді. Осыдан кейін баланың бойында бала бақшаға келіп өзімен жасты балалармен ойнауға, тәрбиешілермен сөйлесуге деген ынта пайда болады.

Баланың әлемді өз еркімен тануға деген құқығы бар!

Балаға өз пікірін білдіруге мүмкіндік беріңіз. Ата-ана тек бағыт бағдар бере алады. Балаға сіздер не қаласаңыздар соны жасау міндетті емес. Өз ойларыңыздың дұрыс екендігін дәлелдеп, балаға соны жасатуға тырыспаңыздар. Жаңа ортаға, жаңа әлемге бала өзі

бейімделеді. Ол оның бірінші тәжірибесі болады. Бала үшін жаңа адамдар, олардың жаңа тәртіптері бұл – стресс.

Әкесі баласын бала бақшаға алып келгенде: «Балам есінде бар ма біз екеуіміз не туралы келістік? Қазір екеуімізде оңға дейін санап мен жұмысқа, сен бала бақшаға барасын. Ал кешке келгенде күнді қалай өткізгенің туралы айтып бересің жарай ма?» Осыдан кейін баласы әкесін қимай жұмысына, өзі бала бақшаға барады. Бұл дана әкелердің қолынан келетін іс.

Егер бала бала бақшаға барғысы келмей, жерге жатып алып жылған жағдайда не істеу керек?

Ұрыспаңыздар, бұл жағдайға мән бермеуге тырысыңыздар және кемсітпеңіздер. Бұл жағдайдан үлкен мәселені тудырмаңыз. Шыдамсыздық білдірмеңіз және ашуланбаңыз. Балаға оны жақсы көретіндігіңізді айтыңыз, бірақ оның бұл қылығы орынсыз екенін барынша түсіндіруге тырысыңыз. Неліктен баланың осыған барғандығының себебін айқындап алып, оның тәрбиешісімен, психолог Атамкулова Динара Сыдыковнамен сөлесіңіз.

Баланы қалай бала бақшаға дайындау керек?

- Баланың бала бақшаға баруы эпикризистік кезеңдерге: 1ж 3а, 1ж 6 а, 1ж 9 а, 2ж 3 а, 2ж 6а, 2ж 9а, 3ж түспеуі керек;
- Бала бақшадағы күн тәртібін алдын ала біліп, баланың үйдегі күн тәртібін соған ұқсас жасауға тырысу керек;
- Балаға алдын ала бала бақша туралы мәліметтерді толығымен беруіңіз керек. Неліктен ол бала бақшаға баруы тиіс, ол жерде қалай, қандай жағдай деген мәселелердің басын ашып балаға түсіндіруіңіз керек. Мысалы, бала бақшада өте әдемі. Ол жерде сен сияқты балалар көп жиналады. Олар ол жерде әр түрлі тақпақтар жаттап үйренеді, қызықты ойындар ойнайды, өлеңдер жаттайды. Тағы олар сол жерде кішкентай орындықтарға отырып тамақ ішеді. Тура ертегідей кішкентай төсектерге жатып ұйықтайды. Бала бақшада күнде жаңа қызықты оқиғалар болады. Ол жерде ойыншықтар өте көп, қуыршақтар театрынан келіп сендерге көріністер көрсетеді. Сен ол жерге барғанда өзіңе көп дос табасын. Мен сен ол жерге барғанда барлығымен жақсы араласқаныңды қалаймын. Бала бақшада қалай уақытыңның өткендігін байқамай қаласың. Сен тамақ ішесің, балалармен ойнайсың, кішкене ұйықтап аласың, сосын тағы ойнайсың ал мен сол уақытта келіп сені алып кетемін.

Балаңызға әрдайым оны қатты жақсы көретініңізді, оның сізге ең қымбатты жан екендігін үнемі айтып жүріңіз.

Балаға бала бақшадағы күн тәртібі туралы қайталап айта беріңіз. Сол кезде балаға бала бақшада оңай болады. Анасының айтқанындай болса балаға ортаға бейімделу тез жүреді.

Егер балаңыз тамақ ішкісі келсе немесе дәретханаға барғысы келсе ол туралы міндетті түрде тәрбиешісіне айту керектігі туралы түсіндіріп айтыңыз. Және сол тәрбиешісі оған көмектесетіндігі туралы да түсіндіруіңіз керек. Барған кезде ең алдымен балаңызды тәрбиешісімен және тобындағы балалармен таныстырыңыз. Бастапқы кезде баланың тез үйренуі үшін ертерек келіп алып кетіп жүрсеніз болады. Кейбір балалардың үйренуі қиын болады, сондықтан ата-аналары жарты жылға дейін осындай шараларға баруға мәжбүр болады.

Дәрігердің кеңесі.

Балаңыздың бала бақшаға алғашқы уақытта келген кезде ұйқысы бұзылуы мүмкін. Бала бұл кезде өзін нашар сезініп, тамаққа деген тәбеті болмауы мүмкін. Бұның басты себебі баланың үйреншікті ортасының өзгеруі, тамақ мәзірінің өзгеруіне де тікелей байланысты.

Баланы бала бақшаға бару кезеңіне қалай дайындайсыз?

- Үлкендермен және өзінің құрдастарымен қалай араласу керектігіне дайындауыңыз керек;
- Тербетусіз ұйқыға үйрету;
- Тамақты қасықпен жеуге;
- Әр түрлі тамақ мәзіріне;
- Дәретке баруды;
- Соскасыз жүруге.

Жыл сайын балалар дәрігерлік тексерістен өтуі тиіс. Егер бала ауырып қалса, онда бала бақшаға жазылғаннан кейін екі аптадан соң қабылдайды. Сонымен қатар балаға барлық қажетті егулерін уақытында жасап тұрғаныңыз дұрыс. Барлық берілген кеңестерді орындайтын болсаңыздар баланың бала бақшаға бейімделу кезеңін жеңілдетесіздер.

Баланың бала бақшаға үйренгендігін қалай білуге болады?

Ол үшін келесілерді байқаймыз:

- Ұйқысының жақсаруы;
- Тәбетінің жақсы болуы;
- Эмоционалды жағдайының тұрақты болуы;
- Үйреншікті қылықтары мен білімдерінің қалпына келуі;
- Белсенділігінің артуы;
- Салмағының артуы.