**Баланы балабақшаға дайындау**

Сіз балаңызды балабақшаға әкелуді шештіңіз. Бұл сіздің балаңыздың өміріндегі өте маңызды және жауапты қадам, өйткені балабақшада ол белсенді дамып, өсе бастайды, құрдастарымен ойнап, әлеуметтік қарым-қатынас орнатуды үйренеді.

Бала үшін үйден балабақшаға көшу процесі өте ауыр, сондықтан оған балабақшаға дайындық кезеңінде көмек қажет. Балабақшаға барардан үш ай бұрын біздің ұсыныстарымызды орындауды бастаңыз, сонда сіздің балаңыз бейімделу процесін оңайырақ өтеді.

1. Алдымен балаңызды балабақшамен таныстырыңыз. Жақында оның осында келетінін және көптеген достар табатынын айтыңыз. Бақшаның айналасында жиі серуендеңіз, мүмкіндігінше - алаңда. Балабақшада анасыз қалған баланың таныс ортада болуы маңызды.
2. Әдетте ата-ана баласы үшін қатты уайымдайды. Анасының қарауынсыз ол балабақшада қалай болады? Олар оны ренжіте ме? Тәрбиеші оны жақсы көре ме? Тамақ дәмді болады ма? Көптеген әртүрлі мәселелер ата-аналарды қызықтырады және алаңдатады. Бұл ана мен әкенің қалыпты жағдайы. Бірақ мұндай мәселелерді талқылау кезінде баланың қатысуына жол бермеуге тырысыңыз, өйткені балалар өте сезімтал бұл олардың өздері алаңдаушылықты сезіне бастайды.
3. Балабақшадағы күнделікті тәртіпті біліп, оны үйде ұстануды бастаңыз. Балаңызды балабақшадағыдай тамақтануға, ұйықтауға, серуендеуге үйретіңіз. Балалар – өмірінде тұрақтылықты қажет ететін тіршілік иелері. Өмір салтын және күнделікті режимді күрт өзгерту нәрестенің психикалық жағдайына өте қолайлы әсер етпейді. Оған көмектес. Балабақша режимі оған үйреншікті, осылайша таныс және табиғи болсын.
4. Балаңызды тәуелсіз болуға үйретіңіз. Ересектердің көмегін қажет етпейтін балалардың жақсы бейімделетіні байқалады. Балаңызды қасықпен тамақтандыруды, кружкадан ішуді, киінуді және аяқ киім киюді үйретіңіз. Мүмкін, бала аяқ киімге күрделі қысқышты әлі бекіте алмайтын шығар, бірақ ол оны аяғына киюге қабілетті. Оған өз бетінше көмек сұрап және горшокқа баруға үйретіңіз.
5. Балаңызды жаман әдеттерден айырыңыз! Жөргек, емізіктен құтылыңыз. Бұл заттарды үйде пайдалану баланың дербестігін дамытуға үлкен кедергі келтіреді.  
   6. Баланың иммунитетін күшейту. Балабақшаға келген бала жиі ауыра бастайды. Екі негізгі себеп бар: әрбір бала балабақшаға барудың алғашқы кезеңдерінде бастан кешіретін стресс фонында иммунитеттің төмендеуі, сондай-ақ бала балабақшада кездесетін микрофлораның әртүрлілігі. Сондықтан балабақшаға барар алдында нәрестені қатайту, оған витаминдер мен минералдар кешендерін беру өте маңызды.  
   7. Балаңызға балабақшада оны жақсы көретін достары күтіп тұрғанын айтыңыз. Оған мұғалім немесе күтуші қиындықтар мен қиындықтарды жеңуге көмектесетінін айтыңыз.  
   8. Баланың балабақшаға үйренуі алты айға дейін созылуы мүмкін екенін есте сақтаңыз. Күштеріңізді, мүмкіндіктеріңізді және жоспарларыңызды есептеңіз. Бұл кезеңде отбасында нәрестенің бейімделу ерекшеліктеріне бейімделу мүмкіндігі болса жақсы.

**«Бейімделу» деген қорқынышты сөз, және онымен қалай күресуге болады?**

Бейімделу – организмнің өзгермелі өмір жағдайларына, жаңа ортаға бейімделуі. Ал бала үшін балабақша жаңа, зерттелмеген, көптеген бейтаныс адамдармен кездесіп, бейімделуге тура келетіні сөзсіз.

Бейімделу кезеңі қалай өтіп жатыр? Алдымен, әрбір бала осы қиын кезеңді бастан кешіретінін атап өткен жөн. Кейбіреулер тез үйренеді - 2 аптада, басқа балалар ұзағырақ - 2 ай, кейбіреулері бір жыл ішінде үйрене алмайды.

Бейімделу процесінің жүруіне келесі факторлар әсер етеді:

1. Жасы;

2. Денсаулық жағдайы;

3. Өз-өзіне қызмет көрсету дағдыларының даму деңгейі;

4. Үлкендермен және құрдастарымен тіл табыса білу;

5. Пәндік және ойын әрекетін қалыптастыру;

6. Үй режимінің балабақша режиміне жақындығы;

Бала қандай қиындықтарға тап болады?

*Біріншіден*, 2-3 жасқа дейін бала құрдастарымен қарым-қатынас жасау қажеттілігін сезінбейтінін есте ұстауымыз керек, ол әлі қалыптаспаған. Бұл жаста ересек адам бала үшін ойында серіктес, үлгі ретінде әрекет етеді және баланың ізгілікті назары мен ынтымақтастық қажеттілігін қанағаттандырады.

*Екіншіден*, 2-3 жастағы балалар бейтаныс адамдардан және қарым-қатынастың жаңа жағдайларынан қорқуды бастан кешіреді, бұл балабақшада толығымен көрінеді. Бұл қорқыныштар баланың балабақшаға қиын бейімделуінің себептерінің бірі болып табылады. Көбінесе балабақшадағы жаңа адамдар мен жағдайлардан қорқу баланың қозғыш, осал, әсерлі, көз жасына айналуына әкеледі, ол жиі ауырады, өйткені стресс дененің қорғаныс күшін жояды.

*Үшіншіден*, кішкентай балалар анасына эмоционалды түрде байланысты. Ана олар үшін әлемді тану жолындағы қауіпсіз нұсқаулық. Сондықтан қалыпты бала балабақшаға тез бейімделе алмайды, өйткені ол анасына қатты байланған әсіресе ол әсерлі және эмоционалды сезімтал болса.

*Төртіншіден*, үйде бала тәуелсіздікке талаптар қоймайды: анасы қасықтан тамақтандырады, киіндіріп, ойыншықтарды қоя алады. Балабақшаға келе отырып, бала кейбір нәрселерді өз бетімен орындау қажеттілігімен бетпе-бет келеді: киіну, қасықпен тамақтану, көмек сұрау және түбекке бару т.б. Егер балада мәдени-гигиеналық дағдылар қалыптаспаған болса, онда тәуелділік ауыр, өйткені оның тұрақты ересек күтіміне қажеттілігі толығымен қанағаттандырылмайды.

Соңында, жаман әдеттерін сақтаған балалардың үйреніп кетуі ұзаққа созылады: емізік сору, жаялықпен жүру, бөтелкеден ішу. Балабақшаға барар алдында жаман әдеттерден арылсаңыз, онда баланың бейімделуі бірқалыпты өтеді.

**Бала балабақшаға келді.**

**Оған бейімделуге қалай көмектесе аласыз?**

Балаңызды балабақшаға әкелдіңіз. Баланың балабақшаға дағдылану кезеңі бейімделу деп аталады. Дәстүрлі түрде бейімделу деп адамның ол үшін жаңа ортаға ену және оның жағдайына бейімделу процесі түсініледі. Құрметті аналар мен әкелер, балаңыздың бейімделу кезеңінен оңай өтуіне қалай көмектесе аласыз? Міне, біздің ұсыныстарымыз:

1.Ол үшін жанұяда тыныш, жанжалсыз жағдай жасау керек. Баланың жүйке жүйесін сақтаңыз. Теледидарды көруді айтарлықтай азайтыңыз.

2. Қыңырлығына жауап бермеңіз және қыңырлықты жазаламаңыз.

3. Балаңызды күні бойы бақшада қалдырмаңыз! Бірінші аптада оны 2-3 сағат жүргізіңіз, содан кейін уақыт 5-6 сағатқа дейін артады.

4. Балаңызды тәуелсіз болуға үйретіңіз. Өз-өзіне қызмет көрсету дағдылары қалыптасқан балалар жақсы бейімделетіні байқалады.

5. Баланың балабақшаға оңай кіруіне басынан бастап көмектесіңіз. Өйткені ол өмірінде алғаш рет үймен, ата-анасымен қоштасты, бірнеше сағат болса да сізден алыстап кетті. Балабақшаға барудың алғашқы күндерінде баланы бірден жалғыз қалдырмаңыз, ол сізді жібергені дұрыс. Ал қоштасқанда, сіз оған міндетті түрде оралатыныңызға сенімді болуды ұмытпаңыз. Оны жақсы көретіндігіңізді үнемі айтып отыруды ұмытпаңыз.

6. Кеткен кезде – баламен оңай әрі тез қоштасыңыз. Әрине, сіз балаңыздың балабақшада қалай болатыны туралы алаңдайсыз, бірақ оның бетінде алаңдаушылықпен ұзақ қоштасу баланың осында оған бірдеңе болуы мүмкін деген алаңдаушылық тудырады және ол сізді ұзақ уақыт бойы жібермейді.

7. Демалыс күндері балабақшадағыдай күнделікті тәртіпті сақтау қажет!

8. Баланы қатты киіндірмеңіз, топтағы температураға сәйкес қажетінше киіндіріңіз.

9. Егер бала анасынан ажырай алмай қиналса, онда алғашқы апталарды әкесіне балабақшаға апарған жөн.

10. Балабақшаға бару кезінде қателеспеңіз және үзіліс жасамаңыз - үйде бір апта нәрестенің балабақшаға бейімделуіне көмектесіп қана қоймайды, сонымен қатар оған барлық күш-жігеріңізбен ұмтылуға болатын басқа нұсқа бар екенін көрсетеді. мүмкін.

11. Баланың балабақшаға, тәрбиешілерге, күтушіге деген ізгі көзқарасын қалыптастыру.

Баланы балабақшаға бейімдеу барысында нәрестеге мұқият және толеранттылық танытыңыз, оған көбірек сүйіспеншілік, қамқорлық және мейірім көрсету. Өйткені, балаға сүйікті ана мен әкеден басқа ештеңе керек емес.  
 **Егер бала бас бармағын сорса**

Барлық дерлік балалар өмірінің бірінші жылында мезгіл-мезгіл саусақтарын сорады. Көбінің бұл әдеті жатырдың өзінде бар. Таңқаларлық ештеңе жоқ. Нәрестелерде ауыз тек тамақты сіңіру мүшесі ғана емес, сонымен қатар қоршаған әлемді танып-білу және ләззат алу құралы болып табылады. Бірінші рет қолдар ауызға кездейсоқ түсуі мүмкін, бірақ бала ауыздағы саусақтардың жағымды сезім беретінін тез біледі. Болашақта мұндай әдетті түзетуге болады.

Егер нәресте кезінде бұл әдет ата-аналар арасында алаңдаушылық тудырмаса, 3 жасқа жақындаған кезде аналар мен әкелер сұрақ қоя бастайды: бұл қалыпты жағдай ма? Психологтар мен дәрігерлер бас бармағын сору әдетінің еш зияны жоқ деп есептейді. Дәрігерлердің көпшілігі бұл баланың жасы ұлғайған сайын жоғалып кететін жас ерекше мінез-құлық екендігімен келіседі және оны 4 жасқа дейін бармақ сорудан бас тартуға тырыспау керек.

Зерттеулер көрсеткендей, барлық балалардың жартысына жуығы бұл әдетті белгілі бір дәрежеде, тіпті нәресте кезінен де сақтайды. Ең шыңы бір жарым және екі жас аралығында. Балалардың 80% дерлік оны 5 жасқа дейін және 95% -ы 6 жасқа дейін өз бастамаларымен тастайды.

Сондықтан, егер ол қаласа, балаға бас бармағын соруға рұқсат ете аласыз. Егер бас бармағын сору балаңыздың айналасындағы әлемді зерттеу үшін қолдарын пайдалануға кедергі келтіретін болса, анда-санда оның аузынан саусағыңызды шығарып, баланың назарын ойыншықтармен, олардың қолдарымен немесе саусақтарымен («алақан», «кішкентай») ойнату арқылы аударыңыз. Өрмекші», мысалы) немесе оны жоғары қарай тарту. Қолды тік тұрғызу, егер оған ұнайтын болса.

**Егер бала тістеп алса**

Кішкентай балаларда басқа баланың қолын тістеу жиі кездеседі. Нәрестелер алғашқы тістері пайда болғаннан кейін көп ұзамай тістей бастайды. Бұл мінез-құлық әдетте бір-екі жаста көрінеді. Аса сезімтал, импульсивті және оңай осал балалар әсіресе тістеуге бейім. Әдетте, балабақшаға баратын жаста балалар өз қалауларын өркениетті қоғам тұрғысынан қолайлы түрде білдіруді үйреніп, бұл әдеттен шығады.

Бірақ кейде бұл әдет бала балабақшаға бара бастағанда қайтадан жаңартылуы мүмкін.

Неліктен олар тістейді?

1. Нәресте мұны қоршаған әлемді зерттеуге тырысады. Бұл жағдайда, әрине, ересек адам «жоқ», «жоқ» деп нық айтуы керек, неге бұл мүмкін емес екенін түсіндіріп, балаға оның қажеттілігін қанағаттандырудың қолайлы әдісін ұсынуы керек. Сіз балаңызға тістейтін резеңке сақина, бір үзім нан, печенье бере аласыз немесе оған нәрестені қызықтыратын қызықты затты көрсете аласыз.

2. Кейде тістеу шындық алдында дәрменсіздік сезімін білдіруі мүмкін, бала өз бетімен жеңе алмайтын бастан кешірген жайсыздықтың салдары. Мысалы, егер бала үйде жалғыз ойнауға дағдыланса, бірақ күні бойы көптеген адамдардың қоршауында болуға мәжбүр болса, ол өзінің келіспеушілігін, наразылығын агрессия, тістеу түрінде білдіруі мүмкін. Сонда тістеу бала үшін өзін-өзі қорғаудың бір түріне айналады. Бұл жағдайда баланың шаршағанын, ашушаңдығын байқаған ересек адам оған жалғыз ойнайтын, оңаша болатын жерін көрсетуі керек. Немесе бала тынышталмаса, агрессияға толы болса, оған «буды» шығаруға мүмкіндік берген дұрыс: кеглилерді құлату, доп лақтыру, резеңке балғамен соғу және т.б. жоғары, кітап оқы.

3. Кейде бала өзіне ұнағанын тістейді. Бұл жағдайда тістеу - бір баланы екінші баланы қабылдау әрекеті. Бұл жағдайда баланы жазалауға болмайды. Оның назарын «жәбірленушіні» ренжітіп, аяуды ұсынатынына аударған жөн. Бұл жағдайда ереже тамаша жұмыс істейді: «Тістемеңіз! Сүйген жақсы!"

4. Стресс тістеуге деген құштарлықты күшейтеді. Мысалы, бала жаңа балабақшаға көшті, онда айналаның бәрі жаңа немесе сабақтармен қаныққаннан шаршады. Кейбір сарапшылардың пайымдауынша, тістеу әдеті сәбилер бақшасында ұзақ тұрудан туындаған күйзеліске байланысты соншалықты кең таралған.

Балаңыз балабақша тобында тістеп алса не істеу керек? Ең алдымен, мұғаліммен бірге тістеудің себебін анықтаған жөн. Тістеу арқылы бала қандай да бір қажеттілікті қанағаттандырады: қоршаған әлемді зерттеу, қорғау және қауіпсіздік немесе сүйіспеншілік пен қабылдау. Балаңызды тістеуге не итермелейтінін түсінген кезде, нәрестенің қажеттіліктерін қанағаттандырудың тағы қандай әдісін табуға болатынын ойлап, оны баласына айтыңыз.

Балаңыз тістеп алса, оны кері соғуға және кері тістеуге үйретпеңіз. Осылайша, сіз тек сіздің балаңызда агрессивті мінез-құлықтың дамуын ынталандырасыз. «Жәбірленушіні» «агрессормен» бірге аяу керек. Балаларға достасуға көмектесіңіз. Кейде тістеу - жақындаудың бір жолы.

Балалар басқалардан үлгі алатынын есте сақтаңыз. Егер сізде мінез-құлық стратегияларының арсеналында тек агрессивті жауаптар болса, онда баланың тістеп алу ықтималдығы бірнеше есе артады.