



№10(184), 2023
(Қазан-Октябрь)

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

А. МАХАНОВА

Жасөспірімдік шақтағы интернет-тәуелділік
проблемалары және оны төмендету жолдары3

А. АКИМЖАНОВА

Жас мамандардың жұмыс орнына бейімделуінің
психологиялық мәселелері7

Е. ХРАМОВА

Профилактика радикалистских настроений
среди молодежи.....10

М. НАСЫРОВА

Особенности телесноориентированного подхода
к формированию ответственности16

М. ЖУМАБАЕВА

Ерекше білім беру қажеттілігі бар балаларды оқыту
және сауықтыруда кинезиологиялық жаттығулар20

Т. ЗАКОРА

Психологические факторы формирования имиджа.....24

М. КЫЛЫШБАЕВА

Познавательная деятельность на уроках психологии.....28

Г. САБЫРГАЛИЕВА

Ата-аналар және оқушылармен бірлескен
психологиялық тренинг33

Р. ЗЕЙНЕЛБАЙ

Оқушылардың психикалық көңіл-күйлерін
көтеру сабағы.....35

К. САКАУОВА

11-сынып оқушыларына арналған
психологиялық тренинг37

Д. МЫРЗАХМЕТОВА

11-сынып оқушыларына арналған
психологиялық тренинг40

Р. КАСЫМОВА

Негізгі эмоциялармен танысу сабағы41

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

Ақнұр ОЛЖАЕВА

Ғылыми редактор –

М. АХМЕТОВА

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

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

30. 10. 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 30. 10. 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 Раймкулова

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

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Материалдарды компьютерде Times New Roman қарпімен теріп, көлемі 2 беттен аспайтын Microsoft Word бағдарламасында сақтап жіберіңіз. Мақала соңында автор туралы толық әрі нақты мәлімет болуы керек. Аты-жөнізді 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.

Жасөспірімдік шақтағы интернет-тәуелділік проблемалары және оны төмендету жолдары

А. МАХАНОВА

Қазіргі уақытта интернет-тәуелділік мәселесін зерттеудің өзектілігі аса өткір. Қазақстанда және әлемде интернетті пайдаланушылар санының өсуі – жасөспірімдердің қызығушылығымен қатар тәуелділігін тудыруы аса алаңдатарлық мәселе.

Еуропа аумағында жүз мыңнан астам адам осы тектес проблемаларға тап болып отырғанға ұқсайды. Көбі интернет атаулыға түгелдей тәуелді, не болмаса интернетте шамадан тыс уақыт жоғалтып қоятындары да болады. Интернет-тәуелділік мәселесін зерттеу (аддикция) XX ғасырдың 80-жылдарында АҚШ және Батыс Еуропа елдерінде басталды.

Интернет-аддикция феноменін психологиялық зерттеудің негізін қалаушылар америкалық клиникалық психолог Кимберли Янг және психиатр И. Голдберг. К. Янг 1994 жылы интернет-аддикцияны анықтайтын арнайы сұрақша дайындап, оны веб-сайтта орналастырды. Нәтижесінде 500 анкета толтырылып, оның 400-ін аддиктілер толтырылған. Өткен ғасырдың 90-жылдардың ортасында аддикция құбылысын анықтау үшін И. Голдберг (1996) «Интернет-аддикция» терминін және тәуелділікті анықтауға көмектесетін диагностикалық критерийлер жиынтығын ұсынды.

Аддиктология – тәуелділік туралы ғылым – XX ғасырдың аяғында психология, медицина және әлеуметтану сияқты ғылымның тоғысында пайда болды. Аддикцияны жасанды құралдардың (жиі химиялық) көмегімен шындықтан кететін адамның жағдайы ретінде сипаттайды.

«Аддикция» және «тәуелді мінез-құлық» ұғымдары бір-бірімен тығыз байланысты, адам эмоционалды жағдайын өзгерту арқылы шындықтан жасыруға тырысатындығымен біріктіріледі. Яғни, адамға тәуелді қылық жасау ол өзінің психологиялық жағдайын неғұрлым ыңғайлы жағдайға өзгертуге тырысады, қазіргі проблемаларды біраз уақытқа қалдырады. Ц.П. Короленко Т.А. Донских пен аддикцияның пайда болуының бес кезеңін ажыратады:

1) «Алғашқы тест» – бұл кезең затты қолданумен немесе кез келген әрекетті жүзеге асырумен байланысты жоғары эмоционалды көтерілумен сипатталады. Адам жағымды эмоцияларды бастан кешіреді, бірақ бұл кезең әлі де өзінің мінез-құлқын басқара алады.

2) Екінші кезең «аддикция ырғағы» деп аталады, сол кезде нашақорлықты қолдану ырғағы қалыптасады. Әдетте адам оған күйзеліске жүгінеді, осылайша оның эмоционалды жағдайын жақсартады.

3) Үшінші кезең қазірдің өзінде «тәуелді мінез-құлық» ретінде сипатталады, стресстің әсер ету механизмі бірдей болады, жеке адамның мотивациялық саласында тәуелді қажеттіліктер басым бола бастайды. Адам бұрыннан бар проблемаларды жоққа шығарып, тәуелділікке жүгінуді бақылауды жоғалтады. Қорғаныс тетіктері қосылады, адам сынға жауап бермейді.

4) «Аддиктивті мінез-құлықтың басым болуы» – бұл жеке тұлғаның өзіндік «Мен» жойылған кездегі соңғы кезең. Адам қоғамнан және әдеттегі өмірден алшақтайды. Басқалармен байланыс өте қиын, психикалық бұзылуларға дейін тұлғаның өрескел өзгерістері орын алады. Ал тәуелділіктің нысаны бұдан бұрынғы ләззат әкелмейді және адам азаптан арылу үшін оған жүгінеді.

5) бесінші кезең – «апат», тек жеке адам ғана емес, сонымен бірге организм (созылмалы улану немесе күйзеліс салдарынан) барлық өмірлік ресурстар таусылады. Адам үмітсіздік, әлемнен оқшаулану және жалғыздық жағдайын бастан кешіреді.

1998 жылы М. Орзак интернет-аддикцияға тән келесідей психологиялық және физиологиялық симптомдары бөліп көрсетті:

Психологиялық симптомдар:

- көтеріңкі көңіл-күй және компьютердің алдындағы эйфория сезімі;

- тоқтаудың мүмкін еместігі;

- компьютер алдында өткізілетін уақыт көлемінің артуы;

- жанұя және жолдастарын елемей;

- компьютерден алыс кездерде бос болу сезімі, депрессия, мөлшерден тыс қозу;

- өз қызметі жайлы қызметкерлеріне немесе жанұя мүшелеріне жалған айту;

- жұмыс немесе оқудағы мәселелер.

Физиологиялық симптомдар:

- карпальды канал синдромы (бұлшықеттің ұзақ күйзеліске ұшырау мен байланысты қолдың жүйкелік жолдарының туннельдік жолдарының зақымдануы);

- көз сұйық затының құрғауы;

- бас ауруы;

- омыртқа ауруы;

- уақытында тамақтанбау;

- жеке гигиенаны сақтамау;

- ұйқының бұзылуы.

Ал психолог ғалым К. Янг зерттеулеріне сәйкес қауіпті белгілерге (Интернеттәуелділігінің нышандары) мыналар жатқызылады:

- электрондық поштаны тексеруге деген бағыттылық;

- келесі он-лайн сеансына алаңдаушылық;

- онлайн уақытын арттыру;

- Интернетке төленетін ақшаның артуы деп қарастырды. Сонымен қатар *интернет-аддикцияның 5 негізгі түрін* сипаттайды:

1. *Киберсексуалды тәуелділік* – порносайттарға кіруге және киберсекспен айналысуға, чаттарда «ересектерге» арналған арнайы телеконференцияларда сексуалды тематиканы талқылау;

2. *Виртуалды танысуларға құмарлық* – жанұямен, достармен реалдық қатынастардың орнына виртуалды кибер қатынастарды қалау;

3. *Желіге деген тым жоғары қажеттілік* – онлайндық азарттық ойындар ойнау, үнемі аукциондарға қатысып сатып алулар жасау;

4. *Тым көп ақпарат қабылдау* (жабысқақ «веб-серфинг») – жүйедегі үнемі саяхаттаулар, ақпаратты мәліметтер базасы және іздеуші сайттарда іздеу;

5. *Компьютерлік тәуелділік* – компьютерлік ойындарға үнемі қатысу (атыс ойындары «Doom», «Quake», «Unreal», «Stan Craft» стратегиясы және т.б.

Ал В.Д. Менделевичтің көрсетуінше, интернет-аддикцияға бейім адамдарда басқа аддикциялардың жасырын формалары көрініс табады:

ойын аддикциясы «кибераддикцияға» ауысады;

псевдология, крусодерлділік сияқты киберқатынаста көрініс табатын коммуникативті тәуелділік деп түсіндірген болатын.

Интернет-аддикция құбылысы әр түрлі әрекет-қылықтық тәуелділіктердің қосындысынан тұрады (жұмыс істеу, қарым-қатынас, ойындық қажеттілік). Компьютер мұнда тәуелділік объектісі емес, ал оны жүзеге асырушы құрал болып табылады. Девиантты әрекет-қылықтың басқа формаларының қалыптасуына әсер ететін әрі интернет-аддикциямен байланысты тағы бір аспектіні атап өту дұрыс болады. Бұл қауіппен жасөспірімдер онлайн режимінде кездесуі мүмкін:

балалар сенімділігін пайдалану: тыйым әрекеттерді орындату мақсатында баланы қызықтыру;

деструктивті мазмұнды контент-сайттар: мысалы, бомба немесе нашақорлық заттарды дайындау бойынша немесе т.б. Ата-аналар баласының қандай сайттарға кіретінін қадағалап, бала әрекетқылығының кез келген өзгерістеріне мұқият болулары керек.

Т.Р. Нұрмұхамбетова: «Аддикция өмірдің басқа салаларына қанағаттанбауды білдіреді. Адамды қоғамдық өмірден басқа белсенділіктен алыстатып, шын өмірді ұмыттырады. Интернет пен компьютерге тәуелді адамдар интернет қолданбайтын адамдардың қасында өздерін мазасыз сезіне бастайды. Қоғамға жабайы тұлға болу көбінесе компьютермен көп уақыт өткізетін балаларда байқалады. Мысалға, мектеп немесе достарының ұйымдастырған саяхат, пикник және әр түрлі іс-шараларға қатыспайтын балалардың ең жақсы досы компьютер болып табылады», - дейді.

Ресей психологтарының мәліметтері бойынша компьютерлік ойын ойнайтын адамдардың 10-14% оған аддикция болады екен. Бұл аддикция кез келген шақта пайда болуы мүмкін, алайда жасөспірімдер оған әлде қайда бейімдірек болып табылады. Себебі жасөспірімдер

дара ерекшеліктеріне сәйкес, кез келген жағдайға тез бейімделгіш болып келеді. Бірақ жасөспірім қандай да болмасын іс-әрекетке тұрткі арқылы барады, яғни оның белгілі бір іс-әрекетке баруына өзіндік мотив әсер етеді.

Қазіргі таңда балалар көңіл көтеруге деген құмарлықты компьютерлік ойындардан алады. Жасөспірімдер мен балаларда қорғанудың психологиялық механизмдері болмайды, психикалық жүйелері күйзеліске ұшырайды, қорқыныш, үрей, ауыр қозулар, түнгі шошулар, жабысқақ күйлер сияқты жағымсыз күйлер пайда болуына әкеледі. Үнемі компьютер алдында отырудан балаларда тамақтану тәртібі бұзылады, олар уақытты сезбей, тәуліктеп ұйықтамай жүре алады.

Күн және түн тәртібі толығымен трансформацияланады – жақындар және ата-аналар түсініксіз дене қозғалыстарымен айғай, ойыннан кейінгі тынымсыз ұйқыны байқайды. Бұл жағдайда виртуалды шындық баланың бойын билеп, басқаруды жоғалтады. Ойын тәуелділігі осыған негізделеді: компьютер адамды басқара бастайды. Кішкентай адамның басқа адамдармен қарым-қатынас дағдылары, эмоционалды сферасы ең алдымен ата-ана және құрдастарымен қарым-қатынас, ертегі оқу, қоршаған ортамен тікелей қарым-қатынас жасау барысында қалыптасады. Виртуалды реалдылық қоршаған орта туралы шынайы түсінік бермейтіні жайлы әркім де біледі. Егер де жасөспірім келесідей әрекеттер жасайтын болса, ата-ана мен жақындарға көңіл аударған жөн:

Компьютерден алыстамай ішіп жейді, сабағын оқиды;

Компьютер қасында түн өткізе бастайды;

Компьютер алдында отыру үшін мектептен қала бастайды;

Пәтерге кіре салысымен компьютерге бағытталады;

Тамақ ішу, тіс тазалау, шашты тарау, киім ауыстыруды ұмытып кетеді (бұдан бұрын ол байқалмаған болатын);

Компьютер сынып қалған жағдайда қозулы, агрессивті күйде болады, немен айналысарын білмейді;

Компьютер алдына отыруға тыйым салынса, бопсалап қорқытады.

Қорыта келе интернет-аддикцияның алдын алу үшін интернет тәуелділіктің белгілерін, кезеңдерін, механизмдерін, пайда болуын және жасөспірімнің жас және дара ерекшеліктерін ескере отырып, оның күн тәртібін қадағалап, бос уақытын тиімді өткізуіне мән берілуі керек.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Иванов Д.В. Виртуализация общества. – СПб.: Петербургское Востоковедение, 2000. - 96 с.

2. Кунанбаева М.Н., Токсанбаева Н.К. Влияние интернет-зависимости на психологическое здоровье ученической молодежи // Вестник КазНУ. Сер. психологии и социологии. - 2015. - №1 (52). - С. 98-105

3. Нұрмұхамбетова Т.Р. Тәжірибелік психология. 2 т. - Шымкент, 2015.

Жас мамандардың жұмыс орнына бейімделуінің психологиялық мәселелері

А. АКИМЖАНОВА

Жас маманның жаңа жұмыс орнына бейімделуі – қазіргі маңызды мәселердің бірі болып саналады. Себебі, қоғамды өзгертетін жас маман болғандықтан, оның біліктілігі мен шеберлігін шыңдай түсуі бейімделу процесінен көрініп отырады. Қазіргі кезде жас мамандардың жұмыссыз жүруінің себебі де жұмыс берушінің оларға осы бейімделу сатысынан өтуіне көмектеспеуінен, сонымен қоса маманның өзінің теориялық алаңнан білімін практикада қолдана алмауынан және сол ортаның талаптарын, нормаларын, ережелерін дұрыс меңгере алмағандығынан болса керек. Жас мамандардың жаңа келген жұмыс орнына бейімделуі оның ұжыммен қарым-қатынасынан да көрініс табады.

Кез келген адамның жаңа ортаға бейімделуі өте маңызды процесс болып табылады. Бұл мәселені көптеген ғалым психологтар өз зерттеулерінде қарастырды. Атап айтсақ, олар Л.Д. Столяренко, Е.А. Ямбург, Е.В. Шорохова, Ф.Б. Березин, Н.А. Свиридов, В.И. Курбатова, Р.Е. Хэнки, Т.А. Шибутани, Ю.Л. Львова, Б.Г. Ананьев, Т.А. Шибутани, Ю.Л. Львова, А.А. Налчаджян, М.И. Бобнева, Л.С. Митина, Е.Г. Эмери, В.Н. Дружинин, т.б. көптеген авторлар қарастырды.

Ал Ц.П. Караленко, М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова, В.И. Курбатова және т.б. бейімделу түсінігіне өз анықтамаларын ұсынған. Кез келген жоғары оқу орнын бітірген жас маман өзінің мамандығы бойынша жұмыс істеп, алған теориялық білімін практикалық түрде көрсете алуы тиіс. Бірақ бұл процесс өте күрделі болып табылады. Себебі жаңа ортаға, жаңа ұжымға келген адам бірден өзін көрсете алмайды. Жас маманға тәжірибелі маманнан қандай да бір көмек керек. Әсіресе, жаңа жұмыс орнына келген жас маман бейімделудің барлық сатысынан өтеді. Өйткені жұмысқа бейімделу, біріншіден, жас маманның қажетті теориялық білімі болуын қажет етеді.

Екіншіден, оның өзіндік қабілетінің өте жоғары болуын қажет етеді.

Үшіншіден, жас маманның тәжірибесі мен практикалық қабілетінің болуын қатаң түрде талап етеді.

А.А. Реан бейімделу синдромының даму негізінде үш сатыны бөліп көрсетеді.

1) Мазасыздану сатысы – бірнеше сағаттан екі тәулікке созылып өзіне екі фазаны енгізеді; шок және мақсатқа қарсы, соңғысында ағзаның қорғаныс реакциясын жұмылдыру болады.

2) Қарсыласу сатысы – ағзаның түрлі әсерлерге тұрақтылығының жоғарылауы. Осы саты жағдайдың тұрақталуына және созылуына әкеледі немесе бейімделу синдромының соңғы сатысына – әлсіреу, титықтау сатысына, яғни ағзаның өлуіне әкелуі мүмкін сатыға өтеді.

Осы сатылар кез келген бейімделу процесіне тән.

Осы бейімделу мәселесін зерттеуде А.А. Реан үш бағытты бөліп көрсетеді. Бірінші бағытқа негізінен тұлға мен әлеуметтік ортаның өзара әрекет етуінің психоаналитикалық тұрғысын жатқызуға болады. Негізінде психосоматикалық және психофизиологиялық мәселелермен байланысты.

Бейімделу – тұлғада үрейдің болмауымен байланысты. Бейімделе алмау – үрей жағдайының көрінуімен байланысты.

Бұл жерде Э. Эриксон жас маман тұрғысына көңіл аудару керек және осы бағыт бойынша әлеуметтік бейімделуді зерттеуде елеулі ерекшеліктер бар деген. Бұл ерекшеліктер Э. Эриксон бойынша бейімделу процесінде формула бойынша сипатталады: қайшылық, үрей ортада индивидтің қорғаны реакцияларының жетіспегендігінен болады.

Екінші бағытта тұлға құндылықтары мен социум құндылықтарының сәйкестенуі қарастырылады. Сонымен бірге бейімделген индивидте белгілі қажетті тұлғалық қасиеттер дамиды деп шамалайды. Бұл тұрғыда:

- гомеостатикалық кейіп шегінде бейімделу түсінігі сынға алынады. Гуманистік психологияда гомеостаз идеясына қарама-қарсы, тұлға мен ортаның үйлесімді өзара әрекет ету жайлы ой желісі қозғалады.

В.Р. Веснин бейімделудің ең негізгі үш түрін бөліп көрсетті:

1. Кәсіби бейімделу – жас маманның өз мамандығының қыр-сырын, әдіс-тәсілін, спецификасын толық меңгеруіне бағытталған бейімделу. Ол маманның өзіндік мінезіне, біліміне, үйренген дағдысына, дайындық формасына байланысты болады. Кәсіби бейімделу әрекеттің әр түрлілігіне, оған деген қызығушылығына, еңбек мазмұнына, ортаның әсеріне, тұлғаның индивидуалды және психикалық қасиетіне тәуелді болады.

Кәсіби бейімделудің критеріі толық түрде жас маманның атқарған еңбек әрекетіне, жұмысының нәтижелігіне және сапалы болып шығуына тікелей әсер етеді. Кәсіби бейімделу еңбек әрекетінің қалыптасу стереотипіне жұмысшылардың бейімделмеген қасиетіне де байланысты болады.

2. Психофизиологиялық бейімделу – бейімделудің бұл түрі жас маманның жеке өзіндік ерекшелігіне тікелей байланысты процесс болып табылады. Ол жас маманның денсаулығына, санитарлы-гигиеналық ерекшелігіне, табиғи реакциясына, мінез-құлқының барлық шарттарына, жұмыс режиміне, жұмыстың әр түрлілігін атқара алу мүмкіндігіне (қолмен немесе автоматты түрде жеке немесе топпен) байланысты болады.

3. Физиологиялық бейімделу – жалпы организмнің күшті тітіргендіргіш әсерлеріне беретін арнайы емес реакцияларының кешені.

Бейімделудің теориялық алғышарттары Г. Сельенің жалпы адаптациялық синдромы ілімінде жасалған. Г. Сельенің жалпы адаптациялық синдромы – организмнің күшті тітіркеніштер әсерлеріне беретін арнайы емес реакцияларының кешені. Синдром бірнеше кешенмен жүреді: үрейлену, титықтау. Бейімделудің жоғары болуы жұмыстағы барлық еңбек әрекетін, тұрақтылықты, белсенділік деңгейін, тұлғаның қалыптасу процесін анықтауға көмектеседі. Бейімделу барлық жұмыстың ұйымдасу уақытын, біліктілігін, жұмысқа қызығушылығын арттыруға көмектеседі.

Жалпы алғанда жас маманның бейімделуі – жаңа жұмыс орнына бейімделу, ұжымға бейімделу, жұмыс режиміне, міндеттеріне, жұмыс ерекшеліктеріне үйренісуі арқылы болатын процесс болып табылады. Сонымен қоса, сол жұмыс орнындағы талап-тілектерді, ережелерді, нормаларды оның табысты іс-әрекетін қамтамасыз ететін процесс ретінде қарастырылады. Толық бейімделген жас маман сол ортаның ерекшеліктерін қабылдай алатын адам болып табылады. Жаңа түскен ортаның кез келген ерекшеліктері мен артықшылықтарын түсініп, қажет жағдайда меңгере білген маман толық бейімделу сатысынан өтеді.

Әлеуметтік және психологиялық ғылымдар аясындағы жас маманның бейімделу түсінігі үш түрлі мағынада түсіндіріледі. Біріншіден – бейімделу түсінігі табиғи ортаға жас маманның икемделу реакциясының жиынтығы ретінде қарастырылса, екінші жағынан маманның қоршаған әлеуметтік және табиғи орта өзгерістеріне икемделу реакциясы деп қарастырылды, ал үшіншіден жас маманның әр түрлі әлеуметтік рөлдерге кіруі. Сонымен, бейімделу жас маман мен орта арасындағы құндылықтардың оптималды сәйкестігіне алып келетін әрекеттестіктің күрделі динамикалық процесі болып табылады.

Жас маманның жұмыс орнына бейімделуінің табыстылығы жоғары оқу орындарындағы оқыту процесінің сапасына, жұмысты таңдау мотивіне, жұмысты ұнату және еңбек мазмұнын түсінуіне, өзара қарым-қатынас параметрлерінің әсеріне байланысты болады.

Еңбек әрекетіне еш ауыртпалықсыз әрі табысты кірісіп кету үшін дені сау және жан-жақты даярланған болуы қажет.

Сонымен, қорытындылай келе, жас мамандардың жаңа жұмыс орнына бейімделуіне мынадай ерекшеліктері әсер етеді екен: өмірдегі өз орнын табу және болашаққа жоспар құру қажеттілігі; азаматтық борышқа байланысты әлеуметтік мотивтердің қалыптасуы; өзін-өзі дамытудың барлық формаларына деген қызығушылық; қоршаған адамдардың пікіріне тәуелсіз қызығушылықтарының тұрақтылығы; мамандыққа байланысты нақты мотивтер мен мақсаттарды таңдауы; тек өзіне ғана емес, басқалардың да пікіріне қатысты шешім қабылдай білуі; мамандықты таңдаудағы өз мүмкіншіліктерін бағалауы, өмірлік позициясын түсінуі.

МРНТИ 06.52.13
УДК 316

Профилактика радикалистских настроений среди молодежи

Е. ХРАМОВА

Аннотация

Современные общества все чаще сталкиваются с проблемой пренебрежения правилами поведения, законами, а также с возникновением молодежных объединений, имеющих законную природу. Как особая социальная группа в структуре общества и из-за отсутствия жизненного опыта, недостаточной правовой грамотности, отсутствия ценностей и установок молодые люди особенно подвержены влиянию различного рода негативных социальных тенденций. Часто молодые люди не имеют представления об идеологической основе радикалистских явлений и часто могут быть вовлечены в различные радикалистские группировки. В статье анализируются возможности противодействия идеологии радикализма через образовательную среду вуза. В статье представлена организационная модель профилактики идеологии радикализма в студенческой среде, позволяющая создать условия для формирования социально ответственной, успешной личности, ориентированной на ценности образования и гражданственности.

Ключевые слова: радикализм, идеология, профилактические меры, молодежь, образовательная среда.

Введение

Стабильность и дальнейшее развитие любого государства напрямую связаны с молодым поколением, которое со временем начнет формировать новые экономические, национальные, ценностные, культурные условия в своей стране, регионе, мире. В современных условиях молодежь можно рассматривать как особую социальную группу в структуре общества, которая характеризуется рядом особенностей: высоким уровнем мобильности, пребыванием в периоде формирования ценностных ориентаций, переживанием освоения новых социальных ролей и профессиональных определений.

Всемирная программа ООН определяет образование - как один из важнейших приоритетов молодежной политики, что, в свою очередь, гарантирует профессиональный рост и активную работу в будущем. Поэтому особым образом организованная образовательная

среда университета заслуживает особого внимания, поскольку это помогает определить правильные жизненные ориентиры молодого человека, нацеливает на социально активную позицию, предохраняет от возможного негативного влияния общества, в том числе такого опасного социокультурного явления, как радикализм. Становится ясно, что профилактика социально негативных явлений в студенческой среде должна стать одним из ведущих направлений воспитательной работы университета.

Проблема тем более актуальна, что ценностные ориентации личности, сформированные в молодом возрасте, в дальнейшем будут выражать характер отношения человека к различным аспектам окружающего мира и отражать уровень его развития, регулировать деятельность и поведение [1].

Материалы и методы исследования

В мировой практике существует необходимость в особом подходе к формированию идеологии среди молодежи. Часто из-за недостатка жизненного опыта, недостаточной правовой грамотности, склонности к девиантному поведению молодые люди легко становятся благодатной почвой для радикальных и экстремистских идей. Поэтому неслучайно в ряде международных документов ставится задача обеспечения благоприятных условий для проживания, образования, трудоустройства и всестороннего развития молодежи. К ним относятся:

- Декларация о пропаганде среди молодежи идеалов мира, взаимного уважения и взаимопонимания между народами (2019);
- Руководящие принципы долгосрочного планирования и осуществления соответствующих согласованных мер в интересах молодежи (2019);
- Всемирная программа действий в интересах молодежи до 2025 года и на последующий период (2015);
- Стратегия ООН - Хабитат по расширению участия молодежи (2019);
- Программа молодежной политики «Молодежь: инвестирование и предоставление возможностей» на 2019-2025 гг. (2019);
- Резолюция об основных направлениях европейского сотрудничества в молодежной сфере на 2019-2020 годы (2019).

Сегодня в Казахстане согласно официальной статистике, численность молодежи составляет 3,7 млн человек в возрасте от 14 до 29 лет. Средний возраст молодежи – 21 год. Эти цифры говорят о том, что Казахстан имеет огромный человеческий потенциал в лице молодежи.

На данный момент в Казахстане молодежью считаются лица от 14 до 29 лет. Ранее Президент Касым-Жомарт Токаев поручил разработать единую шкалу для определения возрастных рамок молодежи.

Актуальным является вопрос разработки единой шкалы, определяющей возрастные рамки молодежи. Во многих странах верхняя возрастная планка молодежи повышается до 35 лет.



Рисунок. 1. Численность молодежи в Казахстане 2020-2022 г.г.

Другими словами, необходимо иметь четкое понимание того факта, что именно образовательная среда системы высшего образования несет серьезную ответственность за решение проблем, с которыми сталкиваются молодые люди в определенных условиях, за расширение их участия в жизни общества. Особая роль университета заключается в формировании устойчивого негативного отношения молодежи к любым проявлениям противоправной и радикалистской деятельности.

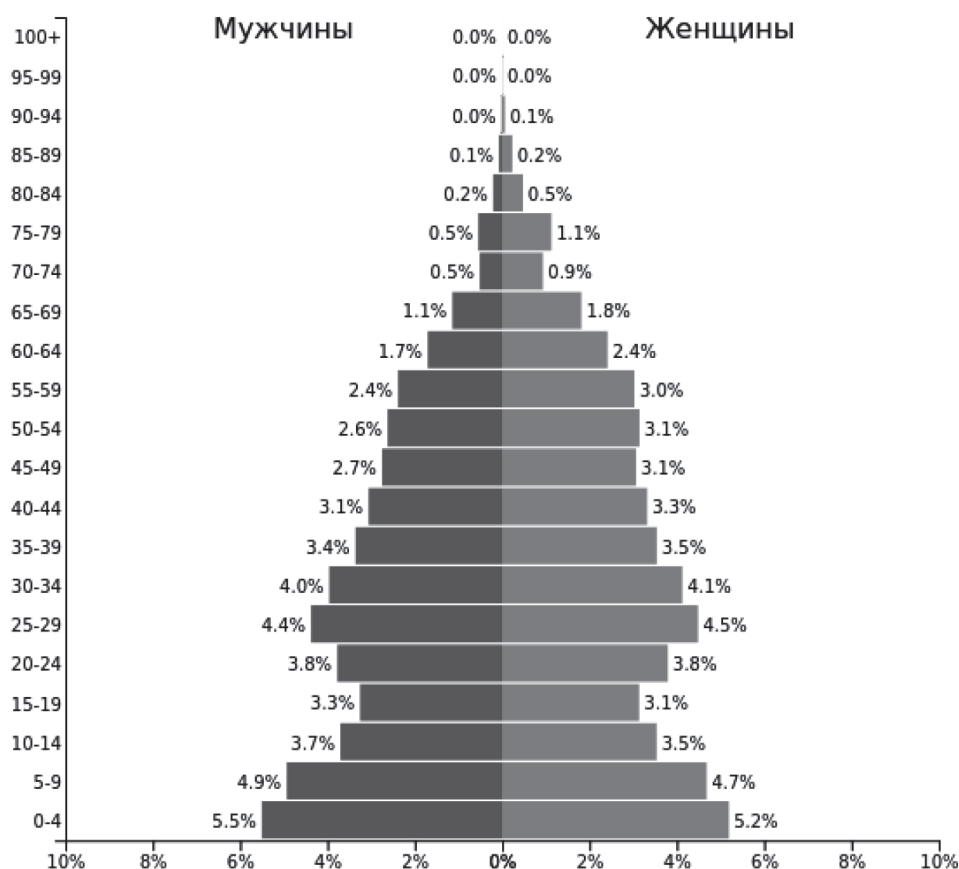


Рисунок 2. Возрастная структура молодежи в Казахстане

Обсуждение

В современных условиях мы наблюдаем разнонаправленный процесс изучения проблемы профилактики идеологии радикализма среди молодежи. С одной стороны, в научном сообществе и среди практиков существует значительный интерес к проблеме противодействия экстремизму. С другой стороны, многие эксперты и обычные люди понимают важность профилактической работы с молодежью в образовательной среде, содержание мероприятий и их основные направления.

В рамках данной темы можно выделить ряд дискуссионных моментов.

Во-первых, в международной и отечественной практике нет единого понимания возрастных ограничений молодежи. Согласно классификации ООН, молодые люди - это те, чей возраст составляет от 14 до 24 лет.

В то же время в Казахстане границы молодого возраста определены стратегией государственной молодежной политики от 14 до 35 лет (в некоторых случаях, например, когда речь идет о молодых ученых – даже до 39 лет). Таким образом, отсутствие единых критериев возрастной периодизации отражается также в специфике подходов различных дисциплин, таких как социология, демография и педагогика.

Во-вторых, среди ученых идет дискуссия относительно содержания понятия «радикализм», его видов, причин радикалистского поведения молодежи.

Радикализм – это крайняя степень приверженности определенным взглядам отдельных лиц или организаций. Формулировка понятия определена в законодательстве, но многообразие проявлений радикализма породило различные дискуссии о его видах.

Р.Р. Гомлешко приходит к выводу, что источниками радикалистской активности являются, прежде всего, социальные условия, такие как деформация политических институтов, падение уровня жизни, безработица и незащищенность [3].

Внимание И.Н. Бочкарева сосредоточено на следующих факторах возникновения и распространения радикалистских настроений среди молодежи: ухудшение качества жизни, низкие доходы и благосостояние, отсутствие системы труда и отдыха, что негативно сказывается на отношении к власти, государству и правоохранительным органам [4]. Поскольку, по моему мнению, учитывая нынешнюю ситуацию в мировом сообществе, полностью искоренить идеологию радикализма невозможно, необходимо сосредоточить особое внимание на предотвращении развития пропаганды идеологии радикалистов среди молодежи.

Мы согласны со справедливым мнением О.В. Попова, который основными причинами считает ослабление и отсутствие воспитательной работы в образовательных учреждениях [5]. Другие причины видим в деструктивном влиянии СМИ, снижении роли и значения молодежных общественных организаций, снижении политической активности молодежи.

Результаты

Для того чтобы молодежная среда не стала благодатной почвой для распространения различных радикалистских проявлений (разжигание социальной, расовой, национальной или религиозной розни; пропаганда исключительности или превосходства), необходимо создать организационную модель профилактики радикализма. Такая модель была разработана на базе отдела по работе со студентами университета.

Таблица 1.

Модель профилактики радикалистских идеологии в студенческой среде

Целевой блок	Цель: создать условия для формирования социально ответственной, успешной личности, ориентированной на ценности образования и гражданственности.		
	Задачи	– Повышение уровня правовой, коммуникативной, информационной культуры студентов, развитие межэтнического диалога и международного образования, активизация студенческих общественных объединений.	
Материально-правовой и процедурный блок	Этапы профилактики идеологии радикализма в образовательной среде вуза		
	Подготовительный этап	Главная сцена	Заключительный этап
	Средства профилактики распространения радикалистской идеологии в образовательной среде университета		
	Правовые нормы; информационные сайты, электронные ресурсы, материально-технические средства; средства массовой информации; средства образовательного процесса		
	Организационные формы профилактики радикалистской идеологии в образовательной среде вуза		
	Группа: Районная модель ООН, дискуссионный клуб, экскурсии в исторический музей, фестиваль национальных культур, студенческий поисковый отряд, кураторские часы, круглые столы и т.д.). Индивидуальные: беседы, консультации.		
Расчетно-эффективный блок	Критерии предотвращения распространения радикалистской идеологии в образовательной среде вуза		
	Количество проведенных мероприятий	Доля студентов, участвующих в мероприятиях	Количество подготовленных специалистов

Заключение

В настоящее время проблема распространения радикалистской идеологии в обществе актуальна, поскольку она опасна для общества и является проблемой для всего мира. Наиболее опасным, с точки зрения вхождения в сферу радикалистской деятельности, является возраст от 14 до 25 лет. Из-за недостаточной социальной зрелости и отсутствия опыта в большей степени могут пострадать молодые люди; поэтому перед системой образования стоят своевременные задачи по повышению уровня правовой, коммуникативной, информационной культуры учащихся; развитию межэтнического диалога и международного образования; активизация студенческих общественных объединений.

Профилактика молодежного радикализма является наиболее эффективным способом борьбы с распространением негативной идеологии, поскольку просветительские меры могут дать наилучшие результаты.

Список использованной литературы:

1. Ибрагимова Л.А., Истрофилова О. И. Реализация ценностного подхода в образовании: коллективная монография. - Астана: Изд-во «Алем». 2019;
2. Гомлешко, Р.Р. Молодежный радикализм в современном социокультурном пространстве. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология, 2019 г. – С. 184-190;
3. Афанасьев Н.Н. Идеология терроризма // Социальногуманитарные знания. 2021. №1. – 108 с.;
4. Вехов И.В. Экстремизм в современном мире: механизм воспроизводства и меры социального контроля: дис. ... канд соц. наук. СПб., 2021. – 126 с.;
5. Диль, В. А. Тенденции развития современного экстремизма: молодежный и информационный радикализм/ В. А. Диль // Известия Томского политехнического университета. 2022. Т. 314. №6. – С. 87-90.

Особенности телесноориентированного подхода к формированию ответственности

М.Ю. НАСЫРОВА

Аннотация: В статье предлагается посмотреть на очень важную особенность такого уникального качества, как ответственность. Она заключается в том, что ответственность колоссально облегчает жизнь, делает ее свободной. Автор считает, что, пробуждая осознанность, ответственность позволяет повысить качество жизни. Это возможно с помощью телесно-ориентированной психотерапии, положения которой приводятся в данной статье.

Ключевые слова: ответственность, телесно-ориентированная психотерапия, тело, поведение.

В последнее время тема ответственности приобретает особую актуальность не только в научной среде в целом, в социальной психологии и психологии личности, в частности. Интерес к ней проявляют так же специалисты-практики и их клиенты.

Это связано, на мой взгляд, во-первых, с теми изменениями в политической и социально-экономической жизни за последние 3-5 лет и их последствиями, которые оказали значительное влияние на психологическое самочувствие и личностное становление каждого из нас. Происходит переоценка ценностей у разных поколений. И сегодня современным людям приходится перестраиваться и адаптироваться к меняющимся процессам намного быстрее, чем предкам, для которых, кажется, мир был более стабильным. В таких условиях возрастает необходимость в активности, самостоятельности, а главное, в ответственности личности за собственную судьбу.

Во-вторых, формирование ответственности – это одна из базовых задач общества и его структур, поскольку в современных условиях на фоне доминирования потребительского отношения требуется вклад в общее социальное развитие. Он выражен в постулате «чем больше успешных (имеется в виду психологически здоровых/ полноценных/ самостоятельных/ ответственных) людей в обществе, тем успешней само общество» - с одной стороны; и развитие субъективной ответственности – с другой, под которой понимается ответственность как контакт человека/ личности со своим внутренним миром, выраженный в понимании, распознавании своих желаний и их удовлетворении,

В-третьих, с тем, что на постсоветском пространстве повышается интерес к психотерапевтической практике. Люди обращаются сюда с самым волнующим их вопросом – о своей судьбе, способах улучшения собственной жизни, рецепте счастья. И специалисты отвечают достаточно емко и четко (хотя для кого-то и не совсем приятно и даже разочаровывающе): «возьми ответственность на себя». А как это сделать и что такое ответственность мало кто знает и понимает (в том числе и среди специалистов)?

Само слово ответственность часто вызывает у нас негативные эмоции. Почему? Ответ очевиден, потому что с самого детства мы привыкли к тому, что это ноша и обязанность. И облечены они в короткую, но очень емкую фразу «ты должен». И далее: учиться, трудиться, слушаться и много еще чего...

К тому же, принять ответственность – значит что-то делать, а не проводить время в комфортном бездействии и ожидании.

Также ответственность включает некоторые обязательства, невыполнение которых вовремя вызывают у нас чувства вины, а за ним и страх наказания.

Я же предлагаю посмотреть на другую очень важную особенность этого поистине уникального качества. Ответственность, несмотря на всю тяжесть этого слова, колоссально облегчает жизнь, делает ее свободной. Например, в выборе всего, что подходит мне лично. Или в том образе жизни, который я создаю сама

Более того, пробуждая осознанность, ответственность позволяет почувствовать прелесть (под которой я понимаю получение удоволь-

ствия) собственного существования в этом мире во всей полноте и цветных красках.

Как же это возможно?

Способов и методов пусть не великое множество, но все-таки есть. Например, кто-то говорит про блокирующие успех убеждения и как их разблокировать, другой - про уверенность в себе и ее методах повышения, третий – про дисбаланс социального и духовного и способах их уравновесить. Список, конечно, можно и дополнить. Однако, для меня один из самых действенных – это телесно-ориентированная психотерапия (ТОП).

Как известно, ТОП включает такие направления психотерапии, как структурное, динамическое и гуманистическое. Мне интересно гуманистическое, в частности его клиент-центрированный подход.

Предлагаю некоторые основные положения, отражающие подходы ТОП к вопросу ответственности.

Принцип холизма. В человеке, как правило, выделяются следующие части: тело, разум, чувства, поведение (или движение и деятельность). Следует особо подчеркнуть, что главная идея ТОП заключается в том, что человек есть целостная система, то есть нечто большее, а не сумма всех ее частей. Данный холистический подход означает, что все функции организма взаимосвязаны, что личность есть единство взаимодействия души и тела в конкретном времени и пространстве. При этом под душой, в моем понимании, имеется в виду эмоционально-чувственное состояние и психосоциальное позиционирование личности. Отсюда вытекает и одна из базовых задач ТОП: улучшение физического здоровья и психоэмоционального состояния человека.

Тело как объект ТОП. Тело в топографии личности с точки зрения ТОП находится на третьем уровне после чувств (ядро), эмоций, и перед маской. Наше восприятие собственного тела осуществляется в таких измерениях, как психическое, эмоциональное, физическое, историческое. Оно возможно при контакте с окружающим нас миром, в частности, с людьми. В теле мы проявляемся, и в этом нас видят и оценивают другие, на основе чего и формируется наше собственное представление и отношение к себе.

Тело в современном мире обретает особую актуальность, свидетельством чего являются разного рода фитнес клубы, тренажерные залы, телесные практики, виды массажа и т.п. За телом стали следить, ухаживать, облекать в красивые модные одежды, в том числе и ради популярности в социальных сетях.

Особое распространение получили книги и статьи научно-популярного и публицистического характера о здоровом питании, видах заботы о своем теле, методах похудения, омоложения и т.д.

Однако, мало где упоминается о том, что проблемы физического здоровья происходят из-за разобщенности телесного и психического, из-за отсутствия связи тела человека с его личностным ядром, т.е. желаниями и чувствами.

В ТОП особое значение в этом вопросе имеет учение А. Лоуэна, создателя биоэнергетики на основе ключевых понятий и концепции психофизических процессов своего терапевта и учителя В. Райха. В предисловии к работе Лоуэна «Психология тела: биоэнергетический анализ тела» Г.И. Коледа пишет: «Биоэнергетика рассматривает функционирование психики человека в категориях тела и энергии, считая источником неврозов, депрессий и утраты самоотождествления подавление чувств, которое проявляется в виде хронических мышечных напряжений, блокирующих свободное течение энергии в организме... Таким образом, физический облик человека символически отражает его психику».

Если взять эту концепцию за основу ТОП, то можно смело сделать вывод: человек, обратившийся к данному подходу для разрешения своих задач получит следующие результаты:

- Пробуждение в теле застывших эмоций, подавленных некогда (преимущественно, в раннем детстве) чувств, которые сохранились и проявляются в теле в виде хронических мышечных напряжений, что позволит свободному течению энергии;
- восстановление свободного дыхания, нарушение которого тесно связано со страхом;
- выявление ограничивающих личность паттернов поведения и их пересмотр на предмет нужности.

Лоуэн связывал развитие структуры характера от искаженного образа мира, который формирует у человека навыки «избегания боли, отчаяния и страха, и способов получения безопасности и любви окружающих». А это в свою очередь приводит к ригидным схемам поведения и чувств, что ограничивает человека в проявлении своей естественности, создает шаблоны определенного поведения, лишая его спонтанности, искренности. В этой связи терапия и включает выявление подобных паттернов и их актуальности в данный момент жизни и деятельности личности;

- возвращение чувствительности, контакт с ядром.

Под контактом с ядром я понимаю связь человека со своим телом, что означает распознавание желаний, их свободное удовлетворение, а также встречу и узнавание негативных (страх, злость, отчаяние, бессилие и т.д.) и приятных (радость, любовь, сочувствие и т.д.) наличествующих и изменяющихся чувств;

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

Как и для чего все перечисленное важно?

Ни для кого не секрет, что человек постоянно чего-то хочет и нуждается в удовлетворении своих потребностей (можно посмотреть пирамиду Маслоу). Однако, в силу разных причин он не всегда эти потребности может осознать. И тогда на помощь приходят разные перечисленные выше методы, среди которых особое место занимает

телесно-ориентированная терапия. Именно она, на мой взгляд, наиболее эффективна, благодаря указанным в этой статье с опорой на Лоуэна, функциям в формировании способности распознавать свои желания (прежде всего и особенно через тело), а потом их удовлетворении. Что безусловно создает возможность проживания жизни во всей ее полноте.

Это означает, что, если,

– во-первых, человек сосредоточен на ощущениях и переживаниях, а также на своей деятельности и действии в текущий момент времени;

– во-вторых, фокус внимания направлен на «чего я хочу в данный момент»,

– в-третьих, осознает свои потребности соотносит свое желание с условиями окружающей среды, делает выбор актуальной потребности, условий и возможностей ее удовлетворения,

– то проживание жизни во всей ее полноте значит пребывать в моменте «здесь и сейчас», что и является основным секретом счастливой жизни - жизни в удовольствии.

Таким образом, результатом такой работы и терапии, на мой взгляд, станет способность человека ситуативно включать и отключать самоконтроль, что позволит ему свободно выбирать, как, чувствуя и следуя своим импульсам, телесно проявляться, каким образом коммуницировать с другими людьми, линию и тактику поведения соотносить месту и времени – одним словом, формирование ответственности.

Ерекше білім беру қажеттілігі бар балаларды оқыту және сауықтыруда кинезиологиялық жаттығулар

М. ЖУМАБАЕВА

Мақсаты: Қол қимылдарын дұрыс жасау арқылы кеуде тұсының физиологиясын жақсарту. Ми сыңарларын, ес, зейін, ойлау, тілін дамыту. Қол моторикасын жетілдіру. Жүйке талшықтарының өсуіне ықпал жасау.

Сабақтың түрі: арт-терапия, ойын-жаттығу

Керекті құралдар: түрлі-түсті бояулар, ермексаз, А4 ақ қағаз, т.б.

Сабақтың барысы:

Қайырлы күн, келіп жатқан қонақтар, оқушылар. Бүгінгі «Кинезиологиялық жаттығулар» атты тренинг-сабағымызға қош келдіңіздер. Сіздерді көргеніме қуаныштымын.

Оқушылар бізде бүгін ерекше күн. Әдетте жеке жұмыстанатын едік енді бүгін біз топ болып әр түрлі қызықты жаттығуларды бірге жасаймыз. Бүгінгі тренингке барлығымызға сәттілік тілеймін. Белсенді қатысуға шақырамын.

1. «Амандасу» тренингі

Нұсқау: Оқушылардың қолдарына әр түрлі суреттер беріледі. Сол суреттерге қарап екі жақ көршісімен амандасады.

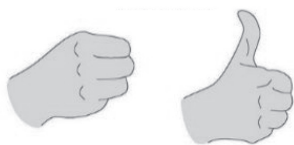
Ережемен таныстыру. Тыныштық; Татулық; Тәртіп; Талап; Тазалық.

Оқушылар жалпы кинезиологиялық жаттығулардың бізге пайдасы өте зор. Оны тек балалар ғана емес сонымен қатар ересек адамдар да жасайды. Бұл жаттығулар біздің миымыздың жақсы жұмыс жасауын жақсартады. Оң жақ және сол жақ ми шарымызды дамытады. Яғни, осы жаттығулар арқылы біздің есте сақтау, ойлау, зейін қабілеттеріміз дамиды. Сондай-ақ, қол моторикамыз, дене қимыл ептілігіміз жақсы дамиды. Ендеше қазір сол кинезиологиялық жаттығуларды орындайық.

2. Отырып жасайтын кинезиологиялық жаттығулар.

«Құрт және алма» жаттығуы.

Нұсқау: Оң қолдың жұдырығын түйеміз, ал сол қолдың жұдырығын түйіп бас бармағымызды шығарамыз. Солай екі қолды кезек кезек жасаймыз.



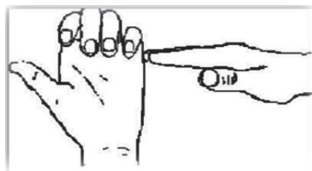
«Құймақ» жаттығуы

Нұсқау: Оң қол алақанын жоғары қаратын столдың үстіне қоямыз, ал сол жақ алақанды керісінше төмен қаратын қоямыз. Солай екі қолды кезек кезек ауыстырып отырамыз.



«Лезгинка» жаттығуы

Нұсқау: Сол жақ жұдырықты түйеміз, бас бармақты жұмбай-ақ қоямыз. Жұмған саусақтарды ашып, оң алақанымен горизонталды бағытта беттестіреміз. Енді оң қол мен сол қолды алмастыра жасау қажет. Осы жаттығуды 6-8 рет қайталаймыз және жылдамдықты үдете түсеміз.



«Жұдырық-қабырға-алақан» жаттығуы

Нұсқау: Қолдың үш жағдайын жазық үстел үстіне көрсетеді. Бір-бірінен айырмашылығы ашқанда алақан, жұмғанда жұдырық, қырынан қабырға болып қалады. 8-10 рет қайталағаннан кейін, өздеріңіз жасауларың керек. Алдымен, оң қол, кейін сол қолмен, содан соң екі қолмен бірге жасайды.



3. «Әдемі бейне» арт-терапия

Нұсқау: Оқушыларға кленкаға ыстық клей арқылы салынған әр түрлі бейнелер беріледі. Соны түрлі түсті маркерлермен бояйды.



4. Сергіту сәті «Көңілді қолдар»

5. Тұрып жасалатын кинезиологиялық жаттығулар.

«Жылан» жаттығуы.

Нұсқау: Қолдарымызды алға қарай созып, айқастырамыз. Алақандарымызды бір-біріне беттестіріп, саусақтарымызды айқастырамыз. Саусақ тура және айқын қозғалуы керек. Енді қолдарымызды ішке қарай айналдырамыз.



«Көлденең сегіздік» жаттығуы

Нұсқау: Оң қолымызды көз алдына келтіріп, алға қарай созамыз. Жұдырығымызды түйіп, бас бармағымызды шығарамыз. Сол бас бармаққа көзімізді алмай қарап тұрамыз. Енді қолымызбен алдымен сегіздік, сосын көлденең сегіздік саламыз. Салған кезде басымызды қозғамай көзбен бас бармағымызға қараймыз.



«Капитан» жаттығуы

Нұсқау: Бірінші оң қолымызды капитан сияқты маңдайымызға қоямыз. Екінші қолмен бас бармағымызды шығарып «лайкты» көрсетеміз. Алдымен баяу екі қолды алмастырамыз. Одан кейін жылдамдықты арттырамыз, арттырған кезде шапалақты қосып отырамыз.

«Том мен Джерри» жаттығуы

Нұсқау: Оң қолымызды басымызға қойып сәл ұрып тұрамыз, ал сол қолмен ішімізді сипаймыз. Солай екі қолды алмастырып алдымен баяу содан кейін тез жасауымыз керек.

**6. «Жеміс-жидектер» арт-терапия жаттығуы**

Нұсқау: Оқушыларға жемістер бейнесіндегі трафареттер беріледі. Трафаретті А4 қағаздың үстіне қойып, ермексаз арқылы ақ қағаздың бетіне түсіреді. Әр оқушы қандай жемісті салғанын айтады.

7. «Түрлі-түсті ойыншықтар» ойыны

Нұсқау: Оқушылар әр түрлі ыдыстарға түсіне сай ойыншықты қысқышпен апарып салу керек.

8. «Ханшайым» кинезиологиялық жаттығуы

Нұсқау: Ертеде бір Ханшайымның туған күні болыпты. Ханшайымның туған күніне жақындары әр түрлі сыйлық алып берген:

Анасы тарақ алып берген екен (сол қолмен шаш тарау),

Әкесі доп алып берген екен (оң қолмен допты соғу),

Атасы шаңғы алып берген екен (аяқтарымен шаңғы тебу),

Әжесі басы қозғалатын қуыршақ алып берген екен (басын қозғау)

Соңында барлығын бірге орындау.

Оқушылар бүгінгі сабағымыз сіздерге ұнады деп ойлаймын. Ендеше соны саусақтарымызбен көрсетейікші «лайк» және «ОК» деп.

«Лайк» және «ОК» жаттығуы

Нұсқау: Бір қолымызбен бас бармақ арқылы «лайк» көрсетсек, екінші қолмен «ОК» көрсетеміз. Қолдарымызды алдымен баяу, сосын тез жасаймыз.

Ал енді оқушылар сабақтың басынан бері бақылап тұрған мына әдемі сыйқырлы қобдишаға қараңыздаршы. Ол кімнің қалай, қандай көңіл-күйде қатысқандарыңызды манадан бақылап тұрды. Енді не дейді екен өзін тыңдап көрейік.

9. Қорытынды «Сиқырлы қобдиша» тренингі

Нұсқау: Әр бір оқушыға ортада тұрған қобдишаның ішіне қарауы сұралады. Оқушылар қобдишаның ішіндегі айнадан алдымен өзін көреді де көңіл-күйі қандай екенін айтады. Сосын ішіндегі тәтті шоколадтың біреуін алады.

Психологические факторы формирования имиджа

Т.Д. ЗАКОРА

Имидж делового человека – это не просто манеры определенного рода, адекватный стиль одежды и подходящий этому стилю лексикон. Очень большую роль в создании репутации играют психологические факторы формирования имиджа. Ведь основную часть информации о другом человеке мы получаем через невербальные каналы. Первое впечатление может оказать значимое влияние на дальнейшую судьбу. К примеру, если вы вдруг не понравились на первом свидании или при устройстве на работу, вы можете потерять возможность и дальнейших отношений с импонирующим вам человеком, и карьерных перспектив. А ведь на то, чтобы произвести первое положительное впечатление у нас есть один-единственный шанс! По мнению исследователей, во время первой встречи с человеком довольно устойчивое мнение о нем создается всего за шесть секунд общения. Причем впечатление это откладывается на бессознательном уровне. Тот, с кем мы намерены общаться, бессознательно усваивает наше эмоциональное состояние. Сознание же оценивает вербальные аспекты: внешний вид человека, особенности его поведения, тембр голоса, специфику выражений и так далее.

Эти аспекты, хоть и довольно весомы, все же играют в восприятии окружающими вторичное значение, – при желании, их довольно легко изменить. А вот с невербальным восприятием существенно сложнее. Обычно мы и сами не знаем до конца, какие невербальные сигналы посылаем окружающим. А ведь именно эти сигналы и создают доминирующее представление, и имеют очень большое значение для тех, кто задумывается над вопросом, как создать свой имидж делового человека? Как сделать так, чтобы репутация была на высшем уровне? Нередко случается так, что, продумывая имидж, мы не уделяем достаточного внимания своему внутреннему состоянию. В итоге, усилия, приложенные к созданию собственного образа, могут оказаться напрасными. Да, попытаюсь создать делового человека, мы правильно подберем к нему аксессуары и стиль одежды, да, мы изменим свой лексикон и манеры.... Но если при этом мы проигнорируем работу над внутренним состоянием, нас не воспримут в надлежащем ключе. Или воспримут, но поверхностно. И репутация будет испорчена, так и не раскрывшись полностью.

К примеру, недостаточно будет облачиться в строгий костюм и выработать нужные манеры поведения. Прежде необходимо выработать внутренний настрой на серьезные занятия тем или иным видом

бизнеса. Если же вы больше, чем к чувству ответственности, предрасположены к ветрености и легкомысленному отношению к своим обязанностям, никакие костюмы и манеры не помогут вам завоевать авторитет в деловой среде. Потому что внутренняя беззаботность непременно проявит себя в каких-то машинальных жестах, непроизвольной позе, безотчетных движениях. Все это, воспринимаемое окружающими на невербальном уровне, поселит в них сомнения в вашей надежности, способности решать поставленные задачи и оценивать ситуацию. Одним словом, прежде чем обдумывать внешние методы формирования имиджа, следует провести тщательный анализ собственного «я» и выделить в нем наиболее соответствующие этому имиджу черты. Репутация делового человека складывается из уверенности в себе, твердости и способности принимать самостоятельные решения. Если данные черты выражены довольно слабо, значит надо поработать над собой и развить необходимые качества характера. А в том случае, если они отсутствуют вообще.... Ну, тогда не стоит себя ломать, – ведь не всем же женщинам так необходимо быть бизнес-леди!

Уникальность личности бесценна, и самые большие проблемы формирования имиджа возникают именно тогда, когда мы эту уникальность пытаемся приспособить под какие-то стереотипы. Посему, если у нас в действительности нет наклонностей к бизнесу, так зачем же себя ломать? Почему бы не подумать о методах формирования имиджа, к примеру, творческого человека или даже гламурной светской дамы? Но, если все-таки вы одержимы идеей стать именно бизнес-леди, а внутри чувствуете себя беззащитной, слабой и чрезмерно женственной, придется развить в себе нужные черты. Это кропотливый и долгий труд, но без него репутация делового человека так и останется несбыточной мечтой.

Правила формирования имиджа

Имидж делового человека начинается, в первую очередь, с адекватного анализа самой себя и своих возможностей. При этом, нужно без самообмана постараться увидеть собственную личность во всей ее красочной многогранности и истинной форме. Это поможет обрести точку опоры.

Затем, согласно правилам формирования имиджа, следует найти оптимальный способ предоставить себя окружающим, как деловую женщину. Этот способ должен включать в себя и материальные и нематериальные факторы. Его нужно тщательно продумать – это необходимо для успеха в дальнейшей карьере. В частности, надо точно определить и цвет, и фактуру ткани деловой одежды, которая придаст авторитетный вид, в которой вы будете чувствовать себя максимально комфортно. И разновидность присущих образу аксессуаров. Кроме того, необходимо проработать соответствующие образу стиль поведения и манеру разговора. Да, именно из таких, на первый взгляд неважных факторов, складывается нужная репутация. Правила фор-

мирования имиджа деловой женщины подразумевают, что следуя им, она станет коммуникабельней, уверенней в себе и активней. Это поможет выстраивать позитивные отношения в социуме и позволит подчеркнуть личностно-деловые качества, при этом затенив некоторые недостатки.

Следуя правилам, будущая бизнес леди обретает психологическую уверенность в общении с людьми, представляющими различные социальные статусы.

Способы формирования имиджа могут быть различными. Если вы достаточно внушаемы, развить качества характера, соответствующие ситуации, будет не так уж сложно. Нужно лишь выбрать какой-то из несложных приемов психологической коррекции. Разработано их сейчас довольно много, и найти подходящий вид не составит большого труда. Впрочем, можно и не выбирать, – если вы склонны обдумывать свои поступки, значит, сможете изобрести и свой собственный прием такого рода. Это разумно, потому что наряду с развитием других качеств характера будет стимулировать и столь нужное в деловом мире качество – изобретательность.

Один из распространенных приемов формирования имиджа предполагает вжиться в образ деловой женщины. Ежедневно облачаясь в строгий костюм, делая соответствующий образу макияж и пользуясь необходимыми для профессиональной деятельности аксессуарами и предметами. При этом надо стараться как можно меньше проявлять в поведении свою истинно женскую сущность. Приучаем ее затаиваться и не напоминать о своем присутствии к месту и не к месту. Открытая и регулярная демонстрация женственности в рабочем процессе нецелесообразна, – она делает женщины слабыми и уязвимыми. А репутация деловой леди не приемлет данных качеств. Таким образом, даже если в вашем характере присутствуют мягкость и нежность, со временем они отойдут на второй план, уступив свое место деловым качествам. И это будет полностью соответствовать всем законам создания имиджа бизнес леди. А верно сформированный имидж является залогом того, что в деловой среде у окружающих он будет вызывать лишь позитивное отношение и неосознанное одобрение. Ведь ваш облик станет полностью отвечать представлениям людей об идеальном образе представителей профессии. В целом же, имидж делового человека складывается из нескольких этапов.

Этапы формирования имиджа

На чем основываются этапы формирования имиджа? Они базируются на таких принципах, как:

Представление общества о личностных чертах характера человека, занимающегося тем или иным видом деятельности;

Представление человека об окружающем мире, стиле жизни, своем общественном статусе и некоторых психологических аспектах социума;

Представление человека о самом себе, базирующееся на его жизненном опыте и нынешнем внутреннем состоянии. О своих моральных ценностях, внутренней культуре и психологических установках;

Понимание того, что информация о человеке поступает к другим не только через визуальные каналы. И что наш внешний вид, манера поведения, уровень знаний еще не могут служить залогом того, что репутация среди окружающих будет нужной;

Большую роль в формировании этого впечатления играет невербальный посыл, бессознательно фиксирующий в виде чуть ли не самой значимой информации о человеке.

Одним словом, можно сказать, что создание имиджа делового человека представляет собой разработку собирательного, обобщенного образа, который будет максимально раскрывать качества характера, необходимые для успешности в том или ином виде деятельности. В этом образе непременно должны присутствовать такие особенности личности, как:

1. Профессиональная культура и компетентность.
2. Коммуникабельность.
3. Доброжелательность.
4. Умение влиять на людей разных психологических типов.
5. Умение держать дистанцию в отношениях с людьми (в частности, не допускать проявлений фамильярности в деловом общении).
6. Ненавязчивая энергичность.
7. Умение вызывать интерес к себе и симпатию.

Кроме того, репутация деловой женщины зависит и от чувства стиля и чувства меры. Так, если вы, намереваясь выглядеть как успешная деловая женщина, позволите себе броский макияж, какую-то креативную прическу, изобилие дорогих украшений и развязные манеры, все ваши старания по созданию делового имиджа окажутся тщетными. Поэтому следите за тем, чтобы ничто в вашем облике не выходило за грани допустимого: отработайте жесты, походку и не допускайте излишеств во внешнем виде.

В целом же, к этапам оформления имиджа можно отнести такие пункты, как:

- Изучение собственных психологических возможностей;
- Адекватная оценка своих физических данных;
- Выделение своих личностных качеств, необходимых для успешной работы в той или иной сфере бизнеса;
- Развитие этих качеств с помощью подходящих этому развитию средств;
- Подбор соответствующих имиджу современного делового человека атрибутов: одежды, аксессуаров и прочего;

Проверка действенности своего имиджа на практике.

Это, пожалуй, основные факторы, необходимые для того, чтобы репутация деловой женщины была на высоте. А теперь подведем итог.

Познавательная деятельность на уроках психологии

М. КЫЛЫШБАЕВА

Цель:

- 1) познакомить учащихся с особенностями внимания;
- 2) научить проводить самодиагностику психических процессов объема внимания, его концентрации и избирательности;
- 3) развивать устойчивое, организованное, легко переключаемое внимание через игровые упражнения;
- 4) повышать учебную мотивацию, воспитывать любовь к школе, учителям, знаниям.

Форма: интерактивное занятие.

Оборудование: плакаты, листы белой бумаги, фломастеры, клубок ниток, листы с тестами, листы с описанием развивающих игр, наглядный материал для развития внимания (таблицы, картинки).

Подготовительный этап:

- предложение написать письма благодарности, пожелания учителям, преподающих в их классе.

Ход занятия:

1. Знакомство. Игра, направленная на знакомство.

Материал: «ласковый» клубочек

- Дети собираются в круг и по кругу передают «ласковый» клубочек тому, кто им нравится, при этом называют свое ласковое имя, полученное от мамы дома. Клубочек можно передавать в любом направлении, но конец клубка не отпускается. В конце игры паутина клубка разрезается на мелкие ниточки и каждая ниточка – это ласковое имя друга по кругу. Каждый запоминает имя друга и сохраняет ниточку.

Предлагаю учащимся разделить на 3 группы по цвету (красные, желтые и зеленые).

2. Мозговая атака

- Тема нашего занятия «Как стать внимательным».
- Внимание – один из психических процессов и занимает особое место. Что такое внимание? Это направленность нашего сознания на определенный объект и сосредоточенность на нем.

Внимание может быть произвольным (не иметь цели и волевого усилия), произвольным (наличие цели и активное ее поддержание) и послепроизвольным (наличие цели, но без волевого усилия). Очень важно, чтобы мы могли сосредотачивать свое внимание и удерживать его на изучаемом объекте, а также при необходимости быстро переключать свое внимание с одного изучаемого объекта на другой.

3. Самодиагностика

- Предлагаю вам провести самодиагностику для определения объема внимания и его концентрации.

Время выполнения 20 секунд.

Перед вами тест «Корректурная проба» - это набор букв, которые вы должны просмотреть и зачеркнуть в них только буквы «А».

Пример:

ТКРНСОАРНЕСВАРКУЩЗФР А Е

Стимульный материал:

АРКНОЕГЫСЬМТРЕОВГУЩДЛМТ

АПЕРКНУГУЩЦТМРЕОВЕЕЗЫДУ

ТМРАОЕНУШЕОЛЫЖМЭБИТАОКГ

КУЕЕУКЦНШАОВРЫЛЫДЖЕЕГМТ

ЬЕОВЕШУЕЗУЩЛЕТЧЬБЕЮЯОВД

КОЕЩЗЙЕАРКОВЛЫЕУЛЕДБМИТ

ЧВРЕНУКЗАРВПЕОЫКТСЕИМРЕО

ОЛДЫФЕНКГУЩЗЕЛМОАИПВЕНШ

УЕОДОВЕВЕДЕЫЕДЕЗЖЭЮБФД

- Теперь посчитайте зачеркнутые буквы, запишите результат.

Определяем ваш объем внимания и его концентрацию.

8-7 букв высокий уровень

6-5 букв хороший уровень

4-3 буквы средний уровень

2-0 букв низкий уровень

Каждая группа записывает результаты на своем плакате и получает фишки.

- Следующая диагностика определит избирательность внимания.

Бланк методики Мюнстенберга

бсолнцеюввлаоугкщрайондлсмшклаьбкновостьщш

зщшправминуюкуцисмфактукгнэкзаменеондыофл

вшщзггкученикмиртозуялбьчжлщзчлабекоровалж

дпрвгколхоккейипрубязакдыоалвторйкаыдегъа

доттбротелевизорвтрипгйзушгптбаоркщвбпамятьбв

долгкпнсьыдщщраоуивлопрнуоткинотеатрьчвнушу

олсбыд радостьрвпводцгйъзкртвдроватсипвицнлк

ншцуьвгшыюыьмрнузчвьпистконкурсбчрвщдотср

ваыщзубаопрбнародбчьнцрвлдаущдфжылкгшгкраи

оггукшлоывтсивпнфыжьстличностьвианиыдфжарг

бвопщвоывщыдчотнрмъйоф былвлдаптмикомеди

- Перед вами буквенный текст, где имеются слова. Ваша задача заключается в том, чтобы как можно быстрее, просматривая текст, найти и подчеркнуть эти слова.

Пример: *рюклбюсрадостьфркнп*

Время работы: 2 минуты.

Результат:

Высокий уровень 23-20 слов

Хороший уровень 19-15 слов

Средний уровень 14-9 слов

Низкий уровень 8-0 слов

Каждая команда записывает результаты на плакате и получает фишки по итогам результата диагностики.

- Вот мы и определили каждый свой объем внимания. Его концентрацию и избирательность. Результаты у всех разные. У кого-то высокий или хороший, а у кого-то и низкий. Как можно развивать объем внимания, его концентрацию?

Для этого я предлагаю вам «Психологический практикум».

Перед вами описание игр и игровых упражнений. Каждая команда выполняет эти упражнения и за быстрое, точное выполнение получит фишку.

1. Охота на кота

Детям предлагаются тексты (одинаковые по количеству слов и длине), вырезанные из журнала, газеты. По команде дети должны вычеркнуть из текста три буквы: К, О, Т, кто сделает это быстрее и с меньшим числом ошибок, тому полагается приз.

2. Зеркало

Двое играющих встают друг против друга. Один из них зеркало. Он должен в точности, как зеркало, повторять движения другого.

3. Летит - не летит

Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол пальцы. Ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.п. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Тот, кто ошибется, платит фант.

Указания к проведению. Перед началом игры ведущий разбирается с детьми, кто летает, а кто нет. Отдельно рассказывается о летающих птицах и насекомых (с показом их на картинках, о летающих предметах, сделанных руками человека (ракета, самолет), о летающих сказочных существах (вспомнить соответствующие сказки).

4. Самый внимательный

Необходимо внимательно послушать текст и подсчитать в нем количество слов:

Со звуком «в»

Воробей просил ворону

Вызвать волка к телефону.

Воробья врачи спасли,

В вертолет его внесли,

Вертолет вертел винтами,

Волновал траву с цветами;

со звуком «б»

Белый снег. Белый мел. Белый сахар тоже бел.

А вот белка не бела.

Белой даже не была;

со звуком «л»

В лесу в большой луже жил маленький лягушонок, который очень любил лепить из глины. Вылезет из лужи, наберет глины и лепит. Сначала он лепил только лепешечки. Потом стал лепить колобки и лимончики. Потом слепил слона и уже после этого – льва на лыжах и лошадь в лодке. Звери смотрели, смеялись, ласково гладили лягушонка по спине. Только один лисенок (завидовал он, что ли?) приходил, все ломал, да еще и дразнился. - Зеленеет всех зеленек – лупоглазый лягушонок! И это продолжалось до тех пор, пока лисенок не вырос.

Пришел он однажды к луже, сел рядом с лягушонком, долго смотрел, как он лепит, и грустно сказал:

- Я ведь тоже раньше лепил, да только у меня ничего не получалось...

- Ничего! - сказал лягушонок. - Ты не огорчайся! Зато ты роешь самые хитрые норы.

Г. Юдин

4. Обратная связь. Подведение итогов

- Что такое внимание?

Запишите на листках свои впечатления, ощущения, пожелания. Можете их выразить словами, рисунком, узорами.

- Что нового вы узнали?

- Что было для вас интересно, полезно?

- Какие упражнения вы выполняли?

- Что помогла определить самодиагностика?

5. Благодарственная страница

- Предлагаю вам открыть одну страницу, которая называется «Благодарственная».

- От кого вы получаете знания?

- Кто каждый день, каждый урок развивает ваше внимание, память, мышление?

- Я просила вас заранее приготовить свои благодарности и пожелания (маленькие письма) своим любимым учителям.

Вот «Гаммы чувств», написанные на плакате.

Любовь –

Добро –

Уважение –

Радость –

Удовольствие –

Взаимопонимание –

Теплота –

- Приклейте на соответствующие линейки свои записки-пожелания учителям. После нашего занятия мы разместим плакат в учительской, и каждый педагог может подойти и снять послание, адресованное только ему.

6. А теперь награждение.

- Та команда, которая набрала больше всех фишек, получает 1 место.

Поздравление грамотами (1, 2, 3 места).

Занятие я хочу закончить словами, психологической молитвой, которая поможет вам быть умными, добрыми, красивыми, здоровыми и конечно внимательными.

«Я – это я. В мире нет ни одного человека, такого, как я. У меня есть особые ум, память, свои собственные способности. Я – уникальная личность. В мире нет ни одного человека, такого, как я, и это замечательно».

- Большое спасибо за участие на уроке. Желаю успехов в учебе и быть всегда внимательными. Для этого я вручаю вам письма от психолога, которые вы вскрыете дома и прочтете вместе с родителями. Это пожелание психолога учащимся и их родителям «Как развивать внимание».

Рекомендации.

Как развивать произвольное внимание у ребенка?

Для развития произвольного внимания надо устранить лишние раздражители (радио, телефон). Учить преодолевать трудности, связанные с использованием внимания. Большую роль играет отношение к деятельности, которой должен заниматься ребенок, развивать интерес к ней. Через каждые полчаса нужно делать перерывы и переключаться на другие виды деятельности.

Сознательно заботясь о развитии внимания у ребенка, родитель сам должен быть внимательным к ребенку, к его занятиям, его жизни. Ведь развитию внимания способствует вовлечение ребенка в любую целенаправленную деятельность; сбор камушков, грибов, ракушек, мозаики или конструктора – все это развивает внимание. Могут пригодиться следующие упражнения.

1. Развитие концентрации внимания.

Находить, вычеркивать определенные буквы в печатном тексте.

2. Увеличение объема внимания и кратковременной памяти.

Упражнения основаны на запоминании чисел и порядка расположения ряда

предметов, предъявляемых для разглядывания на несколько секунд. Число предметов увеличивать.

3. Тренировка распределения внимания.

Выполнение двух разноплановых заданий (чтение рассказа и подсчет ударов карандаша по столу).

4. Развитие навыка переключения внимания.

Работы с печатным текстом. Чередование правил подчеркивания и вычеркивания определенных букв.

Занятия с ребенком должны носить систематический характер. Лучше проводить их в форме игры, соревнований и, конечно, при заинтересованности взрослых, их внимании к ребенку, его успехам, достижениям.

Ата-аналар және оқушылармен бірлескен психологиялық тренинг

Г. САБЫРГАЛИЕВА

Мақсаты:

Ата-аналар мен балалар арасында жылы және жағымды қарым-қатынасты нығайту;

Ата-аналарды өз балаларын түсіне білуге және көмек көрсете білуге, балаларымен қарым-қатынаста өздерін бақылай білуге үйрету;

Қазіргі заманның ағымына байланысты отбасы құндылықтарын қалыптастыру.

Міндеті:

1) ата-ананың тәрбиедегі алатын орнының маңыздылығын ұғыну;

2) Отбасының негізі – өмірдің ұйтқысы, киелі қасиетке ие болу сыры, отбасы тәлімінің мәні туралы түсініктерді кеңейту.

Құрал-жабдықтар: слайд, фольга, түрлі-түсті бояулар, гуашь, А4 қағаздары.

Өту барысы:

1. Кіріспе. Танысу «Өрмекші торы»

Мақсаты: Ата-аналар мен балалар арасында жағымды қарым-қатынас пен сыйластықты нығайту.

- Құрметті ата-аналар және балалар! Бүгін бәріміз ата-аналар мен балалардың қатысуымен өткізгелі отырған тренингке жиналып отырмыз.

Бұл тренингімізді «Танысу» жаттығуымен бастағымыз келіп отыр. Менің қолымда жіп бар. Мен сол жіпті ұстап отырып, өзім туралы айтып өтемін. Кейін жіптің ұшын алып қаламын да, өзін басқа адамға беремін. Солай барлық адамдар өздерін таныстырып өтеді.

- Мінеки, құрметті ата-аналар мен балалар, мына жіп бізді біріктіріп отыр. Олай болса, әрдайым осылай бірлігіміз жарасып, іргеміз ажырамасын.

2. Дәріс «Отбасым – өмірімнің айнасы»

- Міне, отбасы құрылды, кішкентай бір мемлекет десе де болады. Отбасы – адам баласының өсіп-өнер, қаз тұрар, қанат қағар ұясы, алтын бесігі. Сонымен бірлесе жүретін біздің өміріміздің жайы – ол туысқандық байланысымыз: ата-ана, ата-әже, балалар – ұл, қыз. Осы аталған құрметті адамдар өмірде бір-бірімен тығыз байланыста болады.

Кез келген ата-ана өз баласының дені сау, бақытты, сыйлы адам болғанын армандайды емес пе? Отбасындағы тәрбиенің адам баласына әсері мол. «Ұяда не көрсең, ұшқанда соны ілерсің», - деп халық даналығы айтқандай, ата-ананың жеке басты үлгі-өнегелері, отбасындағы ахуал баланың дұрыс тәрбиеленуіне ықпал ететіні сөзсіз. Олай дейтініміз, баланың бойында жеткілікті өмірлік тәжірибе, бейімділік пен икемділік әлі де болса толық қалыптасып бітпегендіктен, ол үлкендер-

дің мінез-құлқына, жүріс-тұрысына, сұхбаттасу мәнеріне, іс-әрекетіне, басқалармен ара-қатынасына еліктейді және өзінің үлгі-өнегелік бағдаршамы ретінде қабылдайды. Көріп отырғаныңыздай, отбасындағы тәрбиенің мәні өте зор және оны ұштастыруда үлкен мағына жатыр.

Отбасының қайнар көзі – ол бақыттылығы. Отбасының іргесі нық болса, құрған қамалдары берік болса – аталған отбасындағы тәрбие де дұрыс болады. Ұрпақ – адамзаттың болашағы. Егер отбасында дұрыс тәрбие берілсе, қоғамға да, еліне де, жеріне де ол болашақтың берері де мол болады. Бұл деген – аса маңызды міндеттің бірі.

Отбасы адамға бақыт, толық мәнді тыныс-тіршілік әкеледі. Отбасы берекелі, тату болу үшін сыйластық, мейірімділік, жанашырлық, бауырмалдық қасиеттер әр адамның жүрегіне орын алуы қажет.

3. Слайд «Біз – бақытты отбасы»

Балалардың өз отбасыларымен бірге болған бақытты да қызықты сәттерінің фото суреттерінен жасалған слайд.

4. Жаттығу «Біздің отбасымыздың дәстүрі»

- Құрметті ата-аналар және оқушылар! Әрбір адам үшін отбасымен бірге өткізген уақыттың маңызы өте зор. Сонымен қатар, отбасыңызда өткізген уақытыңыз маңызды да мәнді болуы қажет. Әр отбасының өзінде қалыптасқан, ұрпақтан ұрпаққа тарайтын дәстүрлері де болады. Отбасылар әр түрлі, сондықтан әр отбасының дәстүрі де әр түрлі.

Олай болса, бүгінгі тренингке жиналған отбасылардың да дәстүрлерімен таныс боламыз. Қазір әрбір отбасы мүшелері өз отбасыларының дәстүрлерін алдымен суреттейді, ал сонан соң сол туралы айтып береді.

Қорытындылау: Осындай отбасыңызбен бірге әрі қызықты өткізетін алтын уақыттарыңыз көп болсын! Отбасыңыздың бақыты берік болсын!

5. «Қарым-қатынас шеңбері» жаттығуы.

Барлығы ортаға шақырылады. Ата-аналар сыртқы шеңберді, ал балалар ішкі шеңберді құрап тұрады. Ата-аналар естігенді орындайды.

Балаңызды мектепке қалай шығарып саласыз?

Балаңыздың шашын дұрыстаңыз.

Балаңыз алыстан келгенде, сағынышыңызды қалай білдіресіз?

Балаңызды қалай аймалайсыз?

Балаңызды мектептен қалай қарсы аласыз? Т.с.с.

Талдау: Жаттығу ұнады ма? Несімен?

6. Рефлексия.

- Олай болса, бүгінгі тренингімізді қорыта келе, тренингтен алған әсеріңізбен бөлісуге шақырамын.

Қорытындылау:

- Отбасы – ол сарқылмас өзен. Бұл өзен бізге өмір бойы күш береді. Қай заманда да, қандай қиыншылық кезең болғанда да әр жағдайдың шешімі тек қана отбасында табылады. Олай болса, өз тума-туыстарымызға, ата-аналарымызға, балаларымызға, бауырларымызға үнемі көңіл бөліп, мейірімділігіміз бен қайырымдылығымызды аямайық!

Оқушылардың психикалық көңіл-күйлерін көтеру сабағы

Р. ЗЕЙНЕЛБАЙ

Мақсаты: оқушылардың психикалық көңіл-күйлерін көтеру, өздеріне құрметпен қарауға баулу, ұжымда сыйластық қарым-қатынас орнату.

Көрнекілігі: ағаш талдың суреті, жұлдыздар суреті, ақ бет, қарындаштар, музыка жиынтығы.

Сабақ барысы: Қымбатты оқушылар, бүгінгі сабағымыздың тақырыбы: «Жақсы көңіл-күй – жан тыныштығы» деп аталады. Бүгін біз адам әлеміне саяхат жасап көреміз, өзіңіз туралы толық мағлұмат аласыз, жігер мен ынтамен қатысауға шақырамын.

«Мен жарқыраймын» жаттығуы.

Материалдар: жұлдыздар суреттерінің жинағы.

Оқушылар өз есімімізге байланысты әншінің суретін таңдауына болады немесе өзі сүйіп тыңдайтын жұлдыз әншілердің суретін таңдау қажет. Жұлдыздардың суретін таңдап алып, оның ұнамды екі жақсы қасиетін айтып, өзінің екі жақсы қасиетін айтып салыстырады, болашақта мен де осындай өз мамандығымның ерекше жұлдызы боламын. «Мен жарқыраймын» деп аяқтау керек.

«Өмір ағашы» жаттығуы.

Оқушыларға сипаттау арқылы рет бойынша ағаштың суретін салу ұсынылады.

1 – тамыр – сіздің өміріңіздің мақсаты мен өмір сүру тәсіліңіз;

2 – діңі – өзіңіз жайлы ойларыңыз;

3 – бұтақ – болашақта сен қалайтын тілеген мақсатыңның жүзеге асқаны.

«Көңілді әріптер» жаттығуы.

Мақсаты: әуенге қосылып айту арқылы, жақсы тыныс алып, жақсы көңіл-күй орнату.

Әту барысы: Қатысушылар терең дем алып, босаңсып, дөңгеленіп отырады.

Ең алдымен терең тыныс алып, дыбыстарды қайталау қажет. Ән тындап, сол әнді дыбыстар арқылы айту керек.

Бір әріпке 30 секунд беріледі.

Е – дыбысты шығаруға жақсы әсер береді.

И – ми, көз, мұрын, құлаққа жақсы әсер береді.

О – жүрекке, өкпеге жақсы әсер береді.

У – іш құрылыстарға жақсы әсер береді.

Я – барлық іштегі сезімдерге жақсы әсер береді.

М – барлық дене мүшелеріне жұмыс істеуге көмектеседі.

Х – дененің тазаруына көмектеседі.

ХА – көңіл-күйді жақсартуға көмектеседі.

«Менің бет-әлпетім» жаттығуы.

Мақсаты: өз сезімдері туралы ойланып, басқалармен бөлісуге үйрету.

Құрал: суреттер бланкісі және маркерлер.

Психолог: Қазір мен қағаздар үйлестіремін. Нұсқауға орай суретті қимылмен толықтырыңыз.

1. Мен бақыттымын;
2. Маған көңілді;
3. Мен қуаныштымын;
4. Мен кереметпін;
5. Мен тамашамын.

Тыныштандыру техникалары:

Отырысына байланысты:

психологиялық конверт

1. Тобықтарыңызды айқастырып отырғанды ұнатасыз ба? Бұндай отырыс байсалды, тіпті өзіне сенімсіз адамдарға тән. Өзіңізге деген сенімділікті дамытуға тырысыңыз;

2. Көбінесе бір аяғын екіншісіне салып қойып отыратын адамдар өзіне сенімді болады. Өмірден не қалайтынын біліп, болашағына жарқын қарайды;

3. Түзу, екі аяғын бірге қойып, табанымен еденді толықтай басып отыратын адамдар ақкөңіл, шыншыл болады. Турашыл, ойлағанын бетке айтады, қоршаған адамдарға шыншылдығымен ұнайды. Сырттай суық көрінгенімен, расында адамгершілігі мол адам;

4. Табанын аяқтарының ұшында ұстап отыратындар сабырлы, кейде тұйық адамдар. Тұйықтығы қоршаған ортаның сынына төзе алмау қасиетіне байланысты. Ортасының пікіріне тәуелді болады;

5. Аяқтарының ұштарын бірге, ал өкшелерін екі жаққа қаратып отыратын кісі батылсыз, кінәмшіл адам болады. Бұл қасиетін жеңе алмай жүрсе де, ол басқаларға бірден дұрыс баға беріп, мінездерінің сырларын көріп тұрады;

6. Аяғын алдыға созып, кішкене шалқайып, тобықтарын айқастырып отыратын кісілер өктемшіл, қызғаншақ болып келеді. Басқалардан асып түскісі келеді.

Диспут жүргізу:

Оқушыларға сұрақтарды жеке жеке орындау ұсынылады.

- 1 – Менің көңіл-күйім үнемі қандай?
- 2 – Мені өзге адамның тыныштығы алаңдата ма?
- 3 – Жақсы көңіл-күй деп нені айтады?
- 4 – Жан тыныштығы дегенді мен қалай түсінемін?
- 5 – Менің жан дүниемді түсіну үшін адамдар не істеу керек?

«Сіз жарқын жүзді адамсыз ба?» Менің құнды қасиеттерім

Нұсқаулық: Сіздерге ілгек, ақ бетке салынған сана суреті беріледі, бойыңыздағы жаман қасиеттерді жол бойымен жүріп тастап кетесіз? Қайтып келе жатқанда жинап, жақсы қасиеттерді орналастырасыз, әр



Сабақтың аяқталуын әр түрлі смайликтермен аяқтаймыз.

Көңіл-күй мінезін салу:

Әр бір оқушыны шақыру арқылы бейнелердің қимылын салып береді.

11-сынып оқушыларына арналған психологиялық тренинг

К. САКАУОВА

Мақсаты: 11-сынып оқушыларының мектеп бітіру МҚА және ҰБТ сынағына психологиялық көмек көрсету арқылы оқушы бойына өзінің мүмкіндігіне деген сенімділікті арттыру. Оқушылардың өзін тану арқылы, өзіндік бағалауын қалыптастыру, реттеу дағдыларын және өзін-өзі бақылауын, стресске қарсы тұру, жеңе білу қабілетін дамыту, көңіл-күйлерін көтеру, бір-біріне деген қарым-қатынастарын нығайту.

Құрал-жабықтар: қайшы, А4 қағазы, сағаттар суреті.

Тренинг бағдарламасы:

1. «Көңіл-күй» тренингі;
2. ҰБТ туралы бейнебаян;
3. «Шынымды айтсам... Мен таңдаған қала...» Жасырын сұрақтар;
4. «Кім болам?» жаттығуы;
5. «Сәттілік – тұмарым» жаттығуы;
6. «Менің армандарым» жаттығуы;
7. «Эмоция» жаттығуы;
8. «Достық үйі» жаттығуы;
9. «Тілек май шамы» жаттығуы.

Педагог-психолог: Қайырлы күн, құрметті оқушылар! 11 жыл бойы тәрбие мен білім нәрін бойына құйып, кеше ғана тұлымдары желбіреп, жүректері лүпілдеп, мектеп қабырғасын имене аттаған ұл-қыздарымыз ойы толып, бойы өсіп, «Тарыдай болып келіп, таудай болып» алтын ұя мектебін аяқтауға санаулы күндер қалды.

Мектеп – кеме, білім – теңіз!

Барар жерге, тез жетіңіздер!

Адаспаңыз Ұлы жолда,

Құтты болсын сапарларың,

Мықты болсын қатарларың! - деп алдағы мемлекеттік қорытындылау аттестаттау сынағын ойларыңдағыдай тапсырып, мамандық әле-

міне шешімі шығатын ҰБТ сәтті өтіп қалаған балдарыңызды жинауға, грант иегері болуларыңа **сәттілік серік болсын!**

Бүгінгі бой сергіту тренинг сабағымызды «Көңілді сағат» тренингімен бастайық.

1-12 сағат санына сыныптастарының есімдерін жазады. Ортаға шығып айтылған уақыт бойынша есімі жазылған сыныптасымен амандасады.

1. Қолын қысыңыз;
2. Арқасынан қағыңыз;
3. Қол бұлғаңыз;
4. Көзіңізді қысыңыз;
5. Күлімдеңіз;
6. Комплимент айтыңыз;
7. Шынтақ түйістіріңіз;
8. Арқаңызды тіркеңіз;
9. Құшақтаңыз;
10. Қол ұстасып, 3 рет секіріңіз.

2. «Шынымды айтсам» жаттығуы.

Мақсаты: Қоршаған ортаға топтың сенімін нығайту, ішкі кедергілерді жою.

Сұрақтар орындықтардың астына жасырылады. Әр оқушы оқып жауап береді.

1. Шынымды айтсам, мен алдағы емтихан туралы ойласам ...
2. Шынымды айтсам, мен емтиханға даярланғанда ...
3. Шынымды айтсам, мен алдағы емтихан туралы ұмытып кетсем ...
4. Шынымды айтсам, мен үйге келгенде ...
5. Шынымды айтсам, менің ата-анамның алдағы емтихан туралы уайымы ...
6. Шынымды айтсам, мен емтихан туралы естісем ...
7. Шынымды айтсам, мендегі ең үлкен қорқыныш ...
8. Шынымды айтсам, мен ұмытпаймын, егер ...
9. Шынымды айтсам, мен мынадай адамдарға сенбеймін ...
10. Шынымды айтсам, мен жақсы істей аламын ...
11. Шынымды айтсам,өзімді жақсы сезетін орта ...
12. Шынымды айтсам, егер мен сенімсіз болсам ...
13. Шынымды айтсам, мен сенетін үш адам ...
14. Шынымды айтсам, көңіл-күйім, болмаса онда...
15. Емтиханға қалай әзірленген тиімді?
16. ҰБТ-ге әзірлену үшін жұмыс орнын қалай ұйымдастыру керек?
17. Емтихан алдындағы күнді қалай ұйымдастыру керек?
18. Емтиханды сәтті тапсыру үшін не істеу керек?
19. ҰБТ дегеніміз не?
20. Мен таңдаған қала...»

3. Бейнебаян: «ҰБТ дегеніміз не?»

4. «Кім болам?» жаттығуы.

Ақ қағаздан адам бейнесін қиып алу. 1. Бас – негізгі мақсатың; 2. Оң қолға «Не істей аламын?» 2. «Не істеп жатырмын?» 3. «Не істеу керек?» 4. «Кімнен көмек күтемін?» «Не кедергі?» деген сұрақтарды қағаз адам денесінің мүшелеріне жазып, өз бейнесін сақтап қою.

5. «Сәттілік тұмарым» жаттығуы.

Берілген ермексазды немесе бояуларды қолдана отырып өздерінің ойларынан тұмар жасап безендіреді.

6. «Менің арманым» жаттығуы.

Оқушыларға ақ парақ таратылып, өздерінің оң қолдарын басып суретке бастырады. Сол салынған алақанның 5 саусағына алдағы 5 жыл алға қойған арман-мақсатын жазады. Арманын өз бетімен оқимын деген оқушы оқиды.

7. «Эмоция» жаттығуы.

Шаршадым «Уһ» дедім.

Ренжідім «Туһ» дедім.

Қорықтым «Ой» дедім.

Өкіндім «Аһ» дедім.

Шарасыз «Еһ» дедім.

Таңқалдым «О» дедім.

Кейідім «И» дедім.

Біліп ап «Е» дедім.

Қуанып «Ха-Ха-Ха!» дедім.

8. «Достық үйі» жаттығуы.

Мақсат: оқушыларға мінездеме беру.

Нұсқау: Берілген достық үйінен өзі тұрғысы келетін қабатты (этажды) таңдаңыз. Сол арқылы сіздің қандай жеке тұлғалық ерекшеліктеріңіз бар екенін байқаймыз.

IV қабат Сенімді адам

III қабат Көмегін аямайтын адам

II қабат Шыдамды адам

I қабат Сабырлы адам

Қорытынды:

Мектеп – кеме,

Білім – теңіз,

Тынбай алға жүзудеміз,

Біз жетпейтін қиыр да жоқ,

Біз алмайтын қиын да жоқ!

Өнер-білім теңізінде,

Біз мықтымыз.

Жер жүзінде,

Күн сайын биіктеген әр сатымыз,

Біздің бір тілегіміз мақсатымыз.

Әрдайым ашық болсын аспанымыз,

Сеніммен шыға берсін жақсы атымыз!

«Тілек майшамы» жаттығуы.

Майшам арқылы бір-бірімізге жылы тілектерімізді жолдайық. Майшам жағылады. Барлық оқушылар бір-біріне жылы сөз айтып, майшамды беріп отырады.

Майшамды алу себебіміз жарық деген жақсы нәрсе, сондықтан да жолдарың үнемі ашық, жарқын болсын!

11-сынып оқушыларына арналған психологиялық тренинг

Д. МЫРЗАХМЕТОВА

Мақсаты: 11-сынып оқушыларының мамандықты дұрыс таңдауына бағыт-бағдар беру. Сұранысқа ие мамандықтар туралы мәлімет беру.

Күтілетін нәтиже: Бітіруші түлектердің өзіне деген сенімі артады, шешім қабылдап, мақсатына жетуге талпынады.

Ресурстар: айна, ақ қағаз, түрлі-түсті қаламдар, плакат, АКТ, түрлі-түсті қағаз, қайшы, желім.

1-жаттығу. «Көңілді шеңбер»

Мақсаты: Топта жағымды ахуал орнату. Эмоцияны ояту.

Жүргізу техникасы: оқушылар шеңбер бойымен тұрып, бір-біріне жағымды комплимент айтады.

2-жаттығу. «Айна»

Мақсаты: қатысушылардың өзіне деген сенімін жоғарылату, өзін-өзі реттеуге ықпал ету.

Жүргізу техникасы: қатысушылар бір-бір айна алып, соған қарап отырып мен қандай адаммын, менің өзгелермен қарым-қатынасым қандай, мен әдемімін, менің күлкім сүйкімді, мен қасымдағылардың ойымен санасамын, сондықтан мені барлығы қолдайды, қорғайды деп іштей ойланады. Айнаға қарап отырып «мен сені жақсы көремін» - деп дауыстап айтады. Жаттығу соңында өз әсерлерімен бөліседі.

3-жаттығу. «Өмір сызығы»

Мақсаты: оқушылардың өмірге деген қызығушылығын арттыру, алдына мақсат қойып, соған жетудегі іс-әрекетті анықтау, нақтылау.

Жүргізу техникасы: ақ қағазға сызық сызамыз, оның басына өзіміздің туылған сәтімізді жазамыз, ал ұшына шексіздік белгісін қоямыз. Сызық бойына бала өзінің осы күнге дейінгі ең бақытты сәттерін жазады. Содан кейін енді алда не күтіп тұрғанын жазады. Алдағы армандарын нақты жылдарымен көрсетеді. Оқу орнын, таңдаған мамандығын, жұмыс орнын, отбасын құру жасын, өмірлік серігінің бойындағы қасиеттерін, болашақ ұл-қыздарының санын, есімдерін, олардан күтетін жақсылықтарды жазу тапсырылады. жүргізуші әр бір сөйлемнің бағытын нұсқап, жетелеуші сұрақтармен толықтырып отырады. Сөйлемдер тек жақсылықпен аяқталуын қадағалайды. Қағаздарды әр оқушы сақтап, жылына бір рет оқып, мақсатының бағытын көріп, толықтырып отыру ұсынылады.

4-жаттығу. «Мамандықтар жәрмеңкесі»

Мақсаты: бітіруші түлектерге елімізде сұранысқа ие мамандықтар туралы мәліметтер беру.

Жүргізу техникасы: оқушыларға слайдпен түрлі мамандық иелері мен олардың жұмыс орындары көрсетіледі. Балалардан сол суреттердің ішінен өзіне ұнаған мамандықты таңдау ұсынылады. Өз таңдауларының қазіргі заман талабына сай мамандық екенін постерлер арқылы дәлелдейді.

Рефлексия: оқушылар шеңбер бойымен бүгінгі сабақтан алған әсерлерімен бөліседі.

Негізгі эмоциялармен танысу сабағы

Р. КАСЫМОВА

Мақсаттары мен міндеттері: баланың негізгі эмоциялар туралы түсініктерін қалыптастыру, эмоцияларыңызды мимика мен пантомимика арқылы білдіру, бір эмоционалды күйден екіншісіне ауысу қабілетін жетілдіруге, талдауға және жол табуға үйрету, шығармашылық қиялды дамыту, мейірімді мінез-құлықты, эмпатия сезімін тәрбиелеу, рефлексия дағдыларын қалыптастыру, ойлау қабілеттерін дамыту.

Жабдықтар мен материалдар:

- эмоциялар бағдаршамы;
- әр түрлі эмоционалды аяқтау карточкасы;
- эмоциялар текшесі;
- әр түрлі жағдайларда балалар бейнеленген карточкалар;
- түрлі-түсті карандаштар.

Сабақ барысы:

1. Сәлемдесу.

Мақсаты: жақсы қарым-қатынас орнату.

- Сәлеметсіз бе! Бүгін бізге сабаққа қонақтар келіп отыр екен, қонақтармен де амандасып алайық; (баланың жауабы). Сіздің көңіл-күйіңіз қалай? Олай болса бір жаттығу арқылы бүгінгі көңіл-күйімізді анықтап алайық. Жаттығуымыз «Эмоциялар бағдаршамы»-деп аталады.

«Эмоциялар бағдаршамы» жаттығуы.

Мында жасырынған смайликтерді бір-бірілеп ашып, суретке қа-

рап, мұнда қандай эмоциялар бейнеленгенін айтыңыз және көрсетіңіз. Смайликтер арқылы өзіміздің көңіл-күйімізді анықтайық.

2. Сабақтың негізгі мазмұны:

- Бүгін біз эмоциялар туралы сөйлесетін боламыз, эмоциялар дегеніміз не деп ойлайсыз? (баланың жауабы);

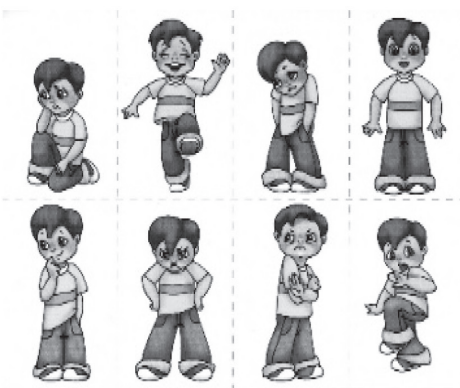
- Ал біз оларды қалай білдіре аламыз? (Мимика мен қимылдар арқылы);

- Сіз қандай эмоцияларды білесіз?

- Сонымен, адам сезінетін сезімдер, қуаныш, қайғы, қорқыныш, таңдану, ашу, біз эмоциялар деп атаймыз.

3. «Көңіл-күй текшесі» жаттығуы.

Мына сандықшаға қараңдар, ішінде не жасырылған. Онда не бар деп ойлайсыз? (Балалардың жауаптары). Балалар оны ашып, көңіл-күй текшесін табады. Қараңызшы, қандай ерекше текше! Оның әр жағында қандай да бір көңіл-күйді білдіретін бет-әлпет салынған. Оны біз қазір кезекпен лақтырамыз және мимика мен пантомимика арқылы түскен эмоцияны бейнелейміз. Қандай себептер белгілі бір эмоционалды жағдайды тудыруы мүмкін екендігі талқыланады.



Әңгіме: Эмоциялар әр түрлі, жағымды және жағымсыз болады. Жақсы көңіл-күймен адам жағымды эмоцияларды, ал жаман көңіл-күймен жағымсыз эмоцияларды сезінеді. Барлық эмоциялар біздің сөйлеуіміз бен бет-әлпетімізді толықтырады.

Сіздің ойыңызша, қандай эмоциялар жағымды, ал қайсысы жағымсыз? (Эмоциялары бар карталар беріледі)

Біз күн салынған конвертке тек жағымды эмоцияларды, бұлтты конвертке – жағымсыз эмоцияларды саламыз.

Егер адам тек жағымсыз эмоцияларды сезінсе, олар ауырып қалуы немесе басқа адамдардың көңіл-күйін бұзуы мүмкін. Олар

оның денсаулығына зиян тигізеді. Сондықтан жағымсыз эмоцияларды сөмкеге жасырып (тығып тастайық).

- Ал, жағымды эмоциялар адам денсаулығына пайдалы, олар біздің достарымыз. Олар өмірді ұзартады, көңіл-күйімізді көтереді.

4. «Эмоцияны аяқтаңыз» жаттығуы.

Мына суреттердегі жағымды эмоцияларды аяқтаңыз.

- Жарайды, жарайсың!

- Біраз демалайық.

5. Сергіту сәті. Саусақ гимнастикасы.

«Кірпі» жаттығуы. Момақанмын алайда (үш саусақтарын түйістіріп, кірпінің жүрісін салады)

Тікенім көп абайла, (екі қолының саусақтарын айқастырып, кірпінің тікенектерін жасайды).

Кіріп кетсе қолыңа,

Өкпелеме жарай ма!

6. «Квест» ойыны.

- Балалар, егер тапсырманы дұрыс орындасақ, ойынның соңында бізді сыйлық күтіп тұр.

Күтілетін нәтижелер: балалардың әр түрлі эмоциялар туралы білімдерін жалпылау, нақтылау, өздерінің эмоционалды күйін түсіну және басқа адамдардың эмоционалды күйін түсіну қабілетін жетілдіру, бейнеленген эмоцияларды тану және олардың мүмкін себептерін түсіндіру, оларды мимика мен жест-ишара арқылы бейнелеу.

Қорытындылау, сабақтың рефлексиясы.

Осымен біздің сабағымыз аяқталды. Сіз не білдіңіз? Сізге не ұнады және есте қалды? (Қорытындылау, рефлексия) оны қорытындылау үшін мен сізге біздің эмоциялар бағдаршамынан көңіл-күйді таңдауды ұсынамын. Егер сіз қазір қуанышты болсаңыз, сары смайликті, көңілсіз болсаң қызыл смайликті, ал егер сіз тыныштықты сезінсеңіз-жасыл смайликті таңдаңыз.

Педагог-психолог: қоштасатын кез келді. Шеңберге тұрайық, қонақтарды шақырайық, қол ұстасып, «біз де» ойынын ойнайық:

Психолог: Мен қуаныштымын!

Қатысушылар: біз де!

Психолог: Мен мейірімді және көңілді болғым келеді.

Қатысушылар: Біз де!

Психолог: Мен сізге күлкі сыйлаймын!

Қатысушылар: Біз де!

Психолог: Мен сіздермен қоштасамын!

Балалар: Біз де!

Авторлар туралы мәлімет Сведения об авторах

АКИМЖАНОВА Айлина Ерланқызы – Алматы математика-лингвистикалық «Самай» мектебінің психологы, «Қайнар» Академиясының 2-курс магистранты. Алматы қаласы.

ЖУМАБАЕВА Мирангуль Утегалиевна – Ж. Молдағалиев атындағы №2 ЖОББМ педагог-психологы. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.

ЗАКОРА Татьяна Дмитриевна – воспитатель КГУ «Областной дом юношества» Управления образования акимата Костанайской области г. Костанай.

ЗЕЙНЕЛБАЙ Розагүл – Қосарал негізгі мектебінің психологы. Байғанин ауданы, Ақтөбе облысы.

КАСЫМОВА Роза – «№2 Жалпы білім беретін мектеп» КММ педагог-психологы. Приозерск қаласы, Қарағанды облысы.

КЫЛЫШБАЕВА Марал Имангельдиевна – педагог-психолог КГУ «Средняя школа №4» г. Талдыкорган. Жетысуская область.

МАХАНОВА Асел Савитовна – «Зердеш» зияткерлік мектебінің педагог-психологы, директордың тәрбие ісі-жөніндегі орынбасары. «Қайнар» академиясының 2-курс магистранты. Алматы қаласы.

МЫРЗАХМЕТОВА Динар Жумабаевна – С. Ерубаев атындағы шағын жинақты жалпы орта мектеп педагог-психологы. Отырар ауданы, Түркістан облысы.

НАСЫРОВА Мадиям Юлдашевна – преподаватель КазУМОиМЯ им. Абылай хана, магистрант 2 курса специальности «Психология» Академии «Кайнар», г. Алматы.

САБЫРГАЛИЕВА Г. – Е. Ниетқалиев атындағы ЖББОМ педагог-психологы. Жәнібек ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

САКАУОВА Карылгаш Гарифовна – Ж. Молдағалиев атындағы №2 ЖОББМ педагог-психологы. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.

ХРАМОВА Екатерина Александровна – магистрант факультета Философии и политологии, Казахский национальный университет имени Аль-Фараби, г. Алматы.