

## Баланың балабақшаға бейімделуі кезінде ата-аналарға психологиялық көмек

Мектепке дейінгі мекемеде психологиялық қызмет құру 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, құрдастарымен 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 құбылыс, өйткені анасымен құштарлық 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-құлығы 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. Құмда ойнауға, өткеншеkte ұшуға үйретіңіз;

— Балаңыз 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 балаңыз 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.

**Қурманбекова Зарина Нематуллақызы**  
ЖШС «Шалхар-Ата» бөбекжай-балабақшасының  
Психологі

# Баланың балабақшаға бейімделу үрдісі

Баланың бейімделуі 13.054 қазыратын 2017 1-17

Балабақшаға бірінші рет келген бүлдіршін үшін алғашқы ай бейімделу кезеңі болатыны сөзсіз. Бейімделу дегеніміз бала ағзасының жаңа немесе өзгерген жағдайға үйренуі. Кез келген балаға жаңа бөлменің, жаңа ойыншықтардың, жаңа адамдардың, жаңа өмір ережелерінің бір мезетте ұсынылуы эмоционалды және мәліметтік стресс болып келеді. Нақты күн тәртібі, ата-ананың жоқтығы, құрбыларымен қарым-қатынас, мінез-құлыққа жаңа талаптар, жалпы жаңа орта балабақшаға жаңа келген бала психикасына ауыр жүк болып, нәтижесінде ұйқысы бұзылып, тәбеті жоғалып, қорқыныштар да пайда болып, бала жиі ауырады. Баланың балабақшаға бейімделу дәрежесін оның психикалық және физикалық денсаулығы анықтайды. Бейімделу сипаты келесі факторларға байланысты:

- Баланың жасына;
- Баланың даму деңгейіне және денсаулық жағдайына;
- Анасының аяғы ауыр болғандағы баланың биологиялық және әлеуметтік анамнезіне.

Жағымды бейімделу бес күннен бір айға дейін созылып, балада салмақтың түсуі, көңіл-күйдің және тәбеттің болмауы, ұйқының бұзылуы сияқты жағымсыз белгілер байқалмай, күн тәртібі сақталып, белсенді ойын, жақсы тамақтану, ұйықтау, құрбыларымен және ересектермен араласу орын алады. Егер бала аурушаң болса, жүйке-психикалық дамуы қалыс қалса (мысалы сөйлеу дамуының артта қалуы диагнозы), үй және балабақша тәртіптері арасында үлкен айырмашылық байқалса, отбасында жеткіліксіз эмоционалды қатынас жасалса, қолайсыз бейімделу өтеді. Мұндай жағымсыз психоэмоционалды жағдай үш айдан алты айға дейін созылып, бүлдіршін өзін жайсыз сезініп, жабырқаулы көңіл-күйде болып, топ балаларымен белсенді ойнамай, жылап, тәрбиеші сөзіне, балабақша ережелеріне бейжай қарауы мүмкін.

Бейімделу мәселесінде тәрбиеші ата-анаға баланың күн тәртібін балабақшаның күн тәртібіне жақындастыру керектігінен бастау керек. Әр баланың ерекшелігін ата-анасынан сұрап, оны ескеріп, қарым-қатынас жасаған жөн. «Бала жылап-жылап қояды» деген жаңсақ пікірден алшақ болып, балада балабақша туралы теріс пікір қалыптаспауын қамтамасыз ету керек. Оны болдырмау үшін:

1. Топта эмоционалды қолайлы атмосфера тудыру керек.
2. Ата-анамен тығыз қарым-қатынас орнату қажет.
3. Бейімделу кезінде ойын іс-әрекетін дұрыс ұйымдастырып, «бала-ересек», «бала-бала» арасындағы эмоционалды қарым-қатынасты жақсартқан абзал.

## Баланың балабақшаға үйрену кезіндегі педагогикалық іс-әрекетті ұйымдастыру

(сәбилер тобындағы тәрбиешілер мен көмекшілерге арналған жаднама)

- Балабақшаға әр бала әртүрлі үйренеді, сондықтан біртіндеп күн тәртібіне үйренетін балаларға шыдамды болыңыз;
- Балабақшаға келген күнінен бастап бала өзіне деген қамқорлықты, сүйіспеншілікті сезінуі қажет;
- Балаға үйінен өзінің жақсы көретін ойыншығын әкелуге рұқсат беріңіз;
- Баланың әр күнін өзгеше қызықты етіп ұйымдастыруға тырысыңыз;
- Балалардың жас ерекшелігіне қарай ойындарды ұйымдастырыңыз;
- Баланың көңілін аулаудың бір түрі – оның күлкісі, сондықтан балаға көңілді ертегілер оқып, мультфильмдер көрсеткен жөн;

- Балада басқа адамдарға жағымды қатынас қалыптастыруға ұмтылу керек;
- Топта баланың кез келген дербестігін, өз бетінше әрекет етуін қолдаңыз;
- Балаға терең ойлануға арналған ойындарды және дене жаттығуларын беруге ертерек;
- Тәрбиеші әр баланың мінез-құлқына (үндемейтін немесе жылдам бала, т.б.) көңіл аударып, әңгімеге тартқан абзал;
- Баланың мінез-құлқын, тәртібін баланың көзінше талқыламаңыз;
- Ата-анаға баласы жайлы көп шағым жасамаңыз, кері жағдайда ата-ананың ғана емес баланың да наразылығына ұшырайсыз;
- Ата-аналармен күнделікті әңгімелесіп, қиын бейімделіп жатқан бала ата-анасын жағымдылыққа баулып, баласы біртіндеп үйренетіндігіне үміттендіріңіз.

**Баланың балабақшаға бейімделуіне ата-ананың көмегі  
(сәбилер тобындағы ата-аналарға арналған жаднама)**

Ата-ана баласының бейімделуін жеңілдету үшін төмендегідей қадамдар жасағаны дұрыс:

1. мекемемен (меңгерушімен, топ тәрбиешілерімен, дамыту және тәрбиелеу бағдарламасымен, үйге берілетін тапсырмалар мазмұнымен, күн тәртібімен, тамақтану мәзірімен, ойын алаңымен, т.б.) таңысу;
2. тәрбиешілерге бала туралы толық мәлімет беріп, оның ерекшеліктерін айту, оларға сенім білдіріп, бірлесе әрекет ету, ата-аналар жиналысына қатысып отыру;
3. баламен әңгімелесу және ойнау (балабақшаны мақтау, яғни онда қызықты танымдық сабақтар болатынын, би билеп, ән салумен қатар суреттер салатынын айту, басқа балалар арасында ойнаумен, төтті ботқалар жеумен қызықтыру, арнайы киімдер, кеңсе заттарын әперу арқылы қызығушылығын арттыру, балабақша жағдайын үйде ойнау, әсіресе балаға тәрбиешінің рөлін беру, т.б.);
4. балабақшаға түсудің алғашқы күндері баланы серуендеуге қатыстырып, екі-үш сағаттан қалдырып, ойнау әрекетіне тарту, үйренуін қадағалап отыру, күнде топта болған жағдайларды сұрастырып, айтылған жайттарды үйде қайталап, өрісін кеңейту, жағымды сәттерге баса назар аудару, таңертеңгі уақытта баланы балабақшаға әкелгенде қолға ұстамау, жетектеу, топқа жіберер алдында көп әңгімелеспеу;
5. бала үйде болғанда махаббат пен қамқорлыққа бөлеу (жылы сөйлеу, зейінді тыңдау, тактильді және көздік контакт жасау) және қауіпсіздікті қамтамасыз ету (міндетті түрде балабақшадан алып кететінін айту, белгіленген уақытта келіп отыру, балабақшаны жағымсыз бейнеде танытпау);
6. баланың қарым-қатынас аясын кеңейту, басқа адамдарға жағымды қатынас қалыптастыру, үй ауласында таза ауада жиі серуендеу, қолдау ретінде өзіне ұнаған ойыншықтарды әперу, сүйікті ойыншықтарын топта ойнауға беру, дәруменге толы әртүрлі тамақ дайындау, денсаулығын қадағалау;
7. демалыс күндері күн тәртібін сақтау, баланың тұру уақытын 30-40 минутқа ғана кешеуілдету, үйде дербестікті қолдау, өз бетінше әрекет етуге ынталандыру.

Баланың балабақшаға бейімделуінде маңызды орынды отбасы алады, себебі ата-анасына тым бағынышты балалардың жаңа ортаға тез бейімделіп кетуі екіталай. Ата-ана зейін көрсетіп, қолдау жасауға, уақытында баладан алшақтай алуға, жайсыздықта керек сөзді тауып уатуға, қажет болғанда талап қойып, оны орындатуға, шыдамдылық танытып, байсалдылық көрсетуге дайын болғаны жөн.

Бөбекжай-бақшаның педагог-психологы сәбилер тобындағы балаларды күнделікті қадағалап, бейімделу үрдісін байқайды. Байқау нәтижелері байқау парағына толтырылады:

Бейімделудің жоғары деңгейі — 3 ұпай ұпай;

бейімделудің орташа деңгейі — 2 ұпай ұпай;

бейімделудің төмен деңгейі — 1 ұпай ұпай.

Байқау парағынан қай балада бейімделу жеңіл, ал кімде ауыр өтіп жатқанын байқап, педагог-психолог дамыту-түзетушілік жұмыс жүргізеді. Бұл топта ойындар ойнату, ертегіні оқу, сахналау немесе сурет салғызу түрінде өтеді.

Бейімделу кезінде сурет салуды педагог жиі қолданған жөн, себебі сурет – теріс эмоция мен сезімдерді шығарудың бір жолы, сол себепті балалармен жиі сурет салған бейімделу кезінде маңызды. Жалпақ сызық қалдыратын фломастерлер мен маркерлер балаларға ләззат сезімін сыйлайды. Ал сумен, құммен ойнаған балаларды тыныштандырып, босаңсытады.

Топта ойындар ойнату арқылы ұжымды біріктіріп, баланың топта өзін жайлы сезінуі қамтамасыз етіледі. Балаларға ұнамды, кең қолданылатын ойындарды мысалға келтірейік.

#### **«Жаңғырық» жаттығуы**

Педагог: «Орманда қатты айқайласаң, бірер уақыттан соң сол дауысыңды қайта естисің. Мұны жаңғырық деп атайды. Қане кезекпен бір баланың атын айтайықшы» дейді. (Аяла, Ернұр, Фариза, Әділхан т.б.)

#### **«Ау!» ойын-жаттығуы**

Педагог: «Бір бала басқаларға арқасымен тұрады. Бұл бала орманда адасып қалыпты. Қазір оны кезекпен «Ау!» деп шақырайық. Ал жоғалып қалған бала кім оны шақырып жатқанын тауып алуы керек» дейді.

#### **«Менің атым ...» жаттығуы**

Ортада шеңберде отырған әр балаға педагог кезекпен доп лақтырады, допты қағып алған бала өзінің атын айтады. Қалған балалар шапалақтайды.

#### **«Қоңырауды бер» ойыны**

Балалар шеңберде отырады. Педагог шеңбердің ортасында тұрып, «Қазір мен ортаға бір баланы шақырамын. Ол менің орныма тұрып, мына қоңырауды сылдырлатады» дейді де, бір баланы шақырады. Ол бала ортаға шығып, қоңырауды сылдырлатып, басқа баланы атымен атап, шақырады немесе қолымен көрсетеді. Педагог әрбір баланың атын дауыстап айтып отырады.

#### **«Ойыншықпен әңгіме» ойыны**

Балалар сүйікті ойыншықтарын қолына ұстап отырады, ал педагог қолына қолғап ойыншығын киеді. Педагог баланың ойыншығына жақындап, сипап, сұрақтар қояды: «Сенің ойыншығың қандай? Сенің балабақшада досың бар ма? Достарыңның аты кім? Қандай ойындар ұнайды?» және т.б.

#### **«Иә» десең – қолмен шапалақта, «Жоқ» десең – аяқпен тыпырлат» ойыны.**

Педагог: «Мен сендерге қазір бір нәрсе айтамын, егер сендер «иә» десеңдер – қолмен шапалақтандар, ал егер келіспей «жоқ» десеңдер – аяқпен тыпырлатындар, бірақ ешкім сөйлемейі керек, тек қимылмен көрсетеміз. Түсінікті ме?» дейді.

— Менің барлық балалармен ойнаймын.

— Мен балаларды ұрамын.

— Мен ойыншықпен бөлісемін.

— Мен көп жылаймын.

— Мен үлкендерді тыңдаймын.

### **«Ойыншықтармен алмасу» жаттығуы**

Педагог: «Балалар қолдарыңа ойыншық алып, шеңбер бойлай дөңгеленіп отырайық. Мен көзімді жұмғанда үндемей ғана ойыншықтарыңды дос баламен ауыстырыңдар» дейді.

### **«Кенгуру» ертегісі**

Баяғыда Кенгуру өмір сүріпті. Оның кішкентай баласы болыпты. Ол басында өте әлсіз болып, анасы оны өзінің қалташасына салып жүріпті. Қалта өте жайлы еді, онда кенгурудың баласы тамақ ішіп, ойнайды. Бірде ол ұйқыдан тұрса, анасы қасында жоқ екен. Бала қатты жылап, анасы келгенше дейін айқайлап тұрыпты. Оны естіген анасы қасына жүгіріп келіп, баласын қалтасына сала қояды. Кенгурудың баласы өсіп, анасының қалтасына сыймай қалады. Бірақ ол бәрібір қол-аяғын қысып жинап, қалтаға болмай кіріп алады.

Кешке қарай кенгуру анасымен қонаққа барады. Қонақта көп балалар болады, олар көңілді ойнап, секіріп жүреді. Кенгурудың баласы олармен ойнағысы келеді, бірақ анасын тастап кетуге қорқады. Бәрі келіп оған ойнайық дегенде, ол қалтада тығылып қалады.

Күндер өтіп, кенгурудың баласы мүлдем қалтаға сыймайтын болады. Оның құмда зәулім ғимараттар салып, далада жүргісі, ойнағысы келді, бірақ қорықты.

Сондықтан анасынан айрылмады.

Бір күні анасы таңертең дүкенге кетті. Кенгурудың баласы көзін ашса, анасы жоқ, қатты жылап, айқайласа да, анасы келмеді. Терезеге қараса көршілердің балалары далада жүгіріп, ойнап жүр. Олар өте көңілді еді. Кенгурудың баласы жылауын қойып, балалармен ойнағысы келді. Ол өзі киініп, жуынып, балаларға барды, олармен кешке дейін ойнап, көңілді уақыт өткізді. Анасы бұл қылығы үшін баласына қуанып, оны мақтады. Енді анасы баласын үйге қалдырып, дүкенге не жұмысқа бара алады, себебі оның баласы өсіп, үлкен болып, өзі басқа балалармен ойнай алады. Ал кешке анасы міндетті түрде үйге келіп, өзінің сүйкімді баласына оралады.

Баланың қажеттілігін қанағаттандыру, оған жағымды қарым-қатынас жасау, мейірімділікке бөлеу, күнде жаңа ойындар ойнап, қызықтыру – баланың балабақшаға тез бейімделуіне оң қадам.

Балабақша – бүлдіршін үшін ұжымдық қарым-қатынастың бірінші тәжірибесі. Әр баланың мүмкіншілігі, қабілет-қарымы әртүрлі болуына қарай бейімделуі де түрліше өтеді, сондықтан алдымен баланың жағымды ішкі эмоционалды жағдайын қолпаштау керек. Балаға жайлы және жақсы болғанда ғана ол ортаға тез үйреніседі, үйлесімді дамиды. Бүлдіршін ата-анасы сұрамай-ақ балабақшада жаттаған тақпағын көңілдене айтып берсе, күні бойы болған топ оқиғаларын өзі баяндаса – бұл оның бейімделгенінің бірінші белгісі. Ата-ана мен педагогтар бірлесіп, балаға оң психологиялық ахуал тудыра алса ғана бала тұлғасы қалыптасып, жан-жақты дамиды.

ЖШС «Шалхар-Ата» бөбекжай-бақшасы» педагог-психологы

---