



№11 (197), 2024
(Қараша-Наурыз)

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

Қ. ТҮЙМЕБАЕВ

Халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның
құттықтау сөзі.....3

Е. ДҮЙСЕНОВ

Халықаралық ғылыми-практикалық конференция
алғысөзі4

А. МЫНБАЕВА, М. КАБАКОВА

В КазНУ состоялись II ЖАРИКБАЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ:
Международная научно-практическая конференция
«Психологическая наука и образование:
от истории к будущему»6

Н. ЕСЕНҒАЗЫ

Ақтөбе облысы «Қазақ билер алқасы» Республикалық
қоғамдық бірлестігінің 2023-2024 жылдары атқарылған
жұмыстары жөнінде бір жылдық есеп9

Ж. ЕРЕЖЕПОВА

Оқытудағы танымдық процестің маңыздылығы14

А. ЕСЕНБАЕВА

Үйден оқитын оқушыларға жүргізілетін коррекциялық
жұмыс16

Қ. ЕСІМБЕКОВА

4-10 жасар балаларға арналған психологиялық
ойын-жаттығулар18

Ж. ЖАМАНБАЕВА

Балалардың қиял-қабілеттерін ойын арқылы дамыту.....21

А. АҚЫБАЕВ

Ата-ана ұстанымының бала дамуына әсері25

Ж. ҒАЗЕЗ

Баланы білім алуға психологиялық тұрғыдан дайындау...29

С. АСАНОВА

Мұғалімдер мен жоғарғы сынып оқушыларына арналған
психопрофилактикалық сабақ33

С. АРТЮШИНА

Тренинг для учащихся 11-х классов по стабилизации
психоэмоционального состояния37

Л. ЯРЧЕВСКАЯ

Психологическое здоровье учителя40

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
күелігі берілді.

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

02. 12. 2024 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.

 Опубликовано 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 02. 12. 2024 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.

Халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның құттықтау сөзі

Қ.ТҮЙМЕБАЕВ

Құрметті Әріптестер, II Жарықбаев оқуларына, **«ПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМЫ ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУ: ТАРИХТАН – БОЛАШАҚҚА»** атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының басталуымен құттықтаймын!

Конференция көрнекті ғалым, қоғам қайраткері, Ұлы педагог – Педагогика және психология ғылымдарының докторы, Қазақстан Педагогика Ғылымдары Академиясының академигі, Қазақстан Республикасының Еңбек сіңірген ғылым және техника қайраткері, Ы. Алтынсарин атындағы сыйлықтың лауреаты, А. Байтұрсынов атындағы сыйлықтың лауреаты, профессор Кұбығұл Бозайұлы Жарықбаевты еске алуға арналады. Бұл ғалымды еске алуға арналған екінші конференция.

Кұбығұл Бозайұлы – 1954 жылы академик Төлеген Тәжібаев ашқан сол кездегі ҚазМУ, логика және психология бөлімінің түлегі. Университетте алған білімін ғылыммен ұштастырып, Мәскеуде аспирантурада білім алады. Аспирантурада оқыған жылдары көрнекті Кеңес психологтары – Б.Г. Ананьев, Г.Я. Галперин, В.В. Давыдов, П.И. Зинченко, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, А.А. Смирнов, О.К. Тихомиров және т.б. ғалымдармен қатар жұмыс атқарады.

Кұбығұл Бозайұлы 1968 жылы кандидаттық диссертациясын қорғап, «Қазақ психологиясының тарихы» атты монографиясын шығарады. Аталған монография ғылыми-ағартушылық идеялардың пайда болуынан бастап Қазақстандағы психологиялық ойдың дамуы мен қалыптасу тарихын бүгінгі күнге дейінгі кезеңдері қамтылған құнды еңбек болып есептеледі.

Ғалымның педагогика және психология ғылымына қосқан еңбегі мемлекет тарапынан еленіп, бірқатар марапаттарға ие болған. Атап айтқанда, «Ерен еңбегі үшін» медалі, КСРО Жоғары оқу орнының «Жұмыстағы үздік жетістіктері үшін» төсбелгісі және т.б.

Ұлы ақын Абайдың «Нағыз лайықты жан адамзат үшін еңбек етеді» дегендей, Кұбығұл Бозайұлы қазақ қоғамына психология

идеяларын таратқан белсенді тұлғалық ұстанымы бар ірі ғалым болды. Қос бірдей ғылымды меңгеріп, педагогика және психология ғылымдарының докторы дәрежесін алған бірегей ғалым.

Қ. Жарықбаев Отандық және жалпы ТМД елдерінің психологиясының дамуына үлес қосты. Ғылыми мектептің негізін қалаушы. Құбығұл Жарықбаевтың жетекшілігімен 4 ғылым докторы, 18 ғылым кандидаты және 1 PhD докторы диссертациялық жұмыстарын сәтті қорғады. Қазақстанда психология мен этнопедагогика тарихының бағытын құрды; 1000-нан астам еңбектің авторы.

Халықаралық конференцияға қатысып отырған Қазақстан, Қырғызстан, Ресей, Финляндия, Өзбекстан және басқа елдердің көрнекті ғалымдары мен оқытушыларын, магистранттар мен докторанттарды құттықтаймын және конференция жұмысына сәттілік тілеймін!

Халықаралық ғылыми-практикалық конференция алғысөзі

Е. ДҮЙСЕНОВ

Құрметті қонақтар, ғалымдар, оқытушылар, магистранттар, докторанттар, студенттер!

2024 жыл университетіміз үшін мерейтойлық жыл. Себебі биыл әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетіне 90 жыл!

Биыл Қазақстанның ғылымы мен білімін дамытуға үлес қосқан ғалымдарымызды ерекше құрметтейміз.

Ұлағатты ұстаз, тәлімгер тәрбиеші, үлкен азаматтық парасатылығымен өнегелі ұрпаққа үлгі бола білген, психология және педагогика тарихшысы ретінде Құбығұл Бозайұлы Жарықбаев, білім алушылардың санасын білім мен ғылымның нұрымен, өзінің ғылыми жаңалықтарымен және тамаша іскерлік қасиеттерімен нұрландырып, еліміздегі психология және педагогика ғылымының дамуына зор үлес қосты!

Құбығұл Бозайұлы Жарықбаев – 1954 жылғы сол кездегі С.М. Киров атындағы Қазақ мемлекеттік университетінің Психология және логика бөлімінің алғашқы түлектерінің бірі. Өмір жолында

студенттік кезеңнен академик дәрежесіне дейін көтеріліп, профессор, психология ғылымдарының докторы және педагогика ғылымдарының докторы атанды. Оның есімі отандық ғылымның даму тарихында, психология мен педагогика тарихында алтын әріптермен жазылды.

Құбығұл Бозайұлы қоғамның игілігі үшін, психология мен педагогиканы нығайту негізінде үлкен жұмыс жасады. Оның еңбектерінің ішінде «Қазақстандағы психологиялық идеялардың дамуы» (1968), «Қазақ психологиясының тарихы» (1994-1998 жж.), «Қазақстанның педагогикалық ойының антологиясы»/«Антология педагогической мысли Казахстана» (1996), «Қазақстандағы ғылыми психологияның қалыптасуы мен дамуы» (2002-2006 жж.), «Жантану атауларының түсіндірме сөздігі» (2006), «Ж. Аймауытовтың психологиялық көзқарастары» (2006), «Х. Досмұхамедовтың психологиялық көзқарастары» (2008), «Абайдың көзқарастары» (2022), Қазақстанның жоғары оқу орындары мен университеттері, педучилищелер мен пединституттар үшін «Психология» оқулықтары (1962, 1970, 1982, 1994, 2002, 2005, 2006, 2008) бар.

Конференцияның мақсаты – психология тарихы және қолданбалы психология, этнопсихология және этнопедагогика салаларындағы кәсіби тәжірибе, озық идеялармен алмасу, қазақстандық және әлемдік ғылым мен тәжірибенің дамуына ғалымдардың қосқан үлесін насихаттау және тарату, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің 90 жылдық тарихындағы зерттеушілердің еңбектерін қорытып, олардың үлесін дәріптеу.

Конференцияға Қазақстан, Ресей, Финляндия, Өзбекстан және басқа елдердің көрнекті ғалымдары мен оқытушылары жиналды. Конференцияға Құбығұл Бозайұлының шәкірттері мен туыстары қатысуда.

Университет ректорының, университет басшылығының атынан Сіздердің жұмыстарыңызға жемісті пікірталастар мен жаңа зерттеу тәжірибесімен алмасуларыңызды және де денсаулық пен жаңа жетістіктер тілеймін! Құбығұл Бозайұлының туыстары мен отбасына ҚазҰУ басшылығы атынан зор денсаулық, ұзақ өмір, жаңа табыстар мен жетістіктер тілейміз!

В КазНУ состоялись

II ЖАРИКБАЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ:

Международная научно-практическая конференция «Психологическая наука и образование: от истории к будущему»

А.К. МЫНБАЕВА,
М.П. КАБАКОВА

6 ноября 2024 года в Казахском национальном университете имени аль-Фараби проведена Международная научно-практическая конференция – II ЖАРИКБАЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ «Психологическая наука и образование: от истории к будущему», посвященная 90-летию КазНУ им. аль-Фараби и памяти профессора К.Б. Жарикбаева.

Кубигул Бозаевич Жарикбаев (1927-2021) – выдающийся казахский психолог и педагог, доктор педагогических наук, доктор психологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки и техники Республики Казахстан, Лауреат премии им. Ы. Алтынсарина и А. Байтурсынова. Обладатель серебряной медали Абу Насыра аль-Фараби Казахского национального университета имени аль-Фараби. Воспитал не одно поколение казахстанских ученых, психологов и педагогов-практиков. Под руководством профессора К.Б. Жарикбаева успешно защитили диссертации 4 доктора наук, 18 кандидатов наук и 1 доктор PhD.

Автор более 1000 научных трудов, в т.ч. монографий: «Развитие психологической мысли в Казахстане» (1968), «Отцовский завет – полезный совет» (1980), «Сокровища памяти» (1991), «История казахской психологии» (1996), «Этнопсихология» (1998), «Психологические воззрения Жусупбека Аймауытова» (2000), «Психологическая наука в Казахстане (история и этапы развития в XX в.)» (2002), «Этнопсихологические основы национального воспитания» (2005); «Психологические взгляды Халелла Досмухамедова» (2008); несколько раз переиздававшихся учебников «Общая психология» и «Этнопсихология»; толкового словаря «Толковый словарь казахской психологической терминологии» (2006); более 50 книг по психологии.

Кубигул Бозаевич по праву считается основателем этнопсихологии и этнопедагогики, истории психологии в Казахстане, внес значительный вклад в становление и развитие казахстанской психологической школы.

Расширил содержание таких понятий «народная психология», «этнопсихология», ввел в научный оборот научные понятия: «психология кочевников», «психология старцев-наставников» и др. Был основателем кафедры психологии КазНУ им. аль-Фараби (1980) и Центра по этнопсихологии и этнопедагогике им. Т. Тажибаева (1998). Внес большой вклад в организацию обучения психологов на казахском языке в вузах республики.

Пленарное заседание международной конференции открыл доктор педагогических наук, профессор, член Правления – Проректор по академическим вопросам КазНУ **Алтай Габдрахманович Казмагамбетов**. Он зачитал приветственное слово **Председателя Правления – ректора КазНУ доктора филологических наук, профессора Жансеита Кансеитовича Туймебаева**.

Модератором пленарного заседания был декан факультета философии и политологии КазНУ им. Аль-Фараби, кандидат философских наук, ассоциированный профессор **Бекжан Берикбаевич Мейрбаев**.

На пленарном заседании с приветственным словом и докладом «Роль профессора К.Б. Жарикбаева в становлении и развитии межгосударственной психологической науки в Центральной Азии» выступила ректор Кыргызско-Российской академии образования (КРАО), Заслуженный работник образования КР, Председатель Национального общества психологов Кыргызстана, доктор психологических наук, профессор **Чинара Асановна Шакеева** (Бишкек, Кыргызстан).

Чинара Асановна Шакеева поздравила КазНУ имени аль-Фараби с юбилеем – 90-летием. Профессор Ч.А. Шакеева долгое время – более двадцати лет сотрудничает с психологами КазНУ, была оппонентом и членом диссовета по «Психологии» при КазНУ им. аль-Фараби (в 2001-2009 гг.), соратник Кубигула Бозаевича Жарикбаева, способствовала подготовке научных кадров по психологии Казахстана – докторов и кандидатов психологических наук. За вклад в развитие международного сотрудничества между Казахстаном и Кыргызстаном, между КазНУ имени аль-Фараби и вузами Кыргызстана доктор психологических наук, профессор **Ч.А. Шакеева** была награждена медалью КазНУ «Эл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің Ерен Енбегі үшін».

В честь 90-летия КазНУ имени аль-Фараби были награждены медалями КазНУ ученик К.Б. Жарикбаева – кандидат психологических наук **Жарас Сейітнұрұлы Сейітнұр** и доктор психологических наук, доцент **Нургуль Коржанджановна Токсанбаева**. Ж.С. Сейітнұр с 1996 года работает в КазНУ, член Ученого Совета факультета философии и политологии, внес вклад в развитие психологического образования, курирует на кафедре работу методологического семинара для докторантов. Н.К.

Токсанбаева с 2000 года работает в КазНУ имени аль-Фараби, подготовила 4 доктора PhD и 6 кандидатов наук, «Лучший преподаватель вуза» (2009), автор более 115 научных трудов. По ее пособиям обучаются студенты всех вузов Казахстана.

На конференции выступили с докладами о вкладе почетного академика НАН РК К.Б. Жарикбаева в развитие казахстанской психолого-педагогической науки – ветеран КазНУ профессор Ж.Т. Туркпенов; Президент «Казахского психологического общества», д.пс.н., профессор М.А. Перленбетов, к.пс.н., доцент М.К. Бапаева, Вице-президент Общественного объединения «Казахстанские Ученые-женщины» О.З. Имангожина, к.пс.н., доцент Атырауского университета имени Х. Досмухамедова Ж.Н. Сабирова.

Затем состоялась церемония тұсаукесер – презентация книг академика К.Б. Жарикбаева, профессора М.К. Ахметовой «Казахская этнопсихология», «Казахская психология: основные этапы ее развития».

Далее с докладами выступили д.пс.н., профессор **А.Т. Акажанова** (КазНПУ имени Абая) с докладом «Развитие и становление научных отраслей отечественной психологии», д.военных н., проф. **Д.К. Абраимов** «Проблемы военной психологии в военной сфере: от истории к будущему», общественный деятель **М.К. Ахметов** «Новые подходы в системе образования для решения современных вызовов» (внук К.Б. Жарикбаева), доктор пс.н., профессор Евразийского гуманитарного института имени А.К. Кусаинова **А.Т. Изакова** «Условия психолого-педагогического сопровождения в инклюзивном образовании», PhD, профессор **Krishna Mohan Kotra** (Университет КИМЭП) «Трансформация психологии из научной профессии в целостную науку и практическую профессию в условиях глобализации: масштабы и проблемы психологического образования и подготовки в вузах Казахстана и Центральной Азии»; д.пс.н., профессор **М.К. Ахметова** («Q» University) «Этико-психологическое наследие казахских мыслителей, акынов и жырау (XV-первая половина XIX вв.)», к.пс.н., доцент **О.И. Дорогина** (УрФУ, Екатеринбург, Россия) «Становление и развитие университета третьего возраста»; д.мед.н., проф. **М.А. Асимов** (Университет Туран) «Проблема педагогической психологии Казахстана – вопросы разработки программы развития психической/ психологической культуры и грамотности граждан»; **В.С. и Н.А. Белолы** (Хельсинки, Финляндия) «Обмен опытом и популяризация прикладных знаний французско-русских исследователей Роже Ламберта и Н.Н. Обозова в Финляндии, Франции и Казахстане», д.пед.н., проф. А.К. Мынбаева и к.пс.н., проф. М.П. Кабакова «Психологическое образование в Казахстане: современные вызовы и решения».

После обеда продолжились выступления в секциях. Интересными докладами поделились старший психолог Назарбаев университета **Жансая Оралбекова** «Designing an Effective Mental Health Treatment Seeking Intervention for Kazakhstan Universities: Suicide Prevention and Social Norm Nudge», к.пед.н., доцент **И.А. Абеуова** (Алматинский Гуманитарно-Экономический Университет) «Значение и роль психологических идей представителей казахского народа в развитии психологической науки», студентка 2-го курса ОП «Психология» КазНУ **Л.В. Шапка** «Исследование влияния вынужденной мимики на уровень стресса у нейроотличных людей» (под руководством проф. М.П. Кабаковой) и др.

В заключении были обсуждены рекомендации конференции.

В целом, работа международной конференции прошла плодотворно. В ней приняли участие ученые и практики Казахстана, Кыргызстана, России, Финляндии, Индии; преподаватели, докторанты, магистранты и студенты вузов Казахстана. В ходе конференции были обсуждены вопросы истории психологии и педагогики в Казахстане и за рубежом, актуальные проблемы психолого-педагогической науки в контексте идей К.Б. Жарикбаева, состоялся обмен исследовательским опытом, результатами научных и прикладных психологических исследований. Рассмотрены вопросы сохранения психического здоровья и психологического благополучия людей, применения искусственного интеллекта в педагогике и психологии.

Ученики и коллеги профессора К.Б. Жарикбаева поделились теплыми и добрыми воспоминаниями о нем, рассказали о творческом и профессиональном пути замечательного Ученого, Учителя, Наставника.

Планируется выпуск материалов Международной научно-практической конференции.

Мероприятие проведено в рамках ЦУР 3 «Здоровье и благополучие», ЦУР4 «Качественное образование», ЦУР 17 «Партнерство во имя устойчивого развития».

Ссылки на ютубканал записи пленарного заседания <https://youtu.be/Q-UDeaOy-lc?si=1BqBv8oaBEKf6taj>; <https://farabi.university/news/91574?lang=kz>

Конференция организована и проведена кафедрой общей и прикладной психологии факультета философии и политологии КазНУ. Особая благодарность выражается декану факультета, ассоц. проф. Б.Б. Мейрбаеву за поддержку, зав. каф. общей и прикладной психологии, д.пед.н., проф. А.К. Мынбаевой, зам. зав. кафедрой, и.о. профессора З.М. Садвакасовой, проф. М.П. Кабаковой, и.о. проф. Н.С. Жубаназаровой, доц. Ш.Н. Закарьяновой, PhD Л.О. Баймолдиной, PhD Э.Т. Адиловой, А.О. Дуйсенбаевой, А. Габдрахман, М. Касымовой, А. Гумеровой и др.

Ақтөбе облысы «Қазақ билер алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігінің 2023-2024 жылдары атқарылған жұмыстары жөнінде бір жылдық есеп

Н. ЕСЕНҒАЗЫ

Алматы қаласында 2023 жылы 16-18 қыркүйек күндері өткен «Бауыр-бас Жиынынан» күш алып, жаңа ой, жоспар пайда болып, Ақтөбе қаласына келгесін Қуаныш Тұрғанбайұлы екеуміз «Барғаныңша ойланып бар, келерінде есіңе алып қайт» дегендей ауылдарда, ауылдық округтерде, аудандарда, қалаларда Халық өздері парасатты азаматтардан Би сайлап, «Қазақ Билер Алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігін құру жөнінде ақылдастық.

Ақтөбе облысында 12 аудан, оның ішінде 6 қала, Ақтөбе қаласында 40 шағын аудан, облыс бойынша 400 аса мектептер бар екен.

Менің негізгі мамандығым дәрігер, медицина саласында жұмыс жасап жатқаным 47 жыл болыпты, оның 17 жылын педагогика саласында жұмыс жасап жатырмын. Осы 47 жыл бойы қосымша қоғамдық жұмыстармен айналысып келемін. Хирургия, анестезиология және реанимация пәні бойынша «Абзал жандар» үйірмесінің жетекшісі. Ата-аналар комитетінің төрағасы. Ата-аналарды, оқытушыларды және студенттерді тәртіпке шақыру комиссиясының төрағасы. Колледж медиаторы. Суицидтің алдын алу комиссиясының төрағасы. Латын графикасына негізделген қазақ тілі әліпбиін енгізу комиссиясының төрағасы қоғамдық жұмыстарды атқардым.

Болашаққа бағдар: Рухани жаңғыру бағдарламасына сай құрылған «Абзал жандар» патриоттық клубының жетекшісі. Ақтөбе облыстық тарихи – өлкетану музейі жанынан құрылған «Шолпы» қоғамдық қоры, отаншыл қыздар клубының кеңесшісі, Әлем «Тастүлек-Бақай» қоғамдық қоры ұйымдастыру комитетінің төрағасы, ЮНИСЕФ бағдарламасы бойынша Ақтөбе облыстық «Патронаж мейіргерлер» тренері, «Ойыл өзені» ақылдасу алқасының төрағасы, Халықаралық «Қазақ тілі» қоғамдық бірлестігінің Ақтөбе облыстық басқарма мүшесі, Баишев жоғары медициналық колледжінің Ардагерлер кеңесінің төрағасы, Хирургия,

анестезиология және реанимация пәні бойынша «Адреналин» үйірмесінің жетекшісі, Қазақстан Республикасы «Қазақ Билер Алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігінің Жарғысына сай Ақтөбе облысында «Қазақ Билер Ақылдасу Алқасын» құруды ұйымдастырушы, Ақтөбе облысының бас би 17.09.2023 жылдан бастап. Баишев білім корпорациясының «Тағылым» күміс еріктілер клубы төрағасының орынбасары қызметтерін қосымша атқарып келемін.

«Бауырбас Жиынынан» келгесін Ақтөбе облысы бойынша ауылдарда, ауылдық округтерде, аудандарда, қалаларда Халық өздері парасатты азаматтардан Би сайлап, «Қазақ Билер Алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігін құру жөніндегі жұмыстарды бастап кеттік:

1. Бірінші қадам: Ақтөбе облысы бойынша ұйымдастырушы бас би деген Куәлік бергесін, ең бірінші «Қазақ Билер Алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігінің Жарғысын әділет басқармасына тіркетіп, Ережесін бекіттірдік, Мөр, «Қазақ Билер Алқасы» деген Куәлік жасаттық. Ақтөбе облысының әкімшілігіне, ішкі саясат бөліміне кіріп таныстық. Ақтөбе облысы бойынша 12 аудан азаматтарының ішінен қоғам белсенділерінің тізімін жасап, ватсап пен телеграмнан топ құрдық. Интернеттен фейсбук және инстаграм желісін аштық;

2. Екінші қадам: Бекітілген «Қазақ Билер Алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігінің Жарғысын, Ережесін ватсап, телеграм, инстаграм, фейсбук және газет, журнал, радио, телеарна арқылы тараттық. Әкімшілікпен, депутаттармен, ардагерлер кеңесі, қоғамдық кеңес, аналар кеңестерімен және жастар Одағымен конференция, дөңгелек үстел, кездесулер ұйымдастырдық. Мектеп, колледж және жоғарғы оқу орындарына барып басшыларымен, ұжымымен және ата-аналар арасында үгіт-насихат жұмыстарын жүргіздік. Қоғам белсенділерімен кездесіп кеңес бердік. Халық сайлаған Би азаматтарға, мүшелеріне «Қазақ Билер Алқасы» деген Куәлік бердік;

3. Үшінші қадам: Ақтөбе облысы бойынша ауылдарда, ауылдық округтерде, аудандарда, қалаларда, қаланың шағын аудандарында және мектептерде Халық өздері Би сайлап, «Қазақ Билер Алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігін құру жөнінде сенбі күндері «Анаға тағзым» ғимаратында, «Бақытты Отбасы Орталығында» Халықпен кездесулер ұйымдастырып, кеңес бердік. Халық өздері Би сайлаған азаматтар Құжаттарын тапсырып (Жеке Куәлік көшірмесі, фото, өмірбаян, хаттама т.б.), «Қазақ Билер Алқасы» деген Куәлік алды.

Ең бірінші Ақтөбе облысы, Ойыл ауданы, Ойыл ауылдық округі, Ақшатау ауылында Халық өздері Би сайлап, «Қазақ Билер Алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігін құрды.

Екінші Шалқар ауданы бойынша, Шалқар қаласында және 10 ауылдық округтен Халық өздері Би сайлап, «Қазақ Билер Алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігін құрды.

Үшінші Ақтөбе облысы, Ойыл ауданы, Көптоғай ауылдық округі, Аманкелді және Ойыл ауылдық округі, Қаракөмер ауылдарында Халық өздері Би сайлап, «Қазақ Билер Алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігін құрды.

Ақтөбе облысы бойынша «Қазақ Билер Алқасы» Республикалық қоғамдық бірлестігін құрып жатқан ауылдарға қарап, қоғам белсенділері кездесуге өздері келе бастады.

Ақтөбе қаласында тұратын 12 аудан ақсақалдарынан, азаматтарынан және жастардан Қазақ Билер Ақылдасу Алқасын құрдық.

Ақтөбе қаласындағы 40 шағын аудандарды аралап халықпен кездесулер ұйымдастырдық.

Ақтөбе облысының сот төрағасының қабылдауында болып, таныстық.

Ақтөбе қаласындағы мектептерді аралап директорлармен, ұжымымен кездестік.

Ақтөбе облысы бойынша қоғам белсенділерімен болған конференцияларға қатыстық.

Ақтөбе қаласы, «Анаға тағзым ғимараты», «Бақытты Отбасы Орталығында» үш бөлме берді, сенбі күндері халықпен, қоғам белсенділерімен үзбей кездесулер ұйымдастырдық.

Анаға тағзым ғимаратында су тасқынынан зардап шеккендерге көмек беру орталығы ашылды, әкімшілік, қызыл ай, қоғамдық кеңес, біздер және т.б. ұйымдар бірлесіп жұмыс жасап, жан-жақты көмек бердік.

Үгіт-насихат жұмыстарын жүргізу үшін ауылдарды, ауылдық округтерді, аудандарды араладық.

Үгіт-насихат жұмыстарын жүргізу үшін спорт бөлімдеріне бардық.

Әкімшілік, Прокуратура, «Неведа-Семей» және «Ойыл өзені» қоғам белсенділерімен кездесулер ұйымдастырдық.

Ақтөбе облысы, «Қазақ тілі» Халықаралық қоғамдық бірлестік жиналыстарына қатыстық.

Ақтөбе облыстық «Шолпы» қыздар отаншыл клубымен кездесулер ұйымдастырдық.

Бопай ханым жоғары медициналық колледжі, «Абзал жандар» клубы атсалысты.

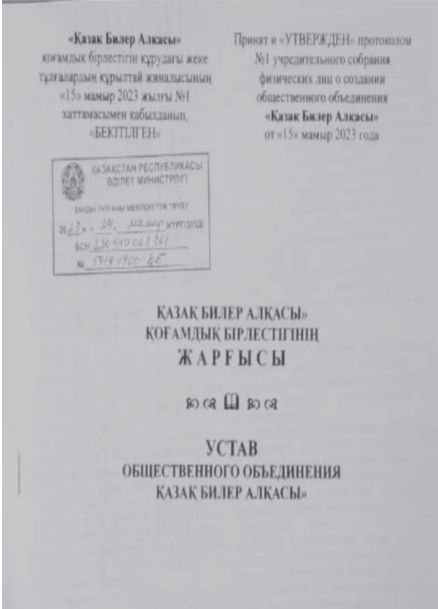
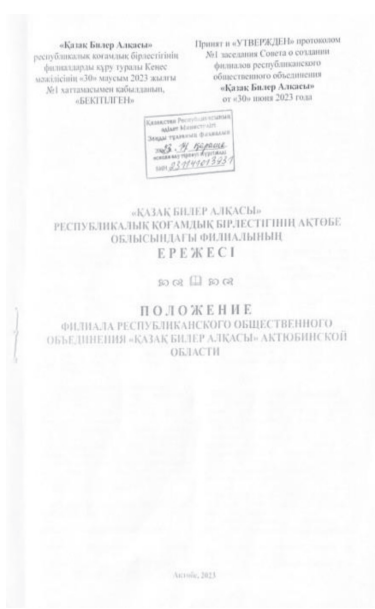
ЮНИСЕФ бағдарламасы бойынша аудандық ауруханаларында, Ақтөбе қаласындағы емханаларда үгіт-насихат жұмыстарын жүргіздік.

Баишев білім корпорациясы «Тағылым» күміс еріктілер клубы атынан

Ел араладық.

«Тастүлек – Бақай» әлем қоғамдық бірлестігі, т.б. ру азаматтарымен кездестік.

«Бата – тәрбиенің бастауы» атты Ақтөбе облыстық бата беру байқауын өткіздік.



Ақтөбе облысы бойынша бір жылда (2023-2024) атқарылған жұмыстар жөнінде мәлімет:

№	Аудан	Би азаматтар	Қазақ Билер Алқасы мүшелері
1	Алға ауданы	3	9
2	Әйтеке би ауданы	2	6
3	Байғанин ауданы	2	7
4	Қарғалы ауданы	1	3
5	Қобда ауданы	3	10
6	Мөртөк ауданы	1	5
7	Мұғалжар ауданы	5	15
8	Ойыл ауданы	4	12
9	Темір ауданы	3	10
10	Хромтау ауданы	3	9
11	Шалқар ауданы	12	36
12	Ырғыз ауданы	2	7
13	Ақтөбе қаласы	22	78
14	БАРЛЫҒЫ:	63	207

Оқытудағы танымдық процестің маңыздылығы

Ж. ЕРЕЖЕПОВА

Оқыту процесінің жүйелі, түсінікті, нақты болуы танымдық іс-әрекеттің маңыздылығын арттырады. Танымдық процестер деп қабылдау, есте сақтау, қиялдау, зейін, ес, ойлау, тілді айтамыз. Оқыту материалдары бала психикасына үлкен талаптармен келеді. Өйткені-ұғыну өте күрделі әрекет.

Зейін. Кіші сыныптарда зейіннің ырықсыз түрі жүреді. Яғни ол «Бұл не?» деген шартсыз рефлекс түрінде болады, бұл әрине, қызығушылыққа байланысты. 1-сынып оқушылары түрлі нәрселерді санағанда, көбінесе олардың сыртқы формасына, бояуына көңіл аударады да, ең негізгі міндеті – есеп шығаруды ұмытып кетеді. Әр баланың зейін аудару көлемі әр түрлі болып келеді. Оқушы зейіні көбінесе сабақ үстінде тәрбиеленеді. Сабақтың әрбір минуты бала зейінін билеп алмайынша, мұғалімнің сөзі оның көкейіне қонбайды, қиялын толғандырмайды. Бір сөзбен айтқанда, зейінсіз өткен сабақ өз мақсатына жете алмайды. Зейінді тәрбиелеуде есте ұстайтын шаралар:

1. Бірінші сынаптан бастап оқушыларды зейінділікке әдеттендіру, оларда зейіннің жоғары түрлерін дамыту. Бұл жөнінде Ушинский: «Балаға оқуды қызықты ете білу керек және сонымен қатар, оларды қызықтыра қоймайтын тапсырмаларды да бұлжытпай орындауды талап ету керек, бұл жұмысты орындағанда бір жағын басым етіп жібермей, екі жағын теңестіру арқылы еріксіз зейінді тудырып отырумен қатар, балада белсенді зейін шамалы болғанына қарамастан оны жаттықтырып отыру керек».

2. Бүкіл сыныпқа не жеке оқушыларға берілетін тапсырмалар дәл, анық қысқа болып келсін.

3. Бала қайда жүрсе де мектепте, үйде, далада (байқағыштыққа тәрбиеленуі тиіс).

4. Зейінді күшті және тұрақты ететін құбылыстың бірі-ерік.

5. Төменгі сынып оқушыларының жүйке жүйесінің әлде де «қатая» қоймағанын еске алу, олардың шаршап кетпеуін қадағалау, орынсыз жалықтырмау, ауыр, жеңілдігі әр түрлі пәндерді күнделікті сабақ кестесіне талапқа сай орналастыру секілді мәселелер сақталуы керек.

Егер мұғалімнің өз зейіні дұрыс ұйымдаспаған болса, яғни ол біресе

оқытып тұрған сабағына, біресе сыныптағы оқушыларға алаңдап, нені бастап, нені қойғанын есінен шығарса, ондай мұғалім дұрыс нәтижеге жете алмайды.

Мұғалім балаларға сабақ үстінде зейінін дұрыстап аударма алмаса, іске ынтасыз, ұқыпсыз кіріссе, берген сабағынан да жөнді нәтиже шығара алмайтын болады. Мұғалім: «Кейбір оқушылар сабаққа зейін қоймағандықтан үлгермейді» дейтін болса, бұл алдымен оның сабақты дұрыс ұйымдастыра алмауының нәтижесі, өз жұмысындағы кемшілігі болып табылады. Ы. Алтынсарин: «Егер балалар бірдемені түсінбейтін болса, онда оқытушы оларды кінәлауға тиіс емес, оларға түсіндіре алмай отырған өзін кінәлауға тиіс» деп дұрыс айтқан.

Эксперименттік психологияда адам 10% тыңдағаннан ала алады, 50% көргенінен ала алады, 70% өзінің ойын айтқаннан ала алады, 90% өзі жасап, қайта ала алады деген, сондықтан өзіндік жұмысты түсініп, бала өз бетімен әрекет етсе сабақта практикалық жұмыс нәтижелі болады.

Қабылдау. Төменгі сыныптарда оқитын балалар заттың өзіне ұнағанын, олардың бірден көзге көрінетін сыртқы белгілерін қабылдауға ұмтылса, бұндай қабылдауда белсенділік аз болады. Үшінші сыныптан бастап, балалардың қабылдау саласында оқушы заттың негізгі белгілерін байқай алатын болады. Қабылдауда анализ бен синтез қатар жүреді. Бала әр заттың өзіндік белгісін ұққысы келеді. Заттарды дұрыс қабылдай алу, мәніне түсіну барлық пәндер бойынша бірдей болмайды. Мысалы, күнбе күн өтілетін математика, ана тілі сабақтарына қарағанда сирек болатын ән-күй, сурет сабақтарынан бала қабылдауының даму дәрежесі әлдеқайда баяу болады.

Қабылдау процесінің күрделене түсуі балаларда байқай алу қабілетінің (негізгіні айыру) көрінуімен ұштасады. Байқау – белсенді ой-әрекетінің балада дамып келе жатқандығының көрінісі. Мысалы кіші сыныптағы балаларға объектілерді бірден сомдап бермей, бөлшектеп берсе, олар байқау тапсырмасын қиналмай орындайтын болады. Байқаудың белсенді жүріп отыруына сезім мен қызығу жақсы әсер етеді. Сондықтан мұғалім байқау кезінде оқушының әрқайсысының белсенділігін қадағалап отыруы керек.

Бала есінің дамуы мұғалімнің жұмыс әдісіне, психологиялық дайындығына байланысты. Мұғалім балалардың есін тәрбиелеуде олардың жас және дара ерекшеліктерін қатты ескеруі керек. Мұндайда бағдарламалық материалдың ішінен аса қажетті дегендерін іріктейді. Жаңа сабақтың мазмұнын әркез оқушының бұрыннан білетіндерімен байланыстырады. Баланы алаңдататын факторларды болдырмау жағын қа-

растырады. Оқушылардың шамасы келмейтін тапсырмаларды бермейді. Сабақты баланың есінде жақсы қалдыру үшін мұғалім бала білуге тиісті нәрсені үнемі көзіне көрсетіп, дұрыс қабылдай алуына қатты зер салу қажет. Бұл үшін қолымен ұстатқызып, суретін салғызып отырғаны дұрыс.

Үйден оқитын оқушыларға жүргізілетін коррекциялық жұмыс

А. ЕСЕНБАЕВА

Үйден оқытылатын балалардың психологиясын жеке бастың адамдық көріністерімен тығыз байланыста қарастыру керек. Даму мүмкіндігі шектеулі үйден оқытылатын баланы жалпы мектепте білім алып жүрген баламен салыстыруға болмайды. Қазіргі кезеңде еліміздегі мүмкіншілігі шектеулі балалар санының көбеюі, денсаулық сақтау, білім және әлеуметтік қорғау салаларының осы мәселеге көңіл бөлуін талап етіп отыр. Жыл санап мүмкіншілігі шектеулі балаларға деген қоғамның көзқарасы өзгеріп, оларды қоғамның бір мүшесі ретінде қарауға бет бұрды.

Даму мүмкіндігі шектеулі үйден оқытылатын балалардың қоғам өміріне өздерінің дәрежелерінің жеткендерінше белсене араласуына ықпал ететін, өз қадір-қасиеттерін қамтамасыз ету жағдайы толымды өмірге дені сау балалармен бірдей құқығы барың, Қазақстан Республикасының балалардың құқығы туралы заңында айтылғаны бәрімізге белгілі.

Үйден оқытылатын балалардың бойындағы қиындықтарды дер кезінде анықтап психокоррекциялық түзету жұмыстарын жүргізуде ата-ана мен оларға сабақ беретін мұғалімдердің де көмектері ауадай қажет.

Ойын, сурет терапиясы арқылы дамуында ақауы бар балалардың ақыл-ой даму кемістігін қалпына келтіруге болатынын өз тәжірибемнен көріп жүрмін. Сондықтан жұмысты үйден оқитын даму мүмкіндігі шектеулі балаларға ойын және сурет терапиясымен бастағанды жөн көрдім.

Әрине ойын терапиясы – күрделі жұмыс. Бала психикасын дәрісіз емдеу, психотерапиялық құралдардың көмегімен баланың көңіл-күйіне, өзіне, қоршаған ортаға қарым-қатынасын өзгерту, сондай-ақ, ауру ны-

шандарын жою мақсатында оның барлық мүшесіне әсер ету әдісі.

Жоспарлы әрі жүйелі жүргізілген түзету жұмыстары оң нәтиже беретіні белгілі. Көбіне ойындар арқылы баланың олардың ойларымен қоса сөйлеу тілін дамытуға баса назар аударып, халықтық өлеңдерді де үйретеміз. Баламен жүргізілген жұмыстарға тоқталсам.

Ойын терапиясы бойынша – Сөлемдесу, әңгімелесу. Көңіл-күйін анықтау.

«Менің көңіл-күйім» жаттығуы

Мақсаты: оқушының өз көңіл-күйін игеріп, басқаруын дамыту.

Алдыңыздағы дөңгелекшеге өзіңіздің бүгінгі көңіл-күйіңізді суреттеп салып беріңіз.

1-тапсырма. Берілген суреттегі шарды – сары түспен, төртбұрышты – көкпен, үшбұрышты – жасылмен, тіктөртбұрышты – қоңырмен, сопақша пішінді – қызыл түспен боя.

Мақсаты: баланы түстерді ажырата білуге, оларды дұрыс бояуға, математикалық пішіндерді үйренуге машықтандыру.

2-тапсырма. «Қисынсыздықтар»

Мақсаты: баланың ойлау қабілетін дамыту. Төрт түлік малды айыра білуге үйрету.

Төрт түлік малдың суреттерін ұсыну.

Дымбілместің топтамасынан жұмыс.

3-тапсырма. Дымбілмес жанғалақ, ол үнемі заттарын жоғалтып алады. Бұл жолы ол қорамсабындағы 7 қарындашты жоғалтып алды. Дымбілмеске іздеуге көмектес.



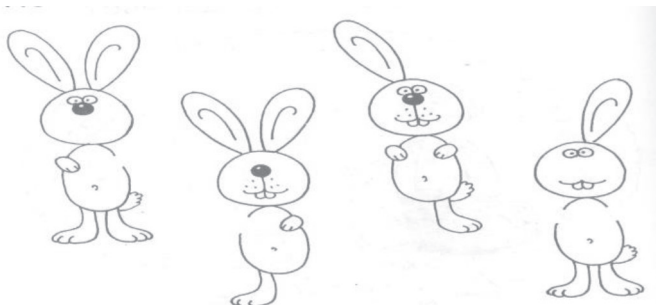
Мақсаты: оқушының логикалық ойлауын зейінін тұрақтандыру

4-тапсырма. Көлеңкелерді өз иесімен сызықтар арқылы байланыстыр.

Мақсаты: Баланың логикалық ойлауын дамыту.

5-тапсырма. Дымбілместің суретіндегі барлық қояндарды бірдей етіп жаса

Мақсаты: көрнекі әрекетті диагностикалау.



Барлық қоян қанша?

Жұмысқа бағытталған 13 жастағы оқушыма денсаулық сақтау мекемесінің қойған диагнозы бойынша «Жеңіл дәрежедегі ақыл-ой кемістігі». ПМПК мекемесінің шешімі бойынша үйден оқытылатын бала. Оқушыға жеке жоспар жасап осы ойын, сурет терапиясы арқылы 2 жылдан бері жұмыс жүргізіп келемін. Жұмыс нәтижесі бойынша ілгерілеушілік бар. Бала барлық тапсырмаларды сурет терапиясы арқылы меңгеріп отыр. Сурет салу қабілеті жақсы.

Егер мектеп психологы, мектеп мұғалімдері мүмкіндігі шектеулі балаға алғашқы сәттерде көмек беру үшін оның отбасын, ол өмір сүріп отырған ортасын зерттеп, талдай алсақ, онда баланы өзі өмір сүрген әлеуметтік ортаға араластыру, бейімдеу, әлеуметтендіру мәселелеріне белсенді қатыстыру мүмкіндігі туады.

4-10 жасар балаларға арналған психологиялық ойын-жаттығулар

Қ. ЕСІМБЕКОВА

Ата-аналар үшін балаларының ойынын бақылау кезінде олардың яғни балаларының шетте тұрғанын, басқа балаларға жақындауға жасқануы, үлкендерден қорқуы, сенімсіздігі мен ұяңдығын көру өте ауыр. Сол сияқты баласының төбелескіш, ренжіткіш, қарсыласқыш және ойынға кедергі келтіргіш екенін басқа балалар мен үлкендерден есту жеңіл тимейді.

Қарым-қатынастағы бұзылу мен кикілжің – бұл баланың қоршаған ортаға әлсіз бейімділігінің белгісі, яғни болашақтағы жекелей – эмоционалдық мәселелердің күрделі себебі.

Бұл бөлімдегі жаттығулар мен ойындар балаларды тату тұруға, өзгерді түсінуге үйретеді.

Қатынас жасау қатысушылардың үлкен шеңберін талап етеді. Кейбір жаттығуларды ата-аналар өз балаларымен үйде орындауына болады, бірақ олардың көп бөлігі үйге құрбылары мен достарын шақыруды қажет етеді. Балалар мейрамдары мен көңілді кештерді жиі ұйымдастырып, олармен көп қарым-қатынас жасаңыз.

«Досыңды тап» (5 жас)

Жаттығу балалармен немесе ата-аналар мен балалар арасында өткізіледі. 1-жартысына көзін байлап, бөлме ішінде жүріп, өз досын табуы керек (немесе ата-анасын). Қолдың көмегімен шашты сипау, киімінен ұстау, қолын сипау арқылы тануға болады. Содан соң, досы табылғаннан кейін, ойыншылар рольдерімен ауысады.

«Ұяшық» (4 жас)

Балалар қол ұстасып, шеңбер құрып отырысады – бұл ұяшық. Ішінде торғай отыр. Сыртында тағы бір торғай ұшып жүр. Ол былай дегенде: «Құс ұшады!» - барлығы шашылып, құстар тәрізді ұшады. Жүргізуші: «Ұяға!» деген кезде қайтадан отырысады. Үлгермей қалғаны- жүргізуші.

«Ертегі құрастырайық» (5 жас)

Жүргізуші ертегі бастайды. «Ерте, ерте, ертеде....» Келесі қатысушы жалғастырады, солай шеңбер бойымен айналып шығады. Кезек қайтадан жүргізушіге келген кезде, ол ертегі сюжетін өңдеп, жинақтап айтып береді. Ойын солай жалғаса береді.

«Аспаздар» (5 жас)

Барлығы шеңберге тұрады – бұл кастрюль. Қазір көже дайындаймыз. (Компот, винегрет, салат). Әр қайсысы өзінің не болатынын таңдайды. (Ет, картоп, сәбіз, сарымсақ, жалбыз, тұз, т.б.). жүргізуші кезекпен кастрюльге не салатындығын айтады. Өз атын естігендер тез шеңберге кіреді, келесі кіргені оның қолынан ұстайды. Барлық керек заттар шеңберге жиналғанша, ойын жалғаса береді. Нәтижесінде өте дәмді тағам пайда болады.

«Құпия» (6 жас)

Барлық ойынға қатысушыларға жүргізуші әдемі сандықшадан «құпия зат» алып береді. Олар (түйме, моншақ, түйреуіш, ескі сағат т.б.). алақандарына салып, жұдырығын жұмады. Бөлме ішінде жүріп, ойынға қатысушылар басқалардың қолындағы құпияларын табудың амалдарын іздестіреді.

Ескерту: Жүргізуші құпиялардың алмасу процесін қадағалайды, жасқаншақ балаларға балалармен ортақ тіл табысуға көмектеседі.

«Достық жымиюдан басталады» (4 жас)

Шеңберде отыратындар қол ұстасып, көршісінің көзіне қарайды да, үнсіз өте мейірімді жүзімен жымияды. Бұл кезекпен жалғасады.

«Айна» (5 жас)

Балаға айна дүкеніне кіргендерін елестету ұсынылады. Топты екіге бөліп, біріншісі – айна, екіншісі – аңдар. Аңдар айна маңына өтіп, түрлі қимылдар жасайды. Айна рөліндегі балалар аңдардың жасаған қимылдарын дәл қайталаулары тиіс.

«Көлеңке» (5 жас)

Ойынға қатысушылардың біреуі бөлме ішінде жүріп әр түрлі қимыл жасайды. (Кенеттен бұрылу, отыру, жан жағына бұрылу, т.б.). қалғандары түзу бойымен оның артына аз аралықта тұрады. Олар оның көлеңкесі, сондықтан оның қимылдарын тез және дәл қайталаулары тиіс. Соңында жүргізуші ауысады.

«Тыйым салынған қозғалыстар».

Жүргізуші қандай қимылды жасауға болмайтынын көрсетеді. Содан соң қолымен, аяғымен, денесімен басымен, бетімен әртүрлі қимылдар жасап, тыйым салынғандарды қайталайды, кім кенеттен жасалған қимылдарды қайталап қойса, сол жүргізуші болады. Сол жүргізуші өзінің тағы бір тыйым салынған қозғалысын қосады. Ойын осылай жалғаса береді.

Ескерту: тыйым салынған қозғалыстар 7-ге дейін болуы керек.

«Допты әпер» (4 жас)

Ойынға қатысушылар отырып немесе тұрып, қайткенде де тез допты құлатпай, екіншісіне әпереді. Максималді тез темп арқылы көршісіне лақтыруға болады. Шеңберге арқасымен бұрылып және қолын артқа тығып та әперуге болады. Кім құлатса, сол ойыннан шығады.

Ескерту: балалардың көздерін жұмуын сұрап, жаттығуды күрделендіруге болады.

«Жел соғады» (5-10 жас)

«Жел соғады...» деген сөзбен жүргізіледі. Ойын мүшелері бір-бірін жақсы тану үшін, келесі сұрақтар қойылады: «Жел кімде ашық түсті шашы болса, соларға соғады, барлық ашық түсті шашы бар балалар бір топқа жиналады, т.б.»

Әрбір қатысушыға сұрақ беру үшін жүргізушіні міндетті түрде ауыстыру керек.

«Жауап қарастырамыз» (7 жас)

Келесі ойын нұсқасы. Жүргізуші ойын тапсырмасын қиындатады: Мен онға дейін санағанша, сендер ойша қосу немесе азайту арқылы жауап-

санын құрайсыздар. Мысалы: 5+2, сендер «7» санын құрайсыздар, 8-3, сендер «5» санын құрайсыңдар.

«Қолыңды тигіз» (5 жас)

Барлық қатысушылар әр түрлі киінген. Жүргізуші: «Қолыңды көкке тигіз» дегенде барлығы тез арада ойынға қатысушылар киімінен көк түсті тауып, осы түске қолын тигізуі керек.

Ескерту: үлкендер барлығына қолдарын тигізуін қадағалауы тиіс.

«Сиамдық егіздер» (6 жас)

Балалар пармен иық тірестіріп, бір қолдарымен белдерін құшақтап, бір аяқтарын қатар қояды. Енді олар біріккен егіздер: 2 бас, 2 қол, 3 аяқ және 1 дене. Оларға бөлме ішінде жүруге, отыру, бірдеңе істеу, бұрылу, жату, тұру, сурет салу және тағы басқа қимылдар жасау ұсынылады.

Кеңес: Үшінші аяқ «тату» болу үшін, оны жіппен байлап қоюға болады.

«Комплименттер» (4 жас)

Шеңберде отырып, қол ұстасады. Көршісінің көзіне қарап, бірнеше жылы сөз айтуы керек. Сөздерді қабылдаушы басын изейді және былай дейді: «Рахмет, маған өте ұнады». Содан кейін ол өз көршісіне комплимент айтады. Осылай жаттығу жалғаса береді.

Алдын алу:

1. Кейбір балалар комплимент (қолдау сөз) айтуға қиналса, оның көршісі көңілсіз отырса, комплиментті өзіңіз айтыңыз;
2. Егер бала комплимент (қолдау сөз) айта алмаса, онда көмек қажет. Мақтау орнына жай ғана «дәмді», «тәтті», «гүлді», «сүтті», деген сөздер айтуға болады.

Балалардың қиял-қабілеттерін ойын арқылы дамыту

Ж. ЖАМАНБАЕВА

XXI ғасыр білімділер ғасыры болғандықтан бүгінгі таңда заманымызға сай зерделі, ой-өрісі жоғары, жан-жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеті болып тұр. Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні – мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. Отбасында ата-ананың ықыласы мен мейірімінен нәр алған бала балабақшада тәрбиешілердің шұғылалы шуағына бөленеді. Ба-

ланың бойындағы жақсы қасиеттер мен мүмкіндіктерді ашып, олардың өнегелі де тәрбиелі болып тәрбиеленуіне тәрбиешілердің маңызы зор. Балаларды тәрбиелеуде ойын әдісінің маңызы көп. Мектепке дейінгі жастағы баланың ойынға деген құлқы, қарым-қатынасы, мінез-құлық көріністері олар өсіп-есейгенде де жалғасы береді. Ойын барысында бала өзін қоршаған үлкендер сияқты, өзінің сүйікті әңгімелері мен кейіпкерлері сияқты өмір сүреді, әрекет жасайды. Ойынды қолданумен бірге ойлауға, тілді дамытуға, шығармашылық әрекетін байытуға бағыт алады. Баланың ойын кезіндегі қимыл-қозғалысы дене бітімін жетілдірсе, ал қарым-қатынастағы пайымдаулары өзіндік таным-түсінік, мінез-құлық әдептерін бекітуіне әсер етеді. Бала ойын арқылы бір әрекеттен екінші әрекетке ауыса отырып, өзіне түрлі ақпараттар алады, дүние сырын ашады.

Балабақша балалары болашақ иесі болғандықтан дүниежүзілік мәдениетті танитын, өзінің төл мәдениетін білетін, сыйлайтын, рухани дүниесі бай, саналы ойлайтын деңгейі жоғары білікті болуы міндетті. Ата-бабаларымыздың ғасырлар бойы жинақтаған тәжірибесін, мәдениетін жасөспірімдер бойында саналы сіңіріп, қоршаған ортадағы қарым-қатынасын, мінез-құлқын, өмірге деген көзқарасын, бағытын дұрыс қалыптастыру тәрбиеге байланысты. Мектепке дейінгі мекемелерде адамгершілік тәрбиесі тәрбиелеу және білім беру үрдісінде әр түрлі іс-әрекеттер арқылы жүзеге асырылады. Олармен ойынның әр түрін ұйымдастыра отырып, бір-біріне деген қайырымдылық, мейірімділік, жанашырлық, достық, жолдастық сезімдерді тәрбиелеуге болады. Ал балаларды қоршаған ортамен таныстыру, тіл дамыту, табиғатпен таныстыру, бейнелеу өнері сабақтарында өлі-тірі табиғатқа деген сүйіспеншілік, үлкендердің еңбегіне қызығу мен сыйластық сияқты адамгершілік сапалары қалыптастырылады. А. Құнанбаев: «Ойын ойлап, ән салмай, өсер бала болар ма?» деп айтқандай, бала өмірінде ойын ерекше орын алады. Бала өмірді, қоршаған ортаны тануы, еңбекке қатысуы, психологиялық ерекшеліктері ойын арқылы қалыптасады. Балаға таңдалған ойын немесе білім ақылына лайықты, талабын шабыттандыратындай, ойын оятарлық, іскерлігін дамытарлықтай бастаған істің нәтижесіне жетуге тырысарлықтай нәрлі болуы тиіс. Мысалы: «Санамақ» ойыны санау арқылы ұйқастарын атау. «Мысық пен торғайлар». «Көршісін тап», «Қай әріп» т.б. ән, бейнелеу, құрастыру, жапсыру, би өнерлерін қатыстыра отырып, ән сабағында есту, бейнелеу өнерінде көру, ойлау қабілеттерін дамыту оған зейін аудару, балалардың ой өрісін дамытамын. Осыдан жеке тұлға ортаға үйреніп қалыптаса бастайды. Ойын-сабақ, ойын-жаттығулар сергіту ойындары,

барлығы балалардың жан-жақты дамуына, қызмет етеді. Зерттеуші А.М. Матюшкиннің ойынша «Білім – ойлаудың бастапқы түрткісі, негізгі құралы және соңғы нәтижесі».

Ойлау дегеніміз – шындық дүниенің адам миында бейнеленуі болып табылады. Дүниені танып-білудің жолы – білмеуден білуге қарай, дәл емес толымсыз білімнен дәл де толық білуге қарай өту жолы.

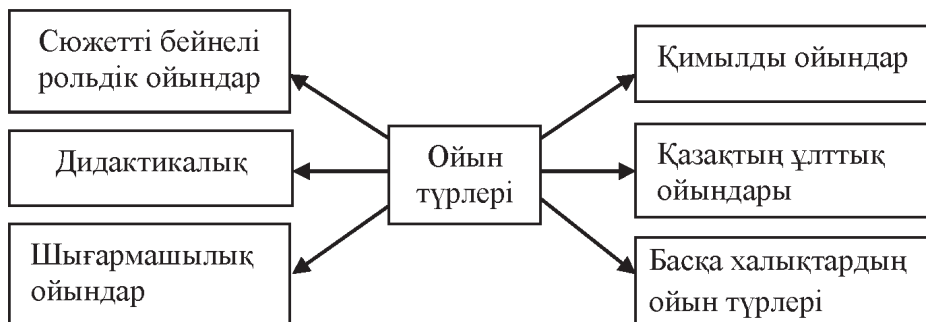
Психологтар А.А. Смирнов, Ю.А. Самарин жүргізген зерттеулері бойынша мектепке дейінгі даярлық топ шағында бала ең алғаш өзімен қоршаған орта арасындағы қарым-қатынасты саналы түрде меңгереді мектепке дейінгі даярлық топ қоғамдық қарым-қатынас туралы түсінік ала бастайды. Қазіргі заманғы тәрбие жүйесінде, балалық шақтың 5-6 жасқа дейінгі кезеңін қамтиды. Кей балалардың оқуға недәуір мүмкіншілігі бар. Себебі олардың интеллектісі қарапайым ой операциясы дәрежесінде кездеседі - деген Ж. Пиаженің пікірі дұрыс болғанымен, қазірде бұрын аңғарып көрмеген қабілеті бар екені анықталып отыр.

Баланың танымын алғашқы күннен бастап дамыту құралы да, балада оқу мен білімнің, тәрбиенің негізін қалыптастыратын да – ойын әрекеті болып саналады.

5-6 жасар балалардың қолының бұлшық еттері мен саусақтарының әлсіздігі, олардың арасындағы моторикасы (қарым-қатынас үйлесімділігі, орамдығы мен қиялының шапшаңдығы) жоғары деңгейде дамыған қарапайым математикалық түсініктерін таныстыру барысында оқу үрдісін ұйымдастырудың негізгі түрі – ойын. Әр ойын өзіне тиісті үш мақсатта, яғни білімділік, тәрбиелік, дамытушылық бағытында. Ойын ұйымдастыру түрлерін, әдіс-тәсілдердің технологиясын тәрбиешінің өзі таңдайды.

Қай ғалымды алсақ та, өздерінің ойын туралы еңбектерінде: «Ойын баланың жетекші әрекеті» деген сипаттама береді, өйткені ойын баланы ақыл ой жағынан да, дене жағынан да алға жетелеп, дамытады, баланың ойын өрбітіп бойын өсіреді.

М. Жұмабаев «Педагогика» еңбегінде балаларға рухани тәрбие берудің жолдары мен әдістерін көрсетумен қатар қоршаған дүниені қабылдауға жан көріністерін (есту, сипап сезу, иіскеу, татып көру, ес, қиял, ойлау, тілін, қабылдау дамыту) бірлікте дамытудың маңызы жайында құнды пікірлер айтып, ой түйіндерін тұжырымдаған. «Балалықтың қанына-ойын азық» - деп халық бекер айтпаған ойын ата-бабалар заманынан бері мазмұн жағынан толысып, дамып, дәстүрлі жалғасып және дамып жетіліп келеді.



Психолог Л.С. Выготский: «Әр баланың өзінің деңгейі болатындай әр балаға берілетін тапсырманың көлемі оның деңгейіне лайықтап беріледі. Әр баланы өзінің даму деңгейінде жетілдіру керек», - деді.

Ғалымдардың айтуынша, жалпы адамның қолынан келмейтін нәрсе жоқ. Талпынсаң вундеркинд болу да, полиглот болу да өз қолыңда. Дарындылықты қалыптастыруға болады. Ой еңбегімен жиі шұғылдансаң, данышпандықтың да ауылы алыс емес. Егеменді елімізді дүние жүзі елдерімен терезесі тең болатын дәрежеде өркендететін, негізгі тұтқасын ұстайтын, дүние әлемін шарлайтын біздің дарынды да қабілетті ұландарымыз екенін ұмытпайық. Олардың бойындағы дарынын қабілетін дамыту – педагог, ата-ана және қоғам қауымының міндеті. Жеке тұлғаны өздігінен білім алуға баулу – оны ғылым мен мәдениетке үйрету, білім, қарым-қатынас ережелерін, әлеуметтік тәжірибені меңгерту. Бұл аталған міндеттерді іске асыру үшін тілдік тұлғаның құндылық бағдарын қалыптастыру маңызды.

«Баланы ойын өсіреді» деген халқымызға кең тараған қағидаға сүйенсек, қимылдарын дамыту маңызды болады. Халқымыз ойындарды тек балаларды алдандыру, көңілін көтеру әдісі деп қарамай, жас ерекшелігіне сай олардың көзқарастарын, мінез-құлқын қалыптастыру құралы деп ерекше бағалаған. Ойын балаларды ұйымшылдыққа үйретеді. Мектепалды балаларын дамытып, өсіретін әрі тәрбиелейтін негізгі іс-әрекет осы ойын әрекеті болып табылады. Ойын ешқашан да дамудың бір сатысына жеткенде тоқтап қалмайды, қайта уақыт өткен сайын жетіле түседі.

Ата-ана ұстанымының бала дамуына әсері

А. АҚЫБАЕВ

Мектепке дейінгі кезеңдегі тәрбие – адам қалыптасуының алғашқы баспалдағы. Бұл – баланың әсерленгіш, еліктегіш; ойлауды, сөйлеуді меңгеруімен, алғаш рет бөтен ортаға бейімделуімен сипатталатын кезең.

«...тәрбиенің негізі бес жасқа дейін қаланады. Бес жасқа дейін жүргізілген барлық тәрбие ісіңіз – бүкіл тәрбие процесінің тоқсан проценти» - деп, Жүсіп Баласағұни балалық кезеңдегі тәрбиенің маңызын анық көрсеткен. Бала тәрбиесінің негізі отбасынан қалыптасады. Демек, баланың келешекте қандай адам болуы – ең алдымен өзі туып-өскен отбасында алған тәрбиеге, ондағы қалыптасқан қарым-қатынасқа байланысты. Қай ата-ана болмасын өз перзентінің иманды да инабатты, адамгершілігі мол, саналы азамат болып өсуін қалайды ғой. Сондықтан бала тәрбиесінің нәзік тұстарын білу, әрбір ата-ана үшін қажетті шарт.

Жалпы жаратылыс адам денесі сияқты екі бөліктен тұрады: біріншісі, бес сезу мүшесі арқылы сезіп, ақылмен ажырататын материалдық дүние (сана). Екіншісі, сезу мүшелері сезе алмайтын, бірақ ішкі жан дүниемізбен сезіп, ақылымыз ажырататын рухани дүние (астар сана). Ежелден-ақ ғалымдар (Платон) астар сананы қылық-әрекет, сырқат, көңіл-күй, табиғат, адами ара-қатынастар проблемаларын қарастыру мен топтауда ескерілуі қажет фактор екенін мойындаған. Астар сана аумағында адамның өзіне, басқаларға, жалпы өмірге деген қатынасы үлкен маңызға ие. Сондықтан балалардың эмоционалдық тұлғалық ерекшеліктерін дамытуда ата-ана ұстанымының алатын орнын білу аса маңызды.

Әрбір бала үшін өз ата-анасынан артық ешкім жоқ, олар ең ақылды, әдемі, күшті. Әсіресе, сәби шақтағы ата-ананың бала алдындағы беделі ерекше. Ата-ананың әділеттілігі, айтқан сөзі мен істеген ісінің дұрыстығына кәміл сенетіндігін балалардың «Мамам айтты...», «Папам осылай істе деген» сияқты сөз саптауларынан байқауға болады. Үлкен адамдар өзінің қажеттіліктеріне орай, қоршаған ортаның талабына күмән келтіріп, салмақтап қарсы тұруға, қабылдамауға қабілетті. Олар астар санаға қажет емес деп санаған ұстанымдарды саналы түрде өткізбейді. («Шылым – денсаулыққа зиян!» - шеккім келді, шегемін).

Ал балалар олай істей алмайды. Балалық шақта ата-анамен қарым-қатынаста психологиялық қорғаныс жасауға баланың мүмкіндігі жоқ,

ол естіп көргенін бұлжытпай қабылдап, бойға сіңіреді. «Ұяда не көрсең, шыққанда соны ілерсің» дейтін халық нақылы осындайда айтылады.

Әрине, ата-ана ұстанымының басым бөлігі жағымды; баланың дұрыс дамуына бағыт береді. Әуелден қалыптасып, атадан балаға жеткен жағымды ұстанымдардың мысалын көптеген мақал-мәтелдер мен ұлағатты сөздерден, ертегі аңыздардан байқауға болады. «Ашу – дұшпан, ақыл – дос», «Жақсы өтіріктен, жаман шындық жақсы».

Есті кісі ерегіспейді,

Көпшіл адам бөлек ішпейді. (Кенен Әзірбаев)

Кісі көрсең есікке

Жүгіре шық кешікпе,

Қарсы алмасаң мейманды

Кесір болар несіпке. (Үмбетей ақын)

Ал енді күнделікті өмірде өз балаларымызбен қарым-қатынаста қолданылатын сөздерімізді еске түсіріп көрейік: қалай мадақтаймыз, қалай еркелетіп, қалай ескерту жасаймыз; ренжігенде айтқанымызды орындаты алмағанда не айтамыз? Біздің (үлкендердің) санамызға бұл ұстанымдар қайдан келді? Ойланып қарасақ, біздің өміріміздегі жақсылық, кемшіліктерімізге ішкі бағыт-бағдар көп жағдайда өз ата-анамыздан беріледі. Сондықтан, құрметті ата-аналар бала тәрбиелеудегі өзіміздің сөз саптауымыз бен үлгі-өнегенің балаға қаншалықты әсер беретінін әрқашан есте ұстағанымыз жөн.

Сіз төмендегі ескерту, шектеулерді балаңызға қаншалықты жиі айтасыз:

- Баршы, қазір менің қолым бос емес!
- Қарашы, тағы бүлдірдің!
- Дұрыс емес!
- Сенің бірденеге үйренетін күнің бола ма?!
- Сен мені жындандырасың!
- Әкең (немесе шешең) екеуіңнің менсіз күндерің қараң қалар!

Таныс қой! Солай емес пе? Мұндай сөздер баланың астар санасына сіңіп қалады. Ал кейін есейе келе балаңыз тұйықталып, сізбен сөйлескісі келмесе, өзіне-өзі сенімсіз ынжық болса; жалқау болса, әкесіне (немесе шешесіне) деген құрмет сенімін жойса – таңқалмаңыз! «Не ексең, соны орасың!» баланы кіналап, кемшілігін бетіне басу, басқалармен салыстыру арқылы тәрбиелеу дұрыс емес. Баланың әр қадамына бақылау жасап, мінез-құлық қылықтарына үнемі баға беру оның өмірін түнекке айналдырумен бірдей. Оның орнына балаңыздың әр ісіне, қылығына түсіністікпен қарап, өзін-өзі бағалауға. Өз қателіктерінен қорытынды шығаруға үйреткен жөн.

Баламен қарым-қатынастағы кейбір қателіктер:	Баланың астар сана-сында қабылдануы:	Дұрыс:
Жылама! Жаман балалар ғана жылайды!	Мен әлсіз, жаман баламын!	Жарайды, кішкене жылап ал, жеңілденіп қаласың!
Әкесіне (шешесіне) ұқсап сүмірейіп тұрғанын қарашы!	Әкемді (шешемді) жек көреді!	Сенің әкең (шешең) ең жақсы адам. Қандай ақылды еді! (Жақсылықтарын айтып отырыңыз).
Ой, ақымағым-ай!	Менің ақымақтығымды жақсы көреді!	Балам менің ақылды, әдемі... (мақтауға тұрарлық іс, қылықты кімнен болса да табуға болады).
Тыңдамасаң, ауырып қаласың!	Ауырмау үшін өз бетіңмен ештеңе істемеу керек.	Неден ауырғанының себебін түсіндіріп, денсаулығының жақсаратындығына сендіру.
Біз сені жақсы болсын деп (бала үшін істеген іс-әрекетіңіз) істедік, сен болсаң...	Мені ата-анам да жек көреді. Үмітін ақтай алмайтын босбелбеуім.	Біз сені жақсы көреміз, түсінеміз, әлі-ақ бәрі орнына келеді.
Бәленбайдың баласын қарашы...	Мен одан кеммін.	Балаңызды мақтан тұтатыныңызды айтыңыз.
Сенің ақылың жететін іс емес..	Менің қолымнан ештеңе келмейді.	Менің ойымша ондайды сен де жасай аласың!
Үлкендердің ісіне араласпай, жайыңа отыр!	Мен түкке тұрмайтын байқұспын. Менің ойым ешкімге қызық емес.	Араластыруға болатын іс болса: «Қане, сенің ойың қалай?» - деп, болмаса, «Балам, бұл істің шешімін өзімізге қалдыр!»
Әйтеуір бәрін былықтырасың да жүресің!	Келесі жолы өздері істесін, енді ештеңе істемеймін!	Әрбір адамның қателесуге құқы бар. Ештеңе өтпейді, келесіде байқап істе.

Қазақ халқы сезімін сыртқа шығара бермейтін бұйығы халық қой. Дегенмен, балаңызға бауыр етіңіздің елжіреп тұратынын,

- Жаным менің! Қуанышым менің!
- Сенің қолыңнан бәрі келеді.
- Сен болмасаң, біз қайтер едік?
- Ботам келді! Неге көңілсізсің?
- Кел, көмектесіп жіберейін.
- Ақылыңнан айналайын! Балам өсіп қалыпты ғой!
- Сенің көмегің керек болып тұр! – деп, қандай жағдайда бол-

са да қасынан табылуға ықтияр екеніңізді білдіріп отыру, балаңыздың жанын жадыратып, ара-қатынасыңызды жақындата түсері сөзсіз. Осы ретте жазушы Ғабит Мүсіреповтың «Ойың адал болғанмен, орындалуы олақ болса, ұнатпадың деп өкпелей алмайсың» - деген сөздері ойға оралады. Иә, айтар ойды айшықты сөзбен жеткізе білу де үлкен өнер.

Қауырт өсу, ізденіс үстіндегі, өркениетке ұмтылған тәуелсіз елдің болашағы, жас жеткіншек – ұрпақты дұрыс тәрбиелеу – балабақшада тәрбиешілер мен отбасында ата-анаға сөз өнерін жеткілікті меңгеруді жүктейді. «Ойламай сөйлеген, опық жейді» демей ме халқымыз. Ендеше, әр сөзімізді ой елегінен өткізіп, бала жанына түсірер салмағына байыппен қарап, ұрпақ тәрбиесіне жауапкершілікті жүреппен сезінейік.

«Перзент сүймей, адамның мейірі қанбас» деп Шал ақын айтқандай, біздің өміріміздің бар мәні де, сәні де – балаларымыз. Бала ата-ананың ғана емес қоғамның да келешегі. Еліміздің әлемдегі бәсекелестікке қабілетті елу елдің қатарына қосылуы үшін елімізге тәрбиелі, білімді ұрпақ керек. Ол үшін жас ұрпақтарға тәрбие беру басты мақсат болуға тиіс.

Қорыта келе, Қазақстандағы әр ұлт жерін, елін, тілін, дінін сүйіп қастерлейтін бала тәрбиелеуі қажет. Әрбір азамат сонау әлімсақтан мирас болып келе жатқан ата-ананы, үлкенді сыйлау, кішіге құрмет, мейірім шапағатты, имандылық, мәдениеттілігін бойына сіңдіріп өссе, біз өркениетті елдердің қатарына енетініміз анық.

Баланы білім алуға психологиялық тұрғыдан дайындау

Ж. ҒАЗЕЗ

Ата-аналарға арналған кеңестер.

Егер сіздің балаңыз мектепке ерекше құштарлықпен барсын десеңіз...

1. Балаңыздың көзінше мектепті жамандамаңыз және мұғалімдер туралы теріс пікір айтпаңыз.

2. Мұғалімдерді баламмен жеке жұмыс жүргізбейді деп сөкпеңіз, ол үшін өзім не істедім деп ойланыңыз.

3. Сіз балаңызбен неше рет бірге отырып сабағын бақыладыңыз? Оның бұрыс орындаған жұмысын дұрыстадыңыз? Еске түсіріңіз...

4. Егер мектепте сіздің балаңызға байланысты шиеленісті жағдай болып қалса, оны балаңызбен талдай бермей, тез дұрыстауға тырысыңыз...

5. Бала уақытында ұйқтау керек. Ұйқысы қанбаған бала сабақ үстінде өте аянышты көрінеді.

6. Баланың мектептен әкелген үй тапсырмалары мен кітаптары сізді де қызықтыратынын балаңыз байқайтын болсын.

7. Теледидардың алдында отыра бермей сіздің де кітап оқитыныңызды баланың көргені дұрыс.

8. Баланың өз ойын негізінен жазба түрінде жеткізгені орынды, сіз де оған жауап жазып үйреніңіз.

9. Мектеп пен сыныптың қоғамдық өміріне белсене атсалысыңыз.

Ата-анасының араласып қасында жүргені бала үшін өте қуанышты жағдай.

Мектепте сіздің балаңыз күрделі жағдайға кездесіп ауыр сындар айтылуы мүмкін. Сіздің міндетіңіз баланың өзіне және болашаққа деген сенімін нығайта беру.

Баланың сабаққа өз бетімен дайындалуын қалай ұйымдастыруға болады?

1. Балаңызға жеңіл тиетін тапсырмадан бастаңыз, өзіңіз еш уақытта аяқталмаған тапсырманы орындап бермеңіз, тек қана қай жерден қате кетті, соны өзінің іздеуін ұйымдастырыңыз. «Мынауың қате» деген сөз айтылмау керек. Баланың қатесін күлкіге айналдырмаңыз.

2. «Көбейту кестесін» отыратын жеріне іліңіз, көбейту мен бөлуді бірден үйреткен орынды. Сәл білсе бірге қуаныңыз.

3. Баланың барлығына назар аударып үйренгені дұрыс. Ерекшеліктер мен заңдылықтарды үйрете беріңіз.

4. Математиканы есеп емес, оқиға ретінде қабылдай білсін. Мысалы: себетте 4 алма, біреуін саған бердім... Қанша қалды? - деген секілді.

5. Оқуды бала бір рет оқысын. Сосын сіз оқыңыз. Мазмұнын өзі айтсын. Дұрыс айта алмаса, сол жерін тағы оқысын. Басынан аяғына дейін қайталай берген дұрыс емес.

Баланың есте сақтау қабілетін жетілдіру үшін...

Мәтінді баламен кезектесіп, дауыстап оқу керек. Суреттерді қараңыз. Егер рольге бөліп оқитын үзінділер болса, ол мүмкіндікті пайдаланыңыз. Әйтпесе бірсарынды оқығаннан бала тез жалығады.

Қазақ тілі мен орыс тілдерінен берілген жаттығулардың аяғына дейін орындалуына назар салыңыз. Егер жаттығу қиын болса ауызша орындап беріңіз, бірақ не сөз, не әріп жазбаңыз. Бала жазып жатқан кезде амалсыз еске түсіреді. Ол жаттығу орындап жатқан кезде бөлмеден шығып кетіңіз, баланың ту сыртында тұрмаңыз. Балаға ренжіп, оны ызаландырмаңыз.

Жаратылыстану пәні тек қана оқулық. Сіз түрлі журналдардан суреттер мен әңгімелер көрсетіп оның білімін кеңейте беріңіз.

Қанеки, сабақ оқуға отырамыз...

1. Сабақ оқуға әрдайым бір уақытта отыруға қалыптасқан дұрыс.
2. Бөлмені 10 минут желдетіп ал.
3. Теледидар, магнитофонды сөндір... Жұмыс бөлмесінде тыныштық болу керек.

4. Алдыңдағы қағаздарды жинақтап, столды сүртіп ал.

5. Стол шамын пайдалан, жарық сол жақтан түссін.

6. Ертеңгі сабақ кестесін мұқият қарап шық. Күнделікке барлық тапсырма жазылған ба?

7. Оқулықты аш та жұмысқа кіріс.

Ата-аналарға арналған 10 тоқтам.

1. Балам өзім секілді, немесе өзім ойлағандай болады деп күтудің қажеті жоқ. Оған өзі секілді болуға көмектес.

2. Балаға жасаған еңбектерің үшін ақы сұраушы болма. Сіз оған өмір сыйладыңыз, ол басқаға өмір сыйлайды, ол тағы біреуге, бұл адамзат сапарының ұлы жолы осылай жалғаса береді.

3. Өзіңнің өкпе-ренішіңе баланы араластыра берме, әйтпесе қартайғанда ол қылығыңның ащы дәмін татуың мүмкін. Не ексең, соны оратыныңызды ұмытпаңыз!

4. Баланың мәселесіне бей-жай қарауға болмайды. Әркім өмірде әлі-не қарай күреседі. Сіз тапқан жолды бала таба алмауы мүмкін, өйткені онда тәжірибе жоқ.

5. Баланың көңілін ешқашан қалдырмаңыз!

6. Адам өміріндегі ең қызықты кездесу, баламен кездесу, оған үлкен дайындық керек, себебі сіз өзіңіздің ертеңгі күніңізбен кездесіп тұрғаныңызды ұмытпаңыз!

7. Балаңызға қолыңыздан келмей тұрған нәрсені істей алмадым-ау деп қиналмаңыз. Ал қолыңыздан келіп тұрғанды істемесеңіз, онда қиналуыңыз әбден орынды. Бастаған істі аяғына дейін жеткізбесеңіз, онда ештеңе істемеген болып шығасыз.

8. Бала сенің барлық өміріңді билейтін әмірші емес, ол сізге тіршілік сыйлаған өмірдің қымбат қазынасы, сіз осы қазынаны көздің қарашығындай сақтауға, дамытуға және оның жүрегіне шығармашылықтың алауын жағуға міндеттісіз. Бала – әке мен ананың махаббатын сақтайтын алтын қойма.

9. Басқаның да баласын жақсы көріп үйрен. Өз балаңа істемейтін нәрсені басқаның баласына да істеме!

10. Балаң дарынсыз, жолы болмайтын болса да және есейіп кетсе де жақсы көруге міндеттісіз. Онымен қарым-қатынас жасағанда қуануға тиістісіз, өйткені оның сізбен болған әр күні мереке.

Баланың зейін тұрақтылығын қалай тәрбиелеуге болады?

Зейінін тұрақтандыру деген не?

Адамның белгілі бір заттар мен құбылыстарға ерекше назар аудара білу қабілеті.

Бізді қоршаған ортада бізге тұс-тұстан түрлі ақпараттар әсер етеді. Олардың бәрін бірден қабылдау мүмкін емес, қажет те емес. Бірақ солардың ішінен маңыздысы мен керектісін таңдау үшін тез шешім қабылдап үйрену керек.

Осы психологиялық қызметті орындайтын нәрсе адамның зейіні болып табылады.

Ендеше осы зейінге байланысты жинақтау, көлемдеу, тұрақтандыру және бөлуге назар аударайық.

Зейінді жинақтау дегеніміз – керекті объектіге назар аудара білу, оның бөліктерін байқау, елестету, мәселеге терең ену жатады. Жинақтай білмеген бала ұмытшақ.

Зейіннің көлемі дегеніміз – бала санасына бір мезгілде бірнеше ақпаратты қатар қабылдай білуі жатады. Мысалы: 7 жасар бала 3 тен 5 ақпаратты қатар қабылдай алады екен. Бала зейіні көлемді болса ол салыстыру, сараптау, топтау және бөлшектеу жұмыстарын жақсы атқарады.

Егер нашар болса ол бір мезгілде заттар мен құбылыстардың барлығын қабылдай алмайды да қателіктерге жол береді.

Зейіннің тұрақтылығы – ондай бала бір мәселеге байланысты жаттығулар мен есептерге ұзақ уақыт жалықпай назар салып отыра алады, күрделі тапсырманы мұқият, алаңдамай орындай алады.

Зейінді бөлу дегеніміз – бала бір мезгілде оқып, жаттығу орындап, жауап беріп, есеп шығарып, т.б. операцияларды орындай береді ...

Зейінді дамыту

Бұл бір рет әрі мәңгі берілетін қасиет. Оны дамыту қажет және дамытуға болады.

Бірақ кішкентай оқушыға бұл қиын жұмыс. Сондықтан оған өзінің зейінін басқаруды үйрете беру керек. Әрине, ондай кезде оның бірінші көмекшілері ата-анасы болуы заңды.

«Баланың зейінін тұрақтандыру үшін не істеу керек?»

Есте сақтауға байланысты жаттығу өткізу керек.

Болашақта мынандай қиындықтар кездесуі мүмкін...

Бастауыш сынып оқушысы нақты нені үйреніп нені есте сақтауды білмеуі мүмкін.

Жоғарғы сыныпқа барған сайын бұл қиындық арта береді, себебі есте сақтауға қажетті ақпараттар көбейеді және түрленіп отырады.

Баланың зейінін тұрақтандырудың тиімді әдісі есте сақтауға байланысты түрлі жаттығу ойындары жұмбақтар, жаңылтпаштар, тығылған сөздер т.б.

Ата-аналарға арналған нұсқаулар:

Балаңызды әрдайым мұқият болуға тәрбиелеңіз. Кітап сатып алыңыз, оқыңыз, пайдаланыңыз, зейінді тұрақтандыруға арналған жаттығуларды, ойындарды жинақтаңыз.

Баланың ойын, есте сақтау қабілетін дамытатын ойындарды балаңызбен бірге ойнаңыз.

«Зейін мектебі» деп аталатын шахмат, дойбы ойындарын балаға үйретіңіз, бұлар баланың дамуына әсер етіп, қиялын ұштайды.

Спорттық-қозғалмалы ойындар баланың дене күші мен жылдамдығын ғана арттырып қоймай, олардың назарын топтастыруға, жедел шешім қабылдауға тәрбиелейді.

Баланың байқампаз болуының болашағына зор әсері бар, қоршаған ортаның құбылыстарын, бейтаныс нәрселерді жалықпай түсіндіріп отырыңыз.

Мұғалімдер мен жоғарғы сынып оқушыларына арналған психопрофилактикалық сабақ

С. АСАНОВА

Мақсаты: Педагогикалық ұжымда жағымды әлеуметтік-психологиялық ахуал қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Мұғалімдер мен оқушылар арасында жағымды психологиялық қатынас тудыру;
2. Мұғалімдер мен оқушылардың өзара сыйластықта, сүйіспеншілік пен мейірімділікті сезініп қарым-қатынас жасауына көмектесу.

Көрнекілігі: суреттер, ұлы адамдардың сөздері жазылған слайд, түсті қағаздар, қайшы, желім.

1. «Ұстазсыз шәкірт – тұл,
Шәкіртсіз ұстаз – тұл». (Абай Құнанбаев)
2. «Балалармен қысқа, ашуланбай, байсалды сөйлесу, әрбір пәнді бар пейілімен және қарапайым тілмен түсіндіру керек, мұғалім жан-жақты, білімді, өз ісінің шебері болуы қажет». (Ы. Алтынсарин)
3. «Тәрбиенің қайнар көзі тек адамның жеке басының өнегесіне негізделген. Ешқандай жарғы да, бағдарлама да, ешбір орынның жасанды әрекеті де оның орнын баса алмайды». (К.Д. Ушинский)
4. «Мұғалім өн бойына, өз ісіне, шәкіртіне деген сүйіспеншілікті жинақта-са ғана ол – нағыз ұстаз». (Л.Н. Толстой)

Әдістері: пікірлесу, талқылау, әңгімелеу.

Шарты: қатынасушылардың санына қарай топтарға бөліп, реттік нөмірлерін анықтау қажет.

Сабақтың барысы.

1. Кіріспе.

Ұлағатты ұстаз – ең алдымен, шәкіртіне өнерді, білімді үйретуші. Ұстаз шәкіртіне үйрететін нәрсесін өзі жан-жақты терең біледі және қалай үйретудің тәсілдері мен әдістерін жақсы меңгереді де шәкіртін білімге қызықтыра, ынталандыра түсіндіріп, оның сезімін ұшқырлап, білімін дамытады. Балалық өмірдің ең бір қызықты кезеңдері мектепте өтеді. Сол мектептің тұлғасы – ұстаз. Ұстаз шәкіртінің жан сұлулығын, тән сұлулығын зерделей зерттеп, оның адамдық асыл қасиеттерінің жақсара түсуін қадағалап, қамқорлық жасап отырады. Ол шәкіртін өз туған баласындай көріп, адамдық асыл қасиеттерді оның бойына сіңіреді. Шәкірт ата-анасынан гөрі ұстаздардан көбірек білім алады. Ұстаз ата-анамен бірлесе балаға қамқорлы-

ғын арттыра түсіп, білім беру, тәрбиелеу ісіне арнайы күш-жігерін, уақытын бөліп, шәкіртіне бар білгенін, өнерін үйретіп тәрбиелейді.

Ұстаз – әке, өйткені ол шәкірттеріне алаламай қамқорлық жасайды.

Ұстаз – ана, ол шәкірттерін туған анасындай баурап, өмір өрнектерін, тұрмыс-тіршілік меңаттарың, қиындықтары мен қызықтарын сезіндіріп, баулудан жалықпайды.

Ұстаз – жолдас, ол әрқашан да шәкірттерімен бірге көпшілікпен араласып жүреді, қатар құрбысындай бірге өмір сүреді.

Ұстаз – дос, ол шәкірттеріне тек жақсылық ойлап, қиындықта қымсынбай көмек көрсетеді, жанын сала жақсылық жасайды.

Шәкірт – ұстазының ұлағатты іс-әрекетін үйреніп, одан білім алушы, жаны жақын, ой-мақсаты біртұтас, өсіп-өркендеуші өрен. Шәкірт ұстазына инабаттылық құрмет пен ізгілік, имандылық көрсетіп, әдеп сақтауға міндетті. Ұстазды құрметтеудің бір белгісі – оған ізеттілікпен сәлем беру. Ұстазға сәлем берудің екі жолы бар: жиналып отырған шәкірттер ұстазбен тұрып амандасса, жеке кездескенде, шәкірт ұстазға әдеппен сәлем беріп, басын иеді.

Сәлем беру кезінде иманжүзділік, елжіреген сезіммен құрметтеу нышаны байқалғаны дұрыс.

Сәлемдесу кезінде дауыс ырғағы сыпайы, сыйласымды болғаны жөн. Жалпы, осылайша сәлемдесу арқылы жасалатын қарым-қатынас адамның адамгершілік қасиетінің ең жоғарғы көрсеткіші екенін есте ұстаған абзал.

Ұлағатты ұстаз алдында шәкіртінің орындайтын міндеттері мен парыздары өте көп. Ең әуелі, шәкірт ұстаз сөзін ықыласпен тыңдауға, ісін ілтипатпен үйренуге ұмтылуға тиіс деп ойлаймын. Сондықтан да, бүгінгі сабаққа қатынасқалы отырған құрметті ұстаздар мен шәкірттер сіздерге іске сәт демекпін!

2. Пікірлесуге арналған сұрақтар.

- 1) Ұстаз бен шәкірттің қарым-қатынасының бастауы не деп ойлайсыз?
- 2) Ұлағатты ұстазым деп кімдерді айтар едіңіз?
- 3) Инабатты шәкірттеріңіз бар ма?
- 4) Инабаттылық тәрбиеден бе, әлде туа біткен қасиет пе? Осы сұрақтар бойынша оқушылар мен ұстаздарымыз өз ойларын ортаға салды.

3. Мұғалімдер мен шәкірттердің сезімдеріне психологиялық бақылау.

Тапсырмалар: (Сурет салынған үлестірмелер беріледі)

Бұдан не көріп тұрмыз?

1. *Тапсырма.* Ақ қағазға сызылған төртбұрыш ішінде қара нүкте орналасқан. (Топ мүшелерінің қысқартылған жауаптарын келтірейін).

Мұғалімдер: «Ортасында қара нүкаты бар үлкен ақ кеңістік. Бұл бала алғаш дүниеге келгенде осы ақ қағаздай, сол қағазға ата-анасымен біздер ұстаздардың салған бейнеміз қаншалықты дұрыс болса, сол нәтижесімен салыстыруға болады».

2. **Тапсырма.** Оның болашағы да соншалықты жарқын шуағын төккен күн астында әр ұлттың үш баласы қол ұстасып тұрғаны бейнеленген.

Мұғалімдер: «Сыртқы түстері әр түрлі болғаны болмаса, бұл балалардың жан дүниесі бірдей, сондықтан да ұлағатты ұстаз оларға күн сәулесіндей, бірдей мөлшерде мейірім шуағын төгеді».

3. **Тапсырма.** Біреуді нұсқап тұрған сұқ саусақ.

Оқушылар «Біз сұқ саусағымызбен өзгені көрсетіп тұрғанда өзге үш саусағымызбен өзімізді көрсететінімізді аңғара бермейміз. Ендеше, біз әлдекімді кінәлағанда, өзіміздің кінәміз бар ма, әлде жоқ па осы жағына шындығында көңіл бөлуіміз қажет. Әрбір ағаттық үшін кінәні өзгеден емес, әуелі өзіңнен іздеу керек шығар»...

4. **Тапсырма.** Түнгі аспаң, жымыңдаған жұлдыздар, жарығы сөнбеген бір үй бейнеленген.

Оқушылар: «Түн. Айнала жым-жырт. Аспанда жымыңдаған жұлдыздар. Түгел ел ұйқыда, бірақ, ояу бір кісі бар. Бұл – мұғалім. Ол қанша жыл ұстаз болғанмен, мектепте де, үйде де ертеңгі сабағына үлкен жауапкершілікпен дайындалып келеді».

4. Ізгі ой ойлауға дағдыландыру.

(тапсырма музыка әуенімен орындалады)

1. Тапсырма (оқушыларға)

Бір адам туралы сүйіспеншілікпен, ізгілікпен ой ойлап көріңіздер, оны қағазға түсіріңіздер.

2. Тапсырма (мұғалімдерге)

Сіз үшін киелі немесе жұбаныш әкелуші болып саналатын әрбір есімді немесе сөздерді іштей ойланып қағазға түсіріңіз.

(Осы тапсырмалар бойынша берілген қысқаша жауаптарды келтірейік)

... бізді бір нәрсе білсе екен, оқыса екен, үйренсе екен деп алға сүйрейтін жан ұстаз...

... жанымызды жақсылықпен жадыратар, білім нәрімен сусындатар жақсы жандардың бары қандай жақсы...

... Сіздің бойыңыздағы кішіпейілділік, мейірімділік, біліктілік, қарапайымдылық, талапшылдық, кешірімділік сияқты жақсы қасиеттеріңізге қызығамын...

Ал ұстаздарымыз болса, киелі есім «Алла» деп, ал жұбаныш әкелуші жанұялары, еңбек етіп жүрген ұжымы мен өз оқушылары екендігін жазыпты.

5. Мұғалім қандай болуы керек және оның еңбегі қалай бағаланады деп ойлайсыз?

1. Мұғалімге қажетті қасиеттер. Әр ұстаздың пікірін осы жауап төңірегіне тоқайластыру:

- оқушыға адам ретінде қадірлі болу;
- сабағының әр кез қызықты әрі пайдалы болуы;
- сабағында әр уақытта оқушыны шабыттандыра білуі;
- әр сабақты шығармашылықпен өткізуі;

- бойынан әр уақытта жылылықтың сезіліп тұруы;
- оқушыға түсіністікпен, сезімталдықпен қарауы.

2. Мұғалім еңбегінің нәтижесі:

- шәкірттерінің бағдарламаны толық меңгеруі;
-
- сабағының оқушы үшін қызықты әрі пайдалы болуы;
- оқушыларының шығармашылық ізденіспен оқуы;
- түрлі сайыстарда оқушыларының жақсы жетістіктерге ие болуы.

3. Мұғалімнің түпкі мақсат, мұраты:

- оқушының жеке тұлға болып қалыптасуына басшылық жасау;
- оқушының рухани өсіп жетілуіне басшылық жасау;
- оқушының шығармашылық қабілетін дамыту;
- оқушының ғылыми дүние танымын кеңейту.

4. Мұғалім еңбегін саралау:

- пәні бойынша білім сапасының көрсеткіші;
- өз біліктілігін көтеруі;
- мұғалімнің шығармашылық ізденістерінің деңгейі;
- әр түрлі шаралар мен сайыстарға қатынасуы;
- жаңа технологияны меңгеруі;
- оқушыларының жетістіктері, т.б. бойынша мұғалім еңбегінің мониторингісі шығарылып отырады.

6. Сабақты қорыту.

а) Әр топқа екі түсті қағаз таңдау ұсынылады.

ә) Таңдап алған қағаздардан бүгінгі сабақты белгілі бір бейне арқылы түйіндеу тапсырылады.

1-топ. 11-сынып. Таңдаған түсі: қызыл, жасыл.

Қалампыр гүлін жасау. (Ұстаздарымыздан алған біліміміз бен тәрбиенің арқасында Отанымызды сүйетін патриоттар болып өсеміз. Осы гүлді ұстаздарымызға сыйлаймыз)

2-топ. 9-сынып. Таңдаған түсі: көк, сары.

Қазақстан туын бейнеледі (ұстаздардың еңбектерін ақтап, егемен еліміздің дамыған 50 елдің қатарында болуы үшін тілімізді, дінімізді құрметтей отырып, жақсы білім алып, еліміздің туын биікке көтеруге ұмтыламыз).

3-топ. Жаратылыс тану бағытындағы пән мұғалімдері. Таңдаған түстері: көк, сары. Теңізде жүзіп бара жатқан желкенді қайықты бейнеледі. («Мектеп – кеме, білім – теңіз» біз балалардың білім алуына бағыт беруші – желкен-біз...)

4-топ. Гуманитарлық бағыттағы пән мұғалімдері. Таңдаған түстері: көк, ақ.

Көк аспанда ұшып бара жатқан қыран құсты бейнеледі. (Біз жыл сайын өз түлектерімізді мектептен ұшырып тұрып, олардың білім кеңістігінде қырандай самғауына тілектестігімізді білдіреміз...)

7. Психологтың қорытынды сөзі.

Тренинг для учащихся 11-х классов по стабилизации психоэмоционального состояния

С. АРТЮШИНА

Цель занятия: ознакомление учащихся 11-х классов с особенностями цветового восприятия и цветового воздействия на человеческий организм, способствующих стабилизации эмоционального состояния.

Ход занятия. Ритуал приветствия.

Психолог: «Добрый день, ребята! Как известно, человек располагает пятью органами чувств: зрением, слухом, обонянием, вкусом и осязанием. Сейчас, опираясь на имеющиеся анализаторы, мы с вами получим максимально полную информацию о конкретном предмете».

Упражнение «Апельсин».

Психолог демонстрирует ученикам апельсин и разъясняет, что задача участников, передавая данный предмет в произвольном порядке, называть по одному его конкретному признаку. Психолог начинает упражнение, по завершению работы апельсин должен оказаться снова в его руках. Важным условием этого упражнения является то, что апельсин должен побывать в руках у каждого участника. Например: «Апельсин – оранжевый; круглый; пахучий; шершавый и т.д.».

Упражнение «Окружающее пространство».

Психолог: «Хотя у человека и имеется пять каналов восприятия, но доминирующим является работа зрительного анализатора. 90% окружающей информации мы воспринимаем визуально. Сейчас я прошу вас внимательно оглядеть аудиторию, в которой вы находитесь и назвать все увиденные вами предметы:

- круглой формы (например: «настенные часы; пенал и т.д.»);
- металлические (например: «ножки парт; ручки; магниты и т.д.»);
- белого цвета (например: «мел; подоконник; потолок и т.д.»).

Дискуссия.

Психолог: «Ребята! Если проанализировать два предыдущих упражнения, то можно сформулировать тему нашего сегодняшнего занятия. Какие у вас есть предположения по этому поводу?».

Предположительные высказывания учеников: «Произвольное внимание»; «Восприятие окружающей информации»; «Визуализация»; «Цвет в нашей жизни».

Психолог: «Ребята, все ваши предположения имеют непосредственное отношение к теме нашего занятия. И сегодня я познакомлю вас с особенностями цветового восприятия и цветового воздействия на человеческий организм».

Упражнение «Ассоциативный ряд».

Психолог просит двоих учеников выйти к доске, на которой уже зафиксированы два ключевых слова: «Учебный процесс» и «Подготовка к ЕНТ». Задача присутствующих по принципу «мозгового штурма» высказывать собственные ассоциации, связанные с учебой в одиннадцатом классе и текущей подготовкой к процедуре ЕНТ. Один ученик фиксирует на доске все предложенные варианты, имеющие отношение к учебе (например: «Учебный процесс – постоянный труд; напряжение сил и мозгов; постоянная усталость и т.д.»). После того, как завершит работу первый ученик, на доске продолжает работать второй учащийся, фиксирующий ассоциации, связанные с подготовкой к ЕНТ (например: «Подготовка к ЕНТ – нехватка времени; усталость и т.д.»).

Введение в теорию.

Психолог: «Опираясь на все ваши высказывания, можно сделать вывод о нестабильности на данный момент времени вашей эмоциональной сферы, о наличии негативных чувств и переживаний. Но оказывается, что краски, в которые окрашен мир, оказывают на нас не только чисто психологическое или эмоциональное влияние: они глубоко воздействуют на наше здоровье.

Цвета делятся на основные – красный, синий и желтый, и на дополнительные – зеленый, оранжевый и фиолетовый.

Лечебное воздействие цвета связано с влиянием колеблющихся волн определенной длины на наши органы и психические центры. По мнению специалистов, механизм многих болезней обусловлен дефицитом определенного цвета, необходимого для жизнедеятельности органов. Если возратить недостающий цвет, можно восстановить равновесие в организме.

Работа в группах.

Психолог раскладывает шесть цветowych карточек (цветовой стороной вниз) по одной на две парты. Т.о. в каждой группе оказывается по 4-5 человек. После чего психолог просит участников посмотреть на карточки и озвучить представителями какого цвета они являются («красного-синего-желтого-зеленого-оранжевого-фиолетового»). Знакомя учеников с цветовой классификацией, психолог просит представителей «конкретного цвета» сначала самим интерпретировать «имеющийся» цвет. После чего озвучивается заранее заготовленная информация по данному цвету спектра.

Интерпретация цветов спектра:

Красный цвет – цвет жизни, солнца, огня. Он используется для кратковременной активизации деятельности. Длительное воздействие, наоборот, приводит к утомлению и снижению работоспособности. Этот цвет возбуждает нервную систему, активизирует все функции организма, на короткое время увеличивает мускульное напряжение.

Синий цвет - создает благоприятную обстановку для спокойной, но

не интенсивной умственной работы и снижает ощущение утомления от нее. Оказывает положительное воздействие на органы дыхания, способствует остановке кровотечений, быстрому заживлению ран и ослаблению болей.

Желтый цвет - в большей степени он воспринимается левым полушарием мозга, его «интеллектуальной» половиной, и может оказывать положительное влияние на учебу и приобретение профессиональных навыков. Благоприятно влияет на творческую деятельность.

Зеленый цвет - способен в течение продолжительного времени повысить двигательную-мышечную активность, уменьшить кровяное давление, успокоить мышечные и головные боли. Зеленый цвет снимает умственное и физическое перенапряжение, дает ощущение покоя и умиротворения.

Оранжевый цвет – благоприятно влияет на человека, находящегося в депрессивном состоянии. Этот цвет увеличивает работоспособность меньше, чем красный, но на более длительный срок. Оранжевый цвет используется, когда за небольшой срок надо выполнить большой объем трудной работы и в моменты значительных эмоциональных и интеллектуальных нагрузок. Он способствует усвоению и запоминанию информации.

Фиолетовый цвет – ослабляет жизненные процессы, снижает работоспособность, успокаивает, его чрезмерное воздействие приводит к излишней сонливости и ощущению усталости.

Упражнение-разминка «Прикоснись».

Психолог просит участников быть максимально внимательными и выполнять предложенные команды. «Ребята, прикоснитесь к чему-нибудь: гладкому; деревянному; синему; холодному; шершавому; разноцветному; пушистому».

Упражнение «Моя комната».

Психолог просит выйти к доске по одному представителю от каждой группы. Психолог: «Ребята! Представьте, что в данный момент времени, вы занимаетесь дизайном интерьеров. Ваша задача, обсудив коллективно (группой из 6 человек) разработать оптимальный вариант цветового оформления комнаты ученика выпускного класса. На обсуждение вам дается три минуты, после чего мы ознакомимся с вашим «дизайнерским дебютом».

Рефлексивная методика «Пять пальцев».

Участникам демонстрируется раскрытая ладонь и разъясняется, что каждый палец олицетворяет собой определенный показатель, характеризующий итог проделанной работы.

Мизинец – показатель физического состояния на данный момент времени (стабильное, адекватное, «неважное» и т.д.);

Безымянный палец – показатель эмоционального состояния на данный момент времени (радостное, усталое, равнодушное и т.д.);

Средний палец – показатель межличностного взаимодействия, умение работать в коллективе (получилась ли работа в группе?);

Указательный палец – показатель приобретенного опыта (приобрела что-то новое для себя, не получила никакой ценной информации);

Большой палец – показатель мыслительной деятельности (каким образом повлияли полученные сегодня знания на мою мозговую активность?).

По завершению упражнения делается вывод о результативности проведенной работы.

Ритуал прощания.

Психологическое здоровье учителя

Л.Ф. ЯРЧЕВСКАЯ

Цель:

- развитие положительного отношения к себе, умения прислушиваться к себе;

- развитие «непосредственности» (способность спонтанно выражать свои чувства и умение проявлять себя в заранее не запланированных ситуациях);

- развитие самоуважения (способность человека ценить свои положительные качества, весь комплекс личностных особенностей, составляющих его индивидуальность);

- развитие саморегуляции;

- оптимизация межличностных взаимоотношений в коллективе.

Эпиграф урока: *«Детям свойственно жуткое качество - инстинктивно чутать личные недостатки воспитателя. Поэтому педагогу следует обращать внимание на собственное душевное состояние: таким образом он сможет увидеть отчего работа с детьми идет вкривь и вкось. Вполне вероятно, что он сам является «бессознательным источником недуга». К. Юнг*

Учитель – это профессия, люди которые наиболее подвержены разного рода эмоциональным напряжениям, стрессам, душевным дискомфорту. Кроме этого, социальная действительность – напряженный ритм жизни, уменьшение двигательной активности – все ощутимее нагнетает такое напряжение, в котором слишком легко возникает отрицательное эмоциональное возбуждение. Оно прорывается в конфликтах.

Всем известно, насколько легко испортить человеку хорошее настроение, чем восстановить его. А дело в том, что отрицательные состояния поглощают огромное количество биохимических резервов организ-

ма и для восстановления положительного эмоционального состояния необходима компенсация растрат.

Это требует времени. В ссорах и скандалах никто и никогда не может доказать, так, как отрицательное эмоциональное воздействие блокирует способность принимать, соглашаться, т.е. блокирует работу мысли. Значит, и незачем пытаться доказать что-то человеку, находящемуся в состоянии отрицательного эмоционального воздействия.

Несколько советов – как одолеть беспокойство:

1. Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты. Загруженность деятельности одно из лучших лекарств для изгнания духа уныния;

2. Миритесь с неизбежным. Если Вы знаете, что изменить обстоятельства не в ваших силах, скажите себе: «Это так и, видимо, иначе быть не может»;

3. Никогда не пытайтесь мстить врагам, иначе вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Лучше последуйте правилу: никогда не думайте ни минуты о тех людях, которые вам неприятны;

4. Думайте о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь «наша жизнь это то, что мы думаем о ней».

Страх вызывает беспокойство. Встревоженный и затравленный человек который не в состоянии приспособиться к жестокому реальному миру, разрывает всякий контакт с окружающей средой и уходит в свой собственный вымышленный мир. Если беда крадется за вами и загонит Вас в угол, то спросите себя: «Что может быть самым худшем, если я не смогу решить свою проблему?»

Попытайтесь спокойно продумать меры для улучшения ситуации, с которой вы мысленно примирились как с неизбежностью.

Тест на определение уровня самооценки.

Инструкция: Разделите лист бумаги на две части: в правую сторону запишите 10 качеств, которые на ваш взгляд присущи идеальному человеку. Затем в левый столбик 10 качеств, присущих антиидеальному человеку. После этой работы отдельно в каждом столбике отметить те качества, которые имеются у вас. Теперь посмотрите, в каком столбике качеств Вы определили для себя больше положительных или отрицательных.

Если у вас неприятности на работе? Пройдитесь пешком, причем в темпе, и Вы не принесете свое раздражение домой.

Если у вас нет настроения? Включите зажигательную музыку и танцуйте «назло врагам». Хорошо снимает стресс баня, туризм, работа на даче, в огороде.

Не замыкайтесь на себе, своем здоровье, неприятностях. Важно быть требовательным к себе, своему внешнему виду: человек, доброжелательно глядящий в зеркало на себя, и к другим добрее. В нынешнем напряженном ритме жизни многие забыли, что значит слово «расслабиться», не говоря уже об умении выходить из напряженного состояния, обретать психическое равновесие. Поэтому в большинстве случаев у

людей, подведены «болезням века» - неврозы, гипертония, стрессы, - врачи фиксируют повышенную напряженность мышечной мускулатуры, утрату навыка к произвольному расслаблению мышц.

Упражнение аутотренинг (метод самовнушение для снятия напряженности мышечной мускулатуры).

Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы.

Мышцы расслаблены, веки опущены. Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются.

Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красивое, волны катятся, бьются о берег. Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн. белая чайка в небе спокойно кружит... пахнет свежестью и морем.

Вы птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизни радость.

Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, добрым... Я бодр и творчески настроен. Я отдохнул... Я полон энергии. Я уверен в своих силах и призвании».

Сеанс подходит к концу. Подтянулись, глубоко вздохнули, улыбнулись.

Упражнение гора с плеч: выполняется стоя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой ваша осанка должна быть постоянно.

Тест «На определение уровня здоровья и отношения к собственному возрасту».

1. Что вы сделаете, если увидите, что автобус успеет подойти к остановке раньше, чем Вы?

А. «Возьмете ноги в руки», чтобы догнать его;

Б. Пропустите, будет следующий;

В. Несколько ускорите шаг, может быть, он подождет Вас.

2. Пойдете ли в поход в компании людей значительно моложе Вас?

А. Нет, Вы вообще не ходите в поход;

Б. Да, если они Вам хоть немного симпатичны;

В. Неохотно, потому что это может быть утомительно.

3. Если у вас выдался более тяжелый день, чем обычно пропадает ли у Вас желание делать вечером что-либо, обещающее быть интересным?

А. Вовсе не пропадет;

Б. Желание пропадет, но Вы надеетесь, что почувствуете себя лучше и поэтому не отказываетесь от задуманного;

В. Да, потому что Вы можете получать от этого удовольствие, только отдохнув.

4. Каково Ваше мнение о турпоходах всей семьи?

А. Вам нравится, когда это делают другие;
 Б. Вы бы с удовольствием к ним присоединились;
 В. Нужно бы попробовать разок, как Вы себя будете чувствовать в таком турпоходе.

5. Что Вы охотнее и быстрее всего делаете, когда устаете?

А. Ложитесь спать;
 Б. Пьете чашку крепкого кофе;
 В. Долго гуляете на свежем воздухе.

6. Что важнее всего для поддержания хорошего самочувствия?

А. Нужно побольше есть;
 Б. Необходимо много двигаться;
 В. Нельзя слишком переутомляться.

7. Принимаете ли вы регулярно лекарство?

А. Не принимаете даже во время болезни;
 Б. Нет, в крайнем случае – витамины;
 В. Да, принимаете.

8. Какое блюдо Вы предпочитаете и чаще едите перечисленные ниже?

А. Гороховый суп с копченым окорочком;
 Б. Мясо жареное на решетке, с овощным салатом;
 В. Пирожное с кремом или со взбитыми сливками.

9. Что для вас наиболее важно, когда Вы отправляетесь на отдых?

А. Чтобы были все удобства;
 Б. Чтобы была вкусная еда;
 В. Чтобы была хотя бы минимальная возможность заниматься спортом.

10. Ощущаете ли вы перемену погоды?

А. Чувствуете себя из-за этого несколько дней больными;
 Б. Не знаете, и не замечаете, что погода переменялась;
 В. Да, если вы утомлены.

11. Каково Ваше общее состояние, если вы не выспались?

А. Скверное;
 Б. Один-два раза не доспите и все из рук валится;
 В. Вы так к этому привыкли, что уже не обращаете внимание;

Очки, соответствующие ответам			
1	а	б	в
2	10	5	6
3	2	10	0
4	10	6	2
5	1	10	4
6	6	4	9
7	1	9	5
8	6	9	3
9	4	10	1
10	0	2	10
11	0	10	6
12	0	7	2

Авторлар туралы мәлімет Сведения об авторах

АҚЫБАЕВ Абзал Өмірбайұлы – №27 Абыз негізгі мектебінің педагог-психологы. Қарқаралы ауданы, Қарағанды облысы.

АРТЮШИНА Светлана Викторовна – педагог-психолог ГУ «Гимназия №5» г. Рудный, Костанайская область.

АСАНОВА Сағира – Гребенщик орта мектебінің психологы. Индер ауданы, Атырау облысы.

ҒАЗЕЗ Жансая Серікқызы – Жақсы №1 орта мектептің педагог-психологы. Жақсы ауданы, Ақмола облысы.

ДҮЙСЕНОВ Е. – Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің Басқарма төрағасының орынбасары, бірінші проректор, заң ғылымдарының докторы, профессор. Алматы қаласы.

ЕРЕЖЕПОВА Жібек Шакирқызы – №175 «Жаңа Ғасыр» гимназиясының психологы. Алматы қаласы.

ЕСЕНБАЕВА Ақнұр – №41 М. Шоқай атындағы орта мектептің психологы. Шиелі ауданы, Қызылорда облысы.

ЕСЕНҒАЗЫ Нұрлан Ізденұлы – Ақтөбе облысының бас биі, «Бопай ханым» жоғары медициналық колледжінің Ардагерлер кеңесінің төрағасы. Ақтөбе қаласы.

ЕСІМБЕКОВА Құралай Тілеутайқызы – «Мұқатай Әбеулов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп» КММ-нің педагог-психологы. Бидайық ауылы, Аягөз ауданы, Абай облысы.

ЖАМАНБАЕВА Жанна Дарияқызы – №19 «Балбөбек» балабақшасының педагог-психологы. Астана қаласы.

КАБАКОВА М.П. – профессор кафедры общей психологии КазНУ, к.пс.н., профессор, г. Алматы.

МЫНБАЕВА А.К. – зав. кафедрой общей психологии КазНУ, д.пед.н., профессор, г. Алматы.

ТҮЙМЕБАЕВ Қансейіт Жансейітұлы – Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ ректоры, Басқарма төрағасы, филология ғылымдарының докторы, профессор. Алматы қаласы.

ЯРЧЕВСКАЯ Людмила Францевна – педагог-психолог КГУ «Чкаловская специальная (коррекционная) школа – интернат для детей с ограниченными возможностями в развитии». с. Чкалово, Тайыншинский район, Северо-Казахстанская область.