

## **Ата-аналарға кеңес: " Балабақшаға көз жассыз немесе баланы стресстен қалай қорғауға болады!"**

Бата-аналарға баламен бірге балабақшаға бейімделу кезеңін ауыртпалықсыз және жағымсыз өмір сүруге мүмкіндік беру; баланың балабақша жағдайына бейімделуінің қиын кезеңдерінен шығудың жолдарын көрсету.

### **Ата-аналарға кеңес**

**Тақырып: "Балабақшаға көз жассыз немесе баланы стресстен қалай қорғауға болады".**

**Мақсат-нәтиже:** ата-аналарға баламен бірге балабақшаға бейімделу кезеңін ауыртпалықсыз және жағымсыз өткізуге көмектесу; баланың балабақша жағдайына бейімделуінің қиын кезеңдерінен шығудың жолдарын көрсету.

Балабақшаға бейімделу: тырысу немесе азаптау? Балабақша - бұл бақытты балалық шақтың баспалдақтарының бірі екендігі санадан тыс бойымызға сіңген. Бірақ балабақшаға алғашқы барудан қуанышты үміттер алаңдаушылықпен ауыстырылады: бала барлық қол жеткізген нәрселерінде (сөйлеуде, шеберлікте, шеберлікте, ойында) регрессияға ұшырайды. Мүмкін ауырып қалған шығар? Оның мұрны шынымен де ағып кетті, ал кеше дене қызуы көтерілді ... Ол балабақшаны жақсы көрмеген, ал сәби оны "ауыстырғандай" танымастай дерлік. Баланы ауыстырған жоқ, бірақ өмір мен жағдайлар, бұл сөзсіз. Баланың денесі мен жаны - денсаулық пен ауру арасындағы жағдайда: көп ұзамай бала стресстің ауырлығы жоғары болса, ауырып қалады немесе оңай бейімделу жағдайында қайтадан өзіне айналады. Балада стрессті не қоздырады?

Маңызды ересектерден, әсіресе анадан алшақтау емес, баланың бейімделу механизмдерінің жетілмегендігі. Өйткені, бейтаныс ортада өзін ұстау үшін нәресте балабақшада үйдегідей әрекет етпеуі керек. Бірақ бала мінез-құлықтың бұл түрін білмейді және ол дұрыс емес нәрсе жасаймын деп қорқып, одан зардап шегеді. Бейімделу дәрежелері: жеңіл, орташа, ауыр, өте ауыр бейімделулер

Жаңа жерге бейімделу баланың психикасы мен мінезіне байланысты бір-екі аптаға созылуы мүмкін. Толық бейімделу бір жерде 2-3 айдан кейін басталады. Нәрестедегі күйзеліс қыңырлық, агрессия, дымқыл шалбар, тамақ ішуден және ұйықтаудан бас тарту, алған дағдыларын ойдан шығарылған "жоғалту" түрінде төгілуі мүмкін.

Нәрестеге жаңа жағдайдан қорқуды және анасынан бөлінуді жеңуге не көмектеседі? Балаңызға сүйікті ойыншығын өзіңізбен бірге алыңыз. Егер сәби сізбен қоштасудан жүрегі жарылып кетсе, оның қалтасына кішкентай суретіңізді салыңыз немесе қоштасу үшін "өзіңіздің бір бөлігіңізді" беріңіз (мысалы, сіздің иіс суыңыздың иісі шыққан орамалыңыз немесе сол сияқты). Егер балаға анасынан айырылу қиын болса, алдымен оны әкесі немесе атасы мен әжесі балабақшаға апарсын. Егер сіздің балаңыз "балалық шаққа" түсіп кетсе (жалған "регрессия" деп аталады), мысалы, емізікке немесе сүт бөтелкесіне оралса, бірдеңе жасауды "ұмытып" кетсе, оны ұятқа қалдырмаңыз және үрейленбеңіз. Бұл нәрестенің босаңсуына және тынышталуына көмектесетін уақытша жағдай.

Сіз кеткен кезде - балаңызбен оңай және тез қоштасыңыз. Әрине, сіз балаңыздың балабақшада қалай болатынына алаңдайсыз, бірақ мазасыз жүзбен ұзақ қоштасу балада бұл жерде бірдеңе болып қалуы мүмкін деген алаңдаушылық тудырады., және ол сізді ұзақ уақыт жібермейді. Есіктің астындағы қоршау немесе тыңдау салдарынан ойын алаңын бақылап отырып, жаныңызды уландырмаңыз. Айтпақшы, балалар көбінесе анасы көзден таса болғаннан кейін тез тынышталады.

Қателіктер жібермеңіз және келуден үзіліс жасамаңыз - үйде бір апта болу баланың балабақшаға бейімделуіне көмектесіп қана қоймайды, сонымен қатар оған бар күшімен қол жеткізуге болатын тағы бір нұсқа бар екенін көрсетеді. .

Балабақшаға барған бірінші аптада бала онда екі-үш сағаттан артық қалмайтындай етіп уақытыңызды жоспарлауға тырысыңыз. Осы кезеңде отбасында сіздің кішкентайыңыз үшін тыныш және жанжалсыз климат құру қажет. Оның әлсіреген жүйке жүйесін аямаңыз! Оның ерсі қылықтарына реакция жасамаңыз және қыңырлығыңыз үшін жазаламаңыз. Киноға, циркке, қонақтарға сапарлардан біраз уақытқа бас тартқан дұрыс, теледидар көру уақытын қысқартқан жөн. Демалыс күндері үйде балабақшадағыдай тәртіпті сақтауға тырысыңыз.

Балабақшада балаңызбен үй ойыншықтарын ойнаңыз, олардың кейбіреулері баланың өзі болады. Бұл ойыншықтың не істейтінін, не айтатынын қадағалаңыз, кішкентайыңызбен бірге оған достар табуға көмектесіңіз және ол арқылы балаңыздың мәселелерін шешіңіз, ойынды оң нәтижелерге бағыттаңыз.

Егер бала агрессивті, ашуланшақ болып кетсе, оны ұрыспаңыз. Есте сақтау керек ең бастысы, мұның бәрі бір сәби. Барлық уақытты онымен бірге өткізіңіз, оны көбірек құшақтаңыз, жатыңыз немесе қатар отырыңыз, сүйікті әнін құлағына сыбырлаңыз.