***Балабақшаға түсетін балалардың ата-аналарына арналған дөңгелек үстел***

***«Баланы балабақшадағы жағдайларға бейімдеу мәселесі»***

Сіздің балаңыз балабақшаға түседі, ол үшін жаңа жағдайларға бейімделуі керек. Балаңызды мектепке дейінгі білім беру мекемесіне қалай дайындауға болады? Бейімделу процесін қалай жеңілдетуге болады? Бұл конспектте ата-аналардың көптеген сұрақтарына жауаптар бар, сонымен қатар баланы сәтті бейімдеу үшін ұсыныстар берілген.

**«Павлодар қаласының №38 сәбилер бақшасы» КМҚК**

**Дөңгелек үстел**

***«Баланы балабақшадағы жағдайларға бейімдеу мәселесі»***

(балабақшаға түсетін балалардың ата-аналары үшін)

Дайындаған:

Байгелдина А.А.

Педагог-психолог

**Мақсаты:** ата-аналарға балаларды балабақшаға бейімдеу мәселесінің маңыздылығын және оны шешу мүмкіндіктерін көрсету.

**Тапсырмалар:**

- ата-ана мен педагог арасында байланыс орнату.

- баланың балабақшаға бейімделуіне әсер ететін факторлар туралы түсіндіру.

Мақсатты аудитория: балабақшаға түсетін балалардың ата-аналары.

Жабдық:

Доп;

Аяқталмаған ұсыныстары бар жетондар;

Суреттер (бейімделуге әсер ететін факторлар);

Ата-аналарға арналған сұрақтары бар ұшақтар;

Балалар киімі;

Педагог-психолог: Сәлеметсіз бе, қымбатты ата-аналар! Бүгін сізде балабақшамен үшінші кездесу бар. Алдыңғы спикерлер сияқты, біздің балабақшаға келгеніңіз үшін сізге «рахмет» айтқым келеді. Сізсіз бұл жиналыс қазір болмас еді.

Балаларыңызға көп рахмет, онсыз сіз мектепке дейінгі мекемеге түсуді ойламайсыз.

Біз кішкентайларды асыға күтеміз және бес жыл бойы Сізбен ұзақ ынтымақтастықта боламыз деп үміттенеміз.

Сіздің балаңыз балабақшаға түседі, ол үшін жаңа жағдайларға бейімделуі керек. Балаңызды мектепке дейінгі білім беру мекемесіне қалай дайындауға болады? Бейімделу процесін қалай жеңілдетуге болады? Осы және басқа да көптеген сұрақтарға біз бүгін жауап табуға тырысамыз.

Менің атым Байгелдина Алия Амангельдыевна – №38 сәбиле -балабақшасының педагог-психологы.

Ал мен сізді әзірше білмегендіктен, танысайық.

1. «Танысу» ойыны. Ата-аналар кезек-кезек допты шеңбер бойымен өткізіп, өздерін таныстырады және баласының атын атайды.

«Аяқталмаған сөйлем» жаттығуы. Ата-аналар кезек-кезек аяқталмаған сөйлемді оқып, сөз тіркесін жалғастырады:

*Мен баламның балабақшаға барғанына қуаныштымын, өйткені....*

*Менің балам балабақшаға барады деп қорқамын, өйткені.....*

Педагог-психолог: сіздің қорқынышыңыз бізге түсінікті, бірақ бір сәтке баланың не сезінетінін елестетейік?

*Педагог-психолог баланың атынан хат оқиды.*

№1 хат

Бүгін анам мені ерте оятты, мен жеткілікті ұйықтамадым. Ол біздің балабақшаға баратынымызды айтты, бірақ қандай да бір себептермен ол қатты қобалжыды. Балабақша дегеніміз не?

Біз балабақшаға келгенде, анам қатты ренжіді, мен оны қазір жылап жатқандай сезіндім. Мен қорқып кеттім, енді не болады?

Менің қасымда анам жоқ, басқа біреудің тәтелері бар, бейтаныс балалар көп, кейбіреулер қандай да бір себептермен жылайды маған тамақ берді, сіз анам ешқашан дайындамаған едіңіз. Кесектер болды, Мен үйде ұнтақталған тағамды жеуге дағдыландым. Олар маған қолыма қасық берді, ал сен мені әрқашан өзім тамақтандырдың. Содан кейін барлық балалар дәретханаға барды, неге Мен білмеймін. Олар мені бір тұтқасы бар кастрюльге отырғызуға тырысты. Бірақ сіз менің сүйікті су өткізбейтін трусикамды әрқашан кидіңіз, мен ештеңе туралы алаңдамадым.

О, Мама, содан кейін не болды! Мені бесікке салды және сіз әрқашан жасағандай тұтқаларды шайқамады. Ал менің сүйікті емізігім қайда?

Маған бәрі түсініксіз, бәрі дұрыс емес, мен жылағым келеді…

2.Ерте жастағы балаларды балабақша жағдайына бейімдеу туралы

Педагог-психолог: баланың балабақшаға түсуімен біз қуанышты (құрдастарымен қарым-қатынас, жаңа тәжірибе, сабақтар) және мазасыздықты (тәрбиешімен қарым-қатынас қалай дамиды, құрдастарымен, балабақша тобында нәресте ыңғайлы бола ма) байланыстырамыз. Балабақшаға түсе отырып, бала бейімделу кезеңінен өтеді. Бейімделу дегеніміз не, сіз, әрине, жақсы білесіз.

Бейімделу-бұл организмнің жаңа ортаға бейімделуі, ал бала үшін балабақша сөзсіз жаңа, әлі белгісіз кеңістік.

Сонымен, бұл бейімделу қалай өтеді, оған не әсер етеді және бұл кезең бала үшін мүмкіндігінше жұмсақ және жарақатсыз болуы үшін не істеуге болады ?

3. Баланың балабақшаға сәтті бейімделуіне ықпал ететін факторлар туралы.

Педагог-психолог: бейімделудің жеңіл дәрежесіне әсер ететін факторлар бар:

Ата-ананың көңіл-күйі.

Балабақшаға баратын уақыт келді деп шештіңіз бе? Баланың мектепке дейінгі мекемеге түскеніне өкінбеңіз. Сырттай сабырлы болып қалсаңыз да, сіз өзіңіздің алаңдаушылығыңызды бересіз: мазасыз көзқарас, жоғары реңктермен сөйлесу, шиеленісті дауыс, толқудан дымқыл қол - ата-аналар түсінбейтін, бірақ баланың подсознаниесі бірден оқитын көптеген ұсақ-түйектер. Ол ата-аналардың балабақшадан тұрақты бас тартуын қабылдайды және қорқыныш пен үрейді де сезіне бастайды. Балаңызбен балабақша туралы жаман сөйлемеңіз және оны балабақшадан қорқытпаңыз, ол сөздерді түсінбеуі мүмкін, бірақ ол сөздер айтылған көңіл-күй мен интонацияны қателеспейді.

Енді сіз және сіздің балаңыз күні бойы емес, аз уақыт өткізесіз. Санды сапамен ауыстырыңыз. Балаңызға "үйден балабақшаға апаратын жол" ойынын ұсыныңыз.

Параққа үй мен балабақша ғимаратын, балабақшаға баратын жолды (ағаштар, автобус, дүкен - мұның бәрін таңертең көресіз) салыңыз. Бала бақшадан үйренбейді және дүйсенбі қорқынышты күн сияқты көрінбейді. Балаңызбен "балабақша" тақырыбында сөйлесіңіз: "балабақша - бұл Әкелер мен аналар балаларын әкелетін әдемі Үлкен үй. Біз сіздің басқа балалармен және ересектермен танысып, дос болғаныңызды қалаймыз. Балабақшада бәрі балаларға арналған: кішкентай үстелдер мен орындықтар, кішкентай бесіктер, кішкентай шкафтар, көптеген әдемі ойыншықтар бар. Бақшада сіз өте қызықты және көңілді боласыз".

Балабақшаның жанынан өтіп бара жатып, Балаңызға жазда ол жерге барудың қаншалықты бақытты екенін қуана еске түсіріңіз. Баланың қатысуымен туыстарыңыз бен достарыңызға үлкен сәттілік туралы айтыңыз - ол балабақшаға қабылданды. Мүмкін болса, балалар мерекелерінің бейнелерін қараңыз. Бірақ мұнда ең бастысы-оны асыра алмау! Әйтпесе, балада сенімсіздік, жаңадан қорқу болуы мүмкін. Барлығы қалыпты!

Бейімделу кезеңінде қонақтарды аз қабылдаңыз және өзіңіз қонаққа бармаңыз. Бала эмоционалды түрде шамадан тыс жүктелген (жаңа орта, мойынсұну керек жаңа таныс ересектер, жылап жатқан құрдастар), сондықтан үйде тыныш атмосфера, ата-аналардың тыныш және мейірімді үні. Алдымен, балабақшада эмоционалды күйзелісті сезінгенде, бала ұстамды және шиеленісті, үйде оған демалуға көмектесіңіз, стрессті күлкіден арылтыңыз.

***Анамен Қоштасу***-бұл бөлек тақырып. Бала қатты жылай бастайды, ашуланшақ болады, анасын барлық күшімен ұстап, үйіне апаруды сұрайды. Сіз оны сабырлы түрде сүйіп, оны міндетті түрде алып кететініңізге сендіруіңіз керек. Сіз қанша екенін айта аласыз, бірақ бұл жерде уәдені сақтау маңызды.

Сіз қоштасу рәсімін ойлап таба аласыз. Ол балаға таныс болады және қоштасу сәл жеңілдейді.

Кез - келген бала үшін балабақшаға баруды бастау-бұл ең үлкен стресс. Анам жоқ, мүлдем бейтаныс балалар көп, олардың кейбіреулері жылайды, басқа біреудің үлкендері бар, оларды тыңдау керек. Олар бейтаныс табақтардан бейтаныс тағамды жеп, бейтаныс бесікке жатқызады және нәресте үнемі ұйықтайтын сүйікті ойыншық жоқ.

Егер нәресте режимге алдын-ала үйретілген болса, егер ол дәретханаға баруды сұраса, тазартылмаған және әртүрлі тағамдарға дайын болса, ойыншықтармен қалай ойнауды білсе, кем дегенде басқа балалармен қысқа мерзімді байланыста бола алады, олардан Қорықпайды, мұғалімге сенеді, содан кейін бейімделу кезеңіне байланысты проблемалардың көпшілігі оны айналып өтеді.

Режим. Үй тәртібін балабақша режиміне сәйкестендіріңіз. Балалар питомник тобына 8 сағатқа дейін жеткізіледі (8.00 – де - зарядтау, 8.15-те-таңғы ас). Алдымен баланы соңғыларының бірімен алмаңыз.

Тамақтану және ұйқы. Балабақшадағы тамақ дәмді емес және тартымсыз деген танымал пікірге қарамастан, мен олай емес деп сендіруге батылым бар. Диета ең ұсақ бөлшектерге дейін есептеледі-онда жемістер мен көкөністер, ет пен балық, сүт өнімдері мен дәнді дақылдар бар. Балалар жаңа дәнді дақылдарға, чиптерге және йогурттарға үйреніп, әдеттегі тағамнан бас тартады. Балаларды ботқа, сорпа және балабақшада Тамақтану проблемалары болмайды.

Ұйықтау әдеттері (қозғалыс ауруы, қолында ұйықтау), балабақшада толығымен қанағаттандыру мүмкін емес. Мұғалім бесікке отыра алады, арқасын сипай алады, бірақ мұны бәрімен Бір уақытта жасау шындыққа жанаспайды. Топтың жаңа балалары да, барлық балалары да зардап шегеді. Тамақтану және ұйықтау кезінде тұрақты стереотиптерді бұзу балаларда жағымсыз реакцияларға әкеледі.

Байланыс. Баланың ересектермен қарым-қатынасы отбасы шеңберімен шектеледі. Бөгде ересектермен байланыс дәрігермен және емхананың медбикесімен қарым-қатынасқа түседі және бұл байланыс әрқашан жағымды бола бермейді. Баланың бөтен ересектерге деген оң көзқарасын қалыптастыру үшін бұл тәжірибе оң болуы керек. Бала аулада, ойын алаңында, үйдің жанында, саябақта, әртүрлі ортада балалармен және ересектермен қаншалықты жиі сөйлесетін болса, соғұрлым ол балабақша жағдайына тезірек және сенімді түрде бейімделе алады. Әрине, бала өзіне таныс емес әрбір ересек адамға сүйкімді күлімсіреп, қолдарын кең ашып жүгіре алмайды. Егер ол басқа адамдардың ересектерінен қорықпаса, топқа бөгде адамдар кіргенде жыламаса жеткілікті.

Тәуелсіздік дағдылары. Егер нәресте өздігінен тамақтана алса, кем дегенде ішінара киініп, шешініп, әрине, кастрюльге бара алса жақсы. Баланы балабақшаға "соңғы сән үрдістері" емес, ыңғайлылық пен жайлылық принципі бойынша кию керек.

Бейімделу кезеңінде бала стрессті бастан кешіреді, бәрі жаңа (жағдай, адамдар, талаптар), сондықтан оның энергиясы (жылуы) тез жұмсалады. Балаға суық болуы мүмкін. Жылы киіну жақсы. Сондай-ақ, егер бала өздігінен тамақтанса, құпталады. Олай болмаса, әрине, мұғалімдер сіздің балаңызға бұл дағдыны сіңіреді. Алайда, келісіңіз, анам бұл істі үйреткен кезде бір нәрсе, ал балабақшаға бұл дағды келгенде мүлдем басқа нәрсе.

Педагог-психолог: сіз бейімделу кезеңінде бала "артқа" дами алатынын білесіз бе? Бұл дегеніміз, бала балабақшаға келгенге дейін көп нәрсені өзі жасай алды, енді жаңа жағдайларға үйрену кезеңі басталғанда, бәрін ұмытып кеткендей болды. Мен сізге бұл туралы ойлануды ұсынамын: мен бейімделу алдында баланың жағдайын атаймын, сіз бейімделу кезеңінде боласыз. Көрейік!

|  |  |
| --- | --- |
| Рахаттанып жеді | Тәбетсіз жейді немесе тамақтан бас тартады |
| Тыныш, ұзақ ұйқы | Ұйқы қысқа, үзік-үзік |
| Төсекте жалғыз ұйықтады | Анасымен ұйықтау (ұятқа қалдырманыз) |
| Мойынсұнғыш, жақсы бала | Қыңыр, шыдамсыз бала |
| Емшектен, бөтелкеден айырылды | Емізікке, бөтелкеге оралу |
| Әрқашан құрғақ болды, горшокты қалай пайдалану керектігін білді | «Дымқыл шалбар» |
| Жеткілікті жақсы сөйлейді | «Балалар сөздерінің» пайда болуы немесе сөйлеудің болмауы |
| Дені сау бала | Иммунитеттің төмендеуі |
| Нәжіс қалыпты | Нәжістің сипатын өзгерту (себебі?) |

«Ащы тағам» жаттығуы. Аудиторияға сұрақтары бар ұшақтар ұсынылады. Қойылған сұраққа жауап беру керек.

- Баланы қалай ұйықтатуға болады?

- Баланы өз бетінше ойнауға қалай үйретуге болады?

- Баланы кастрюльге қалай үйрету керек?

4. Коммуникативті ойын **«біз балабақшаға барамыз, өзімізбен не аламыз?».**

Ойынға екі қатысушы таңдалады, ата-аналарға балалар заттары мен ойыншықтарына назар аудару ұсынылады. Бір қатысушы балабақшадағы балаға қажет емес заттарды таңдауы керек (ыңғайлы киім емес), басқа қатысушы - балабақшаға өзімен бірге алуға болатын барлық нәрсе.

кішкентай ойыншықтар, заттар, монеталар шорт (ыңғайлы)

ойыншықтар колготки

Сағыз шұлықтар (жақсы)

лас машинку іш киім

комбинезон сандалдары

аяқ киім, шифер және т.б. футболка және т.б.

Сіздер білесіздер, жарайсыздар! Егер сіз осы Алтын ережелерді ұмытпасаңыз, онда сіздің балаңыз біздің балабақшада оңай және ыңғайлы болады.

*Педагог-психолог баланың атынан хат оқиды.*

№2 хат

Менің анам мен әкем! Мен сізге балабақшаға үйрену өте ауыр болуы мүмкін екенін ескерткім келеді. Менің тәрбиешілеріме де, күтушіме де қиын болады. Бірақ мен олардың жақсы екенін білемін және олар маған әрқашан көмекке келеді.

Сіздердің, менің ата-аналарымның және балабақша қызметкерлерінің арасында үйлесімділік болуы өте маңызды. Мен аздап қорқамын, сондықтан егер сіз маған бірінші рет шыдамды және мұқият болсаңыз жақсы. Егер сіз, менің тәтті анам, менің тәрбиешілерімнің кеңесіне құлақ ассаңыз, сіз бен біз үшін оңайырақ болады. Мен өзіммен бірге балабақшаға ойыншықтарымды алып барғым келеді-олармен маған ыңғайлы болады.

Мен балабақшаға барғым келеді, өйткені мен ол жерде бос отырмаймын. Маған мүсіндеу, аппликация жасау, сурет салу, салу, ән айту, би билеу үйретіледі. Мен өсімдіктерге күтім жасаймын, ойнаймын, кітап оқимын.

Мен білемін: олар мені сонда күтеді және менімен кездесуге өте қуанышты болады!

Педагог-психолог: Сізге сәттілік!

Жұмсақ, шыдамды және мейірімді болыңыз, содан кейін балабақшаға түсуге байланысты стресстен аулақ болуға болады.

***Ата-аналарға арналған жадынама.***

Бейімделу-бұл организмнің сыртқы жағдайларға бейімделуі.

1. Бұл нәресте үшін әдеттегі жағдайдың күрт өзгеруінен және анасынан бөлінуден туындаған стресс

2. Бұл нәрестеге ересектермен және құрдастарымен байланыс орнатуды үйренуге мүмкіндік беретіндігімен жағымды.

3. Дұрыс ұйымдастырылмаған немесе осы кезеңге немқұрайлы қараған кезде баланың физикалық және психикалық денсаулығының нашарлауына әкелуі мүмкін.

Бала балабақшаға келгенге дейін ата-аналар не істеуі керек?

1. Баланы басқа балалармен және ересектермен араласуға дайындаңыз: олармен бірге балалар саябақтары мен алаңдарына барыңыз; құм жәшіктерінде, әткеншектерде ойнауға үйретіңіз. Оның өзін қалай ұстайтынын бақылаңыз: ұялшақ, жалғызсырайды, жанжалдасады, төбелеседі немесе оңай ортақ тіл табады, құрдастарымен байланысады, қарым-қатынасқа жетеді, босаңсытады.

2. Топтағы күн тәртібін біліп, баланың режимін осы тәртіпке жақындатыңыз.

3. Балаңызбен отбасында балабақшада не бар екенін талқылаңыз (жаңа жолдастар, көптеген ойыншықтар және т.б.). Баланың балабақшадан қорықпауы маңызды-содан кейін оған үйрену оңайырақ болады. Ешбір жағдайда балабақшаға балалардың күнәлары үшін, сондай-ақ оның мойынсұнбағаны үшін жаза ретінде қауіп төндірмеңіз.

4. Үйде балаға өзіне-өзі қызмет көрсету және жеке гигиена дағдыларын үйрету.

5. Балаңызды сізден уақытша бөлінуге дайындау және бұл оның үлкен болғандықтан ғана мүмкін емес екенін түсіндіру. Оған оның балабақшаға дейін өсіп, соншалықты үлкен болғаны керемет екенін шабыттандыру.

6. Баланың қатысуымен балабақша мен тәрбиешіге қатысты Сізді толғандыратын мәселелерді талқыламаңыз.

7. Баланы сау болған жағдайда балабақшаға жіберіңіз.

8. Баланың балабақшаға түсу қарсаңында қобалжымаңыз және өз уайымыңызды көрсетпеңіз.

9. Демалысыңызды баланың жаңа ұйымдасқан ұжымға барған бірінші айында оны күні бойы сол жерде қалдыруға мүмкіндігіңіз болатындай етіп жоспарлаңыз.

10. Балаға оның сіз үшін бұрынғыдай қымбат және сүйікті екенін түсіндіру.

11. Дәрігерге және тәрбиешілерге баланың жеке ерекшеліктері туралы мүмкіндігінше ертерек хабарлаңыз.

12. Балаңызды орап алмаңыз, бірақ оны топтағы температураға сәйкес қажет етіп киіңіз.

13. Демалыс күндері бала үшін үйде балалар мекемесіндегідей режим жасаңыз.

14. Мақтауға сараң болмаңыз. Балаңызға қуаныңыз!

**БІРІНШІ КҮН**

Бірінші күн бала үшін де, ата-ана үшін де қиын. Бұл күнді сәтті өткізу үшін бірнеше ұсыныстар бар:

1. Баланың балабақшаға түсу қарсаңында қобалжымаңыз және өз уайымыңызды көрсетпеңіз. Есіңізде болсын! Ата-аналардың мазасыздығы мен мазасыздығы балаларға беріледі.

2. Баланы сау болған жағдайда ғана балабақшаға жіберіңіз.

3. Тәрбиешіге балаңыздың жеке ерекшеліктері туралы, оған не ұнайтынын, не ұнамайтынын айтыңыз. Оның дағдылары мен дағдылары қандай, оған қандай көмек қажет.

**БІРІНШІ АПТА**

Бірінші апта бала үшін өте эмоционалды, сондықтан оны үйде қоршап тұрған ересектер шыдамды болуы керек. Мүмкін сіз баланың мінез-құлқы кенеттен өзгерген сияқты сезінесіз: ол кешке көңіл-күйге ие болды. Сізді күтпеген және себепсіз ашуланшақтықтар, айқайлау, жылау, заттарды лақтыру және еденде жату жанжалдары күтуі мүмкін. Кейбір ата-аналар мұндай күрт өзгерісті көріп, оны балабақшаға кінәлау арқылы нағыз қорқынышқа ұшырауы мүмкін.

Бірнеше себеп болуы мүмкін. Біріншіден, шынында да, балабақшаға бейімделу бала үшін үлкен стресс болып табылады, оның нервтері шиеленісіп, разрядты қажет етеді. Сонымен қатар, бейтаныс адамдармен қоршалған бала көбінесе жағымсыз эмоцияларды болдырмауға тырысады, сондықтан олар кешке ғана шашырайды.

Осы кезеңде балаға қалай көмектесуге болады?

1. Ерсі қылықтарға жауап бермеңіз және қыңырлығы үшін жазаламаңыз.

2. Балаңызды күні бойы бақшада қалдырмаңыз! Бірінші аптада оны 2-3 сағатқа жүргізіп, уақытты біртіндеп 5-6 сағатқа дейін арттырыңыз.

3. Балаңызбен үй ойыншықтарымен балабақшада ойнаңыз, онда олардың біреуі баланың өзі болады. Бұл ойыншықтың не істеп жатқанын бақылаңыз, ол не дейді, балаңызбен бірге оған достар табуға көмектесіңіз және ойынды оң нәтижелерге бағыттай отырып, ол арқылы баланың мәселелерін шешіңіз.

4. Басынан бастап балаға балабақшаға оңай кіруге көмектесіңіз, өйткені ол өмірінде бірінші рет үйімен, Сізбен ажырасады, бірнеше сағат болса да, Сізден алыстайды. Балабақшаға барудың алғашқы күндерінде баланы бірден жалғыз қалдырмаңыз, Ең жақсысы ол сізді өзі жібереді. Ажырасқан кезде, сіз оған міндетті түрде оралатындығыңызға сендіруді ұмытпаңыз. Оған үнемі оны жақсы көретініңізді айтуды ұмытпаңыз.

5. Сіз кетіп бара жатқанда, балаңызбен оңай және тез ажырасыңыз. Әрине, сіз балаңыздың балабақшада қалай болатыны туралы алаңдайсыз, бірақ мазасыз бет әлпетімен ұзақ қоштасу баланың бұл жерде оған бірдеңе болуы мүмкін екенін және ол сізді ұзақ уақыт жібермейтінін алаңдатады.

6. Демалыс күндері балабақшадағыдай күн тәртібін сақтау қажет.

7. Егер бала анасымен қиын болса, онда әкесін балабақшаға апару үшін алғашқы бірнеше апта қажет.

8. Балабақшаға баруда қателіктер жібермеңіз немесе үзіліс жасамаңыз - үйдегі бір апта баланың балабақшаға бейімделуіне көмектесіп қана қоймайды, сонымен қатар сіз әрқашан үйде бола алатындығыңызды анық көрсетеді.

Баланы балабақшаға бейімдеу кезінде кішкентайға мұқият және шыдамды болыңыз. Балабақша қаншалықты жақсы болса да, түзетілмейтін қателік жасамаңыз - бұл баланың отбасын алмастырады деп ойламаңыз!