



№2(200), 2025
(Ақпан-Февраль)

МЕКТЕПТЕГІ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЯ В ШКОЛЕ

Журнал 2006 жылдың қаңтар-ақпан айынан бастап
қазақ және орыс тілдерінде шыға бастады.

Журнал издается с января-февраля 2006 года на казахском и русском языках

2011 жылдан бастап ай сайын шығады – С 2011 года выходит ежемесячно

(Республикалық ғылыми-теориялық және қолданбалы журнал – Республиканский научно-теоретический и прикладной журнал)

МАЗМҰНЫ - СОДЕРЖАНИЕ

Б. ӘРІНОВА, Ж. АКИМБАЕВА

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
Педагогика және білім беру менеджменті кафедрасына
85 жыл3

А. РАУШАНОВА

Тәуекел тобындағы оқушылар арасындағы жәбірлеушілік
әрекеттерін алдын алу және түзету жұмыстары5

Д. ТЕМИРГАЛИЕВА, С. КОНЫРБАЕВА

Интернет пен әлеуметтік желілердің бастауыш сынып
оқушылар психологиясына әсері9

М. НАСЫРОВА

Особенности психологической работы с клиентами
в телесно-ориентированной психотерапии
по расширению осознания15

А. ӘБДІРАХМАН

Балаларға қосымша білім беру саласындағы бала тұлғасын
дамытуда әлеуметтік-педагогикалық және психологиялық-
педагогикалық сүйемелдеу19

Г. ПІРІМҚҰЛОВА

Мазасыз балалардың ата-аналарымен жүргізілетін жұмыс
жайында22

Г. НӨКЕРБЕКОВА

Зорлық-зомбылық пен буллингке ұшыраған баланы
ата-ананың қолдауы24

М. ТОҚТАСЫНОВА

Шығармашыл тұлғаны тәрбиелеу жолдары27

Б. БАҚТЫҒАЛИЕВА

Бастауыш сынып білім алушыларының танымдық
қабілеттерін анықтау бағытында жүргізілетін
әдістемелер32

Л. БАЯНОВА

«100 есім» танымдық ойыны35

Т. ОРАЗОВА

Оқушылардың көңіл-күйін көтеруге арналған
жаттығулар41

Ж. ХАМЗИНА

Күлкі терапиясы арқылы оқушылардың
эмоциялық жағдайын жақсарту43

Ж. ЕРМЕККАЛИЕВА

Оқушыларға арналған түзету-дамытушылық жұмыс46

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

Ақнұр ОЛЖАЕВА

Ғылыми редактор –

М. АХМЕТОВА

20. 05. 2010 ж.
ҚР Байланыс
және ақпарат
министрлігінде
қайта тіркеліп, №10964-Ж
куәлігі берілді.

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

24. 02. 2025 ж.

Офсеттік басылым.

Тапсырысы: 320.

Редакцияның

мекен-жайы:

050036, Алматы қаласы,

Мамыр-2 ы/а, 13-7.

Тел/факс:

8 (727) 255-72-94.

Ұялы тел: 8 777 194 94 58,

8 777 303 37 67.

Эл пошта:

pedagog-ltd@mail.ru

Журнал <<Print
House GERONA>>

типографиясында
басылды.

Алматы қаласы, Сәтбаев
көшесі 30А/3, 124.

Көркемдеуші және

беттеуші:

Нұрзат Раймқұлова

Редакциялық алқа: Редакционная коллегия:

М. Ахметова – редакция алқасының төрағасы, психол. ғ. д., проф.
(Алматы, «Қайнар» Академиясы)

О. Саңғылбаев – психол. ғ. д., проф.
(Алматы, ҚазҰПУ)

М. Перленбетов – психол. ғ. д., проф.
(Алматы, «Қайнар» Академиясы)

Б.Р. Кадыров - д.пс.н., профессор
(Узбекистан, Ташкентский филиал
МГУ им. М.В. Ломоносова)

М.П. Кабакова – канд. психол. н.,
профессор (Алматы, КазНУ)

Ш. Сатиева – психол. ғ. к., проф.
(Семей, «Семей ун-т»)

А.Х. Кукубаева – д. психол. н., проф.
(Кокшетауский унив. им. Абая
Мырзахметова)

Б. Бейсекеева – педагог-психолог
(Астана қ.)

 Жарияланған материалдар редакцияның пікірін білдірмейді. Фактілер мен мәліметтердің дұрыстығына авторлар жауапты. Журналға шыққан материалдардың стильдік қателіктеріне редакция жауап бермейді. Қолжазбалар мен фотосуреттер рецензияланбайды және қайтарылмайды.

 Опубликованные материалы не отражают точку зрения редакции. Ответственность за достоверность фактов и сведений в публикациях несут авторы. Рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются.

Главный редактор –
Акнур ОЛЖАЕВА
Научный редактор –
М. АХМЕТОВА

Журнал перерегистрирован в Министерстве связи и информаций РК.
Свидетельство №10964-Ж от
20. 05. 2010 г. Астана.
Подписной индекс: 75487

Подписано в печать 24. 02. 2025 г.
Печать офсетная.
Заказ 320.

Учредитель:

ТОО «Педагог LTD»

Адрес: 050036, г. Алматы,
Мкр. Мамыр-2, 13-7.

Тел. /факс: 8 (727) 255-72-94;
сот. т.: 8 777 1949458, 8 777 3033767

Эл. почта: pedagog-ltd@mail.ru

Дизайнер-верстальщик
Нурзат Раймкулова

Журнал напечатан в типографии
<<Print House GERONA>>
г. Алматы, ул. Сатпаева, 30А/3,
124-офис.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Материалдарды компьютерде Times New Roman қарпімен теріп, көлемі 2 беттен аспайтын Microsoft Word бағдарламасында сақтап жіберіңіз. Мақала соңында автор туралы толық әрі нақты мәлімет болуы керек. Аты-жөніңізді толық жазыңыз. Мақаланызға қосымша журналға жазылғандығыңыз жөніндегі **түбіртек көшірмесін** салғаныңыз жөн Түбіртектің түпнұсқасы өзіңізде қалсын. Ол журналды уақытысында алмаған жағдайда байланыс бөлімшесіне барып, талап етулеріңізге керек болады. Мақаланы мүмкіндігінше Интернет арқылы электронды поштаға (pedagog-ltd@mail.ru, aknur@mail.ru) жіберіңіз. Факс арқылы, бағалы хат арқылы да редакция мекен-жайына жіберулеріңізге болады.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Представляемые материалы должны быть напечатаны на компьютере и сохранены в формате программы Microsoft Word. Объем не более 2-х страниц. Сведения об авторе должны быть точными и полными. К высылаемому материалу приложить копию квитанции о подписке на журнал. Материалы отправляйте электронной почтой (pedagog-ltd@mail.ru, aknur@mail.ru), факсом или заказным письмом.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті Педагогика және білім беру менеджменті кафедрасына 85 жыл

**Б. ӘРІНОВА,
Ж. АКИМБАЕВА**

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің Педагогика және білім беру менеджменті кафедрасының 85 жылдығына арналған «ЗАМАНАУИ БІЛІМ МЕН ҒЫЛЫМ: ТАРИХЫ, БОЛАШАҒЫ» атты 2025 жылдың 31 қаңтарында өткен халықаралық ғылыми конференция педагог мамандарды дайындайтын іргелі кафедраның қалыптасуы, өткені және даму болашағына арналды. Философия және саясаттану факультетінің құрамындағы озық кафедраларының бірі болып табылатын бұл ұжымның тарихи тамыры тереңде жатыр.

Факультет деканы Б.Б. Мейірбаев кафедраның қалыптасуы мен даму тарихына кеңінен тоқталып, Қазақстанның педагогика, психология ғылымының дамуына сүбелі үлес қосқан ғалымдар мен оқытушылардың әрқайсысын зор ілтипатпен еске алып, кафедраға әр жылдары басшылық жасаған тұлғалар: Кокымбаев Шакир Кокымбаевич, Тәжібаев Төлеген Тәжібайұлы, Сембаев Абдыхамит Ибнеевич, Бержанов Қартбай Бекенович, Аргынов Хасен Қуандыкович, Садыков Борис Жаркенович, Ахметова Гульназ Кенжетайқызы, Исаева Зауреш Абдразаковна, Мынбаева Айгерім Казыевна, Булатбаева Айгүл Әбдімәжітқызы, Сәрсенбаева Гульнара Молдрахмановаларға зор құрметін білдірді. Сонымен бірге кафедрада педагогика ғылымдарының докторы, профессор Қ.Б. Жарықбаев, Ж.Р. Баширова, А.Т. Табылдиев, Н.А. Асанов және т.б. жұмыс істегенін мақтанышпен еске алып, әр жылдары педагогика және білім беру менеджменті кафедрасына белгілі педагогтер мен атақты ғалымдар шақырылған, Н.Д. Хмель, К.Ж. Қожахметова, А.Қ. Құсайынов, Ш.Т. Таубаева, И.Р. Халитова және т.б. ғалымдардың еңбек еткенін атап өтті.

Мерейлі тойға арналған халықаралық ғылыми конференцияға ҚР ғылым және жоғары білім вице-министрі Дархан Жұмақанұлы Ахмед-Заки, ҚР ҒЖБМ Ғылым және жоғары білім саласындағы сапаны қамтамасыз ету комитетінің төрағасы Тойбаев Әділет Жүнісұлы бейне құттықтауларын жолдап, кафедраның педагогика саласындағы елеулі табыстарын атап өтті.

Конференцияның ашылу салтанатында университеттің Басқарма мүшесі – академиялық мәселелер жөніндегі проректор, педагогика ғылымдарының докторы, профессор Алтай Ғабдрахманұлы Қазмағамбетов Басқарма төрағасы – Ректор, филология ғылымдарының докторы Түймебаев Жансейіт Қансейітұлының құттықтау сөзін оқып берді. Құттықтау сөзде: ғылыми білім беру әлеуеті жоғары, әлемдік деңгейдегі зерттеу университетіне айналуы мақсат

тұтқан, зерттеу университеті мәртебесі (25.07.2022) бар Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті ұлттық қауіпсіздікті қамтамасыз ету мақсатындағы негізгі басымдықтарды, мақсаттарды, бағыттар мен қағидаттарды, нысандары мен әдістерін айқындайтын әлеуметтік-экономикалық саясаттың негізінде ғылым мен зерттеу жүргізеді. Ондағы ғылыми-техникалық қызметтің басымдығы мен субъектілерінің ашықтығы, объективтілігі және теңдігі тәжірибеде өз оң нәтижелерін беруде. Атап айтсақ, үстіміздегі жылы Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті QS World University Rankings 2025 (QS WUR) халықаралық рейтингінде әлемдегі ТОП-200 ЖОО қатарына қосылғанын, кафедра жұмыс жасап келе жатқан уақыттан бері білім беру мен қоғамның басқа салаларында жоғары кәсіби деңгейдегі мамандар даярлап, бүгінде түлектердің еліміздің әр түрлі түкпірлері мен шет елдерде жұмыс жасап жүргенін, кафедра еңбек нарығында сұранысқа ие ғылыми-педагогикалық кадрлар мен жоғары білікті мамандар даярлауда білім беру мен ғылыми және қоғамдық орталық болып табылатынын тілге тиек етті.

Набережночелнинск мемлекеттік педагогикалық университеті ректоры Галиакберова Альфинур Азатовна, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті Басқарма төрағасы – ректор Сыдыков Ерлан Батташевич, Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті Басқарма төрағасы – ректор Шакешев Бекбулат Темержанович, Моңғолия мемлекеттік Білім университетінің Баян-Өлгей аймағы бөлімшесінің директоры Хиналган Жылқайдарқызы, Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті Басқарма Төрағасы – ректор Каримова Бейбіткүл Сарсемханқызы, М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті Басқарма төрағасы – ректор Байжұманов Мұхтар Қазбекұлы, Жансүгіров атындағы Жетісу мемлекеттік университеті Басқарма Төрағасы – ректор Бурибаев Ермек Абильтәевич, Халел Досмұхаметов атындағы Атырау университеті Басқарма төрағасы – ректор Идрисов Саламат Нұрмұханұлы, Атырау қаласының №12 гимназия директоры, маслихат депутаты, кафедра түлегі Нұрқалиев Болатбай Серікұлы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті Басқарма төрағасы – ректор Болат Анапияұлы Тілеп, Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті Басқарма төрағасы – ректор Канай Гулмира, «Ұлттық құндылықтар академиясы» РҚБ төрағасы – Дүйсебек Әділхан Төлегенұлы бейне құттықтауларын жолдады.

Ташкент фармакология институтының ректоры (Өзбекстан) Ризаев Камал Саидакбарович, Гүлістан педагогикалық институты ректоры (Өзбекстан) Каршибоев Жахонгир Хазраткулович, «Өрлеу» филиалы (Алматы қаласы) Мелдебеков Ержан Тұрғанбайұлы құттықтау сөздерін сөйледі. Конференция соңында педагогика және білім беру менеджменті кафедрасының меңгерушісі, педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор м.а. Н.С. Әлқожаева кафедраның қалыптасуы мен даму тарихына сабақтастық пен ынтымақтастықты сақтау өткеннің өнегесін сақтап, қазіргі мен болашақ арасында ізгілікті байланыс орнату, ұрпақтан-ұрпаққа қалыптасқан дәстүрлер мен құндылықтар, мәдени қатынастардың берілуінің маңызы мен мәніне тоқталды.

Кафедраның құрметті демалыстағы ардагерлері Жантөкеева Злиман Урбосиновна, Баширова Жамал Рахимовна, Есенжолова Сауле Дүйсебаевна,

Ахметова Гульнас Кенжетаевна, Жолтаева Күлпаш Жолтаевна, Мамырбекова Гүлсан Ариповна сынды оқытушы-профессорлар шақырылып, конференцияға қатысқан оқытушыларымызға жас ғалымдар естелік сыйлықтар мен гүл шоқтарын табыстап, ұрпақтар сабақтастығының, ғылыми ортаның бір әдемі үйлесімі көрініс тапты.

Конференцияның секциялық отырысында Қазақстанның жоғары білім берудегі проблемалары мен даму тенденциялары, қазіргі кездегі педагогика және психология саласындағы инновациялар: цифрлық педагогика, жасанды интеллект және ұлттық құндылықтар, инклюзивті білім беру жағдайында мектеп пен жоғары мектеп сабақтастығы тақырыптары бойынша қазіргі уақыттағы ғылым мен білім тоғысуындағы өзекті мәселелер талқыланып, ғалымдар, магистранттар мен докторанттар өз ойларын ортаға салып, ғылыми ізденістерімен бөлісті.

Қорыта айтқанда, Қазақ ұлттық университеті педагогика және білім беру менеджменті кафедрасының 85 жылдығына арналған халықаралық ғылыми конференция ғылым мен білімнің сабақтастығын және педагогикалық ой-пікірлердің тарихи бастауларынан бүгінгі күнге дейінгі даму үдерісіне терең талдау жасалған, тағылымы мен танымы мол іс-шара болды. Қызу талқылау мен жылы естеліктерге толы конференция жұмысын қатысушылар жоғары бағалап, ізгі ниетпен ұйымдастырылған шараның жемісті жалғасын табуына тілектестік білдірді.

Тәуекел тобындағы оқушылар арасындағы жәбірлеушілік әрекеттерін алдын алу және түзету жұмыстары

А. РАУШАНОВА

Аңдатпа: Бұл мақала тәуекел тобындағы оқушылар арасында кездесетін жәбірлеушілік (буллинг) әрекеттерінің алдын алу және түзету жолдарын қарастырады. Буллинг – білім беру мекемелерінде жиі кездесетін әлеуметтік-психологиялық мәселе. Зерттеу нәтижелері оның балалардың психологиялық және әлеуметтік дамуына кері әсер ететінін көрсетеді. Осыған байланысты Қазақстанда және шетелде қолданылатын тиімді алдын алу және түзету шаралары талданады.

Кілт сөздер: буллинг, жәбірлеушілік, кибербуллинг, алдын алу, түзету жұмыстары, психологиялық көмек, білім беру.

А. РАУШАНОВА. Профилактика и коррекционная работа по предотвращению травли среди учащихся группы риска

Аннотация:Статья посвящена мерам профилактики буллинга среди детей группы риска. Буллинг является распространённой социально-психологической проблемой в образовательных учреждениях, оказывающей негативное влияние на психоэмоциональное развитие детей. В работе рассматриваются эффективные методы профилактики и коррекции буллинга, применяемые в Казахстане и за рубежом.

Ключевые слова: буллинг, травля, кибербуллинг, профилактика, коррекционная работа, психологическая помощь, образование.

A. RAUSHANOVA. Prevention and Correction of Bullying Behavior Among at-Risk Students

Abstract: This article explores strategies for preventing and addressing bullying among at-risk children. Bullying is a widespread social and psychological issue in educational institutions, significantly impacting children's emotional and social development. The study examines effective prevention and intervention measures implemented in Kazakhstan and internationally.

Keywords: bullying, harassment, cyberbullying, prevention, intervention, psychological support, education.

Қазіргі таңда білім беру мекемелерінде балалар арасындағы жәбірлеушілік (буллинг) кең таралған әлеуметтік және психологиялық мәселе болып отыр. Буллинг – жасөспірімдердің психологиялық және физикалық саулығына кері әсер ететін қауіпті құбылыс. Бұл мәселе халықаралық деңгейде талқыланып, көптеген елдерде оған қарсы заңнамалық және психологиялық алдын алу шаралары енгізілуде. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің 2022 жылғы 21 желтоқсандағы №506 бұйрығына сәйкес «Баланы жәбірлеудің (буллингтің) профилактикасы қағидалары» бекітілді. Аталған құжат жәбірлеушілікке қарсы күрес жолдарын айқындап, білім беру мекемелеріндегі жауапкершілікті нақтылайды.

Буллинг – бұл жүйелі түрде зорлық-зомбылық көрсету, психологиялық қысым жасау және қорқыту әрекеттері. Зерттеулер көрсеткендей, жәбірлеушілікке ұшыраған балалардың өзіне деген сенімі төмендеп, эмоционалды тұрақсыздыққа ұшырайды. Буллинг мектеп қабырғасында ғана емес, сонымен қатар интернет кеңістігінде де (кибербуллинг) жиі кездеседі.

Ғылыми зерттеулерге сүйенсек, буллингтің алдын алу шараларын іске асырған білім беру мекемелерінде оқушылардың психологиялық жай-күйі жақсарып, олардың мектепке деген қызығушылығы артады (Smith & Brain, 2020).

Жәбірлеушілікпен күресу үшін мектептер мен басқа білім беру мекемелері келесі іс-шараларды жүзеге асыруы қажет:

- Оқушылар арасында жәбірлеушілікке қарсы мәдениетті қалыптастыру;
- Мұғалімдер мен оқушыларды буллингті анықтау және оның алдын алу жолдарына оқыту;
- Оқушылардың психологиялық қауіпсіздігін қамтамасыз ету;
- Жәбірлеушілікке қарсы іс-қимыл жоспарын әзірлеп, нақты шараларды енгізу;
- Мектеп психологтары мен әлеуметтік қызметкерлердің белсенді жұмысын қамтамасыз ету.

Ата-аналармен жұмыс. Ата-аналардың рөлі өте маңызды. Олардың балаларының әлеуметтік ортасын бақылауы және қажетті қолдау көрсетуі буллинктің алдын алуда маңызды рөл атқарады:

- Ата-аналарға арналған ақпараттық кездесулер мен тренингтер ұйымдастыру;
- Балалардың мінез-құлқындағы өзгерістерді бақылау және тиісті шараларды қабылдау;
- Отбасында балаларға психологиялық қолдау көрсетудің маңыздылығын түсіндіру.

Психологиялық көмек және қолдау көрсету. Жәбірлеушілікке ұшыраған балаларға арнайы психологиялық қолдау көрсету жүйесін дамыту қажет. Бұл бағыт келесі шараларды қамтиды:

- Оқушылармен жеке және топтық психологиялық кеңес беру;
- Жанжалдарды шешуге арналған бағдарламаларды әзірлеу;
- Әлеуметтік бейімделу және оңалту шараларын іске асыру.

Жәбірлеушілік фактілерін анықтау және оларға әрекет ету тәртібі.

Егер білім беру мекемесінде буллинг фактісі анықталса, оған жылдам әрі нақты әрекет ету қажет. Бұл үшін келесі қадамдар жасалады:

- Оқиға туралы мектеп әкімшілігіне және сынып жетекшісіне хабарлау;
- Жәбірлеушілікке қатысы бар оқушылармен жеке әңгімелесу жүргізу;
- Қажет болған жағдайда ата-аналарды шақырып, бірлескен шешімдер қабылдау;
- Буллингке ұшыраған оқушыларға психологиялық қолдау көрсету;
- Құқық қорғау органдарына хабарлау (қажетті жағдайда).

Жәбірлеушіліктің алдын алу бойынша Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңы, сондай-ақ басқа да нормативтік-құқықтық актілерге сүйене отырып, мемлекеттік деңгейде нақты шаралар қабылдануда. Сонымен қатар, бұл бағытта Қазақстан Республикасының Ақпарат және қоғамдық даму, Денсаулық сақтау, Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау, Ішкі істер министрліктерімен бірлескен жұмыстар жүргізілуі тиіс.

Халықаралық тәжірибелерге сүйенсек, Финляндия, Канада және АҚШ сияқты елдерде буллингтің алдын алу үшін арнайы бағдарламалар (мысалы, KiVa, Olweus) енгізілген. Бұл бағдарламалар мектептерде тәртіпті жақсарту және оқушылар арасында достық қарым-қатынас орнатуға ықпал етеді (Rigby, 2019).

Финляндияда енгізілген **KiVa бағдарламасы** мектептерде буллингтің алдын алу және оны жоюға бағытталған бірегей жүйе болып табылады. KiVa бағдарламасының негізгі мақсаты – мектептерде оқушылар арасын-

дағы зорлық-зомбылықты төмендету, сонымен қатар балалардың бір-біріне деген құрметін арттыру. Бағдарлама оқушыларды өзара сыйластыққа, теңдікке және әділдікке тәрбиелеуді көздейді. KiVa бағдарламасы жеке және топтық жұмыстарды қамтиды, онда балалар буллингтің зияны туралы білім алады, сондай-ақ олар буллингтің құрбаны болмау үшін не істеу керектігін үйренеді. Бағдарлама мектептерде өте тиімді нәтижелер көрсетті, онда буллинг деңгейі айтарлықтай төмендеді.

Olweus бағдарламасы, сондай-ақ осы бағыттағы жетекші әдістемелердің бірі болып табылады. Норвегиялық психолог **Dan Olweus** ұсынған бұл бағдарлама мектептерде зорлық-зомбылықты анықтау және оны тоқтату үшін арнайы шараларды қарастырады. Olweus бағдарламасы мектепке арналған арнайы тренингтер мен бағдарламалар арқылы оқушылар мен мұғалімдердің әрекеттерін реттейді. Бағдарламаға қатысушылар мектеп қауымдастығының мүшелері ретінде буллингтің алдын алуға белсенді атсалысуға шақырылады. Бұл бағдарламаның тиімділігі оқушылардың арасындағы қатынастарды өзгертуге, құрдастарының пікірін ескеруге және буллингтің алдын алуға бағытталған кешенді шараларды іске асыруда көрінеді.

Осы тәжірибелердің тиімділігі көрсеткендей, буллингтің алдын алу үшін жүйелі түрде атқарылған жұмыс пен арнайы бағдарламалардың маңызы зор. Бұл бағдарламалар мектептерде оқушылар арасындағы сенімді қарым-қатынастарды орнатып, мектеп қауымдастығында қолайлы психологиялық климат қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Жәбірлеушілік – бұл тек мектептің ғана емес, бүкіл қоғамның мәселесі. Оны жою үшін кешенді шараларды қолға алу керек. Жауапкершілікті арттырып, алдын алу шараларын жетілдіру арқылы ғана буллингтің деңгейін төмендетуге болады. Балалардың құқықтарын қорғау және олардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету – әрбір азаматтың ортақ міндеті. Сондықтан барлығымыз осы бағытта белсенді жұмыс істеуіміз қажет.

Қоғамдағы әрбір азамат, ата-аналар, педагогтар және мемлекеттік органдар бірігіп, осы мәселемен күресу қажет. Балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету тек білім беру саласының ғана емес, бүкіл қоғамның міндеті болуы тиіс. Біздің алдымызда тұрған басты мақсат – болашақ ұрпаққа қауіпсіз орта құру. Ол үшін барлық жауапты тұлғалар мен мекемелер бірлесе жұмыс жасап, алдын алу шараларын жүйелі түрде іске асыруы қажет. Сол кезде ғана балалар өздерін қауіпсіз әрі сенімді сезініп, болашақта саналы, дені сау және табысты азамат болып қалыптасады.

Әдебиеттер:

1. Smith, P.K., & Brain, P. (2020). Bullying in schools: Research and interventions. *Educational Psychology Review*, 32(3), 45-68.
2. Rigby, K. (2019). Addressing Bullying in Schools: Theory and Practice. *Cambridge University Press*.
3. Salmivalli, C. (2018). Bullying and the KiVa Program: Challenges and Potential Solutions. *Annual Review of Psychology*, 69, 131-153.

Интернет пен әлеуметтік желілердің бастауыш сынып оқушылар психологиясына әсері

Д. ТЕМИРГАЛИЕВА,
С. КОНЫРБАЕВА

Аннотация. Бұл мақалада интернет пен әлеуметтік желілердің бастауыш сынып оқушыларының психологиялық дамуына тигізетін әсері қарастырылады. Зерттеуде балалардың интернетті пайдалану дағдылары, желідегі қауіп-қатерлер және психологиялық әл-ауқатына ықпал ететін негізгі факторлар талданады. Сонымен қатар, интернеттің когнитивті және эмоционалдық дамуға әсері, сондай-ақ ата-аналар мен мұғалімдердің рөлі сипатталады.

Аңдатпа. В данной статье рассматривается влияние интернета и социальных сетей на психологическое развитие младших школьников. В исследовании анализируются навыки использования интернета детьми, сетевые угрозы и ключевые факторы, влияющие на их психологическое благополучие. Кроме того, рассматривается влияние интернета на когнитивное и эмоциональное развитие, а также роль родителей и учителей.

Abstract . This article examines the impact of the Internet and social networks on the psychological development of primary school students. The study analyzes children's Internet usage skills, online threats, and key factors affecting their psychological well-being. Additionally, the influence of the Internet on cognitive and emotional development, as well as the role of parents and teachers, is discussed.

Қазіргі таңда интернет пен әлеуметтік желілер балалар өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. Ғаламтордағы кең ақпарат ағыны, интерактивті ойындар, бейнероликтер және әлеуметтік платформалар бастауыш сынып оқушылары үшін жаңа мүмкіндіктер ұсынуда. Дегенмен, бұл технологиялардың қарқынды дамуы балалар психологиясына оң және теріс әсерін тигізіп, олардың мінез-құлқы мен эмоционалдық дамуына айтарлықтай ықпал етеді. Сондықтан, интернет пен әлеуметтік желілердің бастауыш сынып оқушыларының психикасына әсерін зерттеу – қазіргі заманғы білім беру мен психология саласындағы өзекті мәселелердің бірі.

Зерттеу өзектілігі

Бүгінде балалар мектеп жасына жетпей-ақ, цифрлық технологиялармен ерте танысады. Зерттеулер көрсеткендей, бастауыш сынып оқушыларының басым көпшілігі смартфонды өз бетімен қолданады, ал интернетке кіру олардың күнделікті әрекеттерінің бір бөлігіне айналған. Әлеуметтік желілер мен онлайн платформалар балалардың қарым-қатынасын кеңейтсе де, оларды шынайы өмірден алыстатуы мүмкін. Экран алдындағы уақыттың көп болуы психологиялық тәуелділікке, эмоционалдық тұрақсыздыққа, когнитивті процестердің баяулауына әке-

луі ықтимал. Осы себепті, интернеттің балалар психологиясына ықпалын кешенді түрде талдау, оның оң және теріс жақтарын қарастыру, сонымен қатар ата-аналар мен мұғалімдерге ұсынымдар әзірлеу – зерттеудің өзектілігін көрсетеді.

Бастауыш сынып оқушыларының психологиялық дамуы – олардың болашақ мінез-құлқы мен когнитивті қабілеттерінің қалыптасуындағы маңызды кезең. Бұл жаста балалар айналасындағы ақпаратты тез қабылдап, әлеуметтік байланыстарға бейімделеді. Алайда интернет пен әлеуметтік желілердің белсенді қолданылуы психологиялық даму үрдісіне екі түрлі әсер етеді. Бір жағынан, цифрлық технологиялар оқушылардың білім алуына, логикалық ойлау қабілеттерін дамытуға және шығармашылық мүмкіндіктерін арттыруға көмектеседі. Екінші жағынан, интернетке тәуелділік, кибербуллинг, әлеуметтік желілердегі жалған ақпарат, эмоционалдық тұрақсыздық сияқты факторлар балалар психикасына кері әсерін тигізуі мүмкін.

Интернеттің шынайы өмірдегі қарым-қатынасты алмастыруы, балалардың әлеуметтік дағдыларының әлсіреуіне, оқу үлгерімінің төмендеуіне, мінез-құлықтағы өзгерістерге және өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне алып келуі ықтимал. Бұл мәселені шешу үшін интернет пен әлеуметтік желілердің балалар психикасына әсерін ғылыми тұрғыдан зерттеу қажет.

Зерттеу мақсаты. Зерттеудің негізгі мақсаты – интернет пен әлеуметтік желілердің бастауыш сынып оқушыларына тигізетін психологиялық әсерін жан-жақты талдау. Оқушылардың интернеттегі белсенділігі олардың эмоционалдық, когнитивтік және әлеуметтік дамуына қалай ықпал ететінін анықтау, оның жағымды және жағымсыз жақтарын айқындау – осы жұмыстың басты бағыты болып табылады.

Зерттеу міндеттері Осы мақсатқа жету үшін келесі міндеттер қойылады:

1. Интернет пен әлеуметтік желілердің балалар психикасына әсерін анықтау – балалардың психологиялық дамуына қатысты ғылыми еңбектерді талдау, интернет пен әлеуметтік желілерді пайдалану үрдістерін зерттеу;

2. Интернеттің позитивті және негативті жақтарын қарастыру – балалардың шығармашылық және когнитивті дағдыларына әсер ететін факторларды анықтау, интернетке тәуелділіктің белгілерін зерттеу;

3. Ата-аналар мен мұғалімдерге ұсынымдар әзірлеу – балалардың интернетті қауіпсіз әрі пайдалы пайдалануына бағытталған әдістемелік нұсқаулықтар дайындау, интернет тәуелділігінің алдын алу бойынша практикалық ұсыныстар жасау.

Жоғарыда аталған міндеттерді жүзеге асыру арқылы бастауыш сынып оқушыларының интернет пен әлеуметтік желілерді қолдану ерекшеліктерін түсініп, олардың психикалық және эмоционалдық дамуына әсерін нақты бағалауға мүмкіндік туады. Бұл зерттеу ата-аналарға, мұғалімдерге және психологтарға балалардың интернетке деген көзқарасын дұрыс қалыптастыруға көмектеседі.

Бастауыш сынып оқушыларының психологиялық ерекшеліктері. Ойлау, эмоция, мінез-құлық ерекшеліктері Бастауыш сынып кезеңі (6-10 жас) – баланың танымдық және психоэмоционалдық дамуы қарқынды жүретін уақыт. Бұл жаста балалардың ойлау жүйесі негізінен нақты-бейнелі сипатта

болады, яғни олар ақпаратты визуалды түрде тез қабылдап, есте сақтайды. Олар абстрактілі ұғымдарды түсінуде қиындықтарға тап болуы мүмкін, сондықтан ақпаратты нақты мысалдар арқылы түсіндіру маңызды. Эмоционалдық тұрғыдан бастауыш сынып оқушылары сыртқы әсерлерге өте сезімтал келеді. Олар эмоцияларын ашық білдіреді және оқиғаларға жылдам реакция жасайды. Қуану, ренжу, қорқу сияқты сезімдер тез алмасады, бұл олардың мінез-құлқында тұрақсыздықтың байқалуына себеп болады. Егер бала ұзақ уақыт бойы жағымсыз ақпаратқа ұшыраса немесе кибербуллингке тап болса, бұл оның психикасына кері әсерін тигізуі мүмкін.

Мінез-құлық жағынан бастауыш сынып оқушылары еліктегіш келеді. Олар айналасындағы адамдардың әрекетін қайталайды, мультфильмдердегі немесе интернеттегі кейіпкерлерден үлгі алады. Бұл балалардың дамуы үшін маңызды, бірақ оларға дұрыс бағыт-бағдар берілмесе, жағымсыз мінез-құлық қалыптасуы мүмкін.

Қоршаған ортаның (ата-ана, мұғалім, құрдастар) әсері. Бала психологиясының қалыптасуында ата-ана, мұғалімдер және құрдастар шешуші рөл атқарады.

- Ата-аналар – баланың алғашқы тәрбиешісі. Олар балаға интернет пен әлеуметтік желілерді қолдану мәдениетін үйретіп, қауіпсіздік ережелерін қадағалауы тиіс.

- Мұғалімдер – балалардың білім алуындағы бағыт-бағдарын айқындап, оларды интернеттің оң тұстарын пайдалануға үйрететін тұлғалар. Егер мұғалім интернет ресурстарын тиімді қолданса, бала оны білім алудың көзі ретінде қарастырады.

- Құрдастар – бастауыш сынып оқушылары үшін әлеуметтік ортадағы ең маңызды тұлғалардың бірі. Олар бірге ойнап, сөйлесіп, ортақ қызығушылықтар табады. Достарының интернетке деген көзқарасы баланың да онлайн ортаға деген қарым-қатынасын анықтауы мүмкін.

***Балалардың ақпаратты қабылдау және өңдеу ерекшеліктері**

Балалар интернеттен алынған ақпаратты талдамай, оны дайын күйінде қабылдайды. Бұл олардың *сын тұрғысынан ойлау қабілетінің әлі толық қалыптаспағандығымен* байланысты. Осы себепті, әлеуметтік желілердегі жалған ақпаратқа сенуі немесе зиянды контентке бейімделуі мүмкін.

Балалар үшін *визуалды ақпарат* маңызды рөл атқарады. Сондықтан олар көбінесе YouTube, TikTok сияқты платформалардан видеолар көріп, анимацияланған контентті жақсы қабылдайды. Мұндай платформалар білім беруде пайдалы болуы мүмкін, бірақ қажетсіз немесе зиянды ақпараттардан қорғау шараларын қарастыру қажет.

Интернет пен әлеуметтік желілердің балалар психологиясына оң әсері. Білім алу мен дамуға қосқан үлесі. Білім беру платформалары, интерактивті оқыту құралдары. Интернет – балаларға жаңа білім алуға мүмкіндік беретін маңызды ресурс.

- BilimLand, LearningApps, Kahoot, Magic School сияқты платформалар бастауыш сынып оқушылары үшін қызықты әрі интерактивті оқу тәжірибесін ұсынады.

- YouTube Kids немесе TED-Ed секілді платформалар арқылы оқушылар ғылыми тәжірибелерді көріп, жаңа ақпарат алады.

- Геймификацияланған оқыту (оқытуды ойын арқылы жүргізу) балалардың материалды оңай меңгеруіне көмектеседі.

Логикалық және шығармашылық ойлау қабілетін дамыту

- Логикалық ойындар (мысалы, ChessKid, Prodigy Math) балалардың математикалық және стратегиялық ойлау қабілетін дамытады;

- Сурет салу және анимация жасау бағдарламалары (мысалы, Tux Paint, Scratch, D-ID) балалардың шығармашылық қабілетін арттырады;

- Әңгіме құрастыруға арналған AI құралдары (мысалы, ChatGPT, Gamma App) балалардың жазу дағдысын жақсартады. Әлеуметтік дағдылардың қалыптасуы. Қарым-қатынас орнату. Интернет арқылы балалар жаңа достар тауып, әлеуметтік дағдыларын дамыта алады. Онлайн платформаларда (мысалы, Zoom, Microsoft Teams) сабақтарға қатысу олардың пікір алмасу және ортақ жобаларда жұмыс істеу қабілетін жақсартады.

Командалық жұмысқа үйрену. Кейбір онлайн ойындар мен платформалар балаларды бірлесіп жұмыс істеуге үйретеді. Мысалы, Minecraft Education Edition немесе Roblox Studio ойындары балаларды командалық жұмыстың маңыздылығын түсінуге бағыттайды. Интернет пен әлеуметтік желілердің жағымсыз әсерлері. Психологиялық тәуелділік. Экран алдындағы уақыттың артуы, офлайн қарым-қатынастың азаюы. Бастауыш сынып оқушылары үшін бетпе-бет қарым-қатынас өте маңызды, өйткені бұл кезеңде олар әлеуметтік дағдыларды дамытады. Алайда, интернет пен әлеуметтік желілерді шамадан тыс қолдану олардың шынайы өмірдегі байланыстарын әлсіретіп, ата-аналарымен, достарымен қарым-қатынасты төмендетуі мүмкін.

- Ұзақ уақыт экран алдында отыру баланың физикалық белсенділігін азайтады, бұл денсаулығына кері әсер етуі мүмкін;

- Балалар гаджеттерді жиі қолданған сайын, шынайы өмірдегі әңгімелерге қызығушылығы төмендейді;

- Ойын ойнау, видео көру және әлеуметтік желілерде уақыт өткізу олардың эмоционалдық дамуына әсер етіп, отбасы мүшелерімен байланысын әлсіретуі мүмкін. Интернетке тәуелділіктің алғашқы белгілері.

Балалардың интернетке тәуелділігін ерте анықтау маңызды. Төмендегі белгілер психологиялық тәуелділіктің қалыптасқанын көрсетуі мүмкін:

- Экран уақытын шектеуге қарсылық білдіру. Егер бала гаджеттерді қолдану уақытын қысқартуға қарсыласса, бұл тәуелділіктің белгісі болуы мүмкін;

- Ойлау қабілетінің төмендеуі. Баланың оқу үлгерімі нашарлап, сабаққа деген қызығушылығы төмендейді;

- Күнделікті іс-әрекеттерге немқұрайлы қарау. Баланың гаджеттен басқа нәрселерге қызықпауы, тамақтанудан бас тартуы, ұйқы режимінің бұзылуы байқалады;

- Агрессивті мінез-құлық. Егер ата-анасы немесе мұғалімі баланы телефоннан алшақтатса, ол ашуланып, тітіркенуі мүмкін. Эмоционалдық және мінез-құлық өзгерістері. Агрессия деңгейінің артуы

Кейбір интернеттегі ойындар мен әлеуметтік желілердегі зорлық-зомбылық элементтері балаларды агрессивті мінез-құлыққа итермелеуі мүмкін.

- Зорлық-зомбылық бейнелері мен видеолар баланың эмоциясын тұрақсыздандырады;

- Балалар интернеттегі мінез-құлық үлгілерін қайталайды, сондықтан агрессивті контент олардың шынайы өмірдегі әрекеттеріне әсер етуі мүмкін;

- Егер бала онлайн ойындарда немесе әлеуметтік желілерде ренжітілсе, ол өз агрессиясын офлайн ортада көрсетуі мүмкін. Сабырсыздық, шоғырланудың төмендеуі. Бастауыш сынып оқушыларының назарын ұзақ уақыт бір нәрсеге аудару қабілеті әлі толық қалыптаспаған.

Балаларды интернеттің жағымсыз әсерінен қорғау жолдары. Ата-аналар мен мұғалімдерге арналған ұсынымдар:

1. Интернетте қауіпсіздік ережелерін үйрету

Балалар интернетті пайдалану кезінде өзін қорғау әдістерін білуі тиіс. Ол үшін ата-аналар мен мұғалімдер келесі ережелерді үйретуі қажет:

- Жеке ақпаратты қорғау: Балаларға өз мекенжайын, телефон нөмірін немесе жеке фотосуреттерін белгісіз адамдармен бөліспеу керектігін түсіндіру;

- Күдікті сілтемелер мен хабарламалар: Киберқауіптердің алдын алу үшін белгісіз адамдардан келген хабарламаларға жауап бермеу және бейтаныс сілтемелерге өтпеу керек;

- Кибербуллингтен қорғану: Егер бала интернетте қорлауға ұшыраса, ата-анасына немесе мұғаліміне дереу айтуы тиіс.

2. Экран уақытын шектеу және бақылау

Балаларға интернетті белгілі бір уақыт аралығында пайдалануға рұқсат беру өте маңызды. Ата-аналар мен мұғалімдер келесі шараларды қолдана алады:

- Гаджеттерді қолдану уақытына шектеу қою: Америкалық Педиатрия Академиясының ұсынымдарына сәйкес, бастауыш сынып оқушылары үшін экран алдында өткізетін уақыт күніне 1-2 сағаттан аспауы тиіс;

- Түнгі уақытта гаджеттерді пайдаланбау: Балалардың ұйқысы бұзылмауы үшін телефон мен планшетті кешкі 9-дан кейін қолдануға шектеу қойған жөн;

- Бірге уақыт өткізу: Балалардың интернетке деген қызығушылығын шектеп, отбасылық ойындар, серуендеу, шығармашылықпен айналысу сияқты баламалы әрекеттер ұсыну қажет.

3. Балалардың интернеттегі іс-әрекетін қадағалау

Ата-аналар мен мұғалімдер балалардың қандай сайттарға кіретінін, қандай контент көретінін бақылауы керек:

- Ата-ана бақылау бағдарламаларын пайдалану: Google Family Link, Kaspersky Safe Kids, Norton Family сияқты қосымшалар арқылы балалардың интернеттегі әрекеттерін бақылауға болады;

- Ортақ аккаунттар мен Wi-Fi шектеулері: Балаларға арналған арнайы профильдер жасау және белгілі сайттарға кіруді шектеу қажет;

- Интернеттегі белсенділік туралы бірге сөйлесу: Балаларға олар қандай сайттарды қарайтынын және қандай ойындар ойнайтынын ашық талқылау мәдениетін қалыптастыру маңызды.

Цифрлық сауаттылықты арттыру:

1. Пайдалы платформаларды қолдануға дағдыландыру.

Балаларды интернеттің пайдалы жағына бағыттау үшін келесі платформаларды қолдануға болады:

- Білім беру сайттары: BilimLand, LearningApps, Khan Academy Kids;
- Шығармашылық дамыту: Scratch (программалау негіздері), Tux Paint (балаларға арналған сурет салу);
- Логикалық ойлауды дамыту: ChessKid (шахмат), Prodigy Math (математика ойыны).

2. Балалармен ашық сөйлесу, интернеттегі мәселелерді талқылау.

Балалардың интернетте қандай қиындықтарға тап болуы мүмкін екенін түсіну үшін олармен үнемі сөйлесіп отыру қажет.

- Баланы тыңдау: Егер бала интернетте бір қиындыққа тап болса, оны қорқытпай, керісінше ашық сөйлесуге шақыру;

- Қауіпті контент туралы ескерту: Балаларға интернетте кездесетін қауіпті және жалған ақпарат туралы алдын ала түсіндіріп отыру;

- Оңтайлы интернет мәдениетін қалыптастыру: Балаларға интернетті тек ойын-сауық емес, сонымен қатар білім алудың, шығармашылық дамудың құралы ретінде қолдануды үйрету.

Қорытынды

Балаларды интернеттің жағымсыз әсерінен қорғау үшін ата-аналармен мұғалімдер олардың онлайн белсенділігін бақылап, қауіпсіздік шараларын үйретуі қажет. Сонымен қатар, балалардың цифрлық сауаттылығын арттыру арқылы интернетті тиімді әрі қауіпсіз пайдалануға дағдыландыру маңызды.

Қазіргі заманғы интернетпен әлеуметтік желілердің бастауыш сынып оқушыларына әсері екі жақты. Бір жағынан, олар білім алу, логикалық ойлау, шығармашылық қабілеттерді дамыту, әлеуметтік дағдыларды жетілдіру сияқты маңызды мүмкіндіктер ұсынады. Білім беру платформалары, интерактивті құралдар және сандық технологиялар оқушылардың оқу үрдісіне деген қызығушылығын арттырады. Екінші жағынан, интернеттің психологиялық тәуелділік, агрессияның күшеюі, кибербуллинг, назар аудару қабілетінің төмендеуі сияқты жағымсыз салдары болуы мүмкін. Сондықтан, балаларды бұл қауіптерден қорғау – ата-аналар мен мұғалімдердің басты міндеті.

Әдебиеттер тізімі:

1. Есенбекова Ұ.М., Алдабергенова Ж.Ж., Маманқ А.Ә. Әлеуметтік медианың жастардың азаматтық белсенділігіне әсер-ықпалы // ҚазҰУ Хабаршысы. Журналистика сериясы, 2022. <https://bulletin-journalism.kaznu.kz/index.php/1-journal/article/download/1531/1267/>

2. Интернет желісіндегі баланың қауіпсіздігі // Қазақстан Республикасы Ақтөбе облысы Қарғалы ауданы әкімдігінің ресми сайты, 2022.

<https://www.gov.kz/memleket/entities/aktobe-kargala/press/news/details/162547>

3. Әлеуметтік желілердің балаларға тигізетін кері әсері // ust.kz білім беру порталы, 2024. https://ust.kz/word/maqala__aleymettik_jelilerding_balalarga_tigizetin_keri_aseri-337907.html

4. Әлеуметтік желілердің жасөспірімдердің мінез-құлқына ықпалы // PPT-Online.org, 2022. <https://ppt-online.org/1466396>

5. Балалар және әлеуметтік желілер: шектеу енгізу қажет пе? // Zakon.kz жаңалықтар порталы, 2020. <https://kaz.zakon.kz/redaksiia-zakonkz/5007921-balalar-zh-ne-leumett-k-zhel-ler.html>

6. Әлеуметтік желілердің оқу мотивациясына әсері // Prezi.com, 2025. https://prezi.com/p/f_wgkwlrelus/presentation
7. Әлеуметтік желілердің жастарға әсері // Республикалық білім порталы, 2024. <https://bilimger.kz/168823>
8. Оқытудағы әлеуметтік желілердің дидактикалық қасиеттері // bilimdinews.kz білім жаңалықтары порталы, 2022. <https://bilimdinews.kz/?p=194022>
9. Интернеттің қазіргі жасөспірімдерге әсері // ust.kz білім беру порталы, 2024. https://ust.kz/word/internetting_qazirgi_jasospirimderge_aseri_taqyrybyndagy_gylymi_joba_jumysyna-348780.html
10. Модуль 11. Медиконтенттің жаңа форматтары. Интернет пен әлеуметтік желілердің жаңалықтарға әсері // Newreporter.org, 2022. <https://newreporter.org/kz/2022/11/13/modul-11-medikontenttin-zhana-formattary-internet-pen-aleumettik-zhelilerdin-zhanalyqtarga-aseri>

Особенности психологической работы с клиентами в телесно-ориентированной психотерапии по расширению осознания

М. НАСЫРОВА

На основе анализа, приведенного в предыдущих наших статьях [1-3], мы видим, что ответственность тесно связана с таким понятием, как осознанность. Что такое осознанность?

Приведем некоторые определения осознанности.

Осознанность – это целенаправленное акцентирование внимания на чем-либо без необходимости это осуждать или оценивать [4].

В комментариях к AMRA's Definition of Mindfulness/ American Mindfulness Research Association осознанность обозначается как полное присутствие в настоящем моменте, лишённое произвольных действий и реакций.

Осознание есть процесс и образ жизни, в котором главным навыком считается самонаблюдение и присутствие в данный момент времени. Это обращение внимания на себя, на внутреннее состояние, телесные ощущения, свои действия, на то, где я нахожусь и что я делаю.

В современной зарубежной медицинской науке и психологии появился ряд публикаций, в которых отмечается необходимость развития осознанности и ее высокий положительный эффект, например,

- * в лечение посттравматического стрессового расстройства;
- * в профилактике рецидива депрессии;

* в лечении зависимостей, поскольку, как указывают авторы, она способствует формированию позитивного взгляда на жизнь, здоровье; мотивирует на достижение положительных изменений в различных сферах; развитию доброжелательных, взаимовыгодных отношений; управлению эмоциями и борьбе со стрессом.

Как процесс осознанность, прежде всего телесная, позволяет человеку жить жизнью во всей ее полноте, что означает, на наш взгляд,

во-первых, БЫТЬ и быть Живым – факт существования,

во-вторых, получать информацию об окружающем мире и выстраивать в соответствие свои поведение и действия – факт реагирования;

в-третьих, узнавать, присваивать свои чувства, эмоции, переживания, желания – факт проживания;

в-четвертых, наблюдения за собой и другими, замечать свои и чужие проявления – факт присутствия.

Перечисленные факты позволяют без оценки и предвзятости относиться к себе и собственному опыту, а также к окружающему миру.

Осознанность доступна каждому человеку, ее можно развивать. Для чего? Чтобы в данный момент, в настоящем, здесь и сейчас: чувствовать свои желания, знать свои возможности, анализировать ситуацию и видеть ее с разных сторон, выбирать тактику и поведение, действовать. Одним словом – быть ответственным за происходящие внутри собственные переживания и во вне проявляющееся поведение.

Рассмотрим способы и приемы телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) в расширении осознания.

Как известно, проблемы физического здоровья происходят из-за разобщенности телесного и психического, из-за отсутствия связи тела человека с его личностным ядром, т.е. желаниями и чувствами. А. Лоуэн, учение которого легло в основу ТОП, утверждает, что хронические мышечные напряжения создают блоки в определенных частях тела, что мешает свободному течению энергии, в следствие чего у человека возникают негативные состояния.

Беря эту концепцию за основу, ТОП ставит в работе с клиентами следующие задачи:

- пробуждение в теле застывших эмоций, подавленных некогда (преимущественно, в раннем детстве) чувств, которые сохранились и проявляются в теле в виде хронических мышечных напряжений, что позволит свободному течению энергии;

- выявление причин нарушения дыхания и его восстановление;

- выявление ограничивающих личность паттернов поведения и их пересмотр на предмет нужности.

А. Лоуэн связывал развитие структуры характера от искаженного образа мира, который формирует у человека определенные способы ухода от негативных чувств и получения/ или заслуживания принятия близкими [5]. А это в свою очередь приводит к ригидным схемам поведения и чувств, что ограничивает человека в проявлении своей естественности, создает шаблоны определенного поведения, лишая его спонтанности, искренности. В этой связи терапия и включает выявление подобных паттернов и их актуальности в данный момент жизни и деятельности личности:

- возвращение чувствительности, контакт с ядром.

Под контактом с ядром мы понимаем связь эго личности со своим телом, что означает распознавание эмоциональных и социальных потребностей, их свободное удовлетворение, а также встречу и узнавание негативных (страх, злость, отчаяние, бессилие и т.д.) и приятных (радость, любовь, сочувствие и т.д.) наличествующих и изменяющихся чувств;

- с помощью двигательных психотехник способствовать более точному распознаванию и вербализации собственных эмоций, проживанию своего прошлого эмоционального опыта.

Таким образом, результатом такой работы и терапии, по нашему мнению, станет способность человека ситуативно включать и отключать самоконтроль, что позволит ему свободно выбирать, как, чувствуя и следуя своим импульсам, телесно проявляться, каким образом коммуницировать с другими людьми, линию и тактику поведения сообразно месту и времени.

Решение указанных выше задач способствует

- а) расширению сферы самосознания личности;
- б) повышению чувствительности;
- в) увеличению внимания и наблюдательности к себе, импульсам собственного тела/ организма, способности замечать и понимать эмоциональные состояния окружения, что в конечном счете приведет
- г) к более эмоциональному благоприятному отношению к себе и миру в целом. Одним словом, формирует ответственность.

В ТОП считается, сексуальная энергия движется от центра, т.е. чувств, к периферии и выражается в поведении, а обратный процесс – от периферии к ядру, характеризуется возвращением нашей чувствительности, контакта с нашим ядром. Контакт с ядром считается наиболее полным и совершенным, когда мы легко отвечаем на вопрос – чего вы хотите [6]?

Это положение можно представить в виде следующей схемы. Сначала у человека появляются внутренние импульсы и проявляются телесные ощущения и автоматические действия. Затем идут осознания на различных уровнях: от определения себя среди других с помощью имени до социальных и личных ролей. За этим следует осознание потребностей, выбор наиболее актуальной из них, а также способов их удовлетворения. И потом человек действует и совершает определенные поступки согласно своему выбору, по сути, удовлетворяет свои потребности.

Итак, представим некоторые выводы об эффективности ТОП в формировании ответственности, вытекающие из вышеуказанного собранного и проанализированного материала, а также сделанные на основе полученных во время обучения знаний, опыта личной терапии и своей практики.

ТОП от всех других телесных практик отличает три базовых процесса: осознание, проживание, поддержка. Трудно не согласиться с практикующими специалистами, которые утверждают, что в данном психологическом подходе эти три процесса должны протекать одновременно и осознание является важным условием терапии [6, с.12]. Вместе с тем, ТОП особо выделяет своей целью психологической работы проживание человеком своих внутренних процессов, т.е. эмоций, чувств, переживаний, ощущений.

ТОП с помощью специальных техник/ методов/ инструментов, основанных на основных принципах холизма, разобщения, взаимодействия, настоящего, феномена, внимания:

- * дает возможность повысить чувствительность к своему телу;
- * способствует проживанию эмоций и чувств;
- * обращению к переживаниям;
- * лучшему пониманию языка собственного тела и окружающих;
- * правильной оценке ситуации;
- * как следствие, выбору поведения/ действия, что свидетельствует о принятии ответственности за сами действия и их последствия.

Таким образом, ТОП в своей теории и практике опирается на три аспекта, одновременно используя их и как ориентир (задача) для психотерапии, и нацеливаясь как на результат. Это:

* **Осознание.** Здесь формируется такой компонент личности как самосознание, или способность осознания вытесненных чувств, потребностей, на основе работы с *мышечными зажимами* и выявления защитных механизмов (об этом говорили В. Райх, А. Лоуэн);

В качестве примера приведем прием Райха, изложенный в Хрестоматии ТОП [7]. Терапевт просил своих клиентов амплифицировать напряжение в теле, считая, что за ним всегда кроется подавленная эмоция. Как только человек распознает (узнает) и принимает эту эмоцию, то напряжение уменьшается либо исчезает.

* **Проживание.** ТОП, в процессе субъект-субъектного взаимодействия в сессии, а также используя разные техники, в т.ч. двигательные, оказывает помощь человеку в узнавании и вербализации собственных эмоций. Это проживание прошлого эмоционального опыта, но в данном теле в настоящем. ТОП работает с телесными процессами здесь и сейчас, способствуя тем самым расширению сферы самосознания, что ведет к благоприятному отношению к себе в эмоциональном плане. Здесь развивается чувствительность, что способствует повышению уровня самовосприятия и самоприятия, то есть отношения к себе, принятию себя и своего тела.

* **Поддержка.** ТОП, на наш взгляд, очень интимный процесс. Терапевту предстоит проделать определенную работу от создания условий (пространство, конфиденциальность, безопасность и др.) до установления качественных доверительных отношений. В чем заключается поддержка? В бережном, доброжелательном, уважительном, партнерском отношении к клиенту, что способствует формированию у клиента принятия ответственности на себя, считая все события и ситуации результатом своего поведения и убеждений, и, следовательно, она сама управляет своей жизнью.

Все вышеизложенное можно свести к трем основным задачам ТОП:

А) помощь человеку в выстраивании взаимодействия с самим собой, прежде всего с телом;

Б) направления внимания человека на эмоциональные процессы, проявляемые в телесных ощущениях, которые он не замечает/ игнорирует, тем самым расширяя телесную осознанность;

В) соединение интеллектуального и чувственного опыта.

Список использованных источников:

1. К вопросу определения ответственности как основы личности// Сб.мат. МНПК «Развитие казахстанской науки в контексте цивилизации», посвященной 75-летию академика, вице-президента Казахстанской национальной Академии естественных наук Омарова Е.С. 26.10.2023// Казахская цивилизация. - № 2 (95). 2023. – Том 2. - С. 10-12.
2. Особенности телесноориентированного подхода к формированию ответственности// Психология в школе. Респ.научно-теоретический и прикладной журнал. - №10 (184), 2023 (октябрь). – С.16-20.
3. Определение ответственности Гештальт-подходе// Сб.мат. межд.научно-методической конф. «Современные тенденции развития психологии и журна-листики» – Алматы, 2024 г. – 391 с. – С. 38-41.
4. What Is Mindfulness? And Why It Might Make You Happier// <https://clck.ru/gmXB5>
5. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/ Пер, с англ. С. Коледа. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. - 256 с. – С.2.
6. Брошюра «Вводный блок: ТОП. Сессия 1. – Издания Школы ТОП К.Н. Дуплищева. – 2020.
7. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Автор - состави-тель Л.С. Сергеева. - СПб., 2000. - 290 с. – С. 26.

Балаларға қосымша білім беру саласындағы бала тұлғасын дамытуда әлеуметтік-педагогикалық және психологиялық- педагогикалық сүйемелдеу

А. ӘБДІРАХМАН

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңында білім берудегі міндеттерінің ішіндегі ең маңыздысы – баланы жеке тұлға ретінде қалыптастыру және дамыту туралы айтылған. Мемлекетіміз бәсекеге қабілетті 50 мемлекет қатарына кіру үшін балаларымыз дүниежүзілік білім кеңістігінде өз білімі, қабілеті, тапқырлығы, еңбекқорлығымен өмірдегі өз орнын табуы керек.

Қазір барлық білім беру ұйымдарының педагогтары оқушыларды оқу-тәрбие үрдісінде жаңа инновациялық технологияларды пайдалана отырып, әр түрлі бағытта дамытуға күш салуда. Сондай-ақ жас ұрпаққа, мұғалімдерге, ата-аналарға кездескен қиындықтан құтылудың жолын сілтеуші, ақылшы – мектептегі психологтің көмегі қажет-ақ.

Бүгінгі таңда республикамыздың барлық білім ордасында психологиялық қызмет көрсету орталығы құрылған.

Психологиялық қызметтің тиімділігі – балалар мен жасөспірімдердің психикалық және психологиялық тұрғыда толыққанды жеке адам болып қалыптасуына, олардың қабілеттік деңгейлерін, бейімділігін, шығармашылығын, таным үрдістерінің даму деңгейін, жас ерекшеліктеріне сай даму кезеңдеріндегі кездесетін қиындықтардың алдын алуға мүмкіндік беріп, қоршаған ортадағы адамдармен дұрыс қарым-қатынас жасауға бағыттап, баланың мүмкіндіктеріне жол ашады және мұғалім қолына жеке тұлға жайлы құнды деректер береді.

Психологиялық қызметтің мақсаты – ойлау қабілеті жетілген, білім-білік дағдыларын меңгерген, коммуникативті, бәсекелестікке бейім, белсенді, қабілетті, әр түрлі мамандыққа бейім, мәдениетті жеке тұлғаны анықтау, зерттеу, тану, қалыптастыру.

Психологиялық қызметтің міндеті – оқушының әр жас кезеңдерінде тұлға ретінде ақыл-ой мен өзін-өзі дамыту және тәрбиелеу қабілеттерін қалыптастыру, тұлғалық және интеллектуалдық дамуындағы ауытқулардың алдын алу, түзету, жеңіп шығу жолдарын үйрету.

Мектепте құрылған психологиялық қызметтің нәтижесін көру үшін төмендегі 5 бағытта жұмыс жүргізіледі:

- 1-бағыт – диагностикалық (зерттеу);
- 2-бағыт – дамыту-түзету (коррекциялық);
- 3-бағыт – кеңес беру және ағартушылық;
- 4-бағыт – профилактикалық (алдын алу);
- 5-бағыт – әлеуметтік-диспетчерлік.

Білім беру ұйымдарында бала тұлғасын дамыту үшін психологиялық қызметтің арналарын дұрыс та тиімді ұйымдастыру өте маңызды.

Білім беру жүйесіндегі психодиагностиканың өзіндік принциптік ерекшеліктері бар. Өйткені көптеген зерттеулерде ғылыми-зерттеу психодиагностикасының қажеттігі айтылған. Осы тұрғыдан алғанда себептерді диагностикалау – оқушылардың қабілеттерін, танымдық үдерістерін дамыту және мұғалімдердің жеке басының ізгіліктілік бағытын зерттеу, шығармашылық мүмкіндігін айқындау міндетін жасауға бағытталады.

Шығыста «Бір күндігіңді ойласаң – күріш ек, он жылдығыңды ойласаң – ағаш ек, жүз жылдығыңды ойласаң – ұрпағыңа жақсы тәлім-тәрбие бер» деген жақсы қағида бар. Егер әрбір балаға жастайынан жақсы тәлім-тәрбие беріп, стереотипке бой алдырмай, өмірді бағалай білуге үйретіп өсірсек, қайғылы жағдайларға тап болмасымыз кәміл. Баланың бойында патриоттық сезімді оятып, өмірге деген құлшынысын арттыру, бала тұлғасын дұрыс қалыптастыру үшін нәтижелі әрі түзу бағыт-бағдар беруіміз қажет.

Жасөспірімдік кезең – алуан түрлі қарама-қайшылыққа толы, ата-аналар мен мұғалімдерді алаңдататын, уайымға түсіретін күрделі шақ. Себебі, мектепте де, отбасында да балалардың агрессиясы үнемі байқалады: дау-дамайдың көптігі, олардың көңіл-күйінің тұрақсыздығы, қоғамға ашықтан-ашық наразылық білдіруі, ата-ананың қамқорлығын қабылдамауы немесе ұялшақтық және жасөспірімдік максимализм. Сондықтан да ата-аналар өздерінің балалары

жеткіншек жасқа жеткен уақытта күрделі, тіпті кейбір жағдайда неше түрлі қайшылықтарға кездесетінін түсінулері қажет.

13-17 жас аралығындағы жасөспірімдер өте әсершіл, кез келген нәрсені жүрегіне тез және жақын қабылдағыш келеді. Өздерін қинап жүрген нәрселер туралы тіс жарып ешкімге айтпайды, жасыруға тырысып, үндемей қалуды жөн санайды. Түсіністік болмаған кездерде түрлі жағдайларға ұрынып жатады. Олардың сабаққа қызығушылығы төмендеп, достарымен, сыныптастарымен қарым-қатынасы нашарлап кетеді. Жасөспірімдердің өздерін ұстауы және мінез-құлқында өзгерістердің орын алуы ата-ананы да, мұғалімді де алаңдатуы тиіс. Сондықтан, оларға қашанда ата-ананың түсіністігі мен арнайы маманның көмегі қажет деп ойлаймын. Осы бағытта мектеп мұғалімдері, әсіресе, сынып жетекшісі мен психологтар баланың мінез-құлқындағы өзгерістерді дер кезінде бақылап, олармен жұмысты дұрыс ұйымдастыруы тиіс.

Оқушымен сөйлесу-әңгімелесу барысында оны келесі заттарға сендіру қажет: А) бүгінгі шешуі қиын деген мәселенің ертең түкке тұрғысыз жеңіл болып қалатынына сендіру;

Б) оның туғандарына, тумаларына және достарына керектігін;

В) өз өмірін қалай құру керектігін, көп нәрсеге құқылы екенін айту, өзіне сене білуге үйрету, болашағы жайлы толық ойлану қажеттігін түсіндіру.

Оқушымен жүргізілген әлеуметтік-психологиялық тренингтердің мақсаты – оқушыны мәжбүрлемей, қинамай, керісінше, оған өзімен-өзі болуға, өзін қабылдап сүйеге, түрлі әлеуметтік ортада қоршаған адамдармен қарым-қатынаста және қуаныш пен бақыт аясында өмір сүруге кедергі келтіретін таптаурындарды жеңуге көмектесу, оқушыны дамыту-қалыптастыру. Тренингтер барысында жеке тұлға дамуындағы мәселелер тиімді шешімін табады, қарым-қатынастық дағдылар жақсы қалыптасады, оқушы жеке тұлғалық мәселелерін шешуге мүмкіндік алады.

Мектептегі психологиялық қызметтің арнайы құрылған жоспары бойынша екі ай бойы атқарылған жұмыстардың барысында оқушының өзін дұрыс бағалауы, алға қарай ұмтылысы, қоршаған ортаға, сыныптастарына, өзінің сабақ үлгеріміне көзқарасы түзеліп, оқушы тәртібіндегі қиыншылықтарын жеңе білді.

Мектептегі психологиялық қызметтің тәрбиенің орталығы болып, жас ұрпақты қоғам талаптарына сай жеке тұлға ретінде жетілдірудегі рөлі зор.

Қорытындылай келе, тұлғаны әр түрлі бағытта потенциалдық, шығармашылық қабілеттерін ашып, алға қарай ұмтылуына, өзінің ішкі жан дүниесін танып, жеке тұлғалық қасиеттерін анықтап, рухани күш беріп, интеллектуалдық дамуы мен өзіндік ойлау деңгейлерін педагогикалық-психологиялық тұрғыдан зерттеп, қорытындысы бойынша дамыту бағдарламасын жасап, ұстаздармен бірлесе жүргізген дамыту және түзету жұмыстар өз нәтижесін берді.

К. Роджерс: «Әрбір тірі организм өз өмірін қорғайды әрі оны жақсартып отыруға тырысады. Оған жететін қабілеті де бар. Сол арқылы қоршаған ортадағы қиындықтарды жеңе отырып, мінезін дәл сол ортаға сәйкес өзгерте алуға қабілетті болады» деген болатын. Сондықтан да кез келген адамның өзіне-өзі сенімділігін қалыптастыра отырып, түрлі қиындықтардан шығуына мүмкіндік беретін психологиялық кеңес беру әрекетінің орны бөлек.

Мазасыз балалардың ата-аналарымен жүргізілетін жұмыс жайында

Г. ПІРІМҚҰЛОВА

Қай елде, қай кезде болмасын, бала тәрбиесін ерекше дамытушы да, ілгері апарушы да-балалар, яғни бүгінгі ұрпақ-ертеңгі елдің болашағы. Мен баяндамамның алғы сөзін шығыс ғұламасы әл-Фарабидің сөзінен бастағым келеді: «Адамға ең бірінші білім емес, тәрбие берілуі керек, тәрбиесіз берілген білім-адамзаттың хас жауы, ол келешекте оның барлық өміріне апат әкеледі» делінген.

Адамның өмір сүру дағдысы ата-анасының берген тәрбиесіне тікелей қатысты: Егер ата-ана баласын әрқашан мадақтап отырса, ол бала жауапты кезеңдерде кез-келген кедергіден өте аламын деп өзін-өзі сендіре алады. Ал әлсіз деп қорғаса бала соған сүйеніп кетеді. Осыдан кейін мазасыздық пен қорқыныш терминдері туындайды. Э. Иззат мазасыздықтың көптеген эмоцияларының бірін қорқыныш деп атаған. Әртүрлі жастағы адамдар қорқынышты әртүрлі қабылдайды. Мәселен бала 2 жасында дәрігерден қорқады. Ал 6-7 жастағы басты қорқынышы өз өлімінен болса, 7-8 жаста ата-анасының өліп қалуынан қорқа бастайды. Ал 8-11 жасында бір істі басқалай істеуге немесе нормаға сай болмай қалудан үрейленеді. И. Ранчбург пен П. Поппердің заңдылықтарына сүйенсек баланың интеллекті өскен сайын қорқынышы көбейеді. Е.Ю. Брелоның әлеуметтік психологиялық факторға жүргізген зерттеуі балаларды мазасыздануына ата-анасының өз жұмысына қанағаттанбауы, материалдық жағдайына, тұрғын үйіне көңілі толмайтындығы да әсер ететіндігін көрсеткен. Мектепке барар алдында бала мектептегі мазасыздықты көп ойлайды. Мысалы, 1 сынып оқушылары ең алдымен жаман бағадан емес, ата-анасымен, ұстазымен, құрдастарымен келіспеушілікпен қатты қорқады. Мамандардың айтуы бойынша мектепке дейінгі кезеңдерде ер балалар қыз балаларға қарағанда мазасыздау болады да, 9-11 жас аралығында қыздармен ұлдар теңеліп кетеді. 12 жастан кейін қыздарда мазасыздық деңгейі көтеріледі. Мазасыздық көбіне мына жағдайларда болуы мүмкін.

1. Кері міндеттер баланы кемітіп немесе біреуге тәуелді етуі мүмкін;
2. Көп талап қою;
3. Қарама-қарсы талаптар.

Психологиялық процесте ойын кең пайдаланылады. Ойын баланың дүниетанымын кеңейтіп қоғамдық машықтарына тәрбиелейді баланың өмірінде ойынның зор маңызы бар. Ойын барысында бала жан-жақты тәрбиеленеді. Ойынға араласуы балаларды қуанышқа кенелтеді. Жуас, қорқақ балалармен қатар неше түрлі қиындықты жеңіп шығатын балалар да кездеседі. Тәжірибеде көрсеткендей баланың көп мазасыздануы тәрбиенің дұрыс берілмегендігінде жатыр. Мысалы: ата-аналары жоғары дәрежеге ие болып не материалдық жағдайы жақсарғанда баласындағы сәтсіздікті көргісі келмегендіктен оларға шама-

дан тыс талаптар қояды. Кейбір ата-аналардың өздері де мазасыз болып келеді де аз ғана сәтсіздікті төңкеріс тәрізді қабылдап кішкене қателік жасауға да рұқсат етпейтін жағдайлар жиі кездеседі. Осыдан келіп бала бойындағы мүмкіншілігінен айрылып істеген ісінен нәтиже шықпаған соң соған еті үйреніп кетеді де, қарапайым жағдайлардың өзіне күрессіз ақ беріледі. Кейбір ата-аналар баласын қандайда болмасын өміріне қауіп төндіретін жағдайлардан сақтауға тырысып өмірдің қиыншылықтарына қарсы жеке күресе алмауын дамытады. Жоғарыда айтып өткеніміздей, бұл баланың қалыпты дамуына әсер етеді. Яғни, оның үлкендермен, құрдастарымен араласуына кесірін тигізеді. Кейбір ата-аналар балада пайда болған қандай да болмасын қорқынышты біліп дұрыс бағыт бере алмайды. Олар баланы қорықпауға көндіреді. Немесе оны мазақтайды. Бұл екеуі де қорқынышты күшейте түседі. Жиі жасалған ескертулер, ұрыс-керістер балаға агрессия ғана емес, сонымен бірге мазасыздықтың қалыптасуын тудырады. Мұндай балалар бір күн бойы балаларға айтқан немесе айтуға оқталған ескертулерін жазып жүргені дұрыс. Тәуліктің соңында оларға қайсібіреуі баламен қарым-қатынасты нашарлатқанын байқауға болады. Сондықтан да мұндай ата-аналар алдымен өз-өздерін тәрбиелеумен айналысқандары дұрыс.

Психологиялық-педагогикалық тұрғыдан берілетін төмендегі кеңестерге құлақ түріңіз:

1. Таңертен (не түсте) сабаққа барарында баланы жайлап қана оятыңыз. Сіздің биязы үніңіз бен күлкіңіз-ақ ұйқысын ашуы тиіс. Кешегі бір теріс қылықтарын айтып, басқа түкке тұрмайтын нәрсеге жүйкесін жұқартпаңыз. Тамағын ішпей жатып ұрыс-керіс ұйымдастырмаңыз;

2. Егер балаңыз сабақтан кешігетіндей болып жатса, онда «Бол да болдың!» астына алып айғайламаңыз. Оны ертерек оятпаған өзіңіз кінәлісіз;

3. Баланы сабаққа (әсіресе таңертен) ашқұрсақ жібермеңіз;

4. «Бұзық болма!», «Қисалаңдамай тыныш жүр!», «Бүгін 2 алсаң құртамын!» деген ескертулерді жиі айта бермеңіз. Керісінше, оған жылу сыйлап, жақсы баға алып келуіне тілектестік білдіріңіз;

5. Есіктен кірмей жатып, «Бүгін қандай баға алдың?» деп бас салып балаңызды сұрақтың астына алмаңыз. Мектептен келген балаңызды көңілді қарсы алыңыз, оның сабақтан шаршап келгенін ескеріңіз. Егер бала әлденеге ренжіп келсе, бірдеңені айтпақшы болса, «сені тындауға уақытым жоқ» демей, арнайы көңіл бөліп, мұқият тыңдаңыз;

6. Бала бірдеңеге ашуланып жүрсе, үндемеңіз. Сабасына түскен соң, ол болған жайды өзі-ақ айтады;

7. Баланың бір қылығы үшін мұғалім сізді шақыртып алса, өзара әңгімеге баланы қатыстырмаңыз;

8. Мектептен келе сала баланы отырғызып қойып сабаққа дайындалтпаңыз. 2-3 сағат ойнап, демалғаны жөн, түсте ұйықтап тынықсын. Бесін мезгілі-сабаққа әзірленудің сәтті кезі;

9. Бір мезгілде барлық сабақты әзірлеуді талап етпеңіз. Әр сабаққа әзірленген кезде үзіліс жасау дұрыс;

10. Сабаққа әзірленіп жатқан баланың желкесінен төніп тұрмаңыз. Дөрекі сөйлемеңіз. Одан да көмектесіп, бірлесіп дайындалыңыз;

11. «Егер, сен, осы сабақты орындамасаң!» деп басталатын тәртіпке шақыру

баланың жүйкесіне әсер етеді. Одан да өзіңіз кірісіп, жайлап жетектеп отырыңыз;

12. Күнде жарты сағат ештеңеге алаңдамай балаларыңызбен емін-еркін, жақын тартып әңгімелесіп тұрыңыз;

13. Балаңыздың көңіл-күйі нашар болса, онда бірден назар аударыңыз. Ол сабақтан зорығуы мүмкін;

14. Егер балаңыз айтқаныңызды тыңдамайтын болса, онда ұстазымен, психолог маманымен, дәрігермен кеңесіңіз. Халық даналығында: «Баланы 5-ке дейін патшаңдай көтер, 15-ке дейін құлыңдай жұмса, 15-тен кейін досыңдай сыйла» - деген керемет ұлағатты сөз бар. Соны әрдайым басшылыққа алыңыз. Ата-ана баланың жақсы, жағымды істерін ылғи марапаттағаны жөн. Қоршаған ортадағы теріс әрекеттерден үнемі сақтандырып отырса, ата-ана әрқашан сергектік, шыдамдылық танытып, жан жылуын беріп, шеберлік көрсете білсе, онда балаларымыз өзімшіл болмай, қиындықтан қашпай, міндеті мен парызын орындайтын ұрпақ болары анық. Ата-аналар кодексінде:

- Ата-ана ерекше жағдайда ғана емес, тәрбиемен ұдайы айналысуға міндетті;

- Баланы тәрбиелеу үшін ата-ана өзіміз тәрбиелі болуымыз керек. Тәрбие беру-ақыл айту емес;

- Баланы жақсы көретіндігіңізді мейірімді, жылы сөзбен жеткізіп отырыңыз;

- Мектептегі жағдайды жақсарту мақсатында ұсыныстар айтуға құқыңыз бар.

Қателігін түсіне білетін, дұрыс жүріп-тұратын, күтіне білетін, үлкенді сыйлап, кішіні сүйетін, білімді жинап, дүниені шолатындай балаларыңыз үлкен азамат болып өссін!

Зорлық-зомбылық пен буллингке ұшыраған баланы ата-ананың қолдауы

Г. НӨКЕРБЕКОВА

Мақсаты: ата-аналарды балаларға қолдау көрсету әдістерімен таныстыру. Зорлық-зомбылық пен буллингтің бала психологиясына әсерін түсіндіру. Ата-ананың балаға сенімді қарым-қатынас орнату дағдыларын дамыту.

Тренингтің құрылымы:

1. Кіріспе бөлім (10 минут)

Психолог сөзі: Ата-аналарды қарсы алу және тренингтің мақсатын түсіндіру. Буллингтің бала психологиясына әсері туралы қысқаша ақпарат.

Топтық жаттығу: «Танысу шеңбері»: Әр ата-ана өз есімімен және баласына деген бір жақсы қасиетін айтады. Мысалы: «Менің есімім Айнұр, мен баламды

мейірімділігі үшін мақтан тұтамын».

2. Ақпараттық бөлім (20 минут)

Тақырып: Буллингтің балаға әсері.

Буллингтің психологиялық салдары: үрей, өзіне деген сенімсіздік, депрессия. Балаға ата-ананың қолдауының маңыздылығы. Баланы қорғау және өзін-өзі қорғау дағдыларын қалыптастыру әдістері.

Презентация: Мектептегі буллинг түрлері: физикалық, эмоционалдық, кибербуллинг. Ата-ананың әрекет ету қадамдары: тыңдау, қолдау, әрекет ету.

3. Практикалық бөлім (30 минут)

Жаттығу 1: «Мен сені тыңдаймын»

Мақсаты: ата-аналарға белсенді тыңдау дағдысын үйрету.

Нұсқаулық:

1. Екі топқа бөлініңіз. Бір топ «бала» рөлін, екіншісі «ата-ана» рөлін ойнайды;
2. «Бала» өз мәселесін айтады, ал «ата-ана» оны тыңдап, қолдау көрсетеді;
3. Сценарийден кейін тренер әр жұптың әрекетін талқылайды. Талқылау:

Жаттығудан кейін әр қатысушы өз әсерін бөліседі: «Маған қалай тыңдағаны ұнады?», «Сөзім түсінікті болды ма?».

Жаттығу 2: «Қолдау хаттары»

Мақсаты: Баланы сөз арқылы жігерлендіруді үйрену.

Нұсқаулық:

1. Ата-аналарға қағаз бен қалам тарату;
2. Әр ата-ана баласына арнап қолдау хатын жазады. Мысалы, «Сен қайсарсың, біз сені жақсы көреміз және сені қолдаймыз»;
3. Жазылған хаттарды топта талқылау.

Жаттығу 3: «Қиын жағдайдан шығу»

Мақсаты: Баланы қорқынышты жағдайда дұрыс әрекет етуге үйрету.

Нұсқаулық:

1. Ата-аналарға түрлі сценарийлер ұсынылады (мысалы, сыныпта біреудің мазақ етуі немесе кибершабуыл);
2. Әр ата-ана бұл жағдайларда баланы қалай қолдайтынын айтып, шешімдер ұсынады.

«Қолдау көпірі» ойыны

Мақсаты: ата-аналарға баланың эмоционалдық қажеттіліктерін сезінуге көмектесу. Құралдар: қағаз, маркерлер.

Нұсқаулық:

1. Әр ата-анаға бір парақ қағаз беріледі, онда өздерін «көпір» ретінде салуы керек;
2. Көпірдің бір жағына «бала» (мәселе), екінші жағына «шешім» (баланың қауіпсіздігі) деп жазады;
3. Ата-аналар көпірдің үстіне баланы қалай қолдайтынын жазуы керек (мысалы: «Мен тыңдаймын», «Мен оның сезімдерін түсінемін», «Мен оны қорғаймын»);
4. Барлығы суреттерін көрсетіп, өздерінің «қолдау көпірін» түсіндіреді.

«Екі жақты шешім» ойыны

Мақсаты: ата-аналарды баланың көзқарасын түсінуге үйрету және қиын жағдайды бірге талқылау.

Нұсқаулық:

1. Әр топқа ситуациялық карталар таратылады. Мысалы: «Балаңыз мектепте біреу оны мазақ еткенін айтады. Ол қорқып, мектепке барғысы келмейді»;
2. Топ мүшелері екі рөлге бөлінеді: біреуі ата-ана, екіншісі бала;
3. Әр топ өзара талқылап, жағдайды шешу жолдарын ұсынады;
4. Әр топ шешімдерін бөліседі және әрекеттерін талдайды.

«Шекаралар шеңбері» ойыны

Мақсаты: баланы өзін қорғау және «жоқ» деп айтуға үйрету.

Құралдар: қағаз, түрлі-түсті қаламдар.

Нұсқаулық:

1. Әр ата-ана қағазға үш шеңбер салады: ішкі (жақын адамдар), ортаңғы (таныстар), сыртқы (бейтаныс адамдар);
2. Әр шеңберге осы адамдармен қалай қарым-қатынас жасау керек екенін жазады (мысалы, ішкі шеңберге – сенім, ортаңғы шеңберге – қашықтық сақтау);
3. Бұл жаттығу арқылы ата-аналар балаға әр адаммен қарым-қатынас жасаудың шекараларын түсіндіруге үйренеді.

4. Қорытынды бөлім (15 минут)**«Біз біргеміз» ойыны**

Мақсаты: ата-ана мен бала арасындағы сенімді нығайту. Құралдар: мата немесе жіп.

Нұсқаулық:

1. Қатысушылар бір-бірімен мата немесе жіп арқылы байланысқан шеңбер құрады;
2. Әрқайсысы шеңберде бір-біріне жылы сөздер айтады (мысалы: «Мен әрдайым сенің жаныңдамын»);
3. Барлығының қолдауына ие болу сезімін қалыптастыру үшін бұл жаттығу аяқталады.

Бұл ойындар ата-аналардың баламен байланысын нығайтып, олардың зорлық-зомбылық пен буллинг жағдайында дұрыс әрекет ету қабілетін арттырады.

Рефлексия:

Ата-аналар өз пікірлерімен және тренингтен алған әсерлерімен бөліседі.

Сұрақ: «Бұл тренингтен өзіңіз үшін қандай пайдалы ақпарат алдыңыз?»

Қорытынды сөз: Ата-ана қолдауының маңыздылығын тағы бір рет атап өту. Әрбір бала өз ата-анасының қамқорлығы мен махаббатын сезінуі тиіс екенін еске салу. Бұл тренинг ата-аналардың балаларымен қарым-қатынасын нығайтуға және олардың психологиялық денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Шығармашыл тұлғаны тәрбиелеу жолдары

М. ТОҚТАСЫНОВА

Сабақтың мақсаты: ата-аналардың баланың шығармашылық қабілеттерін дамыту дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Балалардың дамуындағы шығармашылықтың маңызы туралы ата-аналардың идеяларын кеңейту және тереңдету;
2. Отбасы жағдайында баланың шығармашылық әлеуетін толық дамыту үшін ата-аналардың назарын балалар шығармашылығына аудару;
3. Ата-аналардың отбасында баланың шығармашылық қабілетін ұлттық ойындар негізінде дамыту дағдыларын жетілдіру.

Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер:

Ынтымақтастық, ата-ананың міндеті, құрмет, шығармашылық, әлеуметтік интеллект.

Жауапкершілік, шығармашылық, жауаптылық, ашықтық, ынтымақтастыққа дайын болу.

Жоспар

1. Отбасы жағдайында жасөспірімнің шығармашылық ойын дамыту әдістері;
2. Тіректер арқылы ертегілерді ойлап табуды үйрену;
3. Қазіргі отбасы жағдайында балалардың шығармашылығын дамытудағы ұлттық балалар ойындарының маңызы;
4. Балалармен шығармашылық сабақтардың тиімділігін арттыру;
5. Шығармашыл тұлғаны дамыту барысында отбасы мен мектептің өзара әрекеті.

Қорытынды. Қорытындылау, тілектер.

Сабақтың ұзақтығы – 60 мин.

Уақыты	Мазмұны	Ресурстар
2 минут	Сәлеметсіздер ме, құрметті ата-аналар! Сабағымыздың басында ұлы Абайдың сөздерін еске алғанымызға өте қуаныштымын. 1-слайд. Абай бізге былай деп кеңес береді: «Адамдар арасындағы ең жаман адам – ұмтылысы жоқ адам». Бір нәрсеге ұмтылу – адамның өмір сүруінің маңызды шарты. Егер мақсат болмаса, онда адам жиі депрессияға ұшырайды. Бұл жағдайда баланың дамуына мотивация алуға көмектесетін шығармашылық тұрғыда өзін-өзі жүзеге асыру маңызды.	1-слайд

10 минут	Бейнеролик көрсету. Сіздегі ойлар бейнесі қандай: Стандартты немесе шығармашылық тұрғыда ма? Бейнесюжетті көрсету. Сіздегі ойлар бейнесі қандай: Стандартты немесе шығармашылық тұрғыда ма? Барлығы 10 сурет және сіз оларда не бейнеленгенін табуыңыз қажет.	Бейнеролик https://www.youtube.com/watch?v=AkanBICRZXA
8 минут	Жаттығулармен жұмыс 2-слайд. «Символика» жаттығуы. Ата-аналарға өздерінің жеке тұлғасындағы ең маңызды нәрсені көрсететін үш символдық атрибутты ойлап табу және бейнелеу ұсынылады. Бұл атрибуттар: бүркеншік ат, елтаңба және ұран. «Суреттер бойынша әңгіме» ойыны. Ата-аналар тренерлер ұсынған суреттерді пайдаланып, әңгіме құрастырады. Содан кейін олар оқиғаның жалғасын ойлап табады. 3-слайд. «Комикс құрастыр» жаттығуы. Ата-аналар комикс құрастырады. Бұл тапсырманы орындау кезінде дайын суреттерді пайдалануға болады. (Балаларға суреттерді өздері салуды және олардан әңгіме құруды ұсынуға болады). 4-слайд. «Музыка» ойыны (мысалы, қазақ әні «Жаз келді, алақай!»). Ата-аналар музыка тыңдайды. Тыңдап болған соң, олар қызыл, жасыл, көк, сары түсті бояуларды алып, тыңдалған музыканы бейнелейді. Содан кейін ата-аналарға суретке тақырып қоюды ұсынуға болады. 5-слайд. «Ассоциация» жаттығуы. Ата-аналар параққа әрқайсысы төрт сөзден тұратын екі баған ойлап тауып, жазады. Бұл заттардың, жануарлардың атаулары, адамдардың аттары болуы мүмкін. Содан кейін төрт жұп сөздің әрқайсысына (әр бағанның біреуіне) оларды байланыстыратын ассоциациялар ойлап табу керек. Ассоциациялар неғұрлым көп болса, соғұрлым қызықты болады.	2-4 слайдтар

22 минут	Оқыту тренингі Құрметті ата-аналар! Сіздерге балаларыңыздың шығармашылық тұрғыда дамуына, түпнұсқалық шешімдерді табуға көмектесетін, өздерінің қызықты шешімдерін табатын ойындар ұсынылады. Тренер ата-аналарға сабақта ойнауға мүмкіндік береді. 5-слайд. «Рифмоплет» ойыны. Ата-аналар бірдей аяқталатын сөздерді ойлап табады (тарақ-парақ), берілген рифмаларға екі жолды өлең құрастырады. Ойынның соңында мүмкіндігінше көп жинақталған рифмаларды қолдана отырып, ұзақ өлең құрастыруды ұсынуға болады. Нұсқа: бірінші топ рифмаларды ойлап табады, екінші топ оларды құрастыра отырып, өлең жазады. Содан кейін топтар рөлдерін ауыстырады. 6-слайд. «Айналу» ойыны. Ата-аналарға стакан сияқты қарапайым зат ұсынылады. Мимика, пантомимика, іс-әрекеттің көмегі арқылы оны мүлдем басқа нәрсеге айналдыру керек. Сонымен, стакан – вазаға, орамал – дастарханға, қалам – пышаққа және т.б. айналады. 7-слайд. «Архимед» ойыны. Ата-аналарға алдарында тұрған мәселелердің мүмкіндігінше көп шешімін табу ұсынылады. Мәселелер мынадай болуы мүмкін: пальма ағашын үйдің жанында қалай өсіру керек? Айда бақшаны қалай өсіруге болады? Өзге планеталықты қалай тануға болады? Иттерді тарайтын машинаны қалай ойлап табуға болады? Жұлдыздардың барлығын қалай санауға болады? Сабақ дайындайтын машинаны қалай жасауға болады? және т. б. 8-слайд. Тіректер арқылы ертегілер ойлап табуды үйрену. Элементтер арқылы ертегі құрайық. Проппа карталары. Кеңестік фольклортанушы Владимир Яковлевич Пропп өзінің «Морфологиялық ертегілер» кітабында және «Сиқырлы ертегілердің трансформациясы» атты зерттеу еңбегінде халық ертегісінің құрылымын, әсіресе, орыс ертегісін талдап, әрдайым бірізділікте болатын ертегінің тұрақты функцияларын бөліп көрсетті. Проппа жүйесіне сәйкес, функциялар саны – 31, бірақ ертегілердің бәрінде барлық функция бола бермейді, қатаң реттілік бұзылуы мүмкін, ауысулар, синтез болуы мүмкін, бірақ бұл негізгі бағытқа қайшы келмейді.	5-12 слайд-тар Бұл ойындардың барлығы тренингте өткізіледі. Бірақ ата-аналарды ойын жағдайларының мүмкін нұсқаларының бәрімен таныстыру ұсынылады
-----------------	--	---

	Атақты итальяндық балалар жазушысы Джанни Родари балалар мен ересектерге ертегі жазуды үйрете отырып, ертегі әңгімелерінің 20 элементін анықтады: 1. Бұйрық немесе тыйым салу; 2. Бұзушылық; 3. Зиянкестік немесе кемшілік; 4. Батырдың кетуі; 5. Тапсырма; 6. Берушімен кездесу; 7. Сиқырлы сыйлықтар; 8. Батырдың пайда болуы; 9. Қарсыластың табиғаттан тыс қасиеттері; 10. Күрес; 11. Жеңіс; 12. Оралу; 13. Үйге келу; 14. Жалған батыр; 15. Қиын сынақтар; 16. Қиындықтың жойылуы; 17. Батырды тану; 18. Жалған батырдың әшкереленуі; 19. Жаудың жазалануы; 20. Үйлену тойы. Ойын барысы: Ата-аналарға «карталар» таратылып беріледі. Олардың бір үстелде отыруына немесе кіші топтарға бөлінуіне болады, бірақ әр топта ересек адам мен оның «карталары» болғаны жақсы. Ертегі жазылатын кейіпкер таңдалынады. Ертегіні қысқарту үшін барлық элементтен тек 6-8-і ғана таңдалынады. Карталарды ретімен ұстап, ертегінің сюжетін карталар бойынша дәйекті түрде жүргізу керек. Бірақ балалар «карталарды» араластырып, өз ережелерін ойлап тапқанды ұнатады. Мысалы, кездейсоқ алынған бір немесе екі картаға әңгіме құру. Немесе ертегіні соңынан бастап құрастыру. «Пропп карталарының» артықшылықтары анық: олардың әрқайсысы ертегі әлемінің тұтас бөлігі және әрбір «функция» жасөспірімнің әлемімен үндеседі. Жаттықтырушы ата-аналарға жүгінеді: Құрметті ата-аналар, осындай қызықты сценарий бойынша өз үйлеріңізде жасөспірім балаларыңызбен бірге шығармашылық жұмыс жасай аласыздар. Пайдалы ұсынымдар. 9-слайд. Балалармен өткізілетін шығармашылық сабақтардың тиімділігін арттыруға бағытталған кеңестер: Сабаққа арнайы уақыт бөліп, баланың жұмыс орнын ұйымдастырыңыз. Ең алдымен, жұмыс үшін балаға және сізге ешкім кедергі жасамайтын арнайы орынды таңдап, дайындаңыз. Бұл баланың жұмыс атмосферасы мен көңіл-күйін тудыратын оқу бұрышы болуы керек, мұнда әр пән балаға оқудағы жетістіктерін еске салады. Бұл оған жұмысқа көңіл бөлуіне көмектеседі.	
--	---	--

	10-слайд. Сабақтар тұрақты түрде өтілуі тиіс. Бұл өте маңызды шарт: сабақтар жүйелі түрде жүргізілуі керек және ұзақ болмауы керек. Ең жақсы нәтижеге 30 минуттан аспайтын күнделікті сабақтар жеткізеді. Мұндай кесте бала үшін өте қиын емес және сонымен бірге сабақтарды тиімді етуге мүмкіндік береді. Қалай болғанда да, сабақтар аптасына кемінде 3 рет өткізілуі керек. 11-слайд. Сабақтарды алдын ала жоспарлаңыз. Сабақтар тиімді болуы үшін нақты немен жұмыс істейтінін алдын-ала жоспарлауыңыз керек. Сізге жұмыс істеу үшін қажет жаттығуларды таңдап алыңыз. 12-слайд. Мақсатқа жету үшін балаңызға қолдау көрсетіңіз. Көптеген нашар оқитын бала сәтсіздікке жиі ұшырайды. Балаға көмектесіп, сәтсіздік алдындағы қорқыныш сезімін жеңілдету үшін келесі ережелерді ұстаныңыз: - оны ешкіммен салыстырмаңыз; оның тек жетістіктері маңызды; - көңіл-күйін қадағалаңыз, егер сіз оның күмәнданғанын және өзіне сенімді емес екенін сезсеңіз, оны жігерлендіріңіз; - баланың алған дағдыларын қолдаңыз; түпкі мақсатты еске түсіріңіз — бұл оны жігерлендіреді; - оқушыңызды өз бетінше жетістікке жетуіне ынталандырыңыз; тіпті ең кішкентай жетістік те назардан тыс қалмауы керек. Есіңізде болсын, жұмысты жалғастыруға ынталандыру үшін мақтаудан артық ештеңе жоқ. <i>Нәтижелермен таныстыру. Презентациялар аяқталғаннан кейін мұғалім бәрін жинақтап, қорытынды жасайды.</i> Қорытынды. Шығармашылық тұлғаны дамытудағы ең бастысы — жасөспірімдермен бірге қызықты бірлескен шығармашылық тапсырмаларды орындап үйрену! Шығармашылық тұлғаны тәрбиелеудегі сәттілік сіздің үйіңіздегі атмосфераға, ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасқа байланысты. Қатысқаныңыз үшін көп рақмет!	
3 минут	Авторлық роликті көрсету	Бейнеролик

Бастауыш сынып білім алушыларының танымдық қабілеттерін анықтау бағытында жүргізілетін әдістемелер

Б. БАҚТЫҒАЛИЕВА

Тақырыбы: Зейін «Белгілерді қой» әдістемесі

Мақсаты: Тестік тапсырма арқылы баланың зейінінің ауыспалылығы мен таралуын бағалау

Бұл тестік тапсырма баланың зейінінің ауыспалылығы мен таралуын бағалауға арналған. Тапсырманы орындау алдында балаға сурет көрсетіледі және онымен қалай жұмыс жасалатыны түсіндіріледі. Бұл жұмыс әр шаршының, үшбұрыштың, дөңгелек пен ромбиктің ішінен жоғарыда берілген үлгі бойынша сәйкесінше сызықша, белгі, қосу, азайту және нүкте қоюдан тұрады. Екі минут бойы бала тапсырманы орындай отырып, үздіксіз жұмыс істейді, ал жалпы көрсеткіші мынадай формула бойынша айқындалады: мұндағы S – зейінің таралуы мен ауыспалылығының көрсеткіші; N – екі минут ішінде белгілерге сәйкес каралып, белгіленген геометриялық фигуралардың саны:

$$S = 0,50 - 1,0$$

n – тапсырманы орындау барысында жіберілген қателіктер саны. Дұрыс қойылмаған және қалып қойған белгілер мен геометриялық пішіндер қателіктер болып саналады.

Нәтижені бағалау:

10 ұпай – S көрсеткіші 1,00 артық;

8-9 ұпай – S көрсеткіші 0,75-1,00 дейін;

6-7 ұпай – S көрсеткіш 0,50-0,75 шектерінде орналасады.

Тақырыбы: «Есте сақта және нүктелерді қой» әдістемесі

Мақсаты: Әдістеменің көмегімен зейін көлемін бағалау

Осы әдістеменің көмегімен зейін көлемі бағаланады. Бұл үшін 9 суретте көрсетілген стимулдық материалы пайдаланылады. Нүктелер қойылған парақ алдын-ала 8 шағын квадраттарға қиылды, содан кейін олар жоғарғы жағында екі нүктелер, ал төменгі жағында – тоғыз нүктелері болатындай болып жинақталады.

Эксперимент алдында балаға келесі нұсқаулық беріледі:

«Қазіргі біз сенімен ойын ойнаймыз. Мен саған нүктелер салынған карточкаларды бірінен соң бірін көрсетемін, ал сен осы нүктелерді алдындағы карточкаларға көрген жерлерге қойып шық»

Әрі қарай балаға 1-2 секундқа сегіз карточкаға 15 сек ішінде тиісті орынына қоюы керек. Бұл уақыт оған көрген нүктелердің орынын есіне түсіру үшін беріледі.

Нәтижелерін бағалау

Зейін көлемі баланың қатесіз қойылған нүктелер санымен анықталады.

Тәжірибе нәтижелері келесі ұпайларларымен бағаланады.

10-ұпай – бала берілген уақытта карточкадан 6 және одан көп нүктені есінде сақтады;

8-9 ұпай – бала карточканы 4 және 5 нүктені есінде сақтады;

6-7 ұпай – бала 3 және 4 нүктені есінде сақтады;

4-5 ұпай – бала 2, 3 нүктені есінде сақтады;

0-3 ұпай – бала карточканы бір нүктені дұрыс қойды.

Тақырыбы: «Заттарды салыстыр» әдістемесі

Мақсаты: Ойлау операцияларын дамыту

Нұсқау және өткізу әдісі: «Балалар сіздердің алдарыңызда жұп сөздер берілген. Сіздер оны оқыңыздар да, олардың не себепті ұқсас, не себепті айырмашылы бар екенін анықтаңыз».

Көрнекілігі: шыбын және көбелек. Үстел және орындық. Су және сүт. Ойлан тап

Түстер

Мақсаты: оқушыларды топтастыру, түстер туралы мағлұмат алмасу және бір-біріне деген сенімділіктерін молайту. Топ арасынан лидер шығару.

Шарты: Оқушыларға негізгі түстер (қызыл, көк, жасыл, сары) ұсынылады. Әр оқушы өзіне ұнаған түстерді алады да, нәліктен ұнайтындыын ойланып, ойын жүйелеу үшін 3 немесе 5 минут уақыт беріледі. Әр оқушы жолдастарының арасынан өзінің түсімен бірдей түстерге бірігіп топтасады. Топ ішінен екеуара бір-біріне түсті неге таңдағанын баяндап талдайды. Бұған 3 минут уақыт беріледі. Барлық топ талқылағаннан кейін топтан лидер шығып, түс туралы мәліметтер баяндайды. Бұған 3 минут уақыт беріледі. Басқа топтарда қосымша мәлімет болса қосады.

Тақырыбы: «Ұқсастықтарды тап» әдістемесі

Мақсаты: Зейін және бақылағыштың деңгейін анықтау

Құрал-жабдықтар: кесте, секундомер

Нұсқау: Бала кезекпен кесте беріледі, кестенің сол жағында – үлгі, оң жақта – 4 дәл осындай объекті, бірақ олардың әрқайсысы бөлшектермен ерекшеленеді, 4-інің біреуі дәл ұсынылған үлгідегідей, соны табу керек.

Нәтижелерді өңдеу және талдау:

1. Бала дәл осындай объектіні 20 сек ішінде тапты – 5 ұпай;

2. Бала дәл осындай объектіні 60 сек ішінде тапты – 4-3 ұпай.

3. Үшінші топтағы 14-тен-15 мектеп жасындағы балалардың дамуының ерекшеліктері:

- өзін-өзі дамыту механизмдерінің қалыптасуының бұзылуы;
- бүкіл қоршаған орта негативтілік, мінез-құлықтың ауытқуы;
- сөздік қоры жас нормаларынан төмен;
- зейіні шашыраңқы;
- жадтың барлық функциялары жеткіліксіз қалыптасқан.

Тақырыбы: Есте сақтау

Мақсаты: Есте сақтаудың түрін анықтау

Бірінші қатардағы сөздерді оқудан бастаймыз, содан кейін сынаушылар есінде қалған сөздерді жазады. Араға он минут салып, екінші қатардағы сөздер жазылған карточканы (отыз сек. аралығында) көрсетеміз. Есінде қалғандарын жазады және 10 минут демалады. Үшінші қатардағы сөздерді дауыстап оқимыз, ал балалар сыбырлап қайталайды және оларды ауада жазады. Он минуттан кейін төртінші қатардағы карточканы көрсетеміз, кейін оларды дауыстап оқимыз. Оқушылар сыбырлап қайталайды және ауада жазады. Содан кейін қағазға жазады.

Ауызша есте сақтау үшін	Көру арқылы қабылдау үшін	Есту моторика арқылы ауызша есте сақтау үшін	Аралас қабылдау үшін есте сақтау
Шөп Кесе Теңіз Үй Банк Жыл Кітап Орман Доп Шкаф	Шам Түн Бөрене Су Көз Найзағай Көл Арай Саңырауқұлақ Кесе	Пішен Әзіл Өрік Үйрек Жеміс Парта Қоңыз Жел Бал Қоян	Ай Тамшы Түлкі Өріс Марка Ірімшік Құбыр Еден Торт Тоқу

Кілт:

- 10 ұпай – төрт бағана бойынша 10 сөз есінде сақтады, жоғары деңгейі;
- 5 ұпай – төрт бағана бойынша 5 сөз есінде сақтады, орташа деңгейі;
- 4 ұпай – барлық төрт бағандар бойынша 4 сөз есінде қалды, ортадан төмен деңгейі;
- 3 ұпай – есінде 3 сөз қалды – төмен деңгейі;
- 2 ұпай – есінде 2 сөз қалды – деңгейі өте төмен.

Тақырыбы: Ойлау. «Логикалық ойлауды және механикалық есте сақтауды анықтау» әдістемесі

Мақсаты: Екі қатардағы сөздерді есте сақтау арқылы логикалық және механикалық есте сақтауды анықтау

Құрал-жабдықтар: екі қатар сөздер (бірінші қатардағы сөздер арасында мағыналық байланыс бар, екінші қатарда жоқ,) секундомер.

Бірінші қатар	Екінші қатар
Қуыршақ – ойнау	Қоңыз – кресло
Тауық – жұмыртқа	Компас – желім
Қайшы – кесу	Қоңыру – садақ
Ат – шана	Шымшық – қарындас
Кітап – мұғалім	Суқұйғыш – трамвай
Көбелек – шыбын	Бөтеңке – самауыр
Щетка – тістер	Сіріңке – графин
Қар – қыс	Қалпақ – ара
Сиыр – сүт	Балық – өрт
Шам – кеш	Ара – жұмыртқа

Зерттеу тәртібі: Оқушыға жұп сөздер оқылатыны және оны есте сақтау қажеттілігі айтылады.

Зерттеуші сыналушыға он жұп сөздердің бірінші қатарын оқиды (жұп арасындағы интервал-бес секунд). Он минуттық үзілістен кейін сол жақ қатардағы сөздер оқылады (жұп арасындағы интервал бес секунд), ал сыналушы оң жақ қатардан есінде қалған сөздерді жазады. Осындай жұмыс екінші қатардағы сөздермен жүргізіледі.

Нәтижелерді өңдеу және талдау: зерттеу нәтижелері келесі кестеге жазылады.

2-кесте. Мағыналық және механикалық жадтың көлемі.

Мағыналық жадының көлемі			Механикалық жадының көлемі		
Бірінші қатардағы сөздер	Есте қалған сөздер	Мағыналық жадтың коэффициенті	Екінші қатардағы сөздер	Есте қалған сөздер	Механикалық жадтың коэффициенті
Саны (A)	Саны (B)	$C=B / A$	Саны (A)	Саны (B)	$C = B / A$

«100 есім» танымдық ойыны

Л. БАЯНОВА

Мақсаты	Қазақ ұлтына сан-салада қызмет етіп, қазақтың қоғамдық өмірі мен ғылым- білімінің дамуына еңбегі сіңген тұлғаларды білім алушыларға дәріптеу, үлгі ету. Тыңдаушыларды жаңартылған білім беру мазмұнындағы жаңа технологиялармен таныстыру, өз арасында қолайлы орта тудыру.	
Күтілетін нәтиже	Тыңдаушылар өз білім біліктерін ортаға салып, алмасады, танымдық құзыреттілігі шыңдалады.	
Әдіс тәсілдері	Түрткі сауалдар, миға шабуыл, ой тұжырымдау.	
Кезеңдер	Коучтың іс әрекеті	Тыңдаушылардың іс- әрекеті
Ұйымдастыру кезеңі	Психологиялық ахуал а) Ой шақыру «Бантик» Бантикке жазылған есімдерді жұптастыру арқылы жұбын табады. Керей – Жәнібек Әлия – Мәншүк Бибигүл – Роза Әбілхан – Гүлфайруз	Бантиктерді таңдап өз жұптарын іздеп табады.

	Төле – Қазыбек Ермахан – Геннадий «Өз орныңды тап» Жұптар анықталды, енді орнымызды қалай табамыз? Бантиктің қақ ортасында берілген түстер арқылы орындарын табады Ақ Көк Сары Жасыл Қызыл Сұр ә) «Асықтар» Қатысушылар саны аз болып жұпқа бөлінбеген кезде орындалады. Әр түрлі түсті асықтарды таңдап, өздеріне ұнаған түстер бойынша орындарын табады.	Бантиктің ортасында берілген түстерге қарап, өз орындарын анықтайды. Өздеріне ұнаған түстер бойынша асықтарды таңдайды. Таңдаған түс бойынша өз орнын анықтайды.
Негізгі кезең	Мұғалімнің кіріспе сөзі. - Құрметті тыңдаушылар! Бүгінгі шараға қош келдіңіздер! Өздеріңіз байқап отырғандай бүгінгі шара ерекше «Кубизм» әдісі. Кубиктерді айналдыра лақтырамын. Қандай түс бері қарап түссе, сол топ алға жылжып, тапсырмаларды орындайды. 1. «Тұлғаны таны». Портреттерде белгіленген сандарды таңдау арқылы, ол тұлғаның кім екенін анықтайды. Дұрыс жауап берген адам 1 адым алға жылжып отырады, қате табылған жауап болса 1 адым артқа жылжиды. 2. «Жұмбақ есім» Берілген суреттер бойынша есімдерді табу. Өз аттарымен сәйкес келген есімдерді атау. Өздерін таныстыру, өз есімдерінің қойылуы туралы айту.	«Кубизм» әдісі арқылы әр жұп алға жылжып отырады. Әр жұп белгіленген орындарға тұрады. Өз есімдерінің қойылуы туралы айтады.
Қорытынды кезең	Сергіту сәті «20 секунд» ойыны. Тыңдаушыларға кішкентай ақ парақтар таратылады. Барлығына бірдей таратылып болған соң, оларға бұл тапсырманы орындауға 20 секунд уақыт беріледі. Берілген тапсырманы 20 секундта орындап үлгеріңіз. Оң жағыңыздағы адамға қол көтеріңіз. Сол жағыңыздағы адамға адамға бас изеп амандасыңыз. Екі қолыңызды көтеріңіз, Үстел үстіндегі жалаушаны қолыңызға алып, көтеріңіз де «Мен мықтымын!» деп айқайлаңыз. Артыңызға қарап, қол көтеріңіз.	Берілген тапсырманы 20 секундта орындап үлгеру

	Әріптесіңізді құшақтаңыз. Орныңызда тұрып билеңіз. Оң қолыңызбен шашыңызды сипаңыз. Тақтаның алдына барып келіңіз. Барлығын оқып болған соң, тек төртінші тапсырманы орындаңыз. Рефлексия «Асықтар» Тыңдаушылар өздеріне ұнаған асықтарды тандап, тілек, ұсыныстарын жазып, қоржынға салады.	Асықтарға кері байланыс жазып, қоржынға салады.
--	--	---

1	Абай Құнанбайұлы	Ақын, ағартушы, жазба қазақ әдебиетінің, қазақ әдеби тілінің негізін қалаушы, философ, композитор, аудармашы
2	Ахмет Байтұрсынұлы	Ақын, әдебиет зерттеуші ғалым, түркітанушы, публицист, педагог, аудармашы, қоғам қайраткері
3	Бердібек Соқпақбаев	Балалар жазушысы, ақын және сценарист
4	Дінмұхамед Қонаев	Кеңестік мемлекет және қоғам қайраткері
5	Мерует Өтекешова	Кино және театр актрисасы, Қазақ КСР Еңбек сіңірген өртісі
6	Ыбырай Алтынсарин	Қазақтың аса көрнекті ағартушы-педагогы, жазушы, этнограф
7	Сұлтанмахмұт Торайғыров	Қазақ әдебиетінің тақырып ауқымының кеңейіп, идеялық тұрғысынан биіктеп, көркемдік жоғарлауына ерекше үлес қосқан ақын, ағартушы-демократ
8	Сәкен Сейфуллин	Қазақ әдебиетінің негізін құраушы, ақын және жазушы, қоғам қайраткері. Қазақстан жазушылар одағының негізін қалаушы
9	Әбілхан Қастеев	Қазақтың әйгілі кескіндемешісі, график-суретші, қазақ бейнелеу өнерінің негізін салушылардың бірі
10	Жамбыл Жабаев	Ұлы ақын, жырау, жыршы
11	Мағжан Жұмабаев	Қазақтың бірлігі мен Алаштың азаттығы үшін күрескен танымал тұлға
12	Бейімбет Майлин	Қазақтың көрнекті жазушысы, ақын, драмашы, қазақ әдебиетін қалыптастырушылардың бірі
13	Ілияс Жансүгіров	Қазақ ақыны, драматург, прозаик, фельетоншы, аудармашы
14	Мұқағали Мақатаев	Қазақтың лирик ақыны,
15	Қорқыт	Қобыз атасы деп табылады, композитор, жыршы, ақын, музыкант
16	Біржан Сал	Қазақтың әйгілі ақыны, сазгер
17	Төле би	Ұлы жүздің бас биі, шешен
18	Әйтеке би	Қазақ халқының бірлігін нығайтуға үлкен үлес қосқан атақты үш бидің бірі
19	Қазыбек би	Қазақ халқының XVII – XVIII ғасырларындағы ұлы үш биінің бірі
20	Бауыржан Момышұлы	Кеңес одағының батыры, жазушы, Екінші дүниежүзілік соғыстың даңқты жауынгері, әскери қолбасшы

21	Рақымжан Қошқарбаев	Берлиндегі Рейхстагқа жеңіс туын тіккен қазақ азаматы, Халық қаһарманы
22	Шәкен Айманов	Қазақтың әйгілі актері, режиссер. КСРО Халық әртісі.
23	Қасым Қайсенов	Ұлы Отан соғысының батыры, әйгілі партизан
24	Роза Бағланова	Әнші, Қазақстанның (1995) және бұрынғы КСРО халық әртісі (1967), Халық қаһарманы
25	Құрманғазы Сағырбайұлы	қазақтың ұлы күйші-композиторы, қазақтың аспапты музыка өнерінің классигі
26	Дина Нүрпейісова	Қазақтың әйгілі күйші композиторы, Қазақстанның халық әртісі
27	Тәттімбет Қазанғапұлы	Шертпе күй орындаушылар мектебінің негізін қалаушылардың бірі, күйші композитор, домбырашы, халық күй өнерінің классигі
28	Дәулеткерей Шығайұлы	Қазақтың аса көрнекті күйші-композиторы
29	Әміре Қашаубаев	Атақты әнші, актер әрі музыкант
30	Нұрғиса Тілендиев	Қазақтың әйгілі күйші композиторы, дирижер
31	Мұхтар Әуезов	Қазақ -кеңес жазушысы, әдебиет және филологиясы саласындағы ғалым
32	Төлеген Айбергенов	Қазақ ақыны, тарихшы, педагог
33	Шоқан Уалиханов	Қазақстанда туған демократтық, ағартушылық мәдениеттің тұңғыш өкілдерінің бірі, шығыстанушы, тарихшы, фольклоршы
34	Қаныш Сәтпаев	Геолог ғалым, минерология ғылымдарының докторы, профессор, академик
35	Әлкей Марғұлан	Әдебиеттанушы, өнертанушы, шығыстанушы, ұлттық археология мектебінің негізін қалаушы
36	Манаш Қозыбаев	Тарихшы, ғалым, ҚРҰҒА академигі, тарих ғылымдарының докторы, профессор
37	Мұхтар Шаханов	Ақын, драматург, Қазақстан Халық жазушысы
38	Жүсіпбек Аймауытов	Қазақтың көрнекті жазушысы, драматург, публицист, қазақ әдебиетін қалыптастырушылардың бірі
39	Шәмші Қалдаяқов	Композитор, Қазақстанның халық әртісі
40	Жүмекен Нәжімеденов	ҚР мемлекеттік Әнұранының авторы, көрнекті ақын, аудармашы, Қазақстан жастар одағы сыйлығының иегері
41	Иманғали Тасмағамбетов	Қазақстандық мемлекет және қоғам қайраткері
42	Жақсылық Үшкемпіров	Грек-рим күресінің палуаны, спорт шебері
43	Асанәлі Әшімов	Кеңестік және қазақстандық кино және театр актері, кино және театр режиссері, театр педагогы, профессор
44	Гулфайруз Исмаилова	Қазақ кескіндемешісі, кино және театр суретшісі
45	Шотаман Уалиханов	Сәулетші, ҚР Мемлекеттік Елтаңбасының авторы
46	Тоқтар Әубәкіров	Қазақтан шыққан тұңғыш ғарышкер, ұшқыш

47	Талғат Мұсабаев	Қазақ ғарышкері
48	Айдын Айымбетов	Қазақ ғарышкері
49	Шара Жиенқұлова	Биші, педагог, Қазақстанның халық әртісі
50	Әзілхан Нұршайықов	Жазушы, Ұлы Отан соғысының ардагері, Қазақстанның халық жазушысы, қазақ КСР-нің Мемлекеттік сыйлығының лауреаты
51	Шәкәрім Құдайбердіұлы	Ақы, жазушы, философ, композитор
52	Тұрар Рысқұлов	Мемлекет қайраткері, жазушы
53	Гүлжан Талпақова	Биші, Қазақстанның Халық әртісі
54	Нұрғали Нүсіпжанов	Қазақстанның Халық әртісі, әнші
55	Шәкен Ниязбеков	Қазақстанның мемлекеттік туының авторы
56	Ықылас Дүкенұлы	Қазақтың әйгілі композиторы, қобызшы, күйші
57	Нұрсұлтан Назарбаев	Кеңестік және қазақстандық саясаткер, мемлекеттік қайраткер, ҚР бірінші Президенті
58	Шұғыла Сапарғалиқызы	Қазақ биінің хас шебері, ҚР еңбек сіңірген қайраткері
59	Болат Аюханов	Қазақ балет әртісі, балетмейстер және педагог
60	Кемел Ақышев	Археолог, тарих ғылымдарының докторы, қазақ археология ғылымының негізін қалаушылардың бірі
61	Сәкен Жүнісов	Қазақтың халық жазушысы
62	Әсет Бейсеуов	Композитор, Қазақстанның халық артисі
63	Нұрлан Әлімжанов	Актер, әнші, композитор, Қазақстанның Еңбек сіңірген қайраткері
64	Арман Дүйсен	Сазгер
65	Кеңес Дүйсекеев	Композитор, Қазақстанның Еңбек сіңірген өнер қайраткері
66	Тәуекел Мүсілім	Актер
67	Нариман Төреғалиев	БҚО әкімі
68	Бекзат Саттарханов	Қазақстандық боксшы, 2000 жылы өткен Сидней Олимпиадасының жартылай жеңіл салмақ бойынша чемпионы
69	Тұңғышбай Жаманқұлов	Актер, режисер, театр педагогы
70	Марат Омаров	Әнші-композитор, Қазақстан Жастар одағы сыйлығының лауреаты
71	Досхан Жолжақсынов	Кино және театр актері, кинорежиссер
72	Ермұхан Бекмаханов	Тарихшы, ғалым, тарих ғылымдарының докторы
73	Жандарбек Мәлібеков	ҚР мемлекеттік Елтаңбасының авторы, сәулетші

74	Латиф Хамиди	ҚазКСР-нің халық әртісі, ҚазКСР-нің Мемлекеттік сыйлығының лауреаты, композитор
75	Қанафия Телжанов	Кескіндемеші, қазақ монументті кескіндеме өнерінің негізін салушылардың бірі, педагог, қоғам қайраткері
76	Қырымбек Көшербаев	Қазақстанның Мемлекет және қоғам қайраткері
77	Нұрлан Санжар	Қазақстанның Еңбек сіңірген артисі
78	Сакен Майғазиев	Эстрада әншісі
79	Майра Ілиясова	Әнші
80	Тамара Асар	Эстрада әншісі
81	Дулыға Ақмолда	Театр және кино актері, тележүргізуші
82	Рүстем Жанаманов	Актер
83	Тамара Дүйсенова	Қазақстандық мемлекеттік қайраткер
84	Шона Смаханұлы	Қазақ ақыны, сықақшы
85	Роза Рымбаева	Әнші, Қазақстанның Еңбек Ері
86	Мақпал Жүнісова	Әнші
87	Берік Айтжанов	Актер
88	Роза Әлқожа	Әнші
89	Димаш Кудайберген	Әнші
90	Жания Джуринская	Актриса
91	Жанар Айжанова	Әнші
92	Ольга Рыпакова	Ұзындыққа секіру, семиборье және үш қарғып секіруден маманданған қазақстандық спортшы
93	Дмитрий Балладин	Жүзуден олимпиада алтынын алған ҚР тарихтағы тұңғыш өкілі, жүзгіш
94	Данияр Елеусінов	Қазақстандық әуесқой боксшы, 2016 жылғы Бразилиядағы Олимпиада ойындарының чемпионы
95	Геннадий Головкин	Бүкіл әлемге танымал қазақстандық былғары қолғап шебері, кәсіби боксшы
96	Илья Ильин	Қазақстандық зілтемірші
97	Серік Сапиев	Боксшы, олимпиада чемпионы, халықаралық спорт шебері
98	Елдос Сметов	Қазақстандық дзюдошы, Халықаралық дәрежедегі спорт шебері
99	Юлия Галышева	Қазақстандық фристайлшы, 2018 жылғы қысқы олимпиада ойындарының қола жүлдегері
100	Жазира Жаппарқұл	Қазақстандық зілтемірші, әлем чемпионаттарының екі дүркін күміс жүлдегері

Оқушылардың көңіл-күйін көтеруге арналған жаттығулар

Т. ОРАЗОВА

Мақсаты: оқушының өз мінезіне басшылық жасай алуын қалыптастыру; Көңіл-күйін жағымды арнаға түсіруге баулу; көтеріңкі көңіл-күйдің айналасындағыларға әсерін түсініп, сезінуге тәрбиелеу

1. «Достасайық» амандасу рәсімі

Шарты: қатысушылар жұптарға бөлінеді және жүргізушінің берген нұсқауларын орындайды. Мақсаты оқушылар арасында тактильдік қарым-қатынас пен жағымды ахуал қалыптастыру. Жүргізуші нұсқауы:

- «Ренжісу» – жұптарыңызға ренжіген кейіппен қарайсыз;
- «Тоқта» – арқаларымызды түйістіреміз;
- «Достасайық» – жұптарыңызды құшақтап, жағымды сөздер айтасыз.

2. Психолог сөзі

- Сәлеметсіздер ме, құрметті оқушылар! Оқушылардың көңіл-күйін жағымды арнаға түсіруге баулу мақсатында ұйымдастырылған «Жақсы көңіл-күй – жан азығы» атты тренингімізге қош келдіңіздер!

Көңіл күйі, көңіл-күй – адамның психикалық процестерге, барлық қызметіне, соның ішінде оқу материалын меңгеруге әсер ететін эмоционалдық жағдайы. Көңіл күйіне қарап адамдарды: шат, жайдары, көңілді, жылы жүзді, ызбарлы, ызалы, т.б. деп ажыратуға болады. Көтеріңкі көңіл адамға қуат бітіріп, бойын сергітеді, ал уайым-қайғы жүнжітіп, жабырқатып жібереді. Ерік-жігері күшті, рухани өмірінің мазмұны бай, ұстанған идеясына сенімі мол адамдар қандай ауыр жағдайларда да өздерін көтеріңкі, сергек ұстайды. Көңіл-күйін меңгере білу кімге болса да аса қажетті қасиет.

Осы көңіл-күйге қатысты бірнеше сұрақтарға жауап беріп көрейік:

- Өздеріңнің көңіл-күйлерің қалай? Көңілдісіңдер ме?
- Адамның көңіл-күйін қалай байқауға болады екен?
- Көңіл-күйдің денсаулыққа әсері бар ма?
- Үнемі көңілсіз жүрсе не болады?
- Ал адамның көңіл күйін көтеріп, жақсартуға бола ма екен?

4. «Жақсы көңіл-күй жан азығы» түсінік жұмысы

Алдын ала дайындалған стаканға су құйылады және оған қара түсті бояу араластырылады. Кейін үстіне таза су құйылады.

«Мына стакандағы суды миымыз деп елестетеміз. Көріп тұрғандарыңыздай, ол қандай? Мөлдір, тұнық, таза. Яғни қазіргі сіздің таза, жақсы ойларыңыз. Егер осы стакандағы суға, миыңызға қандай да бір жаман ой, негативті құйдыңыз. Мысалы: менің үнемі жолым болмайды, мені ешкім жақсы көрмейді, менің қолымнан ештеңе келмейді деген сияқты. Онда ол қандай болды? Қарайып

кетті, иә. Миымыз негативпен уланды. Енді оны қалай тазартамыз? Біздер ойымызды жақсы жаққа бұрып, позитивті нәрселерді ойлауымыз керек. Қазір соны үлгі ретінде көрейік. (Ортаға оқушы шақырылады). Қазір сен өміріңдегі жақсы нәрселерді, жетістіктеріңді, мақтан ететін нәрселерді ойлап, айтуың сұралады.

Оқушы жақсы ойларын айтып жатырған кезде стаканға таза су құйылады.

Кергеніміздей позитивті ойларды ойлау арқылы біздің миымыз тазарды. Сол себепті үнемі жақсы ойлап, әр нәрсенің жақсы жағын көруге тырысуымыз керек. Сонда ғана біздің көңіл-күйіміз жақсы, миымыз тыныш, жанымыз жайдарлы болады. Әрдайым позитивте болайық!

5. Көңіл-күйді көтеруге, эмоцияны басқаруға арналған арт-терапияның 10 әдісі:

- Шаршасаңыз – гүл салыңыз;
- Бір жеріңіз ауырса – мүсіндеумен айналысыңыз;
- Көңіл-күйіңіз болмаса – кемпірқосақтың суретін салыңыз;
- Мазасыздықты сезінсеңіз – адамның бейнесін салыңыз;
- Уайымдасаңыз – оригами бүктеңіз;
- Қысымды сезінсеңіз – ою салыңыз;
- Шарасыздық сезімі болғанда – жолдың суретін салыңыз;
- Күш-қуатыңызды жылдам қалпына келтіру үшін – табиғатты бейнелеңіз;
- Өз сезіміңізді түсінгіңіз келсе – автопортрет салыңыз;
- Мақсатыңызды нақтылау үшін – тор немесе нысанның суретін салыңыз.

7. Арт-терапия «Қағаз қиындылары»

Мақсаты: бойдағы қысымды түсіріп, қобалжу мен үрейді қалыпқа келтіру.

Шарты: Оқушылар берілген қағазға өздерінің бойындағы жаман қасиеттерін жазады. Кейін сол қағазды барынша ұсақтап жыртады. Қатысушылар шағын топтарға бөлінеді. Әр топ жердегі ұсақталған қағаздардан өздеріне қуаныш сыйлайтын нәрсенің бейнесін жасаулары керек.

8. Сергіту ойындары

«Аяқ іздері»: қатысушылар екі топқа бөлінеді. Алдарына аяқ іздері түрлі бағыттарда қойылады. Әр топтың бірінші қатысушылары аяқ іздерінің бағыттарын қайталап қозғалып, жүгіріп кері орындарына барады және кезекті екінші қатысушыға жолдайды. Дәл осылай соңғы қатысушыға дейін қайталанады. Қай топ бірінші болады, сол топ жеңіске жетеді.

- **«Шар»:** Топ қатысушылары бірінің артына бірі орналасып, қолдарын жоғары алға қарай көтереді. Бірінші қатысушыдан бастап шар жіберіледі. Топ мүшелері шарды жерге түсірмей бір-бірлеріне жалғап, тізбектің соңына дейін жеткізулері керек. Қай топ бірінші болады, сол топ жеңіске жетеді.

9. «Жағымды тілек» жаттығуы

Шарты: Қатысушылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топ мүшелері шеңбер бойымен отырғыштарға отырады. Екінші топ мүшелері арттарынан тұрады да жүргізушінің белгісімен отырған топ мүшелерінің құлақтарына жағымды сөздер айтады. Сағат тілі бойынша қозғалып, әр қатысушының құлағына айтып шығулары керек. Бастапқы орындарына келгеннен кейін бірінші топпен

орындарын алмастырады. Бірінші топ мүшелері арттарынан тұрып, әрекетті қайталайды. Соңында қатысушылардың пікірлері сұралады: «Жағымды сөз естігенде қандай сезімде болдыңыз? Басқаға жылы сөз айту қиын болды ма? Не себепті деп ойлайсыз?».

10. «Алғыс айту» хат

Шарты: Оқушыларға арнайы бланкілер таратылады. Олар берілген бланкіге соңғы аптада болған жақсы нәрселерді (алғыстарын білдіргілері келетін) жазулары керек.

11. Қорытынды рефлексия.

Күлкі терапиясы арқылы оқушылардың эмоциялық жағдайын жақсарту

Ж. ХАМЗИНА

Мақсаты: оқушыларға жағымды көңіл-күй сыйлау, эмоциясын білдіре білуге үйрету.

«Мені еркелет» жаттығу.

- Қымбатты оқушылар, өкпелеп тұрған баланы сөйлетуге болады, еркелетуге болады. Ортаға бір баланы шақырып орындыққа отырады. Қалған балалар оны еркелетіп, басынаң, иығынан сипайды. - Балалар, еркелеткенде не сезіндіңдер?

Адам денсаулығына тұрақты түрде күш түсуінен созылмалы әлсіздікке шалдығады екен. Ағзаны нығайту көптеген аурулардың алдын алады.

Америкалық ғалымдардың анықтауы бойынша, жағымды қабылдаулар мен физикалық денсаулыққа белгілі ми орталықтары жауап береді. Бұл аймаққа әсер етудің ең тиімді тәсілі – шынайы күлкі, күлкінің әсерінен «бақыт гормондары» аталатын эндорфин, серотонин және дофамин гормондары бөлінеді. Дәл осы гормондарға қарсы «күйзеліс гормондары» кортизол және адреналин гормондарының түзілуін баяулайды. Адам үшін күлкінің пайдасы бұл ғана емес. **Адам денсаулығы физикалық тұрғыда мықты болуы үшін күлкінің пайдасы.**

Ағзаға күлкінің әсерін «гелотология» ғылымы зерттеумен айналысады. Оның негізін салушы Норман Казинс. Ол сирек кездесетін сүйек ауруымен ауырған, оны көптеген дәрігерлер емдегенімен шипасын таба алмаған. Казинс бұған қайғырып жатпай, оның орнына комедиялық фильмдер қарайды екен. Дәрігерлерді таң қалдырғаны – Норман бір айдан соң жұмысқа шыққан. Ол «өлімді мазақ

қылған адам» ретінде тарихта қалған. Осы уақиғадан соң, зерттеушілер күлкінің адам денсаулығына әсері туралы көптеген фактілер ашты. Мамандардың зерттеуі бойынша күлкінің пайдасы:

Иммундық жүйені күшейтеді. Көп күлетін адамдардың организмінде күйзелістің деңгейі төмендейді де әр түрлі жұқпалы аурулармен күресетін антиденелердің белсенділігі артады.

Өкпе мен бронхты тазартады. Күле отырып, адам өкпеге жеткілікті мөлшерде ауа толғанша, барынша терең дем жұтады, организмге керекті оттекті жетеді. Қазір күлкі йогасы бағыты белсенді қолданыста, демікпемен немесе тыныс жолының басқа да ауруларымен ауыратын адамдар үшін пайдалы.

Эндокриндік жүйені қалпына келтіреді. Эндокриндік бездерге оттегімен байытылған қан жеткізілген уақытта өз қызметін жақсы атқарады. Терінің жас қалпын сақтап тұруы эндокриндік жүйеге байланысты.

Жүрек-қан тамырлары ауруын азайтады. Күлкінің әсерінен бұлшықет босаңсиды содан қан тамырлары тазарып, қан қысымы орнына түседі.

Асқазан-ішек жұмысын жақсартады. Іш бұлшықеттерінің біресе жиырылып, біресе босаңсуынан ішек-қарын жолының жұмысы жақсарып, ағзадағы зиянды элементтердің шығарылуы тездетіледі.

Мойын және арқа бұлшықеттерін босаңсытады. Мұны үнемі бір орында отырып жұмыс істейтін адамдар білуі керек.

Қанмен қамтамасыз етуді жақсартады. Тері жақсы дем алады және қартаюына жол берілмейді. Күлкінің адам ағзасына пайдасы таңқаларлық!

Қарым-қатынас үстінде күлу немесе езу тарту.

Күлкі – қоршаған ортада адамдармен қарым-қатынасты нығайтуға және оны ұзақ уақыт сақтауға көмектеседі. Күлімсіреп отырған адам әңгімеге тез тарта алады тіпті бейтаныс жанды да. Егер, әзілдей білсең тіпті даулы жағдайды да шешуге болады.

Германияның танымал психологы: Вера Биркенбиль жымиюды мынадай жағдайда белсене пайдалануға кеңес береді:

Адамдармен танысқан уақытта. Езу тарту арқылы жаңа танысыңызды өзіңізге баурай аласыз.

Телефонмен тілдескен уақытта. Адамды тіпті көрмей-ақ оның көңіл-күйі қалай, тілдесуге құлықты ма анықтай алуға болады.

Егер әңгімелесіп отырған жан көңілсіз немесе ашу үстінде болса, мақұлдау немесе түсінгеніңізді білдіретін жеңіл күлкімен тыныштандыруға болады. Мамандардың зерттеуі бойынша жасанды күлкі де адамның көңіл-күйін көтереді екен. Егер адамның көңіл-күйі болмай тұрса да, бір минут бойы күлсе, ағзада «бақыт гормоны» бөліне бастайды. Ағза шынайы күлкі кезінде жұмыс істейтін бұлшық еттерді мәжбүрлейді. Сондықтан кері әсер ете отырып көңіл-күйді көтеруге болады. Көңіл-күйіңіз болмай тұрған сәтте өзіңізді күлуге мәжбүрлеңіз, сонда ағза мұңаюға қарсы әрекет ете бастайды.

Күлкі шақыратын жаттығулар өте көп. Бір қызығы, біздің ағзамыз шын күліп тұрмыз ба, өтірік күліп тұрмыз ба, ажырата алмайды екен. Күлкі терапиясына

жиналғанда, бейтаныс адамдар алғашында қатты күлуге бір-бірінен қысылатын көрінеді. Күлкі терапиясын кез келген ортада бой сергіту мақсатында жүргізуге болады. **Басында арнайы күлкі шақыратын жаттығуларды орындап, бәріміз хормен күлеміз. Алғашында адамнан жалған күлкі шығады, яғни айғайлап өтірік күледі.** Кейін адамдар бір-біріне қарап шын күле бастайды. Қатты күлген кезде адамның іші ауырып, беті қызарады, мұның бәрі ішкі ағзада қан айналымының жүрісін жылдамдатады. Бүгінгі адамдар өте аз қимылдап, бір орында ұзақ отырады. Содан ағзада, тамырларда қан баяу жүреді, соның әсерінен миға оттегі аз барады, өкпеіміздің сыйымдылығы да 100% жұмыс жасамайды. Жиі күлу арқылы біз миымыз бен жүрегімізге түсетін қысымды азайтып, жұмысын жеңілдетеміз, - дейді психолог Сезім Серікболсынқызы. Қазір Үндістанда «Күлкі йогасы» кеңінен пайдаланылады. Таза ауаға шығып, күлкі шақыратын жаттығулар жасау арқылы үндістер денсаулықтарын нығайтып жүр. «Күлген кезде беттегі қан айналу процесі жақсарып, адамның жас көрінуіне ықпал етеді». Бұлшық ет жиі жиырылмағандықтан, уақыт өте адамның еріндері де салбырап кететіні сондықтан дейді мамандар. Егер күлкі терапиясына күнделікті таңертең 10-15 минут уақыт бөлер болса, оның нәтижесі ақылы жасалатын массаждардан да кем түспейді. Себебі біз күлген кезде беттегі қан айналу процесі жақсарып, ол біздің жас көрінуімізге ықпал етеді. Төмендегі жаттығуларды жасауды әдетке айналдырсаңыз, өзіңізге ғана емес, өзгелерге де позитив сыйлайсыз:

Бір бананды көз алдымызға елестетеміз. Оны кішкентай банан екен деп ойлаймыз да, сыртқы қабығын ашамыз. «О-о-о-о, О-о-о-о, О-о! Аааххаха» деп дауыстап күліп, бананды ойша жейміз. Бақыт кремін бетіме жағып жатырмын деп ойлап, «О-о-о, О-о-о» деп ашып, оны бетімізге жаққан сәтте қарқылдап күлеміз. Осы сәтте сіздің күлкіңіз көрші отырған адамның күлкісін оятады. Бір-бірімізге күлеміз деп бәріміздің шын күлкіміз оянады. Бұл сондай-ақ, психологиялық жағынан да адамның ішкі комплексін, ұялшақтығын жеңіп, ішінде жатқан көп эмоцияның сыртқа шығуына үлкен көмегін тигізеді. Үйде жалғыз қалғанда айнаға қарап күлсеңіз болады. «Хии хии хии» дегенде біздің мойнымыздағы бұлшық еттер жұмыс жасайды. «Хаа хаа хаа» деп күлсеңіз, өкпеңіз жұмыс жасайды. «Хоо хоо хоо» деп күлгенде, сіздің ішіңіздегі бұлшық еттер қимылдайды. Осы жаттығуларды қатты дауыспен күнделікті жаттығу ретінде жасап, әдетке айналдырсаңыз, сергек, жақсы көңіл-күйде жүресіз, – дейді журналист. Күнделікті өмірде ересектерге қарағанда балалар көбірек күледі. Үлкендер кем дегенде күніне 10-15 рет күлсе, балалар 300 рет күлуі мүмкін. Өйткені балалар «себепсіз күлу ұят» дегендей тыйым салынатын сезімдермен өзін қорғамайды. Оларға саусағыңызды көрсетсеңіз де күле салуы жеңіл. Ал ересек адамдар жасы ұлғайған сайын қоғамда, ортада өзін белгілі бір ережеге сай ұстаймын деп, күлуді сиретеді екен. Сондықтан күніне бір рет болса да есіңізге қызықты сәттерді түсіріп, бір күліп алуды ұмытпаңыз.

Оқушыларға арналған түзету- дамытушылық жұмыс

Ж. ЕРМЕККАЛИЕВА

Мақсаты: оқушылар бойындағы эмоционалды қысымды шығару, тәуекел топ оқушыларын бақылау, өз-өзіне сенімділік деңгейін арттыру.

№1 сабақ. «Таныстық» тренингі

Мақсаты: біріңғай мемлекеттік емтиханға дайындық кезеңіне қажетті оқушылардың мінез-құлық стратегиясы мен тактикасын өңдеуін, өзін-өзі реттеуін, өзін-өзі бақылау дағдысын, сенімділігін арттыру.

Міндеттері:

1. Стреске қарсы тұруын арттыру;
2. Сенімділік мінез-құлық дағдысын арттыру;
3. Эмоциялық ерік-сферасын дамыту;
4. Эмпатия сезімін дамыту, өзіне көңіл бөлу және айналадағыларға сенім білдіру;
5. Ішкі резервтерін тірек етіп, өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту.

Қажетті құралдар: түрлі бейнелеу құралдары, түсті қағаздар.

Әдістер: ойын әдістері, топтық пікірталас.

1. «Топтық сәлемдесу» жаттығуы.

Мақсаты: Қарым-қатынас дағдыларын, топтық өзара әрекеттесу әдістерін дамыту, күйзелісті төмендету.

Нұсқау: Қыс, көктем, жаз, күз белгілеріне қарай 4 топқа бөлінейік. Әр топтың міндеті – мимика мен ишарат арқылы басқа топтарға сәлемдесу түрлерін ойлап, құрастыру.

Талдау:

Жаттығу сіздерге ұнады ма? Сіздің топ бұл тапсырманы қалай орындады?

Сәлемдесу әдісі тез ойлап табылды ма? Сәлемдесу әдісінің идеясын топтан кім ұсынды?

Қай сәлемдесу түрі сіздерге өте ұнады? Бір-біріңе өзгеше сәлем берген кезде нені сезіндіңіз?

2. «Шынын айтсам» жаттығуы.

Мақсаты: Қорқыныш пен іштен қинаған сезімдерден арылту, адал болу, айналадағыларға топтық сенімді арттыру.

Қажетті құралдар: Аяқталмаған сөйлемдер жазылған карточкалар.

Нұсқау: Сіздердің алдарыңыздағы ортада бір буда карточкалар тұр. Қазір әрбіреуіңіз соған жақындап, бір карточка алып, аяқталмаған сөйлемді сол жерде жедел аяқтау қажет. Бірақ та, бәрін шын айту қажет. Егер топ мүшелері шындықты сезінбесе, онда сол адам қайтадан карточка алып, жаңа сөйлемді аяқтау қажет.

3. «Бір-біріңе жақында» жаттығуы.

Мақсаты: тактильді қабылдауды дамыту, бір-бірімен мейірімділік және қамқорлық қатынасты қалыптастыру.

Нұсқау: Сіздер бөлмеде еркін жүресіздер де, менің айтқанымды орындайсыңдар. Мен «бір-біріңе» деп айтқанда, сіздер өздеріңе жұп тауып алуларың керек. Жұбыңды тапқаннан кейін мен сіздерге жаңа тапсырмалар беремін. Бастаймыз: «Бір-біріңе!». Енді бір-біріңе қол беріп, бір-біріңнің аяғыңа аяғыңды, мұрынды мұрынға, құлақты құлаққа, бетті бетке және т.б. дене мүшелеріңді тигізіңдер. Осыдан кейін қайтадан өздеріңе басқа жұп тауып, жаңа ғана жасаған әрекеттерді қайталаңыздар.

Талдау: Өздеріңнің көңіл күйлеріңмен бөлісіңдер?

Бұл ойын неге бағытталған?

4. «Стресті жеңу үшін не істеу қажет» мини дәріс.

Біріншіден: стресс кезіндеағзада витаминдер қоры бітеді, әсіресе, В витамині жетіспейді. Витаминдерді шамадан тыс пайдаланбаған жөн.

Екіншіден: денені шынықтыру қажет. Спортзалға жиі барып дене шынықтыру жаттығуларын жасаңдар, билеңдер, ән айтыңдар, бассейнге барып жүзіңдер, далада көп серуендеңдер.

Үшіншіден: психикалық және физикалық демалу үшін релаксация қажет. Келесі әдістерді қолданып көріңіздер: баяу музыканы тыңдап, түнгі аспанға қарап армандандар.

Төртіншіден: үйлесімді өмір сүру үшін ең алдымен отбасыңның, жолдастарыңның, жақын-туыстардың көмегі қажет. Психологиялық тренингтерге барып, жанұядағы салтанатты мәжілістерге, қызықты жаңа адамдармен танысуды ұмытпаңдар. Ата-аналарыңа, өздеріңнің әжелері мен аталарыңа, ағайларың мен апайларыңа және басқа жақын-туыстарыңа барып, амандығын білуге тырысыңдар.

5. «Біздің топтың жүрегі».

Мақсаты: жанашырлық сезімің, сенімділігің дамыту, топ ынтымақтастығын жетілдіру.

Нұсқау: Ватман қағазынан үлкен жүректі қайшымен қиып, қабырғаға жабыстырыңыз. Осыдан кейін әрбіреуіңіз түсті қағаздан кішкентай жүректі қиып, оған топқа арналған тілегін жазады. Осы қабырғаға жапсырылған ақ жүректе өмір жоқ, бірақ қазір әрбіреуің бұл жүрекке өздеріңнің жылы лебіздерің жазылған кішкентай жүректі жапсырып, үлкен жүрекке өмір беріп, тірілтеміз. Бұл топтың жүрегі болады.

6. «Менімен бірге қайтала» жаттығуы.

Мақсаты: ақпаратты жеткізіп және қабылдаудың жетістігіне әсер ететін факторларды дамыту.

Нұсқау: Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Көңілді музыка қойылып, оқушылар билейді.

Билеу келесі тәртіп бойынша жүргізіледі: біріншіден әрқайсылары қандай да бір қимылдар жасайды, ал жүргізуші қолымен шапалақ соққанда оң жақтағы көршінің қимылын орындайды. Егер де қатысушылар мұқият орындаса, әрқайсыларының қимылы шеңберден айналып өтіп «авторға» қайтып келеді.

Талдау:

Сендердің көңіл-күйлерің қалай? Кімге өзінің қимылы қайтып келді?

Ол өзгерді ме, әлде сол қалпында қалды ма? Қай қимыл бірінші болғанын көрсетіңдер?

Қорытынды. Оқушылар тренингтен алған әсерлерімен бөліседі.

Авторлар туралы мәлімет Сведения об авторах

АКИМБАЕВА Жазира – Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті Педагогика және білім беру менеджменті кафедрасының докторанты. Алматы қаласы.

ӘБДІРАХМАН Айна Омарқызы – №56 қазақ орта мектебінің педагог-психологы. Жаңақорған ауданы, Қызылорда облысы.

ӘРІНОВА Бақыт Айтуовна – п.ғ.к., әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті Педагогика және білім беру менеджменті кафедрасының доценті. Алматы қаласы.

БАҚТЫҒАЛИЕВА Бұлдыгүл Бақтығалиқызы – Пятимар жалпы орта білім беретін мектебінің педагог-психологы. Жаңақала ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

БАЯНОВА Ләззат Оразбайқызы – Қоскөл ЖОББМ педагог-психологы. Қаратөбе ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

ЕРМЕККАЛИЕВА Жанар Ғабдықайырқызы – «Шөптікөл «мектеп – бөбекжай – балабақша» кешені» КММ педагог-психологы. Қаратөбе ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

КОНЫРБАЕВА Сараш Сахиқызы – п.ғ.к., Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ қауымд. профессоры. Алматы қаласы.

НАСЫРОВА Мадиням Юлдашевна – кандидат философских наук, магистр социальных наук по направлению «Психология» КазУМОиМЯ имени Абылай хана, г. Алматы.

НӨКЕРБЕКОВА Гүлжан Кәкешекқызы – М. Ержанов ЖББМ педагог-психологы. Ақтоғай ауданы, Қарағанды облысы.

ОРАЗОВА Таңшолпан Қайырбекқызы – Жаңақала мектеп-гимназиясының педагог-психологы. Жаңақала ауылы, Батыс Қазақстан облысы.

ПІРІМҚҰЛОВА Гүлжауһар Жұмабекқызы – Психологиялық-педагогикалық түзету кабинетінің педагог-психологы. Жаңақорған кенті, Қызылорда облысы.

РАУШАНОВА Айман Наушақызы – Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университетінің педагогика және психология білім беру бағдарламасының магистранты. Орал қаласы.

ТЕМИРГАЛИЕВА Диана Темиргалиқызы – Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті Білім және менеджмент институты Педагогика және психология кафедрасының 2-курс магистранты. Орал қаласы.

ТОҚТАСЫНОВА Маншук Уалихановна – Б. Момышұлы атындағы №46 Жалпы орта білім беретін мектептің педагог-психологы. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.

ХАМЗИНА Жұмагүл Қуанышбайқызы – Подстепный жалпы орта білім беретін мектебінің педагог-психологы. Теректі ауданы, Батыс Қазақстан облысы.