

Аққайың ауданы
«Балапан бөбекжай –бақшасы» МКҚК

**«Балаларды балабақшаға бейімдеу»
Тақырып бойынша кеңес**

Педагог-психолог: Ахметова М.С.

2024-2025 оқу жылы

Баланың балабақшаға бейімделуі.

Бейімделу – организмнің жаңа жағдайларға бейімделу процесі.

Баланың балабақшаға мүмкіндігінше тез үйренуі үшін, уйдегі күнделікті тәртіпті балабақша тәртібіне жақындату керек. Егер сіздің балаңыз тек ересек адамның көмегімен ұйықтап қалса, бұл әдетті өзгертуге тырысыңыз.

Балаларыңызға күнделікті әртүрлі тағамдарды жеуге және сорпалар мен жармаларды тұтынуға үйретіңіз. Бала бақшаға келгенше өз бетінше тамақтануға, шешінуге және киінуге, қолын жууға және т.б. үйреткен жөн, бала өзін сенімдірек сезінеді.

Баланың дені сау болса ғана балабақшаға беру керек. Балаңызды басқа балалармен сөйлесуге, ойын алаңдарына, саябақтарға баруға дайындаңыз. Басқалармен сөйлесуді үйретіңіз (бірдеңе сұрау, бір-бірімен танысу, сұрау және т.б.)

Балаңызды отбасынан уақытша бөлек тұруға дайындаңыз, оған балабақшаның көңілді және қызықты екенін сіңіріңіз. Топ балаларымен және мұғалімдермен алдын ала танысқан жөн.

«Бейімделу кезеңіндегі ересектердің мінез-құлық ережелері». Баланың көзінше балабақша мен оның қызметкерлері туралы сыни ескертулерден аулақ болыңыз. Мазасыздықты көрсетпеуге және қобалжымауға тырысыңыз. Демалыс күндері балаңыздың күнделікті тәртібін кенеттен өзгертпеңіз. Баланың мінез-құлқындағы және денсаулығындағы ауытқуларға үнемі назар аударыңыз. Бейімделу кезеңінде өзіңізді жаман әдеттерден арылтпаңыз. Отбасында тыныш, жанжалсыз орта құру. Балаңызды балабақшада топтағы ауа температурасына сәйкес ұқыпты киіндіріңіз. Балаңызды эмоционалды түрде қолдаңыз: оны құшақтап, сипап, оны жиі мейірімді есімдермен атаңыз. Қыңырлықтарға төзімдірек болыңыз. Жазаламаңыз, балабақшамен «қорқытпаңыз», уақытында алыңыз. Бала жаңа жағдайларға үйренген кезде, қоштасу кезінде оның көз жасын қабылдамаңыз - бұл жай ғана нашар көңіл-күйден туындауы мүмкін.

Қоштасудың ең жақсы жолы қандай?

Балаға жақсы және сау қоштасу рецептін табуға тырысайық. Мұны істеу үшін нәрестенің қалауы туралы не білетінімізді еске түсірейік және ересек адамның не қалайтынын шешейік.

Сонымен, бала:

- анасының қайда бара жатқанын білгісі келеді;
- оның қашан келетінін білу;
- оған ештеңе болмайтынына сенімді болу;

- оның істеген ісінен ләззат алатынына сенімді болыңыз және ол жерде (бірақ жақсы болмаса да) мұндағыдан жаман емес.

Сонымен бірге ересек адам:

- баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету;
- баратын жерге кешікпе;
- баланы жеткілікті жақсы көңіл-күйде қалдыру;

– деп қайтқанда сәбиіңнің көзінен кездесу қуанышын көресің. Біз бұл тілектерді бір стратегияға біріктіруге тырысамыз.

- Кешігіп қалмас үшін және балаңызбен қоштасу мүмкіндігіне ие болу үшін 5-10 минут бұрын дайындалыңыз (қоштасуды күннің тәуелсіз оқиғасына айналдырмау үшін енді қажет емес).

- Балаңызға қайда және не үшін бара жатқаныңызды нақты айтыңыз (жай ғана, мысалы: «Мен шаштаразға шаш алу үшін барамын» немесе «Мен компьютерде теру үшін жұмыс істеймін» немесе «Мен Лена апайға шайға барамын»). Бала сөздерді түсінбейді деп қорықпаңыз: сабырлы, ашық интонация оған анасы баратын жер жеткілікті жақсы екенін және ол жасайтын нәрсе пайдалы және жағымды екенін айтады. - Нәрестеге қай уақытта келетініңізді нақты айтыңыз. («Мен сен тамақ ішкенде, серуендеп, ұйықтағанда келемін»). Бала оқиғалардың нақты сипаттамасын нақтырақ түсінеді, ол уақытты анықтайды. - Сізді жібергеніңіз үшін балаңызға «сыйлықтар» беруге уәде бермеңіз, бірақ ол сізден бірдеңе әкелуді сұраса, бас тартпаңыз. Егер оның өтінішін орындау мүмкін болмаса, дереу оған айтыңыз: «Жоқ, мен сізге тірі тауық әкеле алмаймын ...» Бала ештеңе сұрамаса да, оған мезгіл-мезгіл кішкентай жағымды нәрселерді (печенье, көмпит, алма, дәптер) әкеліңіз, сонда ол одан алыс жерде сіз ол туралы есіне түсіріп, кездесуге дайындалып жатқаныңызды сезеді.

Күрделілік дәрежесіне қарай бейімделудің 3 формасы бар:

1. Жеңіл бейімделу:

уақытша ұйқының бұзылуы (7-10 күн ішінде қалыпқа келеді);

-тәбет (10 күннен кейін қалыпты);

-орынсыз эмоционалдық реакциялар (каприз, оқшаулану, агрессия, депрессия және т.б.), сөйлеу, бағдарлау және ойын белсенділігінің өзгеруі күн ішінде қалыпты жағдайға оралады;

- ересектермен қарым-қатынас сипаты және дене белсенділігі іс жүзінде өзгермейді;

-функционалдық бұзылулар іс жүзінде байқалмайды, 2-4 аптада қалыпқа келеді, ауру пайда болмайды. Негізгі белгілер бір ай ішінде жоғалады (2-3 апта қалыпты). Балабақшаға бейімделудің әртүрлі ауырлық дәрежесі бар:

2) Орташа бейімделу: барлық бұзылулар айқынырақ және ұзақ уақытқа созылады: ұйқы, тәбет 20 күн ішінде қалпына келеді, сөйлеу белсенділігі (30-40 күн), эмоционалдық күй (30 күн). Ересектермен және құрдастарымен қарым-қатынасы бұзылмайды. Функционалдық өзгерістер анық көрінеді, аурулар тіркеледі (мысалы, жедел респираторлық инфекция).

3. Ауыр бейімделу (2 айдан 6 айға дейін) баланың барлық көріністері мен реакцияларының өрескел бұзылуымен бірге жүреді. Бейімделудің бұл түрі тәбеттің төмендеуімен (кейде тамақтандыру кезінде құсу пайда болады), қатты ұйқының бұзылуымен, бала жиі құрбыларымен араласудан аулақ болады, зейнетке шығуға тырысады, агрессияның көрінісі, ұзақ уақыт бойы депрессиялық күй (бала жылайды, пассивті, кейде көңіл-күйде толқын тәрізді өзгерістер орын алады). Әдетте сөйлеу және қозғалыс белсенділігінде көрінетін өзгерістер орын алады, психикалық дамудың уақытша кешігуі мүмкін. Ауыр бейімделу кезінде, әдетте, балалар алғашқы 10 күн ішінде ауырады және құрдастар тобына үйренудің бүкіл кезеңінде қайтадан ауырады.

3) Қиын бейімделу: шамамен алты ай немесе одан да көп. Бала балабақшада қалуы керек пе деген сұрақ туындайды, мүмкін ол «балабақшадағы» бала емес шығар; Дегенмен, бала мектепке дейінгі мекемеге қалай дайындалса да, ол әлі де күйзеліске ұшырайды, әсіресе алғашқы күндері. Баланың темперамент түрі бейімделуге әсер етеді. Сангвиник пен холериктердің жаңа жағдайларға тез үйренетіні байқалды. Бірақ флегматикалық және меланхолик адамдар қиынға соғады. Олар баяу, сондықтан балабақшадағы өмірдің қарқынына ілесе алмайды: олар тез киіне алмайды, серуендеуге дайындала алмайды, тамақ іше алмайды немесе тапсырманы орындай алмайды. Олар көбінесе балабақшада ғана емес, үйде де өздерімен бірге болу мүмкіндігін бермей, итермелейді.

Тәжірибе көрсеткендей, мектепке дейінгі білім беру жағдайына қиын бейімделудің негізгі себептері:

- отбасында мектепке дейінгі мекеменің режимімен сәйкес келетін режимнің болмауы, - балада ерекше әдеттердің болуы,
- тәрбиеге қабілетсіздігі. ойыншықпен айналысу,
- қарапайым мәдени-гигиеналық дағдылардың болмауы,
- бейтаныс адамдармен қарым-қатынас дағдыларының болмауы.

Бала балабақшаға бара бастағанда ата-ана онымен қалай әрекет етуі керек?

- Ұшу кестесін міндетті түрде орындаңыз, мысалы: баланың балабақшада қысқа мерзімді болу режимі 2 сағаттан бастап. Мұғалім мен педагогикалық психолог сізді кестемен таныстырады. Балаға жаңа

жағдайларға, жаңа адамдарға, жаңа ережелерге және анасының жоқтығына біртіндеп үйренуге мүмкіндік беріңіз.

- Балаңызға өзіңізбен бірге ойыншық немесе кітап немесе үйде «бөлік» бере аласыз.

- Мұғаліммен күн сайын сөйлесіңіз, бірақ ойыншықты кім итеріп, кім алғанын сұрау мақсатымен емес, үйдегі баламен қарым-қатынасыңызды жаңа өмір жағдайларына үйренуі үшін қалай реттеуге болатынын білу мақсатында сөйлесіңіз. оңайырақ және тезірек. Балаңызды тәрбиелеуде мұғалім сізге көмекші болсын.

- Балаңызға жағымды көңіл-күй сыйлаңыз. Оның бақшаға өсіп, үлкен болып кеткені өте керемет екенін оған сіңіріңіз.

- Отбасында оған тыныш, жанжалсыз жағдай жасаңыз.

- Оның әлсіреген жүйке жүйесін аяңыз. Сіз циркке, театрға баруды немесе біраз уақытқа баруды тоқтатуға болады; теледидар көруді азайту.

- Дәрігерге және тәрбиешілерге балаңыздың жеке ерекшеліктері туралы мүмкіндігінше ертерек хабарлаңыз.

- Бала күтімі мекемесіндегі сияқты, жексенбіде үйде де оған күн тәртібін жасаңыз.

- Балаңыздың ерсі әрекеттеріне жауап бермеуге және оны балалық қыңырлығы үшін жазаламауға тырысыңыз.

- Балаңыздың әдеттегі мінез-құлқының өзгергенін байқасаңыз, мүмкіндігінше тезірек педиатрға немесе психологқа хабарласыңыз.

- Ауыр невротикалық реакциялар кезінде нәрестені бірнеше күн бойы үйде қалдырыңыз.

Бейімделу кезеңінде балаңызды қолдаңыз, оның қыңырлығына аз көңіл бөліңіз, оған жылулық пен сүйіспеншілікті беріңіз. Осы кезеңде баланың өмірінде ештеңені өзгертпеуге тырысыңыз (емізیک пен емшекті емшектен шығармаңыз - мұны алдын-ала жасаған дұрыс, ұзақ сапарға бармаңыз, нәресте танымайтын адамдарды шақырмаңыз. және т.б.).