



№10 (172), 2022
(Қазан-Октябрь)

МЕКТЕПТЕГІ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЯ В ШКОЛЕ

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

Журнал издается с января-февраля 2006 года на казахском и русском языках
2011 жылдан бастап ай сайын шығады – С 2011 года выходит ежемесячно

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

МАЗМҰНЫ - СОДЕРЖАНИЕ

М. АСЫЛХАНОВА

Бастауыш сыныптағы оқу-тәрбие процесінің қалыптасуы
мен дамуының психологиялық ерекшеліктері3

С.Е. РАХИМЖАНОВА, А.В. ЕРМАКОВА

Безопасное медиапространство для детей и подростков .7

Е.О. ГОРБУНОВА, А.А. ИТАЕВА, Е.А. ЕГОРОВА

О работе с детьми с ДЦП в специальной школе..... 14

А. АБЖАЛИЕВА

Бастауыш сынып балаларының қиял процесін дамытуға
арналған психологиялық жаттығулар 17

А. ИСКАКОВА

5-сынып оқушыларының орта буынға бейімделуіне
психологиялық қолдау көрсету.....20

Э.Б. МАСАЛИМОВА

Арт-терапевтические методы по работе с детьми.....23

К. АЙЖАРЫҚОВА

Оқушылардың қарым-қатынас жасауы арқылы түзету
жұмыстарын жүргізу30

Н. МЫРЗАҒАЛИЕВА

Психикалық дамуы тежелген балаларға арналған тренинг
жаттығулар32

Г. КЕНҒАН

Жасөспірімдердің өтпелі кезеңдеріне арналған
психологиялық тренинг36

І. ӘЛІМЖАН

Оқушылардың мазасыздануын төмендетуге арналған
психологиялық жаттығулар.....38

Б. МИЗАМИТОВА

Мұғалімдерге арналған психологиялық тренинг41

Г. СӘРСЕНОВА

Жас мамандармен психологиялық тренинг43

А. ИСМАГУЛОВА

Мұғалімдерге психологиялық кеңес.....47

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

Ақнұр ОЛЖАЕВА

Ғылыми редактор –

М. АХМЕТОВА

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

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

31. 10. 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 31. 10. 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.

Бастауыш сыныптағы оқу-тәрбие процесінің қалыптасуы мен дамуының психологиялық ерекшеліктері

М. АСЫЛХАНОВА

Еліміздің өркендеп дамуы мәдени және әлеуметтік-экономикалық дамуымызға байланысты көптеген өзгерістер енгізді, әсіресе мектеп пен басқа да оқу орындарының алдына күрделі мәселелерді қойды. Олардың бірегейі бүгінгі таңда барлық қазақстандықтарға ортақ мәселе ұлттық тілде еркін сөйлеп, басқа тілдерді де меңгеру. Қазіргі көкейтесті мәселе әр ұлттың өз тілінде сөйлеуі заңды, ол үшін келер ұрпағымызды өз тілінде сөйлеп үйренуді мектептен емес, мектепке дейінгі кезеңнен бастаған дұрыс. Оған дәлел өмірге жаңа келген нәресте үздіксіз даму үстінде күн санап өсіп, дамып, жетіліп отырады. Балалардың жас ерекшеліктеріне қарай дене мүшелерінің жетілуін жақсы білмейінше балалардың психикасын анықтау, олардың даму өзгешеліктерін түсіну қиын. Бала психикасының дамуында жалпы психикалық дамудың заңдары өзіндік ерекшеліктеріне байланысты көрініп отырады. Мектеп жасына дейінгі балалардың таным әрекеттерінің қалыптасып дамуы психикалық процестермен қатар жүруі өте тиімді. Бала дамуында қиыншылықтардың болмауы қай жағынан болса да тәрбиенің ерте балалық шақтан басталуына байланысты, мектепке дейінгі балалық кезеңнің ерекшелігі бүкіл дамуды қамтамасыз етеді.

Бастауыш сыныпта оқу-тәрбие процесінің ең негізгі мәселесі оқушыны жан-жақты етіп тұлғаландыру мен жаңаша жетілдіре өсіріп өркендету. Сондықтан, бүгінгі тәрбие мен білім берудің мақсаты мен мазмұны қазіргі заман талабына сай, жаңаша қалыптасып отырған адам туралы концепцияның тұрғысынан анықталуы керек. Бұл қағиданың екінші бір қоғамдық көрінісі әсіресе рухани жаңару кезіндегі бала тәрбиесінің әлеуметтік талапқа сай болуында.

Қазақстандағы жалпы әлеуметтік және мәдени деңгейлеріміздің жаңа сатыға көтеріліп, жаңаша реңге ие болуы баланы мектепке алғаш келген күннен бастап оқу-тәрбие процесін жаңаша тұрғыда қарауды талап етуде. Сол себепті, еліміздің болашағын дамытып, жетілдіретін жас буын өкілдері болғандықтан бала-бақша, мектеп, орта және жоғары оқу орындарының студенттері мен мектеп оқушыларының даму, қалыптасу ерекшеліктеріне назар аударуымыз қажет. Тәрбие кез-келген қоғамның маңызды функциясы болғандықтан, баланың дүние танымы мен адамгершілік қасиеттері дамыған, терең ойлы, өзіне сенімді, жан-жақты жетілген, жаңа адам етіп тәрбиелеу барлық ата-аналар мен ұстаздардың

негізгі мақсаты мен міндетіне айналуы қажет. Бұл міндеттерді шешу қазіргі педагогикалық-психологиялық білім жүйесінде толық талданып, теориялық жағынан қоғамдық және мемлекеттік өмірдің түрлі салаларында белсенді түрде іске асырылуда. Кейінгі соңғы жылдардағы мектеп реформасын жүзеге асырудың барысында оқу-тәрбие жұмысының көптеген мәселелеріне өзгерістер енгізіліп, мұғалім мен оқушының арасындағы қарым-қатынас сипаты өмір талабына сай өзгерді, демократияланды. Оқу процесі барысында балаға білім беру мен тәрбиелеуде баланың жас ерекшеліктерін ескере отырып талап қоя білу, әрбір мұғалімнің шеберлігіне, тәжірибесіне, білім деңгейінің көлеміне байланысты. Мектепке дейінгі мекемелерде, немесе бастауыш сыныпта оқушыларға білім беру мен тәрбиелеуде оқушының білімді меңгеру процесінде танымдық жүйелерінің дамуы мен қалыптасу ерекшеліктерін ескеріп отыру қажет. Себебі бала тиісті дәрежеде дербес ойлай алмаушылық, оқыту процесіндегі білім берудің жеміссіз тәсілдерін көрсетуі, көп жағдайда жалпылаудың формалды логикалық тәсілдерінің қолданылатындығын көптеген ғалымдар өздерінің зерттеулерінде анықтаған. Бастауыш мектептің ұзақ жылдар бойы ұстанған негізгі жолы нақтылы жекеден формальды жалпыға, ұқсастыққа, біртектестілікке көшу жолымен қалыптастыру. Сол себепті, өркениетті елдер қатарына жету жолында баланың психикалық процестерін жаңаша жаңа жағдайларға, бейімділікке қалыптастыра отырып, таным процестерін дамытып, қалыптастыруда тәрбие психологисының негізгі технологиясы маңызды мәселелер мен негізгі деректерді, заңдылықтарды, шарттарды, кезеңдерді баланың іс-әрекеттерінің түбегейлі проблемаларын жетілдіру тұрғысынан жаңаша тұрғыда белсенді түрде қолға алынуын барлық оқу-тәрбие беретін мекемелерде кезек күттірмейтін шаруа екенін күнделікті өмірден көріп жүрміз. Оқу-тәрбие психологиясы тәрбиені тәрбиешілермен тәрбиеленушілердің өзара іс-әрекеттерінде, тек қана тәрбие объектісі ғана емес, сонымен бірге субъектісі болатынын тәрбиеленушілердің өздерінің өзара әрекеттерінде іске асатындығында. Баланың моральдық еріктік өрісін, адамгершілік санасын, психологиялық түсініктерін, ұғымын, принциптерін, сенімдерін, қылығының адамгершілік негіздерін, адамгершілік сезімдерін басқа адамдарға, қоғамға деген қарым-қатынасын білдіретін мінез-құлық тәсілдерімен іс-әдеттерін қалыптастырудағы психологиялық механизмдерді аша отырып, даму үстіндегі қазіргі балалық шақтың түрлі кезеңдеріндегі тәрбиелеу процесін ұйымдастырудың принциптері, адамдармен қарым-қатынасын білдіретін мінез-құлық тәсілдерімен әдеттерін қалыптастырудағы психологиялық механизмдерді қазіргі балалық шақтың түрлі кезеңдеріндегі тәрбиелеу процесін ұйымдастырудың принциптері, шарттарымен ерекшелігінің жалпы заңдарын қалыптастыру. Оқу-тәрбие барысында оқушылардың тәрбие жағдайындағы психикалық іс-әрекеттері, шәкірттердің өзін-өзі тәрбиелеуінің психологиялық принципі оның механизмдерін жеке адамдық қасиеттерін қалыптастыруда тиімділікке жеткізеді. Кейбір психологиялық өзгерістердің тежелуі және қайта құрылып, жаңаша пайда болуы даму процесін қалып-

тастырады. Л.С. Выготскийдің айтуы бойынша, баланың психикалық дамуы ілгері қарай мақсатты түрде ұйымдастырылып, оқу-тәрбие барысында жаңа технологияны пайдаланудың жаңаша тәрбиелеудің тиімді нұсқасын ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Тәрбие психологиясы индивидтің биологиялық және әлеуметтік факторларының өзара іс-әрекетінің күрделі процесінде дамитындығынан оның қоғамдық тіршілігінің нақты тарихи шарттары арқылы басқа адамдармен жан-жақты қарым-қатынас жасауы тәрбиенің шешуші рөл атқаратындығында. Оқушының негізгі білім алуымен дұрыс тәрбиеленуі және оқу нәтижесі мұғалімнің қызметіне байланысты. Оқу танымның өте маңызды түрі, оқи жүріп бала өздерін қоршаған дүниені таниды. Кез келген оқу түрткісі әр сыныпта әр түрлі маңыздылық көрсетуі мүмкін. Оқушының оқу мотивтерін білім алуға қызығушылығынан, оқудағы белсенділігінен және оқушының ішкі психикалық жағдайынан байқауға болады. Танымдық қызығушылықтар, қажеттіліктер, сезім, ынта, т.б. оқу түрткілері, баланың мінез-құлқының өзгеруіндегі негізгі құбылыстар болып есептеледі. Оқу-тәрбие процесінде бастауыш сынып оқушысы мұғалімнің айтқанын қабылдаушы ретінде негізгі объектісі болса, оқу әрекетіне өзін ұйымдастыра білу жағынан оқушыны субъекті деп қараймыз. Оқу кезінде оқушы логикалық ойлау әрекетінің жалпы тәсілдерін қолданып, сабаққа бейімделуде көптеген шығармашылық әрекеттер жасау арқылы негізгі факторларды меңгереді. Әрі белсенді таным процесі оқушылардың үлгеріміне, жеке басының дамуына әсер етеді. Оқыту таным процесі, өйткені онда ілгері қарай қозғалыс болады, оқушы білмеуден білуге қарай жүріп отырады. Тәрбие процесінде сыртқы және ішкі қарама-қайшылықтар қоғамда объективті белгіленген ережелер мен баланы қоршаған адамдардың тәртібі арасындағы үйлеспеушіліктен көрінеді. Көп жағдайда оқушы өз құрдастары мен ересектердің қоғамдық ережелерге қайшы келетін қылықтарының куәсі болады. Сыртқы қарама-қайшылыққа оқушының өзіне қойылатын талап пен нақты тәртібінің арақатынасы да жатады. Д.Б. Эльконин, «оқушы тұлғасының бастауыш сыныпта дамуы мен қалыптасуына белсенділіктің рөлі зор дей келе, осы кезде баланың іс-әрекет барысында да белсенділіктің бірнеше түрлерін байқауға болады, олар: қарым-қатынас белсенділігі, таным белсенділігі, және өзін-өзі тәрбиелеу белсенділігі» деген. Қарым-қатынас белсенділігі арқылы оқушы өзінің сыныптас жолдастары мен немесе кейбір адамдармен қарым-қатынас жасайды, өзіне дос іздестіреді, жақын дос табуға тырысады. Осындай қарым-қатынастың арқасында баланың бойына тұлғалық мінез-құлық қасиеттері қалыптасады, олар; қамқорлық, қайырымдылық, ілтипаттылық, жауапкершілік сезімі, т.б. қалыптасады. Оқушыда осы кезде өзін-өзі тәрбиелеу белсенділігі сапа жағынан ішкі факторға айналады. Іс-әрекеттің барысында қарым-қатынас іске асады, бұл адамдардың өзара әрекеттесіп әр түрлі коммуникациялық құралдардың көмегімен бір-бірімен пікір алысуы, силасуы. Қарым-қатынас әлеуметтік өмір құбылысы, сондықтан қарым-қатынастың нәтижесінде оқушыда мінез-құлық қалыптасады, іс-әрекеттері мен білім, әдебиет, өнер, қоршаған орта туралы жақсы пікір

қалыптасып, ой өрісін дамытады. Педагогикалық процесте ұжымның басты борышы әрбір оқушының дұрыс өсуіне қамқоршы болуы тиіс. Оқушылар мен мұғалімдердің арасындағы қарым-қатынас ұжымның адам процесіне айналуында, соның негізінде тәрбиенің ерекшелігі, оның ұжымдық бағытта іске асырылуында. Қазіргі замандағы жаңашыл мұғалімдердің, тәрбиешілер мен оқушылардың бірлесу іс-әрекеттерінің идеясы шығармашылық ынтымақтастықтың негізгі шарты болып есептелінеді. Тәрбиенің белгілі түрін қалыптастырып дамытуда іс-әрекетке бейімділік факторларының қажеттілігі болуы тиіс. Баладан қандай да болмасын кез келген нәрсені талап етпес бұрын, ең алдымен сол жайында алдын-ала хабарлау керек, бала міндетті түрде қабылдауға дайын ба, дайын емес пе, соған сенімді болу керек, егер дайын болмаған жағдайда баланы дайындау қажет. Себебі баланың психикасына жағымсыз жайттар әсер қалдырмауы керек. Мұғалімнің төменгі сынып оқушылары мен жүргізген оқыту процесіндегі жұмысы оларды оқуға икемдеп оқу іс-әрекетімен дербес айналысуларына дағдыландырады. Оқушылардың танымдық іс-әрекет операциялары неғұрлым күрделене түскен сайын олардың оқу процесіне икемделуі жақсарады. Төменгі сыныпта бала оқи отырып тәрбиеленеді, осы жас даму кезеңінде жалпы даму мен сәйкес өзіндік жағдайда оқып үйренеді.

Танымдық ұғымның іс-әрекеттерден айырмашылығы оқушының оқу-тәрбие процесіндегі әрекетінің танымдық іс-әрекетпен тығыз байланыстылығында. Оқу-тәрбие процесімен қатар, танымдық әрекеттері де жүйелі деңгейде дамып, жетіліп отырады.

Төменгі сынып оқушылары еліміздің болашақ иелерінің қалыптасу сатысының ең негізгі фундаменти болғандықтан, олардың бейімделу ерекшеліктерін көрсету өте орынды.

Оқыту мен тәрбиелеу баланы төменгі интеллектуалды сатыдан жоғары интеллектуалды сатыға өтуді жеделдетумен қатар олардың құрылымдарына бейімделулеріне әсер етеді. Оқыту процесінде сыртқы стимуляция баланың ішкі белсенділігі арқылы дамиды. Л.С. Выготский айтқандай, «оқыту өз артынан дамуды жетектейді, оқушылар тапсырманы орындайды, жаңа тапсырманы шешу әрекетіне қажет деңгейлер мен жеткен деңгейлердің арасында қарама-қайшылықтар жасай отырып әрекетті жасайды, әрі ішкі қарама-қайшылықтар ақыл-ойдың дамуына қозғаушы күш болады» деген. Барлығы да балалық шақта басталады, жасөспірімнің моральдық бет-бейнесі адамның балалық шақтан қалай тәрбиеленгеніне байланысты. Сондықтан, төменгі сынып жасындағы берген білім мен тәрбиенің зор маңызы бар екендігін есте ұстаған жөн.

Безопасное медиапространство для детей и подростков

**С.Е. РАХИМЖАНОВА,
А.В. ЕРМАКОВА**

В настоящее время Интернет стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Использование Интернета в образовательных учреждениях и дома расширяет информационное образовательное пространство и позволяет повысить эффективность обучения. Доступ учащихся к информационным ресурсам сети Интернет дает возможность пользоваться основным и дополнительным учебным материалом, выполнять домашние задания, самостоятельно обучаться. Благодаря таким ресурсам появляется возможность узнавать о проводимых дистанционных олимпиадах и конкурсах, принимать в них активное участие.

Однако использование Интернета в образовательной деятельности таит в себе много опасностей. Очень важно, чтобы Интернет был безопасный. По статистическим данным на сегодняшний день насчитывается от 8 до 10 млн. Интернет-пользователей в возрасте до 14 лет. Две трети детей выходят в глобальную сеть самостоятельно, без присмотра родителей и педагогов. Не секрет, что у многих развивается Интернет-зависимость и игромания. Отказываться от информационных технологий бессмысленно, но бесконтрольный доступ к Интернету может привести:

- к киберзависимости;
- нарушению нормального развития ребенка;
- неправильному формированию нравственных ценностей;
- знакомству с человеком с недобрыми намерениями.

Однако для детей и молодежи Интернет главным образом является социальной средой, в которой можно не только встречаться с друзьями, но и с незнакомцами. В Интернете пользователя могут обидеть, запугать или даже оскорбить. Лучшей защитой является руководство собственным здравым смыслом. Наиболее важной задачей является предупреждение детей об опасностях Интернета, чтобы они вели себя осторожно.

Сегодня проблема информационной безопасности школьников стала актуальной. Надо с первого знакомства с информационными технологиями разъяснять ребенку, как ему вести себя в информационном пространстве. Важно, чтобы взрослые, и дети понимали, что в информационном пространстве есть свои плюсы и минусы. Необходимо научить детей извлекать из ресурсов только лучшее и безопасное, делать осознанный и грамотный выбор. Необходимо обсуждать с детьми все вопросы, которые возникают у них при использовании Интернет. Чем больше взрослые будут знать о том, как дети используют Интернет, тем проще

определить и объяснить, что является приемлемым и безопасным.

Для решения вопросов безопасности Интернета в лицее организован технический контроль, сканируются страницы учащихся с 6-11 класс. Экспертами осуществляется еженедельный мониторинг результатов и проводятся беседы с учащимися и родителями.

Профилактическая работа с учащимися проводится с учетом их возрастных особенностей. В начальной школе – в виде сказок, игр, викторин. В средней школе – в виде бесед, ролевых игр, диспутов, дебатов, тренингов. В старшей школе – в виде проектов, выпуска стенгазет, участия в акциях, конкурсах.

В рамках Республиканской акции «Скажи жизни – Да!» проводился ряд мероприятий, направленных на обучение детей, родителей и педагогов правилам безопасного пользования Интернетом. Это классные часы по теме «Этика сетевого общения»; конкурс плакатов «Безопасность в Интернете», выпускаются листовки, памятки, стенгазеты для учащихся и т.д.

Формирование информационной культуры и безопасности – процесс длительный и сложный, но важный и необходимый. Интернет может быть и всемирной энциклопедией, объединяющей информационные ресурсы во всем мире. Задача взрослых (педагогов, родителей) – формирование разносторонней интеллектуальной личности, высокий нравственный уровень которой будет гарантией ее информационной безопасности.

Рекомендации для родителей:

1. Установите компьютер в общей для всей семьи комнате. В этом случае разговор об Интернете и наблюдение за его использованием станет естественным в повседневной жизни. Обсуждение проблем может стать проще, если компьютер находится в общей комнате. Кроме того, Интернетом можно пользоваться вместе;

2. Обсуждайте информацию в Интернете. Проявляйте интерес к действиям ребенка и его/ее друзей как в Интернете, так и в реальной жизни. Расскажите ребенку о прекрасных и увлекательных вещах, которые возможны в Интернете, а также о трудностях, с которыми можно столкнуться. Обсудите с ребенком действия, которые необходимо предпринять, если чувствуется неловкость в какой-либо ситуации в Интернете;

3. Узнайте больше об использовании компьютера. Если вы сами являетесь пользователем Интернета, вам будет проще определить правильную тактику для детей и помочь им найти в Интернете полезный материал;

4. Используйте Интернет вместе. Найдите сайты, которые подходят для детей, или узнайте о способах поиска полезной информации: запланируйте совместную туристическую поездку, просмотрите образовательные сайты для помощи в школьных заданиях или найдите информацию об увлечениях детей. Просматривая веб-сайты в Интернете вместе, можно также помочь ребенку оценить значимость найденной информации. Можно добавить любимые сайты в папку «Избранное»,

чтобы совместно просмотренные ранее веб-сайты можно было открыть одним щелчком мыши;

5. Договаривайтесь с ребенком о способе и времени использования Интернета. Может оказаться полезным согласовать с ребенком время, которое он проводит за компьютером и список веб-сайтов, которые он может посещать. Это необходимо обсудить с детьми и прийти к определенному решению, которое всех устраивает.

Помните:

- Обсудите с детьми опасные последствия предоставления личной информации;
- Личную информацию рекомендуется скрывать во многих различных ситуациях;
- Пользователям никогда не следует сообщать пароли никому, даже давним друзьям. Кроме того, пароль необходимо регулярно менять;
- Интернет является общественным местом. Перед публикацией любой информации или своих фотографий (а также фотографий других людей) следует помнить, что любой сможет получить доступ к этой информации. Чтобы выяснить, какая информация о вас доступна в Интернете, используйте поисковый модуль и в качестве поискового слова введите собственное имя;
- Детям должна быть предоставлена возможность поговорить с родителями об отрицательном опыте, полученном в Интернете.

Интернет открывает новые возможности для оскорбительного поведения. Люди могут публиковать в Интернете слухи, фотографии или другую личную информацию, либо отправлять злоумышленные сообщения как анонимно, так и от чужого имени. Сообщения SMS и камерофоны открывают новые возможности не только для развлечения, но и для эксплуатации. Запугивание в школе обычно заканчивается вместе с занятиями, но в Интернете обидчик может настигнуть свою жертву в любое время. Кроме того, у этих обидчиков имеется список пользователей, которых они могут запугивать в Интернете. Если ребенку нравится общаться через Интернет, такие риски необходимо обсудить заранее и ему необходимо дать совет относительно действий, которые следует предпринять при причинении беспокойства.

Это является важным по следующим причинам:

- Запугивание в Интернете часто происходит в отсутствии взрослых;
- Дети часто полагают, что если сообщить об этом родителям, это только усугубит ситуацию;
- Анонимность и низкая вероятность быть наказанным приводит к тому, что люди начинают делать то, чего они не сделают в других обстоятельствах (например, могут сказать человеку то, чего они не скажут при личном общении);
- Запугивание в Интернете легко осуществимо с технической точки зрения. Для отправки злонамеренного сообщения или публикации оскорбительного текста, доступного широкой аудитории, требуется несколько щелчков мышью.

Совет:

Даже если ребенок не сталкивался с оскорблениями в Интернете, рекомендуется обсудить с ним/ней следующие вопросы:

- Не распространяйте контактную или личную информацию, например, фотографии, без тщательного обдумывания возможных последствий. Интерактивная дружба может закончиться. Когда это произойдет, личная информация может быть отправлена злоумышленникам;
- В Интернете каждый человек имеет право на уважительное отношение;
- Чат, клиент электронной почты или компьютер можно закрыть или выключить в любое время;
- Детям должна быть предоставлена возможность поговорить с родителями об отрицательном опыте.

На Интернет распространяются те же нормативы и законы, что и в реальной жизни. В Интернете запрещается клеветать или оскорблять других пользователей. Это может рассматриваться как пасквиль, за который пользователь может подвергнуться наказанию и ответственности за ущерб. Некоторые действия, для которых потребовалось несколько щелчков мыши, очень сложно отменить, и дети могут не понять, насколько серьезной может стать ситуация.

Помните, что анонимных пользователей часто можно отследить. Тем не менее, полиция не будет предпринимать никаких действий при отсутствии повода подозревать кого-либо в преступлении.

Если ребенок получает злонамеренные сообщения по электронной почте или SMS:

- Скажите ребенку, что не следует открывать такие сообщения или сообщения от полностью незнакомых людей;
- Не следует отвечать на злонамеренные сообщения. Тем не менее, эти сообщения следует сохранять на случай, если в такую же ситуацию попадет другой человек;
- Если выяснится, что отправитель учится в одной школе с ребенком, обратитесь в администрацию школы;
- Если оскорбление не прекращается, можно изменить адрес электронной почты или номер телефона ребенка.

Дополнительные правила:

- Злонамеренные сообщения можно сохранять для последующих действий;
- Кроме того, можно настроить параметры программы работы с электронной почтой так, чтобы сообщения от определенного отправителя поступали в отдельную папку. В этом случае ребенку не придется их читать;
- Если известен адрес электронной почты отправителя, можно отправить копию злонамеренного сообщения поставщику услуг Интернета и попросить его удалить этот адрес электронной почты;
- Если адрес электронной почты отправителя неизвестен, обратитесь за помощью к поставщику услуг Интернета;

• При обнаружении опубликованных в Интернете оскорбительных текстов о ребенке или его фотографий:

• Сохраните все страницы, на которых был найден этот материал, для последующих действий;

• Если по сайту или его адресу можно определить поставщика услуг, необходимо связаться с ним. Поставщик услуг может удалить текст и, вероятно, раскрыть личность автора;

• Кроме того, можно попросить собственного оператора Интернета связаться с администратором данного сайта и запросить удаление материалов;

• Если оскорбление очень серьезное и является преступлением, обратитесь в полицию.

Дети и маркетинг в Интернете

Интернет является для рекламодателей эффективным способом продвижения рекламы для детей и молодежи. Многие товары, которые нравятся детям, продаются через Интернет. Торговля, нацеленная на детей и подростков, осуждается и регулируется более строго, чем торговля, нацеленная на взрослых, поскольку несовершеннолетние больше подвержены влиянию рекламы.

Возможные действия:

• Используйте Интернет вместе с ребенком и учите его/ее выявлять рекламу и ее цели;

• Сообщайте в Потребительское агентство или поставщику услуг об обнаружении любой неуместной рекламы.

Защита детей от прямого маркетинга

Прямой маркетинг через сообщения электронной почты или SMS разрешен только с предварительного согласия человека. Например, если ребенок предоставляет личную информацию при участии в соревновании в Интернете, он/она может по невнимательности дать согласие на прямой маркетинг. Любые покупки, совершаемые в Интернете или по мобильному телефону, должны осуществляться взрослым, либо осуществляться с его разрешения.

Советы:

• Согласуйте с ребенком правила совершения покупок в Интернете;

• В сотрудничестве с оператором установите необходимые блокировки для телефона, сообщений SMS или ограничения расходов в мобильном телефоне ребенка;

• Создайте семейный адрес электронной почты для использования вами и детьми при приобретении товаров через Интернет.

Безопасное использование в соответствии с возрастом:

Дети до 7 лет

Во время первого знакомства с Интернетом закладывается фундамент для его последующего использования и формирования хороших манер у детей. Детям дошкольного возраста нравится установленный порядок, и это является идеальным способом развития у детей навыков безопасного использования Интернета.

Дети до 7 лет могут не полностью понимать информацию, доступную в Интернете, и, например, не отличать рекламу от действительного содержания. В этом возрасте родителям необходимо помогать детям в поиске подходящего материала. Дети часто не видят разницы между использованием Интернета и играми или рисованием на компьютере.

На этом этапе родители могут установить первые внутренние правила использования компьютера.

- Время, проводимое за компьютером, необходимо ограничить по причинам, связанным со здоровьем;
- Поместите компьютер, например, в гостиной. При использовании Интернета дошкольниками рекомендуется присутствие взрослого;
- Доступ к Интернету для дошкольников необходимо ограничить до списка знакомых веб-сайтов, выбранных заранее. Более подготовленные дети могут найти знакомые сайты в меню «Избранное» обозревателя Интернета;
- Самым безопасным решением является создание для ребенка персональной рабочей среды, в которой выбор сайтов ограничивается только указанными сайтами.

Дети 7-9 лет

Юные школьники будут иметь дело с Интернетом не только у себя дома, но и в школе, и у друзей. Родители и дети должны обсудить, как использовать Интернет надлежащим образом, и согласовать правила, которым необходимо следовать. Дети 7-9 лет уже могут иметь относительно хорошее представление о том, что они видят. Тем не менее, они не готовы к обращению со всем материалом, доступным в Интернете, особенно с пугающим или неуместным материалом (изображения, текст или звук). Разговор об этих материалах и объяснение различных вещей, с которыми дети могут столкнуться в Интернете, поможет детям стать ответственными и способными самостоятельно и безопасно работать в Интернете. Родители могут поделиться собственными мнениями и взглядами на использование Интернета, чтобы помочь своим детям.

В этом возрасте ограничения, защита и использование Интернета под присмотром по-прежнему являются первостепенными. Родителям и детям рекомендуется согласовать правила использования Интернета и пересматривать их по мере взросления детей.

- Использование Интернета дома по-прежнему разрешено только в присутствии родителей. Это обеспечивает получение помощи в любой проблемной ситуации;
- Если компьютер установлен в комнате, которой пользуется вся семья, использование Интернета становится естественным для повседневной жизни;
- Ребенок еще не может определить надежность веб-сайта самостоятельно, поэтому ему/ей всегда следует спрашивать разрешения у родителей перед публикацией личной информации;
- Чаты и другие общественные интерактивные обсуждения пока не подходят ребенку этого возраста. В качестве адреса электронной поч-

ты, который используется этой возрастной группой, должен использоваться общий семейный адрес электронной почты;

- При создании учетной записи пользователя с ограниченными правами ребенок может научиться использовать компьютер самостоятельно;
- Для предотвращения доступа к неуместным сайтам можно также применять программы фильтрации, но важно, чтобы родители по-прежнему активно участвовали в использовании Интернета ребенком.

Дети 10-12 лет

Школьники уже могут знать, как использовать Интернет в различных целях. Родители могут поддержать ребенка, выяснив, какие сайты могут помочь с домашним заданием, содержат информацию о хобби или других увлечениях ребенка. Интернет может также использоваться для планирования вопросов, касающихся всей семьи. Это дает возможность родителям и детям обсудить надежность разных сайтов, а также источники поиска полезной и качественной информации. Ребенку необходим родительский присмотр и контроль, а также знание правил правильной работы в Сети. Тем не менее, ребенок может узнать, как избавиться от присмотра и обойти правила, если он будет считать их слишком ограничивающими или несоответствующими его потребностям;

- Родителям и детям необходимо прийти к соглашению относительно разрешенных и запрещенных действий в Интернете, а также его использования. В соглашении должны быть учтены все потребности и мнения;

- Договоритесь, какую личную информацию можно разглашать и в каких случаях, а также поговорите о рисках, связанных с разглашением информации.

Если ребенок уже заинтересовался общением в чатах или IRC, родителям следует обсудить с детьми их безопасность и контролировать их опыт в интерактивных обсуждениях;

- Многие дети любопытны и любознательны, поэтому родителям необходимо акцентировать внимание на необходимости безопасного и осторожного использования;

- Систему безопасности информации также необходимо обновлять.

Дети 13-15 лет

В этом возрасте Интернет становится частью социальной жизни детей: в Интернете они знакомятся и проводят время, ищут информацию, связанную с учебой или увлечениями. При более высоком уровне грамотности использование Интернета открывает множество возможностей. Родителям может быть очень сложно узнать о том, чем их ребенок занимается в Интернете. В этом возрасте дети также склонны к риску и выходу за пределы дозволенного. Технические ограничения и запреты могут оказаться неэффективным способом повышения уровня безопасности в Интернете.

Дети 13-15 лет могут захотеть сохранить свои действия в тайне, особенно если родители раньше не интересовались и не узнавали о способах использования Интернета ребенком. Важным моментом для семьи становится участие в открытых дискуссиях, а для родителей – заинтере-

ресованность в том, что ребенок делает и с кем использует Интернет;

- Подросток может все еще неадекватно оценивать явления, поэтому ему необходима помощь взрослого в случае, если он, например, захочет разместить свои фотографии или личную информацию на веб-сайте. Этические вопросы и личная ответственность подростка как пользователя Интернета являются важными темами для обсуждения. Дети также должны с ответственностью относиться к публикациям в Интернете, включая публикацию собственной личной информации и информации, которая может быть незаконной;

- Родители должны проявлять интерес к собеседникам детей из Интернета, как и ко всем другим друзьям. Родителям рекомендуется принимать участие в ситуациях, когда ребенок хочет познакомиться с новыми людьми через Интернет.

Родителям не стоит слишком остро реагировать, даже если выяснится, что произошло что-то «ужасное», когда ребенок находился в Интернете. Они по-прежнему могут направлять ребенка, чтобы он имел дело только с уместным материалом. Например, существуют хорошие интерактивные службы, занимающиеся вопросами сексуальности и здоровья, которые предназначены для молодой аудитории. Молодежи необходимо осознавать, что они в любой момент могут поговорить с родителями, если им неприятно то, с чем они столкнулись в Интернете.

Отсутствие контроля со стороны взрослых за использованием детьми сети Интернет – одна из причин доступности негативной информации несовершеннолетним. В данной статье мы рассмотрели основные правила, которые помогут оградить Ваших детей от информации сомнительного содержания и противоречащей общепринятой этике. Помните, безопасность Интернета для детей в большей степени зависит лично от Вас, чем от модераторов и администраторов сайтов.

О работе с детьми с ДЦП в специальной школе

**Е.О. ГОРБУНОВА,
А.А. ИТАЕВА,
Е.А. ЕГОРОВА**

Одним из важнейших аспектов работы с детьми с ДЦП является создание условий для полноценного личностного развития детей с ограниченными возможностями движений в ходе реализации мер по психолого-педагогической реабилитации и социальной адаптации с последующей интеграцией их в современное общество. Систематическое наблюдение за развитием учащихся в ходе учебно-воспитательного процесса, ди-

намическое, комплексное, всестороннее и целостное изучение ребенка рассматривается как основа социально-психологического сопровождения образовательного процесса детей с церебральным параличом. С учетом полученных результатов психолого-педагогического изучения ребенка корректируется образовательный маршрут, разрабатываются индивидуальные программы обучения, проводится анализ их реализации. Модель социально-психологического сопровождения детей с церебральным параличом имеет свою специфику, которая определяется психологическими особенностями детей, деформацией их личностного развития, иногда дисгармоничными отношениями с родителями.

Благодаря интенсивным занятиям в дошкольном возрасте ребенок, достигший школьного возраста, оказывается вполне нормальным в умственном отношении и практически обучаемым.

Ребенок с более высокими умственными способностями обычно успешно приспосабливается к своему состоянию. Однако умственные способности не всегда играют главную роль. Необходимы дополнительные усилия, чтобы найти новые и интересные способы стимуляции их развития.

Хорошо построенная и тщательно разработанная программа надомного обучения должна помочь отстающему в развитии ребенку продвигнуться гораздо дальше, чем это было бы возможно без посторонней помощи.

Все занятия с больным ребенком имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей и степени выраженности дефекта. Занятия строятся на основе принципа интегрирования чередованием упражнений по степени сложности. Структура занятий гибкая, но в своей основе она включает познавательный материал и элементы психотерапии.

В процессе занятия с больным ребенком необходимо помнить, что усвоение учебного материала должно параллельно формировать коммуникативные качества, обогащать эмоциональный опыт, активизировать мышление, проектировать общественные взаимодействия и двигательные акты, формировать личностную ориентацию.

Психологическое состояние ребенка в конкретный момент может стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятия.

Эффективными приемами коррекционного воздействия на эмоциональную и познавательную сферу детей с отклонениями в развитии являются:

- игровые ситуации;
- дидактические игры, которые связаны с поиском видовых и родовых признаков предметов;
- игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими;
- психогимнастика и релаксация, позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы, особенно в области лица и кистей рук.

Развитие активного мышления идет двумя путями: от наглядно-

действенного к наглядно-образному и логическому. Эти пути развития на определенном этапе сливаются воедино, и это играет особую роль в познавательной деятельности ребенка.

Важным приемом осмысления новых фактов и явлений стало обращение к зрительному образу: пантомимическое изображение предмета разговора, художественные иллюстрации, рисунок, символический знак – все то, что становится опорой для развития мышления больного ребенка. Все это обеспечивает союз разума и чувства.

Ребенок устроен так, что он развивается в процессе общения. В основе этого процесса лежит эмоциональный контакт взрослого и ребенка, постепенно перерастающий в сотрудничество, которое является необходимым условием развития ребенка. Сотрудничество их заключается в том, что свой опыт взрослый стремится передать, а ребенок хочет и может его усвоить.

- Будьте терпеливы и наблюдательны. Дети не учатся беспрерывно, они нуждаются в отдыхе. Внимательно наблюдайте за ребенком, старайтесь понять, как он мыслит, что он знает, как использует навыки.

- Разговаривая с ребенком, давайте ему время ответить на ваши вопросы, говорите по очереди, помните о важности повторения.

- Будьте последовательны, двигайтесь от простого к сложному, от одного навыка к другому.

- Разнообразьте занятия, ежедневно вносите новые элементы в свой урок.

- Будьте выразительны, эмоциональны, меняйте интонации голоса, но говорите внятно, не сюсюкайте.

- Чаще хвалите и поощряйте ребенка.

- Будьте практичны, давайте больше самостоятельности ребенку в выборе методов решения и ответов – это способствует развитию самостоятельности.

- Сохраняйте уверенность в себе. Помните, что все дети откликаются на любовь, заботу и внимание.

- Воспитание должно быть щадящим к детству – поре неумения, незнания, ошибок, оплошностей, проступков и непонимания.

Заключение.

Детям с таким серьезным заболеванием, как церебральный паралич важна не только медицинская, но и педагогическая помощь. Их родителям нужно вместе со специалистами – педагогами, врачами составить единый комплекс воздействия на ребенка.

Вместе с медицинскими мероприятиями должна проводиться необходимая коррекционная работа, направленная на общее развитие ребенка, предупреждение возникновения у него нежелательных личностных черт, таких как упрямство, раздражительность, слезливость, неуверенность, боязливость и т.п. Необходимо формировать познавательную деятельность малыша, воспитывать активность и разнообразие интересов, тем более, что у многих детей с ДЦП имеются потенциально сохраненные предпосылки к развитию мышления, в том числе и его высших форм.

Очень важно воспитание прочных навыков самообслуживания и гигиены, а также других бытовых навыков. Ребенок должен твердо знать, что он имеет обязанности, выполнение которых значимо для других членов семьи, и стремится справляться с ними. Постоянное соблюдение режима, спокойная доброжелательная обстановка в семье способствуют укреплению нервной системы ребенка, его умственному, физическому и нравственному развитию.

Ребенка с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, как и всякого другого, необходимо всячески оберегать от травм. Однако его нельзя постоянно ограждать от трудностей. Вырастая в тепличных условиях, он впоследствии окажется беспомощным, неприспособленным к повседневной жизни. Очень важно сформировать у него правильное отношение к себе, к своим возможностям и способностям. Для этого следует многократно подчеркивать, что наряду с недостатками у него есть большие достоинства, что он сможет многого добиться в жизни, если приложит усилия. Необходимо воспитывать в нём полноценного члена общества, ничем не хуже остальных и относиться к нему соответственно.

Литература:

1. Лапшин, В.А. Основы дефектологии/ В.А. Лапшин, Пузанов Б.П. – М. 1990:
- 2) http://www.deti-feniksa.ru/readarticle.php?article_id=10

Бастауыш сынып балаларының қиял процесін дамытуға арналған психологиялық жаттығулар

А. АБЖАЛИЕВА

Мақсаты: бастауыш кезеңдегі балалардың қиял процесін дамыту.

Әдісі: түсіндіру, сұрақ қою, баяндау.

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

Бағдарлама жоспары:

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

«Мүсін өнері» әдістемесі.

Мақсаты: қиял процесін дамыту

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

Бағалау шкаласы

Баланың фантазиясы 0 балдан 10 балға дейін бағаланады.

0-1 балл – бала 5 минут ішінде ешнәрсе ойлап жасамаса қойылады;

2-3 балл – бала ермексаздан өте қарапайым нәрсе жасаса қойылады. Мысалы: шарик, кубик, таяқ;

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

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

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

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

Жаттығу: «Алып бер».

Мақсаты: Баланың қиялын дамыту.

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

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

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

Тест «Сізде қиял бар ма?»

Р/с	Сұрақтар	Иә	Жоқ
1	Сізге бейнелеу өнері қызықты ма?	2	1
2	Ішіңіз жиі пыса ма?	1	2
3	Бір тарихи жағдайды айтқанда мәнерлеп, әсерлеп айтасыз ба, өзіңіздің қосарыңыз ба?	1	0
4	Оқуда белсендісің бе?	2	1
5	Жазғанда алшақ жазасыз ба?	1	0
6	Киінгенде сән үлгісінің заңдылықтарын басшылыққа аласыз ба, әлде өз ұнатуыңызбен киінесіз бе?	2	1
7	Сабак немесе жиналыс үстінде қағаз бетіне бір түрлі заттардың суретін сала беруді ұнатасыз ба?	0	1

8	Музыканы тыңдағанда сол әуенге байланысты бейнелер көзіңізге елестей ме?	1	0
9	Ұзақ хат жазуды ұнатасыз ба?	2	1
10	Кейде түрлі-түсті түс көресіз бе?	2	1
11	Бұрын болмаған, тек әңгімелерден естіген жерлерге барып көргіңіз келе ме?	1	1
12	Кино көргенде жиі жылайсыз ба?	1	0

Қорытынды:

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

9-13 ұпай – қиялдауы орташа.

5-8 ұпай – нағыз реалист адамдар.

Жаттығу: «Монолог»

Мақсаты: Қиялды дамыту.

Ортаны қабылдаудың күнделікті ракурсынан арылу. Қатысушылар шеңбер құрап отырады.

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

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

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

Релаксациялық жаттығу (жағымды, жай әуен тыңдалады)

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

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

Сіз әрі қарай ұшасыз. Қасыңызда үлпілдек мысық сияқты бұлт бір-

ге кіреді. Сіз төмен түсе бастадыңыз. Міне орнымызға да келді. Мысық сізге ілесіп келеді. Жып-жылы мысық сіздің алдыңызда отыр. Сіз оны сипаңыз да қасыңызға отырғызыңыз. Серуен сізге ұнады деп ойлаймын.

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

Әр қатысушы тренингтен алған әсерімен ортаға салып бөліседі
«Ертегі терапиясы» ойыны.

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

Талдау: Ертегіні жалғасытырып, өз қиялымен айту оңай болды ма? Не ұнады? Не ұнамады?

5-сынып оқушыларының орта буынға бейімделуіне психологиялық қолдау көрсету

А. ИСКАКОВА

Қазіргі кезде эмоционалды тұрақсыздықпен, жоғары алаңдаушылықпен ерекшеленетін мазасыз балалар саны едәуір көп ұлғайған. Мазасызданудың пайда болуы және орнығуы баланың жас кезеңіндегі қажеттіліктерінің қанағаттанбауымен байланысты. Мазасызданудың тұрақты бейнесі, көбіне жеткіншек жас кезеңінде көрініс табады. Ал, оған дейін, бұзылыстардың кең шеңберін өндіруші болып табылады.

Мазасыз балалар үшін оқу жылдарының қаншалықты ауыр өтетінін, ата-аналар да, мұғалім де жақсы біледі. Ал мектептік кезең негізгі және балалық шақтың негізін қалаушы: бұл тұлғалық қалыптасу уақыты, өмірлік жолды таңдау, әлеуметтік нормалар мен ережелерді иемдену, бойға сіңіру. Егерде оқушы уайымының себебі өз-өзіне сенімсіздік болса, онда жеке тұлға да «күмәншіл» болып қалыптасады.

Әр жас кезеңдері үшін мазасызданудың тұрақты көрінісі немесе шынайы қатерсіз-ақ, көптеген балаларда жоғары үрейді тудыратын белгілі бір аймақтар, ақиқат объектілер болады, бала өзінің күшінен, қабілеттілігінен күмандана бастайды. Бірақ мазасыздану сабақтағы әрекетті ғана емес, жекелеген құрылымды да бұза бастайды. Сондықтан жоғарылаған мазасызданудың пайда болу себептерін білу, балалардың орта буынға өткен шақтағы адекватты құлығының қалыптасуы және мазасыздану-

дың төмендеуіне септігін тигізетін, коррекциялық-дамытушылық жұмысты жасап шығаруға және уақытында жүргізілуге әкеледі.

Мазасыздану феноменінің теориялық қалануы

Мазасыздану – біздің заманымыздағы кең тараған феноменнің бірі яғни, жеке тұлғаның сәтсіздіктерінің субъективті пайда болуы және бейімделе алмауынан көрінеді. Психологиялық әдебиеттерде мазасыздану түсінігіне байланысты әр түрлі анықтамаларды кездестіруге болады.

А.М. Прихожанның айтуы бойынша мазасыздану – бұл эмоционалдық қолайсыздықтың уайымы, сәтсіздіктерді күтумен байланысты, жақындаған қауіптерді сезіну.

Р.С. Немовтың анықтауы бойынша мазасыздану – әлеуметтік спецификалық жағдайларға байланысты қорқыныш пен үрей, қобалжудың жоғары жағдайы әрдайым немесе туындаған жағдайларға байланысты пайда болуы.



Қазіргі таңдағы зерттеулер мазасыздануды әр түрлі жағдайда қарастыруда. Біреулері анық ішкі жағдайларға байланысты деп қарастырса, енді біреулері жеке тұлғалық мазасыздану тұрақты жеке қасиеттерге байланысты деп есептейді.

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт мазасыздануды белгілі-бір уақыттағы индивидтің жағдайын сипаттайтын көп мағыналы психологиялық термин деп қарастырады. Соңғы уақыттардағы әдебиеттердегі талдаулар мазасыздануды әр түрлі қырынан зерттейді. Яғни, мазасыздану қиын когнитивті, аффективті қарым-қатынастардың әсерінен адамдарда болатын әр түрлі стресстермен сипатталады. Мазасыздану

– тұлғаның жекелік белгісі ретінде адамның жүйке жүйесінің қызметіндегі қасиеттерінің генетикалық ерекшелігімен, әрдайым орын алатын эмоционалдық әсерленудің жоғары сезімімен көрініс береді.

Бұл жерде мынадай қорытындыға келуге болады, мазасыздану адам қылығының кері формасымен анықталады: эмоционалдық уайымдау, көңіл-күйдің бірқалыпты болмауы, алаңдаушылық, жетістікке жету жолындағы өзіне деген сенімсіздік және т.б. белгілер мен өзгерістердің барлығы мазасызданудың пайда болуы ретінде қарастырылады.

Өз тәжірибемде кездесіп отыратын қиындықтар:

1. «Қоршаған ортаның талабына сай болмай қаламын-ау» деген қорқыныштары;
2. Мұғалімдермен қарым-қатынас жасауда пайда болған қорқыныштары;



3. Білімді тексеру барысында пайда болатын қорқыныш сезімдері;

4. Өзін-өзі көрсетудегі қорқыныш сезімдері.

Жоғарыда келтірілген қиындықтардың алдын-алу үшін оқушылармен коррекциялық-дамытушылық жұмыстарды жүргізуде тренинг сабақтары қолданылды. Бесінші сынып оқушыларымен диагностика жүргізіліп, аталған қиындықтар анықталғаннан кейін тәжірибелік топ құрылып және бейімделудің жоғары деңгейін қалыптастыру үшін психологиялық-педагогикалық қолдау бағдарламасы әзірленді. Бағдарлама оқушылардың эмоционалды тұрақтылығын арттыру,

өзін-өзі дұрыс бағалау, құрдастарымен қарым-қатынас мотивтерін қалыптастыру мақсатына бағытталған. Сабақ 40-45 минут көлемінде аптасына бір рет жүргізілді. Әр сабақ сәлемдесу, ұйымдастырушылық кезеңі, теориялық және практикалық бөлімдерден тұрады. Практикалық бөлімде тақырыпқа сай диагностика, ойын, арт-терапия, танымдық тапсырмалар қамтылды.

Нәтижесінде:

- оқушылар белгілі бір психологиялық білімді меңгереді;
- қарым-қатынас дағдыларын жетілдіреді;
- конструктивті өзара әрекеттесу тәсілдерін айқындайды;
- өздерінің эмоционалды реакцияларын дұрыс басқара алады;

Қорыта айтқанда, оқушылардағы мазасыздану деңгейін төмендету үшін ең алдымен ата-аналар, мұғалімдер тарапынан оларға әрдайым эмоционалды қолдау көрсетіп отыру қажет. Мазасызданудың жоғары деңгейіндегі балаларға өз-өзіне деген сенімділігін арттырып, жетістікке жетуге деген құлшынысын көтеріп, ішкі талаптарына жауап бере алатындай күш беріп отырған дұрыс. Ал, мазасызданудың төмен деңгейіндегі оқушылардың құлшынысын жоғарылатып, іс-әрекеттерінің мотивациялық бөліктерін арттыра отырып, қызығушылықтарын күшейтіп, тапсырмаға деген жауапкершілік сезімі мен шешімін оята білу өте маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Микляева А.В, Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб.: Речь, 2004.
2. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности “Психологическая наука и образование”. – 1998, № 2.

Арт-терапевтические методы по работе с детьми

Э.Б. МАСАЛИМОВА

Продолжение. Начало в №8, №9-2022 г.

Песочная терапия

Песочная терапия для детей – это не только способ улучшения концентрации внимания, памяти и других факторов. Это еще и великолепное развлечение, возможность самовыражения, развития творческих способностей.

Это конструирование из песка, рисование песком и на песке, экспериментирование, оставление узоров на песке, создание картин на песке и «песочного мира», создание песочных композиций и «секретов».

Психотерапевтическая работа позволяет психологу решать следующие задачи:

Диагностические;

Коррекционные;

Терапевтические;

Творческого развития.

Песочная терапия будет полезна всем, однако наиболее актуальна она для детей, которые столкнулись со следующими проблемами: невротические нарушения: повышенная тревожность, энурез, тики, заикания и прочие;

Фобии, страхи, тревожность, панические состояния;

Кризисные ситуации (утрата, разлука, развод родителей, рождение сестры или брата);

Нежелание рассказывать о себе;

Конфликтная ситуация со сверстниками;

Замкнутость, подавленность, низкая самооценка, застенчивость;

Различные межличностные и внутриличностные конфликты.

Основные приемы песочной терапии:

Реализация воображаемого – песок помогает воплотить различные фантазии, сюжеты книг, сказок и мультиков. Можно воссоздать героев, обстановку, декорации, интерьер;

Осмысление реальности – дети могут страдать от внутреннего напряжения и переживаний. Родители не всегда догадываются о причинах «плохого» поведения их чада. Игра с песком вскрывает серьезные проблемы и позволяет гармонизировать внутренний мир ребенка;

Установка позитивных связей – педагог или психолог и ребёнок обмениваются не только информацией, но и чувствами. Дети начинают больше доверять взрослым, учатся выстраивать партнерские взаимоотношения;

Абстрактная символика оживает, а дошкольники острее чувствуют происходящую реальность;

Самое главное правило – отсутствие правил. Ничего нельзя предугадать и точно спрогнозировать.

Упражнение «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Ведущий просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка.

Ребенок:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

- легко/с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;

- дотрагивается до песка всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной;

- перетирает песок между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей песка – ...»

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло – холодно», «приятно – неприятно», «колючее, шершавое» и т.д.

Упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности и воображения.

«Идут медвежата» – ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» – кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» – ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» – ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом – «жучки здороваются»).

«Крокозябла» – дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

Упражнение «Победитель злости»

Цель: научить ребенка безболезненно справляться с гневом.

Инструкция: Сегодня мы поговорим о настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердисься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердисься? (Ответы ребенка.)

Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того как злость ушла, тебе бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет – каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри,

как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее. (Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и пр.)

Ребенок по примеру взрослого делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя злость». Данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства». Старший дошкольник может комментировать весь процесс изготовления «шара-злюки», которому в итоге присваиваются все злые мысли и действия.

Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая волшебное заклинание: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Малыш дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, он получает также специфическое удовольствие от разрушения. После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней – успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». При желании ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

Глинотерапия

Это метод психологической и психотерапевтической работы с применением природной глины. Для детей лепка из глины особенно полезна, ведь она развивает моторику, фантазию и пространственное мышление.

Глинотерапия достаточно серьезный и глубокий метод психологической работы. Многие дети не готовы сразу взаимодействовать с глиной, им нужно время, чтобы привыкнуть и подготовиться. Когда ребенок почувствует безопасность, доверие к психологу и пространству, будет готов к глубинной работе, тогда можно предложить ему работу с этим материалом.

Глина – материал универсальный. Занятия с ней избавят от чувства тревоги. Агрессивные дети под наблюдением терапевта научатся управлять этой эмоцией, гиперактивные – сосредотачиваться на занятии, замкнутые – общаться, неуверенные – осознавать себя личностью, способной на многое. Тем, кто затаил обиду, поможет от нее избавиться. Достаточно вылепить ее и разрушить поделку, чтобы почувствовать внутреннюю свободу.

Глинотерапию хорошо применять в тех случаях, когда клиент не готов говорить, когда он не находит слов, когда им ощущается состояние пустоты и работа классическими методами не идет. В таком случае работа через руки и глину может дать хороший терапевтический эффект, обеспечить выход эмоций и чувств. Для проработки серьезных травматичных ситуаций желательна серия встреч.

Урок «Знакомство».

Такое занятие хорошо проводить в группе. Сначала детей просят представиться. Затем начинают знакомство непосредственно с глиной. Арт-терапевт рассказывает историю материала, как он служил людям на протяжении долгих тысячелетий. После этого ребятам предлагают погрузить руки в глину, ощутить субстанцию, потянуть, оторвать кусочек. Затем приступают непосредственно к лепке. Для начала хорошо скатать простой шарик.

Урок «Осознание себя».

На таком занятии педагог предлагает слепить фигурку самого себя. Когда она будет готова, предлагают несколько ситуаций, в которых будет действовать это глиняное «Я». Во время игры вскроются серьезные проблемы, и специалист предложит их решение.

Урок «Хрупкие страхи».

Педагог предлагает слепить самое страшное в жизни. Затем, проанализировав полученную фигурку, учит бороться с тем, что пугает. Делают это в игровой форме, предлагая разные ситуации. В конце «страх» разрушают.

Игровая терапия

Игровая терапия – наиболее естественная и эффективная форма работы с детьми, терапия в процессе игры. Этот психотерапевтический подход применяется для того, чтобы помочь детям проработать их психологические проблемы и эмоционально травмирующие переживания или преодолеть поведенческие проблемы и сложности развития. В процессе терапии ребенок начинает лучше понимать свои чувства, развивается способность к принятию собственных решений, повышается самооценка, коммуникативные навыки.

Основоположниками метода являются А.Фрейд и М. Кляйн. Для Мелани Кляйн спонтанные игры ребёнка являлись эквивалентом свободных ассоциаций. Для Анны Фрейд – способом установления союза с ребёнком против некоторой части его душевной жизни. Кляйн, в отличие от Анны Фрейд, предлагала ребёнку сразу интерпретировать игру.

На данный момент выделяют виды игротерапии:

- психоаналитически ориентированную;
- недирективную и директивную;
- построения отношений;
- поведенческую;
- терапию отреагированием;
- индивидуальную и групповую;
- и др.

В настоящее время все чаще применяют такой метод психотерапии, как смешанная игровая терапия. Она основана на интеграции директивной и недирективной игротерапий.

Одной из наиболее существенных причин все более широкого распространения этой игровой терапии является неудовлетворенность

психологов-практиков односторонностью и ограниченностью какого-либо одного метода. Синтез наиболее удачных приемов игротерапии разных форм позволяет в достаточно короткий промежуток времени использовать различные варианты игровых действий с учетом индивидуальных возможностей ребенка.

Первым шагом в игротерапии является полное принятие личности ребенка:

- уважительное отношение к желаниям малыша;
- недопущение насильного принуждения к игре;
- дозировка эмоциональной нагрузки на малыша;
- создание радостной игровой атмосферы;
- наблюдение за самочувствием ребенка.

Самой доступной и в то же время эффективной игрой считается ролевая – в куклы или в дочки-матери. Дети с удовольствием дают им имена реальных людей, например, родителей. По игре ребенка можно определить, что малышу нравится, а что нет. Если обстановка в семье для ребенка благоприятная, его куклы, скорее всего, будут дружить; если же куклы дерутся – малыш чувствует какой-то конфликт в семье.

Упражнение «Обзывалки овощами, фруктами и ягодами»

Цель: экологичное размещение агрессии.

Игроки начинают с сердитыми лицами обзывать друг друга, используя вместо ругательств названия фруктов и овощей: «Ты – редиска!», «А ты – капуста!» и т.д. Если игрок начинает ругаться по-настоящему, используя обидные слова или проявляя физическую агрессию, игра прекращается.

Потом участники называют друг друга цветами: «Ты – тюльпанчик», «А ты – розочка».

Подобные игры помогают ребенку конструктивным способом выплеснуть агрессивную энергию.

Упражнение «Буратино»

Цель: снятие психологического напряжения.

Психолог произносит текст и выполняет движения вместе с ребенком:

Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.

Стоя прямо, замрите в позе куклы. Все тело становится твердым.

Напрягите плечи, руки, пальцы.

Представьте, что они стали деревянными.

Напрягите ноги, колени, ступни. Идите так, будто тело стало деревянным.

Напрягите лицо, шею, сожмите челюсти, наморщите лоб.

А теперь из кукол превратитесь снова в людей. Расслабляемся и размякаем.

Упражнение «Ласковые лапки»

Цель: расслабление, развитие телесных ощущений.

Родитель подбирает несколько мелких предметов разной фактуры: бусину, кусочек меха, стеклянный пузырек, кисточку, вату и т. д. Все это выкладывают на стол.

Ребенок закатывает рукав одежды по локоть. Родитель объясняет, что по руке пробежит «зверек» и будет касаться его ласковыми лапками.

Малыш должен с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» ходит по руке, то есть отгадать предмет. Прикосновения должны быть приятными, поглаживающими, нежными.

Метафорические ассоциативные карты

Эти карты – особые, не игральные и не гадальные. Метафорические ассоциативные карты (сокращённо МАК) – это набор картинок величиной с игральную карту, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины. Представленные на них образы становятся зримой метафорой наших ценностей, страхов, желаний или

связаны ассоциативно с нашим внутренним опытом. Важен не первоначально заложенный в картинке смысл, а душевный отклик отдельного человека на попавшуюся ему картинку. Причем каждый может увидеть и почувствовать что-то своё. Таким образом, МАК поднимают из глубины нашего подсознания бессознательные впечатления, которые определяют нашу реакцию на те или иные жизненные ситуации.

Метафорические карты также имеют и другие названия и у каждого из вариантов есть право на существование:

Ассоциативные карты – карты вызывают у человека различные ассоциации из его жизни, опыта, которые актуализируют чувства и проблемы;

Проективные карты – трактовка карты всегда индивидуальна, каждый человек видит именно то, что каким-либо образом перекликается с его внутренними ощущениями;

Психологические карты / терапевтические карты – карты являются инструментом в работе психологов, психотерапевтов.

Метафорические ассоциативные карты – это не новое направление в психологии, не проективная методика, это – действенный и разносторонний инструмент, опора, наглядное средство в работе психолога.

Метафорические карты – помощники на разных этапах работы:

Помощь в установлении контакта с ребенком.

Не так просто завоевать внимание ребенка на консультации. Карты же могут помочь на начальном этапе. Для ребенка карточки становятся увлекательной «игрой», создает некое безопасное ощущение. Таким образом, зрительная метафора позволяет установить контакт и войти в проблематику в достаточно безопасной, «игровой» форме. При работе с группой это так же позволяет создать более теплую обстановку, начать работу.

Снятие барьеров, защит.

Зачастую ребёнку сложно сказать о проблемах напрямую. Когда клиент говорит не о себе, а описывает то, что видит на изображении –

снимаются барьеры. С помощью карт ребёнок начинает раскрываться, они помогают вынести проблему «во вне» и начать говорить о темах, на которые наложены запреты и табу.

Обращение к подсознательному.

В изображениях карточек зашифровано множество посланий. Рассматривая, описывая карту, ребёнок может понять то, чего не понимал до этого.

Актуализация проблем.

Карты позволяют осознать, прочувствовать и вербализировать актуальные, волнующие проблемы. Несмотря на то, что изображение на карточке содержит различные мелочи, детали, ребёнок увидит именно то, что соответствует его состоянию.

Поиск новых вариантов решения.

Разглядывая и описывая карты, ребёнок включает фантазию, запускает механизм ассоциаций, которые могут привести к самым неожиданным решениям, взглядам и открытиям!

Метафора позволяет приблизиться к внутреннему миру, ощутить проблему как отдельно существующую, увидеть перспективу преодоления как путь со своими преградами, ощутить ресурсы. В этом ее сила.

Упражнение «К вашему несчастью»

Игроки берут из колоды равное количество карточек, обычно 5-7. Первый выбирает из своих одну и быстро придумывает рассказ «по картинке», адресуя его другому игроку и начиная со слов «к вашему несчастью».

Например, карточка с драконом может послужить основой для такого зачина: «К вашему несчастью, за вами гонится страшный дракон, он хочет вас съесть».

Задача другого игрока – «покрыть» предъявленную карточку одной из своих, сопроводив ее счастливой развязкой, которая начнется со слов «к моему счастью».

Например, «дракона» покрывает «озеро»: «К моему счастью, я умею плавать, а дракон не умеет. Я ныряю в озеро и оказываюсь в безопасности».

Следующий ход может развивать этот сюжет или начать новый. Другие игроки могут помогать «нападающему» или «счастливчику» - здесь простор для фантазии.

Такая игра стимулирует изобретательность, тренирует навык быстро находить выход из ситуации, а также позволяет выразить агрессию в игровой, необидной форме.

Упражнение «Значимые другие»

Для этого упражнения рекомендуется использовать карты «Persona» или «Personita», а также колоду карт «1000 жизней». Психолог предлагает ребенку выбрать из колоды карты, которые будут для него теми людьми, которые занимают или же занимали важное место в его жизни. Это могут быть взрослые и дети, мужчины и женщины – никаких ограничений на выбираемые образы нет.

При выборе карт ребёнок ориентируется не только и не столько на внешнее сходство рисунка с реальным человеком, сколько на внутренние качества, общее ощущение. Также ребёнок выбирает карту, которая будет представлять его самого. Затем психолог просит его ответить на вопросы: что эти люди хотели бы ему сказать? Что они могут сказать друг другу? Что ребёнок хотел бы сказать им? Эти диалоги можно проиграть, озвучивая сами вопросы и ответы на них с позиции других персон.

Арт-терапия через творчество улучшает физическое, умственное и эмоциональное состояние. Искусство помогает осознать переживания, выразить и трансформировать такие сложные чувства, как злость, боль, тревога, страх. Причем процессы происходят мягко, обходя внутренние защиты. Это один из самых экологических, приятных и эффективных методов осознания и трансформации поведения.

Оқушылардың қарым-қатынас жасауы арқылы түзету жұмыстарын жүргізу

К. АЙЖАРЫҚОВА

Мақсаты: оқушыларда өзара жағымды қарым-қатынасты дамыту, бір-біріне сенімді нығайту.

«Сіздің көңіл-күйіңіз қандай?» жаттығуы.

Мақсаты: оқушылардың дәл қазіргі көңіл-күйлері қандай екенін анықтап алу.

Қажетті заттар: түрлі-түсті қағаздан жасалған фигуралар, ватман, акварильді краскalar.

1) интерпретация:

Қызыл түс – қуанышты көңіл-күй;

Жасыл – ұнамды көңіл-күй;

Сары – жағымды көңіл-күй;

Көк – суық көңіл-күй;

Қоңыр – қиналған көңіл-күй;

Күлгін – алаңдаушы көңіл-күй;

Қара – күш-қуаттың төмендеуі;

Ақ – анықталмаған көңіл-күй.

2) Әр оқушы өздеріне ұнаған әр түсті тандап алады. Қағаздың артында әр түске арналған интерпретациялар жазылып тұрады. Сол бойынша әр оқушы өзінің көңіл-күйін біледі.

Осы көңіл-күйлерін қағаз бетіне өз қолдарының белгілерімен бояу арқылы ватман бетіне естелікке қалдырады.

«Канеки, амандасайық» жаттығуы.

Мақсаты: өзара қарым-қатынастың жайлылық жағдайын құру.

Шарты: қатысушылар бөлмеде шашырап жүреді. Жүрген кезде бір-бірімен амандасады. Психолог бір рет шапалақ ұрса бастарын изейді; екі рет ұрса – қолын ұстап; үш рет ұрса – иықтарымен; төрт рет ұрса – арқаларымен.

«Сенімді тірек» жаттығуы.

Оқушылар шеңберге бір-біріне иық тірестіріп тұрады. Мұғалімнің айтуы бойынша оңға, сосын жаймен солға қисаяды. Оқушылар өз жолдас-тарының иықтарына сүйенгендіктен құламағандарын, сенімді тірек тап-қандарын сезінулері қажет.

«Жүретін орындықтар» жаттығуы.

Мақсаты: топпен бірге жұмыс істеуге ынталандыру, кеңестікте бағ-дарлау икемділіктері мен дағдыларын дамыту.

Ойын барысы: Ойынға 3-4 оқушы қатысады. Балалар үлкен бөлмеде қатар қойылған орындықтардың екі жағынан ұстап музыка басталысы-мен алға қарай жылжиды, ойында бірі-біріне бөгет жасамай, итермей, музыканың қарқынына қарай бірде баяу, бірде жылдам қозғала оты-рып, белгіленген межеге жетулері керек. Кім басқаларды итермей, ме-жеге бірінші жетсе, сол жеңімпаз атанады.

Сергіту жаттығуы «Орынмен ауысу».

Оқушылар дөңгеленіп отырады. Жүргізуші ортаға шығып, балалар-дың көбін біріктіретін белгілі-бір қасиетті айтып (алманы ұнататын, ана-сын жақсы көретін, т.б.) орындарынан тұрғызады да өзі босаған орын-ның біреуіне барып отырады. Орындыққа отырып үлгере алмаған қаты-сушы ойынды жалғастырады.

«Бір-бірімізді қалай танимыз?» жаттығуы.

Сиқырлы қорапшадан бір сыныпта оқитын балалардың есімдерін кезекпен алып шығып, олардың жақсы, жағымды жақтарын айтуы тиіс. Мысалы: Бұл Жансая, ол – кішіпейіл, әрі жақсы дос. Бұл – Аманжан, ол – сабырлы, әрқашан көңілді.

«Мен сенімен қарым-қатынаста болғанымға қуаныштымын» жат-тығуы.

Сол жағында тұрған балаға қолыңды беріп, сенімен қарым-қатынаста өте қуаныштымын деп қолынан ұстап, ол бала қасында тұрған балаға осы сөзді айтып әрі қарай жалғаса береді де бүкіл балалар қол ұстасып шеңбер құрады, содан соң бәрі де бір дауыспен «бір-бірімізбен қарым-қатынаста өте қуаныштымыз» деп айтады.

Әрдайым жылы шыраймен, күлімдеп адамдармен қарым-қатынас жа-сасаңыз, қарым-қатынас сәтті болмақ.

«Комплимент» ойыны.

Жаттығудың тапсырмасы – қатысушылардың бірін-бірі түсінісуі ар-қылы эмпатия деңгейін көтеру, тіл табыса алу қасиетін, бірін-бірін толық тануын дамыту. Тренингке қатысушылар шеңбер бойымен орналаса-ды. Кез келген қатысушы жағымды комплимент айтады. Ал қалғандары ол кімге арналғанын табады. Комплимент алған қатысушы ойынды әрі

қарай жалғастырады. Барлығы түгелдей жағымды эмоция алмайынша ойын аяқталмайды.

«Жағымды эмоцияларды қалыптастыру» жаттығуы.

Оқушыларға бір шоқ гүл ұстап кезек-кезек қатар бойынша бір-біріне ұнайтын қасиеттерін атап, тілектер айтады да, қолындағы гүл шоғын сыныптасына ұсынады (бір шоқ гүл бір қолдан, бір қолға өтіп, бүкіл сынып оқушыларын аралап, мұғалімнің қолына келеді).

Бүгінгі сабақтан не өзгертер едің? – деген сұраққа байланысты балалардың пікірі тыңдалады.

Психикалық дамуы тежелген балаларға арналған тренинг жаттығулар

Н. МЫРЗАФАЛИЕВА

Тірек-қимыл аппараты бұзылған балаларға арналған психологиялық тренингтер

Сөз арқылы жаттығулар.

Бірінші нұсқа

Тренингке қатысушылар дөңгеленіп тұрады. Олардың дәл ортасында жүргізуші доппен тұрады. Жүргізуші кез келген қатысушыға допты лақтыра отырып бір сөздің бастапқы буынын айтады. Ал допты тосып алушы допты тосып алып, лезде сөзді ары қарай аяқтауы қажет.

Екінші нұсқа

Тренингке қатысушылар дөңгелек жасап тұрады, жүргізуші – дөңгелектің ортасында. Ол кез келген қатысушыға лақтырып, алфавиттің бірінші әрпін айтады. Допты жүргізушіге қайтара отырып қатысушы екінші әріпті атайды. Ал жүргізуші үшінші әріпті атай отырып келесі қатысушыға допты лақтырады. Допты тосып алушы төртінші әріпті, тағы сол сияқты жалғаса береді. Егерде кімде кім шатасып қалса, ол айыптық ұпай алады.

Берілген әріпке сөз құрау

Жүргізуші ойын кубигін лақтырып неше деген сан түскенін бақылайды. Мысалға, 2 саны түсті. Онда ол «Бір, екі» деп санайды да, мәселен, «жануарлар әлемі» тақырыбын хабарлайды. Қатысушылар осы тақырыпқа сәйкес **б, е** әріптерінен басталатын екі сөз атаулары қажет. Мысалы: бұғы, есек. Содан кейін жүргізуші қайтадан кубикті лақтырып, түскен санға байланысты басқадай тақырыпқа сөз құрастыртады. Берілген тақырыпқа толықтай сөз ойластырып айта алмаған тренингке қатысушы жүргізуші орнына ауысады.

Қозғалыс жаттығулары

«Мұрын – құлақ – мұрын»

Жүргізуші оқушыларға қарап: «Сұқ саусақтарыңды мұрындарыңа тақата отырып, «Мұрын» деп айтыңдар. Тағыда қайталаймыз, тағыда. Жүргізуші де дәл солай қайталап отырады. Егерде мен мысалға, маңдай десем сендер тез арада маңдайды ұстау қажетсіңдер. Түсіндіңдер ме? Онда бастадық. Мұрын-мұрын-мұрын-құлақ!» (Осы кезде жүргізуші саусағымен иегін көрсетуі мүмкін, сол кезде ойыншылар шатасып иектерін ұстайды). Ойын бірнеше рет қайталанады. Егер ойыншылардың бірі шатасып кетсе айыппұл төлеуіне тура келеді. Зейінділік, байқампаздық және жылдамдылық өте қажет.

Есту қабілеті ауытқыған балаларға арналған тренинг жаттығулар

Сөз арқылы жаттығулар

«Алфавит біздің айналамызда» жаттығуы.

Жүргізуші тренингке қатысушыларға алфавит қатары бойынша 5-10 минут ішінде бөлмедегі заттарды жазуды тапсырады. Бір әріпті пайдаланып бірнеше заттарды жазуға болады. Ең қиындығы – алфавиттің барлық әріпіне сай заттарды табу. Кімнің тізімі ең ұзын болса, сол жеңіске жетеді.

«Алфавит бойынша» жаттығуы

Үстелдің үстінде алфавит әріптері жазылған карточкалар тұрады. Қатысушылар оларды бір-бірден алады да, жүргізуші белгі берген ойыншылар алфавит реті бойынша тұра қалулары қажет. Егер де қатысушылар толық болмаса, онда алфавиттің тек бір бөлшегін пайдалануға болады.

«Баспалдақ» жаттығуы

Тренингке қатысушыларға кез келген әріп ұсынылады, мысалға, «А» әріпі. Осы берілген әріпке басталатын екі әріптен тұратын сөз жазу керек, ары қарай үш, төрт, бес ... әріптен құралған сөздер құрастыру арқылы баспалдақ орнату керек. Ең ұзын «баспалдақ» құрастырған ойыншы жеңіске жетеді.

Мысалы: А, Ат, Ана, Алма, Алғыс, Алаша, Арыстан, Алжапқыш, Адыраспан.

Қимыл-қозғалыс арқылы жаттығулар

«Тиын» жаттығуы

Тренингке қатысушылардың бірін аңшы қылып тағайындайды. Ал қалған қатысушылардың барлығы – «тиындар». Аңшы оларды тек жерде жүргенде ғана аулайды. Егерде тиын ағаштың үстінде жүрсе, яғни кез келген ағаштан жасалған заттың үстінде (орындықты, үстелді ұстаса) жүрсе оларды ұстауға болмайды. Аңшы ұстап алған «тиын» аңшының орнымен алмасады.

«Айна» жаттығуы

Балалар қолдарынан ұстап дөңгеленіп тұрады. Жүргізуші дөңгелектің ішінде тұрып қандай да бір қимыл көрсетеді (отырады, бір аяқпен тұру, суда тұрып орынында жүгіру, т.б.). Балалар қолдарын жіберіп жүргізушінің істеген әрекетін қайталаулары қажет.

Төрт құбылыс

Балалар шеңбермен тұрады. Жүргізуші «су» десе қолдарын алдына созады, «ауа» десе жоғары көтереді, «от» дегенде екі қолын айналдырады, «жер» дегенде қолдарын түсіреді. Кім шатасса ойыннан шығарылады.

Көңілді шеңбер

Балалар шеңбер жасап отырады. Бір-біріне мұқият қарайды. Жүргізуші белгі бергенде балалар көздерін жұмады. Сол кезде жүргізуші отырған балаларға әр түрлі заттарды қыстырып қояды (гүл, орамал, көзілдірік, т.с.с.). Балалар көздерін ашқанда не өзгерді? - деп сұрайды. Ең зейінді балаға сыйлық беруге болады.

Орныңды тап

Балалар шеңберге тұрады. Әр бала өзінің жанындағы баланы есінде сақтап, қарап алуы керек. Жүргізушінің бірінші белгісі бойынша, бөлменің жан-жағына тарап кетеді (белгі: шапалақтау, барабанмен беріледі). Екінші белгі бойынша шеңберге бастапқыда қай орында, кімнің қасында тұрғанын есінде сақтап, қайта шеңбер түзеді. өз орынын таппаған балалар ойыннан шығарылады.

Ойыншықты сипатта

Жүргізуші балаларға қолындағы ойыншықты мұқият қарап алуға ұсынады (1 минут). Алынатын ойыншықтар түрлі-түсті және бөліктері бір-нешеу болуы шарт. Ойыншықты жасырып, балалардан сол ойыншықты көргендегі түр-түсі, көлемі, пішіні, дене бөліктерін есінде сақтағанын сипаттап беруді талап етеді. Ойыншықты дәл, нақты сипаттап берген бала ойынды әрі қарай жалғастырады.

Сөзді есінде сақта

Жүргізуші балаларға 7 қосарлы сөздерді оқиды. Балаларға мұқият тыңдау ұсынылады. Бірінші сөзді жүргізуші айтады, балалар келесі сөзді есінде сақтап қайталайды. Осылайша қалған сөздерді түгел айтып шығу керек.

көктем – жаңбыр

аспан – бұлт

жаз – күн шықты

жер – шөп

Зейінді тұрақтандыруға арналған ойындар

Мен жеңімпазбын

Орындықтарды ортаға қойып, музыка әуені ойнағанда балалар шеңбермен айналып жүгіреді. Орындықтар саны балалар санынан 1 санға кем болуы керек. Ең соңында қалған бала орындықтың үстіне шығып, мен жеңімпазбын деп айтуы керек.

Құлақ-мұрын

Балалар шеңбермен тұрады. Жүргізуші: құлақ – деп мұрнын ұстайды. Ал балалар айтылған мүшені дұрыс көрсетулері тиіс. Жүргізуші балалардың зейіні мен қабылдауын тексеру мақсатында оларды шатастырып атайды.

Өз орныңды тап

Балалар қатармен тұрады. Әр баланың қолында әр түрлі сандар.

Жүргізуші белгі берген уақытта балалар сандардың реті бойынша тұруға тиісті. Ойын бірнеше рет қайталанады. Балалардың орындарын шатастырып алмауы қадағаланады.

Дайын бол

Балалар шеңбермен жүреді. Жүргізуші бір сөз айтады, ал балалар сол сөзді іс-қимылмен көрсетеді. Мысалы: қоян – секіреді, құс – ұшады т.с.с.

Зейінді бол

Балалар шеңберде тұрады. Жүргізуші әр түрлі қимыл-қозғалысты көрсетеді. Балалар қайталап тұрады. Жүргізуші ескерткен қозғалысты, мысалы: қос аяқпен секіру қозғалысын қайталамайды. Қайталаған бала ойыннан шығарылып, жеңімпаз жүргізуші болады.

Ойлауды дамытуға арналған ойындар

Матадағы менің орным

Жердегі жатқан мата үстіне балалар белгі берген уақытта тұрып қалуы тиіс. Матаның өлшемін мұғалім кішірейте отырып ойынды жалғастырады. Бірақ ойында балалар мата бетінен шығып кетпеулері керек.

Ойлан да аяқта

- Лимон қышқыл, ал қант... (тәтті)
- Егер үстел орындықтан биік болса, онда орындық...
- Екі, бірден көп, ал бір...
- Пышақ та, әйнек те... (өткір)

Ойлан да аяқта

- Ат шабады, ал қарлығаш...
- Ит үреді, ал қарға...
- Жылан жорғалайды, балық...

Қарама-қарсы сөзді ата

Балалар шеңберге тұрады. Жүргізуші доппен балалардың арасында тұрады. Жүргізуші балаларға кезекпен допты лақтырып, бір сөзді айтады. Балалар сол сөзге қарама-қарсы сөзді айтулары тиіс.

Қара –

Күн –

Аласа –

Ойын: «Суреттерді құрастыр»

Мақсаты: ойлау қабілетін дамыту.

Психолог балаларға 3-4 бөлікке бөлінген суретті береді. Балалар үлгінің көмегімен суретті құрастырады.

Ойын: «Кім тығылды?»

Мақсаты: көзбен қабылдауын дамыту.

Психолог балаларға жануарлар бейнеленген суреттерді көрсетіп, суретте қандай жануар жасырынғанын сұрайды.

Балалар алдымен атын атап, содан соң суретті бояйды.

Ойын: «Не артық?»

Мақсаты: суреттерді салыстыру арқылы ойлау қабілетін дамыту.

Психолог балаларға үш қатар суреттері бар бетшелерді ұсынады. Әр қатардағы бейнеленген заттарды сипатына қарай мұқият қарап, басқа-

ларынан өзгеше біреуін табуын өтінеді. Осылайша әр қатардағы заттардан бала артығын табады.

Ойын: «Не жетіспейді?»

Мақсаты: көзбен қабылдау және ойлау қабілетін дамыту.

Психолог балаларға бірнеше заттардың суреті бар бетшелерді ұсынады. Суретті мұқият қарап, әр заттың жетіспейтін бөлшегін табуын сұрайды.

Балаларға үйге тапсырма беру. Оларды мадақтап-мақтау арқылы бағалау. Сау бол деп қол бұлғату.

Жасөспірімдердің өтпелі кезеңдеріне арналған психологиялық тренинг

Г. КЕНҒАН

Мақсаты: жасөспірімдердің өтпелі кезеңдеріндегі үдеріс туралы мәлімет толықтыру. Өмірді бағалай білуге, өмірдің құндылықтарын түсінуге көмектесу. Оқушылар арасында жағымды психологиялық қатынас тудыру.

Тренингтің ережесі:

1. Бір-бірімізді тыңдаймыз;
2. Достарыммен жақсы қарым-қатынас;
3. Уақытты үнемдейміз;
4. Белсенділік көрсетеміз;
5. Маңызды нәрселерді ғана айтамыз;
6. Өз ойымызды ашық айтуға үйренеміз.

Психолог:

«Өмір – сенің жарқылдайтын аспаның,

Өмір – сенің сарқылмайтын дастаның» - демекші, өмірдің мәнін құндылығын түсіндіру мақсатында «Біз бақытты өмірді таңдаймыз» атты психологиялық тренингімізді бастауға рұқсат етіңіздер. Фабит Мүсірепов атамыз айтқандай: «Махаббат, достық, бауырмалдық – адамның ең бір асыл қасиеттері».

Барысы: «Өрмекші торы» (паутина) жаттығуы. Үлкен оралған жіпті мен бастап ұшын өзіме алып қалып, ораманы қарсы тұрған балаға өзім туралы қысқаша мәлімет айтып беремін. Ол бала өзі туралы айтып келесі балаға береді. Осылайша барлық балалар қамтылу керек. Сонда біз өрмекшінің торын жасадық. Енді керісінше соңғы бала өзіне қай бала жіпті берді сол балаға ол туралы есіне сақтағанын айтып қайтарып береді. Осылайша оралған жіп маған қайтып келу керек.

«Суреттегі ой». Қатысушылар сурет салынған үлестірмелер береді. Бұдан не көріп тұрмыз? Суреттер бойынша өз ойларын не түсінгендерін айтып ортаға салады.

1-топқа тапсырма: Ақ қағазға салынған төртбұрыш ішінде қара нүкте орналасқан.

Жауабы: Ортасында қара нүктесі бар, ақ кеңестік. Бұл бала алғаш дүниеге келгенде ақ қағаздай, сол қағазға ата анасымен біздердің салған бейнеміз қаншалықты дұрыс болса, сол нәтижесімен салыстыруға болады...

2-топқа тапсырма: Жарқын шуағын төккен күн астында әр ұлттың үш баласы қол ұстасып тұрғаны бейнеленген.

Жауабы: Сыртқы түстері әр түрлі болғанымен бұл балалардың жан дүниесі бірдей, сондықтан ұлағатты ұстаздар оларға күн сәулесіндей бірдей мейірім шуағын төгеді...

3-топқа тапсырма: Біреуді нұсқап тұрған сұқ саусақты бейнелеу.

Жауабы: Біз сұқ саусағымызбен өзгені көрсетіп тұрғанда өзге үш саусағымызбен өзімізді көрсеткенімізді аңғара бермейміз. Ендеше, біз әлдекімді кінәлағанда, өзіміздің күнәміз бар ма, жоқ па, осы жағына көңіл бөлуіміз қажет. Кінәні өзгеден емес, өзімізден іздейік...

Тұлғаның өзіне сенімділігін психологиялық әуенді терапиясы. Енді бойларыңызды еркін ұстап орындықтарыңызға жайланып отырыңыз, біз барлығымыз саяхатқа шығып келейік. Көздеріңізді жұмып, қолдарыңызды алға бос ұстаңыздар. Біз ұзақ жолға шығамыз. Ұзақ жол. Сол қиын жолдармен жүріп келеміз. Аспанда аппақ ақша бұлттар. Оң жағымызға қараймыз. Оң жағымызда биік тау. Даланың таза иісі мұрындарыңызға келеді. Қандай керемет! Асқар таудың әдемі суретін көзімізбен көрген. Сол жағымызға қараймыз. Сол жағымызда сарқырап ағып жатқан өзен судың дыбысы құстармен үндесіп жатыр. Жүріп келеміз алдымыздан үлкен бір бақ кезікті, жақындап келеміз. Бақта алма ағаштарынан өзімізге керек біраз алмалар теріп алған едік. Жүріп келеміз. Алдарыңыздан біреулеріңіздің ата-аналарыңыз, біреулеріңіздің бауырларыңыз шықты. Әкелген ғажайып алмаларыңызды үлестіріп жатырсыз. Алма жеген ата-аналар да, бауырлар да мәз. Бұл кезеңде өмірдегі бір бақытты күндердің бір күні емес пе?... Енді көздеріңізді жайлап қана ашыңыздар.

Жаттығу «Сөйлемді аяқта» оқушыларға сөйлемнің басы жазылған парақтар беріледі. Екі топ сол сөйлемді аяқтайды. Мысалы:

- Біз бақыттымыз, өйткені.....
- Біз татумыз, өйткені.....
- Біз бір бірімізге сенеміз, өйткені.....
- Біз қуаныштымыз, өйткені....
- Біз қайырымдымыз, өйткені.....
- Біз үнемі бақытты болуға күресеміз, өйткені.....

«Ой түйіні» Әр топ екі түрлі түстер таңдап аласыңдар.

1-топ. Таңдаған түсі қызыл, жасыл (гүлдер жасау) Ұстаздарымыздан алған біліміміз бен тәрбиенің арқасында Отанымыз сүйетін патриоттар болып өсеміз. Осы гүлді ұстаздарымызға сыйлаймыз.

2-топ. Таңдаған түсі көк, сары. (Қазақстан туын бейнелейді) Ұстаздарыңыздың еңбектерін ақтап егеменді еліміздің білімді ұрпағы болып, тілімізді, дінімізді құрметтей отырып, еліміздің туын биікке көтеруге ұмтыламыз.

Рефлексия. Оқушылар бүгінгі тренингтер қандай ой түйгендері туралы эмоциялық белгілермен бөлісіп, өз ойларын ортаға салады.

Қорытындылау. Бұл сіздердің өмір жолымен барып, білім қуған кезіңіз. Алған алмаларыңыз білім мен тәрбиенің ұштасқан жемісі. Тренингке қатысқандарға алғыс білдіру сәтімен аяқтаймыз.

Оқушылардың мазасыздануын төмендетуге арналған психологиялық жаттығулар

I. ӘЛІМЖАН

«Құпия іздейміз». Өзіңіздегі жасырын ерекшелікті келесі жолмен табуға тырысып көріңіз. Ессіз ғалым сіздің көшірмеңіз болатын бір жұмыс ойлап тапты деп ойлаңыз. Сіздің сыңарыңыз барлық жағынан сізге сәйкес келеді. Бірақ ол жамандық құралы болғандықтан, оны сіз деп қабылдап қою мүмкін екені сізде кірбің туғызады. Сізде екінші рет жасауға келмейтін не бар? Сізді жақсы білетіндер айнытпай танитындай не ерекшелік бар? Егер сіздің құпияңызды біреу білсе сізді көшіруі үшін оны қолдануы мүмкін бе? Сіз барлық құпияңызды аштыңыз, бірақ жұмыс бәрін дәлдікпен жасап шықты. Енді сіз ең соңынан нағыз маңызды қай құпияңызды ашасыз? Ең болмаса өзіңіз сіз көшірме емес екеніңізге сенімді болу үшін керек.

«Ырылда, арыстан, ырылда, соққыла, пойыз, соққыла». Бұл ойынды пассивті және тежелгіш балалармен ойнаған дұрыс. «Біз бәріміз – арыстандармыз, үлкен арыстандар жанұясы. Кім қатты ырылдайды, жарысып көрелік. Мен «ырылда арыстан ырылда» деп айтқанда қатты ырыл естілсін». «Кім қатты ырылдай алады? Жақсы ырылдайсыңдар, арыстандар... Осы арыстанның дауысы ма? Бұл мысық баласының шіңкілі ғой? Күшті дауысты арыстан керек». Осыдан кейін бәрі бір-бірінің артынан тұрып иықтарына қолын қояды. Сендер – паравозсыңдар. Бөлме жиегімен ысқырып, соққылып жылжыңдар. Бөлмені бір рет айналғасын бірінші бала соңына тұрып, кейінгісі «паровоз» орнына тұрады. Ол әлдеқайда тезірек, және қатты дауыспен жылжуы керек. Бәрі паровоз рөлінде болып шыққанша ойын жалғасады. Ойын соңында бәрі еденге құлауы мүмкін.

«Ойлап тапқыш». Бұл тапсырма өте оңай. Әрбір қатысушыға кезек-

пен қандай да бір көңілді ойын ойлап тауып, топқа ұйымдастырып жүргізу тапсырылады. Ол тығылыспақ, жасырынбақ немесе т.б. экзотикалық ойын болуы мүмкін. Топ қатысушылары ойлап табушының қағазына өздерінің бес балдық жүйедегі бағасын қояды. Сонымен қатысушылар кезекпен көңілді ойын ойнатады. Соңынан бәрі ойнап болғасын тапқыштар өз бағаларын қосады. Қорытынды балл анықталады. Сөйтіп оларды салыстырсақ, ең күшті ойлап тапқышты анықтауға болады. А.Б. Добрович ұялшақ, ұяң адамдарға оны жеңудің әдістерін ұсынады. Ол адамдардың өзара қарым-қатынас ерекшеліктері туралы нақты сұрақтар қойып, осы бейімділікті дамытатын «жаттығуларды» ұсынады.

1-жаттығу. Қалай өту, қай жермен жүру және т.б сияқты сұрақтарды етіп бара жатқан адамдар жиі қояды ма? Егер бұл жағдай өте сирек болса, онда сіздің түріңіз жабық немесе жабырқау, қатал болғаны. Сіз адамдардан алшақтайсыз. Бұл сіздің шаруаңыз. Бірақ олар да сізден ешқандай байланысу сезбей, алшақтап кететінін ескеріңіз. Таңертең айнадағы бейнеңізге ұзағырақ қараңыз. Өзіңізге тіліңізді көрсетіңіз: ол сізді күлдіреді, сіз жымиясыз. Тоқта! Күні бойы сізде осындай түр болу керек. Адамдарға шығар кезде өзіңізге осылай уәде беріңіз.

2-жаттығу. Автобустағы, метродағы, поезддағы адамдардан күдік аңғарасыз ба? Егер аңғармасаңыз, онда сіз өзіңізге тұйық болғаныңыз. Бұл жақсы емес. Сіз адамдардың сезімін бағалай алмайсыз. Өзіңіздің алғашқы көңіліңізді «шындыққа» санауың оп-оңай.

Транспортта келе жатып жақындау біреуге назар аударыңыз. Оны «жарты көзбен» жоғарыдан қараңыз: адамды өзін тіке сынау тітіркендіреді. Егер оның көзімен түйісіп қалсаңыз тез теріс айналыңыз... Енді қарамай-ақ жаңағы жүзді санаңызда қайта жаңғыртыңыз. Осы көңілді, жылы жүзді етіп елестетіңіз. Керісінше, оның ашулы, тітіркенген кезін елестетіңіз... Егер ол әлі де ренішті, ызалы көзбен қараса достық сезіммен жымып тағы да теріс айналыңыз. Сіз енді таныстықты бекіткіңіз келмесе ол жаққа қарауға құқыңыз жоқ.

3-жаттығу. Сіз басқалардың айтқанын тыңдай аласыз ба? Сұрақ түсініксіз: егер мен біреумен әңгімелесем, демек оны тыңдағаным ғой. Бірақ сіз өзіңізді емес, оны ойлай тұра тыңдай аласыз ба? Егер жоқ болса, сіздің өміріңізде «ақылға сиымсыз» қақтығыстар жиі болғаны, оларды еске алғанда ұяласыз...

Құрбылардың тойында әр нәрсені айтып, сөзін бөлудің орнына үнсіз оны тыңдаңыз. Тыңдай отырып келесіні ойлаңыз: «Ол неге бұны айтып отыр? Көңілді ме, әлде жасанды ма? Мұңлы ма, әлде қызығушылық па? Егер өзін басқаша көрсетсе – неге?». Ол тұрған сіз өзіңіз деп ойлаңыз; оның көзқарасына сіз қалай болар едіңіз. Не болса да адамды кінәламай, одан өзіңді биік қоймай оның жанын түсінуге тырысыңыз. Егер сіз осыған жаттықсаңыз, көп таныстарыңыз сізге үйіріліп, кездескеніне қуанатын болады.

4-жаттығу. Жаныңыздағы адамды эмоционалды жылыта аласыз ба? Яғни ол сіздің қасыңызда сенімді, қылмай, шын көңілден жүре ала ма? Егер қолыңыздан келмесе сіздің тіпті достарыңызбен қарым-

қатынасыңыз формальды ғана болғаны. Оларда қандай да бір теңеушілік бар. Сіздің біреуіңізге қиындық болса, ол досымен кездесуді іздемейді.

Адамдар қалай жұмыс істейтінін қарап өз көңіліңізді білдіріңіз. Мысалы, сатушы сырды дәл етіп кесу. Жай ғана оған «Сізге өте оңай екен» деңіз. Сіз ұялшақ болсаңыз да өзіңізді жеңіп осыны айтыңыз. Сізді не ұялтатынын білуге бола ма. Өкінішке орай қаланың жанталас тіршілігінде бір-бірімізге жылы сөйлеп әдеттенбейміз, керісінше дерекілік күтеміз. Сондықтан жылы сөз сатушыны сезіктендіруі мүмкін. Ол «Оған менен не керек?» деп ойлауы мүмкін. Сіз оған қапаланбаңыз, одан сізге ешнәрсе керек еместігін білесіз ғой...

Әрине, мұндай жаттығу сізді эмоционалды қолдау өнеріне үйрете қоймайды. Бірақ ол осы бағыттағы жолды қысқартады. Сіз жасыру, ұстап қалу сияқты керек емес әдеттерден құтыласыз.

5-жаттығу. Сізге жағымсыз адамнан бірнәрсе сұрау қиын ба? Егер қиын болса, сіз тым әлсізсіз. Бетіңіз қайтудан қорқасыз. Сұрақ өте төмендеу болады деп сақтанасыз. Бірақ сіз қорыққан сайын, ол төменделіп естіледі... Мүмкін сіз жоқ жерден «жеке балағат» көруге дайын шығарасыз. Мүмкін сізде сәтсіздіктер жинақталып, біреудің жоқ деуі «шыдамдылық ыдысын толтыра түседі». Дегенмен, ол тек қана тамшы және сіз оған қайталанбас жеке адам болмасаңыз, не бары мыңдаған сұрақшыларының, клиентінің, өткіншінің, танысының бірі болсаңыз одан қасты көру ыңғайсыз. Сіздің ренжулі адамыңыз ауырған жерден ұруға қызығушылық танытпайды?...

6-жаттығу. Бұл жаттығу қиындау. Сізде ұсақ шиеленістегі қағыту күйінде, мысалы трамвайда өзіңізді үндемеуге көндіріңіз. Ұрысшының тілі не десе де, шыдаңыз. Теріс айналып, терезенің ар жағындағы лейдонға қараңыз. Минуттан кейін барлық куәгерлерге кімнің іс-әрекеті дұрыс екені белгілі болады. Оны сізсіз-ақ басып тастайды. (Егер ол тынбаса). Сіз трамвайдан өзіңізді жеңген сезіммен шығасыз. Әрине, бұл шиеленіс кезіндегі іс-әрекет стилі емес, тек жаттығу ғана. Сізді «қой» болуға оқырман шақырмайды. Сіз тек қана шыдамдылық және өзіндік сезімін игересіз. Бұл әдет ұсақ емес, принципиалды шиеленіс кезінде де керек болады. Ал өзіндік бедел сезімі дамығанда сізге жағымсыз адамдарға сұрақ жасау айтарлықтай жеңілдейді.

7-жаттығу. Сізде қожайынмен қоштассаңызда, ұзаққа созып тұра беру әдеті бар ма? (Вариант: бәрі айтылып болса да, телефон әңгімесін жалғастыра беру)

Ондай болса, кейбір пікірлері сіз үшін маңызды адамдар сізді мылжың санауы мүмкін.

Біреумен екеуіңізге де маңызсыз тақырыпта сөйлесіп тұрсаңыз (тексеріп алыңыз, солай ма, жоқ па?) – онда сағатыңызға қарап, жылы ғана «ой, кешіріңіз, мен асығыспын, келесіде аяқтармыз», деп тез кету керек. Егер ол ренжіп қалды деп ойласаңыз, артынан іздеп, телефон шалып, тағы да кешірім сұрап жуып-шайып жіберіңіз. Ал сіз өзіңізді басқа ісі бар адамдарға «жабыспауға» үйретесіз. Егер достық сезімдегі және қызық

«қоштасу» жесті кеме сөзі болса жаман болмас еді, бірақ ол белгілі артистримді талап етеді.

Берілген «жаттығулар» өзіңе үш қасиетті – шыдам, өзіндік бедел сезімі және басқаны жылы түсінуді «игеруге» бағытталған екенін аңғару оңай. Кейбіреулер музейлер мен театрларда болып, автоматты түрде қарым-қатынас мәдениетін игердім деп есептейді. Бірақ бір мағынада ауылдағы кемпірдің үш тіл білетін сәнді қалалықтан мәдениеттілігі артық болатын кездер жиі кездеседі.

Мұғалімдерге арналған психологиялық тренинг

Б. МИЗАМИТОВА

Мақсаты: ұстаздарды жаңашылдыққа, инновациялық әдіс тәсілдерді тәжірибелеріне енгізе отырып, логикалық ойлау қабілетін, шығармашылық ізденісін, ой-қиялын арттыру.

Міндеті: жаңа қоғамдағы адамгершілік, патриотизм және педагогиканың ұйытқысы ретінде нәтижеге бағытталған білім беру іскерліктерін дамыту. Мұғалімнің эмоциялық көңіл-күйлерін көтеру, топтасып жұмыс істеу жүйесін әрі қарай дамыту. Ұстаздардың өз кәсібіне деген ынтасын арттыру.

Түрі: психологиялық тренинг сағаты.

Әдісі: топтық жұмыс, сұрақ-жауап, мимика мен түсіндіру, ой бөлісу және пікір алмасу. Көрнекілігі: плакаттар, маркерлер, компьютер, интерактивті тақта, жүрекше, смайликтер, қобдиша, А4, А3.

Тренинг ережесі:

1. Белсенділікті арттыру;
2. Бірігіп жұмыс істеу;
3. Бір-біріне кедергі келтірмеу;
4. Өз ойын ашық айта білуге үйрену;
5. Өзіне пайдалы нәрсені алу;
6. Әріптестермен жақсы қарым-қатынаста болу;
7. Өзін еркін ұстауға үйрену.

Психолог: Сәлеметсіздерме, ұлағатты ұстаздар! Бүгін сіздерді психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға арналған «Мейірімді болса жүрек – орындар тілек» атты тренинг сағатына ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

Ұйымдастыру кезеңі:

Билеттер арқылы топқа бөлу.

«Жан жылуы» жаттығуы. Қолдарынан ұстап бір-біріне төмендегі сөздерді хормен айтады.

Мен сенен жылу аламын (сол жағына қарайды);

Жүрегіме саламын (тура қарайды);

Досыма сыйлаймын (оңға қарайды);

Сәттілік тілеймін (тура қарайды).

«Сиқырлы қобдиша» жаттығуы: Қобдишаны бір-бірінің қолдарыңа бересіздер, қобдишаны алған адам оны ашып ішіне қарайды.

Оның ішінен сіздер жан-жақты және қайталанбайтын бейнені көресіздер. Оған күліп қарауларыңыз керек.

Психолог: жан-жақты және қайталанбайтын бейне деген сөзді қалай түсінесіздер?

- Сіздер ол бейнеге күліп қарағанда, ол сізге қалай қарады?

- Қобдишаның ішінен қандай құпияны күттіңіздер?

- Демек, біз, сіз, әрбір адам өз алдына жан-жақты қайталанбайтын дүние екен. Ендеше сіздердің «сиқырлы қобдишадан» күткен құпия сырларыңыз сияқты, мен сіздермен құпия ойындар мен тапсырмаларға толы тренингімді бастаймын.

II. «Негізгі бөлім»

«Моншақ» жаттығуы: (2 топтың топбасшысына 2 ине мен жіп беріледі)

Психолог: Нұсқау: менің қолымдағы моншақтан өздеріңіз қалағандарыңызша алыңыздар.

Енді алған моншақтың санына қарай өз есіміңізді атай отырып, жақсы қасиеттеріңізді атаңыз. Олай болса мына ине жіпке жақсы қасиеттеріңізді тізіп көрейік. Әр топбасшысы өздеріне моншақ жасап алады.

Психолог: Көрдіңіздерме осы жақсы қасиеттерді біріктіре отырып, сіздер әлі талай шыңдардан көрінетіндеріңізге мен де, сіздер де сенімдісіздер.

Бір-бірімізге қол соғып қоямыз. Рахмет, келесі тапсырмаға көшеміз.

«Аялы алақан» жаттығуы: «Ұстаздармен сұхбаттасу жолы».

Психолог: Нұсқау: алдарыңыздағы А4 ақ қағазға әркім қос қолының суретін бастырып алады және саусақтарға өз жауаптарын жазып, ал есімдерін алақанға жазу керек.

Мінекей сіздерге бірнеше сұрақтар беріліп тұр.

1. Бос уақытыңызды тиімді пайдалануға тырысасыз ба?

2. Әріптесіңіздің бойынан көргіңіз келетін жағымды 3 қасиет?

3. Әріптесіңіздің бойынан көргіңіз келмейтін 3 жағымсыз қасиет?

4. Сіз осы қасиеттерді кімнен көргеніңізді атай аласыз ба?

5. Жауапкершілікті сезіну деген не?

Психолог: Рахмет сіздерге, әрқашанда жүректеріңіз нұрлы иманға толы болсын деген тілекпен тренингімізді жалғастырамыз.

Медитациялық жаттығу жасату. «Негативтен арылу»

Мақсаты: қатысушылардың өздерін сергек сезінуіне көмектеседі.

Бұл медиативтілік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.

Талдау: Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

Рефлексия: «Ашығын айтсам»

1. Бүгінгі тренинг сіздерге ұнады ма?
2. Тренингтен қандай әсер алдыңыз?
3. Тренингтен кейінгі көңіл күйіңіз қандай?

Психолог: «жүректен шыққан сөз жүрекке жол табады».

Ән тыңдау. Қ. Рахым. «Жақсылық жасайық»

Жылы сөз адамдарды достастырады, сабырлы болуға, денсаулығын сақтауға, көңілін көтеруге ашуын қайтаруға септігін тигізеді. Әр айтылған сөзді адам жүрегімен қабылдайды. Сондықтан, қолдан келгенше бір-біріңе жылы, жақсы сөздер айтқан дұрыс.

Қорытынды: Адам өмірде екі нәрсемен қартаймайды, біріншісі-қайырымды ісі, екіншісі – жүректен шыққан жылы сөзі. Әрқашанда бір-бірімізге жылы сөздер айтып, бір-бірімізге қайырымды болайық. Мейірімді болса жүрек – орындалар тілек.

Жас мамандармен психологиялық тренинг

Г. СӘРСЕНОВА

Мақсаты: Жас мамандардың «Мен педагог» позитивті концепциясын, коммуникативті дағдыларын қалыптастыруға, жаңа ортаға бейімделуіне, басқа адамдарды түсінуге, психологиялық қолдау көрсетіп, дамыту.

Міндеті:

- Бір-біріне деген сенімділік, адамгершілік қатынасын қалыптастыру;
- Психологиялық қолдау көрсету;
- Шығармашылыққа бағыт беру.

Психолог: Саламатсыздар ма, құрметті тренингке қатысушылар!

Бүгін біз бір-бірімізбен жақынырақ танысатын боламыз. Бүгінде мұғалімдік сара жолға қадам басқан жас мамандарға сәттілік тілей отырып, тренингімізді бастауға рұқсат етіңіздер.

Ең алдымен 1, 2, 3 санын суыру арқылы 3 топқа бөлінеміз және осы сандардың өмірінде маңызы бар ма? (Мысалы: 1-туылған күні немесе 1 пәтерінің номері)

1. «Танысу» жаттығуы.

Бүгінгі тренингімізді танысудан баста-



йық. Әркім өз есімін және есімдерінің бастапқы 3 әрпінен тұратын өз бойындағы үш қасиетін айту керек. Осылайша шеңбер бойымен жалғастырып әрқайсысы өздерін таныстырып шығады.

Мысалы: Әсем – әдемі, әсерлі.

2. Топтық жұмыс.

1-топқа: Бүгінгі жас маман болашақ – білікті ұстаз.

2-топқа: Мұғалім бойындағы көшбасшылық қасиеттерге тоқталу.

3-топқа: Мұғалімді қандай қабілеттеріне қарап көшбасшы деп айтуға болады?

3. Жас мамандарға арналған сауалнама?

- Сіз өз мамандығыңызды дұрыс таңдағаныңызға сенімдісіз бе?
- Сіз өз пәніңізді ұнатасыз ба?
- Оқыту процесінде қиындық кездесе кімге жолығасыз?
- Сіз оқушыларыңызбен ортақ тіл табыстыңыз ба?
- Тәлімгеріңізге көзқарасыңыз қалай?
- Сіздің шығармашылық мүмкіндігіңіз? (Оқушыларды немен қызықтыра аласыз?)

- Қатты ренжіген сәтіңізде не істейсіз?

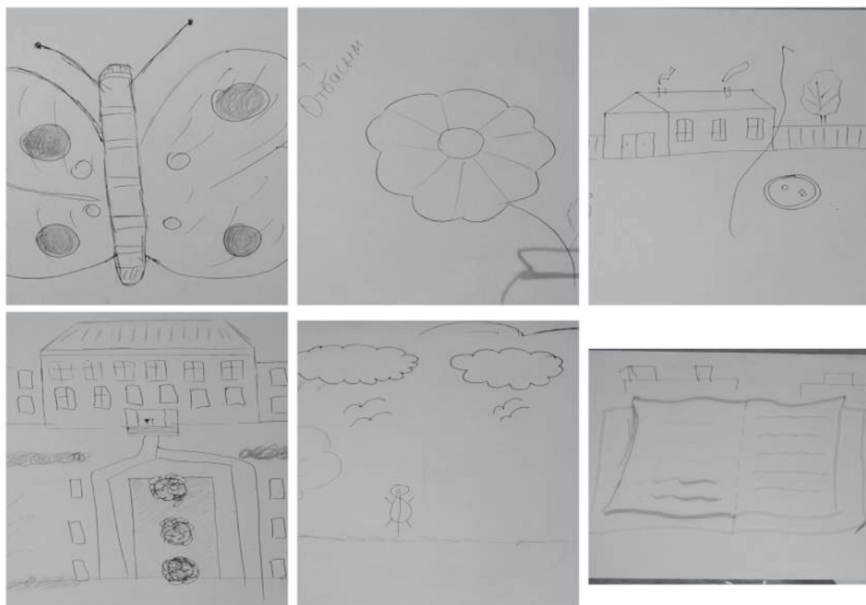
- Ата-аналарыңызбен қарым-қатынасыңыз қалай?

- Сіз жұмыстан кейін үйге асығасыз ба?

- Сізге біздің ұжымда жақсы ма? (Қосатын ойыңыз болса)

4. Арт-терапия

Енді келесі жұмысымызға келетін болсақ, ол арт-терапия, яғни шеңбер бойынша сурет саламыз. Алдарыңызда берілген ақ парақ пен қарындашты алып сурет саласыздар, жаймен музыка ойнап тұрады, музыка тоқтаған кезде сіздер өздеріңіз салып жатқан суретіңізді келесі адамға жалғайсыз. Осылайша өз суреттеріңіз қайта оралғанша



шеңбер бойымен жалғаса береді. Өзің бастаған сурет өзіңе келгенде, өз суреттеріңе қарай, тақырып беріп талдау жұмысы жүргізіледі. Жас мамандардың жалғастырма суреттері бірінің ойынан бірі шыққандай, бірлесіп (топтасып) жұмыс жасауға үйренгені байқалады.

5. «Жаңбыр» сергіту жаттығуы

Нұсқау. Барлық қатысушылар шеңбер құрып тұрады.

Тренер шеңберде тұрғандарға жаттығу береді, қатысушылар қимылды кезекпен қайталау керек.

6. Жағдаяттан жол тауып шығу: Ситуациялық сұрақтар.

Ұстаздық жолда талай қиналасың,

Қиналасың, артынан жол табасың

Күтпеген жағдайларға кез боп талай

Сол жағдайдан шыға алсаң, сыйлы адамсың.

Әр топқа екі жағдаяттан беріп талқылау.

1. Ата-аналар жиналысында сіз баласы туралы нашар пікір айттыңыз. Ата-анасы баласын жақтап, мұғалімді кінәлады. «Білім, тәрбие бере алмайсыңдар», - деп ашуланды. Барлық ата-ана сізге қарап отыр. Қандай жауап қайтарасыз, қандай әдіс-тәсілдерді қолданасыз?

2. Оқушы сіздің сабағыңыздан үнемі қашып кетеді. Мектеп әкімшілігі оқушыны қызықтыра алмадың деп сізді кінәлады. Басқа оқушылар сіздің сабағыңызды ұнатады. Әлгі оқушымен қандай жұмыс атқарасыз және қандай шара қолданасыз?

3. Сіз бүгін қандай бір жағдаймен сабаққа дайын емессіз. Өзіңіз жас маман болғандықтан, жоспарсыз сабақ өткізу сіз үшін қиындық келтіреді. Сабаққа келсеңіз, сабағыңызға кісі қатысып отыр. Не істейсіз жағдаяттан қалай шығасыз?

4. Сіз сабақты слайд түрінде дайындап келдіңіз. Оны бір оқушы интерактивті тақтаны қосамын деп жүргенде бәрін өшіріп алады, не істер едіңіз?

5. Үй жұмысын тексеру үшін дәптер жинап алдыңыз. Бір оқушы дәптеріне сіздің суретіңізді салып мазақ етіп жазып қойған. Не істер едіңіз?

6. Сізді бір жоғарғы кластың оқушысы ұнатып қалғанын айтып, дос болуға шақырады, не істер едіңіз?

7. Жас мамандарға Жадынама тарату

1. Жас баланы ересек адамша құрметтей де, жақсы көре де біліңіз;

2. Балалармен жұмыс жүргізуден туындайтын сүйсіну сезімдерін бойға сіңіруге тырысыңыз, өйткені ол бірден емес, біртіндеп қана қалыптасатын сезім;

3. Өзіңіздің білім атты «жүктемеңізді» қызықты тарихи оқиғалармен, ертегілермен, жануарлар әлемінен, табиғаттан және т.б. алынған қызықты фактілермен толықтырыңыз;

4. Жұмысты әрқашан жақсы көңіл-күймен атқарыңыз. Бұл жерде әңгіме адамның жұмысқа өзін өзі даярлауы туралы болып отыр;

5. Сабаққа көрнекілікті «артығымен» әзірлеңіз. Материалдың жетпей қалғанынан гөрі, артық болып пайдаланылмай қалғаны жақсы;

6. Адал көңілмен қарым-қатынас жасаңыз, балалар оны сезеді және бағалайды.

Жұмысты жаңа бастаған жас мамандарды қате қадамнан сақтандыратын бірнеше тыйым.

1. Балаларды көңіліне тиетін атаулармен және теңеулермен атап кемсітпеңіз;

2. Шектен шыққан жағдай орын алса да дауыс көтермеңіз. Егер сондай бір жәйт үстінде дауыс көтеріп қалған болсаңыз, артынша бұған мәжбүр болғаныңызға өкінетініңізді білдіріңіз;

3. Баланы жазалай отырып, дер кезінде кешіре де біліңіз, шын көңілден кешірім сұрауға дайын болатындай жағдай да жасаңыз;

4. Баланы жазалай отырып, сол жаза арқылы өзге балалардың қуанышын ынталандырмаңыз;

5. Балалардың бір-бірін жамандап әңгіме айтуына жол бермеңіз, шағым айтқыштарды сөзі шын болса да ынталандырмаңыз. Кінәлі балаға өз қателігін мойындатуға тырысыңыз. Бірақ ол өзін «жаман», «тәрбие-сіз» немесе бәрін «әдейі» істейтін бала секілді сезінбейтін болсын;

6. Баланың отбасы мен ата-анасы туралы оның көзінше ешқашан жағымсыз сөз айтпаңыз және өзгенің де олай етуіне жол бермеңіз;

7. Егер сіз ойынды немесе сабақ тақырыбын өзіңіз жақсы білмейтін болсаңыз немесе әзірлігіңіз нашар болса, оларды өткізбеңіз;

8. Баланың бастамасын «Өзіңнен сұраған кезде ғана айт» немесе «Өзіңе рұқсат берген «кезде ғана жаса» деп үзіп тастамаңыз, әйтпесе олар сіздің басшылығыңызсыз бірдеме істеуден мүлдем қалады;

9. Ашуланбаңыз және ез ашуыңызды керсетпеңіз. Егер солай бола қалған жағдайда, бұл жайттың сізді қатты қынжылтқанын білдіруге тырысыңыз.

8 . Сұраққа жауап

Ұстазсың ба, болуың керек жан-жақты,

Кездестіресің өмірде талай сұрақты.

Білімділік керек саған, жас ұстаз,

Жылдамырақ тауып көрші жауапты.

1. Оқушылардың халықтық педагогикамен тәрбиелеуге негізделген бағдарламаның аты қандай? («Атамекен» бағдарламасы)

2. Шоқанның шын аты кім? («Мұхамедқанафия)

3. Мемлекеттік бас құжат не? (Конституция)

4. «Жұқа тақтай бөлшегі, ұзындықтың өлшемі» ол не? (Сызғыш)

5. Әлемнің кереметі нешеу? (7)

6. Жол сілтер жұлдыз қалай аталады? (Жеті қарақшы)

7. «Көп түкірсе» не болады? (Көл)

8. Қазақ алфавитінің негізін салушы кім? (А. Байтұрсынов)

9. «Ақтабан шұбырынды, Алқакөл сұлама» оқиғасынан туған ән? (Елім-ай)

10. Абайдың шын аты кім? (Ибраһим)

Тілек тілеу, қортындылау.

Мұғалімдерге психологиялық кеңес

А. ИСМАГУЛОВА

Мұғалім шәкірттерін шын жүреппен сүйе білуі керек және оқушылардың әдептілігін, әділеттілігін, ақыл-парасаттылығын, жан-жақтылығын, ұстамдылығын, сезімталдығын бағалау қажет.

Сонымен қатар мынандай кемшіліктер мен келеңсіздіктерге қарсы тұрып, оларды жеңе білуі керек:

- шаршап-шалдығушылық;
- ұйқысыздық;
- беймазальдық;
- аурушандық;
- басқа адамдар туралы жиі теріс ой-пікірлер айту;
- өзінің жұмысына салақтық;
- немқұрайлық;
- ісіне жауапсыздық;
- өзін орынсыз төмен ұстау;
- ашуланшақтық;
- орынсыз ұялшақтық;
- күдікшілдік, т.б.

Мұғалім сыртқы келбетін, өзін-өзі басқару шеберлігін, мимика және пантомимика мәнерлерін, сөйлеу шеберлігін, шешендік қасиетін, дауыс дикциясын сақтауы керек.

Баланың мінез-құлқын қалыптастыруда мадақтау тәсілдерін қолданған тиімді. Бірақ баланың мінез ерекшелігін жете білмей артық мақтауға да болмайды. Нәтижесінде бала бойында жағымсыз мінез-құлықтар толы болады. Мысалы: төкаппарлық, дандайсығандық, т.б. теріс қасиеттер қалыптасады.

Шәкіртіңіздің мінезін жақсы түсіну үшін ең алдымен оның дамуына не нәрсенің қажет екенін білуіміз керек. Ол кіммен дос, кіммен ойнайды, не оқиды, оқығандарын қалай қабылдайтынын әрбір мұғалім білуі тиіс.

Ұлы ағартушы Ы. Алтынсарин: «Маған жақсы мұғалім бәрінен де қымбат, өйткені жақсы мұғалім – мектептің жүрегі», - деп айтып кеткен.

Қазіргі біздің заманымыздың, ХХІ ғасыр мұғаліміне қойылатын талаптар:

- біріншіден, мұғалім жеке көзқарасы бар және соны қорғай білетін жігерлі тұлға және маман мұғалім болуы қажет;
- екіншіден, мұғалімнің педагогикалық ойлау қабілеті ғылыми түрде қалыптасуы тиіс;
- үшіншіден, мұғалім – білім негіздерін өз бетінше оқып үйренуге, оқушыны баулуға міндетті;
- төртіншіден, мұғалім – педагогикалық ағымда баламен ынтымақтаса қызмет ететін тұлға болуы керек;
- бесіншіден, педагог әр уақытта өз білімін толықтырып, шығармашылығын арттыруға міндетті.

Қорыта келе, ұлы педагог К. Ушинскийдің сөзімен айтқанда: «Мұғалім – өзінің білімін үздіксіз көтеріп отырғанда ғана мұғалім. Оқуды, ізденуді тоқтасысымен оның мұғалімдігі де жойылады», - деген қағидасын жадымызда ұстасақ, мұғалім де тоқыраушылықтан аман болары сөзсіз.

Авторлар туралы мәлімет

Сведения об авторах

АБЖАЛИЕВА Анар – «Bayterek 2050» жеке мектебінің бастауыш сынып мұғалімі. Бостандық ауданы, Алматы қаласы.

АЙЖАРЫҚОВА Клара Уримбасарқызы – Бегалы негізгі мектебінің педагог-психологы. Қобда ауданы, Ақтөбе облысы.

АСЫЛХАНОВА Меруерт – Абай атындағы ҚазҰПУ профессоры, психол. ғ.д., МАНПО корреспондент-мүшесі. Алматы қаласы.

ӘЛІМЖАН Іңкәр – Қарасақал Ерiмбет атындағы №96 мектеп психологы. Бозкөл ауылы, Қазалы ауданы, Қызылорда облысы.

ЕГОРОВА Елена Александровна – учитель-дефектолог, КГУ «Специальная школа-интернат №2» управления образования Карагандинской области, город Караганда.

ЕРМАКОВА Анна Викторовна – педагог-психолог КГУ «Первый городской общеобразовательный лицей», г. Петропавловск, Северо-Казахстанская область.

ГОРБУНОВА Евгения Олеговна – воспитатель КГУ «Специальная школа-интернат №2» управления образования Карагандинской области, город Караганда.

ИСМАГУЛОВА Айдана Жүрсінқызы – №19 орта мектебінің психологы. Рудный қаласы, Қостанай облысы.

ИСКАКОВА Айман Аскаралиевна – А. Байтұрсынұлы атындағы Binom School мектеп-лицейінің педагог-психологы. Астана қаласы.

ИТАЕВА Алла Анатольевна – воспитатель КГУ «Специальная школа-интернат №2» управления образования Карагандинской области, город Караганда.

КЕНҒАН Гүлмира Қайырбайқызы – Ә. Бөкейхан атындағы ЖББОМ базасындағы Тірек мектебінің психологы. Ақтоғай ауданы, Қарағанды облысы.

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

МИЗАМИТОВА Бакытгул Масалимовна – «Көктүбек орта мектебі» КММ психологы. Көктүбек ауылы, Ақсуат ауданы, Абай облысы.

МЫРЗАҒАЛИЕВА Нұрилла Серікхалиқызы – Педагогикалық-психологиялық түзету кабинетінің психологы. Түркістан қаласы, Түркістан облысы.

РАХИМЖАНОВА Салтанат Еркеновна – социальный педагог КГУ «Первый городской общеобразовательный лицей», г. Петропавловск, Северо-Казахстанская область.

СӘРСЕНОВА Гауһар Сатыбалдықызы – Д. Қонаев атындағы №44 мектеп-гимназиясының педагог-психологы. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.