

**ТОО «SABA-16»  
детский сад «Арай»**

**Рекомендации для родителей на тему: *«Как подготовить ребенка к тому, что в детском саду он будет оставаться без мамы»***

**Подготовила: педагог-психолог  
Тайлакбаева А.Е**

**2026 год**

## **Как подготовить ребенка к тому, что в детском саду он будет оставаться без мамы**

Поступление в детский сад — важный этап в жизни ребенка и всей семьи. Успешная адаптация во многом зависит от того, насколько заранее и грамотно взрослые подготовят малыша.

### **1. Начинайте подготовку заранее**

За 1–2 месяца до начала посещения сада:

- рассказывайте ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети;
- описывайте распорядок дня (игры, прогулки, сон, еда);
- делайте акцент на позитивных моментах: новые друзья, игрушки, интересные занятия.

Важно: информация должна быть честной, но спокойной и доброжелательной.

### **2. Формируйте навыки самостоятельности**

Ребенку будет легче адаптироваться, если он:

- умеет есть ложкой;
- пробует самостоятельно одеваться;
- может попросить о помощи словами;
- знаком с элементарными правилами поведения.

Это снижает тревожность и повышает уверенность.

### **3. Постепенно расширяйте опыт разлуки**

Если ребенок раньше не оставался без мамы:

- начните с коротких расставаний (с бабушкой, папой, няней);
- постепенно увеличивайте время отсутствия;
- обязательно возвращайтесь в оговоренное время.

Так формируется доверие: «мама уходит, но всегда возвращается».

### **4. Создайте устойчивый ритуал прощания**

Каждое утро важно:

- прощаться спокойно, без затягивания;
- использовать один и тот же ритуал (обнять, поцеловать, сказать «я приду за тобой после прогулки»);

- не уходить незаметно.

Это дает ребенку чувство стабильности и безопасности.

## **5. Следите за собственным эмоциональным состоянием**

Дети чувствуют тревогу взрослых. Если мама переживает, ребенок будет тревожиться сильнее.

Рекомендации родителям:

- сохранять уверенный и спокойный тон;
- не обсуждать при ребенке свои страхи;
- демонстрировать доверие к воспитателю.

## **6. Устанавливайте режим, близкий к детскому саду**

Заранее:

- подстройте время подъема и сна;
- вводите режим питания, похожий на садовский;
- приучайте к дневному сну.

Это уменьшает стресс в первые недели.

## **7. Давайте ребенку «частичку дома»**

Можно разрешить взять:

- любимую игрушку;
- небольшой предмет, напоминающий о доме.

Это помогает снизить тревожность в новой обстановке.

## **8. Правильно реагируйте на слезы**

Слезы в период адаптации — это нормально.

Важно:

- признавать чувства ребенка: «Я вижу, тебе грустно»;
- не обесценивать («не плачь, это ерунда»);
- не пугать («если будешь плакать, я не приду»).

## **9. Постепенно увеличивайте время пребывания**

В первые дни:

- оставляйте ребенка на короткий период;
- затем увеличивайте время (до обеда, затем на сон и т.д.).

Резкое погружение на полный день усиливает стресс.

## **10. Поддерживайте контакт с воспитателем**

Регулярно:

- уточняйте, как проходит адаптация;
- делитесь особенностями ребенка;
- следуйте единым требованиям дома и в саду.

### **Важно помнить**

Адаптация может длиться от 2 недель до 2–3 месяцев. Это индивидуальный процесс, который требует терпения, последовательности и поддержки со стороны взрослых.

## **Баланы балабақшада анасыз қалуға қалай дайындау керек**

Балабақшаға бару — бала мен бүкіл отбасы үшін маңызды кезең. Сәтті бейімделу көбіне ересектердің баланы алдын ала және дұрыс дайындауына байланысты.

### **1. Дайындықты алдын ала бастаңыз**

Балабақшаға барудан 1–2 ай бұрын:

- балаға балабақша деген не екенін, балалар не үшін баратынын түсіндіріңіз;
- күн тәртібін сипаттаңыз (ойын, серуен, ұйқы, тамақтану);
- жағымды жақтарына назар аударыңыз: жаңа достар, ойыншықтар, қызықты іс-әрекеттер.

Маңызды: ақпарат шынайы, бірақ тыныш әрі жылы болуы тиіс.

### **2. Өзіндік дағдыларды қалыптастырыңыз**

Балаға бейімделу жеңілрек болады, егер ол:

- қасықпен тамақтана алса;
- өздігінен киінуге тырысса;
- сөзбен көмек сұрай алса;
- қарапайым мінез-құлық ережелерін білсе.

Бұл мазасыздықты азайтып, сенімділікті арттырады.

### **3. Ажырасу тәжірибесін біртіндеп арттырыңыз**

Егер бала бұрын анасыз қалмаған болса:

- қысқа уақытқа қалдырудан бастаңыз (әжесімен, әкесімен, күтушімен);
- уақытты біртіндеп ұзартыңыз;
- міндетті түрде уәде етілген уақытта оралыңыз.

Осылайша сенім қалыптасады: «ана кетеді, бірақ әрқашан қайтып келеді».

### **4. Қоштасудың тұрақты рәсімін жасаңыз**

Әр таң сайын:

- сабырмен, созбай қоштасыңыз;
- бірдей рәсімді қолданыңыз (құшақтау, сүю, «серуеннен кейін сені алып кетемін» деу);
- байқатпай кетіп қалмаңыз.

Бұл балаға тұрақтылық пен қауіпсіздік сезімін береді.

### **5. Өз эмоциялық жағдайыңызды бақылаңыз**

Балалар ересектердің көңіл-күйін сезеді. Егер анасы уайымдаса, бала одан да қатты алаңдайды.

Ата-аналарға ұсыныстар:

- сенімді әрі сабырлы үнді сақтаңыз;
- өз қорқыныштарыңызды баланың көзінше талқыламаңыз;
- тәрбиешіге сенім білдіріңіз.

## **6. Балабақшаға жақын күн тәртібін орнатыңыз**

Алдын ала:

- ояну және ұйықтау уақытын реттеңіз;
- балабақшаға ұқсас тамақтану режимін енгізіңіз;
- күндізгі ұйқыға үйретіңіз.

Бұл алғашқы апталардағы стрессті азайтады.

## **7. Балаға «үйдің бір бөлігін» беріңіз**

Өзімен бірге алуға болады:

- сүйікті ойыншық;
- үйді еске түсіретін шағын зат.

Бұл жаңа ортадағы мазасыздықты төмендетеді.

## **8. Көз жасына дұрыс жауап беріңіз**

Бейімделу кезінде жылау — қалыпты жағдай.

Маңызды:

- баланың сезімін мойындаңыз: «сенің көңілің түсіп тұрғанын көріп тұрмын»;
- мәнін төмендетпеңіз («жылама, түк емес» деменіз);
- қорқытпаңыз («жыласаң, келмеймін» деменіз).

## **9. Болу уақытын біртіндеп ұзартыңыз**

Алғашқы күндері:

- баланы қысқа уақытқа қалдырыңыз;
- кейін уақытты көбейтіңіз (түске дейін, кейін ұйқыға дейін және т.б.).

Бірден толық күнге қалдыру стрессті күшейтеді.

## **10. Тәрбиешімен байланыста болыңыз**

Үнемі:

- бейімделудің қалай өтіп жатқанын сұраңыз;
- баланың ерекшеліктерімен бөлісіңіз;
- үйде де, балабақшада да бірдей талаптарды ұстаныңыз.

## **Есте сақтау маңызды**

Бейімделу 2 аптадан 2–3 айға дейін созылуы мүмкін. Бұл — жеке процесс, ол ересектерден шыдамдылықты, бірізділікті және қолдауды талап етеді.