



№8 (170), 2022
(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

Ғ. ҚАБЕКЕНОВ

Графология – жазу туралы ғылым3

С. АҒЫБАЕВА

Ұялашақтықтың алдын-алу жолдары8

Е. СТРУНИНА

Психолого-педагогическое сопровождение младших школьников
при переходе в среднее звено11

С. АРТЮШИНА

Тренинговое занятие для учащихся 11-х классов по стабилизации
психоэмоционального состояния13

Э. МАСАЛИМОВА

Арт-терапевтические методы по работе с детьми17

Х. УАЛИЕВА

Жасөспірімдер тәрбиесі және оның ерекшелігі26

Т. БАҚТЫГЕРЕЕВА

Түстердің адамға әсері жайында27

Ғ. ИБРАШЕВ

Мұғалім мен оқушылар арасындағы қарым-қатынас
психологиясы31

К. ӘБДІЛДАЕВА

Психологиялық қызметке арналған семинар34

А. САЛТАЕВА

Ата-аналар мен балалардың қарым-қатынасын нығайтуға
арналған тренинг36

А. ЖУСУПЕКОВА

Психологический тренинг для родителей39

А. САУДАБАЕВА

Жасөспіріммен қарым-қатынас жасау жолдары45

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

12. 08. 2022 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»)

Б. Елеусінов – проф.
(Қызылорда, «Өрлеу БАҰО» АҚ)

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 12. 08. 2022 г.
Печать офсетная.
Заказ 320.

Учредитель:
ТОО «Педагог LTD»
Адрес: 050036, г. Алматы,
Мкр. Мамыр-2, 13-7.
Тел./факс: 8 (727) 255-72-94;
сот. т.: 8 777 1949458, 8 777 3033767
Эл. почта: pedagog-ltd@mail.ru

Дизайнер-верстальщик
Нурзат Раймкулова

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

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

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

Графология – жазу туралы ғылым

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 қалыптасуы 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 дамидынығын айтады. Осының өзі 6-7 жастағы балаларға жазуға дағдылануға 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.

Ұялшақтықтың алдын-алу жолдары

С. АҒЫБАЕВА

Ұялшақтық – өте жасырын ұғым және өз алдына жеке мәселе. Ғылыми тұрғыдан қарастырсақ, зерттеушілердің пікірінше, осы жағдаймен жастардың тең жартысы азап шегуде.

Ұялшақ болу бұл – ішкі жан дүниесін аша алмау, қорқу, қоршаған ортамен байланысқа түсе алмау, соған бола қобалжу. Ойын еркін түсіндіре алмау. Ол әр адамда болады деп ашық айта алмаймын. Себебі әр тұлғаның психологиясы әрқилы, табиғаты да бөлек. Біз білетіндей, мінезі жұмсақ, момын, тым ойға берілгіш келетін кісілер

өмірде өз жолын табуда қиналады. Бұл адамдардың достары аз, қоршаған ортасы тар, өзінің жан дүниесі сияқты мұңлы болып келеді.

Бұдан шығатын қорытынды, барлық айналадағы болып жатқан құбылыс адам баласымен өте тығыз байланысты. Яғни, тұлға өзін қалай көрсетеді, әлеуметтік орта да оны солай қабылдайды. Мұндағы басты мақсатымыз, қоғамда белсенділік таныту. Сіз мүмкін адамдарды танып білуде, қатынас жасауда қиналарсыз, өйткені, адам баласы біз білетіндей бірдей болмайды. Сондықтан, қандай қиын жағдайды бастан өткерсеңіз де, яғни кикілжің, күйзеліс, түсінбестік, шатасу сияқты мәселе болса, ымыраға келуге тырысыңыз. Мейлі, сіздің ойыңызды дұрыс түсінбей, пікіріңізге шалыс сөз айтуы мүмкін. Бірақ, мұндай жағдайда керісінше, өз еңсеңізді түсірмеңіз, себебі қазақта жаңылыспайтын жақ жоқ, сүрінбейтін тұяқ жоқ демекші, әрқашан ортада пікіріңізді айтып, ашық болуға тырысыңыз. Қанша дегенмен, бұл сіздің пікіріңіз екенін ұмытпағайсыз!

Көптеген психологтар, әлеуметтанушылар және тағы да басқа мамандар ұялшақтықты кең түрде зерттеуге тырысты. Олар ұялшақтықтың неден туындайтынын мүмкіндігінше түсіндірді.

Жеке адамды тұлға ретінде зерттеушілердің пікірінше, ұялшақтық адамда ата-тектен тараған, яғни, тұқымында бар деп сараланады.

Бихевиористердің айтуынша, ұялшақтық қоғаммен тіл табыса алмайтын немесе өмірге бейімделуден қашқандықтан қалыптасады.

Психоаналитиктердің ойынша, өзіне сенімсіздіктен ойын сырт ортаға шығара алмаудан.

Әлеуметтанушылар немесе балалар психологының тұжырымдауынша, ұялшақтықты белгілі бір жеке термин ретінде қарастыра келе әлеуметтік ортаның қалыптасуына байланысты туындайды деп көрсетеді.

Қ.Б. Жарықбаевтың айтуынша, ұялу – басқа адамдардың, әдетте жақындарының қылығымен не тұлғалық мінездерінің көрініс берумен байланысты болуы мүмкін

(басқалар үшін ұялу). Ұялшақтықты өзіне-өзі кемелдендіру, білім мен біліктілікке жету, өз қабілеттерін арттыруға бағытталған мінез-құлықтың қуатты қозғаушы күші арқылы жоюға болады. Ұялудың бастапқы шегі әркімнің құндылық бағдарына, әрбір жеке тұлғаның қасиеттеріне, айналасындағы адамдардың өзі жөніндегі пікірлеріне сезімталдығына байланысты.

Жоғарыда атап көрсеткендей, ұялшақтық әр адамда болатын жағдай. Оны танып білу оңай емес. Себебі ол әр түрлі болады. Мыса-

лы, адамдармен байланысқа түсуде көңіл толмаушылық, көзін үнемі төмен түсіріп жүру, жай сөйлеу, қоғаммен қатынасқа түсуден қашу. Ұялшақтықтың басты көрінісінің бірі – епсіздік немесе шорқақтық. Бұндай белгілер көбіне тым ойға берілетін, тұйық адамдарда болады. Егер бір жерден қателіктер жіберіп жатса, сол ісі үшін біреулер алдында өзін ұятты сезініп жерге кіріп кетуге дайын тұрады. Өздерін дәрменсіз, ақымақ, ешкімге керексіз сезінеді. Қатты ырғақты дауыстарымен олар өз бойындағы ұялшақтықты жойғысы келеді. Алайда ішкі сезімдері сыртқа айдан анық көрінеді, қорқыныш, қобалжу, адамдармен қатынаста қолайсыз сезіну, біреулердің пікірлеріне тәуелді болу, мұның бәрі өздеріне деген сенімнің жоқтығы. Бұлар осының әсерінен өмірде еш мақсатсыз өмір сүреді.

Баланы дұрыс мақтау керек

Ең басты – баланы мақтай білу! Мұғалімдер, тәрбиешілер, ата-аналар жұмысты бастамастан бұрын оған ынтамен, қуанышпен берілу керек. Қандай тәрбиеші болмасын, баланы ісімен баурап тұруы тиіс.

Әр тәрбиеші күн сайын, сағат сайын бір тапсырманы орындауы тиіс. Мүмкін баланы мақтау, ынтасына көңіл бөлу, істеген ісін бағалау (сурет, лепка, ән айту және т.б.)

«Егер сіз баланы мақтай білмесеңіз, оны ойлап табыңыз!» дейді кеңес беруші психиатр В. Леви. Бастысы қалай мақтасаңыз да, шын көңілмен беріліп айтыңыз.

Баланы қай жағдайда мақтамау керек.

Егер тумысынан бұл қасиет бар болса. Мұнымен сіз мақтамайсыз, керісінше, зияныңыз тиіп кетуі мүмкін.

Үнемі себепсіз мақтай беру. Бұл баланың еңбегімен келмегендіктен, өзімшілдікке алып келеді. Біреуін мақтап, екіншісін жамандау да зиян.

Адам баласы өмірге бір – ақ рет аяқ басады. Сол өмірді дұрыс нәрсеге арнау керек. Сіз табиғат жаратқан толыққанды жеке тұлғасыз. Бүкіл адамдармен, яғни, қоғаммен байланыстасыз. Бойыңызды босандыққа, керексіз ойларға салмаңыз. Көз алдыңызға биік мақсат қойып, соған жетуге тырысыңыз. Өмірді өзгерту, әрине өз қолыңызда! Ешқашан шаршамаңыз, жетістікке оңай жету ешкімнің әлі қолынан келмеген. Біреу кемшілігіңізді бетіңізге басса, ренжімеңіз. Керісінше «мен түзелем» деген ойда болыңыз. Үнемі ұялшақ болып, жүре берсеңіз өмірдің өзегінде уақыттың қалай зыр еткенін білмей қаласыз. Өмірдің әр сәті өте бағалы. Сондықтан еш нәрсеге қарамастан, ұялшақтықты жеңе біліңіз.

Психолого-педагогическое сопровождение младших школьников при переходе в среднее звено

Е.А. СТРУНИНА

Переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в 5 кл – одним из труднейших периодов школьного обучения.

Состояние детей в этот период с педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью и недисциплинированностью, снижением интереса к учебе и ее результатам; с психологической точки зрения – снижение самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности. Наблюдая за детьми, общение с ними в этот период показывает, что они очень растеряны, не могут понять, как теперь им надо общаться с педагогами, какие требования обязательны для выполнения, а какие нет. Дети не самостоятельные, с низким уровнем волевого контроля.

С психологической точки зрения это очень благополучный возраст. Подростковые проблемы еще только «маячат» у линии жизненного горизонта как некоторая психологическая и личностная перспектива.

Социально-психологическая дезадаптация оказывается вторичной и наступает она после того, как ученик окончательно перестает понимать что-либо на большинстве уроков, т.е. нарушается ведущая учебная деятельность. Основными причинами нарушения учебной деятельности оказывают недостатки и дисгармоничность развития интеллектуальных способностей учащихся, которые не получили необходимого развития в начальных классах.

Такой результат закономерен к сожалению из-за нестыковки программ начальной и средней школы, различия целей и задач, форм, стилей общения, дисциплинарных требований.

Основная задача начальной школы – адаптировать ребенка к новому образу жизни, научить писать, читать, считать.

Основная задача средней школы – ввести подростка в систему наук, ознакомить его с основами научных знаний.

Цель психолого-педагогического сопровождения четверокласс-

ников – создание социально-психологических и педагогических предпосылок для успешного перехода 4-ов в среднее звено.

Основная предпосылка – наличие в реальном психолого-педагогическом статусе четвероклассников, основных черт статуса ученика 5-го класса.

Задачи сопровождающей деятельности второй половины 4-го класса.

1. Выявление уровня психологической готовности 4-ов к обучению в среднем звене;
2. Создание педагогических условий для формирования интеллектуальных и личностных предпосылок успешного обучения в среднем звене;
3. Создание психологических условий для формирования социально-личностных предпосылок успешного обучения в среднем звене.

Для этого необходимо согласовать системы требований и ожиданий, существующие у педагогов начальной школы и пед. коллектива среднего звена.

Основные задачи развития в 5 классе:

1. Овладение базовыми школьными знаниями и умениями;
2. Формирование умения учиться в средней школе;
3. Развитие учебной мотивации, формирование интересов;
4. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, правильно и разносторонне сравнить свои результаты с успешностью других;
5. Формирование умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе;
6. Формирование представления о себе как об умелом человеке с большими возможностями развития.

Успешную адаптацию в среднем звене обеспечивает психологическое новообразование, которое проявляется в 3 основных моментах:

1. Новая личностная позиция к учебной деятельности. Ведущим учебным мотивом для пятиклассника является познавательный. Дальнейшая учебная деятельность будет успешной если школьник станет субъектом собственной учебной деятельности: примет и поймет смысл учения для себя, научится осознанно осуществлять волевые учебные усилия, целенаправленно формировать и регулировать учебные приоритеты, заниматься самообразованием и др.;
2. Новая личностная позиция по отношению к школе и педагогам. Новое отношение к школе – это, прежде всего ответственная осознанная позиция школьника, позиция субъекта внутришкольных отношений. Отношение к педагогам заключается в переходе от чисто ролевых, ком-

фортных со стороны ребенка отношений к отношениям межличностным. Школьнику предстоит занять самостоятельную, во многом равноправную позицию и научиться сочетать ее с уважением к мнению старшего;

3. Новая личностная позиция по отношению к сверстникам. Внутригрупповая жизнь класса начинает формироваться и развиваться автономно от влияния взрослых. От ребенка требуется определенная соц. зрелость, конструктивность во взаимоотношениях для того, чтобы занять в новом соц. микро-сообществе устраивающее его статусное положение, наладить устойчивые эмоциональные связи со сверстниками.

Для формирования той или иной позиции, того или иного отношения требуется некоторый уровень психической готовности и зрелости. Но он является именно предпосылкой формирования новой системы отношений.

Позиция в отношениях со сверстниками зависит от психологической зрелости самого ребенка, имеющегося у него соц. опыта, семейного стиля общения.

Уважаемые педагоги обратите особое внимание на то, что в 5 классе школьники обходятся имеющимся у них опытом межличностного общения, накопленном в начальной школе. Учебные проблемы и отношения с педагогами – вот что доминирует в начале обучения в среднем звене.

Успешность перехода определяется наличием определенного уровня когнитивной зрелости школьников. Она связана со способностью ребенка успешно осуществлять разнообразную интеллектуальную деятельность в плане целеполагания, планирования шагов по решению интеллектуальной задачи, использования логических средств-операций, а также использованием речи как инструмента мышления.

Тренинговое занятие для учащихся 11-х классов по стабилизации психоэмоционального состояния

С. АРТЮШИНА

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

Ход занятия. Ритуал приветствия.

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

Упражнение «Апельсин».

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

Упражнение «Окружающее пространство».

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

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

Дискуссия.

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

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

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

Упражнение «Ассоциативный ряд».

Психолог просит двоих учеников выйти к доске, на которой уже зафиксированы два ключевых слова: «Учебный процесс» и «Подготовка к ЕНТ». Задача присутствующих по принципу «мозгового штурма» высказывать собственные ассоциации, связанные с учебой в одиннадцатом классе и текущей подготовкой к процедуре ЕНТ. Один ученик фиксирует на доске все предложенные варианты, имеющие отношение к учебе (на-

пример: «Учебный процесс – постоянный труд; напряжение сил и мозгов; постоянная усталость и т.д.»). После того, как завершит работу первый ученик, на доске продолжает работать второй учащийся, фиксирующий ассоциации, связанные с подготовкой к ЕНТ (например: «Подготовка к ЕНТ – нехватка времени; усталость и т.д.»).

Введение в теорию.

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

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

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

Работа в группах.

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

Интерпретация цветов спектра:

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

Синий цвет - создает благоприятную обстановку для спокойной, но не интенсивной умственной работы и снижает ощущение утомления от нее. Оказывает положительное воздействие на органы дыхания, способствует остановке кровотечений, быстрому заживлению ран и ослаблению болей.

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

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

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

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

Упражнение-разминка «Прикоснись».

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

Упражнение «Моя комната».

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

Рефлексивная методика «Пять пальцев».

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

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

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

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

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

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

По завершению упражнения делается вывод о результативности проведенной работы.

Ритуал прощания.

Арт-терапевтические методы по работе с детьми

Э.Б. МАСАЛИМОВА

В современном обществе родители и воспитатели хотят дать детям больше знаний. Но чрезмерное интеллектуальное развитие связано с большой нагрузкой на ребенка и является одной из причин ухудшения состояния физического и психического здоровья детей. В результате, современные дети умеют читать, писать, считать, но реже восхищаются, удивляются и сопереживают.

Арт-терапия (лат. *ars* – искусство, греч. *therapeia* – лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Арттерапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов.

В узком понимании под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным искусством (рисование).

В 30-х годах в Великобритании художник Адриан Хилл был первым человеком, который использовал термин «арт-терапия». Он открыл терапевтический эффект рисунка и живописи во время восстановления в санатории от туберкулеза. Хилл считал, что ценность арт-терапии заключается в «совершенно захватывающей ум (а также пальцы) творческой энергии». Художник начал «свою творческую» работу с пациентами, которая описана в его книге «Искусство против болезни» (1945 г). А в 1964 году Адриан Хилл создал Британскую Ассоциацию арт-терапевтов и стал ее первым президентом.

На данный момент арт-терапия является независимым направлением, которое применяется в психотерапии, психодиагностике и психокоррекции.

Созданы обучающие программы, издаются специальные журналы по методам и техникам арт-терапии, проводятся конференции и семинары. Она применяется в разных областях специалистами помогающих профессий: психологами, врачами, социальными работниками, педагогами и не только.

Некоторые клиенты переживают из-за методов арт-терапии, т.к. в этом случае в рисунке можно показать гораздо больше, чем желает рассказывать человек на самом деле. Если слова можно контролировать, то рисунок (поделка, аппликация) демонстрирует все процессы открыто и при этом сложно поддается коррекции или сокрытию личной информации.

Например, жертвы насилия могут переживать, что в рисунке отобразится истинный смысл происходящего, т.к. это может повлечь за собой еще большее насилие. При ситуациях буллинга подростки особо сильно сопротивляются и не рассказывают о травмирующих эпизодах. В таких случаях, арт-терапия является тем самым мостиком к пониманию происходящего и оказанию помощи психологом.

Когда ребёнок рисует, его контролирующее левое логическое полушарие в рисунке не видит никакой логики, не видит ничего, за что можно было бы «зацепиться» мозгу и разуму. Поэтому правое полушарие с удовольствием проецирует на бумагу все, что имеется внутри – эмоции, переживания, ощущения, взаимодействия.

Именно снятие некоторого ограничения, разрешение не анализировать, а показывать, что происходит на самом деле и делает арт-терапию эффективной методикой по работе с трудностями. Таким образом, можно прикоснуться не только к тому, что осознаётся, но и к бессознательному, которое скрывает непрожитые события.

Методики арт-терапии для детей применяют:

в личном консультировании или групповом формате;
при проведении психодиагностики;
с целью коррекции поведения;
для проживания травмирующей ситуации или события.

Арт-терапия наиболее экологична по воздействию на детей для подготовки их к возрастным кризисам и преодолению последствий. Она способствует развитию и помогает педагогам и родителям решать целый список задач, таких как:

преодоление страхов,
комплексов, неуверенности в себе и замкнутости, упрямства, агрессии, заикания, застенчивости;
развитие эмоциональной сферы ребенка;
частая смена настроения;
формирование позитивного эмоционального фона, создание условий для релаксации и избавление от последствий стрессов;
развитие мелкой моторики руки и высших психических функций: мышления, воображения, речи;
раскрытие творческого потенциала ребенка и привитие интереса к творческим видам деятельности;
подготовка к детскому саду (школе), прохождение периода адаптации;
формирование навыков общения в группе и умения доброжелательно оценивать работу других;
кризисные ситуации и периоды.

Обязательные принципы арт-терапии при работе с детьми:

Обстановка - доброжелательная, позитивная атмосфера, в которой комфортно даже самым стеснительным и замкнутым детям, способствует самораскрытию ребёнка и формированию доверия;

Возрастные ограничения – необходимо учитывать возрастные особенности и интересы детей при подборе упражнений, методик, техник и материалов;

Безоценочность – не допускать негативных оценок результатов детского творчества. Если ребенок вместо осмысленного рисунка зачеркал лист хаотичными линиями, то этот хаос существует в душе малыша и психолог должен помочь маленькому клиенту с ним разобраться;

Поддержка – поощрять и хвалить проявления творчества каждого участника сеанса арт-терапии и находить в любой поделке или рисунке что-то важное, значимое, потрясающее, индивидуальное и ценное;

Уважение – необходимо формировать у детей позитивное, доброжелательное и уважительное отношение к работам других людей; не допускать оценочных суждений, злой критики, насмешек и тем более оскорблений.

Арт-терапия включает в себя множество методик, техник и упражнений разной направленности.

Виды арт-терапии

Изотерапия

Наиболее востребованный, распространенный и простой в выполнении вид арт-терапии на сегодняшний день. Основан на использовании изобразительного искусства, чаще всего рисования, но также включает в себя лепку из пластилина и аппликации.



Главной целью изотерапии является отреагирование внутренних процессов в виде изображений на бумаге (картоне, в виде поделки). Очень часто ребёнок не может вербально выразить то, что его угнетает. В изотерапии можно предложить ему нарисовать свое состояние, свои чувства, ощущения, боль, обстоятельства, переживания. Тогда психолог и маленький клиент могут взаимодействовать через рисунок. В этом случае терапия становится более бережной, безопасной и вместе с этим эффективной. Могут быть изображены ресурсные картинки, каракули или предложены для выполнения проективные техники.

Изотерапия популярна для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений, сложностей в обучении и социальной адаптации, а также для развития эмоционального интеллекта рисующего. Изотерапия способствует повышению самооценки, развитию воображения, улучшению навыков коммуникации.

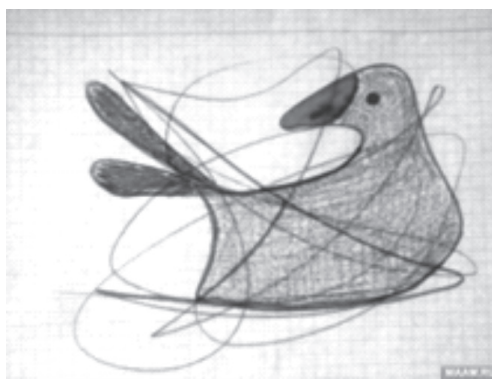
Что можно использовать в изотерапии:

Краски;

Карандаши;

Восковые мелки;

Фломастеры;
Мел;
Пластилин;
Ленты;
Цветная бумага;
Нитки;
Бусины;
Макаронны;
П р и р о д н ы е
материалы.



Техника «Марания»

Эта техника очень эффективна для дошкольников и младших школьников. Она представляет собой спонтанный рисунок, абстрактное рисование. Простыми словами – это марание бумаги всеми подручными средствами и способами. В итоге получаются яркие, эмоциональные рисунки гуашью или акварелью, которые могут быть выполнены кистью или руками. Техника позволяет проявлять эмоции, открыто показывать переживания, исследовать их. Здесь нет понятия «хорошо» или «плохо», «правильно» или «неправильно». Иногда бывает так, что получается яркий, светлый, разноцветный рисунок, который ребенок закрашивает темными красками, «уничтожает», что очень показательно с точки зрения психологии.

Упражнение «Игра в каракули»

Эта техника придумана английским детским психиатром Д.Винникоттом. Она позволяет не только выявить внутренние проблемы и конфликты человека любого возраста, но и помочь ему их

преодолеть. К тому же «Игра в каракули» способна увлечь даже самых скептически настроенных и упрямых подростков.

Для выполнения этого упражнения понадобится только чистый лист бумаги и ручка. Нужно предложить подростку нарисовать любые каракули, зигзаги, короче, как угодно перепутанный клубок линий. Лучше это делать с закрытыми глазами.

Затем, попросите ребят открыть глаза и внимательно рассмотреть каракули.

Спросите: какие образы они смогли увидеть? Попросите их обвести контуры фигур, возможно что-то добавить или заштриховать. В случае необходимости помогите детям рассмотреть нечеткие образы и сделать их более завершенными.

Библиотерапия (сказкотерапия)

Практически у каждого человека знакомство с литературой начинается со сказки. Именно поэтому специалисты в работе с детьми рекомендуют отбирать и рекомендовать не отдельную книгу, а литературный жанр. В последнее время в педагогической и библиотечной практике стало развиваться такое направление библиотерапии как сказкотерапия.

Сказкотерапия – это инсценирование сказок, чтение, их обсуждение, знакомство с образными выражениями, подведение к умению выразительно интонировать реплики героев, передавать ритмизацией движения героев сказок, угадывать по выразительному исполнению эмоциональные ситуации;

Незаменимый метод помощи как при работе с маленькими детьми, так и с подростками. Позволяет понимать психическое состояние человека и решать различные конфликтные ситуации. В процессе сказкотерапии человек может либо послушать сказку, либо сам сочинить, раскрывая внутренний мир, таким образом сообщив о своих чувствах и обучаясь нахождению выходов из любых ситуаций.

Основные методы сказкотерапии:

рассказывание сказки;

рисование сказки;

сказкотерапевтическая диагностика – психодиагностику состояния ребенка можно провести с помощью использования определенных

кукол и сказок, которые позволяют выявить те или иные проблемы:

сочинение сказки;

изготовление кукол.

Виды сказок:

Народные сказки: мудрость народа, простота и доступность сюжета,

отсутствие лишних деталей способствуют воспитанию нравственных чувств. Примеры: «Жадный бай и Алдар Косе», «Чёрный бура Ойлыбая», «Первый поход Алпамыса», «Ер-Таргын», «Ер төстік», «Еділ – Жайық», «Құламерген», «Аламан мен Жоламан», «Алтын сақа», «Керкула атты Кендебай», «Курочка Ряба», «Репка», «Волк и семеро козлят», «Гуси-Лебеди», «Колобок», «Маша и медведь» и другие;

Авторские сказки Ханса Кристиана Андерсона, Шарля Перо, Александра Пушкина, Эрнста Теодора Амадея Гофмана, Павла Бажова и других писателей-сказочников;

Психотерапевтические: их характерной особенностью является счастливый конец, который оставляет в сознании ребёнка определённый вопрос, ведущий к стимуляции процесса личностного роста;

Дидактические сказки всегда используются для преподнесения детям новых для них знаний учебного характера. В этих сказках абстрактные для ребёнка символы, буквы, цифры становятся одушевлёнными;

Психокоррекционные сказки создаются и рассказываются ребёнку для ненавязчивого и мягкого влияния на его поведение;

Медитативные сказки используются для того, чтобы сформировать у ребёнка представление о том, что существуют позитивные модели взаимоотношений с окружающим его миром и другими людьми. Отличительной особенностью медитативных сказок является отсутствие в их сюжете отрицательных героев и конфликтов;

Диагностические сказки позволяют определить наличие проблемы у ребёнка, а также особенности его характера.

Упражнение «Маленький сказочник»

Сказка – это та область, в которой малыш может представить свой страх и избавиться от него, найдя выход из сложной ситуации. Конечно, на первых порах ребенку потребуется помощь взрослых.

Одним из распространенных детских страхов является боязнь потеряться, заблудиться, остаться одному. Поэтому в придуманных ими сказках часто герой (мальчик, котенок, щенок и т.д.) оказывается в этой выдуманной ситуации. Помогая малышу придумывать сюжет и приключения героев, направляйте мысль ребенка к решению проблемы. Ведь сказка должна иметь хороший конец, герой должен найти свой дом, родителей, друзей, и в итоге все должны быть счастливы.

На первых порах сочинение сказок с детьми имеет форму направляющих вопросов педагога и ответов ребенка. Например:

О ком у нас будет сказка? Может, о котенке? Или о щенке? Или о мальчике?

Как его зовут?

Где он живет?

Что с ним случилось?

А дальше что произошло?

Кто ему помог?

Обратите внимание, что в сказке должен быть конфликт или приключение, когда герой попадает в сложную ситуацию, а ребенку необходимо придумать выход из этой ситуации.

Сначала могут возникнуть сложности, ведь придумывать сказки – непростое дело. Но потом дети увлекаются и обязательно порадуют вас чудесами своей фантазии. Главное – проявить терпение и готовность помочь.

Нарисованная иллюстрация к придуманной самостоятельно сказке – очень позитивный момент. Визуализация персонажей помогает проявлению детского воображения. Поэтому будет лучше, если ребята станут не только придумывать героев и приключения, но и рисовать их. А с каким восторгом они встречают «настоящие» книжки со своими рассказами и иллюстрациями!

Терапевтическая сказка «Белочка-Припевочка».

Возраст: 3-6 лет.

Направленность: несамостоятельность ребёнка.

В одном самом обыкновенном лесу, на одной из зеленых елей жила-была самая обычная белчья семья: мама, папа и дочка – Белочка-Припевочка. На соседних елях тоже жили белки. Ночью все спали, а днем собирали орехи, потому что очень их любили.

Мама и папа учили Белочку-Припевочку, как доставать орешки из еловых шишек. Но каждый раз Белочка просила помочь ей: «Мамочка, я никак не могу справиться с этой шишкой. Помоги мне, пожалуйста!». Мама доставала орешки, Белочка ела их, благодарила маму и прыгала дальше.

«Папочка, у меня никак не получается достать орешки из этой шишки!».

«Белочка! - говорил ей папа, - ты уже не маленькая и должна делать все сама». «Но у меня не получается!» - плакала Белочка. И папа помогал ей. Так Припевочка прыгала, веселилась, а когда ей хотелось съесть орешек, она звала на помощь маму, папу, тетю, дядю, бабушку или еще кого-нибудь.

Проходило время. Белочка росла. Все ее друзья уже хорошо собирали орехи и даже умели делать запасы на зиму. А Белочка всегда нуждалась в помощи. Она боялась сделать что-то сама, ей казалось, что она ничего не умеет. У взрослых уже не было достаточно времени, чтобы

помогать Белочке. Друзья стали звать ее неумехой. Все бельчата веселились и играли, а Припевочка стала печальной и задумчивой. «Я ничего не умею и ничегошеньки не могу сделать сама», - грустила она.

Однажды пришли дровосеки и срубили зеленый ельник. Пришлось всем белкам и бельчатам отправиться на поиски нового Дома. Они разошлись в разные стороны и договорились встретиться вечером и рассказать друг другу о своих находках. И Белочка-Припевочка тоже отправилась в дальний путь. Страшно и непривычно было ей прыгать по веткам в одиночестве. Потом стало весело, и Белочка была очень довольна, пока совсем не устала и не захотела есть. Но как же ей достать орехи? Никого нет рядом, не от кого ждать помощи.

Прыгает Белочка, ищет орехи – нет их и нет. День уже близится к концу, наступает вечер. Села Белочка на ветку и горько плачет. Вдруг смотрит, а на веточке шишка. Сорвала ее Припевочка. Вспомнила, как ее учили орешки доставать. Попробовала – не получается. Еще раз – опять неудача. Но Белочка не отступала. Она перестала плакать. Подумала немножко: «Попробую-ка я свой способ орешки доставать!».

Сказано – сделано. Поддалась шишка. Достала Белочка орешки. Поела, развеселилась. Огляделась, а вокруг большой ельник. На еловых лапах шишек видимо-невидимо. Перепрыгнула Белочка на другую елку, сорвала шишку – там орешки, другую сорвала – и та полная. Обрадовалась Белочка, собрала немного орешков в узелок, запомнила место и поспешила на назначенную встречу с ветки на ветку, с ветки на ветку. Прибежала, видит ее родные и

друзья сидят грустные. Не нашли они орешки, устали, проголодались. Рассказала им Припевочка про ельник. Достала орешки из узелка, накормила. Обрадовались мама и папа, улыбнулись друзья и родные, стали Белочку хвалить: «Как же мы тебя неумехой звали – всех обогнала, всем силы придала и новый дом нашла! Ай, да Белочка! Ай, да Припевочка!».

На следующее утро белки пришли на то место, о котором рассказала Припевочка. И действительно, орехов там оказалось очень много. Устроили праздник-новоселье. Орешки ели, да Белочку-Припевочку хвалили, песни пели и хоровод водили.

Вопросы для обсуждения:

Почему так получилось, что Припевочку стали звать неумехой?

Что помогло Припевочке достать орешки из шишки?

Продолжение следует.

Жасөспірімдер тәрбиесі және оның ерекшелігі

Х. УАЛИЕВА

Тұлғаның құндылық жүйелерінің қалыптасуы 11-12 жас аралығында өтеді. Ол жасөспірімнің іс-әрекет мазмұны, оның адамдармен қарым-қатынас ортасын, адамдарға қатысты таңдауын, осы адамдарға баға беруін және өзіне-өзі баға беруін анықтайды. Осы кезде ұйымдастырушылық қабілет, іскерлік, кәсіпкерлік секілді адамдар мен қарым-қатынастық байланыстар, тұлғаға қажетті басқа да көптеген пайдалы қасиеттер соның ішінде іскерлік байланыстарды реттей алуды қалыптастыруға, бірлескен іс-әрекеттерді өзара бөлісуге жақсы жағдайлар пайда болады. Мұндай тұлғалық қасиеттер іс-жүзінде оқушы іс-әрекетінің барлық түрінде дамуы мүмкін. Олар: оқу, еңбек, ойын, ұжымдық шығармашылық жұмыстар секілді топтық негізінде ұйымдасқан шаралар жасөспірімдерді өзіне тартады.

Осы жаста әсіресе адамның өмірлік қажетті жеке іскерлік қасиеттері көбіне ашық көріне бастайды. Мысалы, іс-әрекетті – бейне, көрнекілікті – бейне, сөздік-ойлау секілді ойлаудың барлық негізі түрлерінде сөйлеу деңгейі жоғары дамып, тілі бауы байқалады. Жасөспірімді оқыту мен тәрбиелеуде түрлі әдістер мен құралдарды пайдаланып, әр түрлі тәжірибелік және ақыл-ой, іс-әрекеттермен оқытуға мүмкіндік болады. Жалпы арнайы қабілеттері соның ішінде болашақ кәсіби мамандықтарына қажетті қабілеттер қалыптасып, дамиды.

Жасөспірім шақ өзіне тән көптеген кикілжіңдер мен қарама-қайшылықтардан тұрады. Бір жағынан, жасөспірімдерге тән осы қарама-қайшылықтар мектеп өміріне байланысты және басқа да әр түрлі мәселелерді шешкен кезінде байқалады, әрі ересектердің осындай маңызды мәселелерді жасөспірімдермен санасып, ақылдасып шешуі жасөспірімдерді ынталандырады, олардың өздері де бұған белсенді араласуға ұмтылыс жасайды. Екінші жағынан, мұндай мәселелерді талқылағанда әсіресе болашақ мамандыққа байланысты, мінез құлық әдебіне, өз міндетіне деген жауапкершілігіне, бір сөзбен айтқанда, қамқорлыққа деген қажеттілік туындайды. Жасөспірімге ересек адам есебінде қарай отырып, оның үнемі көмек пен қолдауды қажет ететінін ұмытпау керек.

Жылдан жылға оқушылардың бастауыш сыныптан орта буынға бейімделу кезеңі өзекті мәселе болып туындайды. Оқушылар мектепке, мұғалім талабына, сыныптастарына үйренсе де, бейімделу проблема-

сы бар. Олар қайтадан жаңа әлеуметтік жағдайға үйренеді, жаңа сынып жетекшісі, пән мұғалімдері, жаңа пән. Әр мұғалім өз талабын қояды. Бұл кез бастапқы жеткіншек шақ, бала ағзасында физиологиялық өзгерістер өтіп, ол да із қалдырады.

Осы орайда айта кетейің, біздің «Қарлығаш» тобында 16 жасөспірім тәрбиеленуде. Оның 6 қыз бала болса, 10 ұл балалар. Жасыратыны жоқ тәртібі нашар, сабаққа ынтасы төмен оқушылар да бар. Біз барлық келеңсіз жағдайға біреулерді кінәлаймыз. Тәрбие бастауы отбасынан басталатынын естен шығармауымыз қажет. Адамдардың бір-біріне қол ұшын беруі, жүрек жылуы, инабаттылығы, қайырымды және бауырмал болуы ежелден келе жатқан халықтық педагогиканың басты қағидасы.

Жасөспірімдер жас ерекшелігі жағынан тез өзгередіні белгілі. 5-7 сынып оқушыларында өздерінің сыртқы келбеттеріне, қарама-қарсы жыныстағы балалар мен олардың өзара қарым-қатынасына деген белгілі бір қызығушылықтары ояна бастайды. Мысалы, 5-сыныптағы Арнат өз сыныбындағы Асыл деген қызға сезімін жақсы үлгерімімен білдіріп келеді.

Сондықтан ересектер балалар қызығушылығының маңызды әлеуметтік жағымды тәрбиеге бағытталуын қамтамасыз етіп, оның керісінше болмауына қамқорлық жасауы тиіс.

Тәрбиенің адам өмірінде үздіксіз жүретін процесс екендігін бәріміз білеміз. Осыған орай мәдениетті, адамгершілігі мол, өз елінің тілін, дінін, салт-дәстүрін құрметтейтін, ұлтжанды бала тәрбиелеу – ұстаздардың міндеті.

«Тәрбиелі – тәртіптің құлы, тәртіпті – елдің ұлы», деп Б. Момышұлы айтқандай, тәрбиелі ұрпақ үлкенге құрмет, кішіге ізет көрсететін және халқының тағдырын, елің, жерін сүйетін ел болашағы, иесі.

«Көпті үлгілі болсын десең, оның алдында өзің үлгілі бол. Беделдің келуі қиын, кетуі оңай», - деп Ыбырай Жақаев айтқандай, тәрбиеші жан-жақты қалыптасқан тұлға ретінде, балаға алдымен өнегелі тәрбие бере отырып, білімге деген ынтасын оятуы керек.

Түстердің адамға әсері жайында

Т. БАҚТЫГЕРЕЕВА

Әрбір түс өз-өзімен көп мәнге ие. Ол адам ойына, тәртібіне, денсаулығына және де адамдар қарым-қатынасына әсер етеді. Егер түс тілін түсіне білсе, онда ақыл-ой толығады, денсаулық жақсарады,

сырқатты хал жойылады және шешілмеген жұмыстар орындалады. Әрбір түстің физикалық сипаттамасы бар, ол энергияның бағытталған тасқыны.

Түстердің ықпалы мол болғанымен қатып қалған қағида жоқ. Тек, түстердің бізге әсер ету құбылыстары туралы ғана айтуға болады.

Түс қалай біздің ағзаға әсер етеді?

Жүз жылдар бойына әр ел өзінше түстермен емдеу шараларын жүргізген. Мысалы, ертеде балаларды қызыл матаға орап қызылшадан емдесе, өкпе ауруларын көк түспен емдеген. Бүгінгі таңда ғылыми тұрғыдан зерттеліп, оның нәтижелелігі дәлелденіп отыр. Өкпе аурулар санаторийлерінде қабырғалардың көкшіл түске бояуы бекер емес, бұл иммунитетті күшейтеді. Косметологиялық кабинеттерде дәрі-дәрмекпен қоса түстермен емдеуді де жүзеге асырады. Безеу шыққанда және бет терісін тарту қажет болған жағдайда қызыл, қызғылт сары түсті жарық түсіру процедуралары жүргізіледі екен. Түстердің емдеу қасиеті біздің ағзамыздың негізгі зоналарының толқынына сәйкес негізделген. Денсаулығы мықты денеде әрбір осындай зона өзінің түсі бар-таза және қанғандық. Ауырған кезде бұрмаланады. Дұрыс алынған түс, ауырған зонаға қолданған кезде, ағзаның жасушалар толқындары уйлесіп денсаулықты жақсартады. Жиіліктік – резонанстық емдеу болады.

Қызыл – ең күшті түс. Оны қираушы деп атайды. Ол адамды дамылсыз іс-әрекетке итермелейді және үнемі жігерлендіріп отырады. Бұл түстің тазарту қабілеті бар: депрессияны және жаман көңіл-күйді жояды, бұлшық етті жеңілдетуге көмектеседі. Қабынуды жоюға мүмкіндік туғызады, сондықтан суық тиіп ауыратын адамдарға қызыл түсті киімдер кию қажет. Егер шаршап, ұйқыңыз келсе немесе бір жұмысты бастай алмай тұрсаңыз, онда жұмыс істеп жатқан бөлмеңізді қызыл түспен әшекейлеңіз. Қызыл гүл, ашық қызыл түспен салынған сурет көрінісін іліп немесе столға қызыл зат қойыңыз. Ас үйге де аздап қызыл түс қосыңыз. Ол таңертеңгілік адамның тәбетін ашып, сергітеді. Жүйкеңіздің орнына келіп, шамданғыштық кетіп, сергектігіңіз оянғанын байқайсыз. Бірақ қызыл түспен қиянат етпеу керек. Егер қысымыңыз жоғары болса, қызыл түс сіздің ахуалыңызды күшейтіп, бар ауруыңызды асқындатып жіберуі мүмкін. Сондықтан емді қысқа мерзімде жасау керек.

Сары – тамаша санитар. Көңілді түс. Адамдардың тез араласып кетуіне жәрдемдеседі. Ол уытты ағзадан тазартады, салмақты бақылайды, жүйке жүйесін қатайтады, ойдың айқындығына және дұрыстығына мүмкіндік туғызады, білімге құмарлықты оятады. Бұл түс жігерлі адамдарға тән. Депрессиядан, өмірге қапас көзқарастан құтқарады, жақсы көңіл-күй сыйлайды. Сары түстің энергиясымен

барлық қиыншылықтардан өтесіз. Жүйкені жұбатады, ми және көз жұмыстарына дем береді, бүйректі, ішекті, теріні тазартады. Өтті, іш айдағыш құрал болып табылады. Диабет, ас қорыту жүйесі, бүйрек, ішек ауруын емдегенде қолданылады. Офтальмологияда сары түсті көз қылилығын түзеткенде, дұрыс көрмеу, көздің тор қабығы және көз тамырлары ауырғанда қолданылады. Бірақ температура қозғанда, қабыну үрдістерінде, невралгия және көзді елестерде және теңіз ауруларында қолдануға болмайды. Балалар бөлмесіне сарғыш түсті терезе жабындысын, жиһаз қоюға болады. Бірақ қабырға қағазын (обои) жапсыруға болмайды.

Сарғыш түс – ең емі күшті түс. Ол өкпе, жүрек және эндокриндік аурумен ауыратын адамдарға көмектеседі. Бүйректі, қуықты сауықтырады, бүйрекүсті бездің жұмыс істеуін ширатады, тәбетті қоздырады. Сарғыш түспен психикалық олқылықты және депрессиялық күйді емдейді, одан басқа қорқақтықтан босауда көмектеседі. Бөлмеде сарғыш жайма төсесеңіз – жол болмауды артқа қалдырасыз. Ертеде бұл түс сезімге түрткі салады және қанның солқылдауын тездетеді, қан қысымына әсер етеді, ішкі темір секрециясының жұмыс істеуін жандандырады. Ол алмасу үрдістерін реттейді, зәр шығару жүйесін емдейді, қан айналымын, беттің түсін жақсартады, ас қорытуына жақсы әсер етеді, бірақ оның әсері мөлшерден тыс болмауы керек. Себебі тез шаршатады. Ашық лимондай сары микробтарға қарсы әсермен ие болады.

Көгілдір түс – тарту күші өзгерістерді қалайтындығын белгілейді. Ол күйзеліс және толқыған кезінде көмектеседі, қабынуды, қан қысымын төмендетеді, қан кетуін тоқтатады, асқазан ауырғанын төмендетеді. Қаншама адам ұйқысыздыққа шалдығады, ал ұйықтаған кезде көгілдір абажурды қосу ұйқының біркелкі және терең болады. Бұл түс жақсы жеңілдетеді, тыныштандырады. Демалатын бөлмеде көгілдір түс болса жақсы әсер етеді.

Көк түс – спектрдің ауырғанын басатын күшті түс. Ол бронхит, астма, бас сақинасында, тәбет ашуға, жарақат алғанда, бүйрек ауруларында жақсы көмектеседі. Көк түсті жақсы көруі арқылы адамдардың есірткіге, араққа, темекі шегуге тәуелділігін шығаруға болады екен. Эмоционалды күйзеліске ұшырағандарға көмектеседі, шабытқа түсуіне мүмкіндік туғызады. Вегетативтік тынышталуына мүмкіндік туғызады. Тамыр соғуы, қан қысымы, демалу тазалығы және сергектену функциясы төмендейді. Ағза тынышталады, демалады. Ауырған кезде және қатты қажыған кезде көк түстің қажеттілігі ұлғаяды. Байсалдылық, қанағаттылық белгісі.

Қызғылт сары – тым агрессивті түс. Тез шаршатады. Пәтерде бұл түсті қолданбаған дұрыс. Не болмаса өзге түстермен «жұмсартады».

Жасыл түс – адамның өз-өзіне деген сенімділігін арттырады, жүрген ортасында белсенді болуына ықпалын тигізеді. Кеуде клеткасында орналасқан мүшелерге және жүрекке жақсы әсер етеді, жаман сезім билеушіліктен және күйзелуден сақтайды. Қызуды төмендетеді, тұрақтылықты қалпына келтіреді. Бүйрек жұмысын жақсартады, қан қысымын тұрақтандырады және жүйкені қалпына келтіреді. Бұл қабілеттілікті арттыратын құрал. Егер де сіз қобалжып тұрсаңыз, батылсыздықты сезсеңіз, онда көзіңізді жұмып алдыңызға жасыл түсті елестетіңіз. Жасыл барлық жерге үйлеседі, сондықтан спектрдің емдейтін түсі болып тұрады. Жаман сезім билеушілікті жояды. Ол тыныштық пен татуластықты әкеледі, топталып шешім табуға көмектеседі. Тыныштық қабілетті, тонусты көтереді, қан тамырларының жиырылуын жояды, капиллярды кеңітеді, қан қысымын төмендетеді, жүрек тамырларының, жүйке ауруларын емдейді және қажу, есіру ауруларына қарсы ауруды әлсірету қызметін атқарады. Офтальмологтар жасыл фильтрлі көзілдірікті киюді ұсынады. Ол ішкі көз қысымын төмендетеді. Жұмыс кабинетінде жасыл түстің болғаны жөн. Ол табандылықтың, белсенділіктің түсі.

Күлгін – өте ауыр түс. Оны өте байқап пайдалану қажет. Депрессияны шақырады. Көп жағдайда үйлесімділікке құштар түс. Келісім түсі деп те аталып жүр. Күлгін мен сары қосылса романтикалық сезім тудырады. Іштен қабыну ауруларына пайдаланады. Ол жүректің қатты соғуын бәсеңдетеді, бас сырқаттарына қарсы пайдаланады. Иммундық жүйені қолдайды, жүйкені басады, ауырған, шаршаған көзге пайдалы. Тәбетті төмендетеді. Салмағын азайтқысы келгендер тамақ алдында күлгін түске көбірек қарап алулары керек. Ашық күлгін түс адамның сезім қабілетіне әсер етеді және көру қабілетін жақсартады, қанның толқуын төмендетеді, көкбауырдың қызметін жақсартады. Баланың бөлмесіне күлгін астарлы шағын сурет ілсе оны оқуға ынталандырады.

Қоңыр – қорқыныш пен шарасыздық сезімін тудырады. Бөлмелерде өрнек түрінде қолдануға болады. Сондай-ақ қонақ бөлмеде бұл түс маңыздылық береді. Жүйке әлсірегенді басады.

Ақ түс – адамның шаршауың, қозуын басады. Көз қарашығын кішірейтеді, сезімділікті ұлғайтады және ауруды қатайтады, эндокриндік және көру жүйесінің функциясын басқарады. Басқа түстермен қосып емдеуге болады.

Күміс түс – жүйкені басады. Іш құрылыстарының жұмыстарын жақсартады, бүйрек ауруына жақсы әсерін тигізеді.

Қара – мазасыздық, тұйықтық белгісі, жағымсыз көңіл-күй, ашушаңдық.

Сұр түс – түрлі реңктері кеңселерді әшекейлеуге қолданып жүр. Қорқыныш, сенімсіздік, мазасыздық тудырады. Кері әсерін жою үшін сары түсті элементтерді көбірек қолдану керек.

Түспен емдеу бағыты бар, онда қан тобы негіз ретінде алынады. Әйгілі ғалым- натуропат-валеолог Джеймс Адамо қан тобына байланысты түстерді қолдануда жалпы күйінді жақсартатын өте қызық жүйе ұсынды, кейін толық спектр ауруларын тез арада емдеуге көмектеседі.

Мұғалім мен оқушылар арасындағы қарым-қатынас психологиясы

Ғ. ИБРАШЕВ

Жасөспірімдер мен ұстаздар арасындағы өзара қарым-қатынас жасау 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 саналатын 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 әрқилы кедергілер мен себептер болатындығын анықтады. Әрине, мұндай мәселенің түпкі себептерін психологиялық жағынан тереңірек зерттеу – тәлім-тәрбие ісінде маңызды мәселе болып саналады.

Зерттеу арқылы іздестірілетін мәселенің түйінін шешу үшін мынадай 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, ықылассыз 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.

Төлім-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.

Психологиялық қызметке арналған семинар

К. ӘБДІЛДАЕВА

Жалпы орта білім беретін оқу орындарында психологиялық қызметтің жұмыс атқарып жатқанына биыл оныншы жыл. Негізінде психология ғылымы оқу-тәрбие жұмысының мазмұны мен мәнін терең түсінуге, оқушылардың ақыл-ой қызметі мен мінез-құлқын басқара отырып, олардың дамуын жетілдіруге, тиімді әдіс-тәсілдерді кеңінен қолдануға мол мүмкіндік береді.

Жас ұрпақты тәрбиелеуде, оның бойындағы туа біткен табиғи мүмкіндіктерін дамыту, бағалау, сенім, үлгі көрсету, талап ету арқылы жауапкершілігін жетілдіруге, педагогикалық-психологиялық заңдылықтарды пайдалану арқылы жеке тұлғаны қалыптастыруға жол ашылады. Мектепте баланың рухани өсіп-жетілуіне, оның жай-

лы болуына педагогикалық-психологиялық жағдай жасау, мектептегі педагогикалық ұжым мен процестің орнықты болуы үшін психолог мамандығына сұраныс туындады.

Психологиялық қызмет оқушылардың жан-жақты және үйлесімді дамуына ықпал ететін маман болғандықтан, ол өзінің іс-әрекетін нақты орнықтырып, айқын бағдарды ұстану үшін педагогикалық ұжыммен, дәрігермен, коррекциялық кабинет мамандарымен тығыз байланыста жұмыс атқаруы шарт екендігі анықталды. Осыған байланысты Алматы облысы, Кербұлақ аудандық педагог-психологтардың кең ауқымды семинары, Т. Құлыбеков атындағы орта мектеп - шағын орталығында өткізілді.

Аудандық білім бөлімінің ұйымдастыруымен өткізілген бұл іс-шараға барлық мектеп және балабақша психолог мамандары қатысып, тәжірибе алмасты. Мектеп педагог-психологы Бекбергенова Жанар Жақсыбайқызы өз тәжірибесімен үнемі бөлісіп, жастарды психологиялық қызметтің қыр-сырына машықтандыруда. Мектеп директоры Нүсіпбеков Еркін Немеребайұлы психологиялық қызметті өте жоғары бағалап отырады және мектеп тарапынан жақсы психологиялық қызмет көрсетуге жағдай жасалғанын айтты.

Семинарда мектептегі психологиялық қызметтің жұмыстары туралы айтылып қана қоймай бірнеше тренингтер мен іскерлік ойындар өткізілді. Жоғарғы сынып оқушыларымен «Мен өмірді сүйемін!» тренингі өте тартымды өтті. Оқушылардың өмір туралы сөз қозғауы, ойлары, өмірге деген сүйіспеншіліктері ерекше байқалды.

Мектептегі психологиялық қызметтің міндеттерінің алдыңғы қатарына: жеке тұлғаны қалыптастыру, дамыту, бала бойындағы қабілеттерді анықтап, оған жағдай жасау, балалардың психофизиологиялық денсаулығын, әр баланың психологиялық және эмоционалдық саулығына оңтайлы жағдай жасау жатады.

Ұжымда кәсіби жетістіктерге жетуге мүмкіндік пен психологиялық қолдау жасау, педагогтардың шығармашылық әлеуетін ашуға және оны дамытуға көмек беру негізінде жүйелі түрде шығармашылықпен ойлауын, бәсекеге қабілеттілігін психологиялық тұрғыдан дамыту қажет. «Тәрбие – баламен сөйлесумен, әңгімелесумен, оған ақыл-кеңес берумен ғана шектелмейді. Тәрбие – тұрмысты дұрыс ұйымдастыра білуінде, балаға әркімнің өз жеке басы арқылы үлгі-өнеге көрсетуінде» деген қазақтың мағыналы, мәнді тіркестері жай айтылмаған. Өмір шындығына жүгінсек тәрбие бастауы, оның қайнар көзі ананың ақ сүтінен нәр алып өскен ортасына тікелей байланысты.

Мектеп психологтары өз қызметтерінде «Жақсы сөз – жарым ырыс» деген қағиданы басшылыққа алып отыратындығы көрініп тұрады. Сондықтан, «Біз сөйлей білеміз бе?» деген сұраққа жауап іздеп көрейік. Адам баласының психикасына күнделікті өмірде әсер ететін мән-жайлар аз емес. Солардың бірі жүрекке жағымды көркем, екіншісі жаман ауыр сөздер деп ойлаймын. Жалпы сөздің адам баласына сана сезіміне тигізетін әсері жөнінде, небір данышпан айтқандай, «Сөз деген ұлы өмірші, қол, аяғы, денесі болмаса да, ол аса ғажайып іс атқара алады. Өйткені ол үрейді де басады, қайғыны да тоқтады, қуанышқа батырып, аяныш сезімін оятады... Кейбір адамдардың баса-көктеп айтқан сөздері біреулердің намысына тиеді. Екінші адамның көңіл-күйіне кері әсер тигізеді. Сондықтан мұғалім мен оқушы, бала мен ата-ана арасындағы өзара қарым-қатынастарды жақсарту, атап айтсақ, әңгімелесу, сырласу, ой бөлісуге, т.б. байланысты. Сөз құдіретімен бір-бірімізге қуаныш сыйлау – бұл да тәрбиенің бір жағы екенін ешқашан естен шығармау керек. Мектептегі психологиялық қызметтің бүгін мен ертеңі жақсылыққа толы, қызықты да күрделі. Сондықтан әр адамның жүрегіне жол тапқан психологтардың еңбектеріне сәттілік тілейміз, өмірлеріңіз тек жақсылыққа толы болсын!

Ата-аналар мен балалардың қарым-қатынасын нығайтуға арналған тренинг

А. САЛТАЕВА

Мақсаты: қазіргі таңда баланың дамуына, жеке тұлға болып қалыптасуына ата-ана тәрбиесінің әдіс-тәсілдерін жетілдіре отырып, қарым-қатынас орнату. Бала тәрбиесіндегі ата-ананың алатын орнының ерекше екенін түсіндіру. Баламен дұрыс тіл табысуға, сөйлеу мәдениетін үнемі қолдауға ой салу. Ата-ананың баласына деген сенімін ояту, оқу тәрбиеге қатысты жауапкершілігін арттыру.

Міндеттері: ата-аналар мен балалардың қарым-қатынасын анықтау. Балаларын адамгершілікке, мейірімділікке, инабаттылыққа тәрбиелеу.

Қажетті құрал-жабдықтар: үлестірме қағаздар, А4 формат, қалам, т.б.

Тренингке қатысушылар: ата-аналар және оқушылар

Тренинг бағдарламасы:

1. Сәлемдесу жаттығуы;
2. «Мен үшін қымбат». (Ой қозғау);
«Бала деген кім?» (Ой қозғау);
3. «Көңіл-күй» түсі;
4. Отбасы басты құндылық. Бейнеролик;
5. Анаға ашық хат;
6. Үй қалау;
7. Қызықты тренинг;
8. Тимбилдинг жаттығулары;
9. Шаңырақ жаттығуы;
10. «Жүректен шыққан жылы сөз».

Тренинг барысы:

Психолог: Бүгінгі тренингтің тақырыбы: «Ананың аялы алақаны – балаға саялы бақ» деп аталады. Отбасы – өмірді кемеліне келтіреді, бақыт әкеледі. Отбасы – адам өмірінің тамаша жақтары жүзеге асатын ... адамның ең басты шаттығы болып саналатын, баланың өсіп, өмір сүретін орны. Екі адамның некелесуі толық отбасын құрамайды. Дүниеге шыр етіп нәресте келгенде ғана отбасы толық отбасы саналады. Біздің балаларымызға мектепте өз үйіндей сезінуге жағдай жасау біздің қолымызда. Ол үшін мұғалім мен ата-ана тығыз байланыста болып, бірігіп жұмыс жүргізу қажет.

1. **Сәлемдесу жаттығуы.**

Ата-аналар балаларын еркелетіп есімдерін айтып шығу керек, оқушылар аналарының есімдері мен жақсы қасиеттерін қосып айту керек.

3. Ой қозғау «Мен үшін қымбат ...» «Ата-ана деген кім?» Оқушыларға сұрақ беріледі.

Ой қозғау «Бала деген кім?» Ата-аналарға сұрақ. Мысалы: бауыр етіміз, болашағымыз, үмітіміз, мұрагерім, жанымның саясы, асырау-шым, т.б.

4. «Көңіл-күй» түсі.

Бүгінгі, дәл қазіргі көңіл-күйіңізді қандай түспен бейнелейсіз?

Сіздердің алдарыңызда түрлі түстер жатыр, өздеріңіздің тандаған түсіңізді қорапшаға салыңыз. Түстеріңізді ұмытып қалмаңыздар. Қорапты ашып, қандай көңіл-күймен келгендігін анықтау.

Сары – өзін де, басқаны да қуантып жүретін адамдар.

Көк – байсалдылық, қанағатшылдылық белгісі.

Жасыл – жүрген жерінде белсенді адамдар.

Қызыл – алға қойған мақсатына жетпей тынбайтын, жігерлі адамдар.
Қызғылтсары – тағы не айтады, бара көрерміз деген өте қарапайым адамдар.

Қара түс – ішімдегіні тап деп, қарап отыратын тұйық адамдар.

Қоңыр – қонақжай адамдар.

Күлгін – адамгершілігі, түсінігі мол адамдар.

Күміс түсті немесе сұр – тез ашулана қоймайтын жүйкесі мықты адамдар.

Ақ – мейірімді адамдар.

4. «Отбасы басты құндылық». Бейнеролик.

Мақсаты: ата-аналардың бала тәрбиесіндегі ойын, ұстанатын тәртібін білу.

Барысы: бірінші бейне таспа туралы оқушылардың ойын білу, екінші аналарының ойын білу, сол туралы өз пікірлерін айту. Ата-аналар мен оқушылар өз ойларын айтады.

5. Ата-анаға ашық хат.

Мақсаты: Ата-анамен баланың арасындағы қарым-қатынасты анықтау.

Оқушылар аналарына хат жазады, аты-жөндері жазылмайды. Аналары балаларының хаттарын жазу үлгісінен тану керек, оқушылар жазған хаттарын оқып береді.

6. «Үй қалау»

Мақсаты: ананың баласына деген мейрімділігін анықтау.

Барысы: ақ парақ беріледі. Ана баласын бірінші қалай тәрбиелейтінін, қабырғасына, мақтау сөздерін, төбесін жабуға болашаққа үміттерін жазады. Балалары бірінші терезеге еркелететін сөздерді, екінші терезеге анасының ұрысқанда айтатын сөздерді, есікке қазіргі таңда қандай жетістіктері бар соны жазады.

Қолданылатын құралдар: ақ қағаз, қалам.

7. Қызықты тренинг.

Мақсаты: Баланың ішкі жан дүниесіне үңіліп, түсіне білу.

Шарты: Оралған, мыжылған қағаздың ішіне салынған затты сыртынан ұстап табу керек. Таппаған жағдайда балаңыздың ішкі жан дүниесін аша алмайсыз.

8. Тимбилдинг жаттығулары.

9. **Мақсаты:** ұйымшылдыққа, ауызбіршілікке шақыру.

Шарты: екі ата-ана және екі оқушыдан екі топқа бөлініп, допты таяқтың көмегімен алып, түсірмей корзинаға салу қажет.

10. Шаңырақ жаттығуы.

Мақсаты: шаңырағымыз шайқалмай, отбасымыз берік, мықты болу.

Шарты: ата-аналар мен оқушылар шеңберге тұрады. Шаңырақтың үлгісінің үстіне стаканға су құйып, отырып жаймен тұрып, айналу қажет. Су төгілмеу керек.

11. **«Жүректен шыққан жылы сөздер».**

Қорытынды: Бүгінгі тренингте сіздер бала тәрбиесінің оңай емес екенін байқап отырған боларсыздар. Бала тәрбиесінде шыдамды болып, өз балаларыңызға жылуыңызды бере біліңіздер! Сіздің өсірген балаларыңыз сіздерді ылғи да қуанытып, қуанышқа бөлей берсін!

Құрметті ата-аналар! Біз сіздермен жанұядағы ата-ана мен оқушы арасындағы қарым-қатынастың түрлі жақтарын тануға, жан-жақты талқылауға тырыстық. Отбасы, ұшқан ұя жылылықтың, жылулықтың мекені. Ата-аналар бүгінгі семинардан алған әсерлеріңізді, тренинг барысында айта алмай қалған ойларыңыз болса барлығыңыз да осы жерде жазып, жеміс ағашына ілулеріңіз сұралады.

Психологический тренинг для родителей

А. ЖУСУПЕКОВА

Тренинг поможет родителям научиться общаться, улучшит психологическое здоровье ребенка, поможет адекватно реагировать на возникающие страхи. Кроме того, психолог подскажет родителям, как находить пути взаимодействия с ребенком, скорректировать воспитательный процесс. Если вы заметили, что тревожность вашего ребенка повышена, не стоит медлить, психологическая консультация и тренинг – отличный выход из сложившейся ситуации.

Тревожность – это состояние, которое на сегодняшний день наблюдается у более чем половины школьников. Проявляется тревожность в наличии постоянного чувства страха или беспокойства. Причинами тревожности могут быть:

- противоречивость требований, которые предъявляют к ребенку;
- неадекватность таких требований;
- сравнение ребенка с окружающими;
- отсутствие последовательности в воспитании;
- постоянное унижение ребенка со стороны родителей, учителей, сверстников.

Диагностировать тревожность должен специалист. Мы используем тесты: «Лесенка» Хухлаевой Л., рисунок семьи. Методика диагностики тревожности (модификация теста Амена), тест «Страхи в домиках» - модификация Панфиловой М.А., опросник «Критерии определения тревожности у ребенка», П. Бейкер и М. Алворд., опросник для выявления тревожности у ребенка Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко и определяю индекс тревожности.

В детской деревне роль родителя выполняют воспитатели, которым грамотно выстраивать работу с детьми определенной категории, прививая им семейные ценности. В семьях благоприятная среда – это необходимо для положительного психологического климата в семье, который способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Воспитатели очень много времени проводят вместе, устраивать совместные походы в парк, в театр, на выставки, выезжать на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, в детской деревне есть живой уголок: рыбки, крысы, хомячок, попугай. Совместный уход за любимыми питомцами помогает выстроить отношения в форме сотрудничества между воспитателем и ребенком. В детской деревне ежегодно проводится «День семьи», где все семья приходит на тренинг. Психолог использует релаксационные упражнения, выполнение которых совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком. Дети занимаются рисованием, пением, танцами, театрализацией, это все помогает вымещать свои эмоции в творчестве.

Поэтому важно организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Создана, в детской деревне благоприятная воспитательная среда укрепляет психологическое здоровье ребенка. Мы хотим вам предложить Тренинг для родителей «Тропинка родительской любви». Уникальность тренингов заключается в том, что никто не говорит Вам, как следует жить свою жизнь. Участники сами обнаруживают то, как иначе возможно видеть себя и жизнь вокруг и делают ценные открытия через это. Проходя через этот процесс открытий, участник получает доступ к новым уровням свободы выбора и личной силы, требуемых для создания того будущего, которое не имеет ничего общего с прошлым. **Участники:** группа педагогов 8-12 человек. За неделю педагоги получают пригласительные билеты.

Оборудование: магнитная доска, проектор, магнитофон, музыкальные записи, бумага А4, карандаши (фломастеры).

Время: 2-2,5 часа. Тренинг проводится в актовом зале или кабинете с мягким ковром.

Ход тренинга

Звучит легкая музыка. Педагоги рассаживаются по кругу. Ведущий подходит к каждому из педагогов, оформляет «общую визитку» – пишет имя педагога на большом листе (в виде цветка).

Ведущий. Добрый вечер, уважаемые коллеги. Я благодарю вас за то, что вы пришли на тренинг. Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу, вы участвуете в роли родителей.

Целью тренинга является: способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия.

Наша задача – показать педагогам степень понимания ребенка, помочь глубже осознать свои отношения с детьми и эмоционально обогатить их.

Упражнение «Мои ожидания»

Цель: определение ожиданий участников от работы в группе.

Ведущий: Перед вами стикеры, вырезанные в форме сердца. Нарисуйте символ, который характеризует Вашу семью и запишите на них свои надежды и ожидания от нашей встречи. Далее следует озвучить их и прикрепить к плакату «Тропинка родительской любви», на котором изображена тропинка, протянувшаяся от дома ввысь «Родительской любви» Стикеры надо прикрепить в начале пути, около дома.

Упражнение «Погружение в детство»

Цель: помочь родителям окунуться в детство, ощутить поддержку взрослого.

Звучит тихая, легкая музыка.

Ведущий: Сядьте поудобнее, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за

руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.

Рефлексия

- Удалось ли окунуться в детство?
- Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?
- Что для вас значит «надежное плечо»?
- Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?
- Что хотелось сделать?

Упражнение «Ролевые игры»

Цель: организовать процесс воспоминания, помочь построить взаимодействие в семье. **Задание №1.** Выбирается родитель и ребенок (5 мин).

От имени ребёнка расскажите, как умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже, в тот момент, когда мама разговорилась с неожиданно подошедшей подружкой. Подсказка: рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей.

И реакция мамы, когда она увидела промокшего ребенка...

Резюме. Я думаю, напоминание об этой возможности взрослых – проникать в мир детей, поможет грамотнее организовывать процесс воспитания, плодотворнее построить взаимодействие в семье.

Задание №2. Выбираются родитель и ребенок. (5 мин)

Уважаемые родители! Вы очень спешите, прибежали в детский сад за своим ребёнком. На улице Вас ждёт машина, а дочь (сын) капризничает, не хочет одеваться.

Ваша реакция, действия и т.д.?

Резюме. Данные ролевые игры не только иллюстрируют возможные ситуации, но и позволяют задуматься каждому, а как бы я поступил, реагируя на поведение моего ребёнка, чему бы я смог его научить.

Упражнение для поднятия настроения, снятие усталости (5 мин)

Цель: поднятие эмоционального настроения. Звучит музыка. Родители вместе с ведущим исполняют «Танец Маленьких утят».

Упражнение «Ассоциации» (3-5 минут)

Цель: показать родителям степень понимания своего ребенка.

Ведущий: Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто может воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто та-

кой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа делится на 2 команды.

1 команда: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «счастливый ребёнок».

2 команда: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «эффективный родитель»

Обсуждение.

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

Упражнение «Недетские запреты»

Цель: показать родителям степень отношения к своему ребенку.

Ведущий: Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Рефлексия.

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

– Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

– Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

– Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

– Что хотелось развязать в первую очередь?

– Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

– Что вам хотелось сделать?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

Ведущий: Известно, что готовых рецептов воспитания не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае.

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – **задача взрослых людей**, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных «нельзя» и «можно»! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

Упражнение «Запрещаем – разрешаем»

Цель: прогнозируют возможные ситуации, оценка допущенных ошибок. На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.

- зеленый символизирует зону «Полная свобода»;
- желтый – зону «Относительная свобода»;
- красный – зону «Запрещено».

Участникам тренинга предлагается составить список возможных действий детей, распределить их по трем основным зонам. Полученные варианты анализируются: родители совместно с ведущим (психологом, педагогом) прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.

Ведущий: Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не дается матерью-природой. Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это дефицит ласки. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинаясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

Упражнение «Солнце любви»

Цель: помочь глубже осознать свои отношения с ребенком, оценка личностных качеств. **Ведущий:** Каждый участник рисует на листке бу-

маги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей. Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

Рефлексия.

Ведущий: Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть, что она проявляется в отношениях родителей не только к нему, но и друг к другу, и ребенок должен чувствовать любовь. Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Сбылись наши ожидания, если да, необходимо переставить стикеры на дороге Родительской любви. Путь по тропинке родительской любви не заканчивается, шагайте вместе со своими детьми с любовью, заботой и надеждами.

Тренинг для родителей проводится по желанию родителей и рекомендации психолога. Если отношения родителя к ребенку, после тренинга изменились, то нет необходимости проводить тренинг, достаточно индивидуальной беседы.

Жасөспіріммен қарым-қатынас жасау жолдары

А.Т. САУДАБАЕВА

Мақсаты: жасөспірім мен ата-ана арасындағы қарым-қатынаста ата-анаға көмек көрсету.

Міндеттері:

- Ата-анаға жасөспірімнің эмоционалды-психологиялық жағдайы туралы ой салу, баламен қарым-қатынас жайлы мамандар (психолог, педагогтар) кеңесімен таныстыру;
- Жасөспіріммен қарым-қатынастағы кездесетін қиындықтарды жеңілдететін кейбір ережелер мен тәсілдерді үйрету.

Өткізу жоспары:

- 1) Жиналыс мақсатын анықтау
- 2) Оқушылармен жүргізілген сауалнама қорытындысына анализ жасау
- 3) Практикалық бөлім
- 4) Ата-аналарға арналған сауалнама
- 5) Қорытындылау

Жиналысқа алдын-ала оқушылармен жүргізілген сауалнама қорытындысын дайындап қою қажет. Сауалнамаға ата-анасымен жиналыс өткізу қажет деп саналатын жасөспірімдер қатысады.

Сауалнама мазмұны:

- 1) Ересектермен қарым-қатынас қажеттілігін сезінесің бе?
- 2) Кейбір сұрақтарды ата-анаға қарағанда достарыңмен шешкен оңайрақ екенін сезінген кезің болды ма?
- 3) Сен үшін кімнің назары (внимание) маңызды?
- 4) Күрделі тұрмыс жағдайы туралы кіммен кеңесер едің?
- 5) Өзіңнің ата-анаң сияқты болғың келе ме?

Жүргізуші: Жасөспірімдік шақта көпшілік ұлдар мен қыздар ересектер тарапынан соның ішінде сыйлайтын адамдарынан сенімді қарым-қатынас күтеді. Сенімді қарым-қатынастың негізгі мәні қандай да бір мәлімет алу емес, ересектерден түсінісушілік, жанашырлық табу.

Бала қандай болмасын ата-анасын сүйетіні белгілі. (осы жерде жүргізуші алынған сауалнама қорытындысымен таныстырады). Мысалы: жасөспірімдермен жүргізілген сауалнамадағы «Өзіңнің ата-анаң сияқты болғың келе ме?» деген сұраққа, сауалнамаға қатысқан 28 оқушының 25-і «иә» деген жауап қайтарған. Ал, «Сен үшін кімнің назары (внимание) маңызды?» деген сұраққа көпшілігі бірінші орынға ата-анасын қойған. Сонымен қатар «Кейбір сұрақтарды ата-анаға қарағанда достарыңмен шешкен оңайрақ екенін сезінген кезің болды ма?» деп сұрағанда 24 оқушыдан жағымды жауап алдық. Сонда мәселе неде? (*Ата-аналар пікірін тыңдау*)

Кейбір бала ата-анасымен ашық әңгімелесуге мүмкіндік жоқ деп ойлайды, бұл жағдайға көбінесе ата-ана кінәлі болып жатады.

Әрбір адамның қажеттілігі оның сезімінен, ойынан, қалауынан (желание) көрінеді. Бірақ, көп жағдайда адамдар өз қалауларын өзгелер дұрыс түсінбей қалуы мүмкін деген оймен тура жеткізе бермейді. Сондықтан да өз қалауларын ашық айтпау, жауапкершілікті басқаға аударуға әкеп соғады.

(Практикалық бөлімді бастамас бұрын ата-аналарға психологиялық қысымнан арылу үшін түрлі топтық ойындар, жаттығулар ұсынылады).

Жиналыстың жалғасы ата-аналарға өз ойлары мен сезімдерін ашық жеткізуге жаттықтырумен жалғасады. Мысалы, көптеген үйдегі тұрмыстық міндеттерді орындау барысында ата-ана балаға: «Сен өзімшілсің! Сен үйдегі жұмыстарға көмектесуді мүлдем қойдың!» деп айқайлаудың орнына: «Мен сенен бұрынғыдай қамқорлықты сезіне алмай жүрмін, ол неге байланысты, мүмкін сен маған ренжулі шығарсың» деу әлдеқайда тиімді болар еді. Сол сияқты төмендегі кестеге назар аударсақ:

Неге мен бәрін жасауым керек? (реніш)	Маған сенің көмегің қажет болып тұр... (ренжусіз)
Сен үй тапсырмасын орындадың ба?	Мені сенің алгебра сабағың алаңдатады, мүмкін сен мектепте шаршадың ба, менен қандай көмек қажет?
Сен қашан үйге кеш келуіңді тоқтатасың? Қайда болдың?	Сен кешіксең мен қатты уайымдаймын.

(Ата-аналар пікірін тыңдау)

Ата-анаға арналған сауалнама

1. Мектепте кіммен дос болдыңыз? Ол қандай адам еді? Ата-анаңыздың досыңызға деген көзқарасы қандай еді?
2. Сыныптастарыңызбен достығыңыз қазір де сақталған ба? Олармен кездесіп тұрасыз ба?
3. Қандай мұғалімдер есіңізде қалды, неліктен? Қазіргі уақытта сол мұғалімдерге деген көзқарасыңыз өзгерді ме?
4. Алғашқы махаббатыңыз қай сыныпта басталды? Бұған ата-анаңыздың көзқарасы қандай болды?
5. Мектеп өмірінен осы уақытқа дейін есіңізде сақталып қалған ең бақытты күніңіз бар ма?

Қорытынды: Баламен диалогтағы ашықтық пен нақтылық шыннайы қарым-қатынастың жақсаруының кілті. Жасөспірімдік жастың бір ерекшелігі – өз ісінің дұрыстығын дәлелдеу болып табылады. Оны түсіну қиын, алайда балаңызбен бірге тәуекелге бел байлауға тура келеді. Осылайша оған біршама жақын болып, өзіңіздің тапқырлығыңызды көрсетесіз.

Авторлар туралы мәлімет Сведения об авторах

АҒЫБАЕВА Сәуле Еркінқызы – ҚазМемҚызПУ-нің магистранты. Алматы қаласы.

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

ӘБДІЛДАЕВА Клара Нұрмұханқызы – Кербұлақ аудандық білім бөлімінің бас маманы. Алматы облысы.

БАҚТЫГЕРЕЕВА Тоты Меңдіханқызы – Ганюшкин мектеп-интернатының педагог-психологы. Құрманғазы ауданы. Атырау облысы.

ЖУСУПЕКОВА Бакыт Аспандияровна – заместитель руководителя по воспитательной работе КГУ «Детская деревня семейного типа села Кенжеколь». Павлодарская область.

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

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

МАСАЛИМОВА Эльмира Бидахметовна – педагог-психолог КГУ «Детский дом №8» г. Семей.

САЛТАЕВА Айнұр Жақсыбайқызы – Т. Тәжібаев атындағы жалпы орта мектебінің педагог-психологы. Шардара ауданы, Түркістан облысы.

САУДАБАЕВА Әсем – әл-Фараби атындағы №145 жалпы білім беретін мектеп психологы. Алматы қаласы.

СТРУНИНА Е.А. – педагог-психолог ОСШ №81 г. Караганда.

УАЛИЕВА Хафиза Алькенқызы – Алматы облыстық №1 балалар үйінің тәрбиешісі. Алматы қаласы.