

Ата-анамен жұмыс ата-анаға кеңес

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. Балабақша келген күннен бастап үйреншікті өмір сүру ортасы өзгереді. Құндылықтарының өзгеруі бала үшін стресс.

Бұл неден көрініс табады?

Баланаң эмоционалды жағдайы, ұйқысы, тәбеті нашарлайды; Дене қызуы көтерілуі мүмкін;

Бала бойында қалыптасып қалған жақсы қасиеттерінің жоғалуы мүмкін; Имунитетінің төмендеуі, салмағаның азайуы мүмкін. Бала ортаға бейімделгеннен кейін эмоционалды жағдайы қалпына келеді. Орта деңгейдегі бейімделуде алғашқы айларында бала тұмаумен ауыруы мүмкін, ал ортаға иын бейімделсе баланың эмоционалды жағдайының қалпына келуі ұзаққа созылуы мүмкін. Баланың ортаға бейімделуі неге байланысты: баланың жасына байланысты, екі жасқа болғаннан кейін баланың ортаға бейімделуі оңай жүреді. Олардың ортаға деген қызығушылығы жоғары болады, назарларын басқаға аудару жеңілірек, айтқан сөздерді нақты түсінеді және тыныштандыру оңай. Баланың жасы мен денсаулығының жағдайына байланысты: балаға басқа ортаға бейімделу кезінде қалай көмектесу керек? Кішкентай бала ата-анасымен тығыз байланыста болады. Бала қаншалықты кішкентай болса, соншалықты ата-анасымен байланы ол үшін маңызды болып табылады. Сондықтан, баланың қоғамға деген көзқарасын қалыптастыратын ата-анасы. Баламен өзіне тікелей қатысты мәселелерді ашық талқылауды білу керек. Қазіргі уақытта баланың өмірінде не болып жатыр, болашақта не болуы мүмкін деген сұрақтардың жауабын екеуара таба білуіңіз қажет. Баланың балабақшаға 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 корқыныштың сейілуіне мүмкіндік береді. Баламен оның күнделікті балабақшаға бауын оның өмірін бақылауда ұстағаныңыз дұрыс.

Балабақшаға келгісі келмеген баланың ата-анасы тығырықтан шығу үшін психолог кеңесін оқып алғаныңыз жөн.

Ең, ең бастысы – күш көрсетуден аулақ болуы керек, мәселенің байыбына барып, жұмсақ сөйлесіңіз.

Ал мамандар кеңесі төмендегідей:

Балабақшада сәбиіңізге қысым көрсетілмейтіндігіне көз жеткізіңіз. Әріп жаттауға, сандар тануға мәжбүрлей ма екен? Өзіңізде оны қыстамаңыз.

Балабақшаға ұзақ уақыт барған бала өзі дәретханаға барып, рұқсат сұрай алатын жағдайда болу керек. Баланы таңертең кейіндіргенде киімде артық түймелер мен батырмалардың болмауын қадағалаңыз. Бұл сәбидің ығырын шығарады.

Баланы алғаш рет балабақшаға алып келгенде құрдастарымен дұрыс ойнауына мән беріңіз. Өзгені ұрмауын, ойыншықпен бөлісуін, адам талғамауын айтып, ақыл - кеңестерді аямаңыз. Тәрбиешінің лауазымын жоғары етіп көрсетіңіз, оның тілін алуға үйретіңіз. Ол үшін тәрбиешінің жеткілікті түрде сауатты екендігіне көз жеткіңіз. Баланың өзін жақсы сезінуі тәрбиешіге және тобындағы балаларға байланысты. Ойын сауықтарды да ұмытпаңыз. Себебі, бала онда тек қана оқуды үйренбейді, бірінші кезекте балалармен бірге көңіл көтеріп, жағымды әсерлер алады, танымын кеңейтеді. Осының бәрі сәбиді қанағаттандыратын болса, балабақшаға қуана-қуана барған болар еді.



Психолог кеңесі

Тақырыбы: Балабақшаға жаңадан қабылданған балалардың бейімделу кезеңін ұйымдастыру.

Мектепке дейінгі мекемеде психологиялық қызмет кұру қажеттілігі басқа түскен қиындықтарды шешуге қабілеттілігінен байқалады.

Баланы балабақшаға беру немесе бермеу жағдайы жанұяның барлық мүшелерінің эмоциялық күйіне, жанұяның маңызды мәселелеріне байланысты. Қазіргі уақытта көпшілік ата-ананы “Бала үшін балабақша қажет пе?” — деген сұрақ толғандырады. «Мектепке дейінгі мекемелерде тәрбиеленген бала мектепке тез бейімделеді, әлеуметтік қатынасқа жақсы түседі, кұрдастарымен қарым-қатынаста тәжірибе жинақтайды» — деген түсінік қалыптасқан. Баланың балабақшаға бейімделуі өзінің психо-физиологиялық және тұлғалық ерекшеліктеріне, отбасылық қарым-қатынастарына, мектепке дейінгі мекемедегі қатысу шарттарына байланысты. Анасынан және жанұядан тыс жерде ересектер және өзге балалармен жаңа қарым-қатынас орнату бала үшін қиындық тудырады. Әр бала жаңа жағдайға әртүрлі бейімделеді. Мысалы, 2-3 жастағы балалар үшін балабақшаға бейімделу күрделі кұбылыс, өйткені анасымен кұштарлық сезімі тығыз, анасының жоқ болғаны баланың қарқынды қарсылығын толғатады, әсіресе бала сезімтал болса. Бейімделу уақытында баланың эмоциялық жағдайы көп өзгеріске түседі.

Баланың балабақшаға қиын бейімделу себептері:

- Дәретке өзі отырып үйренбегендіктен;
- Кейбір тағамдарды жеу дағдысы жоқ, мысалы: қызылша, орамжапырақ, картоп;
- Балабақшаға келген алғашқы күндері 2 сағатқа қалу керек. Көбінесе ата-аналар жұмыс тәртібін айтып, баланы күні бойы балабақшада қалдырады. Осының нәтижесінде күрделі және созылмалы мәселелер пайда болады. Әр отбасында бейімделудің үш түрі бар.
- Жеңіл түрі — баланың мінез-кұлығы 10-15 күнде қалпына келеді;
- Орташа ауырлық бейімделу -1 айдың ішінде;
- Ауыр бейімделу — 2 айдан 6 айға дейін. Бала үшін өзінің отбасында өзін ұстау ережелері қалыптасып қалған. Балабақшаға келген күннен бастап үйреншікті өмір сүру ортасы өзгереді.

Бұл неден көрініс табады?

- Баланың эмоционалды жағдайы, ұйқысы, тәбеті нашарлайды;
- дене қызуы көтерілуі мүмкін;
- бала бойында қалыптасып қалған жақсы қасиеттерінің жоғалуы мүмкін;
- иммунитеттің төмендеуі, салмағының азаюы мүмкін. Бала ортаға бейімделгеннен кейін эмоционалды жағдайы қалпына келеді.

Қобалжулары қатты ата-аналардың балалары да балабақшаға қиын бейімделеді, өйткені ата-анасының қобалжуын көріп, баланың қорқынышы ұлғая бастайды. Осы кезде ата-аналар балаға көмек беруі керек.

Психологтің кеңесі:

- Баланы балабақшаға апармас бұрын, оның өзге балалармен көбірек араласуына мән беріңіз. Балалар саябағына, ойын алаңдарына жиі ертіп барып тұрғаныңыз абзал. Кұмда ойнауға, әткеншекте ұшуға үйретіңіз;

— Баланыз баратын топтың тәрбиешісімен алдын ала танысып алыңыз. Баланың бойындағы жеке ерекшеліктерінен хабардар етіңіз;

— Балабақшаның тамақтану ас мәзірімен танысып, баланың үйдегі тамақтануына балабақшада ішетін тамақтар түрін қосыңыз;

— Баланың үйдегі жағдайда өзіне-өзі қызмет етудің алғы шарттарына үйрете беріңіз: жуыну, қолын сүрту, шешіну, өз бетімен тамақтану, дәретке сұрану т.б;

— Баланы ауладағы өзімен құрдас балалармен көбірек ойнатыңыз, жолдастарына қонаққа барсын, әжесінде қонуға қалсын.

— Баламен жағымды эмоционалдық жағдайлар жасау қажет, ол көбіне ата-ана жағынан болуы қажет. Балабақша туралы, оның өзіне керектігін түсіндіріп, балаңызды сүйіп, аймалап, жиі оған өз мейіріміңізді көрсетіңіз.

— Бірінші күні балабақшаға серуенге келген дұрыс: тәрбиешімен танысып, жаңа достар табу үшін.

— Бейімделу кезінде үйде демалыс күндері баламен көп шұғылдану керек.

— Балабақшаға бала тек ауырмай келуі қажет.

Психолог баланың балабақшаға барлық бейімделу уақытында бақылауға алады. Балабақшада баланың өзін еркін сезінуіне қажетті машықтарынан басқа, оның ұжымға араласуға психологиялық дайындығы да аса маңызды. Баланың көңілін ашық, жылтыр заттар өзіне аударады. Мысалы: сабын көпіршіктері, шарлар. Тәрбиешілер баланың назарын топтағы ойыншықтарға аудару қажет. Саусаққа киетін ойыншықтарды алып баламен сөйлесу, доппен ойын ұйымдастырып, жаңадан келген балаларды шақыру керек. Эмоция балалардың өмірінде маңызды роль атқарады. Олар шындықты ұғындыруға және дұрыс қарым-қатынас құруға көмектеседі. Сезім бет-әлпетімізде, іс-әрекетте, ым-ишарадан көрініп тұрады. Тәрбиешілер мен психологтардың балалармен жеке тұлға ретінде қарым-қатынас жасауындағы басты мақсаты – баланы өзі туралы айтуға, өзінің сезімі, ойы, әдеті туралы әңгімелесуге, оны ой елегінен өткізіп баға бере білуге, тек өзіне ғана емес, жанындағы адамдарға да көңіл аудартып, оларды өзіндік табиғи болмысымен қабылдап, ізгі-ниет, ықылас таныта білуге, эмоционалдық көңіл-күй мен мінез-құлықты ұғына білуге үйретуден басталады. Баланың қабілеттерін ашуда, дамуында, бойындағы икемділіктерін байқауға, баланың психологиялық және жеке тұлғалық дамуындағы болатын кемшіліктерінің алдын алуда психологиялық көмектің маңызы зор.

Баланың балабақшаға бейімделуі оның жағдайы мен көңіл-күйінің тұрақтануы болып табылады. Балалар жаңа ережелерге, бір-бірімен сыйластыққа үйренеді. Ең бастысы, ата-ана баланың балабақшаға бейімделуіне өз ықыласы бар екенін түсінуі тиіс. Балабақшаға бейімделу мәселесі мерекеден, демалыстан және жанұяның ішкі жағдайлары өзгергенде (сәби дүниеге келгенде, анасы іс-сапарға кеткенде және т.б жағдайларда) қайта жалғасуы мүмкін. Балабақшада қалу уақытын азайтып, апта арасында үзіліс ұйымдастырумен шешуге болады. Балабақша туралы баламен әңгімелескенде, онда көп нәрсе үйренуге, баланың және тәрбиешісімен достасуға болатындығын айту қажет. Ата-ананың сенімділігі, жайлылығы балаға сенімділік берері сөзсіз. Үйдің жайлы және әдеттенген атмосферасынан ажырап, ол балабақшадан қажеттігін тауып, тәрбиешілермен балалармен жақсы қарым-қатынасқа түсуге үйренеді. Туындаған мәселелер бірдей болуы мүмкін, бірақ әр ата-анада одан шығу жолдары әртүрлі.

Егер де баланыз жоғарыда айтылған машықтардың бәріне әдеттенген болса, онда ол балабақшаға баруға толығымен дайын. Дегенмен де, баланы балабақшаға дайындауға көбірек уақыт бөлсеңіз, оның жаңа өмірге бейімделуі оңай болмақ.

Психолог:



Ходжакулова Р