

## **Ұсыныстар.**

### **Ата-аналар өздеріне және баласына балабақшаға сәтті бейімделуге қалай көмектесетіні туралы ұсыныстар**

Бірнеше ай бұрын дайындықты бастаңыз.

Балаңызды балабақшаға ақпаратпен дайындаңыз. Балабақшада не істейтіні туралы, әдеттегі сәттер туралы айтыңыз. Ол жерде оның қызықты уақытын қалай өткізетіні туралы әңгімелер, өлеңдер оқыңыз, ертегілер құрастырыңыз. Құрбыларымен тіл табыса білуге үйрету. Балалар серуендеген кезде балабақшаның ойын алаңдарының жанында жүріңіз - сәбиіңізге олардың қалай ойнайтынын және не істейтінін көруге мүмкіндік беріңіз.

Балаңыздың балабақшаға баруына сабырмен қараңыз. Бұл оқиғаны күнделікті және көптеген талқылаулардың тақырыбына айналдырмаңыз, әсіресе баланың алдында. Әсіресе сізде күмән мен уайым болса.

Күнделікті режимді балабақшада қабылданған тәртіпке мүмкіндігінше жақындату маңызды. Кем дегенде 1-1,5 ай бұрын. Сондай-ақ баланың тамақтануын балабақшада қабылданған тамақтануға жақындатуға тырысыңыз.

Балаңыздың гигиеналық дағдыларын дамытуға көбірек көңіл бөліңіз. Бала анасыз қалуға мәжбүр болатын сәттерді ұйымдастырыңыз.

Сонда балада анасы біраз уақытқа кетсе де, оған міндетті түрде оралатынын түсініп, қабылдайды.

Балаңыздың әлеуметтік шеңберін арттырыңыз. Кедей әлеуметтік ортада, мысалы, саяжайларда тұратын балалардың бақшаға нашар бейімделетіні байқалды. Бірақ туыстары мен достары көп отбасылардың балалары жаңа ортаға оңай үйренеді.

Үйде нәрестенің жүйке жүйесіне жұмсақ әсер ететін жұмсақ орта жасаңыз, ол қазірдің өзінде толық қуатында жұмыс істейді. Қыңырлықтарға төзімдірек болыңыз. Олар жүйке жүйесінің шамадан тыс жүктелуіне байланысты пайда болады. Баланы құшақтап, оны тыныштандыруға және басқа әрекетке (ойынға) ауысуға көмектесіңіз. Балаңызды жиі құшақтап, басынан сипап, жылы сөздер айтыңыз.

Балаңыздың алдында тәрбиешілер мен балабақша туралы әрқашан жақсы сөздер айтыңыз. Сіздің көңіліңіз толмаған жағдай болса да. Ата-анаң ұнатпайтын жерге бару өте қорқынышты. Бала осы балабақшаға, осы топқа бару керек болса, тәрбиешілердің құрметтей отырып, оған мұны істеу оңайырақ болады. Баламен ғана емес, балабақшада болатын барлық жақсы нәрселер туралы сөйлесіңіз. Баланың қазір қандай жақсы балабақшаға баратынын және онда қандай тамаша тәрбиешілер жұмыс істейтінін оның қатысуымен біреуге айтыңыз.

Қоштасу рәсімін ойлап көріңіз. Егер сіздің бетіңізден сүйіп, құшақтап, қоштасуға, «қош бол» деп айтуға немесе терезеден қолын бұлғауға мүмкіндігі болса, бала сізді тезірек жібереді. Сіз сабырлы болуыңыз керек. Сіз неғұрлым көп уайымдасаңыз, соғұрлым онымен қоштасудан тартынсаңыз, соғұрлым нәресте көбірек алаңдайды.

Балаңыздың көз жасынан қорықпаңыз. Парадоксальды, бірақ шындық: баланың жылағаны жақсы! Маған сеніңіз, оның нағыз қайғысы бар, өйткені ол ең қымбат адаммен - сізбен ажырасып жатыр және оның мұндай реакцияға құқығы бар! Ол сенің міндетті түрде келетінін әлі білмейді; тәртіп әлі орнатылмаған. Бірақ сіз не болып жатқанын білесіз және нәрестені балабақшадан алып кететініңізге сенімдісіз. Баланың күйзеліске түсіп, жылай алмайтыны соншалықты нашар.

Жылау жүйке жүйесінің көмекшісі болып табылады, ол оның шамадан тыс жүктелуіне жол бермейді. Сондықтан, балаңыздың «қыңқылдағаны» үшін ашуланбаңыз.

Ешбір жағдайда балаңызды қоштасарда немесе үйде балабақшаға бару қажеттігін айтқан кезде жылағаны үшін жазалауға болмайды! Әрине, балалардың көз жасы сізді алаңдатады, бірақ сіз оны да міндетті түрде өтесіз.

Қоштасу сәтін жеңілдетіңіз. Әрине, анасы баланы балабақшаға апарса жақсы. Бірақ, егер нәресте анасымен қоштасу кезінде ұзаққа созылған жағымсыз эмоцияларды бастан өткерсе, оны қоштасу оңайырақ ата-анасы немесе туысы оны алып кетуіне мүмкіндік беріңіз. Тәрбиешілер баланың ата-

анасының бірімен салыстырмалы түрде тыныштықпен ажырасатынын, бірақ екіншісін жібере алмайтынын, одан кейін де аландай беретінін бұрыннан байқаған.

Бақшаға кішкентай ойыншық беріңіз (жұмсақ) ойыншық болса, тіпті жақсы. Бұл жастағы сәбилерге ойыншық қажет болуы мүмкін - анасының орнын алмастыратын. Үйдің бір бөлігі болып табылатын жұмсақ нәрсені өзіңізге ұстау арқылы бала әлдеқайда тыныш болады. Балаңызға әдеттегі киімін кигізіңіз және оған төсекке арналған сүйікті пижамасын беріңіз.

Балабақшадан кейін нәрестеңізбен оңаша қалуға міндетті түрде уақыт табыңыз. Бірге оқыңыз, ойнаңыз, мультфильм көріңіз. Қазір бұрынғыға қарағанда, оны көтеріп, құшақтап, ұйықтатуды жалғастыру маңызды. Бала сіз оны әлі де жақсы көретінін білді, ол сіз үшін маңызды екенін сезінуі керек.

Демалыс күндері балаңыздың күнделікті тәртібін өзгертпеңіз. Сіз оған ұзағырақ ұйықтауға рұқсат бере аласыз, бірақ сіз оған тым ұзақ уақыт «ұйықтауға» жол бермеуіңіз керек, бұл күнделікті тәртіпті айтарлықтай өзгертуі мүмкін. Егер сіздің балаңыз «ұйықтауы» керек болса, бұл сіздің ұйқы кестеңіз дұрыс ұйымдастырылмағанын білдіреді, және сіздің балаңыз кешке тым кеш ұйықтайды.

Балаңызбен мақтаныңыз. Оның балабақшадағы іс-әрекетіне барынша қызығушылық танытыңыз, оның әңгімелерін мұқият тыңдаңыз, балабақшадан әкелген суреттері мен қосымшаларын сақтаңыз. Балаңыздың қаншалықты үлкен және епті болғанын, оның балабақшаға қалай келгенін, оның қаншалықты күшті, батыл және ақылды болғанын, балабақшада күн сайын қаншалықты көп нәрсені үйренетінін атап өтіңіз.

Әрине, бұл кезеңде ата-аналардың көптеген сұрақтары бар: бейімделу процесі дұрыс жүріп жатыр ма, олар өзін дұрыс ұстай ма, нәрестеге жеткілікті қолдау көрсете ме? Бәлкім, бейімделу процесі ата-аналар ойлағандай өтпейтін шығар бұл өте ұзақ уақытқа созылып жатқан шығар. Мазалаған сұрақтар бойынша тәрбиешілермен, балабақша қызметкерлерімен және психологпен кеңесуге болады.

Ең бастысы, сіздің сүйіспеншілігіңіз, тыныштық пен сенімділік баланың жаңа, бірақ өте қызықты өмірге сәтті кіруінің кілті екенін есте сақтаңыз

