



№8 (182), 2023
(Тамыз-Август)

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

С. БАТТАЛОВА

О школьной адаптации и дезадаптации3

Ж. ТЕРЛИКБАЕВА

Эмоциональное выгорание педагога7

Ғ. ҚАБЕКЕНОВ

Графологияның маңыздылығы жайында.....13

Ғ. ИБРАШЕВ

Мұғалім мен оқушылар арасындағы қарым-қатынас
психологиясы19

А. АЛДАБЕРГЕНОВА

Баланы мектеп өміріне үйрету.....22

Ж. САРЫПБЕКОВА

Сабақ процесінде педагогикалық әдепті сақтай отырып,
психологиялық микроклиматты қалыптастыру23

А. ТАНХИЕВА

Бастауыш сынып оқушыларының қиял процесін дамытуға
арналған психологиялық жаттығулар26

Ж. ХАМЗИНА

Эмоцияны қалай басқаруға болады?.....29

Г. КУЛЬЖАНОВА

Буллинг дегеніміз не?32

Қ. ЕСІМБЕКОВА

4-10 жасар балаларға арналған психологиялық ойын-
жаттығулар36

Н. АУБАКИРОВА

Оқушының 1-сыныпқа бейімделуін қалыптастыру
жаттығулары39

А. АНДИРОВА

Менің мамандығым – психолог41

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

08. 09. 2023 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., доцент (Алматы, КазНУ)

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

Ә. Көкебаева – психол. ғ. д., проф.
(Көкшетау, «Көкшетау ун-т»)

Ұ. Төлешова – п.ғ.к.
(Алматы, ҚазҰПУ)

Б. Бейсекеева – педагог-психолог
(Павлодар обл.)



Жарияланған материалдар редакцияның пікірін білдірмейді. Фактілермен 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 08. 09. 2023 г.
Печать офсетная.
Заказ 320.

Учредитель:

ООО «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 Раймукулова

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.

О школьной адаптации и дезадаптации

С.М. БАТТАЛОВА

Без преувеличения можно сказать, что вопрос о готовности детей к школе на сегодня один из самых обсуждаемых в психологических, медицинских и родительских кругах. «Готов ли ваш ребенок к школе?», «Тесты для проверки и отбора детей в школы», «Советы по подготовке детей к школе» и т.п. – литературы по этим вопросам сейчас очень много. Ведь поступление ребенка в школу – это принципиально новый этап его жизни. Первый год обучения в школе является не только одним из самых важных и сложных этапов в жизни ребенка, но и своеобразным испытательным сроком, как для родителей, так и для педагогов.

Особые трудности социальной адаптации испытывают лица с психическими и физическими недостатками (дефектами слуха, зрения, речи и т.д.).

В этих случаях адаптации способствует применение в процессе обучения и в повседневной жизни различных специальных средств коррекции нарушенных и компенсации отсутствующих функций.

В психологии создание полноценной личности не представляется возможным без взаимодействия с социумом. Человек должен учиться гармонично сосуществовать с окружающими людьми, соблюдать определенные законы и традиции, которые приняты в современном обществе. Социальная адаптация подразумевает умение человека анализировать сложившуюся ситуацию и на основе ее выстраивать собственную линию поведения. Необходимо рассматривать процессы приспособления на трех отдельных нишах.

Макросреда	Социальная адаптация личности в обществе
Микросреда	Взаимодействие между личностью и определенной социальной группой
Внутриличностная адаптация	О ней говорят в том случае, когда необходимо охарактеризовать внутренний гармоничный рост личности, ее стремление развиваться духовно.

Адаптация (от лат. *adaptare* – приспособлять) – в широком смысле – приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Адаптация человека имеет два аспекта: биологический и психологический.

Биологический аспект адаптации – это общий для человека и животных,

включает приспособление организма (биологического существа) к устойчивым изменяющимся условиям внешней среды: температуре, атмосферному давлению, влажности, освещенности и другим физическим условиям, а также к изменениям в организме: заболеванию, потере какого-либо органа или ограничению его функций.

Психологический аспект адаптации (социальный) – приспособление человека как

личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с потребностями собственными, мотивами и интересами.

Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется

социальной адаптацией. Последняя осуществляется путем усвоения представлений

о нормах и ценностях данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению – общественной группе, трудовому коллективу, семье). Основные проявления социальной адаптации – взаимодействие (в т.ч. общение) человека с окружающими людьми и его активная деятельность. Важнейшим средством достижения успешной социальной адаптации являются общее образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка.

Социальную адаптацию личности также можно назвать процессом социализации, то есть укрепления в обществе. Это интегративный показатель, который характеризует выполнение индивидуумом определенных социальных функций и задач. Эффективность этого процесса можно определить по таким признакам: адекватное восприятие окружающей реальности и собственной личности; выстроенная система отношений внутри социума; умение изменять свое поведение в зависимости от ситуации [3].

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием «готовность ребенка к школе» и включает три составляющие, как было ранее сказано: физиологическую, психологическую и социальную (личностную), которые в свою очередь весьма тесно связаны друг с другом, недостат-

ки формирования любой из них сказываются на успешности обучения, самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками, умение подчиняться школьным правилам. Успешность усвоения программных знаний и необходимый для дальнейшего обучения уровень развития психических функций свидетельствуют о физиологической, социальной или психологической готовности ребенка.

Анализ психологической литературы последних десятилетий показывает, что термином «школьная дезадаптация» фактически определяются негативные личностные изменения и специфические школьные затруднения. К числу основных внешних признаков специалисты относят затруднения в учебе и нарушения школьных норм поведения.

Тревожным проявлением процесса адаптации детей в школе является следующее:

- агрессивность;
- заторможенность и депрессия;
- чувство страха и нежелание идти в школу;
- затруднения в школе;
- нарушения дисциплины;
- нарушения взаимоотношений со сверстниками и с учителями.

Психолог должен дать учителю необходимые сведения о сформированности позиции школьника у каждого ребенка, об уровне активности и самостоятельности, об уровне мышления.

Педагогам, работающим в начальной школе, можно предложить следующие рекомендации по оказанию помощи учащимся с различными причинами дезадаптации:

Типичные проявления со стороны ученика	Действия учителя
Негативное самопроявление	Уделять внимание ребенку, руководствуясь формулой: «уделять ему внимание не тогда, когда он уже проявляет негативные проявления. Педагогу надо замечать ребенка, когда он еще не замечен и не выкидывает «фокусы», чтобы привлечь внимание. В случаях нестандартного поведения надо стараться замечания свести к минимуму, а главное – свести к минимуму эмоциональность

	реакций (ведь именно эмоциональности ребенок добивается от взрослых своими выходами)
Хроническая неуспешность	Акцентировать внимание класса на успехе детей, но не на ошибках. Постараться найти для каждого ученика ту сферу деятельности, в которой он мог бы почувствовать себя успешным. Объясните ребенку смысл школьной оценки (что это не результат отношения к ребенку, а к результату его труда).
Трудности самообладания	Показать детям приемлемые способы выхода сиюминутной агрессии (сжать кулак, скомкать бумагу, чем ударить одноклассника). Использовать в течение урока успокаивающие занятия, расслабляющие упражнения. Приучить к спокойному средству владения собой.
Трудности в социализации	Обучать детей навыкам общения и взаимодействия. Использование игровых ситуаций для развития навыков общения, разбор с трудным ребенком различных случаев конфликта. Поддержка стремления участвовать в общественной жизни класса.

Часто, нарушая дисциплину, ученик понимает, что ведет себя неправильно, но может не осознавать, какие цели за этим стоят:

- 1) привлечение внимания;
- 2) власть (они пытаются таким образом установить свою власть над учителем и всем классом);
- 3) месть – (ее выставляют целью своего присутствия в классе);
- 4) избегание неудачи.

Каждый ребенок начинает свой путь в школе с каким-то уровнем самооценки. Школа будет индикатором, который выявит этот уровень, усилит или, наоборот, снизит его. Наиболее трудно приходится в школе тем детям, которые воспитывались в атмосфере всеобщего умиления, потакания детским капризам. Такие кумиры семьи, как правило, имеют очень высокий уровень самооценки, они привыкают к тому, что практи-

чески любой их поступок вызывает одобрение родителей и родственников. Их социальная роль до школы – быть в центре внимания. Однако во время учебы привычные ожидания не подтверждаются. Учительница со всеми учениками обращается ровно, не выражая к кому-либо особых симпатий или антипатий. Одноклассники тоже не склонны просто так, сразу признавать кого-то лидером, нужно сначала завоевать их уважение. Для кумира начинается пора терзаний и поисков выхода. Бывает, что главная цель этих исканий – привлечь к себе внимание любой ценой. А поскольку первоклассник еще социально незрел и желания у него преобладают над рассудком, средством достижения своей цели он избирает неадекватное поведение – а это дерзкие выходки во время уроков, бессмысленная агрессивность на переменах, постоянные конфликты. Понимание проблем поступающего в школу ребенка позволило сформулировать следующие задачи, которые актуальны в период его вхождения в школьную жизнь: создать атмосферу доброжелательности и понимания, творческого сотрудничества с учителем и одноклассниками в процессе новой для детей учебной деятельности. Формировать положительные мотивы, ввести в классный коллектив.

Эмоциональное выгорание педагога

Ж.Т. ТЕРЛИКБАЕВА

Одной из наиболее распространенных проблем к профессионализму, творчеству и самореализации учителей является возникновение синдрома профессионального выгорания.

По данным исследований кандидата психологических наук Н.А. Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа учителей наступает стадия эмоционального выгорания, а к 40 годам эмоционально сгорают почти 80% педагогов.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с синдром эмоционального выгорания ряд авторов обозначает

как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания.

Выгорание – это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться [1].

Симптомы эмоционального выгорания:

- Частая смена кадров (от 100% и более в год, т.е. в течение года увольняются практически все сотрудники, а некоторые работают меньше года);

- Снижается мотивация к работе;

- Слишком частые «перекуры» и «чайные» перерывы (более 30% от общего объема рабочего времени); профессиональная зависимость персонала от дирекции, которая проявляется или в повышенном и неадекватном критическом отношении к руководителю, или в чувстве беспомощности и бездействия со стороны руководства;

- Слишком высокий уровень конфликтных отношений коллег.

- Развитие скрытого критического отношения к сотрудникам;

- Рост чувства отрицательных эмоций в рабочем процессе и пессимистического настроения.

Особо следует отметить, что как для отдельного работника, так и для организации состояние профессионального выгорания может быть неосознанным или неправильно понятым и оцененным. Собственное неблагополучное состояние как человеку, так и организации трудно, практически невозможно увидеть со стороны. В этом состоит главная трудность в своевременном распознавании процесса выгорания и принятия необходимых мер по его преодолению [2].

Как же быть? Как избежать острых моментов выгорания?

Практика показывает, что наиболее стресс устойчивым оказывается тот, кто получает позитивные эмоции и поддержку в семье, и имеет «отдушину» в виде какого-либо увлечения, позволяющего почувствовать, что в жизни есть и другие сферы кроме работы.

Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.

1. Сознательная и адекватная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); адекватная самооценка и уверенность в себе, своих ресурсах и возможностях;

2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность быть гибким в напряженных условиях; высокая мобильность; адекватная оценка ситуации; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы;

3. Способность позитивного настроения, оптимистических установок и ценности – как в отношении самого себя, так окружающих.

Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием.

1. Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение;
2. Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее;
3. Любите себя: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости;
4. Всегда прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он подскажет вам, в каких мероприятиях не желательно присутствовать, чтобы предупредить стресс;
5. Заботьтесь о себе: адекватно оценивайте психоактивные вещества;
6. Помните! Лучше переспать с нерешенным вопросом, как говорить «Утра вечера мудренее»;
7. Подбирайте ту отрасль деятельности, где вы будете чувствовать себя наиболее «в своей тарелке»;
8. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе;
9. Не критикуйте других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними;
10. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко выходят в свет, читают разные источники литературы... постепенно теряют к этому вкус. Следствием данного аспекта может снизиться уважение со стороны обучающихся. Такого преподавателя ученики считают «отсталым», а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает;
11. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь развивающие или обучающие виды секции. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от нелегкой ситуации;
12. Время от времени вносите в свою жизнь изменения: в квартире переставляйте мебель, изменяйте прическу, поменяйте маршрут на работу ... Тогда стресс будет «стучаться в дверь» к вам реже;
13. Умейте отвлекаться от переживаний в целом;
14. Учитесь видеть ситуации сверху, а не односторонне;
15. Побольше путешествуйте. Дни, проведенные вдали от очага, помогут увидеть другие стороны вашей жизни;
16. Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию поможет избежать тревожность. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Смех – это отдушина. Посмеявшись

над чем-то, человек чувствует себя на много легче. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает обретать облик легко решаемого вопроса;

17. Многие пытаются всюду успеть, прыгнуть выше головы. Снизьте темп жизни! Всех денег на свете не заработаешь [3].

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической самоуправления, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться **развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся, как говорится позитивный настрой половина успеха [4].**

Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности превращать в катастрофы. То, что можно исправить, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% – из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей;

2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»);

3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние;

4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания,

четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно;

5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листьев. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка, на радость;

6. Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку;

7. Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!

8. Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины);

9. Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка...

10. Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбодка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца

колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут;

11. Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

- при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

- при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

- при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

- расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

- тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна [5,6.7.8.9].

Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение) [2, с. 43-56].

Неразрешимых вопросов нет. Если есть вопрос, значит, есть и ответ. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**

Литература

1. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.
2. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.
3. Эффективный учитель / Авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010.
4. Агапова М.В. Возможности социально-психологической реабилитации специалистов помогающих профессий, имеющих синдром эмоционального выгорания // Вестник интегративной психологии / под ред. В.В. Козлова. – Ярославль, 2004. - С. 19-21.

5. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
6. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 96–105.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
8. Воробьева М. А. Исследование эмоционального выгорания у педагогов // Образование и наука. Изв. Урал. отд-ния Рос. Акад. образования. – 2006. – №1. – С. 70–75.
9. Дубиницкая К.А. Социально-психологические аспекты формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений // Вестник МГОУ. – 2010. – № 4. – С. 57–65.

Графологияның маңыздылығы жайында

Ғ. ҚАБЕКЕНОВ

Графология – бұл өзіңнің және өзге адамдардың табиғатын түсінуге мүмкіндік беретін қызықты және бағалы әдіс.

Еуропа елдерінде адамдардың мінез-құлқын тануға бағытталған әдіс ретінде графология әдісі қолданылады. Қазіргі таңда көптеген фирмаларда жұмысқа үміткерлерді қабылдау үшін графолог мамандар қызмет атқарады. Жастар өздерінің бар қабілеттері мен шығармашылығын қалай, қайда бағыттағанда дұрыс болатынына сенімсіз кезде және ата – аналарының мінезі туралы нақты ақпарат алу үшін кәсіби графологтардан кеңес алады. Графология – барлық жағымсыз нәрселерден құтқаратын панацея емес. Графолог адамдардың мінез-құлқын өзгерте алмайды, олардың міндеті адамдарға өздерінің қабілеттерін түсінуге және де оны жақсы жағынан көрсете білуге талпындыру.

Графология – жоғарыда айтып өткендей, жазу арқылы жеке адамның мінез – құлқын анықтауға мүмкіндік беретін ғылым. Бұл бір қарағанда мүмкін емес сияқты, алайда тәжірибелі графолог адамның жазуын бір қарап-ақ ол адам туралы көптеген мағлұмат бере алады.

Графология туралы жалпы түсініктерді, оның зерттеу нысандарын айтып өттік. Ендеше графологияның шығу тарихына қысқаша тоқталып өтейік.

Жазудың шығуы мен жазу тарихына сүйенетін болсақ, графология

осыдан 300 жыл бұрын пайда болған. Оған ескі құжаттар дәлел бола алады. Нерон патшаның хатында былай делінген: «Мен бұл адамнан қорқамын, себебі бұл адамның жазуы сатқын адам екендігін көрсетеді». Сонымен қатар Конфуций еңбектерінде: «Құрағы, тұрақсыз, құбылмалы іс-әрекетті білдіретін жазуы бар адамдардан қорқыңдар» делінген.

Графологияға арналған «Адамның табиғаты мен қасиеттерін оның жазған жазуы арқылы қалай анықтауға болады?» деп аталатын алғашқы кітап 1630 жылы жарық көрді және оның авторы итальяндық профессор Камилла Бальдо. Ол кезде бұл кітап адамдарға ерекше әсер қалдырды, алайда сол замандағы адамдар жазуға қарап адам мінезін түсініп, анықтау үшін көріпкелдік қасиеті болу керек деп есептеген.

Екі жүз жылдан кейін Бальдоның кітабына ерекше назар аударып қызыққан Франция елінің шіркеушісі аббат Флэндрон болатын. Сол уақыттан бастап жазу тақырыбы Францияда кең етек жайды. Флэндрон жазу арқылы адам бойындағы қасиеттерді анықтау мақсатында жұмыс жасайтын қоғам құрды. Жаңа ғылымды дамыту үшін аббат гректің «графо» (жазу) және «ологи» (ғылым) сөздерін қолданды. Осылай жаңа ғылымның атауы – графология деп аталды.

Флэндронның шәкірті аббат Мишон графологиялық зерттеулерді одан әрі дамытып, ұстазынан асып түсті. Ол 1879 жылы «Графология құрылымы» атты кітабын жарыққа шығарды. Сол кезде ең алғаш рет «графология» сөзі қолданылды. Кейін графологияға қызығушылық танытқан елдер де болды. Олар жазуды талдауға көп уақыт жұмыстанған Германия және Англия елдері еді. Әуестенуші графологтар: Англия елінің премьер-министрі Дизраэли және америкалық жазушы Эдгар Аллен По болатын.

XX ғасырдың басында германиялық дәрігер Людвиг Клагес графологияның принциптерін, оның қолдану жолдары мен интерпретациясын анықтау үшін көлемді ғылыми жұмысын бастады. Қазіргі жазуды зерттеушілер дәрігер Клагессті графологияның атасы деп есептейді.

XIX ғасырдан бастап әр елдерде графологиялық қоғам құрыла бастады. Еуропада графология психолог пен психиатр жұмысында жоғары деңгейде қарастырылады. Ол Еуропа елдерінің жоғары оқу орындарында психологиядағы оқу пәні ретінде енгізілген.

Графология ғылымы жазу арқылы адамның мінез-құлқын анықтайтынын атап өттік. Осыған байланысты әр ұлттың өзіндік мінез-құлқы, ұлттық жазу ерекшеліктері болады. Батыс елдерінің барлық халқы латын әрпімен жазатындығына қарамастан, олардың жазуына қарап қай елдің халқы, тұрғыны екенін анықтауға болады.

Испандықтар, әдетте, бас әріптерін астарлап, бұрандалы етіп жазуы олардың тәкаппарлық және романтикалық табиғатын көрсетеді. *Француздар* өте ұсақ жазады және олардың жазуы өмірге деген қисынды көзқарасын көрсетеді. Қарапайым, майда және әсем жазуы бар *итальяндықтардың* жазуы ырғақты сезімді және әсемділікті, көркемділікті айғақтайды. Сезімталдық, көпшіл қасиеті бар *орыс* халқы көсілте, үлкен жазуларымен ерекшеленеді. *Немістердің* жазуы басқа ұлт өкілдеріне қарағанда бұрышты, қырлы және ұқыпты болып келеді. Ал *ағылшындықтардың* жазуы қарапайым, ұстамды, ширатылмаған және әшекейленбеген. Әрине бұл жазу түрі олардың әдеттегі ұлттық мінезін көрсетеді.

Бір ұлттың адамдары әр түрлі жазумен жазады, себебі әр адамның өзіндік жеке ерекшеліктері болады. *Америкалық* жазу – еркін және көсілте жазылады. Ол көптеген ұлттық дәстүрлердің бірігуін көрсетеді, себебі, бұл елде әлі күнге дейін өздерінің ұлттық жазу стилі қалыптаспаған.

Қытай, жапон, араб және иврит жазулары латын жазуынан түбегейлі ерекшеленеді. Бірақ графолог ешқандай қиындықсыз тиісті талдау жасай алады. Бұл жағдайда олар әріптердің көлеміне, жазу қоюлығына, жиектеріне және басқа да белгілеріне мән береді. Бұл талдауда қытай және жапон әріптері жазу болып есептелмейді. Алайда Қытай және Жапон ғалымдары қытайлар мен жапондықтардың қағазға салған суреті арқылы олардың мінез-құлқын талдай алатындығын айтады.

Сонымен, әр жазудың өзіндік ұлттық ерекшеліктері болса да, графолог жазу үлгісіне қарап «Сіз Англияда, Францияда немесе Германияда туылғансыз» деп айта алмайды. Бұл жазу авторы бұл елдерде туылуы мүмкін, бірақ бала кезінде Америкаға қоныс аударған және ол жазуды америкалық мектепте жазып үйренген болуы мүмкін, сондықтан ол америкалық жазу түрін қолданады. Сөйтіп, жазуға қарап адамның жазып үйренген елін немесе жазуды үйреткен ұстазының ұлтын анықтауға болады, алайда туылған жерін айта алмайды.

Жазуды талдау оңай нәрсе емес, сондықтан графолог мамандар жазуды талдауда нақты шешімге келмес бұрын анық ережелерге сүйене отырып анықтайды.

Жалпы айтқанда жазу талдауы (графология) адамның әріптерді, сөздерді жазуына қарап ішкі мінез-құлқын анықтауға мүмкіндік береді.

Жазуды талдауда бірнеше жағдайды ескеру керек:

- Егер жазудың авторы жазылмаса, ол жазу ер немесе әйел адамға тиесілі екенін айту мүмкін емес. Бір көргенде ер адам жазған жазу секілді үлкен, шима жазулар күшті, агрессиялы әйелдің жазуы болуы мүмкін. Көбіне әйел адамға тән жай басып жазылған жазулар, ұялшақ

аяушылыққа бейім ер адамға тиесілі болуы мүмкін. Графолог жазу иесінің жынысын анықтай алмайды.

- Жазу автордың жасын көрсете алмайды. Себебі, жас балалардың жазғаны үлкен адамның жазуы болып көріну мүмкін, ал кәрі адамның жазуы баланың жазуы секілді болады, себебі ол адамда жастықтың жалыны сақталып қалған. Сондықтан жазу адамның жасын емес, ойын айқындайды.

- Сонымен қатар жазудың иесі бойдақ немесе отбасын құрғаны туралы графолог маман айта алмайды, себебі неке адамның негізгі мінезін өзгертпейді.

- Жазуға қарап жазу иесінің балалары бар немесе жоқ екенін айта алмайды.

Сонымен қатар адамның жазуы олардың күш-жігерін, ойлау қабілетін, әрекет жасау мүмкіндігін, өз мақсатына жетудегі табандылығын, қаражатқа деген көзқарасын және басқа қасиеттерін анықтайды.

Сонымен, жоғарыда айтылғандай жазуды талдау адамның өмірін, тағдырын шеше алмайтындығын есте сақтау керек. Графологтың қолынан келетіні – ол адамның күшті және әлсіз тұстарын айтып, өз мүмкіндіктерін арттырып, кемшіліктерін азайтуға мүмкіндік береді. Графолог әр адамның өз іс-әрекетін бағыттатуға көмектесетін мінез-құлқын, бағынушылығын және темпераментін анықтай алады. Олай болса, әр адамның темперамент типіне байланысты жазу түрлерін төмендегідей талдауға болады.

Қызу қанды (сангвинник) темперамент типіндегі адамдардың жазуы үзік, қатты сызықталған және ширақ болып келеді. Сонымен қатар олардың жазу жолдары қисық сызықты және олар әріптерді өте жылдам, шапшаң жазады.

Салқын қанды (флегматик) темперамент типіндегі адамдарға қоюланған, әріптері жуандау, кейде жіңішке әріптері кездесетін, әріптердің аралығы біркелкі емес, созылыңқы, көркем және әшекейленген жазу тән.

Күйрек, мұңды (меланхолик) темперамент типіндегі адамдардың жазуы: солғын, өңсіз, әріптері созылыңқы, сызықталған болып келеді. Парақтың жиектерін тегіс қалдырмай, сөздерді тасымалдауда үлкен арақашықтық қалдырады.

Қызба қанды (холерик) темперамент типіндегі адамдардың жазуы оратылған, сызықтары шырмалынған, сөздердің аралығындағы арақашықтықтары бірдей емес. Сонымен қатар оларға әріптері айғыз және жазуы оңға қарай еңкейгіш, қатты басылған, тығыз жазулар тән.

Сонымен, графология адамдардың жазуына қарап, темперамент типін анықтай алатынын білдік. Қазіргі таңда бұл ғылым педагогика

және психология саласында ерекше маңызға ие. Әсіресе, бұл ғылымды меңгеру мектепке дейінгі білім беру мекемелерінің тәрбиешілері мен бастауыш сынып мұғалімдері үшін өте маңызды. Себебі, әрбір баланың психологиялық ерекшеліктері, өзіндік дара мінез-құлқы болатындықтан, мұғалім әр баланың жеке ерекшелігін ескеру керек. Олай болса, мектепке дейінгі балалардың жазуы қалай қалыптасып, дамитындығына тоқталып өтейік.

Графология – адамдардың мінезін, бейімділігін анықтау мақсатындағы жазуды бағалау. Бет, дене қимылы, ым-ишара және басқа да мінез-құлықтары секілді, жазуда да өзіндік даралық көрінеді: ол жазушының қағазға жаза бастаған кездегі сезімін, әдетін және ойын айқындайды. Әр адамның жазуы бірегей және тұлғаның айқын, белгілі ерекшелігін көрсетеді. Жазудың басып жазылуы, еңкейгіштігі, әріптердің көлемі, тыныс белгілері адамның өзіне тән дара мінез-құлқын көрсетеді. Көптеген адамдар мұғалімнің нұсқауымен жазып үйренеді, алайда ешқайсысы мектеп үлгісін қайталамайды. Жазудың құрылымын игергеннен кейін, бірнеше сағаттық сабақтан соң адамдар өздерінің ыңғайына қарай жаза бастайды.

Зигмунд Фрейд: «Адам жазуы арқылы өзінің даралығын көрсететіні күмәнсіз», - дейді.

XIX ғ. Англия премьер-министрі Бенджамин Дизраэли: «Автордың жазуы, адамдардың басқа да еркін әрекеті секілді мінезімен сәйкес келеді», - деп жазады. Альберт Эйнштейн, Роберт және Элизабет Баррет Браунинг, Эдгар Алан По осы айтылғандармен толықтай келісіп, қолдады.

Жазу арқылы адамның мінез-құлқын, даралығын анықтауға болатынын білдік. Осыған байланысты, әсіресе, балалардың жазуы қалай қалыптасып, дамитыны ерекше қызығушылық тудырады.

Ешкім жаза алу қабілетімен туылмайды, бұл дағды кейін қалыптасады. Алғашында кез-келген адам әріптерді әдемі етіп жазады, бірақ уақыт өте келе бұл үрдіс автоматты түрде болады. Сондықтан жазу соқыр сезімді басқарады дейді. Әрбір әріптегі сызық – автордың даралығын айқындайды. Барлық әрекет, соның ішінде жазу да мидан бастау алады. Адам қолына қалам алып, бірнәрсе жаза бастағанда, адамның миы қол бұлшық еттеріне дабыл жібереді де, қағазға жазу керек нәрсені бағыттайды. Жазу құралы қолда болғанымен, ми сыңарлары бізге жазуға қозғау салады.

Бала 3 жасында бас әріптерді көшіре бастайды, бірақ ол сурет салғандағы қимылдар арқылы көшіреді. Алты айдан кейін ғана оларда жазу әрекеттері пайда бола бастайды. Сөйтіп, балалардың суретке

және жазуға деген әр түрлі қарым-қатынасы тым ерте қалыптаса бастайды. Балалар 4 жасында сөздерді көшіре алатын мүмкіндікке ие болады, бірақ ол сөздерді әр жаққа тиянақсыз орналастырады. Бұл кезде олар қағаздың төменгі жағына жазады, алты айдан кейін ғана нұсқау арқылы қағаздың сол жақ жоғары бөлігіне жаза бастайды.

5 жасында балалар сөйлем тізбектері мен бірнеше сөздерді көшіре бастайды, алайда әріптердің орнын ауыстырып жазады.

6 жасында балаларда өте қызық құбылысты байқауға болады: олардың адами келбеті қалыптасады. Бұл құбылыс жан-жақты талқылауға себеп болды.

5-6 жасқа дейін графикалық қабілет моторлық қабілет ретінде анықталады. 6 жастан кейін жазу және сурет салудың моторлық факторларының даму үрдісінде зияткерлік және аффектілік факторлар белсенді қосылады.

Келесі маңызды кезең бұл 9 жастан – 10 жасқа дейінгі кезең. Бұл жаста олар бейнені қабылдайды және графикалық іс-әрекетіне қолы жауапты емес, енді баланың көзі басқарады. Бұл жаста жазуды жүгіртіп оқу талпынысы пайда болады. 10 жастан кейін де баланың дамуы жалғаса береді. Әрине, бұл жерде жазудың қалыптасуы туралы қысқаша мағлұмат берілген. Әр баланың дара ерекшелігіне қарай, жазуының қалыптасу әр түрлі мерзімде, уақытта жүзеге асады. Бірақ бұл уақыттарды білу өте маңызды, себебі баланың психикасында барлығы жақсы және қалыпты екендігін немесе оның қалыпты дамуына не кедергі болғандығын түсініп, басын ашып алу қажет.

Мектепке жаңа келген балаларға жазу – бұл үздіксіз бақылауды талап ететін, өте күрделі үрдіс. Балалар мектепке келе сала, олардың өмірлік іс-әрекеті өзгереді және оқу жетістігі көбіне оның жаңа оқу жүктемесіне дайындығына байланысты. Графикалық дағды адамның сенсомоторлық дағдысына жатады. Психолог және физиологтардың пікірінше, жазу дағдыларының қалыптасуы мұғалім баланың қолына қалам ұстатып, қалай жазу керек екендігін үйретпес бұрын басталады. Бала 3 жасында-ақ қолына қарындаш немесе қалам алып, бақылаусыз, қолын көзімен бағыттамай қағазға тік сызықтар сала бастайды. Физиологтар бірінші сынып оқушыларының қол бұлшықеттері әлсіз дамидынын айтады. Осының өзі 6-7 жастағы балаларға жазуға дағдылану қиындық келтіреді. Сондықтан жазу жұмысының көлемінің қалыпты болуын қадағалау керек. Психологтардың зерттеуінше, оқудың алғашқы күндерінде балалардың зейіні көптеген детальдарға шоғырланатындығын дәлелдеген.

Қорыта айтқанда, мұғалім балаларға жазып үйретуде әр баланың жеке психологиялық ерекшеліктерін ескеру керек.

Мұғалім мен оқушылар арасындағы қарым-қатынас психологиясы

Ғ. ИБРАШЕВ

Жасөспірімдер мен ұстаздар арасындағы өзара қарым-қатынас жа-сау мәселесі – психология ғылымындағы және тәлім-тәрбие ісіндегі әрі маңызды, әрі күрделі проблемалардың бірі болып табылады. Егер кіші мектеп жасындағы балалар үшін мұғалім барлық бейнесімен ерекше із қалдырып, оларға күшті әсер ететін тұлға болып санала-тын болса, ал ересек балалар мұғалімнің әрбір қимыл-қозғалысына, іс-әрекеті мен сөйлеген сөзіне, оның ақыл-кеңесіне, өзге адамдармен қарым-қатынасына, шәкірттерге қоятын түрлі талаптарына өздерінше іштей сын көзімен қарайды. Осы мәселені анықтау бағытында арнайы жүргізілген психологиялық және педагогикалық зерттеулер төменгі сынып оқушыларынан гөрі ересек оқушылар арасында үлкендердің айтқан сөздеріне құлақ аспау және айтқанынан қайтпайтын мінез көріністерінде әр қилы кедергілер мен себептер болатындығын анықтады. Әрине, мұндай мәселенің түпкі себептерін психологиялық жағынан тереңірек зерттеу – тәлім-тәрбие ісінде маңызды мәселе бо-лып саналады.

Зерттеу арқылы іздестірілетін мәселенің түйінін шешу үшін мына-дай тәсіл қолданылды. Мұғалімнің ұстаздық қызметіндегі барлық іс-әрекеттерін оқушылардың ой-пікірлері бойынша қалайша бағаланатынын анықтау ниетімен ұнамды және ұнамсыз жақтары деп екі жікке бөлінді. Осы сапалар мен ерекшеліктерден мұғалімнің ұстаздық қызметіндегі даралық қасиеттері мен мамандық біліктілігіне қойылатын талаптар айқындала түсер деген жорамал жасалды. Соның нәтижесінде шәкірттер тарапынан мұғалімге қойылатын талаптар мен тілектердің мән-жайын қарастырып мынадай төрт топқа бөлініп, олардан тиісті қорытындылар жасалды.

Бірінші топқа ұстаз бен шәкірт арасындағы қарым-қатынастағы мұғалімнің адамгершілік сапалары жатады. Олар: игі тілек, шәкірттерге мүмкіндігінше ықыласты көмек көрсету, олардың жан дүниесін түсінуі. Мұндай қасиеттерді шәкірттер өз ұстаздарының бойынан көргісі келеді. Ал, ұстаздардың бұларға немқұрайлы, селқос, ықыластыз қарауын оқушылар ұстаздың ұнамсыз қасиеттері деп санайды.

Екінші топқа мұғалімнің ұстаздық шеберлігіне байланысты қойылатын талап-тілектер. Мұғалімнің өз пәнін жетік білетіндігі балаларға оқу материалдарын жете түсіндіріп ұғындыра алатындығы,

әр алуан амал-тәсілдер қолданып, сабақты тартымды және қызықты етіп өткізетіндігі.

Үшінші топқа ұстаздың жасөспірімдердің бірімен-бірінің өзара қарым-қатынасына, олардың өміріндегі күйініш-сүйініштеріне, табыстары мен сәтсіздіктеріне, әр түрлі қоғамдық-көпшілік жұмыстарға қатысуына байланысты көңіл бөліп, мән беруі, ұстаздың сынып жетекшілік жұмысындағы іс-әрекеттері жатады.

Төртінші топтағы шәкірттер, мұғалімнің жеке басына тән мінез-құлықтарының ерекшеліктерін атап көрсетеді.

Шәкірттердің ұстаз бойындағы сапалары мен ерекшеліктері туралы көзқарастары мен өзіндік пайым-түсініктерін мынадай төрт топқа бөліп анықтап көрсетейік:

1. Мұғалімнің адамгершілік сапалары мен өзіндік қасиеттері; оқушыларға деген қатынасы;
2. Мұғалімнің өз пәнін жетік меңгеруі мен ұстаздық шеберлігі;
3. Мұғалімнің сынып ұжымын басқарып, оған жетекшілік ете алуы;
4. Мұғалімнің мінез-құлқындағы даралық сапалары, бойындағы қасиет ерекшеліктері.

Шәкірттер мен мұғалімдер арасындағы, әсіресе, мұғалім мен жасөспірімдер арасындағы, қарым-қатынаста кездесіп қалатын тартыстар осы кезге дейін жете зерттелмеген мәселе. Міне, осы мәселені зерттеуді негізгі объект етіп алып қарастыру мынадай себептерге байланысты:

1. Орта жастағы мектеп оқушылары өздеріне ерекше зейін қойып қарауды қажетсінеді. Олардың өмірдегі өтпелі кезең, жоғарғы талаптар, сана сезімі мен ақыл-ойының өсуі мұғалімді жасөспірімдерге жаңа қырынан келуге мәжбүр етеді;
2. Өтпелі кезең жасындағы балаларға дұрыс қалып көрсетпеуден туындайтын тартыстарды жиі кездестіруге болады. Балалардың жас ерекшелігін және тәлім-тәрбие жұмысында соған сай әдіс-амалдарды қолдана білмеуден кейбір мұғалімдер өз жұмысында көптеген қиындықтарға кездесіп жүр. Олар бірнеше рет көзге түсіп қалғандарды «тәрбиеленуі қиын» балалар қатарына ой салмақтамай қосып, өз жұмыстарын да қиындатады. Енді-енді қалыптаса бастаған жеткіншек мінез-құлқына кері әсерін тигізеді.

Оқу ісін жүзеге асырып, оны бірізділікпен жүргізуде кедергі болатын жайттар мұғалімнің білім деңгейі мен оны шәкірттерге тиімді әдіс-тәсілдермен жеткізе алмай, тәжірибесіздік көрсетіп, оқушыларға серпінді ықпал ете алмайды. Сондай-ақ мұғалім оқушыларға қоятын талабын үнемі өзгертіп, қалыпты жағдайдан жиі ауытқып отырады. Соның салдарынан шәкірттердің тәртібі де нашарлайды. Мұндай кемшіліктер, ең алдымен, ұстаздың ұйымдастырушылық қабілеті мен сабақ жүргізудегі

методикалық олқылығынан пайда болып, шәкірттер сабаққа көпшілік уақытын босқа жіберетін болады. Алайда мұндай жағдайдан туындайтын тартыстар оқу-тәрбие ісіндегі өзге сипаттағы дау-дамайлардан кемдеу. Жеке бастың өзі ұстанған адамгершілік қасиеттерге байланысты кездесетін кедергілер мен талас-тартыстар. Баланың өз басына талап қоюы, айналасына зер салып, әрбір нәрсеге мән беруі баланың өсіп жетіле бастағанын көрсетеді. Мұндай ерекшеліктерге баланың ересек адамдармен қарым-қатынас жасап, өзінің есейгендігін байқатуы оның адами-этикалық жағынан да талап-тілегінің өскендігі деп санау керек. Ересек адамдармен салыстырғанда мұғалім мен оқушылар арасындағы өзара қарым-қатынас едәуір күрделі. Өйткені, мұндағы бірінші жақ – мұғалім толық қалыптасқан, мораль, этикалық жағынан жетілген, мінез-құлқы орныққан адам. Екінші жақ – оқушылар. Бұлар небары өз ұстазының сезімі мен ақыл-ойына ынтыққандар ғана. Мұғалім мен оқушының ойлану, түсіну сипаттары да түрлі деңгейде. Ұстаздарға айдай анық құбылыс шәкіртіне нанымды бола бермейді. Кейде мұғалім мен оқушының бір құбылысқа, сөзге немесе қылыққа беретін бағалары да түрліше. Тіпті қарама-қарсы мәнде де болуы мүмкін. Ұстаз бен шәкірттер арасындағы қарым-қатынаста тартыстың туындауына ұстаздық методикалық тұрғыда қате жіберіп жаңылысуы, не оқу материалын тиянақты түсіндіре алмауы да себеп болады. Оқушылардың жас ерекшеліктерін елемей, олардың құрдастарымен қарым-қатынастарының қыры мен сырына жете мән беріп, оларды жете бағаламау салдары. Ал, оқушылар тобы тарапынан мұғалімге қойылатын талаптар, олардың рухани тілектерін қанағаттандырмауға байланысты. Әдетте, мұндай жағдайда мұғалім оқушылар ұжымынан өз бойын аулақ ұстап, көпшілік-қоғам жұмыстарына сирек қатысады. Оқушылар ұжымының сан алуан жұмыстарына, ұжымдық пікірлерге жете мән бермейді. Мұндай жағдайда оқушылар тарапынан ұстазға деген наразылық, қанағаттанбау сезіміне орай тартыстың туындауына себеп болады. Оқушылардың даралық ерекшеліктеріне тән жағымсыз қасиеттері мен мінез-құлқына орай туатын тартыстар. Оқушылар арасындағы ұшқалақ мінезді, қызу қанды, айтқанынан қайтпайтын өжет, жан дүниесінің шеңбері тар, өзін құрбыларынан жоғары санайтын балалар да бар. Олардың сөйлеген сөзі, істеген қылығы өзгелердің ызасын туғызады. Ондай балалармен қарым-қатынас жасау мұғалімдерге де оңай тие қоймайды. Мінезі ерекше оқушылармен қалыпты қатынас орнатудың тиімді әдісі – оларды ұжымдық өмірдің ыңғайына қарай бейімдеп, олардың іс-әрекеттерімен үйлестіру. Дегенмен, мұндай жағдайда ұстаз бен шәкірт арасындағы айырмашылықтар жиі байқалып тұрады. Мұндайда ұстамды ұстаздар шыдамдылық пен тапқырлық көрсетіп, қалай да шәкірттермен тиімді қарым-қатынас

орнатудың әдіс-тәсілдерін ізденеді. Жастардың мінез-құлқындағы жағымсыз қылықтарын жөндеуге күш жұмсап, әрбір оқушының даралық ерекшеліктеріне баса көңіл аударады.

Тәлім-тәрбие ісінде баланың санасы мен ақыл-ойының дамуындағы саналы өзгерістерді ескеріп, оларды дұрыс жолға пәрменді бағыттап отыратын болса, онда шәкірт мінезінің ұнамды қасиеттерін бірізділікпен қалыптастыруға болады.

Баланы мектеп өміріне үйрету

А. АЛДАБЕРГЕНОВА

Мектепке алғаш бару бала өміріне үлкен жаңалық, өзгеріс енгізеді. Баланың мектептегі оқуға дайындығы біртіндеп қалыптасатын аса күрделі үрдіс және бұл үрдісті жүзеге асырудың бірден-бір жолы ата-анада. Барлық балалық шақтан өзіне таныс емес, белгісіз мектеп есігін ашқаннан кейін, оған үйренуі үшін ата-ана нені білуі тиіс?

*Баланы мектепке дайындау дегенде көптеген ата-аналар балаға әріптерді және санауды үйретумен ғана шектеледі. Әрине, баланың оқуға дайындығын ақыл-ойының даярығымен ғана шектеліп қоймай, оны оқуға психологиялық жағынан даярлауды қарастыру қажет. Мектеп бірінші күннен бастап оқушыға бірнеше талаптар қояды. Сондықтан да баланы оқу ісіне машықтануға, дағдысын қалыптастыруға үйде ата-ананың да көмегі қажет. Балаға оқушы болу қиындық тудырады. Сондықтан, ата-ана оның сабаққа деген қызығушылығы мен ынтасын арттырып отыруы қажет.

* Даярлық сыныбына баратын кез- келген баланың ата-анасы оның жазып, санауына ғана көңіл бөліп қоймай, заттарды салыстыра білуді, талдауды, ойлай білуді үйретуі керек.

* Оқушы балаңыздың мектепте жақсы оқуы, мұғалімнің үйреткенін қағып алуы оның денсаулығына да байланысты. Оның көру, есту мүшелерін, жүйке жүйесінің физиологиялық жағдайын тексертіп, дәрігердің қабылдауында әр алты ай сайын болып тұрған жөн. Баланың сөйлеу тілінде кемістіктің болмауы және өзіне сөйлеген сөздің мағынасын түсініп, өзінің ойын жеткізе алуы қажет. Бала өз бетімен сөйлем құрастыра алуы маңызды.

* Балаға не үшін мектепке баратындығын ұқтыру қажет. Біреуі мектепте көп бала бар және онда көңілді болғандықтан ғана баруы мүмкін. Алайда, мұндай ықыласпен мектепке келген балалар, біраз уақыттан кейін мектептің қатал тәртібіне және күнделікті оқу сабақтарына шыдай алмайды. Жалпы, бала оқу үрдісінің өзіне қызығуы қажет. Сонда ғана бұл баланың таным қызығушылықтарының дамуына, жаңа білім алуына мүмкіндік жасайды. Сондықтан баланы құрдастарымен қарым -

қатынас жасай алуға, бірге жұмыс істеуге, дағдыландыру керек. Кейбір балалар жаңа ұжымға тез еніп, балалармен тез тіл табысып кетеді. Ал, кейбіреулері көпке дейін құрбыларымен тез тіл табыса алмағандықтан, жалғыз жүреді. Бұл жерде ата-ананың көмегі қажет-ақ.

Балаға бірден оқу әрекетіне ауысу біршама қиындықтар туғызады. Мектеп табалдырығын алғаш аттаған бала басқа балалармен кезіккенде мазасызданады, қорқыныш пайда болады. Осыдан келе, нашар оқитын балалар пайда болады. Жалпы, тәжірибеге сүйенетін болсақ, баланың оқығысы келмеуі мына жағдайларға байланысты болады:

- *Мектеп алдындағы қорқыныш.* Бұл баланы бағындыру, әрекеттерді орындату мақсатымен қорқынышты үйде қалыптастырады;

- *Оқу үрдісінде және қарым-қатынаста қиындыққа кезігуі;*

- *Мектептің өміріне бейімделе алмауы, және т.б.*

Яғни, осы кезде әрбір ата-ана өзінің баласына мектеп туралы қажетті мағлұматтарды айтып, баланың мектепке деген жағымды қатынас және сенімділік сезімін қалыптастыра отырып тәрбиелеу керек. Ең бастысы, баланы жолдастарымен қарым-қатынас жасай алуға, басқа баланың ойымен санасуға үйрету болып табылады.

Оқушылар арасында келіспеушіліктер, реніштер, конфликтілі жағдайлар жиі кездеседі. Әсіресе, ерке балалар мұғалімдердің ескертулерін ауыр қабылдайды, яғни мектепке барудан бас тартады, жылайды т.б әрекеттер арқылы көрінеді.

Сабақ процесінде педагогикалық әдепті сақтай отырып, психологиялық микроклиматты қалыптастыру

Ж. САРЫПБЕКОВА

Мақсаты: Мұғалімдердің оқу-тәрбие процесінде сын тұрғысынан ойлау стратегиясын іске асыруда, психологиялық негізбен қаруландыру арқылы ғылыми-теориялық, кәсіби-мамандық белсенділігін арттыру, теория мен практика байланысын жетілдіру.

«Ғылымда ілгері ұмтылғанмен, адамгершілігі ақсап жатса, ондай адамның алға басуынан гөрі, кері кетуі тезірек» (Аристотель)

Мұғалім сөзі: Қош келдіңіздер, құрметті қонақтар, әріптестер!

Бүгінгі біздің коучингіміз ұстаздардың сабақ барысындағы іс-әрекеті, балалармен қарым-қатынасы, жан дүниесін тани білуі туралы болмақ.

Мұғалімді негізгі толғандыратын негізгі мәселе – сабақты ұйымдастыру және басқара білу. Олай болса, коучингті «Ұйымдастыру кезеңін сіз қалай бастайсыз?» сауалынан бастағым келіп отыр.

Ұйымдастыру кезеңі:

Сіз үшін сабақ барысындағы ұйымдастыру кезеңі бала үшін қаншалықты маңызды?

Сіз сабағыңызды қалай бастайсыз? Неліктен?

Белгілі психолог Карл Роджерс зерттей отыра, сабақ өткізуді екі түрге бөліп, оның балаға деген әсерін айтып өткен:

1. Жақсы өткізілген сабақта оқушы өз-өзін құрметтеп, өзін компетентті санаған;

2. Нашар өткізілген сабақта оқушы сабақтан еш әсер алмағанынан өзін төмен деңгейде санап, өзіне білім жағынан кемтармын деген баға береді.

Мұғалім сөзі:

Біздің балаларымыз керемет: олар білімді, кішіпейіл, еңбекқор, болашаққа сеніммен қарайды. Ал енді, балаларымыздың сабаққа деген қызығушылығын ояту үшін, ынтасы мен дағдысын қалыптастыру үшін, сабақ барысында өзін сенімді, өжет ұстау үшін не істеп жатырмыз?

Ол үшін ең алдымен, өзіміз туралы ойланып көрейік, біз қандаймыз? Балаларымызға үнемі қандай психикалық қысым күйінде тұрсақ та, жылышырайлық таныта аламыз ба? Әрқашан үлгі ретінде әділетті жақсылықтар жасап жатырмыз ба? Уақыттың жоқтығына қарамастан, балаларға көбірек көңіл бөліп жатырмыз ба? Жеке мәселелерді біршама ұмытып, олардың мәселелерімен санасып жатырмыз ба? Олай болса, мектеп оқушыларының психологиялық саулығын қамтамасыз етуді өзімізден бастау керек.

Әрбір сәтте, балаларға сүйіспеншілікпен, ілтипаттылықпен, түсіністікпен, сыйластықпен қарап, олардың әрбір оңтайлы істерін бағалап, құрметтеп отыру қажет. Сонда ғана олар өмірде бақытты сезініп, жарқын өмір сүруге талпынады.

Бейнебаян көрсету: Мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас.

Адам басқа адамдармен қарым-қатынас және әрекеттесу нәтижесінде тұлға болып қалыптасады. Қалай ойлайсыздар, алдарыңызда көрсетілген «мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сіздің ойыңызша, шынайы ма? Шынайы болмаса, неліктен?

Алдарыңызда тұрған плакаттарға «Қарым-қатынастың бала үшін маңызы» тақырыбына постер жасауды сұраймын.

Мұғалім сөзі: «Тәрбиесіз бала білім ұғар ма, олай болса, уысыңнан шығарма, - деп философ ғұлама Жүсіп Баласағұн айтқандай, тәрбие беру үзіліс, демалыс дегенді білмейді».

Сергіту сәті.

Бейнебаян көрсету: «Басшымен қарым-қатынас барысы».

Сіз басшыңыздың орнында бір сәт болсын болып көрдіңіз бе?

Осы бейнебаянға байланысты, сіздерге сергіту сәті ретінде, әр топ мүшелері басшының рөліне еніп, алдыңызда отырған ұжымға ескерту жасауыңыз керек. Ескертуді табу және оны негативті және позитивті рөлде ойнауға болады.

Бірінші топтағы мұғалімдер қай жастағы оқушылармен болмасын қарым-қатынасқа оңай түседі. Оның себептері:

- Өз сыныбындағы әр баланың психологиясын өте жақсы білуінде;
- Баланың ішкі жан дүниесін оятатындай жылы сөздер айтуында;
- Мұғалімнің этикасы мен психологиясының дұрыс қалыптасуында;
- Мұғалім сөзінің тәртіптілігінде, жүйелігінде, анықтығында, нақтылығында;
- Оқу-тәрбие үрдісінде мұғалімнің бірнеше қарым-қатынастың түрлерін пайдалана білуінде.

Екінші топ мұғалімдерінің оқушылармен қарым-қатынасқа түсуі қиын. Оның себептері бірінші топта көрсетілген себептерге қарама-қарсы. Кейбір мұғалімдердің әр жастағы оқушылармен қарым-қатынасқа түсе алмауының өте қиын болу себептері:

- Авторитарлық стильді пайдалануында;
- Балаларға салқындық танытуы;
- Балаларды әлеуметтік жағынан бөлуі;
- Балалардың іс-әрекетін, ойын, сөзін әділ бағаламауы;
- Бала бойынан үнемі кемшіліктер іздеуі, оны жария етуі.

Күнделікті кездесетін мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынастың бірден бірі түрі ол – баға.

«Баға» жаттығуы.

Мақсаты: оқушыларды бағалаудағы өзара әрекеттесудің тиімді коммуникативтік амалдарын өндіру.

Әрбір қатысушы бір позитивті және бір негативті баға айту керек. Алдымен негативті баға айтылады, мысалы: «Отыр, екі».

Әркім бұл фразаны айтуда өз сөздерін, интонациясын, мәндерін қолдануға мүмкіндік береді. **Негативті бағаны** мынадай фразада қолдануға болады: «Өте өкінішті, Асаң, саған бүгін нашар баға қоюға тура келіп тұр, сен өте қабілетті ұлсың, жақын күндері өзіңнің екінді жөндейтіндігіңе сенімдімін».

Оқушыны позитивті бағалағанда да баланың жетістігіне шынайы қуанышы мен психологиялық қолдаудың жаңа формаларының кәсіби амалдарын жетілдіруге болады. Мысалы, позитивті бағаны қойған кезде позитивті баға қойғандағы фраза төмендегідей болуы мүмкін: «Жарайсың, бүгін сені бес деп бағалаймын, ары қарай оқуыңда жоғары көрсеткіш көрсететініңе мен сенімдімін».

Сындарлы оқыту теориясына негізделген бағдарламада оқушының нәтижесімен бірге іс-әрекеті де бағаланады. Бұл жерде оқушылар өзін-өзі бағалау, бірін-бірі бағалау, топтық бағалауда оқу үдерісінің белсенді мүшесі бола алады. Одан басқа оқушыларды бағалауда мұғалім түрлі әдіс-тәсілдерді қолдана алады. Бұл бағалаудан соң оқушының мұғалімге деген сенімі артады, көзқарасы өзгереді.

Рефлексия. Қорытынды

Коучинггімізді қорытындылай келе, қазіргі заман мұғалімінен тек өз пәнінің терең білгірі болу емес, тарихи танымдық, педагогикалық-психологиялық сауаттылық, саяси-экономикалық білімділік және ақпараттық сауаттылық талап етілуде. Сондықтан да сіздердің қиын да ауыр еңбектеріңізге сәттілік пен шығармашылық табыс тілеймін!

Бастауыш сынып оқушыларының қиял процесін дамытуға арналған психологиялық жаттығулар

А. ТАНХИЕВА

Мақсаты: бастауыш кезеңдегі балалардың қиял процесін дамыту.

Әдісі: түсіндіру, сұрақ қою, баяндау.

Көрнекілік құралдар: ақ парақ, ермексаздар, үлестірмелі қағаздар, музыка әуені, т.б.

Бағдарлама жоспары:

1. «Мүсін өнері» әдістемесі;
2. «Алып бер» жаттығуы;
3. «Сізде қиял бар ма?» тестісі;
4. «Монолог» жаттығуы;
5. «Ұшу» Релаксациялық жаттығу;
6. «Ертегі терапиясы» жаттығуы.

«Мүсін өнері» әдістемесі. Мақсаты: қиял процесін дамыту.

Орындау ережесі: Баланың қиялын бағалау үшін оған мынадай тапсырма беріледі. Балаға пластелин наборы ұсынылып, 5 минут ішінде пластеллиннен қандай да бір фигура, ойыншық, кез келген бір нәрсе шығарып тапсырылады.

Бағалау шкаласы. Баланың фантазиясы 0 балдан 10 балға дейін бағаланады.

1-1 балл – бала 5 минут ішінде ешнәрсе ойлап жасамаса қойылады;

2-3 балл – бала ермексаздан өте қарапайым нәрсе жасаса қойылады.

Мысалы: шарик, кубик, таяқ;

4-5 балл – бала салыстырмалы түрде қарапайым зат жасап, оның құрылымы екі-үш тен аспайтын болса қойылады;

6-7 балл – бала ерекше бір нәрсе ойлап тауып оны ермексаздан жасап шығарса, бірақ фантазиясының байлығы онша көрініс бермесе;

8-9 балл – баланың ойлап тапқан заты ерекшелікпен сипатталатын, бірақ детальдары өңделінбеген;

10 балл – тапсырма бойынша бала жаңа нәрсе ойлап тапқан, жасаған, заты көрнекі етіп ерекше безендірілген, сонымен қатар детальдары өңделген.

Жаттығу: «Алып бер»

Мақсаты: Баланың қиялын дамыту.

Барысы: Шеңбер бойымен жалғасады. Бірінші бала бейнелеуші заттың атын айтып, қимылмен келесі балаға ұсынады.

Мысалы: Бекжан Ерланға «Ауыр шабаданды» береді, ол оны әрең дегенде көтеріп, ауырлығын келтіреді. Шеңбер бойымен осы қимыл жасалып болғаннан кейін, келесі бір қимылды бастайды. Мысалы: Пештен шыққан жаңа нанды келесі адамға қолн күйдіре жаздап, асығыс-үсігіс беріп осылай шеңберді айналып шығады. Содан кейін аппақ үлпек мақта ұшырып алмай түсіріп алмай біріне әр түрлі қимылмен беріп соңына дейін жалғасады.

Талдау: Балалар ойын ұнады ма? Қандай әсер алдыңдар Бізге басқаша қимыл жасау қиындық тудырды ма?

Тест «Сізде қиял бар ма?»

Р/с	Сұрақтар	Иә	Жоқ
1	Сізді бейнелеу өнері қызықтыра ма?	2	1
2	Ішіңіз жиі пыса ма?	1	2
3	Бір тарихи жағдайды айтқанда мәнерлеп, әсерлеп айтасыз ба, өзіңіздің қосарыңыз ба?	1	0
4	Оқуда белсендісің бе?	2	1
5	Жазғанда алшақ жазасыз ба?	1	0
6	Киінгенде сән үлгісінің заңдылықтарын басшылыққа аласыз ба, әлде өз ұнатуыңызбен киінесіз бе?	2	1
7	Сабак немесе жиналыс үстінде қағаз бетіне бір түрлі заттардың суретін сала беруді ұнатасыз ба?	0	1
8	Музыканы тыңдағанда сол әуенге байланысты бейнелер көзіңізге елестей ме?	1	0
9	Ұзақ хат жазуды ұнатасыз ба?	2	1
10	Кейде түрлі-түсті түс көресіз бе?	2	1
11	Бұрын болмаған, тек әңгімелерден естіген жерлерге барып көргіңіз келе ме?	1	1
12	Кино көргенде жиі жылайсыз ба?	1	0

Қорытынды:

14-17 ұпай – ең бай қиял, егер оны өмірде қолдана білсе, үлкен қуаныш алып келеді.

9-13 ұпай – қиялдауы орташа.

5-8 ұпай – нағыз реалист адамдар.

Жаттығу: «Монолог»

Мақсаты: Қиялды дамыту. Ортаны қабылдаудың күнделікті ракурсынан арылу.

Қатысушылар шеңбер құрап отырады.

Нұсқау: Айналамызға мұқият қарап, осы бөлмеде тұрған кез келген затты алыңыз да, сол заттың атынан қысқаша монолог айтуға дайындалыңыз. Барлығы дайын болған кезде, монологты бастайды. Кезекпен бір заттың атынан екі немесе үш монолог айтылуы мүмкін.

Мысалы: Есікті тұтқасынан монолог: «Маған адамдардың қолдарының жылуын сезіну ұнайды» немесе «түнде ол тыныш, қозғалыссыз болғанда суықтық пен жалғыздық» қатты сезіледі.

Талдау: Монолог жазу қиын болған жоқ па? Бірінші кезекте неге назар аудардыңыз? Соңында неге назар аудардыңыз? Жазу барысында не туралы ойладыңыз?

Релаксациялық жаттығу (жағымды, жай әуен тыңдалады)

Жүргізуші: Ыңғайлы отырыңыз. Бүгін біз ұшқыш кілемімен саяхатқа шығамыз. Кілем ауаға көтерілуі үшін босаңсуымыз қажет. Бұл сіздің қолыңыздан келеді. Көзімізді жұмамыз. Қолымыздың саусақтары жылынады, қолымыз жылы және ауыр. Жылу аяқ, қолдан жоғарылап, іш, кеуде, арқаға жылжыды. Бетіңіз босаңсыды., Ұшқыш кілем жаймен жоғары көтеріліп келеді. Міне, ұшып та кеттіңіз...

...Үлкен үстелдің үстімен ұшып барасыз. Шағалалар ұщып жүр. Жағалауда қайықтар тербеліп тұр. Көгілдір бұлттар жөңкілуде. Бұлттардың кейбіреуі үлпілдек қоянға, біреулері мақтаға, ал кейбіреуі ақ мысыққа ұқсайды. Кілем ақырындап жерге түсіп келе жатыр. Міне сіз, әдемі бақтың ішіндесіз. Айнала гүлге толы. Бәрі сізге басын изеп, сәлем беруде, Сіз бақтағы соқпақ жолмен жүріп алаңқайға шықтыңыз. Балалар доп ойнап жүр. Сіздің аяғыңызға доп домалап келді. Сіз допты көтеріп жоғары лақтырасыз, доп ұшып кетті. Бұл немене? Сізде ұшып барасыз. Өзіңіз ұшқыш кілемсіз ұштыңыз. Қолыңыз екі жағыңызда құс сияқты ұшып кетесіз. Міне сізге, таныс көл көрінеді, шағалалара қанаттарын бұлғап сәлем жолдауда, қайықта отырған балықшы сізге қол бұлғайды.

Сіз әрі қарай ұшасыз. Қасыңызда үлпілдек мысық сияқты бұлт бірге кіреді. Сіз төмен түсе бастадыңыз, міне орнымызға да келді. Мысық сізге

ілесіп келеді. Жып-жылы мысық сіздің алдыңызда отыр. Сіз оны сипаңыз да қасыңызға отырғызыңыз. Серуен сізге ұнады деп ойлаймын.

Талдау: Қандай күйде болдыңыз? Көз алдыңызға тағы не елестеді?

Әр қатысушы тренингтен алған әсерімен ортаға салып бөліседі.

«Ертегі терапиясы» ойыны

Барысы: Оқушы өз ойымен қиялымен ертегіні жалғастырады. Ертегінің басы қағазда жазылған, әр оқушыға жеке беріледі. Ойлануға 5-10 минут беріледі. Ертегіні баяндау барысында бет әлпетімен, дауыс өзгертумен, дене қозғалысымен көрсетіп береді. Оқушы өз эмоциясын еркін айта алады. Өйткені ол ертегідегі кейіпкердің эмоциясы боп саналады. Осылай өз қиялдағы болған дүниелерді елестетіп басқаларға эмоционалды күйде жеткізіп отырады.

Талдау: Ертегіні жалғастырып өз қиялымен айту оңай соқты ма? Не ұнады? Не ұнамады?

Эмоцияны қалай басқаруға болады?

Ж. ХАМЗИНА

Тренинг барысы:

- Қанекей, балалар, көңіл-күйлерің қалай? Керемет! (Қолдарын көтереді)

- Алдағы емтихандарға дайындықтарың қалай? Тамаша! (Алақандарын шапалақтайды)

- Ендеше тренингімізді бастайық. О-О-О! (Бас бармақтарын көрсетеді)

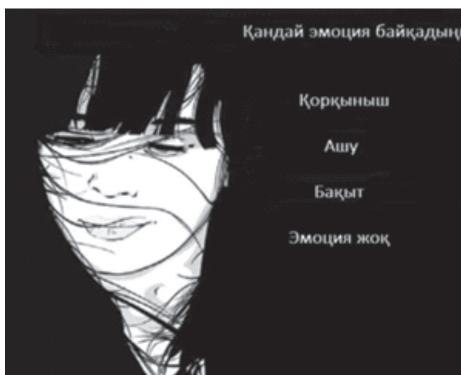
Бүгінгі тренинг сабағымыздың тақырыбы: «Эмоцияны қалай басқаруға болады?»

Эмоциялар бірнеше түрге бөлінеді:

- позитивті – кешіру, қуаныш, сүйсіну, рахаттану және т.б.;
- жағымсыз – қызғаныш, жек көрушілік, ашу, тітіркену және т.б.;
- бейтарап – әр түрлі реңктерге ие болу (мысалы, тосын сый).

Суреттен қандай эмоция көріп тұрсыз? (Психологиялық тест)

Егер қорқыныш байқасаңыз, өз үлесіңізді барлық жерде адалдықпен



алып шығасыз, ешкімге есе жібермейсіз. Алдан кездесер қиындықтардан да қорықпайсыз.

Ашу. Егер суреттен ашу белгісін байқасаңыз, демек өз ішіңізде де өзіңізге білінбейтін болса да әлдеқандай ашу бар. Сырттай сабырлы, салқын қанды болсаңыз да, айналаға қайта бір қарап, ашуыңызға тиетін нәрселерді сараптап көріңіз. Негізінен бұл соншалықты жаман эмоция емес. Дегенмен ашуыңызға тиген жан көп зардабын тартуы мүмкін.

Бақыт. Барлық нәрседен позитив көре аласыз. Айналаңыздағы адамдарды да бақытқа бөлеу сіздің қолыңыздан келеді.

Ешқандай эмоция көре алмасаңыз, қазір сізді эмоциялар дағдарысы болып жатыр. Мамандар сізге көбірек фильм көріп, кітап оқуға кеңес береді.

Сіз өзіңіздің эмоцияларыңызды басқаруды қалай үйренесіз?

1. Бетіңізді қадағалаңыз;
2. Тыныс алуды қадағалаңыз;
3. Өз ойларыңызды басқаруды үйреніңіз;
4. Өз көңіл-күйіңізді басқаруды үйреніңіз.

Неліктен эмоцияны бақылау керек?

Сіздің эмоцияларыңызды басқара білу кез-келген адам үшін өте маңызды.

Біріншіден, эмоциялар көбінесе дұрыс емес жерде және дұрыс емес уақытта пайда болады.

Екіншіден, біздің эмоциялар айналамыздағы адамдарға зиян тигізуі мүмкін.

Үшіншіден, егер бізді эмоциялар басып кетсе, бізде бір нәрсеге көңіл бөлу әлдеқайда қиын болады. Шамадан тыс эмоциялар демалу мен демалуды қиындатады. Эмоцияны басқару қабілеті – дамыған жеке тұлғаның белгісі және өте қиын болған жағдайда да өз сезімін басқара алатын тәрбиелі адам. Эмоцияны басқару қабілетін дамыту керек.

Төмендегі жаттығулар сізге тұрақты қуаныш табуға көмектеседі:

- ренжіген бетіңізді суретке түсіре бастаңыз. Сізге ұнамайды және сіз бейсаналық түрде жүзіңізді қуантудың бір нұсқасын іздейсіз;
- айна жанында тұрып, фразаны он рет қайталаңыз: «Менің көңіл-күйім қандай жаман». Әдетте, бесінші қайталаудан кейін күлімсіреу пайда болады және көңіл-күй әлдеқайда жақсы болады;
- егер сізді жағымсыз эмоциялар басып, жаман көңіл-күйдің құрсауында қалсаңыз, мүмкіндігінше кеңірек күліп, сол күлкіңізді

біраз уақыт ұстаңыз. Сіз бірден жағымсыз эмоциялардың шегінетінін сезесіз;

- күрт күлу – сіздің көңіл-күйіңіз бірден жақсарады;
- назарыңызды жағымды сәттерге аудару арқылы жағымсыз ойлардан алшақтатыңыз;

өзіңізбен ақылдасып, сұрақтар қоя отырып: «Бұл эмоция маған не үшін керек? Бұл эмоцияның қандай артықшылықтары бар? Жағдайға басқаша әрекет ету мүмкін бе?

«Өзіңізбен диалогта жағымсыз эмоциялар сізді тастап кетеді;

- кітап оқу. Кітаптарды оқи отырып, сіз көптеген әсерлер мен жағымды эмоциялар аласыз. Кітап жаман көңіл-күй мен депрессиямен күресуге көмектеседі, ішкі үйлесімділікке қол жеткізуге көмектеседі;

өзіңізге ұнайтын хоббиді немесе хоббиді таңдаңыз. Сонда сіз негативке уақыт таба алмайсыз, барлық бос уақытыңыз сүйікті ісіңізге арналады;

Медитация – бұл эмоцияны басқаруда, ерік пен сананы дамытуда өте құнды жаттығу.

Медитация – бұл сиқыр емес, дін емес, бұл сіздің денеңіздің жаттығуы сияқты сіздің ойыңыз үшін дәлелденген жаттығу.

Шағын дәріс. «Өз эмоцияларыңды қалай басқаруға болады?»

Жағымсыз эмоциялардың қалай айырылуға болады?

Сені түсінуге тырысатын достарыңның арасында айтуға болады.

Егер сен жалғыз болсаң, көпшікті не су орамалды қысып тартуға болады. Өйткені, барлық қысым қолдың, саусақтың, иықтың бұлшық еттерінде сақталып қалады. Спорттық қандай да бір түрімен айналысу да көмек береді. Байқасаңыздар спортшылардың денсаулығымен қатар жаны да сау болады. Адамға табиғат та жағымды әсер етеді. Серуен, тамашалау, бақылау, тіпті қиын деген жағдайлардың өзі де де жағымды әсер етеді. 3-4 қысқа дем алу, сонша рет дем шығару. Бұл кезде миға баратын импульстер көбейеді, ал ол стресс кезінде бұл үлкен көмек.

Буллинг дегеніміз не?

Г. КУЛЬЖАНОВА

Буллинг дегеніміз – бір баланың немесе топтың басқа бір балаға әдейі ұйымдастырған жағымсыз іс-әрекеті, қысым көрсету, күш көрсету, жәбірлеу, мазақ қылу. Қазіргі таңда мектептерде, колледждерде буллингтің таралғанын анық байқауға болады. Буллинктің түрлері де көп: өтірік сөз, өсек тарату; мәжбүрлеу; мазақ қылу; намысына тие отырып, орындауға мәжбүрлеу; қысым көрсету; маза бермеу; итеру, жұлмалау; алақанмен, жұдырықпен ұру; физикалық күш көрсету, бопсалау; топқа қоспау, оқшауландыру; бақылауға алу.

Буллингті сипаттайтын іс-әрекеттер:

- жәбірлеуші міндетті түрде біреуге қастандық жасағысы келіп тұрады;
- біреуге зиян келтіретін іс-әрекеттер жасайды;
- жәбірлеуші мен жәбірленуші арасындағы күш бойынша теңсіздік;
- дұрыс емес мінез-құлық; жүріс-тұрыс қайталанады;
- өз күшін әділетсіз пайдаланады;
- әлсіздерге өзінің басымдылығын көрсетеді;
- жәбірлеуші өз ісіне масаттанады және жәбірленуші қиналу сезімін басынан кешіреді.

Орыс тіліне «буллинг» деген сөзді аударатын болсақ, «жәбірлеу», «қорлау», «қудалау» деген мағынаны білдіреді.

Буллингті агрессиямен шатастырмау керек. Агрессияға тым жақын балалар әдетте өзін-өзі ұстай алмайды және өз әрекеттерін бақылай алмайды. Ал буллингке жақын балалар өзінің үстемдігін көрсеткісі келеді; басқа баланы өзінен төмен санайды; күш көрсетеді. Соның барлығын саналы түрде жүзеге асырады; өз іс-әрекеттерін бақылай алады. Басқа әлсіз балаларға қарағанда өзінің басымдылығын көрсеткісі келеді.

Қазіргі таңда қай жеткіншекті алсақ та өз сыныптастарымен сөзге келіп қалуы және жанжалдасып қалуы, әлбетте, мүмкін болатын жағдай. Егер кикілжің оңай шешілетін болса, балалар бір-бірімен тез татуласып, достасып кетсе, еш қиындық туындамайды. Ал бірақ жанжал тоқтамай балалар бір-бірімен келіспей қалып жатса, мазақтау, төмендету тоқтамаса, оның соңы буллингке ұласады.

Буллингтің басқа іс-әрекеттерден үш түрлі айырмашылығы бар екенін көруге болады:

- нақты бір адамға бағытталады;
- жәбірлеу қайталана береді;
- бір тарап екінші тарапқа сандық; моральдік; физикалық тұрғыда үстемдік көрсетеді.

Кейбір сыныпта оқушылар бір сыныптасын жақсы көрмеуі мүмкін,

ешкім онымен достаспайды, ойынға қатыстырмайды, бірақ күш көрсетіп, қыспаққа алмайды. Ешкім араласпайды. Бірақ ол жәбірлеу емес, тек ол оқушының өзінің мінезі тұйық болғандықтан, ешкіммен араласа қоймайды. Өзі көңілсіз, мұңайып жеке жүреді, жалғыз өзін жайсыз сезінеді.

Ал, жәбірлеу, қысым көрсету жағдайында бала үнемі қорқынышта жүреді, бәрінен қауіп төніп тұрғандай сезінеді. Бір сыныптағы оқушылар бір-бірімен үнемі жақсы қарым-қатынаста бола алмайды, мінездері де әр түрлі. Дегенмен мектеп әрбір оқушының физикалық, психологиялық қауіпсіздігін қамтамасыз етуге міндетті. Буллингтің алдын алу бойынша жоспарлы түрде жұмыс жүргізу керек.

Бала ешқашан өз мәселесін басқа адамға ашып айтпайды. Сондықтан елемеуге болмайтын белгілерді атап өткен дұрыс деп есептеймін:

Бала физикалық тұрғыда жиі жараланып жүреді. Бала мектепке барғысы келмейді, қоғамдық іс-шараларға қатыспайды, достарымен бос уақытты өткізбейді.

Үйден түрлі заттар мен нәрселер жиі жоғалады. Жыртылған киім, бүлінген кітаптар, бұзылған гаджеттер, басқа да бүлінген жеке заттарын бақылауға болады.

Баланың мінезі тұйықталады, жалғыздық туралы көп айтады, ешкімге сырын ашпайды. Жүріс-тұрысында өзгеріс пайда бола бастайды, мазасыздық билейді, ата-анасына жақын болғысы келеді. Агрессивті мінез-құлық пайда болады, әлсіздерге күш көрсетеді, қорқытады.

Ешбір медициналық белгісіз физикалық тұрғыда ауырамын деп шағымданады мысалы; басы ауырады, ұйқы мәселесі, дұрыс тамақтану бұзылады. Кенеттен мектептегі сабақ үлгерімі төмендейді, оқуға деген қызығушылығы баяулайды. Бұрын ешқашан өзі назар аудармаған жағдайларға шағымданады, мәселен, сыртқы келбеті, тұратын мекен-жайы тағы басқа.

Жүріс-тұрысы өзгереді, үйден кетіп қалуы мүмкін, өзін-өзі жарақаттайды немесе өзіне-өзі қол жұмсау туралы әңгімелер қозғайды. Осы орайда не істемеу керек?

Өзінен-өзі қояды деп күту, байқамау. Себебін іздеп, түсіндіру. Қудалауды тек жәбірленушінің ғана мәселесі деп санауға болмайды. Әсіресе, көп сөйлемейтін, үндемейтін балаларға қиын. Әрекеттердің дұрыс емес екенін түсінеді. Бірақ соны айтуға батылы жетпейді, өйткені өзі сол жәбірленушінің рөліне түсіп қаламын деп қорқады. Жәбірлеуді топтың емес жеке бастың мәселесі деп есептейді. Жәбірленушіге аяушылық сезімін білдіру, негативті назар аудару оның жағдайын одан әрі ушықтыра түседі. Қыспаққа көну және шыдау өте қиын жағдайға әкеліп соқтырады.

Әрбір ата-ана өз баласының немен айналысып жүргенін біліп отырған дұрыс. Баламен міндетті түрде ашық сөйлесіп, мәселені шешу

жолын қарастыру керек. Әрине, бала бұл тақырыпқа байланысты ештеңе айтқысы келмейді. Дегенмен, сабыр сақтау керек. Шынайылық танытыңыз. Егер бала бірден ашыла қоймаса, бір сұрақты қайта-қайта қойып, тергеуге алмау керек. Зорлық-зомбылық туралы фильмді немесе телебағдарламаны баламен бірге көріп барып, осы тақырыпта әңгіме бастауға болады, қатысушылардың мінез-құлқы, жүріс-тұрысы туралы, бұзақылар мен жәбірленушілер туралы ойын білген дұрыс. Осындай жағдаяттан шығу жолын шеше алар ма екен? Баланың пікірін біліп алған соң осыған ұқсас жағдайды өзі немесе достары бастан кешірді ме екен немесе естіді ме екен деп сұрап көру керек. Сонымен қатар өз таныстарының балаларының осындай жағдайға түсіп қалып, шыға алмағаны жайлы оқиға да баламен әңгімені бастауға мұрындық болары сөзсіз. Егер де бала ата-анасына ашылмайтын болса, онда міндетті түрде психологиялық көмекке жүгінуге тура келеді.

Бала ашылуға дайын болған жағдайда ата-ана міндетті түрде баланы тыңдай білу керек. Жай ғана тыңдап, қорытынды шығаруға асықпау керек. Ата-анасы баласына сенім білдіргені үшін рақмет айту керек. Дұрыс, әрі батыл қадам жасағаны үшін алғыс білдірген жөн.

Баланы түсіну керек. Бала өз өмірінің қиын да қатерлі, қорқынышты жағдайын баяндаған кезде де байсалдылық таныту керек. Егер бала ата-ана тарапынан басқаша қабылдауды сезсе, қорқынышты көрсе, кейін бала болған жағдайды тиянақтап айта алмайды. Балаға еш уақытта ұрыспау керек «Неге маған ертерек айтпадың?», «Өзіңді-өзің қорғауың керек еді!», «Бәрі саған қарсы болса, өзің кінәлі шығарсың?» деген айыптаулар ата-ана тарапынан айтылмау керек. Бұл жағдайда бала мүлдем ашылмай қояды.

Буллингке байланысты кім және қалай қатысты деген ақпараттар көбірек жиналуы керек. Балаға сөйлеп, айыптағаннан гөрі оны түсінуге тырысу үшін көбірек сұрақ қойып тыңдай білген дұрыс.

Мәселені ата-ана мен бала бірлесе отырып шешуге ұмтылу керек, бала ата-ана қолдауын сезінуі қажет. Буллингке қарсы қалай күресуге болатынын ойын түрінде шешіп көрсетуге болады. Мәселені шешуге бала міндетті түрде қатысу керек. Ата-ана мектептегі, сыныптағы жаңалықтармен таныс болуы міндетті.

Қоқан-лоққы, жәбірлеу, зорлық-зомбылық жағдайларын тоқтату үшін не істеу керек? Бұл жағдай тек бала ғана емес, ата-ана үшін де қиын жағдай. Оны өзгерту керек. Мектептегі мұғалімдерге хабарлау керек. Бірлесе отырып әлеуметтік-психологиялық жоспар құру қажет. Баланың қауіпсіздігі қамтамасыз етілуі керек екендігі туралы мектеп әкімшілігі хабардар болуы міндетті.

Буллинг мәселесі тек жеке бастың ғана емес, бүкіл сыныптың, мектептің мәселесі, сондықтан мектеппен үнемі байланыста болу керек. Балаға төнген қауіпті тез арада шара қолдану арқылы шешуге болады.

Егерде ешқандай қорытынды жасалмаса, жоғары тұрған органдарға, заңгерге, полиция қызметкерлеріне мектеп кеңсесі арқылы ресми хат жолдаған дұрыс.

Буллингке қарсы жеке күрес жүргізу мүмкін емес. Міндетті түрде шындықты айта білу керек, әлімжеттік көрсету жағдайын хабарлау – батылдықтың белгісі. Бұзақыны тоқтата білу – ерлік.

Әлімжеттікке қарсы тұру мақсатында спортпен айналысу өзін-өзі қорғай білуге баулу болып табылады. Спортпен айналысқан бала өзіне сенімді болады.

Достарымен бірге бос уақытты тиімді пайдалануға дағдыланады. Бірлесе отырып, жақсы іс-әрекеттерге барады, қарым-қатынастар күшейеді, ортақ іспен шұғылданады. Қызығушылығы артады. Ата-ана міндетті түрде балаға сенім білдіріп, әр уақытта оны қолдап отыратынын жөне қорғауға дайын екенін көрсете білгені жөн.

Ал енді кейбір ата-ана өз баласының басқа балаларға күш көрсетіп, әлімжеттік жасайтынын мынадай белгілерден байқауы керек: бала үнемі жанжалдасып, жиі төбелесіп қалады, агрессияға берілгіш. Мектепте ол балаға жиі ескерту жасалынады. Директорға, тәрбие ісі жөніндегі орынбасарға жиі шақырылады. Өзінен үлкен балалармен немесе басқаларды үнемі қорқытатын балалармен жүреді. Жауапкершілікті түсінбейді. Өзінің танымал болып, барлығының одан қорыққанын қалайды. Ата-анасы әпермеген заттарды ұстайды. Ата-анасы ақша бермесе де үнемі қалтасында ақша жүреді. Міне, бұл ойландыратын жағдай. Күшпен, қорқытумен баланы ата-ана жеңе алмайды. Буллингке түскен балаға көмектесу керек. Әлімжеттік көрсету себебін анықтап, баланы өзгерту үшін не істеу керек екенін анықтау керек. Баланы тәрбиелеу стилін өзгерту керек. Мектеппен үнемі тығыз байланыста болу керек. Баланың мінез-құлқы, жүріс-тұрысы, сөйлеу мәнері өзгерген жағдайда қиындық туындаса, міндетті түрде кәсіби психолог маманға жүгінген жөн. Мәселені шешуге, тығырықтан шығуға міндетті түрде көмек береді.

Еліміздің болашағын ойласақ, жастарымыз саналы да білімді, ақылды да білгір маман болып өсіп, еліне пайда келтірер азамат болып өссін десек, балалар тәрбиесіне баса назар аударып, буллинг деген қауіпті де қатерлі мәселеге қарсы тұра білейік.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Кривцова С.В. «Буллингке қалай қарсы тұру керек». «Мектеп директоры», 2018;
2. Лохмытко Н.М. «Мектептегі әлімжеттікті қалай тоқтатуға болады?», «Әдіскер», 2015;
3. Поленкова И. «Мазасыздыққа жол бермеу керек». «Мектеп психологы», 2019.

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, өзгелерді 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 жауапсанын 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.

Оқушының 1-сыныпқа бейімделуін қалыптастыру жаттығулары

Н. АУБАКИРОВА

Мақсаты: бірінші сыныпқа келген оқушылардың сабаққа бейімделуін, қарым-қатынасын орнату сонымен қатар бір-біріне таныстыру.

Сабақтың түрі: психологиялық тренинг сабақ.

Сабақтың әдісі: топтық,

Сабақ көрнекілігі: жіп, орындық, әуендер, көңіл-күй таңбасы бар тартпа қағаздар.

Сабақ барысы:

Жаттығу «Танысу»

Мақсаты: Топ мүшелерінің бір-бірімен танысуы. Қатысушылар шеңбер құрып отырады..

Нұсқау: Жұмысымызды таныстықтан бастаймыз әркім өз есімі қандай әріптен басталса, сол әріптен басталатын өзінің 3 қасиетін және өз есімін кезекпен айтады. Сонымен бірге өмірлік кредосын айтады. Осындай қойылым қатысушылардан өз қасиеттеріне, жеке ерекшеліктеріне әр түрлі жағынан келуді ұсынады және ойдың икемділігін, тапқырлығын талап етеді.

Талдау: Қандай әсер алдыңдар не? Не қиындық келтірді?

Жаттығу «Саусақтар»

Мақсаты: Қатысушыларды ынтымақтастыққа тәрбиелеу.

Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. Әркім қолдарын жұмып отырады, жүргізушінің бұйрығымен бәрі саусақтарын «ашады». Топтың қатысушылары бір-бірлеріне қарамай, бір ғана санды саусақтарымен көрсетуге тырысу керек. Қатысушылар бір-бірімен келісуге, «заңсыз» әдістермен өз әрекеттерін үйлестіруге ұмтылуларына тыйым салынады. Өз мақсаттарына жеткенше, ойын жалғаса береді.

Талдау: Осы тапсырма несімен ұнады? Несі ұнамады? Тапсырманы орындау оңай болды ма? Қандай қиындықтарға кезіктің?

Жаттығу: «Орынды иемдену»

Мақсаты: Көңіл-күйді көтеру.

Ортада тұрған ойыншы бос орындыққа отыра алмауы үшін, қатысушылар шеңбер бойымен орындықтан орындыққа орын ауыстырады.

Нұсқау: Ортадағы ойыншы өзі орын алу үшін, отырғандарды өзінің бұйрығы бойынша орындарынан ауыстыртады (қолында сағаты барлар орындарын ауыстырады, кім түнде қорылдайды орындарын ауыстырады және т.б.)

Талдау: Не ұнады? Не ұнамады? Алған әсерлерің қандай?

Жаттығу «Жіп»

Мақсаты: Қатысушылардың көңіл күйіне ұнамды әсер ету.

Нұсқау: Екі қатысушы алынады. Олар 1-5 м қашықтықта, бір-бірлеріне арқаларын беріп отырады. Жүргізуші еденге бір қатысушыдан екіншісіне қарай жіп тартып қояды. Жіптің ұштары екі орындықтың аяқтарының ортасында жату керек. Кім бірінші болып жүргізушінің бұйрығы бойынша жіпті өзіне тартып алса, сол жеңімпаз атанады.

Талдау: Жаттығу ұнады ма? Өзімізді қалай сезінудеміз?

Жаттығу «Қуаласпақ»

Мақсаты: Ойыншылар арасында жағымды сезім туғызу.

Жүргізуші ойыншыларға ерекше тапсырма береді. Сол тапсырма бойынша қуаласуды ұсынады – мысалы, саусағынан ұстау, құлағынан ұстатпау.

Талдау: Тапсырма ұнады ма? Не ұнамады? Қандай әсер алдыңдар?

Жаттығу: «Орынды иемдену»

Мақсаты: Көңіл күйді көтеру.

Ортада тұрған ойыншы бос орындыққа отыра алмауы үшін, қатысушылар шеңбер бойымен орындықтан орындыққа орын ауыстырады.

Нұсқау: Ортадағы ойыншы өзі орын алу үшін, отырғандарды өзінің бұйрығы бойынша орындарынан ауыстыртады(қолында сағаты барлар орындарын ауыстырады, кім түнде қорылдайды орындарын ауыстырады және т.б.)

Талдау: Не ұнады? Не ұнамады? Алған әсерлерің қандай?

Жаттығу «Топтан-топқа және керісінше»

Мақсаты: Топ ынтымақтастығын қалыптастыру.

Топ қандай да бір белгі бойынша жұпқа бөлінеді. Жүргізуші алдынала бірнеше қарама-қарсы әуендерді таңдап қояды.

Жүргізуші: «Қазір музыкамен жұптық би билейсіздер. Музыка тоқтағанша билейсіздер. Үзілістен соң жұптар «төртікке» бірігеді және би жалғасады. 8-ден, 16-дан, тіпті 32 адамнан бірігуге болады. Содан кейін, осы сияқты үзілістен соң кері ретпен. 16-ға, 8-ге, 4-ке, ақырында жұпқа бөлінеміз».

Талдау: Тапсырма ұнады ма? Қандай кедергілер кездесті? Қазіргі сезімдеріңіз қандай?

Қорытындылау: Оқушылардың жаттығулардан соң алған әсерлерін, пікір ойларын жеткізуі сұралады. Көңіл-күй таңбасы (смайлики) бар тартпа қағаздар таратылып осы жаттығулардан кейін алған әсерлерін бояу үшін үлестіріледі. Осы көңіл-күй таңбалары арқылы оқушылардың қандай әсер алғанын анық көруге болады.

Менің мамандығым – психолог

А. АНДИРОВА

*Жан-жүрегім, бар тілегім – балада,
Жылу себем күндей болып балаға.
Еш кетпесін еңбегімнің білемін,
Ұстанымым шуақ сыйлау санаға.*

Психолог мамандығы жаңа заманмен жаңашылдық идеясы болып келді. Туған тілімді сүйетін сезімтал да ақынжанды ұстаз едім. Алғаш мектепте мұғалім болып келіп, әр шәкірттің жүрегіне үңілдім. Кенет шаршаңқы жүздерге жылу себелейтін мінезіммен, әрбіріне барлау жасап, зерттегім кеп тұратын-ды. Сол шақта психолог мамандығы маған ерекше ұнап, сол мамандықты оқып алдым да, мектепте жаңа маман иесі боп жұмысымды жалғастырдым.

Ұстаздық пен психологтың ұғым жағынан айырмасы жоқтың қасы. Мұғалім – үнемі ізденіс үстінде білім берудің тамаша әдістерін іздеп жүреді, ал психолог та солай. Бірақ адаммен жеке қарым-қатынаста психолог қажеттігі сезіле бастағаны рас.

Менің өзіндік ұстанымым – әр адамның жүрегіне үңілу, күн көзіндей шуақ болып себілу.

Сондықтан психолог кім? - десек, Ол – ең ғажап мамандық. Себебі:

- Ол – адам жанын емдеуші, қоғамдағы кейбір қатыгездіктерден жасқанып жүрген шарасыз жандардың көзі мен көңілінен жанын ұғушы;
- Ол – алдымен, зерттеуші. Түрлі анкеталық сұрақтар, сауалнамалар жүргізу арқылы, диагностикалық жұмыстардың нәтижесінен жанұядағы өзгерістерді, жеке бас өзгерісін біліп, оң бағытқа қарай бағыттаушы;
- Ол – бақылаушы, «ерекше қабілетті» мен «ерекше назардағы», «қадағалауды қажет ететін» балаларды, мүмкіндігі шектеулі балаларды бақылап, жандарына қамқорлық арқылы алақан жылуын беруші;
- Ол – әр адамның қасы мен қабағын, мінезі мен ерекшелігін зерттеп, танып, олармен жұмыс жасаудың әдіс-тәсілдеріне жол тауып беруші;
- Ол – қарым-қатынас мәдениетіне үйретуші, ата-аналар мен оқушылар жиындарында алға қарай жүйелі жұмыста көңіл-күй мен қуаныш сыйлаушы;
- Ол – дамытушы, даму мүмкіндігі шектеулі балалармен, қамқоршылықтағы балалармен тіл табысып, оларға өмірдің жолын нұсқаушы.

Бір басына сан сырлы, сан қилы қасиеттіліктерді жинап, жанарларға сыр ұға қарайтын, тек қана жылу сыйлауды басты мақсат санайтын психолог болу ғажап-ақ.

Көздері жәудіреген бір шаңырақтың шырайын кіргізер балапаны түрлі қиыншылықтарды қалап алмайды. Оларды қоғамдағы қажетті тұлға екенін сезіндіріп, біресе ойнатып, біресе ойланып, алдағы өмірінде қайғы-мұңсыз жарқын күндер бар екенін сезіндіретініміз ақиқат. Тынымсыз ізденіп, мамандық таңдауда да бағыт беруші, күнделікті мінез-құлық дағдысының да қолайлы болуына әсер етуші, ҰБТ-леуде психологиялық дайындық жүргізуші, әр сабақтағы дайындық деңгейіне көңіл бөлуші – психолог. Мақсатқа жету үшін талаптанған әр оқушының жеке басында психологиялық дағдарыс туындайды. Емтиханға дайындық кезінде қобалжудың алдын алу, Интуицияны дамыту арқылы ҰБТ-ге дайындау арқылы оқушының бойында өзіндік сана, өзіндік «Мен» деген бейне қалыптасуына ықпал етуге тырысамын.

Осы орайда, көңіл-күйіне жақсы ықпал ету үшін жаңбыр болып жауып, бойындағы көңілсіздікті жуамын, күн болып күліп, жанарларына шуақ сыйлаймын, біресе гүл сыйлап, біресе жыр сыйлап, қалайда адами асыл қасиеттерге шақырып жүремін.

Түрлі сауалнамалар жүргізу арқылы олардың нені жақсы көретіндіктерін, нені жек көретіндіктерін айқындап алып, жағымды әсер тудыруға, өмірдің мәні мен мазмұнының әркімнің ойлағанындай бола бермейтіндігін, табиғаттың жаңбыры мен дауылы сияқты адам мінезі де әр қилы болатынын үйрете отырып, өзін-өзі тани білуге үйрету де психологтың басты парызына айналды.

Сондықтан да ата-аналар жиналысы психологтың қолдауымен түрлі тренингтер арқылы басталады. Ата-ана бала бейнесіне еніп, бір кез олар да өткен балалығына енеді.

Олар әрбір ұстаздармен өткізілетін семинарларда да қызықты тренингтер арқылы әсерлі өтуіне жол ашып береді.

Ұлттық бірыңғай тестілеуде балаға дайындықтың күн режимі арқылы өз көмегін көрсетеді.

Мектепке келген баланың, бастауыш сатыдан негізгіге жылжыған оқушының бейімделуіне ықпал етуге арналған жағымды эмоция қалыптастырушы әдістемелері қаншама.

Жасөспірімдер бойындағы биологиялық өзгерістер кезеңінде ешкімге айтпайтын сырларын «сенім жәшігі» арқылы психологпен бөлісуі де керемет емес пе?

Ертең «Кім болам?» деп болашаққа жаңа мамандық таңдаушы жас түлектерге де түрлі мамандық бейнесінде ойната шапшаңдықпен жетіп келетін де психолог.

Міне, әлі жас мамандық осындай қызықты әрекеттерімен белсенділіктерге шақырып тұрғандай.

Жақында ғана енген «Өзін-өзі» тану пәні психологтар үшін мазмұнды оқулықтарымен бұл мамандыққа өз сәулесін шашып тұрғандай әсер етеді.

Менің мамандығым – осындай ғажап.

Авторлар туралы мәлімет Сведения об авторах

АЛДАБЕРГЕНОВА Арзу Бекмурзаевна – №270 орта мектебінің педагог-психологы. Шиелі ауданы, Қызылорда облысы.

АНДИРОВА Айман Амандыққызы – Мұхит атындағы орта жалпы білім беретін мектебінің психологы. Қаратөбе ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

АУБАКИРОВА Нургуль Кабделгазезовна – №11 орта мектебінің педагог-психологы. Қостанай қаласы, Қостанай облысы.

БАТТАЛОВА Санабар Марсовна – магистрант Академии «Кайнар» г. Алматы.

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

ИБРАШЕВ Ғазиз – Т. Ізтілеуов атындағы №29 орта мектептің педагог-психологы. Қармақшы ауданы, Қызылорда облысы.

КУЛЬЖАНОВА Гульден Талгатовна – «Оразақ ауылының жалпы орта білім беретін мектебінің» КММ педагог-психологы. Целиноград ауданы, Ақмола облысы.

ҚАБЕКЕНОВ Ғабит Уапұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, PhD докторы. Ақтау қаласы, Маңғыстау облысы.

САРЫПБЕКОВА Жанар Арипбаевна – Қ. Жандарбеков атындағы жалпы орта мектептің педагог-психологы. Түлкібас ауданы, Түркістан облысы.

ТАНХИЕВА Арайлым Әлмағанбетқызы – №46 А.С. Пушкин атындағы мектеп-лицей психологы. Шиелі ауданы, Қызылорда облысы.

ТЕРЛИКБАЕВА Жұлдыз Токановна – педагог-психолог ДОЦ «Умка» г. Алматы.

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

Мектептегі психология - Психология в школе журналы

Құрметті оқырман қауым!

Қолдарыңызға тиіп отырған журнал мектеп, мектепке дейінгі, арнайы, жоғары оқу орындары мұғалімдері мен оқытушыларына, жалпы оқырмандарға арналған. Журналға «Казпочта», «Ернұрпресс», «Евразия Пресс», «Эврика-пресс» арқылы жазылған тиімді.
Жазылу ай сайын жүргізіледі.
Мекен-жайымыз: 050036, Алматы қаласы, Мамыр-2, 13-7.

Индекс 75487

Қиып
алыңыз да,
жазылыңыз!

		Басылым индексі									
		АБОНЕМЕНТ									
		75487									
Мектептегі психология - Психология в школе											
		Комплекті саны									
2023 жылға, айлары											
қайда											
(почта индексі)		(мекен-жайы)									
кімге		(аты, жөні)									
ПВ		орны									
		Тасымалдау карточкасы									
		75487									
		Басылым индексі									
Бағасы	Жазылу мекен-жайын өзгерту	...теңге	...тиын	комплекті саны							
		...теңге	...тиын								
2023 жылға, айлары											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
қайда											
қайда											
(почта индексі)				(мекен-жайы)							
кімге				(аты, жөні)							