Психолог кеңесі: Баланың балабақшаға жұмсақ бейімделуі.

Балабақшаға бару — бала үшін алғашқы күрделі әлеуметтену кезеңі, ал ата-ана үшін үлкен сынақ. Бұл кезеңдегі басты міндет — балада жаңа орта мен тәрбиешілерге деген сенімділік сезімін қалыптастыру.

1. Баланың дайын екенін қалай түсінуге болады?
Психологиялық дайындық үш фактордан тұрады:
• Құрдастарына деген қызығушылық: бала аулада басқа балаларды жай ғана бақылап тұрмай, олармен ойнауға тырысады.
• Көмек сұрай алу дағдысы: бала бейтаныс ересек адамға шөлдегенін, дәретханаға барғысы келетінін немесе бір жері ауырып тұрғанын ыммен немесе сөзбен түсіндіре алады.
• Бөлек қалу тәжірибесі: бала бұған дейін анасынсыз әжесімен, бала күтушісімен немесе әкесімен 2–3 сағатқа қалып үйренген және «анам кеткенімен, міндетті түрде қайтып келеді» дегенді түсінеді.

2. Балабақшаға біртіндеп үйрету алгоритмі
Бейімделу процесі кезең-кезеңмен өтуі тиіс. Баланы бірден толық күнге қалдыруға болмайды.
1. 1-қадам (Алғашқы 3–5 күн): Балалар тобымен бірге серуенге шығыңыз немесе баланы топта тек 1–2 сағатқа ғана (түскі асқа дейін) қалдырыңыз.
2. 2-қадам (Екінші апта): Баланы түскі асқа қалдырыңыз. Түскі ұйқының алдында бірден алып кетіңіз.
3. 3-қадам (Үшінші апта): Түскі ұйқыға қалдырып көріңіз, бірақ бала ұйқыдан тұрып, бесін ас (полдник) ішкен бойда алып кетіңіз.
4. 4-қадам (Төртінші апта): Толық күнге көшу.

3. Қоштасу ритуалы: жылаудың алдын алу
Қоштасу кезіндегі көз жасы — бұл қалыпты реакция. Бірақ сіз баланың мазасыздығын азайта аласыз:
• Арнайы ритуал ойлап табыңыз: Мысалы, «алақаннан сүю», жасырын қол алысу немесе қатты құшақтау. Мұны күн сайын қайталаңыз.
• Үйдің «бір бөлшегін» беріңіз: Өзімен бірге жақсы көретін ойыншығын немесе анасының иісі сезілетін орамалды алуға рұқсат етіңіз.
• Сенімді түрде кетіңіз: Егер сіз есіктің сыртында жылап тұрсаңыз, бала: «Анам қорқып тұр, демек бұл жер қауіпті» деп қабылдайды. Жылы қоштасып, қысқа қайырыңыз да, бөгелмей кетіңіз.
4. Үйдегі психологиялық қолдау

Алғашқы айларда балабақша баланың көптеген жүйке және психологиялық энергиясын алады. Үйге келгенде баланың қыңырлығын, мінез-құлқының өзгеруін (мысалы, қайтадан шалбарына жіберіп қоюын) немесе агрессиясын байқауыңыз мүмкін.

• Талапты азайтыңыз: Үйде жұмсақ болыңыз, ұсақ-түйек капризделіне кешіріммен қараңыз.

• Жаңа гаджеттер мен үйірмелерге тыйым салыңыз: Баланың жүйке жүйесі онсыз да жүктемені көтеріп жүр, жаңа стресс қоспаңыз.

• Құшақтап, аялаңыз: Кешкісін күндізгі бөлінудің орнын толтырыңыз — құшақтаңыз, сипаңыз, тыныш ойындар ойнаңыз (мысалы, көрпеге орау немесе «үйшік» жасап ойнау).