



№7 (157), 2021
(Шілде-Июль)

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

Қ. АҚКӨЗОВА

Қазақ отбасындағы тәрбие психологиясы.....3

У. АЛЕУОВ

Основные черты критического мышления7

Л. АБУЛОВА, Т. ЗАКОРА, А. КУТУБАЕВА

Профилактика суицидального поведения у
несовершеннолетних11

А. БЕКЗАДИНОВА

Эмоциональное выгорание педагогов.....14

М. АКИМБАЕВА

Роль психологической подготовки на состояние
спортсменов во время соревнований19

З. ЖҰМАНОВА

Ойыншықтың бала дамуына әсері қандай?24

Б. СИХОВА

Жас жеткіншектер арасындағы ерте жүктіліктің алдын
алу.....26

Н. ИЛИЯСОВА

Ерте жүктіліктің алдын алу тренингі28

Г. ЖАҢБЫРОВА

Мектеп психологы кабинетінің жабдықтауы туралы30

Э. КАМАЖАНОВА

ҰБТ-ге психологиялық дайындық тренингі32

А. ИСМАГУЛОВА

Өмір құндылығына арналған психологиялық тренинг34

А. ХАБИЕВА

Зорлық-зомбылыққа қарсы тренинг37

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

Ақнұр ОЛЖАЕВА

Ғылыми редактор –

Құбығұл ЖАРЫҚБАЕВ

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

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

10. 07. 2021 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:

Қ. Жарықбаев – редакция
алқасының төрағасы, психол. ғ. д.,
проф. (Алматы, ҚазҰУ)

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 білдір-
мейді. 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 достовер-
ность фактов и сведений в публи-
кациях несут авторы. Рукописи и фото-
снимки не рецензируются и не возвраща-
ются.

Главный редактор –
Акнур ОЛЖАЕВА
Научный редактор –
Кубигул ЖАРИКБАЕВ

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

Подписано в печать 10. 07. 2021 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.

Қазақ отбасындағы тәрбие психологиясы

Қ. АҚКӨЗОВА

Дана халқымыз ежелден тіршіліктің тек-тірегі тәрбиеде екенін естен шығармай, басты назарда ұстаған. Философ, ғалым бабамыз Әбу Насыр әл-Фарабидің өзі: «Тәрбиесіз берілген білім адамзаттың хас жауы», - деп, тәрбиені бар білімнен де биік қойған. Адам жүрген жерінен ілім жинап, шетел асып білім қуып, бар ғылымды бағындырып жүрсе де, басындағы жиған ілімі мен алған тәлімі сәйкес келмесе, одан қоғамға да, басқаға да ешқандай пайда жоқ. Қазір көзіміз көріп жүрген артық туған білімділер үйінде көрген өнегесі аз болса, өзін өзгелерден өктем санап, айналасына өркөкіректікпен қарап, басындағы білімін бұлдап, тәкаппар адамға айналып шыға келуі ғажап емес. Айналасына сыйы болмаған соң, ондай білімнен не үміт, не қайыр?! Ата-анасынан ғибрат алып, ақылын тыңдап өспеген бала ер жеткенде алған білімнің, терең ойын елі үшін пайдалана алмаса таңданбаймыз. Айналып келгенде қоғамда болып жатқан келеңсіз істердің барлығына себепкер – үйдегі ата-ананың өз болашағы – өз баласының тәрбиесімен дұрыс айналыспауы, оған атүсті қарауы. Бүгінгі таңда «балаңды тәрбиелеме, өзіңді тәрбиеле, бала бәрібір ата-анасына қарап, оның ісін қайталап өседі» деген сөз кеңінен танымал. Алайда бұл сөздің байыбына барып жатқан кім бар?!

Данышпан Абай Құнанбаев «Он бесінші қара сөзінде» былай деген еді: «Егер де есті кісілердің қатарында болғың келсе, күнінде бір мәртебе, болмаса жұмасында бір, ең болмаса айында бір өзіңнен өзің есеп ал». Ал бүгінде өз-өзіне есеп беріп, есті кісілер санатына қосылғандар қаншалықты көп екен?! Өзімізден есеп алмай, ойланбай істеген иненің жасуындай болса да, әр ісіміз ертеңгі күні аспанға қарап келе жатып, орақтың басын басып, сабы маңдайымызға тигендей, өзімізге таяқ боп алдымыздан шығады. Сол себепті

барлығында болмаса да, қазақ отбасыларының кейбірінде кездесетін келеңсіздіктерді ескере жүрген жөн.

Көреген қазағымызда атам заманнан келе жатқан үш сөз бар: «ұят болады», «жаман болады», «обал болады». Халқымыздағы сансыз көп ырым-тыйымның барлығына бір жауап: «Жаман болады!». Неге жаман болатының, қандай жаманшылық орын алатынын да айтпай, пәлекет пен кесапаттың атауын да ауызға алмай, кемеңгер де бір сөзді ата-бабамыз «жаман болады» деп қана қысқа қайырған. Ал тамақты тастамай, «нан қиқымын теріп алып қастерлеп, торғайларға тастандар» деп, әр түйірдің обалы бар екенін ескеріп, ысыраптың алдын алған. Ең бастысы, «Малым – жанымның садағасы, жаным – арымның садағасы» деп, ар-ожданды жанынан да артық санап, өліп бара жатса да, ұятты іске аяқ баспауға тырысқан. Ал, бүгінгі қоғамның басты кемшілігі ненің ұят, ненің ұят емес екенін ажырата алмай дал болуында. Не істесе де, не десе де, не кесе де әркімнің өз еркінде, қамшының сабынан да қысқа ғұмырда қалағанымша өмір сүремін дейтіндер ардан аттап, шектен шығып жатыр. Ал боларды да, болмасты да ұят дегендер көкейінде сайрап тұрған ойын ашық жеткізе білмейтін жуас жандар отыр. Еркіндік пен ар-ұяттың алтын орталығын таба білгендер ғана дұрыс тәрбие қалыптастыра алады.

Теріс тәрбиеге бастайтын тағы бір қайнар көз – бала отырған жерде қандай әңгімелер айтылатынына көңіл аудармау. Қонақ келсе де, үйде өзара әңгімелескенде де пайдасыз жаңалықтар емес, мәнді, мағыналы әңгімелер сөз болса, бұл есі кірмеген баланың да құлағына құйылып, бейсанасына жазыла береді екен. Осылайша, баланы тікелей тәрбиелемей-ақ, болашақ өміріне құнарлы азық еге аламыз. Ал егер баланың көзінше аузымызға не келсе соны былапыттап айта берер болсақ, ол да көргенін қайталап, мәдениеттен жұрдай болып өседі. Ол отырған жерде ағайынның кемшілігін жіпке тізіп, әлдекімге жамандап отырсақ, қаршадайынан оның бойында өз туыстарына деген теріс көзқарас, жеккөрушілік сезімі бас көтереді. Осылайша, баласының қалай ғана өз бауырларына да жаны ашымайтын, безбүйрек, қайырымсыз адамға айналып шыға келгенін түсінбей қалады.

Ал содан соң бесіктен белі шықпаған бала бір нәрсені ата-

анасының ойындағыдай істемесе, еш ойланбастан, бас қатырып жатпастан бұрышқа тұрғызу, ұрып-ұрсу, тәтті жеуге тыйым салу секілді жазаға тартады. Бұл баланың психологиясына қалай әсер етеді, салдары неге апарып соғады – оны ойланып жатпайды. Кез келген жан қорыққанды көбірек сыйлайды, ол рас. Ал сыйлауы үшін қорқытудың жөні осы екен деп, баланы ойсыз жазалай беру – тәрбие құралы емес. Бұл әрекеттің соңы баланы қателігінен сабақ алуға емес, ойына келгенін рұқсатсыз істеуге, қолымен істегенін мойнымен көтере алмай, амалсыз өтірік айтуға мәжбүрлейді. Жазадан қашқан шарасыз баланы өз қолымызбен теріс қылықтарға жетелеу осылай басталады.

Қазақ аналары бұрыннан «тар құрсағымды кеңіткен, тас омырауымды иіткен – тұла бойым тұңғышым» деп отбасындағы алғашқы қызықтары – үлкен баласын ерекше жақсы көреді. Ең кіші баласын кенжетайым деп еркелетіп, бар назарын соған көбірек бөледі. Ал ортадағы ортаншы балалар ше? Ата-ана махаббаты мен мейірімін бар баласына теңдей бөле алмауы әрі мұны ашық түрде көрсетіп, бір баласын басқаларынан артық қойып, «осы балам...», «осы балам...» деп отыруы өзгелерінің күндестігін қоздырады. Дәл бастапқы ана болу бақытын екінші рет, үшінші рет бірнеше мәрте сезіндірген осы ортаншы балалар екенін ұмыт қалдырады. Сондықтан олар өз ұясынан таба алмаған жылуы мен назарын өмір бойы тыстан іздеумен өтеді. Өйткені ол үйінде ата-анасының назарынан тыс қалғандықтан тәртіп бұзу арқылы болса да, әйтеуір өзін елеп-ескеруін қалаған кезде осылай етуі мүмкін, дейді зерттеуші мамандар. Әр баласына теңдей көңіл бөле алмайтын аналар назар аударылмай қалған балаларының жай-күйін білсе екен. Мінекей, өмірге өзінен кейін нәресте келген баланың да іші осылай алай-дүлей болады...».

Адам өмірде кез келген келеңсіздікке кінәні өзінен іздесе барлығы да оңай шешіледі. Ешкім ешкімге міндетті, не қарыздар емес. Мұндай қасиеттің бәрі баланы кінәліні сырттан іздеуге үйретіп, өмірін қиындатқан үстіне қиындата түседі.

Ал енді кей адам баласын тым өбектеп, жақсы көрудің жөні осы екен деп шектен тыс мәпелеп өсіреді. Балапанын құздан лақтырып, аман қалғанын ғана өсіретін бүркіт болмасақ та,

«баланы бес жасқа дейін ғана патшадай құрметтеп, он бес жасқа дейін құлдай жұмса, он бес жастан кейін досындай сырлас» дейтін қазақтың ұрпағымыз. Бір нәрсеге ұрынып қалады, әлсірейді, шаршайды деп баланы қызғыштай қору оған жақсылық ойлаудың белгісі емес. Керісінше, физикалық жағынан әлсіз, иммунитеті төмен аурушаң бала өсіп шығады. «Бір жерінді ауыртып аласың», «құлап қаласың», «тоңып қаласың», «ауырып қаласың» деген шексіз өбектеуді көп естіп өскен бала өмірге өз бетімен сүңгіп кете алмай, қиындық көреді. Еркіндік берілмесе, үнемі не істеп, не қоятынын ата-анасының сөзімен ғана орындап отырса, бір күні олардан жыраққа шықса не олар мәңгілік сапарға аяқ астынан аттанса, ары қарай тірлігі де бұлыңғырланып, өзін құздан тастап жіберетін адамдар осылардан шығады.

«Жұрттың баласы» деген сөз де қазіргі қоғамда кеңінен танымал. Өмірінде бір рет те болсын осы сөзді естімей өскен адам кем де кем шығар. Барлығы балаларын үнемі біреумен салыстырумен болады. Көршінің, ағайын-туысының, әріптесінің, құрбы-құрдасының баласын мақтап, оларды өз перзентінен жоғары қойып, өзге біреулерді үлгі етеді. Әлдекімнен озам деп, өзін үнемі өзгелермен салыстыратын баланың бойында көреалмаушылық, бәсекелестік, бақталастық сезімдері оянады. Одан қала берді, кішкене кезінен өзінің бірге туған бауырларымен жарыстырып, салыстырып, «сіңілің секілді ақылды болмайсың ба», «ағаң тәрізді тіл алғыш болмайсың ба», «інің сияқты жұмыс істей алмайсың» деп бір-біріне деген алауыздық, қызғаныш қасиеттерін туғызады. Бесіктен белдері шықпай жатып, бір-біріне деген қарым-қатынасы осылай қалыптасса, әрқайсысы бөлек отау болғанда дүние жинаудан бастап, барлығын бәсекелестікке бағыттап, ақырында әке-шешесіне де жаны ашымайтын адам болуы ықтимал.

Ешбір ата-ана өзегін жарып шыққан өз баласына жаманшылық ойламайды. Алайда, дер кезінде ескермеген теріс іс-әрекеті баласына, оның психологиясына кері әсерін берсе, болашағына балта шауып, өз саусағын өзі кесе алмай күйзелуі мүмкін. Әр әрекетіне есеп беріп, істің нәтижесін ойлаған ата-ана түзу тәрбие бере алады.

Основные черты критического мышления

У. АЛЕУОВ

Одним из главных целей образования является научить студентов критически мыслить, Критическое мышление не является способностью или талантом, присущей индивиду с рождения. Оно скорее является мыслительным процессом, в котором несколько базовых правил могут быть применимы для огромного количества ситуации. Подобно универсальному инструменту с многосторонним использованием, критическое мышление может служить в качестве познавательного инструмента для сформирования мировоззрения человека. С некоторой практикой возможно использование этих руководств гибко и творчески для решения ежедневных проблем, выяснить собственные позиции по сложным социальным проблемам, оценить результаты научных исследований, и в конце концов, стать более образованными пользователями получаемых информации.

Для овладения навыками критического мышления в первую очередь необходимо ознакомиться с четырьмя фундаментальными его чертами, характеризующими данный процесс. Каждый из них могут быть определены как способности критически мыслить или как сеть взаимосвязанных мыслительных способностей.

Четырьмя главными чертами, которые лежат в основе критического мышления, являются:

- определение и проверка основополагающих допущений;
 - проверка точности фактов и логической их совместимости;
 - важность рассмотрения их в контексте;
 - рассмотрение и обследование альтернативных решений.
- Каждое утверждение, каждый аргумент, каждое исследова-

тельное предложение, независимо от того, как объективно и фактически точно оно ни звучит, все же в них имеются определенные количества допущений. Эти допущения часто бывают скрытыми, неявными и трудными для определения. Научиться определить и проверить эти допущения, которые лежат на основе этих утверждений, является одним из основных компонентов критического мышления.

Это, во-первых, могут быть идеи, которую люди принимают в виде аксиом, без всяких вопросов. Также, эти допущения могут представлять ценности, на которых многие люди воспитывались и поэтому вера в них установлена годами, или же эти допущения могут быть фактами, которые вы автоматически принимаете без проверки. Допущения встречаются, например, в пословицах и поговорках, которые для многих имеют огромное значение, в стереотипах, а также в повериях, с помощью которых обычно люди строят свое мировоззрение.

Определение и проверка допущений означает две разные вещи. Первое, т.е. определение допущений, представляет собой видение допущений, скрытых на чем-либо подаче фактов - спикера, автора, товарища, преподавателя, ученого, политика, и т.д. Второе, т.е. проверка допущений, означает узнавание как наши допущения влияют на наш мыслительный процесс. Наши допущения действуют подобно фильтру, ведя и формируя информацию, которую мы получаем.

Когда мы получаем новую информацию или проверяем наши собственные суждения о теме, критическое мышление помогает нам определить допущения, которые украшают и формируют информацию. Проще говоря, проверка допущений означает отделение мнения от фактов. В этом случае критически мыслящие люди действуют как ментальные хирурги, оперируя на фактах, которые они услышали и «убрав» нежелательные допущения.

В дополнение к определению и проверке скрытых допущений и предположений критическое мышление рассматривает

рациональность аргумента или утверждения. Этот процесс состоит из двух главных вопросов:

- как фактически точна информация;
- является ли оно логичным или же имеются ли в нем нелогичные моменты.

В своем основании проверка фактической точности означает идентификацию, что информация является правдивой. Другими словами, критическое мышление уделяет тщательное внимание на происшествию, на котором основывается аргумент. Но проверка точности вовлекает более чем простое констатирование правильности фактических утверждений. Часто, что не сказано в утверждении приобретает не меньшую значимость, чем сказанное. Факты в таком случае могут вести к неправильному выводу. Они могут быть представлены таким образом, что могут означать или дать предлог прийти к неправильному выводу. Поэтому, когда происходит конфронтация фактической информации критическое мышление позволяет нам предположить возможную версию пропущенности важных моментов из презентации или статьи.

Иногда факты в утверждении могут быть правильными и полностью представленными, при этом ничего не оставленным без внимания. И все таки утверждение при этом может оказаться неверным. После проверки точности фактов необходимо рассмотреть следующий вопрос: вытекает ли заключения логично от фактов. Проверка точности фактов и логической законченности утверждения подразумевает постановку некоторых вопросов: являются ли факты точными, поддаются ли они проверке; не оставлена ли без внимания важная информация и поэтому представленные факты могут ввести к ложным выводам; имеет ли аргумент или утверждение логический смысл.

Понимание важности контекстуальной информации является главной характеристикой критического мышления. Идеи сами-собой, т.е. без контекста, редко имеют значение. Совершенно одинаковые «факты» или сеть фактов мо-

гут приобрести совершенно различный смысл в различных контекстах.

Четвертый компонент критического мышления, рассмотрение и обследование альтернативных решений, требует творческого подхода. Во многих случаях, недостаточно только указать на недостаток или несовместимость идеи или аргумента; критическое мышление также предполагает генерирование новых идеи, альтернативных объяснений, а также более жизнеспособных решений чем те, которые были представлены. Подобно другим компонентам критического мышления, способность генерирования творческих и новых альтернатив, может быть достигнута через практику.

Хотя мы не утверждаем, что это полный список или единственно возможная стратегия для овладения критическим мышлением, но эти основные черты являются твердым фундаментом для критической оценки новой информации. Основным недостатком здесь является его чрезмерная прикрепленность к мыслительному процессу субъекта. Люди часто находят более легким практиковаться в способностях критического мышления в анализировании чужих аргументов чем критически посмотреть на свои собственные точки зрения.

Эти рассмотренные черты, определение и проверка основополагающих допущений, проверка точности фактов и логической совместимости, важность рассмотрения в контексте, рассмотрение и обследование альтернатив, формируют основу критического мышления. Взятые вместе, эти руководства помогут думать критически об информации, которые мы получаем ежедневно. Они также помогут оценить собственные взгляды индивидуума на комплексные проблемы. Критическое мышление также может помочь оценить достоинства исследований, которые встречаются в научной и академической работе, а также и в повседневной жизни.

Профилактика суицидального поведения у несовершеннолетних

**Л.Ш. АБУЛОВА,
Т.Д. ЗАКОРА,
А.К. КУТУБАЕВА**

Профилактика суицидального поведения у несовершеннолетних – система государственных, социально-экономических, медицинских, психологических, педагогических и иных мероприятий, направленных на предупреждение развития у детей и подростков суицидального поведения (суицидальных тенденций, суицидальных попыток и завершенных суицидов).

Первичное звено по предотвращению суицидального поведения у несовершеннолетних направлено на все общество и имеет своей целью профилактику факторов суицидального риска, то есть предупреждение развития суицидальных тенденций среди несовершеннолетних, профилактике алкоголизма, наркомании среди несовершеннолетних. Необходима диагностика групп суицидального риска, организация регулярного мониторинга уровня тревожности и депрессии среди несовершеннолетних, коррекция семейных взаимоотношений и профилактика социального неблагополучия, информирование несовершеннолетних о деятельности социальных и психологических служб, развитие служб «Телефона доверия» и «Телефона здоровья», создание сети суицидологических учреждений.

Вторичное звено заключается в помощи непосредственно суицидентам, предотвращение суицидальных действий у несовершеннолетних, снятие острого кризиса. Необходима подготовка специалистов по работе с несовершеннолетними, находящимися в ситуации суицидального кризиса, диагностика ситуаций повышенного риска парасуицида, определение антисуицидальных факторов у несовершеннолетних и вариантов снятия кризисного напряжения, совершенство-

вание технологий психотерапии и фармакотерапии, а также методов коррекции деструктивных личностных установок.

Третичное звено – это реабилитация суицидента после выведения его из критического состояния, а также помощь близким и родственникам суицидента, которые также являются представителями группы суицидального риска. Необходима организация механизма реабилитационного процесса, диагностика восстановительного потенциала (благоприятствующих реабилитации факторов) «выживших жертв суицида». Также организация механизма взаимодействия суицидологов с работниками сфер культуры, досуга, социального обеспечения и т.д.

Система мер по предотвращению и профилактике суицида среди детей и подростков включает в себя изучение современной ситуации развития детей и подростков, составление содержательной характеристики социально-психологических проблем детства, определение комплекса задач профилактической работы.

Обобщение деятельности различных организаций и ведомств по обучению основным приемам общения, развития эмпатии, рефлексии, развитию по преодолению страхов и барьеров, развитие умения ориентироваться в сложных ситуациях, анализировать мотивы поведения других людей в рамках различных обучающих программ;

Создание и реализация в учреждениях, работающих с несовершеннолетними, программы профилактики суицида среди детей и подростков с обоснованием и следующими разделами:

- развитие нормативно-правовой базы: анализ и приведение в соответствие с современными требованиями нормативно-правовой базы учреждения;
- обеспечение кадрами, осуществляющими профилактическую работу, а также повышение квалификации кадров по проблеме;
- включение в повестку советов, совещаний, семинаров вопросов совершенствования технологий сопровождения развития несовершеннолетних различных категорий на разных возрастных этапах, организации работы с семьей;

- разработка и реализация обучающих семинаров по вопросам психолого-педагогической и социально-психологической поддержки несовершеннолетних, формирования у них навыков здорового образа жизни и адаптивных качеств личности, взаимодействия с семьей, организации работы с детьми и подростками по месту жительства, взаимодействия с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, и детьми с ограниченными возможностями здоровья;

- разработка памяток и методических рекомендаций, создание в учреждении единого культурно-образовательного и профилактического пространства, оформление информационных стендов с адресами и телефонами наркологической службы, центров медицинской профилактики, центров социально-психологической помощи, телефонов доверия;

- проведение конкурсов, фестивалей, направленных на развитие, поддержку способных и одаренных детей, детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, детей группы риска, детей-сирот;

- совершенствование системы взаимодействия педагогов, психологов, социальных педагогов, социальных работников, медицинских работников по выявлению, психологической реабилитации, социальной адаптации детей, имеющих личностные проблемы, нарушения физического, психического здоровья, отклонения в поведении;

- диагностика суицидального риска с целью выявления несовершеннолетних, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите; внедрение в практику работы с несовершеннолетними современных групповых (в т.ч. тренинговых) и индивидуальных профилактических технологий;

- проведение систематических занятий, направленных на формирование позитивного образа «Я», принятие уникальности и неповторимости собственной личности и личности других людей, повышения стрессоустойчивости, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте существующих, усвоение и принятие социально одобряемых норм поведения ценност-

ных ориентаций, развитие милосердия и т. д. вовлечение несовершеннолетних в деятельность кружков, клубов, секций, объединений системы дополнительного образования.

Организация помощи детям группы риска: создание благоприятных условий для развития личности ребенка; постоянное отслеживание пробелов в знаниях, умениях и навыках, определение системы дополнительных занятий, помощи и консультирования; создание положительной Я-концепции. Создание обстановки успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности. Анализ результата деятельности детей и подростков, их достижений. Поощрение положительных изменений. Переход от авторитарной педагогики к педагогике сотрудничества и заботы.

Проведение систематического диспансерного осмотра детскими врачами несовершеннолетних с целью диагностики отклонений от нормального поведения, психофизиологического, неврогенного характера; половое просвещение подростков, решение проблем половой идентификации.

Таким образом, профилактика суицида среди детей и подростков – это целостный процесс, который предполагает реализацию комплекса мер как организационно-методического, так и научно-исследовательского характера: объединение усилий специалистов разного профиля по созданию единой программы помощи подросткам.

Эмоциональное выгорание педагогов

А.Б. БЕКЗАДИНОВА

Цель тренинга:

- создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов;
- формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний;

- профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Задачи тренинга:

- Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов;
- Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- Повышать самооценку педагогов;
- Формирование позитивного отношения к себе, к жизни;
- Обучение способам саморегуляции.

Ход занятия.**1. Вводная часть.**

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров, и других специалистов, работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме профессионального выгорания.

2. Теоретическая часть. Эмоциональное выгорание – это синдром, физического, эмоционального, умственного истощения, это механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

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

Кто в группе риска?

- Врачи;
- Психологи;
- Педагоги;
- Менеджеры по персоналу;
- Работники силовых ведомств;

- Любые профессии, связанные с частыми командировками, особенно в разные часовые пояса;
- Представители сферы обслуживания, находящиеся в ситуации непрерывного общения с клиентами, например, продавцы товаров широкого потребления.

Симптомы эмоционального выгорания:

- Частая смена кадров;
- Снижение мотивации к работе;
- Слишком частые «Перекуры и чайные» перерывы (более 30% от общего объема рабочего времени);
- Слишком высокий уровень конфликтных отношений коллег;
- Развитие скрытого критического отношения к сотрудникам;
- Отрицательные эмоции и пессимистический настрой.

Какие бывают стадии эмоционального выгорания?

I – Приглушение эмоций, Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи; Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.

II – Возникновение недоразумений с коллегами; Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.

III – Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру. Безразличие ко всему.

Как мы можем помочь себе?

Есть 6 видов самопомощи. Физическая самопомощь: Питание, физические нагрузки, сон, половая жизнь, занятия спортом, пешие прогулки, водные процедуры (баня, душ, бассейн), общение со спокойными, уравновешенными людьми, нервно-мышечная релаксация

Психологическая самопомощь: Рефлексия, обучение, ограничение затрат времени и усилий, применение упражнений для самопомощи

Эмоциональная самопомощь: совместное времяпровождение с друзьями, экологичное самоутверждение, юмор, любимые занятия, хобби, вдохновляющая литература

тура или вдохновляющие разговоры, визуализация, арт-терапия.

Духовная самопомощь: Размышление, расстановка приоритетов, прогулки на природе, медитация, молитва.

Профессиональная самопомощь: Достаточные перерывы в работе (обед, отпуск), выделение времени на решение важных задач, комфортное рабочее место.

Равновесие: Равновесие между работой и семейной (личной) жизнью.

Надо помнить, что «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90%- из того, как Вы ее воспринимаете».

Если не можете изменить ситуацию, измените отношение к ней.

Практическая часть. Экспресс приемы для снятия эмоционального напряжения.

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

2. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице 10-15 сек. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц.

3. Эффективным способом от любых неприятностей является «Йоговское дыхание»: сядьте по удобнее и дышите по схеме 4+4+4= 4 сек на вдох, 4-на задержку дыхания, 4-на выдох. Проделайте так 3 раза.

4. Ежедневно делать мышечные зарядки на 10 минут.

5. Учтите, что стрессы реже приходят людям «Юмора, кто умеет смеяться и радоваться»

6. Одна из точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится на тыльной стороне правой и левой руки между большим и указательным пальцем.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «вы-

жали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Музыка-терапия.

Музыкотерапия – метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты – от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Для снижения раздражительности: Бах – кантата №2; Бетховен – «Лунная соната».

Для снятия тревоги: Шопен – мазурки и прелюдии; Штраус – вальсы.

Для устранения чувства озлобленности: Бах – Итальянский концерт; Гайдн – симфония.

Успокаивающая музыка: Бетховен – III часть Шестой симфонии; Брамс – «Колыбельная»; Шуберт – «Дева Мария»; Дебюсси – «Лунный свет».

От головной боли: Лист – Венгерская рапсодия №1; Хачатурян – сюита из музыки к драме Лермонтова «Маскарад»; Гершвин – симфоническая сюита «Американец в Париже».

Успокоиться помогут «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса. «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» Баха и «Симфония» Гайдна, «Итальянский концерт» Баха избавят от неврозов и раздражительности.

Рекомендации педагогам:

- Учитывайте «Баланс работа и досуг»;
- Снижайте значимость событий;
- Не забывайте о физической зарядке;
- Так же важен полноценный сон – обратите внимание,

сколько вы обычно спите и сколько вам нужно спать, чтобы просыпаться отдохнувшими;

- Умейте находить положительное, позитивное в любых ситуациях;

- Хвалите себя в течении рабочего времени 3-5 раз.

Заключительная часть.

Американский психолог Д. Карнеги предлагает «Формулу на сегодня». Психолог показывает карточки со словами на слайдах. Участники тренинга шёпотом проговаривают слова «Формула на сегодня» Д. Карнеги:

1. Именно сегодня! Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня! Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня! Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня! Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

Роль психологической подготовки на состояние спортсменов во время соревнований

М.У. АКИМБАЕВА

Цель исследования: изучить влияние психологической подготовки на психические состояния спортсменов во время соревнований.

Объект исследования: психическое состояние спортсменов во время соревновательного периода.

Предмет исследования: разработка психокоррекционной программы для спортсменов экспериментальной группы.

Гипотеза исследования: правильно построенная психокоррекционная программа благоприятно влияет на психическое состояние спортсменов во время соревнований.

Задачи исследования:

1. Изучить предстартовые состояния спортсменов.
2. Выявить степень влияния психологической подготовки на результат соревнования спортсменов.
3. Научить спортсменов экспериментальной группы аутогенной тренировке.

Методы исследования:

1. Анализ литературы.

Опросник для изучения темперамента Я. Стреляу.

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху (опросник Т.Элерса).

2. Опросник нервно-психического состояния напряжения (опросник Т.А.Немчиной).

Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилберга).

Методика определения значимости эмоционального восприятия (тест Люшера).

Научная новизна: данная работа доказывает, что психическое состояние спортсмена является узловым моментом для достижения положительных результатов во время соревнований. Грамотно и правильно построенная психокоррекционная программа более эффективно влияет на самочувствие тренирующегося перед соревнованиями, чем физическая и техническая нагрузка на организм спортсмена.

Практическая значимость работы: впервые проводится целенаправленная психокоррекционная программа для выявления влияния психологической подготовки на психическое состояние спортсменов во время соревнований. Эта разработка будет проводиться над спортсменами разных видов спорта. Полученные результаты будут распространяться на другие сферы деятельности человека.

Результаты исследования

1. Различают три предстартовых состояния спортсмена: боевая готовность, предстартовая лихорадка, стартовая апатия.

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствует выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Боевая готовность положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения. Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Отрицательное влияние предстартовой лихорадки проявляется и в том, что спортсмен долго не может уснуть накануне соревнований, спит с мучительными сновидениями, утром встает несвежий, не отдохнувший.

Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться». Чаще всего такое состояние наступает после сильного волнения, охватывающего спортсмена за несколько дней до соревнования, иногда из-за неудач в тренировке и др. Такое состояние приводит к неуверенным действиям, замедленной ориентировке и нерешительности в сложной обстановке сразу после старта. Систематические тренировки и участие в соревнованиях любого уровня вырабатывают у спортсменов способность «управлять» своим предстартовым состоянием: в одних случаях умерять его, в других, напротив, усиливать.

2. Психологическая подготовка благоприятно влияет на психическое состояние спортсменов во время соревнований. Психологическая подготовка повышает общий эмоциональ-

ный подъем, воодушевление, бодрость, внутреннюю собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

3. Аутогенная тренировка повышает эффективность деятельности спортсмена перед соревнованиями. Эта тренировка способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, чувство тревоги, эмоционального дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на основные физиологические функции. Под влиянием аутогенной тренировки улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активизация личности.

Выводы

Исходя из анализа теоретических и практических работ в области психологии спорта психологическое обеспечение подготовки спортсменов определяется как систему мероприятий, направленных на мобилизацию резервов психики спортсменов, обеспечивающих высокую эффективность учебно-тренировочного процесса, высокую надежность и результативность соревновательной деятельности. К основным составляющим психологического обеспечения подготовки спортсменов следует отнести анализ требований, предъявляемых видом спорта, в котором оно проводится, к психике спортсменов, планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов, обучающие и развивающие программы, направленные на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков, развитие профессионально важных свойств психики. Профессионально важными свойствами психики спортсменов является: физическая и психическая выносливость, умение быстро находить выход из стрессовых ситуаций, адекватное восприятие результаты соревнований, умение управлять своим эмоциональным состоянием и своевременное расслабление.

В современной спортивной тренировке и соревнованиях важно учитывать индивидуальные типологические особеннос-

ти и психические состояния спортсмена, которые могут претерпевать изменения в зависимости от постоянного вида деятельности. Учет темперамента и психических состояний при занятиях спортом позволяет эффективнее строить тренировочный процесс, помогая тренеру расширить составляющие индивидуального подхода и определить методы работы с каждым спортсменом. Таким образом, психодиагностика психологического состояния облегчает формирование психолого-педагогических и психогигиенических рекомендаций и эффективное осуществление системы воздействия на спортсмена.

Для достижения высоких результатов в современном спорте также надо работать над физической, технической, тактической стороной тренирующегося, где психологическая готовность спортсмена играет главную роль перед соревнованиями.

Во время выступлений отрицательная предстартовая напряженность влияет на самочувствие и работоспособность спортсменов, что в свою очередь снижает показатели результатов деятельности. Но систематические тренировки и участие в соревнованиях любого уровня в большинстве случаев вырабатывают у спортсменов способность «управлять» своим предстартовым состоянием: в одних ситуациях умерять его, в других, напротив, усиливать.

Таким образом, используя все психологические механизмы и рекомендации воздействия на психическое состояние спортсмена во время тренировок и перед стартовым соревнованием, у нас есть в будущем все возможности завоевать лучшие места на 7-х Зимних Азиатских играх, потому что психологически подготовленный человек использует свои сильные стороны для преодоления поставленных целей.

В заключение необходимо отметить, что для большинства спортсменов самым главным фактором в соревнованиях должно быть преодоление самого себя, нахождения оптимального психологического состояния в стрессовых условиях соревнований. Когда спортсмен чувствует, что подвластен самому себе, то сможет испытать настоящее удовольствие от проделанного пути в спорте.

Ойыншықтың бала дамуына әсері қандай?

3. ЖҰМАНОВА

«Балалы үй базар». Расында бала-шағасы көп үйге өнсеңіз, табалдырықтан бастап төрге дейін ойыншықтардан аяқ басып жүре алмайсыз. Мойны жұлынған қуыршақ, қирап қалған машине, жыртылған жұмсақ аю... Осылардың ешқайсысына көз қиығын тастағысы да келмеген сәби бір бұрышта басқа бір нәрсені шұқылап, тістеп отырады. Немесе телефон шыр өте түссе соған бірінші болып ұмтылады, теледидардың пультін ұстап алып, арнаны ауыстыруға тырысады. Мұны үнсіз бақылап отырған үлкендер сәбидің қылығына ризалықпен күледі де қояды. Шынында балалар табиғаттың жұмбағы тәріздес.

Ойыншықтардың бірін де місе тұтпай, шынайы заттарға неге құмар?

Ақыл таразысына салып қарасаңыз, бала өзінің жас ерекшелігіне сай өзгеріп отыратын ішкі сұранысқа тәуелді екен. Құртақандай бала кімнің қолынан не көрсе, соған қызыққыш. Сол нәрсе өзінде болмайынша, ата-анасына тыным таптырмайды. Алайда, оның құмарлығы ұзаққа бармай-ақ, басылып қалады. Себебі, ол өзінің нені қалайтынын білмейді.

Бір жасқа толмаған сәби – біз үшін бала, ал ғылымда ол әлі зерттеліп бітпеген үлкен бір сала. Балаға дұрыс тәрбие бергісі келген ата-ананың бұл саланы жетік меңгергені жөн. Мәселен, бір жасқа дейінгі балаға ойнауға шар, текшелер мен үрленетін ойыншықтар беру керек. Өйткені ол әлі қуыршақпен мәшинемен ойнауды білмейді. Сондықтан қандай қымбат қуыршақ, қымбат машина берсеңіз де оны екіге бөліп, түкке жарамсыз етіп тастай салады. Ойыншықты бөлшектеп тастайтын себебі, оның ішінде бір нәрсе жасырынып жатқандай, қызық көрінеді. Кейін бірте-бірте оның қалай жұмыс істейтінін білетін болады.

Тек екі жасқа толғанда барып бала ойыншықпен қалай ой-

нау керектігін, оның қандай қызмет жасайтынын үйрене бастайды. Қуыршақты тамақтандырып, ұйықтатып, әлдилесе, мәшинеге құм тиеп, оны жүргізіп ойнайды. Екі жасар сәбиге дыбыс шығара алатын, қол-аяғын қимылдата алатын қуыршақ ұнайды екен. Үш жасқа толған соң ол әлгі қуыршақтың анасы кейпіне енеді. Сондықтан ендігі жерде оның қуыршағына төсек, орындық, ыдыс-аяқтар қажет болады.

Бала үлкейе келе ойына үй ішіндегілердің қимыл-әрекетін, сөздерін келтіреді. Осы кезде расында «балалы үйде ұрлық жатпайды». Ол ойын барысында ата-анасының айтқанын түгел қайталап бере алады. Қыз бала өз анасына еліктеп, ана болып ойнаса, ұл бала әкесі болып ойнайды. Егер дәрігер ойынын ойнаса, өзі барып жүрген, өзіне таныс дәрігерді салады.

Бала үш жасқа толғанда жан-жануарлар мен аңдардың кейпіндегі ойыншықтарға әуес келеді екен. Сондай-ақ, мультфильмдер мен ертегілердің кейіпкерлеріне деген махаббат та осы кезде оянады. Мысықтың баласы, қозы-лақ секілді үй жануарларын көтеріп ойнауға құмар болатыны да осы кез. Сондай-ақ, құрастырмалы ойыншықтар, түрлі фигураларға әуестенуі баланың сана-сезімінің дамып жатқандығынан хабар береді.

2,5-3 жастағы қыз балаға ойыншық ыдыс-аяқтар, үтік, қуыршақтың жасау толы үйін сыйға тартсаңыз, қуанышқа бөлейсіз. Сол арқылы қыз бала тамақ істеуге, үй жинауға, ыдыс-аяқ жууға үйрене бастайды. Осы орайда оның анасынан үлгі алатынын есте ұстаңыз. Егер сіз үй шаруасына ұқыпты болсаңыз, оның қызыңыздың ойынында көрініс табады. Бір қызығы осы жастағы ұл балалар да қыздар секілді тұрмыстық ойындарға құмартады екен. Балаңыз да қызыңызбен бірге үйшік ойнап жүрсе, қуана беріңіз. Демек, сіздің жұбайыңызбен екеуіңіздің ара-қатынасыңыздың тату болғаны. Себебі балалар – ата-ананың айнасы.

Ойыншық телефонға құмартпайтын бала жоқ шығар сірә. Кішкентай сәби үлкендерше телефонды құлағына апарып, не дейтінін тыңдап көрдіңіз бе? Оның әңгімесінен өз сөздеріңізді, өзіңіздің қылығыңызды таныдыңыз ба? Сол сияқты ойыншық

телефон арқылы бала өз арманын, нені жақсы көріп, неден қорқатынын, кімді асыға күтіп жүргенін білдіреді. Сондықтан балаңыздың жан сырын білгіңіз келсе, онда ойыншық телефон сатып әперуге асығыңыз.

Міне, сіз ендігі жерде балаға қай жаста қандай ойыншық әперу керек екендігін білесіз. Ендеше, су жаңа ойыншықты құртты екен деп, балаңызды жөнсіз кінәлаудан аулақ боларсыз.

Жас жеткіншектер арасындағы ерте жүктіліктің алдын алу

Б. СИХОВА

Мақсаты: жас жеткіншектер арасындағы ерте жүктіліктің алдын алу шаралары арқылы нәтижелерге қол жеткізу.

Форма: әңгіме.

Қатысқандар: 8-9-сынып оқушылары, сынып жетекші, психолог.

Ерте жүктілік деген не? Ерте жүктілік деп 13-19 жаста болатын жүктілікті айтады. Осы уақытта қыз балаларда өтпелі жас кезеңі басталып, гормондық қайта құрылу жүреді. Медицинада 18 жасқа дейін болған жүктілік ерте жүктілік деп саналады.

Ерте жүктілік немен қауіпті? Жүктілік кезінде ағза күшейген тәртіпте жұмыс істейді – жүрек-қан тамыры, эндокриндік жүйе және ішкі органдарға үлкен жүктеме артылады.

Бұның қиындығы жасөспірімнің гормондық қайта құрылуы жүктілік қайта құрылуға жүктелгені. Жас аналарда көбінесе плацентарлық тапшылық, анемия, токсикоздар болады. Қыз балалардың ағзасы осындай жүктемелерге әзір емес! Ерте жүктіліктен қалай сақтануға болады?

Ерте жүктіліктің негізгі проблемасы бұл жыныстық тәрбие туралы білімінің жеткіліксіз болуы, не болмаса тәрбиенің мүлдем жоқтығы. Көптеген отбасыларда бұл тақырыпқа әңгіме қозғалмай, жабық күйде қалады. Бірақ, бұл дұрыс емес.

Негізінен, жоспарланбаған жүктіліктің 90% отбасындағы тәрбиеге және қарым-қатынасқа байланысты келеді. Яғни ана мен қыз баланың өзара қарым-қатынасы бұзылса, қыз бала «әдейі» бәрін кері істейді. Ерте жүктіліктің қандай профилактикасы бар?

Проблемамен күресудің тәсілі – проблемадан сақтану жолдарын білу. Жоспарланбаған жүктіліктен сақтанудың тәсілдері туралы ата-анамен жиі әңгімелесу керек. Жыныстық тәрбие туралы кітаптар оқу. Егер қыз бала жыныстық қатынасқа ерте түссе, оның салдарын білуі керек. Осындай өмірге ол дайын ба? Баланы көтеріп, өмірге әкеле ала ма? Егер ол ерте жүктілікке әзір болмаса, ол сақтанудың жолдары және құралдары туралы толық ақпараттануы керек. Ерте жүктіліктің нәтижесі қандай болатынын түсіндіру қажет. Бұл мәселеге әлеуметтік тұрғыдан қарағанда, қыз бала білім алу, жұмысқа орналасу және карьера құру мүмкіндігінен айырылады. Қатынасқа түсе білгенмен жас жігіт әке атанып, жауапкершілікті көтеруге асықпайды, көп жағдайда қыздар өздері жалғыз қалады да (егер ата-анасы көмектесетін болса, жақсы) жас ана тығырыққа тіреледі: білімі жоқ, жұмысы жоқ. Бүгінде біз жоғары ақпараттық технологиялар заманында өмір сүрудеміз деп мақтанамыз. Сондықтан, өсіп келе жатқан ұрпақты сауатсыз деп те айтуға болмайды. Өйткені, олар осы жаңа технологияларды еркін меңгеріп, түрлі ақпараттармен алмаса алады. Иә, заман өзгергенімен, әдет-ғұрпымыз бен салт-дәстүріміз өзгерген жоқ. Адам өмірінде ешқандай қиындық болмайды деген кепілдік ешкімде жоқ. Ешкім де алдында қандай қиыншылық күтіп тұрғанын болжай алмайды. Әр адамның басында қуаныш пен қайғысы қатар жүретіні рас. Ол Алланың сыны деп айтуымызға болады. Алайда, осындай қиындықтардан шығудың да түрлі жолдары бар. Көбі сол қиындықтан алып шығатын жолды таппай қатыгездікке, қателікке бой алдырып жатады. Негізінде, қазіргі педагогика оқулығында жыныстық тәрбие туралы бөлім жоқ. Оны көбі ұят санайды. Мұғалімдердің өзі өрімдей балаға мұны қалай жеткіземіз деп оқушыларға мұндайды оқытуға ұялады. Сонда қыз баласы жыныстық тәрбиені қайдан оқып білуі керек?

Міне осы жерде оған отбасында анасымен, жеңгесімен сырласу өте қажет. Мектепте осындай тақырыптарда сабақтар өткені жөн. Мұның қыз баласына пайдасы көп. Сондай-ақ, біз баланы өте қатал тәрбиелейміз. Тәрбиелеу деген осы екен деп тым қаталдыққа салыну да бала жастан қызды жалтақтыққа алып келетінін ұмытамыз. Осыдан барып, қыз өз анасына ойындағысын айтуға жасқанады. Мысалы, алғашқы етеккір келгенін ол анасына емес, алдымен құрбысына, не жеңгесіне айтады. Сол үшін қыздың сеніміне кішкентайынан кіре алуымыз, анадан артық жақын адам жоқ екенін ұғындырып өсіруіміз керек. Көптеген ақпаратты сырт көзден алып үйренген қазіргінің қыз балаларына қай ақпараттың дұрыс, қай ақпараттың бұрыс екенін үйреткеніміз абзал. Себебі ақпарат ағыны әрдайым шыншыл болмауы мүмкін.

Қыз – болашақ ана, бір әулеттің үлгілі келіні атанатындығын санасына сіңіріп, әйелге үлкен жауапкершілік пен міндет жүктелетіндігін айтып отыру керек. Ерте жүктілік – қазақ халқы үшін үлкен қасірет болып отыр. Сондықтан қазір егемендік алып, өз алдымызға шаңырақ тігіп, дамыған елдерінің қатарына жетуіміз үшін, осындай жағдайларды болдырмауымыз үшін үздіксіз күрес жүргізуіміз керек.

Ерте жүктіліктің алдын алу тренингі

Н. ИЛИЯСОВА

8-11 сынып оқушыларымен өткізілген тренинг.

Мақсаты: қыз балалар әдептіліктің, әдеміліктің, сұлулықтың жаршысы екенін сөз ету. Ұл бала мен қыз баланың бірін бірі шынайы құрметтеп, қастерлей білуге баулу, өзара сыйластықты, достық қарым-қатынасты қалыптастыру.

Көрнекілігі: нақыл сөздер, суреттер, бейнекөрініс.

Өту барысы:

I. Кіріспе. «Қыздарға әсемдік жарасады» демекші, қыз балалар тәрбиесін, қыз баланы әдеміліктің, әдептіліктің, жан

жақты сұлулықтың жаршысы екенін сөз етпекпіз. Біздің халқымызда қыз деген сөздің өзі әдеміліктің, жан жақты сұлулықтың символы ретінде қолданылады.

Қыз емес, қыздың аты – қызыл алтын,

Көрінер толған айдай жүзі жарқын.

Үлкеннің алдын орап, сөз сөйлемес,

Халқының сақтай білген ізгі салтын, – деп бүгінгі тренингімізді бастаймыз.

Психолог: «Қыз балаға қырық үйден тыйым», «Қызым – үйде, қылығы – түзде» деген мақал мәтелдердің біздің өмірімізде елеулі орны бар.

1. Жаттығу «Жақсы және жаман қасиет»

Казір алдарыңыздағы парақшаларға қыздар, қыздардың жағымды және жағымсыз қасиеттерін, қылықтарын жазамыз. Ал ұлдар ұл балдардың жағымды және жағымсыз қасиеттерін жазамыз. Өздеріңізде осы қасиеттердің қайсысы бар, қайсысынан құтылғыларың келеді?

Нұсқау: Әр оқушы жеке оқып айтып беруі тиіс.

Мақсаты: Оқушылардың ой өрісін бақылау, жақсы жаманды дұрыс ажырата білуге үйрету.

2. Бейнеролик. «Қазақ қызы бүгінгінің қандайсың?»

Әр жаттығумен берілген тапсырмалардан кейін кері байланыс жасалады.

3. Ойын «Сандар».

Мақсаты: Оқушылардың ойын, зейінін жинақтау. Көңіл-күйлерін жақсарту.

4. Жаттығу «Менің арманым» суреті.

Нұсқау: Оқушылар өз армандарын түрлі түсті қаламмен салады және қорғайды.

5. Жаттығу «Біздің отбасымыздың дәстүрі».

Отбасыңызбен өткізген қызықты сәттерді айтамыз.

Қорытындылау: Осындай отбасыңызбен бірге өткізген қызықты сәттеріңіз көп болсын!

6. Рефлексия: Тренингтен алған әсерлеріңізбен бөлісуге шақырамын.

Мектеп психологы кабинетінің жабдықтыалуы туралы

Г. ЖАҢБЫРОВА

Психология ғылымының қазақ тілінде әлі қарыштап дами қоймаған шағында қазақ мектептерінде педагог-психологтардың жұмыс жүргізу барысында түрлі кедергілерге ұшырап отыруы қалыпты жағдай. Өйткені, олардың көпшілігінде кабинет мәселесі көңіл көншіте қоймайды. Ал кейбіреулерінде кабинет мүлдем жоқ. Кабинетсіз педагог-психолог жұмысты талапқа сай жүргізуі мүмкін бе? Бұл, әсіресе, ауыл мектептері психологтарының барлығына ортақ проблема. Осы проблеманы шешуге мектеп басшылары жағдай жасаса деген ұсыныспен қатар мектеп психологы кабинетінің жабдықтыалуы туралы өз ойымды ортаға салуды жөн көрдім.

Ең алдымен мектеп психологының кабинеті 2 бөлмеден тұрғаны дұрыс. Екеуі де жұмыс жасауға қолайлы, кең, жарық болса тіпті жақсы. 1-кабинет психодиагностикалық және психологиялық кеңес беру, жүргізілген жұмыстарды сараптау, анализдеу сияқты жұмыстарды жүргізу үшін пайдаланылады. Сондықтан да мұнда кез-келген диагностикалық жұмысты жүргізуге қолайлы дөңгелек үстел қойылса. Бұл кабинетте педагогикалық-психологиялық консилиумды өткізу өте ыңғайлы болар еді.

Менің ойымша, оқушыларды зерттеудің үлгісін, мұғалімдермен, ата-аналармен жүргізілетін зерттеу жұмыстарының сызбаларын көрсетіп іліп қоюдың қажеті жоқ. Яғни, педагог-психологтың қандай әдіс-тәсілдермен жұмыс жасайтыны туралы жарнамаламағаны жөн. Мүмкін мұғалімдер мен ата-аналарға, оқушыларға пайдасы тиер басқа бір сызбалар немесе кеңестер жазып іліп қойса неғұрлым тиімдірек болар еді. Мәселен, «Стрессті жеңу жолдары», «Естің 7 заңы», «Ұлағатты сөздер», «Кім ерте тұрады», т.б. Сонымен бірге педагог-психологтың кабинетінде сейф немесе құлыптанатын шкаф болғаны абзал. Кез-келген жеке тұлғаның ар-намысына нұқсан

келмес үшін алынған зерттеу жұмыстарын және оларға жасалған анализ қорытындыларын құлыптап сақтаған дұрыс.

Осы кабинеттің бір бұрышын «Мектептегі психология», «Өзіндік таным», «Тәрбие құралы», «Бала тәрбиесі», «Зейін» сияқты тәрбиелік маңызды басылымдар топтамасына арнаған еш артық болмас еді. Мұғалімдер немесе ата-аналар бұл бұрыштан кез-келген қажетті деректерін тауып оқиды және өз қажеттіліктерін өтеуге пайдаланады.

Сонымен бірге кабинеттің бір жағы тұтастай диагностикаға қажетті көрнекі құралдарға арналу керек. Соның ішінде оқушының логикалық ойлау қабілетін, сөйлеу қабілетін, сөздік қорын, салыстыру, айырмашылықтарды байқау дәрежесін, әлеуметтік дүниетанымы мен көзқарасын, ақыл-ой деңгейін анықтауда маңызды рөл атқаратын жыл мезгілдер картиналарын іліп қойған тиімдірек болмақ. Әрі әдемі, әрі көлемді картиналармен жұмыс жүргізу қашан да өз жемісін бермек. Біріншіден, оларды оқушыны жан-жақты зерттеуде пайдалансақ, екіншіден кабинеттің сәнін келтіріп, адамдарға жағымды, әсерлі көңіл-күй сыйлауға көп септігін тигізеді.

Психолог кабинетінде аудиомангитафон мен үнтаспалардың болуы шарт. Бұл, біріншіден, зерттелушінің көңіл-күйін бағдарлауда көмегін тигізсе, екінші жағынан кабинетке кірген кеңес алушылардың жанына жағымды әсер қалдыру үшін пайдаланылады. 2-кабинет психо-коррекциялық жұмыстарға, тренингтер мен ойындар өткізуге аса ыңғайлы болады. 1-кабинетте жинақылық пен іскерлік басым болса, 2-кабинет жағымдылық пен ыңғайлылық, жылылық пен көңілділік сезімдерін адам жанына ұялататындай дәрежеде болуы тиіс. Жерге кілем төселіп, жұмсақ орындықтар қойылады. Мұның тренингтер жүргізу мен ойындар ойнау кезінде алатын маңызы зор. Олардың әртүрлілігіне байланысты, мысалы жерге, орындыққа отырып немесе тұрып ойналатын тренингтер болады. Ойындар барысында оқушылардың емін-еркін қозғалуы үшін кабинеттің кеңдігінің атқаратын рөлі үлкен. Сондай-ақ бұл кабинетке қарапайым, адамдарға ұнамды суреттер ілуге болады. Ал тренингке қажетті көрнекіліктерді педагог-психолог қажет кезде дайындап әкеледі және кабинет-

ті де өткізілетін тренингке байланысты уақытында ыңғайлы орналастырады. Терезеге ілінген ашық түсті перделер мен әдемі гүлдер психолог кабинетінің мәнін арттыра түспек.

Осылайша жақсы жасақталған кабинетте педагог-психологтың өзін-өзі ұстауы мен жылы шырай танытуы арқылы жақсы психологиялық атмосфера орната алуына толық мүмкіндігі бар.

ҰБТ-ге психологиялық дайындық тренингі

Э. КАМАЖАНОВА

Мақсаты: 11-сынып оқушыларын ҰБТ-ге деген сенімділікке үйрету, стрестік қалыптан арылту, ҰБТ-ге деген көтеріңкі көңіл-күй сезімдерін психологиялық тренинг арқылы әрбір жеке тұлғаның ойлау қабілетін бір-біріне деген қарым-қатынасы арқылы нығайту.

Қажетті құрал жабдықтар: алма талының суреті, алмалар, ақ парақ, қаламсап, «Тілек ағашы» тақырыбындағы үлкен ағаш суреті салынған плакат, жапсырма қағаздар.

Амандасу, танысу жаттығу шарты. Әр оқушы өз есімінің бірінші әрпіне қарай бойындағы жеке қасиетін қосып айту керек. Мысалы: Айару – ақкөңіл қызбын.

Релаксация: Құрметті оқушылар, әуелі орындарыңыздан тұруларыңызды сұраймын. Енді денелеріңізді еркін бос ұстап, тұла бойларыңызды бос тастап, миларыңызды тынықтырып терең демалып, ішкі дүниедегі жағымсыз нәрселерді сыртқа шығарып тастаңыздар!

Мен сіздерге бірнеше сөз айтамын, соны қайталаңыздар!

Әлемдегі барлық адамдарға жақсылық тілеймін!

Әлемде мені бәрі жақсы көреді!

Мен бақытты оқушымын!

Менің денсаулығым мықты!

Мен осы мектебіміздің оқушысымын!

Мен алдағы ҰБТ-ні жақсы тапсырамын!

Рахмет, орындарыңызға жайғасып отырыңыздар!

Медиатация: Ал, енді көздеріңізді жұмыңыздар, көз алдарыңызға елестетіңіздер.

Әсем бір шебер бағбанның баптап өсірген алма бағында қыдырып жүрсіздер. Осы сәтте әркім өзінің ең бақытты шақтарын елестетесіздер. Жүрек түбіндегі арман мақсаттарыңызды қиялдаңыздар. Мен алдағы ҰБТ-ны жақсы нәтижемен тапсырамын, менде бәрі жақсы болады, менің өзіме деген сенімділігім мол, мен үшін бәрі оңай және түсінікті болады.

Оң жақтарыңызға қарасаңыздар қызыл алманы көресіздер. Ал, сол жақтарыңызға қарасаңыздар сары, жасыл алмалар тұр.

Шіркін қайран алмалардың иісін-ай, танауларыңызды керіп, демдеріңізді ашып, рахат бір дүние ішінде жүрсіздер, терең демалыңыздар.

Ал, енді жайлап көздеріңізді ашыңыздар.

Құрметті оқушылар, ендігі мақсат мынау! Шебер бағбанның бағында өскен алманы сіздерге таратамын! Осы алмаға әркім өзінің жүрек түбіндегі жатқан арман мүдделерін, тілектерін жазсын. 3 минут уақыт беріледі. Алмаларды жинаймыз.

Мына алдарыңызда тұрған «Ғажайып арман алма талы» сіздердің алмаларыңыз ғажайып талға ілінді. Мінеки, сіздердің жүрек түбінде жатқан арман тілектеріңіз орындалды деп есептеңіздер.

«Тілек тілеу». Өз жүрегіңнен шыққан тілекті айту. 11-сынып түлектері өздерінің ҰБТ-ге деген тілектерін жүрекшеге жазып, жапсырады.

Рефлексия:

- Бүгінгі тренинг сізге ұнады ма?
- Қандай сезімде болдыңыздар?
- Тренингтен алған әсеріңіз қандай?

- Құрметті оқушылар! Әрдайым сіздерге зор денсаулық, ҰБТ-ны өте жақсы нәтижемен тапсырып, алдағы аңсаған армандарыңыз орындалуына тілектеспін!

Қорытынды:

Күн сайын биіктеген әр сатымыз,

Біздің бір тілегіміз мақсатымыз.

Әрдайым ашық болсын аспанымыз,

Сеніммен шыға берсін жақсы атымыз, - дегендей қаламгеріміздің өлең жолдарына назар аударайықшы, балалар! Егер өмірде өзіңе-өзің сенімді болғың келсе, өмірмен бетпе-бет кездесуден қорықпа, үнемі өмір сынағының әр түрінен қашқақтап, жеңілдікпен өтірік көңіл көтеруді пайдалансаң, кезең-кезең проблема туындай береді, өзіңмен-өзің әлектене бересің. Сондықтан өмірдің қиындығын қасқайып қарап қабылда. Жеңіл жол іздеме, қиындықпен күрес. Осының өзі саған өзіңе деген сенімділік әкеледі, - дей келе бүгінгі тренинг сабағымызды аяқтаймыз. Тренингке қатысқандарыңызға көптен-көп рахмет!

Өмір құндылығына арналған психологиялық тренинг

А. ИСМАГУЛОВА

Мақсаты: өмірдегі стрестік ситуацияларды жеңуге байланысты жағымды реакцияларды әрекетке келтіруге үйрету.

Міндеттері:

1. Жағымды эмоцияларды өздігінен іздеп пайдалануға үйрету.

2. Эмоционалдық күйді өздігінен реттеу тәсілдерін үйрету.

1-жаттығу: «Сенің есімін».

Қажетті құралдар: таза парақтар және қарындаштар.

Мақсаты: оқушыларға өзін таныстыруға мүмкіндік беру.

Нұсқау: қазір сіздер алдарыңыздағы кішкентай парактарға есіміңізді жазасыз. Біз тренинг барысында жазған есіміңізді атап, сізбен қарым-қатынасқа түсеміз.

2-жаттығу: «Сәттілік формуласы».

Мақсаты: болашаққа жағымды көңіл-күйді тудыру.

Материалдар: магнитофон, медитативті әуені бар үнтаспа.

Уақыты: 10 минут.

Жүргізуші: «Ыңғайлы отырып, көздеріңізді жұмыңыздар. Терең демалыңыздар. Шөлейт жерде жүргеніңізді елестетіңіз. Жан жағыңызға қараңыз. Артқа қарасаңыз үлкен тау тұр – бұл сіздің өміріңіздегі қиындықтарыңыз. Енді қиындықты қалай жеңуді білесіз. Сіз тәжірибе алдыңыз. Енді алдыға қараңыз. Ғажайып оазис көріп тұрсыз. Бұл елес пе, әлде шөлейт жердегі жұмақ па? Жақынырақ барсаңыз, елес жоғалмайды. Ғажайып бақшаға кіріп, жан-жағыңызға қараңыз. Қандай әдемі гүлдер және ағаштар салынған. Бұл бақшада өз гүліңізді отырғызғыңыз келе ме? Жұмысқа кірісіңіз. (Үзіліс) Қарасаңыз, сіздің еңбегіңізден кейін бақша одан да әдемірек болады. Бұны өз еңбегіңізбен құра аласыз! Ал енді біздің бөлімге қайтып келіңіз».

Талқылау: болашағыңызды қалай көрдіңіз? Әдемі бақша өсіру үшін еңбектену керектігін түсіндіңіз бе?

3-жаттығу: «Атомдар және молекулалар».

Мақсаты: сенім атмосферасын құру, топты жұмылдыру. Қатысушылар шеңбер болып тұрады.

Нұсқау:

- Қазір біз атомдар және молекулалар ойынын ойнаймыз. Әрбіреуіңіз бөлмеде атом болып еркін жүресіз. Менің нұсқауым бойынша (шапалақ) жылдам молекула болып жиналасыздар, қолдарыңыздан ұстайсыздар. Әрбір молекуладағы атомдар саны менің нұсқауым бойынша жиналады. Мен шапалақтап «үш» деген санды атасам, үш адамнан топ құрайсыздар.

4-жаттығу: «Сиқырлы жастық».

Мақсаты: қатысушыларға өз тілектерін айтуға және топтан қолдау алуға мүмкіндік беру.

Материалдар: жастық.

Уақыты: 15 минут.

Жүргізуші: «Менде сиқырлы жастық бар. Мен қазір жастықты ортаға қоямын. Әрбіреулеріңіз қалауыңыз бойынша, жастыққа отырып, өз арманыңызбен бөлісе аласыздар. Жастықта отырған адам, әңгімесін «Менің арманым» деп бастайды.

Қалғанымыз мұқият, тыңдаймыз. Арманыңыз кез келген нәрсемен байланысты болуы мүмкін: отбасымен, достарымен, біздің топпен».

Талқылау: «Сиқырлы жастықта» отырғанда қандай сезімде болдыңыз? Өздігінен шығып, жастыққа отыру қиын болды ма?

5-жаттығу: «Балдырлар».

Мақсаты: сенім атмосферасын құру, топты жұмылдыру.

Мазмұны: қатысушылар 6-8 адамнан шағын топтарға бөлінеді. Әрбір шағын топ тығыз шеңбер жасайды. Қатысушылардың біреуі шеңбердің ортасына тұрып, қолын кеудесіне айқастырады, көзін жұмады және аяғын еденнен алмай басқалардың қолына еркін құлау керек. Шеңбердегі қатысушылар оны ары-бері қозғалтады, солай қатысушылар орындарымен ауысады.

6-жаттығу: Менің эмоциям және сезімім.

Мақсаты: Адамның ішкі сезімі мен көңіл-күйінің көрініс табуы.

Көңіл-күй түрлерін жазасыз. Сол көңіл-күйді мимикамен көрсетесіз.

2-минут беріледі. Мысалы, күлу, ойлау, қиялдау, аңсау, жылау, уайымдау, т.с.с. Осындай әдістемелер немесе тренинг, профилактика, кеңес, мақал-мәтел немесе аңыз айта отырып, баланы өзін-өзі тәрбиелеуге, өзін-өзі бақылауға үйрету.

7-жаттығу: «Бәріміз бірге»

Мақсаты: балалардың бір-бірімен байланыс орнатуға үйрету, серіктесінің қозғалыс темпіне ыңғайлану.

Жаттығудың жүргізілуі: балалар жұппен тұрып допты бірге ұстайды. (Әр бала допты екі қолымен ұстауы керек) жетекшінің белгісінен кейін балалар бір уақытта отыруға допты қолынан түсіріп алмай бөлме ішінде жүруі, секіруі қажет. Ең бастысы, бірге әрекет жасап допты түсіріп алмау

Рефлексия. «Жеделхат».

Мақсаты: кері байланыс алу.

Қажетті құралдар: парақтар және қаламдар. Қатысушылар шеңбер болып отырады.

Нұсқау: қазір сіздер сыныптастарыңызға бүгінгі тренинг туралы жеделхат жібересіздер. Жеделхат бір сөйлемнен тұрады. Жүргізуші жедел хаттарды жинап үлкен конвертке салады. Қатысушылардың тренингтен алған әсерлері талқыланады.

Қорытындылау. Өмірдегі кез келген қиындықтар адамға тәжірибе алу үшін және жеке бастың жетілуі үшін келеді. Әр нәрседен адам сабақ алып, одан да жақсырақ, мықтырақ және ақылдырақ бола алады.

Зорлық-зомбылыққа қарсы тренинг

А. ХАБИЕВА

Қатысушылар: 9-сынып оқушылары.

Мақсаты:

- Оқушыларға зорлық-зомбылық туралы мағлұмат беру, адамның ең жаман қасиеті екенін айту;
- Адамның ең басты құндылығы оның бостандығы, олай болса оқушыларға адамзаттық құқықтарымен бас бостандықтарын қорғауы туралы үйрету;
- Зорлық-зомбылық адам ағзасына тікелей әсер ететінін түсіндіру;

• Жаман әдеттерден бойларын аулақ ұстап, ондай жаман әрекеттерге бармауға тәрбиелеу, адамгершілігі мол саналы азамат болып өсуіне ықпал жасау.

1. «Қайық қожайыны»;

2. «Он бөлме»;

3. «Біз не үшін жақсы көреміз»;

4. «Ерекшелігіңді көрсет»;

5. «Зорлық-зомбылықсыз, бақытты балалық шақ» постер қорғау.

Кіріспе.

Қоғам үшін ең бастысы – тәуелсіздік, адам үшін бас бостандығы және уайым қайғысыз өмір. Оның кепілі – заңдылық. Тәуелсіздік тәрімізден орын алған қоғамымыздағы ең басты құндылық – адам бостандығы. Адамның және адамзаттың құқықтары мен бас бостандықтарын қамтамасыз ету және қорғау – конституциялық заңдылықтың басты талабы.

Қазақстанда салауатты өмір салтына қол жеткізуде, денсаулықты сақтау мен нығайтудағы басты міндеттің бірі – бала құқығын қорғау, зорлық-зомбылыққа қарсы күрес жүргізу. Егер жалпы айтқанда зомбылықты физикалық қасірет көрсету әрекеті деп анықтауы болса, онда тұрмыстық зомбылықта осы әрекеттің бастауы мен айқындау нүктесі анық белгіленеді. Ол – жанұя, яғни зұлымдықшы мен оның жемтігі ең жақын адамдар болады. Олар – жұбайлар мен балалар. Отбасындағы зорлық-зомбылық мәселесі әлемнің әр елінде ертеден орын алған. Зорлық балалардың денелік және психологиялық денсаулықтары және жан-жақты дамулары үшін ауыр машақат болып табылады.

Әйелдер мен балаларға қатысты зомбылықтың алдын алу және бағытталған профилактикалық сипаттағы шараларды жүргізуде ақпараттық үгіттеушілік жұмыстарды өткізу қажет болып табылады.

1. «Қайық қожайыны»

Судың жағасында бірнеше адам арғы бетке өте алмай қа-

йық күтіп тұрады. Судан өткізетін қайық жақын арада жағаға келуі керек, бірақ оған бір-ақ адам сияды. Жағада қайық тосып тұрғандар қайық қожайынын көндіріп қайыққа мініп кетуі тиіс. Кім қожайынды көндіре алады екен.

2. «Он бөлме»

Сіз тұратын үйде он бөлме бар деп көз алдыңа елестет, мысалы: қуаныш, үрей, қайғы, агрессия, қорқыныш, ашу, жалғыздық, үміт және тағы екі бөлме. Қандай? Екі бөлмені өзің тауып және оларға ат бер. Әр бөлмені символмен белгілеп ол бөлменің суретін сал. Бұл бөлмелер несімен ерекше сен қай бөлмеде жиі боласың.

3. «Біз не үшін жақсы көреміз?»

Айналамыздағы адамдармен араласқанда олардың бізге ұнайтын немесе ұнамайтын жақтары болады. Топта бір адамды алып, сол адамның сізге ұнайтын бес қасиетін жазыңдар. Кім жайлы жазғанымызды ешкімге айтпаңыз. барлығымыз болған соң жазғанымызды оқимыз. Қатысушылыр бұл мінез кімге тән екенін табады.

4. «Ерекшелігіңді көрсет»

Өз еркімен психологиялық байқампаздығын тексеруге бір ойыншы ортаға шығады. Айталық Жанар атты қатысушы ерікті түрде ортаға шығады. «Жанар есіктің сыртында күте тұрыңыз. Жанар есіктен шыққаннан кейін топтың басқа мүшелері орындарын ауыстырып отырып алады. Жанарды ішке шақырып, әр ойыншының бастапқыдағы орындарын дұрыс тауып, оларды отырғызып шығуы тиіс. Жаттығу осылайша жалғаса береді.

5. «Зорлық-зомбылықсыз бақытты балалық шақ» постер қорғау.

6. Тренинг туралы өз ойымызды допты қағып аламызда орнымыздан тұрып, айтамыз.

- тренингте не ұнады?
- тренингте не ұнамады?
- тренингтен қандай әсер алдыңдар?

Авторлар туралы мәлімет Сведения об авторах

АБУЛОВА Л.Ш. – воспитатель КГУ «Областной дом юношества, центр социальной адаптации для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» Управления образования акимата Костанайской области.

АКИМБАЕВА М.У. – педагог-психолог частной школы «Көкіл» г. Алматы.

АҚКӨЗОВА Қарылғаш Қосбармаққызы – Ы. Алтынсарин атындағы орта мектебінің педагог-психологы. Бейнеу ауданы, Маңғыстау облысы.

АЛЕУОВ У. – д.п.н., профессор, зав. кафедры педагогики Каракалпакского ГосУниверситета. Республика Каракалпакстан.

БЕКЗАДИНОВА Айым Бакытбековна – педагог-психолог КГУ «Средней школы №44». г. Нур-Султан.

ЖАҢБЫРОВА Гүлжамал Сұлтанқызы – Ю. Гагарин атындағы орта мектеп психологы. Есет селосы, Бейнеу ауданы, Маңғыстау облысы.

ЖҰМАНОВА Заря Әмірқызы – журналист, Алматы қаласы.

ЗАКОРА Т.Д. – воспитатель КГУ «Областной дом юношества, центр социальной адаптации для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» Управления образования акимата Костанайской области.

ИЛИЯСОВА Н. – С. Сейфуллин атындағы № 52 жалпы орта мектебінің педагог-психологы. Ж. Ералиев а/о, Жетісай ауданы, Түркістан облысы.

ИСМАГУЛОВА Айдана Жүрсінқызы – «Рудный қаласы білім бөлімінің №19 жалпы білім беретін мектебінің психологы. Қостанай облысы.

КАМАЖАНОВА Эльнура Маратовна – «Абай атындағы мектеп-бала бақша кешені» КММ-нің педагог-психологы. Үлгілі малшы ауылы, Көкпекті ауданы, Шығыс Қазақстан облысы.

КУТУБАЕВА А.К. – воспитатель КГУ «Областной дом юношества, центр социальной адаптации для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» Управления образования акимата Костанайской области.

СИХОВА Бибигул Усербаевна – Ш. Жексенбаев атындағы ЖОББМБК-нің мектеп психологы. Бөкей ордасы ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

ХАБИЕВА А. – №46 жалпы орта білім беретін мектебінің педагог-психологы. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.