



№12 (186), 2023
(Желтоқсан-Декабрь)

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

Г. МЫҚЫШЕВА

Оқушылардың білім жетістіктерін сырттай бақылаудағы
психолог маманның көмегі.....3

Т. МҰХАНОВА

Жас мамандарға психологиялық тұрғыдан кеңес.....4

Э. КУДЬЯРОВА

Психологическая адаптация пятиклассников.....8

М. ТЫНЫШТЫБАЕВ

Топтық қарым-қатынасты нығайтуға арналған
психологиялық тренинг10

А. АЛДАБЕРГЕНОВА

Баланы мектеп өміріне үйрету.....12

А. МУКАНОВА

Жасөспіріммен эмоционалды байланысты орнату
жолдары14

С. АУБАКИРОВА

Оқушылар бойына жағымды қасиеттерді дарыту.....16

Б. РЫСБЕКОВА

Жағымды қарым-қатынас құпиялары19

Л. ПАЛМАНОВА

Балалар мен жасөспірімдердің мінез-құлқына кері әсер
етуші факторлар22

А. ТҰМАНБАЕВА

Әкелерге арналған тренинг сабақ24

А. ЖАКСАГУЛОВА

Ата-ана мен бала арасындағы қақтығыстың
алдын алу жолдары.....26

Г. ОРАЗБАЕВА

Оқушылардың эмоциялық тұрақтылығын қалыптастыруына
арналған тренинг30

Ә. ӘУЕЗХАНОВ

Ана – отбасының ұйытқысы.....33

Ж. ХАМЗИНА

Стреске төзімділік қалыптастыруға арналған тренинг.....36

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

28. 12. 2023 ж.

Офсеттік басылым.

Тапсырысы: 320.

Редакцияның

мекен-жайы:

050036, Алматы қаласы,

Мамыр-2 ы/а, 13-7.

Тел/факс:

8 (727) 255-72-94.

Ұялы тел: 8 777 194 94 58,

8 777 303 37 67.

Эл. пошта:

pedagog-ltd@mail. ru

Журнал <<Print

House GERONA>>

типографиясында

басылды.

Алматы қаласы, Сәтбаев

көшесі 30А/3, 124.

Көркемдеуші және

беттеуші:

Нұрзат Раймқұлова

Редакциялық алқа: Редакционная коллегия:

М. Ахметова – редакция алқасының төрағасы, психол. ғ. д., проф.
(Алматы, «Қайнар» Академиясы)

О. Саңғылбаев – психол. ғ. д., проф.
(Алматы, ҚазҰПУ)

М. Перленбетов – психол. ғ. д., проф.
(Алматы, «Қайнар» Академиясы)

Б.Р. Кадыров - д.пс.н., профессор
(Узбекистан, Ташкентский филиал
МГУ им. М.В. Ломоносова)

М. П. Кабакова – канд. психол. н.,
доцент (Алматы, КазНУ)

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

А. Х. Кукубаева – д. психол. н., проф.
(Кокшетауский унив. им. Абая
Мырзахметова.)

Ұ. Төлешова – п.ғ.к.
(Алматы, ҚазҰПУ)

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



Жарияланған материалдар редакцияның пікірін білдірмейді. Фактілермен мәліметтердің дұрыстығына авторлар жауапты. Журналға шыққан материалдардың стильдік қателіктеріне редакция жауап бермейді. Қолжазбалар мен фотосуреттер рецензияланбайды және қайтарылмайды.



Опубликованные материалы не отражают точку зрения редакции. Ответственность за достоверность фактов и сведений в публикациях несут авторы. Рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются.

Главный редактор –
Акнур ОЛЖАЕВА
Научный редактор –
М. АХМЕТОВА

Журнал перерегистрирован в Министерстве связи и информаций РК.
Свидетельство №10964-Ж от
20. 05. 2010 г. Астана.
Подписной индекс: 75487

Подписано в печать 28. 12. 2023 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.

Оқушылардың білім жетістіктерін сырттай бақылаудағы психолог маманның көмегі

Г. МЫҚЫШЕВА

Білім беру жүйесінің қай саласында болса да қарастырылмай кетпейтін жеке адам қалыптасуының ең басты компоненті – өзін-өзі ұйымдастыру, өзін-өзі дамыту, өзін пайдалану. Шын мәнінде адамның барлық жақсы қасиеттері, жақсы сапасы тек қана биологиялық емес әлеуметтік жағдайлардан болып, ол өмір бойы игеріледі. Орта тұлғаның өзін-өзі ұйымдастыру қабілетінің дамуына, интеллектуалдық ерекшелігі және еріктік қабілеті өзіндік әсерін тигізеді. Бұл ақыл-ойдың дербестігі, өзіне сенімділігі, табандылығы сияқты қасиеттер арқылы шығармашылықты дамытады. Өзін жетілдіру, өзін-өзі ұйымдастыру үшін денсаулық мәдениеті, еңбек қабілеті, рухани байлық қажет. Сонда ғана адам өзін-өзі жеңеді, сонда ғана үлкен жетістіктерге қол жеткізеді. Сынақтан сүрінбей өту әр адамның алдына қойған мақсаты деп білуге болады. Яғни, бақылау – қандай да болса құбылыстарды немесе процестерді қадағалап бақылау. Негізгі мақсаты қиын-қыстау жағдайлар немесе әл-аухат туындаудан сақтандыру мақсатында нысанның халіне баға беріп, болжау болып табылатын көп салалы ақпараттық жүйе.

ОЖСБ – бақылау үрдісі, оны оқушылар да ата-аналар біледі. Осы сәтте әрбір оқушыға моралдық көмек көрсету керек. Яғни, өздерін еркін ұстауға, бөгде заттарға көңіл аудармауға, ойлау-есте сақтау, жүйелеу, шешім қабылдау деген сияқты іс-әрекеттерін арттыру қажет. Балаларға қатты қысымның қаншалықты жағымсыз, қауіпті әсер ететінін білу, сезіну әр адам баласы бойындағы қобалжуды жасыра алмайды. Бақылау, емтихандағы сәтсіздіктер мен жеңістер жасөспірімнің өзіне тікелей байланысты. Осы сәтте ата-ана өз ойымен бөлісіп, осыған ұқсас мәселелерде өзінің қандай шешім қабылдағандығы туралы айтып беруі керек. Балаларға күн тәртібін ұсыну керек, бірақ ешқандай тәртіп, ережелерді ұсынбаңыздар. Яғни, оны басқарып отырмай, оған көмектесуіміз керек.

Емтиханға дайындалу барысында оқу-тәрбие үрдісіне қатысушылар жақсы қарым-қатынас орнатқаны абзал.

Мектептегі білім сапасын арттыру үшін мектеп психологы, әлеуметтік педагогтардың қосып жатқан үлесі орасан зор. Жалпы оқушылардың әлеуметтік жағдайын, мінез-құлқындағы ерекшеліктерін және үлгерімі төмен оқушылардың білімдегі олқылықтарының себеп-салдарын анықтау мақсатында арнайы жұмыстар жүргізіледі. Мұнда әр түрлі психологиялық тест, тренинг ұйымдастыру, т.б. Әрбір бақылау, сынақ жұмыстарының алдында келесі жаттығуларды жасауға шақыру. Мысалы: ең алдымен терең дем алып, жай ғана демінді шығару немесе жақсы көретін кино кейіпкері болып елестету. Сонымен қатар, «Жағымды сөздер», «Жылдамдық», «Ақ парақтың екі бөлігі», «Сілкіп таста», «Мен саған сенімдімін», «Күн шуақты алаңқай», т.б.

Оқушының білім сапасы ұстаз еңбегінің нәтижесі екендігі баршаға мәлім. Олай болса, ұрпақ тәрбиесі қай заманда да болмасын маңызды әлеуметтік педагогикалық құбылыс. Білім берудің негізгі мақсаты функционалды сауатты тұлға қалыптастыру және де ұлттық тәрбие негізінде ертеңгі қоғамның белсенді азаматы етіп тәрбиелеу.

Жас мамандарға психологиялық тұрғыдан кеңес

Т. МҰХАНОВА

«Бала (сәби)» жаттығуы

Жаттығудың мақсаты: мұғалімдердің оқушыларға деген жақсы қарым-қатынасын қалыптастыру.

Топтың мүшелері дөңгелене отырады да, әрқайсысы кезекпен «бала – сәби» деген сөзге анықтама бере бастайды («бала – сәби» дегеніміз – бастауыш сынып оқушысы, т.б.). Сөйлемнің басы дәл мынандай болып құрылуы қажет: «бала-сәби – бұл» Одан әрі мұғалім сөйлемді қалай аяқтағысы келсе, солай аяқтайды.

Талқылау кезінде психолог топтың назарын дұрыс, жақсы әрі тиімді айтылған анықтамаларға аударады.

«Кездесу» жаттығуы

Жаттығудың мақсаты: мұғалімдердің балалық шақтарын есте-ріне түсіру, түйсік, түсіну қабілеттерін одан әрі дамыту, оның «балалық комплексін» (үлкен адамның өзін бала ретінде сезінуі) қалыптастыру.

Топ бойынша өтетін бұл жаттығу медиативті сеанс ретінде ұйымдастырылады. Мұғалімдер ыңғайлы түрде өз орындарына жайғасады. Олар жарты шеңбер жасап отыруы тиіс, ал психолог олардың қарсы алдында тұруы қажет. «Бұлшық еттеріңізді бос ұстаңыздар, орнықты, еркін отырыңыз және бірнеше минут еркін демалуға тырысыңыздар» деген сөздерді психолог айтып болған соң, психологтың айтқан сөздерін мұғалімдер бейнелі түрде, картинка ретінде елестетіп отырулары қажет.

Осыдан соң психолог былай дейді: «Сіз дәл қазір өзіңіздің үйіңізде немесе өз пәтеріңізде отырмын деп елестетіңіз. Сіз өзіңіздің ыңғайлы, жақсы, жайлы орыныңызда отырсыз. Сіз іштей өзіңізге қажетті кездесуге дайындалудасыз. Сіз алаңсыз ойлану үстіндесіз және өзіңізге өзіңіз зер салып отырсыз.

Алғанды сіз ойша тұрасыз да, есікке қарай жүріңіз. Есікті ашып, теппе (баспалдақ) арқылы төменге түсесіз. Қараңғы подъезден шығып, жаздың сәулелі күнінің шуағына бөленесіз. Ал сыртқа шыққан кезде сіздің қарсы алдыңыздан сәби шығады. Ол сізге бірте-бірте жақындай береді.

Дұрыстап көңіл аударыңыз, бұл сәби – сізсіз, яғни сіздің бастауыш сыныпта оқып жүргендегі түріңіз. Бұл кішкене сәбидің қалай киінгені, бет әлпетіне, көңіл күйіне зер салыңыз. Ол сәбиді анықтап қарауға тырысыңыз. Сәбиге өзіңізге ең қажетті деген сұрақты қойыңыз да, сәбидің қалай жауап бергенін қадағалаңыз. Осыдан соң жайлап артқа бұрылыңыз да, асықпай өз пәтеріңізге қайтыңыз».

Жалпылама талқылау мына сұрақтар бойынша жүреді: «Бала кезіңізде қандай болғаныңызды, балалық шақтағы өз образыңызды суреттеп беріңіз. Сіздің ішкі қиялыңызда ол қандай көрініске ие?»; «Сіз сәбиге қандай сұрақ қойдыңыз және одан қандай жауап алдыңыз?»; «Басыңыздан кешірген әсеріңізді айтып беріңіз».

«Менің балалық шағым» жаттығуы

Жаттығудың мақсаты: мұғалімдердің балалық шағын естеріне түсіру.

Топ дөңгелене отырады. Психолог мұғалімдерден балалық шағындағы ең қызықты, ең шуақты және ең қайғылы кезеңдерін әңгімелеп беруін сұрайды.

Балалық шақтан жүректеріне жазылмас қаяу түсірген қайғылы оқиғалардың әсерінен психологиялық жарақаты бар мұғалімдерге психологиялық көмек көрсеткен жөн. Жаттығу аяқталған соң жаттығу осындай нәтижемен өрбиді. Бала кезде алған психологиялық жарақат мұғалімдердің педагогикалық тәжірибесіне, оның оқушылармен қарым-қатынас жасауына кері әсерін тигізеді. Топқа өзінің қайғы-мұңын айтып, топтан көптеген кеңес пен топтың қолдауына ие болған мұғалім өзінің бала кездегі қайғылы психологиялық жарақатынан айығады.

«Менің алғашқы ұстазым» жаттығуы

Жаттығудың мақсаты: педагогикалық рефлексияны, мұғалімнің жеке тәжірибесіндегі тәрбиелеу әрекетіне байланысты қорытынды жасап, бағалай білу қасиеттерін дамыту.

Психолог топ мүшелеріне өздерінің ең алғашқы ұстаздары туралы, ол мұғалімнің оқушыларға қалай қатынас жасағаны туралы, сабақты қалай түсіндіретіні туралы, оқушылардың жұмысын қалай бағалайды, сыныптағы жағдайды, сынып оқушыларының тәртібі туралы әңгімелеп беруді сұрайды.

Егер жалпылама талқылау кезінде «Ең алғашқы ұстаздарының мәнері мен стилін мұғалімдер өз жұмыстарында, өз тәжірибесінде қолдана ма, алғашқы ұстаздарынан да асып түскілері келе ме, оқушыларға одан да жақсы мейіріммен әділ қатынас жасағысы келе ме?» - деген сияқты сауалдарға жауап іздеуге тырысса, пікірталас одан әрі қыза түседі. Сонымен қатар алғашқы ұстазынан көрген жақсы қасиеттерді өз оқушыларына да дәл солай жеткізе алса, мұғалімнің ісінің алға басқаны, дамығаны деуге болады.

«Менің ең қиын оқушым» жаттығуы

Жаттығудың мақсаты: мұғалімдердің оқушыларға жақсы қатынас жасауын дамыту, олардың бір-бірімен, қиын оқушылармен қалай қарым-қатынас жасау әдіс-тәсілдерімен, тәжірибесімен бөлісу.

Топтың мүшелері айналым бойынша өздерінің ең қиын оқушысы туралы айта бастайды, оның түрі қандай, сабақ кезінде өзін қалай ұстайды, сабақ үлгерімі қандай, ол қандай қиын жағдайларды туғызуға себепкер болды және т.б. Сонымен қатар әңгімелеуші сол қиын оқушымен қандай қарым-қатынас жасайтынын да айтуы қажет. Мұғалімдердің әрқайсысы өз тәжірибесінің арқасында қиын оқушымен қалай қатынас жасау керектігі туралы бір-біріне көмектесіп, тиімді әдіс-тәсілдерді табуға әрекет жасайды.

«Дауыс ырғағы» жаттығуы

Жаттығудың мақсаты: мұғалімдердің әрқайсысының мүмкіндіктері бойынша әлеуетін кеңейту.

Топтың әр мүшесіне оқушыға бағытталған қандай да бір сөйлем айту ұсынылады. Мысалға алар болсақ, мынау тәріздес сөйлем: «Жарайсың! Сенің қолыңнан бәрі келеді!» Осы айтылған сөйлемді айтушы әр түрлі дауыс ырғағымен, бет әлпетін сан рет өзгертіп, кемінде 5 рет айтуы қажет.

Қай сөйлем өте сәтті, ашық айтылды, ал қайсысы нашар айтылғанын топ бірігіп талқыға салады. Психолог әр мұғалімге сәйкесті дауыс ырғағын табуға көмектеседі.

«Айна» жаттығуы

Жаттығудың мақсаты: мұғалімнің мүмкіндіктерін ұлғайту.

Топ мүшелері жұп-жұп болып бөлінеді. Әр жұптың біреуі – жүргізуші, ал екіншісі – оның «айнасы» болады. Жүргізушінің негізгі жұмысы қолдарын, денесін қимылдатып, қозғалу. Екінші ойыншы оның қимыл-қозғалысын дәл солай қайталауға тырысуы қажет.

Екі ойыншының осы қимыл-қозғалысындағы ұқсастықтарды немесе бір-бірін қайталай алмағандықтарынан туындаған қиындықтар жайлы талқылау жүргізіледі. Топтың әр мүшесінің не сезінгенін, адамдар арасында кездесетін динамикалық өзгешеліктерді, өзіңнің серігіңмен қатынас жасау кезінде өзіңді қалай икемдеу қажет, оны дұрыс түсініп, дұрыс сезіну үшін не істеу қажет деген сияқты сұрақтарға психолог жауап іздейді. Сол серігің сияқты өз оқушыларыңды да дәл солай түсіну қажеттігін айтады.

Психологическая адаптация пятиклассников

Э. КУДЬЯРОВА

Цель: определение приоритетных направлений работы с детьми в процессе адаптации.

Участники: психолог, завуч по учебной части, классные руководители 5-х классов, родители пятиклассников, секретарь.

Оборудование: психолого-педагогическая диагностика, бумага, карандаши ручки, ватманы.

Ход работы:

Тренинг «Приветствие»

Мотивирование

Работа начинается с «Притчи о быстрой лошади»:

«Мудрец спросил у торговца лошадьми:

- Почему у тебя одна лошадь стоит в 10 раз дороже другой?

- Потому что она бежит в 10 раз быстрее других.

- Но ведь если она поскачет в неверном направлении то будет в 10 раз быстрее удаляться от цели.

Торговец задумался – и сбавил цену».

Адаптационный период – это время в начале года, когда есть возможность выбрать направление в педагогической работе на этот период и с данными детьми.

1 этап

Задача этапа: осознание чувств ребенка.

1. Представьте себе ситуацию: Вы сменили место работы и оказались в незнакомом для вас коллективе. Какие чувства вы испытываете в первое время на новом месте?

2. С какими трудностями можно столкнуться?

Участники записывают ответы индивидуально, затем обмениваются мнениями в группе и представляют общий ответ, где все мнения учтены.

2 этап

Задача этапа: определение задач адаптационного периода.

Инструкция:

1. «Обсудите в группе что можно сделать, чтобы помочь детям преодолеть выявленные вами трудности».

2. «Проранжируйте найденные вами пути решения в порядке значимости».

3 этап

Задача этапа: создание настроения на предстоящую практическую деятельность по реализации решений принятых на семинаре.

Инструкция: «Продолжите письменно следующие предложения:

1. Я сомневаюсь что во время адаптационного периода +.

(Каждый участник дает 3-5 вариантов ответа).

2. Я надеюсь что во время адаптационного периода +.

(3-5 вариантов ответа).

4 этап

Задача этапа: составление психологического портрета.

1. Участникам предлагается, пользуясь собственными наблюдениями и результатами психолого-педагогической диагностики, описать класс по следующему плану:

Возрастные особенности детей;

Особенности учебной деятельности детей классов;

Индивидуальные особенности, присущие детям в этом классе.

При этом учителя описывают положительные черты, родители отрицательные.

2. Обсуждение полученных характеристик классов, их дополнение и составление общего портрета классов, Результаты фиксируются на доске.

5 этап

Задача этапа: поиск путей решения поставленных задач. Учителя определяют факторы, способные помочь в решении поставленных задач, родители – факторы способные помешать в решении поставленных задач. При этом факторы делятся на 4 группы:

- зависящие от учителей;

- от детей;

- от родителей;

- от администрации школы.

2. Обсуждение полученных результатов, конкретизация путей решения проблемы. Подведение итогов: высказывания участников о работе семинара.

Топтық қарым-қатынасты нығайтуға арналған психологиялық тренинг

М. ТЫНЫШТЫБАЕВ

Мақсаты:

1. Топ ұйымшылдығын, эмпатия сезімін дамыту, жағымды көңіл-күй қалыптастыру;
2. Қатысушылардың вервальді емес қарым-қатынас жасау дағдыларын дамыту;
3. Өзін-өзі бағалауды көтеру, басқа қырынан тану;
4. Топ көшбасшыларын анықтау.

Қажетті құрал-жабдықтар: жіп, бөтелке.

Барысы:

I. Қызығушылықты ояту.

«Боймен сап түзе!» жаттығуы.

Мақсаты: Қатысушылардың бір-бірімен қарым-қатынас жасаудағы кедергілерді жою және біріктіру.

Барысы: Қатысушылар тығыз шеңбер құрап, көздерін жұмады. Олардың міндеті көздері жұмулы күйі боймен сап түзеу. Қатысушылар өз орындарын тапқаннан кейін, көздерін ашып не шыққанын көруге мүмкіндік беріледі.

Талдау:

1. Тапсырма оңайға түсті ме?
2. Қандай кедергілер болды?
3. Көзімізді ашқан кезде қандай әсерде болдыңыздар?

II Мағынаны тану

«Геометриялық фигура» жаттығуы

Мақсаты: Топтағы ұйымшылдықтың маңыздылығын түсіндіру, көшбасшыларды анықтау, жіпті қарым-қатынас құралы ретінде пайдалану.

Барысы: 10-20 шамасындағы қатысушылар екі қолдарымен бір тізбектегі жіпті ұстап тұрып, шеңбер түзеді. Қатысушылардың тығыз тұруына нұсқау беріліп, жіпті түйеміз. Одан соң тапсырма беріледі: «Көздеріңізді жұмып, шаршыны түземіз. Көзді ашуға болмайды!». Топ «шаршы құрадық» деген шешімге келгенде

ғана барлығы бірге көздерін ашуға болады. Кішкене үзілістен кейін қайтадан бастапқы қалыпқа келіп, тең бүйірлі үшбұрыш құрауға тапсырма алады. Жаттығу барысында көздерін ашып қойғандар болса, бақылаушы ретінде бола алды. Ойынды әрі қарай басқа да геометриялық фигура құрауға тапсырма бере отырып жалғастыруға болады.

Талдау:

1. Тапсырманы орындауда қандай қиындықтар болды?
2. Кім аса белсенділік көрсетті?
3. Көз жұмулы болғанда қандай әдіс-тәсіл қолдануға болады екен?

«Ептілік» жаттығуы

Мақсаты: Коммуникативтік дағдыны, топтық өзара әрекетті дамыту, көшбасшыларды анықтау.

Барысы: Қатысушылар екі адамнан жұп құрайды. Оларға белгілі мөлшердегі жіп беріледі. Енді барлық қатысушылар шеңбер бойымен орналасады. Бірақ жұп адамдар бір-біріне қарсы орналасуы қажет. Сонда барлық жіптер бір нүктеде қиылысады. Тапсырма: қиылысқан жіптің үстіне қаламды орналастыра отырып, бірлескен түрде бөтелкеге қаламды салу қажет. Қалам жерге түсіп кеткен жағдайда ойын қайтадан басталады.

Талдау:

1. Тапсырманы бірден орындай алдыңдар ма?
2. Топ мүшелерінің бірлесіп шешім қабылдауы қаншалықты қажет болды?
3. Қандай қорытындыға келдіңдер?

«Келісу керек» жаттығуы

Мақсаты:

1. Топтың көңіл-күйін көтеру;
2. Қатысушылардың зейінін тұрақтандыру;
3. Бірлесіп әрекет жасаудың құндылығын ұғындыру.

Барысы: Қатысушыларға қарапайым ойын ойнауға ұсынылады. Яғни 10-ға дейін санау керек. – Қалай, санай аламыз ба? (Күлдіртіп алуға болады) Бірақ оны топ болып орындауымыз керек. Кез келген бір қатысушы «бір» дегенде, кез келген екінші қатысушы «екі» дейді, және т.с.с. Бір мәселені ескеру керек. Екі немесе одан да көп болып санды айтып қойсақ, ойын басынан басталады.

Ойын барысында сөйлесуге тыйым салынады.

Талдау:

1. Ойын қалай басталды?
2. Әркімнің бастапқыда не істегісі келді?
3. Басында неге шықпады?
4. Онға дейін қалай санай алдық?
5. Топта көшбасшы пайда болды ма, әлде өз ретімен санай алдық па?
6. Бұл ойын бізді неге үйретеді?

III. Ой толғау.

«Жол дорба» жаттығуы.

Қазір біздер жол жүретінімізді елестетіңдер. Сіздер бүгінгі сабақ бойынша адамға қажетті қандай қасиеттерді, құндылықтарды алдыңыздар немесе ойға түйдіңіздер? Сол қасиеттерді, құндылықтарды берілген қағазға жаза отырып өзіміздің жолдорбамызға немесе сыйлық ретінде жолдасымыздың жол дорбасына салуы үшін ұсынуға болады. **(Сабақты одан әрі қорыту үшін сұрақтар қоюға болады)**

Баланы мектеп өміріне үйрету

А. АЛДАБЕРГЕНОВА

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

* Баланы мектепке дайындау дегенде көптеген ата-аналар балаға әріптерді және санауды үйретумен ғана шектеледі. Әрине, баланың оқуға дайындығын ақыл-ойының даярлығымен ғана шектеліп қоймай, оны оқуға психологиялық жағынан даярлауды қарастыру қажет. Мектеп бірінші күннен бастап оқушыға бірнеше талаптар қояды. Сондықтан да баланы оқу ісіне машықтануға, дағ-

дысын қалыптастыруға үйде ата-ананың да көмегі қажет. Балаға оқушы болу қиындық тудырады. Сондықтан, ата-ана оның сабаққа деген қызығушылығы мен ынтасын арттырып отыруы қажет.

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

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

* Балаға не үшін мектепке баратындығын ұқтыру қажет. Біреуі мектепте көп бала бар және онда көңілді болғандықтан ғана баруы мүмкін. Алайда, мұндай ықыласпен мектепке келген балалар, біраз уақыттан кейін мектептің қатал тәртібіне және күнделікті оқу сабақтарына шыдай алмайды. Жалпы, бала оқу үрдісінің өзіне қызығуы қажет. Сонда ғана бұл баланың таным қызығушылықтарының дамуына, жаңа білім алуына мүмкіндік жасайды. Сондықтан баланы құрдастарымен қарым-қатынас жасай алуға, бірге жұмыс істеуге, дағдыландыру керек. Кейбір балалар жаңа ұжымға тез еніп, балалармен тез тіл табысып кетеді. Ал, кейбіреулері көпке дейін құрбыларымен тез тіл табыса алмағандықтан, жалғыз жүреді. Бұл жерде ата-ананың көмегі қажет-ақ.

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

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

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

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

Яғни, осы кезде әрбір ата-ана өзінің баласына мектеп туралы

қажетті мағлұматтарды айтып, баланың мектепке деген жағымды қатынас және сенімділік сезімін қалыптастыра отырып тәрбиелеу керек. Ең бастысы, баланы жолдастарымен қарым-қатынас жасай алуға, басқа баланың ойымен санасуға үйрету болып табылады.

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

Жасөспіріммен эмоционалды байланысты орнату жолдары

А. МУКАНОВА

Баланы тәрбиелеу кезінде кездесетін ең қиын мәселелердің бірі – ата-аналардың жасөспіріммен тіл табысу. Әрине, әр кезеңде өзіндік қиыншылықтар бар, бірақ жасөспірімдік кез ең қиын деп саналады. Жасөспірімдердің көңіл-күйінің өзгеруі, олардың кез келген сөзбен келіспеушілігі және тәуекелді қадамдар ата-аналардың зәресін ұшырады. Олар жасөспіріммен келіспеушілік пен ұрыстар сөзсіз деп санайды.

Бұл болмау үшін және жасөспіріммен тіл табыса алу үшін ата-аналар ең алдымен демін алып, жасөспірімдер қиын емес дегенді түсіну керек. Оларда бір уақытта көптеген физикалық, эмоционалды және әлеуметтік салаларда өзгерістер болып жатады. Осыны түсінген кезде ғана, олар баламен шыдамдылық пен махаббатта негізделген, сау қарым-қатынас орната алады. Ата-аналармен, жасөспірімдер арасында осындай қарым-қатынастар жасөспірімдік кезі бойы созылу үшін, ата-аналар мынадай қарапайым ұсынымдарды ұстану керек:

1. Сөйлесіңдер. Ата-аналар ойынша, жасөспірімдер өздерінің бар уақытын өз бөлмесінде өткізгенді ұнатады. Бірақ балалар олардың өмірінде не болып жатқанын ата-аналар білу керек деп есептейді. Қарым-қатынаста ең бастысы – басынуға болмайды.

Бір таңғалатын – ең қарапайым сұрақтар, жасөспірімнің күні қалай өткені, оның ашылуына көмектеседі. Жасөспірімнің достары туралы күнделікті сұрақтар сендерге оның айналасында не болып жатқаны туралы көмек береді. Сол кезде жасөспірім сендер оны өміріне қызығушылық білдіргенін сезе бастайды. Жасөспіріммен әңгімелесу үшін оның өмірлік мақсаттары, жетістіктері мен қызығушылықтары (мысалы, спорт, фильм немесе музыка) туралы тақырыптар қозғауға болады. Бұл тақырыптарға күнделікті әңгімелесудің мақсаты – жасөспіріммен жақсы қарым-қатынас орнату. Осындай әңгіме барысында екеуін де рахаттанасындар. Жасөспіріммен әңгімелесу үшін, көңілі болған кезде (мысалы, мектептен келгенде, машинамен келе жатқанда немесе кешкі тамақтану кезінде) күнделікті 15-30 минут бөліңіздер.

2. Тыңдаңдар. Жасөспіріммен қарым-қатынас жасалған кезде, оның өзіне әңгіме тақырыбың таңдатыңыз, ал өзіңіз көбірек тыңдаңыз. Бұл оның ішінде не бар екенің ашады. Осындай әңгімелесу кезінде, өз ой-пікірлеріңізді айтып, сұрақ қойыңыз, балаға болған нәрсеге анализ жасатып, шешім қабылдауға түрткі жасаңыз. Қиын және эмоционалды әңгімелесу жағдайларда сіздің тыңдай алатыңыз өте маңызды. Жасөспірімді мұқият тыңдап, мәселені шешетін жолдар табуға көмектесіңіз. Кейде ата-аналар осындай жағдайларда байсалды бола алмай, қиналады, бірақ қарым-қатынаста ашық қалу – маңызды. Сіздің асығыс эмоционалды реакцияларыңыз жасөспірімнің болашақта қарым-қатынас жасаған кезде, ашық бола алмайтынына келтіру мүмкін.

3. Ережелерді орнатып, сақтау. Баланы тыңдау және парасаттылық сақтау, жасөспіріммен өмірдегі қиыншылықтарды талқылау, маңызды, бірақ ереже орнатудың маңыздылығы бұдан кем емес. Жасөспірім мінез-құлықтың жақсы жаманың, сол сияқты жаман әрекет көрсетсе, оның қандай салдарға әкелетінін білу тиіс. Ата-аналар жасөспірімге дауыс көтермеу керек, оны қорламау керек, қандай да әрекет болмасын, олар салдарға әкеп соғатынын жай түсіндіру керек.

4. Көбірек бірге уақыт өткізіңдер. Бірлесіп жасаған іс-шаралар – жасөспіріммен эмоционалды байланысты нығайтудың ең тамаша жолы. Ата-аналардың заманауи өмірі және тығыз жұмыс кестелері балалардың өзің жалғыз және тастанды болуын

сезінетіне келтіреді. Егер сіздер өз кестелерінде онымен әңгімелесуге уақыт бөлсеңіздер, оны бағалап, қабылдайсыз деп түсінеді. Ең аз назар аударып, мысалы, серуендеуге, кинотеатрға, кафеге барсаңыздар, ол сіз үшін бейжай емес екенің түсінеді.

5. Әрқашан Ата-ана болып қалыңыз. Жасөспіріммен эмоционалды байланысты бар күшімен жасаған кезде, ата-ана мен достық арасындағы қарым-қатынастық шекараны жоғалту оңай. Жасөспірімдер оларға қарайтын, олардың қауіпсіздігін қамтамасыз ететін, жауапты ата-ананы қажет етеді. Ата аналар шектеулер жасөспіріммен байланысты бұзады деп жиі уайымдайды. Дегенмен, жасөспірімдер әдетте сөзінде тұратын ата-аналарды сыйлайды, бірақ оны мойындамайды.

Жасөспірімдік кезең бала өмірінде ата аналарға көп қиыншылық әкеледі, бірақ бұл кезең отбасы үшін қорқыныш болу міндетті емес. Егер сіздер жүйелі түрде жасөспіріммен қарым қатынаста болсаңыз, егер оны әрқашанда тыңдап, түсінуге дайын болсаңыз, бірақ та сонымен бірге өз шешімдерінде қаттылық көрсетсеңіз, онда сіз эмоционалды байланыс жасай аласыз. Егер сіз жасөспіріммен уақыт өткізіп, шын жүректен оның хоббиіне, достарына, жеке өміріне қызығушылық білдірсеңіз, онда бұл байланыс одан сайын нығая береді. Жасөспірімнің тәрбиесінде ашықтық және шыдамдылық маңызды.

Оқушылар бойына жағымды қасиеттерді дарыту

С. АУБАКИРОВА

Мақсаты: 1. Оқушыларды бойына жақсы қасиеттерді сіңіріп, жаман қасиеттен жиренту арқылы олардың адамгершілік сезімдерін дамыту, өзіне деген сенімділігін арттыру;

2. Оқушылардың өздерін жан-жақты тереңірек ашуына бағыт-бағдар беру, оқушы көзқарасын қалыптастыру;

3. Оқушылардың тәртіп ережелерін дұрыс түсінуіне, жағымсыз

жағдайлардан алшақ болуына, өз-өзіне баға беруіне тәрбиелеу. Балаларды үнемі ақжарқын, көңілді, мейірімді болуға және әркім өз тағдырына жауапты екенін айта отырып, өмір заңдылықтарына төзімді, шыдамды етіп тәрбиелеу.

Сабақтың түрі: психологиялық тренинг сабақ.

Сабақтың әдісі: пікір алмасу, ой бөлісу, сөз жарыстыру.

Сабақтың көрнекілігі: ұлағатты сөздер, слайд, видеожазба, жүрекше, шар.

1. Ұйымдастыру кезеңі. 1-жаттығу. «Сәлемдесу».

Бірінші рет көріп тұрған адаммен жымыып амандасып, жымыып қоштассаңыз, ол адамға бір жағынан тәрбиелік әсер етсе, екінші жағынан өз бойыңызда мәдени-әлеуметтік кеңістік бар екендігін аңғартады. Адам ғана емес, жымығанда хайуандар да сүйкімді, мейірімді болады.

Қанеки, бәріміз бір-бірімізге қарап, жүрегімізбен күлімдей қарайықшы. Жымыып, күлімсіреп амандасу – иманжүзділік, именіп тұру – әдептілік. Міне, өздеріңіз әсем күлкілеріңіз, қуанышты кейіптеріңізбен нұрланып кеткендеріңізді де байқамай қалдыңыздар. Күлкі – бұл өз көңіл-күйіңе, жақын адамдарың мен достарыңның жүрегіне жол табатын қасиетті кілт.

2-жаттығу. «Көңіл-күй бұлты».

Бүгінгі көңіл-күйіңізді қандай түспен бейнелейсіз? Әр қатысушы өзінің көңіл-күйінің түсін таңдап, оны қорапшаға салады. Қорапшаны ашып, қатысушылардың бүгінгі тренингке қандай көңіл-күймен келгендігін айту.

3-жаттығу. «Қадір-қасиет».

Жаттығу танысу үшін жасалынады. Әркім кезекпен өз есімін атап, есіміне қоса өзінің бойындағы қасиетін айтады.

Мысалы: төзімді Салтанат, қайырымды Айгүл, ибалы Дина, сыпайы Динара. Балалар өздеріне ұнаған қасиетті не үшін алғандары жөнінде әңгімелеп береді.

«Қазақстан Республикасындағы баланың құқықтары туралы» Қазақстан Республикасы Заңының 10-бабы 1-тармағына сәйкес «Әрбір баланың өмір сүруге, жеке басының бостандығына, қадір-қасиетіне және жеке өміріне қол сұғылмауға құқығы бар...»

4-жаттығу. «Жағымсыз жағдайдан құтылу» жаттығуы.

Қатысушыларға қағаздардан жасалған кішкентай жүректер та-

ратылды. Ең бірінші алдарыңызға берілген екі беттен тұратын жүрекшенің бір жағына отбасын бақытты ететін жайттарды, екінші жағына отбасының бақытсыздығына себеп болатын жайттарды жазыңыздар. Отбасының бақытсыздығына себеп болатын жайттарды ешкім көрмесін, жыртып, қоқыс жәшігіне тастаңыздар. Бақытсыздыққа себеп болатын жайттар осымен кетсін. Ал отбасын бақытты ететін жайттарды жүрек жақ кеуделеріңізге іліп қойыңыздар.

5. «Кел, ойнайық» сергіту сәті.

1. Өтірік айту жаман қасиет дегендерің, қол соғайық;
2. Жақсы адам болғыларың келсе, орнымыздан тұрайық;
3. Жалқаулық жаман қасиет дегендерің, отырайық;
4. Жүректері мейірімділікке толы адамдар «Мен» деп айқайласың, т.б.

6. Тыныштық сәті. Релаксация. Видеожазба көрсетіледі. Қытай балеті.

Ой қозғау. Әр адам өмірге келген соң өзіне лайықты міндеттелген борышын атқаруы тиіс. Адам өзі ғана өз өміріне қуаныш, жарық нұр сыйлай алады.

7-жаттығу. «Өзін-өзі бағалау» медитациясы.

8-жаттығу. «Мен саған... тілеймін» жаттығуы.

Қатысушылар жылы, мейірімді сөздер айтады. Ең бастысы сүйе білу керек. Қайырымды болу – ол еліне, табиғатқа, адам баласына деген махаббаттан басталады. Әр уақытта жақсы сөз айтуға, қайырымды іс жасауға бейім болу. Әр уақытта қасыңыздағы адамның пікірін, не қажет ететінін тыңдай біліңіз. Ерік беріңіз. Шыдамды бола біліңіз. Оның ісін бағалаңыз. Жасаған қателігін көре тұра, оған сенетініңізді білдіріңіз. Күлімдеп, қасында бірге болуға көңіл бөліңіз. Мейірімділік жүректен бастау алады. Жылуы бар жүректен жылы сөз шығады.

9-жаттығу. «Ақ тілек». Шардың ішіне тілек жазылған. Қатысушы оқушылар өзіне ұнаған шарды таңдап алып, оны жарады. Шар ішіндегі тілекті оқиды.

Жағымды қарым-қатынас құпиялары

Б. РЫСБЕКОВА

Қатысушылар: колледж оқытушылары мен студенттер	
Мақсаты	Адам өміріндегі жағымды қарым-қатынастың маңыздылығы туралы түсініктерін анықтау, жағымды қарым-қатынастың ерекшеліктерін, психологиялық жаттығулар арқылы көрсету.
Міндеттері	• Жағымды қарым-қатынастың маңыздылығы туралы мағлұмат беру; • Білім алушылар мен оқытушылар арасындағы жағымды психологиялық қарым-қатынасты орнату; • Адамгершілік, сыйластық, құрметтеу, т.б. қасиеттерге тәрбиелеу.
Күтілетін нәтижелері	• Адам өміріндегі қарым-қатынастың маңыздылығын түсінеді; • Жағымды қарым-қатынас құру туралы пікірі қалыптасады; • Кез келген адаммен жағымды, тиімді қарым-қатынас құру дағдыларын дамытады; • Ұлы ойшылдардың жағымды қарым-қатынас құруға көмектесетін дәйексөздері мен кеңестерін саралайды.
Қолданылатын материалдар	Үлестірмелі материалдар, А4 қағаздары, маркерлер, видеопроектор, қима қағаздар.
Семинар-тренинг ережесі	• Бір-бірін тындау; • Қарым-қатынастағы шынайы болу; • Белсенді қатысу; • Сөйлеушіге құрмет.
Формасы	Семинар-тренинг

Соңы 5 мин	Мақсаты: Қатысушылардың бірін-бірі жақсы түсінуге ықпал жасау. Жағымды ахуал орнату. Барысы: Ерте-ерте-ертеде . . . әлі адамдар әріп танымаған уақытта да, олар бір-біріне хат жазған екен. Қалай-ша? Олар сурет салуды біліпті. Бүгін біз соны үйренеміз. Сурет салу арқылы жасырын хаттағы ойды табу. 1. Топпен ән айту. Мақсаты: Топпен тиімді әрекет жасау, ортақ мақсатқа қол жеткізу. Барысы: Қатысушылар вербальды емес қарым-қатынас арқылы қағазда жазылған әннің мәтінін көрсетеді. Тапқан әнді бірге орындаймыз. Рефлексия: СМС әдісі. Қорытынды - Құрметті әріптестер, студенттер біздің семинар- тренингіміз аяқталды. Уақыттарыңызды арнап келгендеріңізге алғысымызды білдіреміз.	8-слайд
---------------------------------	---	-----------------------

Балалар мен жасөспірімдердің мінез-құлқына кері әсер етуші факторлар

Л. ПАЛМАНОВА

Әдептілік, имандылық, мейірімділік, қайырымдылық, ізеттік құндылықтары қалыптасқан халқымыз осы асыл да абыройлы қасиеттерін жас ұрпақтың ақыл-парасатына азық ете білу үшін, әрбір ата-ана, ұстаз, тәрбиеші халық педагогикасын, сан ғасырдан қалыптасқан салт-дәстүрлерді, әдет-ғұрыптарды жан жақты терең білу мен қатар, өзінің бойына адамдық құндылықтарды терең сіңірген, рухани жаны таза адам болуы шарт. Ол рухани адамгершілік тағылымдарды өркениетті өмірмен байланыстыра отырып, білім берудің барлық кезеңдерінде негізге алған жөн. Сонда ғана өзінің міндетін айқын сезіне білетін, мінез құлқы жетілген саналы адам қалыптасады.

Жетілген мінез-құлық – бұл үш нәрсенің жүректің, ақылдың және қолдың бірлігі мен келісімі. Егер бала өзінің жүрегін тыңдауға үйренсе және тек қана жүрегінің айтқанын істейтін болса, онда ол өмірде өз орнын табады.

Өкінішке орай қазіргі жағдайда жасөспірімдердің мінез-құлқы кері әсер етуші факторлардың әсерінен алуан түрлі өзгеріп жатады. Оларға әсер беретін факторлар:

1. Отбасындағы келіспеушілік, жетіспеушілік;
2. Шамадан тыс еркелету;
3. Ата-ана тарапынан бақылаудың болмауы;
4. Ортадағы баланың орны;
5. Талап қоюдың жиілігі мен дәйектілігінің болмауы;
6. Қоршаған ортаның теріс ықпалы;
7. Әлеуметтік-психологиялық қараусыздық.

Қазіргі жасөспірімдер үлкендердің ақылын тыңдамауы, өзін қазіргі кездегі әр түрлі телехабарлардың көмегімен өмірді олардан артық түсінемін деп ойлауынан болады. Бала психикасына теледидардағы көрсетілетін қатыгездік, қаталдық мазмұнындағы

хабарлар, фильмдер қатты әсер етеді. Мультфильмдердегі, экрандағы күш көрсетулер баланың мінез-құлқында агрессия пайда болуына әкеп соғады. Бала ойын кезінде сол көргендерін қайталайды. Ол байлық пен даңқа осылай жетуге болады деп миына сіңіреді. Бала 14 жасқа келгенше, ғалымдардың есептеулеріне қарағанда теледидардан 18 мың рет кісі өлтіру көріністерін көреді екен. Осылай тәрбиеші мен теледидар тәрбиесі екі түрлі болып келеді.

Баланың тәртібінен өзіне көңіл бөлмеуге тырысуы, өкпеге қарсы іс-қимыл жасауынан өзіне назар аударту үшін, кек қайтару үшін, билік, сәтсіздіктен қашуды байқауға болады. Демек, бала ата-анасымен қарым-қатынасқа зәру, ата-анасына жақын болғысы келу, өзін өкпе мен жан азабынан қорғауы.

Баланы үнемі сынап отырса, ол жек көріп өседі, егер кінәлап отырса, ол өзін кінәлі сезініп өседі, мысқылдап отырса, тұйықталады. Еш уақытта баланызды, басқа баламен салыстырмаңыз.

Егер бала байсалды, сабырлы болып өссін десеңіз, оған үнемі көңіл бөліңіз, жақсы қылығы үшін мақтап, қиын жағдайда көмек көрсетіп, әр табысын көрсетіп, мақтап отырыңыз.

Тәрбиедегі ауытқушылық отбасында көрініс береді және оның себептері отбасы құрылымында болады, сондай-ақ ата-ананың балаға қарым-қатынасынан туындайды.

Отбасы жағдайындағы кейбір мәселелер бала мінез-құлқының бұзылуына, олардың тууына себепші болатындығын көрсетеді. Егер ата-аналар өз жеке проблемаларын дер кезінде шешіп отырса, бала психологиясының бұзылуына жол бермейді.

Сонымен, ғалымдардың зерттеуімен келісе отырып, бала мінез-құлқы қиындығының себептерін жалпы мынадай топтарға жатқызуға болады:

1. Әлеуметтік-педагогикалық тұрғыдан қараусыз қалу, бұл арада бала өзінің тәрбиесінің жетімсіздігінен өзін дұрыс көрсете алмайды;

2. Отбасындағы психологиялық жағдайдың терістігі, топтағы құрбы-құрдастарымен өзара қатынасының жараспауы, балаға ата-ана, тәрбиеші, оқытушы тарапынан әділетсіз қатынас жасалуы салдарынан көрінеді;

3. Қараусыздық, қоршаған ортаның теріс ықпалы.

Осы аталған себептердің қатарында, әсіресе, баланың әлеуметтік психологиялық қараусыздығы оларға қоршаған ортаның немқұрайлығы қатынасы басты орын алады, нәтижесінде шет қалу, өзінің қажет еместігі, қорғансыздығы сияқты сезімдер туындайды. Сондықтан, өскелең ұрпақ тәрбиесіне әрқашан жауапкершілікпен қарайық.

Бала болашағын ойлайтын әрбір жанға ұсынылатын кеңес:

1. Бала тәрбиесіне қоғамдық, әлеуметтік сипат беру;
2. Әр отбасын имандылық, адамгершілік тәрбиесінің ошағына айналдыру;
3. Бала тәрбиесіне қатысты іс-шараларға қатысу, үнемі ақпарат алып отыру;
4. Бала бойындағы сенімділік пен жігерліліктің дамуына жағдай жасау арқылы ғана өзіне сенімді, мінез құлқы қалыпты, елін, жерін сүйетін ұлтжанды, ата-анасың, өскен ортасын сыйлай білетін нағыз азаматты тәрбиелейтінімізге сенемін.

Әкелерге арналған тренинг сабақ

А. ТҰМАНБАЕВА

Мақсаты: қазіргі кездегі баланың дамуына, жеке тұлға болып қалыптасуына әке тәрбиесінің әдіс-тәсілдерін жетілдіре отырып, қарым-қатынас орнату, бала тәрбиесіне әкелердің көзқарастарын қалыптастыру, ықпал жасау. Әкелер мен ер-азаматтардың мәртебесін нығайту; отбасында және қоғамда әкенің рөлін биіктету.

Міндеті:

- Ата-ананың соның ішінде әкенің бала тәрбиесіндегі қарым-қатынасы (сенімділік білдіруі, қолдауы, үміт артуы) туралы түсініктер беру арқылы әкелердің білімін көтеруге көмектесу;
- Ата-ана мен бала арасында сүйіспеншілікті одан әрі дамыту.

«Танысу» тренингі.

Құрал-жабдықтар: скотч, музыка.

Жүргізілу барысы: ата-аналар шеңбер болып тұрады, әкелер санына байланысты топ-топ болып бөлінеді, қанша топ бар сонша шеңбер жасап сыртынан скотч арқылы оралады музыка жіберілген кезде әкелер өзара келесі топ қатынасушымен танысып алуы керек, музыка біткенде әр қатысушы келесі шеңбердегі қатысушыны таныстырады.

Енді әкелерімізді ортаға жинап әр категория бойынша топтастырамыз олар жемістер, саңырау құлақтар, күн, аңдар, т.б. болып, сол бойынша топ құрып отырады, алдын-ала қағаз, маркерлер беріледі ойларын соған түсіріп отырады. Берілген қағазға әр топ «отбасындағы тәрбиелеу әдістері» тақырыбында постер қорғайды.

Баланың ыстық суығына күймейтін, жақсылығына сүйінбейтін ата-ана жоқ шығар. Бүгінгі ұл ертеңгі әке, ол әкеге қарап өседі. Бүгінгі қыз ертеңгі ана, ол шешеге қарап өседі, бойын түзейді. Балаға білім, тәрбие беруде басты тұлға ұстаз болса, оны жалғастырушы, демеуші – ата-ана.

Қимыл-қозғалыс арқылы жауап беру:

- иә десеңіздер – қолдарыңызды шапалақтаңыз;
- жоқ десеңіздер – аяқтарыңызды тарсылдатыңыздар.

1) Газет бетіндегі мақалалардан, теледидардағы бағдарламадан тәрбиеге байланысты сұрақтарды тыңдап, қарап жүресіз бе?

2) Балаға тәрбие беру кезінде үйде ата-ана бірдей ықпал жасай ма?

- Егер жанұя десеңіздер жымыңыз.
- Егер қоршаған орта, қоғам десеңіздер қолды алдымызға соғамыз.

3) Бала тәрбиелеу жауапкершілігі кімде деп ойлайсыз?

- егер «әке» десеңіздер, қолды алдымызға соғамыз.
- Егер «анасы» десеңіздер, жымыңыз,
- Егер «екеуі» десеңіздер, қолдарыңызды шапалақтаңыз.

Ой жинақтау (плакат, фломастер, қалам)

1) Баланың дамып жетілуіне қандай тәрбие әдістерін қолданасыз.

2) Бала үшін мұғалім мен ата-ана арасында қандай қарым-қатынас болу керек?

(Сурет-схема арқылы өз ойларын талқылайды)

«Ассоциация» тренингі.

Жүргізілу барысы: доп беру арқылы сұраққа жауап беру. Сұрақтар баланың қасиеттері, мінезі, қызығушылығы тарапынан алынады, соған сәйкес әкелер жылдам әрі нақты жауап беруі тиіс.

Сұрақтары:

«Сіз балаңызды жақсы білесіз бе?»

1. Балаңыздың туған күні, айы жылы?
2. Балаңыздың аяқ киім өлшемі?
3. Балаңыздың парталас көршісі?
4. Кеше сабақтан қандай баға алды?
5. Балаңыздың сүйікті асы қандай?
6. Балаңыздың сүйікті түсі?
7. Балаңыз спорттың қандай түрін жақсы көреді?
8. Балаңызға қандай еркелететін сөз айтасыз?
9. Балаңыздың ең жақын досы?
10. Балаңыздың сүйікті пәні?

Музыка арқылы жаттығу.

Қорытынды. Қадірлі ата-ана, «Отбасында берілген тәрбие жігеріңді құм қылып, жерге қаратпасын десең, балаға жастайынан түзу тәрбие бер», - деп ата-бабамыз айтқандай, бала тәрбиесіне уақытында көңіл бөліп, еліміздің инабатты, адамгершілігі мол, білімді, саналы ұрпағын тәрбиелейік. Егер ата-ана мен мектеп өзара тығыз байланыста болса, балаларға бірдей талап қойып отырса, тәуелсіз еліміздің ұл-қыздары жан-жақты дамыған азамат болып шығары сөзсіз.

Ата-ана мен бала арасындағы қақтығыстың алдын алу жолдары

А. ЖАКСАГУЛОВА

Қатысушылар: ата-аналар.

Мақсаты: баланың бүгінгі күні ертеңгі тұлға ретінде қалыптасуына үлкен әсер ететіндігіне мән беріп, ата-аналарды бала тәр-

биесіне жауапкершілікпен қарауға шақыру. Ата-ананың отбасындағы ролін анықтау. Өз балаларын болашағы туралы пікірлерін тыңдау.

Күтілетін нәтиже: ата-ана бала мен қарым-қатынас жасау жолдарын ұғады. Бала тәрбиесінде ата-ана өз ролін анықтайды.

Түйінді идея:

Отбасында берілген тәрбие жігерінді құм қылып, жерге қаратпасын десең балаға түзу тәрбие бер деп ата-бабамыз айтқандай бала тәрбиесіне уақытында көңіл бөліп, еліміздің тәрбиелі адамгершілігі мол, ұрпағын тәрбиелейік.

Көрнекілігі: бейнеролик, маркерлер, ақ қағаз.

Коучинг барысы:

- Бүгінгі «Ата-ана мен арасындағы бала арасындағы қақтығыстың алдын алу жолдары» атты тренингімізге қош келдіңіздер!

«Сағат» тренинг

Құрметті ата-аналар қазір шеңбер тұрғызып, 1-2 деп саналамыз. Санау бойынша жұп құрылады. Бір-біріне қарама-қарсы тұру сұралады. Содан соң нұсқаулар беріледі:

1. Көршіңізге қарап, бір-бірімізге күлімдейміз;
2. Бір-біріміздің қолымызды қысамыз;
3. Арқамызды қағамыз;
4. Бір-бірімізге қарап көзімізді қысамыз;
5. Комплимент айтамыз;
6. Құшақтау;
7. Бір-біріміздің қолымызды қысып, бір орында секіреміз;
8. Арқамызды үйкелейміз.

«Молекула, Атомдар» тренингі қатысушыларды екі топқа бөлу.

Адамның өмірдегі ең қымбаттысы, көз қуанышы – бала. Бала дербес тұлға. Оның бойындағы табиғи қасиеттер, адамгершілік құндылықтары отбасында, мектепте, әлеуметтік ортада қалыптасады. Барлық бала жақсы мен жаман әдеттерді өз өскен шаңырақтан үйренеді.

Кіріспе сөз

- Егер отбасында ата-аналар өзара жақсы қарым-қатынаста болса, перзенттері де әдепті тәрбиелі болып өседі. Сондықтан

да өмірдің өтпелі қиын кезеңдерінде ұл-қыздарымыздың саналы тәрбие мен сапалы білім алуға күш салайық. Бала тәрбиесінде шыдамдылық танытып, өз балаларыңызға жүрек жылуын сыйлай біліңіздер деп шарамызды жалғастырайық.

Назарларыңызға алдарыңыздағы «Бұрымды Рапунцель» мультфильмінен үзіндісіне назар аударуыңызды сұраймыз. (<https://youtu.be/v6RDk6RhHng>)

Мультфильм негізінде талқылау жұмысы

Осы бейне жазбадан ой түйгендеріңізді ортаға салсаңыздар? Жасөспірімдік қыз бала осы жағдайға не үшін түсті? Проблема қай жастан басталды деп ойлайсыздар?

Жасөспірімдік шақ адам өміріндегі ең қиын кезең. Әсіресе, жеткіншектік кезеңде балалармен ата-ана арасындағы қарым-қатынас белгілі бір белеске алады. Көп жағдайда ата-ана жасөспірімдік балалармен қарым-қатынасында қателіктерге бой беріп жатады. Ата-анасымен қарым-қатынасы дұрыс жолға қойылмаған жасөспірім өзімшіл, қайырымсыз, өз-өзіне сенімсіз, жауапкершілігі төмен болып қалыптасады. Осы орайда осындай жағдайды болдырмас үшін ата-ана өз-өзін тәрбиелеу керек. Осыған байланысты топтарға тапсырма беріледі.

1 топ.

Жасөспірімдік шақтағы баланы тәрбиелеуде ата-ана қандай қателік жіберді?

2 топ.

Жасөспірім мен ата-ана арасындағы келіспеушіктің қандай шешу жолдарын ұсынар едіңіз?

Ортаға шығып топтар постер қорғайды. Өз ойларымен бөліседі.

Қорытынды сөз

Жасөспірім бұл адам өміріндегі күрделі және сонымен маңызды кезең. Балалық шақтың аяқталуы жақын, бала ересек өмірге тең қатысушы ретінде кіруге дайындалып жатыр. Әрине жасөспірім физикалық жағынан да, психологиялық жағынан да нағыз ересектер тең құқық деңгейінде жеткен жоқ, бірақ соған қарамастан ересектердей болуға тырысады. Маңызды ересек-

тердің қолдауының болмауы жасөспірімдерде сенімсіздік сезімін, болашақтан қорқуды, рухани күйзелісті тудырады. Тұлғаны түсіну, қабылдау, уақытында көмек көрсету, үйлесімді қарым-қатынас орнатудағы ата-аналардың қателіктерді жоюы әлі де кеш емес. Әрбір ата-ана өз перзентіне үлгі көрсетіп, әрқашанда қолдап достық қарым-қатынасты орната білу керек.

Қазір шарамызды **«Құты»** жаттығуымен аяқтауды ұсынамыз. Әр ата-анаға пластикалық стакан таратылып сұрақ қойылады. Алдыңыздағы стаканға қандай сипаттама берер едіңіз? Ата-аналардың жауаптары: әдемі, тегіс, жылтыр, бүтін, мөлдір. Енді осы құтыны әр қайсымыз майыстырып көрейік. Енді бұл құтыны қайта қалпына келтіріп көрейік. Енді ата-аналар құтыны біз қайтадан қалпына келтіре алдықпа? Жоқ. Неліктен құтыны қалпына келтіре алмадық? Құты қазір қандай күйде? Әдемі емес, майысқан, қисық, т.б.

Бұл құты арқылы баланың жан дүниесін елестетіп көрейік. Бұл құты бала. Егер де біз бала мен дұрыс қарым-қатынас орнатпасақ, жүрегіне ауыр тиетін сөздер айтсақ, балағат сөздер айтсақ баланың санасында өмір бойы ұмытылмайтын дақтар қалып, құты сияқты жараланады. Енді біз бұл құтыны қанша рет түзсекте бұрынғы қалпына келтіре алмадық. Дәл баланың жаны дүниесі осындай күйде болады. Біз балаға дұрыс тәрбие бермеу салдарынан бала мен қарым-қатынас орнатуда қиындық, түсінбеушілік туып жатады. Содан кейін өзіміздің қателігімізді түсініп, балаға қанша рет жақсы сөздер айтсақта, қалыпты қарым-қатынас орнатсақ та, бала бізді кешіргенімен дұрыс қарым-қатынас жасай алғанымен бірақта баланың жүрегі жаралы болып қалады. Қандай да бір өмірлік жағдайда жасөспірімдік шақтағы ата-ана тарапынан естіген сөздері есіне түсіп, қандай да бір шешім қабылдар кезде өзіне сенімсіз болады. Сондықтан да ата-аналар әрқашанда балаларыңызға қолдау көрсетіп, мейірімділік танытып, қателіктеріне сабырлық танытып, достық қарым-қатынас жасай білген жөн. Бүгінгі шарамызды «Ашу – дұшпан, ақыл – дос» деген осындай түйінді сөзбен аяқтағымыз келіп тұр.

Оқушылардың эмоциялық тұрақтылығын қалыптастыруына арналған тренинг

Г. ОРАЗБАЕВА

Сабақтың мақсаты: Оқушылар ішкі тыныштығын сезіне білуде адамның сабырлылық пен ұстамдылық қасиеттерінің ықпал ететінін түсіндіру.

Міндеттері:

Оқушыларға сабырлылық пен ұстамдылық және мінез-құлық мәдениеті туралы ұғындыру;

Адамдармен дұрыс қарым-қатынас жасай білу қабілеттерін дамыту;

Қасиеттерді басшылыққа алып өз сезімдері мен көңіл күйлерін басқара білуге тәрбиелеу.

1. Ұйымдастыру кезеңі. Тыныштық сәті.

2. «Сәлем! сәлем! сәлем!» сергіту жаттығуы.

Топ мүшелері, арқасымен шеңбер жасап тұрады да, жайлап өз-өздерін айналады. Жүргізуші қасындағы қатысушыға өзі бүгін естігісі келетін сәлемдесу түрін келесі қатысушыға сыбырмен айтуы тиіс екендігін айтады. Тапсырма жүргізушіге қайтып келгенше жалғасады. Келесі қатысушылар да өз сәлемдерін араға 2-3 адам салып жіберіп отырады. Жаттығуды музыка әуенімен жүргізген дұрыс болады.

Жаттығуды талқылау:

- Өз сәлемдемеңізді қайтып алғанда қандай күйде болдыңыз?
- Жіберген сәлемдемеңіз сол күйінде қайтты ма?
- Олардың өзгеріске ұшырауына қандай әсер болды деп ойлайсыз?
- Ақпарат өзгеріске ұшырамай қайтуы үшін не әрекет жасауға болады?

3. «Сіз тыңдай білесіз бе?» сауалнамасы.

Нұсқау: Сіздерге 12 сұрақ беріліп отыр. Көп ойланбастан, жыл-

дам «иә» немесе «жоқ» деген жауаптар берулеріңізді сұраймын. Жауаптарыңыз шынайы болады деп сенемін.

1. Екінші бір адамның сөзін тез аяқтап, сізге де сөйлеуге мүмкіндік бергенін асыға күтетін кездеріңіз көп болады ма?

2. Мәселенің анық-қанығына жетпестен шешім қабылдаған сәттеріңіз жиі болып тұрады ма?

3. «Сіз көбіне өзіңізге ұнайтын ақпараттарды ғана тыңдайсыз» деген қағидамен келісесіз бе?

4. Әңгіме айтушыны тыңдауда эмоциялық жағдайыңыз кедергі келтірмей ме?

5. Серіктесіңіз өз ой-пікірін айтып отырғанда сіз көп алаңдайсыз ба?

6. Әңгіме барысында мағыналы тұсына қарағанда, болмашы ұсақ түйектерді есіңізде ұстап қалатын сәттеріңіз болады ма?

7. Өз көзқарасыңыз, ұстанымдарыңыз басқа адамды тыңдауға кедергі келтірмей ме?

8. Егер серіктесіңізді түсіну қиынға соқса, оны тыңдауды тоқтатасыз ба?

9. Сөйлеушіге деген негативті позиция жиі бола ма?

10. Сөйлеушінің сөзін жиі бөлесіз бе?

11. Әңгіме барысында сөйлеушінің көзіне тіке қараудан қашасыз ба?

12. Әңгіме айтушыны кенеттен тоқтатып, өз ойыңыз бен шешіміңізді айтқыңыз келетін сәттеріңіз болады ма?

Нәтижесін өңдеу:

Қатысушылар өздерінің «жоқ» деген жауаптарын есептеулері қажет.

10-12 ұпай. Сіз серіктесіңізді жақсы тыңдай білесіз. Өз эмоцияңыз оның сөзін ұнатпасаңыз да аяғына дейін, ұғып тыңдауға кедергі жасамайды. Сондықтан көп адамдар Сізбен қарым-қатынас жасағанды ұнатады.

8-10 ұпай. Көп жағдайда серіктесіңізді тыңдай білуге тырысасыз. Ұнамаған жағдайдың өзінде оның сөзін аяғына дейін тыңдай аласыз. Егер серіктесіңізден жалығып кетсеңіз дипломатиялық түрде онымен қарым-қатынасты тоқтатуға мүмкіндігіңіз бар. Кей жағдайда оның сөзін бөліп жіберіп, өз ойыңызды айтып үлгересіз.

8 ұпайдан төмен. Өкінішке орай, қарым-қатынасқа түсуде Сіз

басқа адамдарды тыңдай білу өнеріне машықтанбағансыз. Сіз олардың сөзін көп бөлесіз, сөздің аяғына дейін тыңдауға шыдамдылығыңыз жетпейді. Оның айтқан сөзі ұнамаса, мүлде тыңдамай қоя саласыз.

4. «Кімнің қандай екендігін тап» жаттығуы.

Тыңдаушыларға қағаз таратып беріп, оған топтағылардың аттарын жазуды сұраңыз:

1. Кім ешқашан кешікпейді_____
2. Кім ешқашан айқайламайды_____
3. Кім барлығымен өте сыпайы_____
4. Кімнің даусы өте әдемі_____
5. Кімнің көздері әдемі_____
6. Кім өте көңілді және әзілқой_____
7. Кім өте тұйық_____
8. Кім өте адал_____
9. Кім өте адал емес_____
10. Кім өте әділетті_____

Сұрақтарды тақтаға жазуға болады. Содан соң 10 минут ішінде тыңдаушылар жауаптарын қағазға жазып береді. Қағаздарын жинап, нәтижесін айту керек. Бұдан кейін гүлдің әрбір күлтешесіне топ үшін қасиеттерді теріп жазу қажет. Гүлдерден көрме ұйымдастыруға болады.

5. «Проблемаларды қиып тастаймын» жаттығуы.

Өзіңізден қарағанда ақ парақтың оң жағына өз проблемаларыңызды шатасқан жіп күйінде сурет етіп салыңыз. Кескіннің төменгі жағына «Менің проблемаларым» деп жазыңыз. Немесе оны нақтырақ атауыңызға болады. Кескіннің сол жағына төменірек өзіңіздің суретіңізді (фото болса тіпті жақсы) бейнелеңіз де есіміңізді жазыңыз. Содан соң қайшы алыңыз да шүйке жіп, яғни проблемаңызды қиып тастаңыз. Сіз көрнекті түрде көзіңіз жетті: проблема жойылып кетті. Қайшының жүзі арқылы бір сәтте оны қиып тастадыңыз. Атап айтқанда, туындаған қиын жағдайларды жеңіл шешуге болатындығын дәл осы іс-әрекет көмектеседі.

6. «Жұдырық» ойыны.

Қазір барлығымыз бір тапсырманы орындайық. Көршілер бір-бірімізге қарама-қарсы отырып, біреуіміз жұдырық түйіп, екіншіміз жұмылған жұдырықты ашуымыз керек. Жұдырық түйген кісі жұды-

рығын аштырмау керек. Ал екінші кісі ашуға тырысыңыз. Ал, енді осыны қарама-қарсы қайталау керек.

Талдау:

Сіз жұдырық түйген кезде қандай сезімде болдыңыз?

Сіз аша алмай жатқанда қандай күйде болдыңыз?

Сіздер жұдырықты ашамыз деп күштедіңіз, ал, сіз ашпаймын деп тырысыңыз.

Қорытынды: Біз әбден күш көрсетіп, адам жанын қинауға құмармыз. Жай сөйлесек, жылы-жылы сөйлеп жыланды інінен шығаруға да болады. Ал осыны біз күштемей-ақ жай ғана қолыңызды аша салыңызшы деп айтуға да болар еді ғой!

Қорытынды.

Адам бойында жомарттық, кең пейілділік, адалдық, туралық және сабырлылық пен ұстамдылық болса, сөзсіз ол – жақсы адам. Ол адам өзіне сенімді. Жақсы мен жаманды ажырата біледі. Ондай жан өзгенің айтқанымен емес, өз жүрегінің қалауымен әрекет етеді. Өміріне жауапкершілікпен қарайды.

Ана – отбасының ұйытқысы

Ә. ӘУЕЗХАНОВ

Мақсаты: әрбір жеке тұлғаны өз ортасында, өзге ортада еркін сезіне алуға үйрету, айналасындағылармен қарым-қатынас орнатуға жаңа мүмкіндіктер табу.

Қатысушылардың өз ойын ашық жеткізуді, бір-бірінің пікірін құрметтеу, сезіміне бейімдеу.

Жеке тұлғаның рухани өсуіне тәрбиелік-педагогикалық жағдай жасай отырып, өмірдің құндылығын ұғынуға тәрбиелеу.

Мұғалім – ата-ана – оқушы арасындағы қарым-қатынасты нығайту.

- Дүниеде ананың мейіріміне, аялы алақанына не жетеді? Жақсылық атаулының барлығы да ананың ақ сүтінен жаратылған.

Халқымыз «ана – барша тілектің бастауы, көркемдік пен жылылық көзі, шуақ пен мейірім әлемі, өмірдің сәні» деп қасиет тұтып отбасының алтын діңгегі санаған. Отбасының тәрбиесі, мәдени-

ті, жетістігі мен дәстүрі ананың өресіне, білімі мен қадір-қасиетіне тікелей байланысты.

Мұхтар Әуезовтің «Ел боламын десең, бесігіңді түзе» деген пікірінің астарында үлкен мән жатыр. Ананы Пайғамбар да қатты құрметтеген. «Жұмақ ананың табанының астында», - деді ол.

Бір күні Пайғамбарға әлдекім келіп. «Шын айтыңызшы, мен жақсылықты әуелі кімге жасауым керек», - деп сұрапты. «Өз анаңа», - деп жауап беріпті Пайғамбар.

- Тағы да кімге? - дейді әлгі адам.
- Анаңа, - деп қайталапты Пайғамбар.
- Сонаң соң кімге? - дейді сұраушы.
- Өз әкеңе, - деген екен Пайғамбар.

Тренингке келген аналарды ережемен таныстырамын.

1. Өз ойын ашық айту;
2. Өзгенің пікірін құрметтеу;
3. Шынайылық көрсету;
4. Белсенді әрекет ету;
5. Өз сезімін басқара білу;
6. Уақытпен санасу.

Аналарды ортаға шеңбер жасап тұрғызу.

Жаттығу түрлерімен таныстыру

1. Шаттық шеңбері;
2. Жылжымалы орындық;
3. Кел шырқайық;
4. Кездейсоқ жағдайдан шығу;
5. Топтық жұмыс;
6. Мақалды жалғастыр...
7. Түйін сөз;
8. Өрмекшінің торы.

Аналарды ортаға шеңбер жасап тұрғызу.

1-жаттығу. «Шаттық шеңбері»

Аналар өз есімдерін таныстыра отырып, есімдерінің бас әрпінен басталатын тілек сөз айтады.

2-жаттығу. «Жылжымалы орындық»

Қима қағаздарды алып, мен мына өлең жол-

дарын оқығанда орындыққа келіп отырасыздар.

Ана – дейміз бәрімізде аңқылдап,

Ана – дейді жас сәби де жарқылдап.

Ана – деген бәйтерегі өмірдің,

Ана – деген алтын қазық, алтын бақ.

3-жаттығу. «Кел шырқайық»

Мына қима қағаздарда өлеңнің тақырыбы және шумақтың бірінші қатары жазылған. Өлеңді әуеніне салып айтып, келесі шумақты келесі ана жалғастырып алып кетеді.

4-жаттығу. «Кездейсоқ жағдайдан шығу»

1. Сіз тәрбиелі отбасы иесісіз. Бірақ балаңыздың жат әрекеттерге бой алдырып бара жатқанын байқадыңыз. Балаңызды қалай қорғап аласыз?

2. Биыл сіздің балаңыздың сыныбында оқитындардың бәрінде «ұялы телефон» бар, тек сіздің балаңызда жоқ. Үйде алып бер деп мазаңызды алады. Сабаққа барғысы келмейді, сіз не істейсіз?

3. Сіздің тұңғышыңызды атасы мен әжесі бауырына басқан. Сабағы қиындап кеткен соң «өздерің қадағалаңдар» деп әкеліп береді. Ал балаңыз тәрбиеге еш көнер емес, не істейсіз?

4. Балаңыз диктант дәптерін үйге әкелді. Жазба жұмысынан «4» деген баға алған. Қатесін сіз де, балаңыз да көріп тұрсыздар, ал пән мұғалімі оны жөндемеген. Сіз неліктен жөндемегенін балаға қалай түсіндіресіз?

5-жаттығу. «Топтық жұмыс»

Аналар бірігіп берілген сұрақтарға жауап береді.

1. Бала дегеніміз кім?

2. Бала жақсы өмір сүру үшін, қандай жақсы қасиеттер керек?

3. Баланы мадақтау дегеніміз не?

6-жаттығу «Мақалды жалғастыр...»

Оқушылардың қатысуымен тақтадан мақалдарды жалғастыру.

7-жаттығу «Түйін сөз»

БАҚЫТ, БАЛА, БАЗАР, БЕСІК.

Осы сөздерді қатыстыра отырып, өз ойларыңызды бір ауыз сөзбен қорытындылаңыздар.

Жаттығуымыздың арасында өлең жолдары тыңдалады.

8-жаттығу «Өрмекшінің торы»

Ортаға шығып шеңбер құрамыз. Мен біреуге оралған жіпті лақ-

тырамын. Оның атын айтамын және оның маған ұнайтын мінезін, жақсы қасиетін айта отырып тілек тілеймін. Келесі адамға жалғасады. Жіп соңында өзіме келуі тиіс.

- Қараңыздаршы, бізді байланыстырған жіп, әдетте, ол бізге көрінбейді. Бірақ өмірде бар, осы жерде тұрған барлық аналарды жылы, мейірімді сөздер байланыстырып тұра берсің, - деп бүгінгі тренингімізді аяқтаймыз.

Стреске төзімділік қалыптастыруға арналған тренинг

Ж. ХАМЗИНА

Мақсаты: стрестің пайда болуы себептерін, алдын алу жолдарын, ағзаға тигізетін әсерін түсіндіре отырып, стрестен арылу жолдарын жаттығулар арқылы дамыту.

«Ым-ишара арқылы амандасу»

Жүргізілу барысы:

Психолог: Дам-дам-дам-дам өзі музыка ырғағымен ыңылдап бір рет көрсетеді, қалғаны оны қайталайды, осылай бір-біріне амандасу, жақсы көру, комплимент айтуды ым-ишара арқылы көрсетеді.

Талдау: - Қандай сезімде болдыңыз?

«M&M's» әдісі (топқа бөлу)

Нұсқаулық бойынша осы тәттіні түстеріне сай таңдап топқа бөлінеді.

«Стресс тест»

Пікірлерді оқып, өз келісіміңіздің деңгейін төмендегі шкалалар бойынша белгілеуіңіз қажет. Ешқашан – 1 балл; Кейде – 2 балл; Жиі – 3 балл; Әрқашан – 4 балл.

1. Мені болар-болмас мәселелер кейде ашуландырады;
2. Біреуді күтуіме тура келсе, менің жүйкем жұқарады;

3. Ыңғайсыз жағдайға тап болғанда, мен қызарамын;
4. Мен өкпелесем, онда біреуді ренжітуім мүмкін;
5. Сынды көтере алмаймын, көтеріліп кетемін;
6. Егер мені көлікте итерсе, мен дәл солай қайтарамын немесе дөрекі сөйлеймін;
7. Барлық бос уақытымда бір нәрсемен шұғылданамын;
8. Кездесуге әрқашанда алдын-ала келемін;
9. Тыңдай білмеймін, килігіп кетемін;
10. Тәбетімнің жоқтығынан қиналамын;
11. Еш себепсіз жиі қамығамын;
12. Таңертен өзімді нашар сезінемін;
13. Өзімді шаршаңқы сезінемін, нашар ұйықтаймын, ойымды басқаға аудара алмаймын;
14. Ұзақ ұйқыдан кейін де өзімді қалыпты сезінбеймін;
15. Меңінше, жүрегімде бір кінәрат бар;
16. Менің арқам және мойыным ауырады;
17. Үстелде отырғанда үстелді саусағымен ұрып, аяғымды қимылдатамын;
18. Өзгелер мені мойындағанын және мақтағанын қалаймын;
19. Мен көпшілігінен жақсымын деп ойлаймын.

Бағалау шкаласы:

30 ұпай және одан төмен. Сіз саналы әрі тұрақты өмір сүретін адамсыз. Өміріңізде пайда болатын бар мәселелерді тез шеше аласыз. Өзіңізді өзгелерден артық деп ойламайтын, қанағат тұта алатын, әрқашан бәріне үлгеретін адамдардың қатарындасыз.

31-45 ұпай. Сіз өте белсенді адам болғандықтан, өміріңіз қызықты әрі стреске толы болып өтеді. Сондықтан сіз көп шаршайсыз, үздіксіз стреске шалдығып отырасыз. Алайда, бұл стрестің барлығы алдыңызға қоятын биік мақсаттарыңыз үшін қажет.

46-60 ұпай. Сіз үшін бастысы – жарқын мансап. Сіз үшін өзгелердің ойы мен көзқарасы өзіңіздің ойыңыздан әлдеқайда маңызды, сондықтан, сіз әрқашан стресс үстінде боласыз. Егер де сіз өміріңізді осындай бағытта жалғастырсаңыз, сіз расында да көп нәрсеге жетіп, армандарыңыздың көбі орындалады, алайда, мұның барлығы сізге қуаныш әкеле алады ма, ойланып көріңіз.

61 ұпай және одан жоғары. Сіз көліктің жүргізушісі секілді өмір сүресіз: бірде жылдамдықты, бірде тежегішті басасыз. Тез арада өмір сүруіңіздің салтын, тәртібін өзгертіңіз. Мұндай стресс тек сіздің денсаулығыңызға ғана емес, сондай-ақ сіздің болашағыңызға да кері әсер етуі мүмкін.

Оқушылар топқа бөлінгендері бойынша төмендегі тапсырмаларды түсіндіреді.

1 топ Стресс дегеніміз не?

2 топ Стрестің пайда болу себептері мен белгілері.

3 топ Стресті болдырмау жолдары немесе кеңес.

Психолог оқушылардың сөздерін толықтырып кетеді.

Оқушыларда жиі кездесетін стресс түрлері:

Ақпараттық стресс: Адам берілген тапсырманы орындай алмаған жағдайда пайда болады. Бұл стресте зейін тұрақтылығы, көлемі төмендейді.

Аландаушылық көбейеді. Қателік жасау көбейеді. Белгілі шарттарды дұрыс бағаламай зардап шегеді.

Эмоционалдық стресс: адамдарға өкпелегенде, ұзақ уақыт бойы, өз қайғысымен жалғыз қалғанда пайда болады.

Стрестің алдын алу үшін қалыпты демалыс, жүйелі түрде тамақтану, белсенді түрде жұмыс жасау, релаксациялық жаттығуларды жасау, спортпен шұғылдану. Сондай-ақ әрдайым өмірдің мәні туралы ойланып, өзіңізге мақсат қойып армандау керек. Сонда бәрі жақсы болады.

«Ашулы шарлар» жаттығуы

Шарты: шеңбер болып тұрып, шарды үрлеп, оларды байлау. Шарлар адам денесін бейнелейді, ал оның ішіндегі ауа – адам сезімі. Қатысушылар қолдарындағы шарды жаруы керек. - Шарды жарғанда қандай сезімде болдыңыздар? Ашуды солай шығару дұрыс жол ма? Ондай ашудан кейін қандай сезімде болдыңдар?

- Бұлай қатты жарылған шар агрессияны білдіреді. Ол қауіпті.

- Енді қатысушылар келесі шарларды үрлейді, оны байламай ұстап тұрады. Бұл шарлар ашу толы сезімді білді-

реді, ал енді жайлап қана ауасын шығарайық. Шар кішірейеді, бірақ жарылмайды. Бұл нені білдіреді? Егер біз ашу-мызды бақылап шығарсақ, ол ешкімге зақым келтірмейді. - Енді қатысушылар шардағы ауаны толығымен сыртқа шығарады. Бұл дегеніміз ашудың қауіпсіз жолын табу – ол әр адамның өз қолында екендігін тұжырымдау.

«Шапалақ жаңбыр»

- Сіздер білесіздер ме, шапалақ соғудың өзі әр түрлі болады екен. Сол алақанға оң қолдың сұқ саусағымен соғамыз. Содан соң екінші саусақты қосамыз да, екі саусақпен соғамыз. Содан кейін үш саусақпен:

- Төрт.
- Бес.
- Тұтас алақанмен шапалақтаймыз.
- Тек бес саусақпен соғамыз.
- Бір саусақты алып төрт саусақпен соғамыз.
- Үш саусақпен.
- Екі.
- Бір.

Жаттығу жетекшінің санауымен (бір, екі) бірнеше рет қайтала-нады.

- Жарайсыздар! Көңіл-күйлеріңіз қалай? Көтерілді ме?

«Би» терапиясы

Нұсқау: Музыка ырғағымен билейді «Қатып қал» деген кезде билеп тұрған қимылымен қатып қалуы керек.

Талдау: Қандай сезімде болдыңыздар?

«Тілек айту» жаттығуы

Рефлексия

Нұсқау: Шеңбер бойымен бір-біріне жылы лебіздерін білдіреді. Соңында психолог өз тілегін оқушыларға білдіре отырып, стресс кезінде тәтті жеу де пайдалы, - дей келе, тілек жазылған конфеттер таратады.

Талдау: Бүгінгі шарадан не алдық? Оқушылардың ойын тындау.

Авторлар туралы мәлімет Сведения об авторах

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

АУБАКИРОВА Салтанат Қожабекқызы – Ғани Мұратбаев атындағы орта мектебі, мектепке дейінгі шағын орталығымен коммуналдық мемлекеттік мекемесінің педагог-психологы. Қызылту ауылы, Ақсу ауданы, Алматы облысы.

ӘУЕЗХАНОВ Әділбек Әуесханұлы – №81 орта мектебінің педагог-психологы. Қызылжар елді мекені, Арал ауданы, Қызылорда облысы.

ЖАКСАГУЛОВА Айнур Жасулановна – «Т. Жароков атындағы жалпы орта білім беретін мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің педагог-психологы. Жәнібек ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

КУДЬЯРОВА Э. – педагог-психолог школы им. Шестакова поселка Карабулак, Ескельдинского района Жетысуской области.

МУКАНОВА А. – Жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған әлеуметтік бейімделу орталығы. «Облыстық жасөспірімдер үйі» КММ тәрбиешісі. Қостанай қаласы, Қостанай облысы.

МҰХАНОВА Тоты Жеткізгенқызы – №19 орта мектеп басшысының оқу-ісі жөніндегі орынбасары. Жаңаөзен қаласы, Маңғыстау облысы.

МЫҚЫШЕВА Г. – М. Горький атындағы мектеп-гимназияның бейіндік оқыту ісі жөніндегі орынбасары. Шет ауданы, Қарағанды облысы.

ОРАЗБАЕВА Гүлназым Арыстанқызы – Жалпы білім беретін Х. Халиуллин атындағы орта мектебінің психологы. Ақоба ауылы, Жәнібек ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

ПАЛМАНОВА Лиза – №144 С. Әлжіков атындағы мектептің педагог-психологы. Қызылорда қаласы.

РЫСБЕКОВА Балғын Ардаковна – РМҚМ «Бөбек» Ұлттық ғылыми-практикалық, білім беру және сауықтыру орталығы «БӨБЕК» колледжінің арнайы пәндер оқытушысы. Алматы қаласы.

ТҰМАНБАЕВА Айнұр Кенжеғалиқызы – Қ. Байсықов атындағы ОЖББМ психологы. Ақжайық ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

ТЫНЫШТЫБАЕВ Мурзатай Тыныштыбаевич – Абай атындағы жалпы орта білім беретін мектебінің психологы. Абай ауылы, Теректі ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

ХАМЗИНА Жұмагүл Қуанышбайқызы – Подстепный ЖОББМ педагог-психологы. Теректі ауданы, Батыс Қазақстан облысы.