

ISSN 1998-6718



Мектептегі
ПСИХОЛОГИЯ
в школе



*Қазақ халқының әдет-ғұрпы мен салт-
дәстүрлерінің психологиялық және
тәрбиелік маңызы*

*Мұғалімдерге арналған психологиялық
тренинг*

12(210)
2025





Құрметті оқырман қауым!

Қолдарыңызға тиіп отырған журнал мектеп, мектепке дейінгі, арнайы, жоғары оқу орындары мұғалімдері мен оқытушыларына, жалпы оқырмандарға арналған. Журналға «Казпочта», «Ернұр пресс», «Евразия Пресс», «Эврика почта» және Post.kz сайты арқылы жазылған тиімді.

Жазылу ай сайын жүргізіледі.

Мекен-жайымыз: 050036, Алматы қаласы, Мамыр-2, 13-7.





№12 (210), 2025
(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

Н. ЕСЕНҒАЗЫ

Қазақ халқының әдет-ғұрпы мен салт-дәстүрлерінің
психологиялық және тәрбиелік маңызы3

Г. ПІРІМҚҰЛОВА

Мазасыз балалардың ата-аналарымен жұмыс жасау9

С. БРАТАШ

Арт терапияның бір бағыты – маскотерапия тәжірибесі ...12

Э. КАМАЖАНОВА

Мен және менің эмоцияларым15

Ж. НАЙМАНОВА

Ұстаздардың көңіл-күйін көтеруге арналған психологиялық
тренинг17

А. МҰРАТБЕКҚЫЗЫ

9-сынып оқушыларының мамандық таңдауына арналған
психологиялық тренинг20

Х. МҰҚАТАЕВА

Мұғалімдерге арналған психологиялық тренинг22

А. ҚАДЫРЖАНОВА

5-сынып оқушыларына арналған психологиялық
тренинг25

А. ҚАБДИҚЫЗЫ

Қыздарға арналған психологиялық тренинг28

Т. ҚДЫРНИЯЗОВА

Ұлттық бірыңғай тестілеуге психологиялық дайындық
жолдары30

Т. ОРАЗОВА

11-сынып оқушыларын тестілеуге психологиялық тұрғыда
дайындау34

Н. БӨПЕЖАНОВА

Пікірталас арқылы конструктивті қарым-қатынас құруға
арналған тренинг38

Н. ИЗГАЛИЕВА

Психолог – бала жүрегіне жол табушы кемеңгер41

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

Ақнұр ОЛЖАЕВА

Ғылыми редактор –

Маржан АХМЕТОВА

20. 05. 2010 ж.

ҚР Байланыс
және ақпарат
министрлігінде
қайта тіркеліп, №10964-Ж
күелігі берілді.

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

08. 01. 2026 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: 8 777 303 37 67.

Эл пошта:

pedagog-ltd@mail.ru

Сайт:

www.pedagogltd.kz

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.п.с.н., профессор
(Узбекистан, Ташкентский филиал
МГУ им. М.В. Ломоносова)

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

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

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

Б. Бейсекеева – педагог-психолог
(Астана қ.)

 Жарияланған материалдар редакцияның пікірін білдірмейді. Фактілер мен 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 фотоснимки 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 08. 01. 2026 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;

Моб. т.: 8 777 3033767

Эл. почта: pedagog-ltd@mail.ru

Сайт: www.pedagogltd.kz

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 халқының әдет-ғұрпы мен салт-дәстүрлерінің психологиялық және тәрбиелік маңызы

Н. ЕСЕНФАЗЫ

Қазақ халқы – ежелден ата-баба аманаты ретінде өзінің бірегей өмір салтын, яғни әдет-ғұрпы мен салт-дәстүрлерін қатаң сақтаған халық. Соның арқасында мың жылдан бері мың өліп, мың тірілген халық болып саналады. Бүгінде сол халықтық асыл мұрамыз – атадан аманат болып қалған әдет-ғұрыптарымыздарды насихаттау әрі сақтай білу – біздің, алдыңғы буын өкілдерінің асыл парызы.

Қазақстан Мұсылмандары Діни Басқармасының ұйымдастыруымен өткен ІІ Республикалық «Бата» атты бата беру сайысына қатысушыларға берген бата түрлері және қазақ халқының әдет-ғұрпы мен салт-дәстүрлері жөніндегі сұрақтардың жауаптарын көпшілікке ұсынғым келеді.

1. Қазақ халқында үйіне келген кез келген адамға міндетті түрде тегін **қонақасы беру**, оған жайлы төсек-орын салып, қондырып жіберу әдет-ғұрпы ежелден орын алған;

2. Қазақ халқында ежелден келе жатқан әдет-ғұрыптың бірі – **дәм ауыз тию**. Үйге бас сұққан кез келген адамды дәмнен ауыз тигізбейінше жібермейтін – «Қуыс үйден құр шығармайтын»;

3. Қазақ халқында және бір жақсы әдет-ғұрпы – **ерулік беру**. Басқа жақтан жаңадан көшіп келгендерді оның туған-туыстары немесе көршілері арнайы дастарқанға шақырып, ерулік тамақ беретін болған. Бұл арқылы көшіп келген туыстарына немесе көршілеріне деген ыстық ықыласы мен ізгі ниетін білдірген. Ал көшіп келгендер жаңа қонысқа тез үйреніп, ондағы адамдармен жақсы қарым-қатынас орнатуға ықыласты болатын;

4. Қазақ халқында кеңінен таралған әдет-ғұрыптардың бірі – **қалау**. Үйге келген қонақтың сол үйдегі өзіне ұнаған заттың кез келгенін қаладым деп айтуына болады, ал үй иесі ол затты міндетті түрде беруі тиіс. Мұның өзі де адамдар арасындағы достық қарым-қатынастың негізін қалайтын. Анасы аман-есен босанып, дүниеге жас нәресте келген соң тап осы әдет-ғұрып бойынша кіндік шешенің де өз қалауын айтып, ұнаған нәрсесін алуына болатын;

5. **Қымызмұрындық** – қымыз ашыту маусымының басталуына байланысты әдет-ғұрып. Ауыл адамдары бірін-бірі шақырысып, қымыз ішер алдында арнайы дастарқан жаяды. Қымызмұрындыққа шақырған үй иелеріне ауыл ақсақалдары ақ батасын береді;

6. Қазақ халқында **жылу жинау** әдет-ғұрпы да бар. Оның мәні кездейсоқ жағдайда үйі өртеніп кеткен немесе дұшпанның шабуылынан, қа-

тал қыстың ауыртпалығынан, су тасқынынан, аштықтан зардап шеккен отбасыларына ауылдас немесе туысқан адамдардың көмек көрсетуі болып табылады. Олар зардап шеккен жандардың алдына қолдарынан келгенінше мал салып береді, киім-кешек, көрпе-төсек, ыдыс-аяқ жағынан көмек көрсетеді, бастарына шаңырақ көтеруіне жәрдемдеседі. Мұның өзі зардап шегіп, қиналған ағайынға жаны ашынғандықтың, қамқорлық жасағандықтың көрінісі. Мүмкіндігі бола тұрып, ондай көмек көрсетуден бас тартқан ағайын-туыс ру ішінен қуылып, аластатылатын. Ал мұндай жазаға кесілгендер өз руының тарапынан жанашырлық жақсылық дәмете алмайды. Өйткені ондай құқықтан айырылған болып саналады. Оларды кез келген қарақшы аяусыз тонап кете алатын;

7. Қазақ халқында дәстүрлі әдет-ғұрыптарының бірі – **асар**. Онда ауыл тұрғындары ешқандай ақы алмастан бірлесе жұмылып, біреудің белгілі бір жұмысын бітіріп береді. Мәселен, олар біреудің қысқы баспанасын немесе мал қорасын салып беруге, сондай-ақ құдығын қазып беруге жұмыла көмектеседі. Асар ауылдас отырған рулас адамдардың туысқандығы мен ынтымақ бірлігінің жарқын көрінісі болып табылады. Асарға шақырылғанда оған бармай қалу әдепсіздік саналатын. Қазақтар XX ғасырдың бас кезінде осы әдет-ғұрыпты пайдаланып көптеген жерлерде зайырлы мектептер және мешіттер салып алды;

8. **Әдептілік пен сыпайылық әдет-ғұрпы**. Екі қазақ кездесе қалғанда жасы кішісі жасы үлкеніне «Ассаламағалейкүм!» деп бірінші болып сәлем береді. Жасы үлкен кісі оған «Уағалайқұмассалам!» деп жауап қатады. Тек содан кейін ғана егжей-тегжейлі аман-саулық сұрасады. Бұлай сәлемдесу бірін-бірі тіпті танымайтын адамдар үшін де міндетті болып саналады;

9. Қазақтарға тән **әдептілік пен сыпайылық, кішіпейілділіктің бір көрінісі** – үлкен кісінің есіміне әке (еке) сияқты жұрнақ сөз қосып айту. Мәселен, Қазбек – Қазеке, Диқан – Дәке, Бауыржан – Бауке сияқты айтылады;

10. Жас келіндер ер азаматты ерекше құрметтеудің белгісі ретінде байының **жақын туысының атын атамаған**. Байының әкесі мен Анасын ата, ене деп атаған. Байының іні-қарындастарын шырақ, жарқын, айнаш, гүлім, бауырым деп еркелете ат қоятын. Өзге туысқандарына да жаңа әрі жарасымды ат ойлап табатын;

11. Қазақтар екіқабат қатын мен жасы үлкен адамның **алдын кесіп өтуді әдепсіздік санаған**. Келіндер атасының, қайын ағаларының көзіне түспеуге тырысқан;

12. **Отағасы үйде жоқ кезде** ересек ер адамның үйге түсуіне рұқсат етілмеген. Қазақ даласының мызғымас заңы, міне, осындай еді. Қазақтар үйге бас сұғар алдында қару-жарағын әрқашан тыста қалдыратын. Ал ханның алдына қамшы ұстап кіруге де болмайтын;

13. Алыс сапардан немесе жәрмеңкеден қайтып оралған адам өзінің

жақын туыстары мен көршілеріне әр түрлі сыйлықтар – **базарлық** ала келетін. Ауыл ақсақалдары тамақ үстінде үлкен табақтан жасы кішілерге **асату** жасайтын. Егер кімде-кім әлдебір жаңа киім кие қалса, бағалы затқа ие болса, оған жақын туыстарының, дос-жарандарының **байғазы** беру әдет-ғұрпы болған;

14. Қатындар үйде қалған балалары мен жақындарына мереке-тойларда болған жерлерінен **сарқыт** ала келетін. Мұның өзі, бір жағынан, тағамға деген құрметті білдірсе, екінші жағынан, болып өткен мереке тойлардан үйде қалғандардың да дәм татып, қатысты болғанын сезінуге тәрбиелейді. Қазақтарда көптен бері көрмеген жақын-туыстарына қымбат бағалы заттардан, әдемі естелік бұйымдардан, қазы-қарта, мүшелі жіліктерден, сүр еттерден **сәлемдеме** беріп жіберу әдет-ғұрпы да болған. Сәлемдемені алған жақ шын ниетімен разы болып, ізгі батасын беретін. Базарлықтар мен сыйлықтарды туған-туыстар, дос-жарандар мен көрші-қоландар өзара бөлісетін;

15. Дала тұрғындары бір-біріне қуанышты хабар жеткізгенде **сүйінші** сұрайтын әдет-ғұрып та болған. Қуанышты хабар жеткізген адамға жақсы сыйлық жасалатын. Саят құру кезінде жас аңшы бағалы олжасын өзімен бірге аңға шыққан адамдардың жасы үлкен ақсақалына байлайтын. Ол мұны дәстүр бойынша өз еркімен жасаған;

16. Қазақта ежелден бар тұрмыстық әдет-ғұрыптың бірі – **ажырасу көже**. Оның мәні ауылдың бір тұрғыны басқа бір алыс жаққа көшіп кетерде ағайын-туғандарымен, көрші-қоландарымен қоштасу ретінде ажырасу аяқ деп аталатын тамақ беруінде болатын. Ауылдастарына айтпай, үн-түнсіз көшіп кету көргенсіздік, тәрбиесіздік саналатын. Ал көшіп бара жатқан жақ өздерінің туған-туыстарына, құрметті ауылдастарына көзіміздей көріп жүріндер деп, естелік сыйлықтар қалдыратын. Ал ауылдастары өз кезегінде ризашылығын білдіріп, көш көлікті, барған жердегі қоныстарың құтты болсын айтысып, ақсақалдар ақ баталарын беретін;

17. **Жасы үлкендерге құрмет көрсету**. Дәстүрлі қазақ қоғамында жасы үлкен адамдарды құрметтеу рәсімі ежелден бар болатын. Ондай құрмет жасы үлкен кісінің қай рудан, қай жүзден, қай ұлттан екендігіне қарамай көрсетілетін. Олар барлық мерекелерде, жиын-тойларда құрметті орындарға, төрге шығарылады. Жиналыстарда олар елеулі рөл атқарады. Жастар олардың айтқан сөзін жерге тастамай, мүлтіксіз орындайтын. Жас жігіт үшін үлкен табақтан ақсақалдың өз қолынан ет асау ең жоғары марапаттың белгісі саналатын. Кіші іні үлкен ағаның рұқсатынсыз дастарқан басына өз бетінше ешқашан отырмайтын;

18. Жас адамның үлкен кісінің алдын кесіп өтуі **көргенсіздік** деп есептелінетін. Бұл ереже әйел адамның ер азаматтың алдын кесіп өтпеуіне де қатысты болатын. Жасы кішілердің жасы үлкендерге дауыс көтеруіне барып тұрған әдепсіздік ретінде үзілді-кесілді тыйым салынатын. Әңгіме

үстінде жасы үлкен кісінің сөзін бөлуге ешқашан рұқсат етілмейтін;

19. Жастар алыс жолға аттанарда не үй болып, шаңырақ көтерерде жасы үлкен ақсақалдардың алдынан өтіп, **ақ батасын** алатын. Қазақтар жасы үлкен әрі құрметті адамдардан мұндай батаны жауға аттанарда да сұрайтын;

20. **Тамырлық әдет-ғұрпы.** Қазақтардың арасында достасып-бауырласу немесе тамыр болу әдет-ғұрпы да кеңінен тараған. Бұл рәсім куәлардың көзінше салтанатты жағдайда өткізіліп, нығайтыла түсетін. Рәсім кезінде екі дос қылыштың не қанжардың жүзін сүйіп, мәңгі адал дос болуға серттесіп, ант ішісетін. Олар бір-біріне мәңгі достықтың белгісі болсын деп қымбат бағалы бұйымдар ұсынатын. Дос-жаран, тамырдың үйінде қашан болса да қонуға болатын, ал үй иесі оған қолдау көрсетіп, қамқорлық жасайтын. Бұл әдет-ғұрыптың ең мықты түрі дос-тамыр болу еді. Олар бір-бірінен өздеріне ұнаған нәрсесінің бәрін де қалап ала беретін. Дос-тамырлық әкеден балаға, ұрпақтан ұрпаққа жалғасып кете беретін сипат алды;

21. **Қоныс таңдау әдет-ғұрпы.** Қазақтарда қыстаудан өзге жер меншігінің толық дерлік жоқ болуы себепті көшіп-қонып жүруі үшін уақытша қоныс таңдау әдет-ғұрпы кеңінен таралған болатын. Ал жайылымның негізгі бөлігі қоғамдық меншік негізінде пайдаланылатын. Мұндай ереже 1867-1891 жылдардағы әкімшілік реформаларының қолданылу барысында да сақталып, бекітілген еді. Алайда көші-қон үшін кейде жер дауы да туындап отырды. Бұрыннан қалыптасқан әдет-ғұрып бойынша, ауылдар мен ру ақсақалдары өздерінің бірінші жетіп қоныс тандаған жерлеріне арнайы белгілер қоюы тиіс саналатын. Ондай белгілер жерге найзаның сабын немесе құрық қадап кету арқылы қойылатын. Құмның бетіне немесе сазды жерге сол ру таңбасының суреті салынатын. Немесе биік өскен шөптің басын буып, белгі салып кетуге де болатын. Мұндай белгілері бар жерлерге өзге ешкімнің қоныстануына рұқсат етілмейтін.

Егер жаңа қонысқа әр түрлі ауылдардың өкілдері бір мезгілде келе қалса, онда жер дауы мынадай тәртіппен шешілетін: сұлтан мен қатардағы қазақ дауласса, сұлтан жеңіп шығатын, би мен старшын дауласса, старшынның мерейі үстем болатын, ал егер би мен қатардағы қазақ дауласса, бидің талабы орындалатын. Егер жер дауы сұлтан мен сұлтанның, би мен бидің, старшын мен старшынның, қатардағы екі қазақтың арасында болса, онда олардың қай жасы үлкені жеңіске ие бола алатын. Жерге дауласушылардың мәртебесі мен дәрежесі тең болған жағдайда олардың қай жағының руы не тайпасы жолы жағынан үлкен болса, сол жағына артықшылық берілетін;

22. Отбасы және неке саласындағы әдет-ғұрыптар мен салт-дәстүрлер. Сөз болып отырған кезеңде қазақтарда отбасы мен некеге қатысты сонау ежелден келе жатқан бірегей әдет-ғұрыптары мен салт-дәстүрлері болатын. Дүниеге келген жас нәрестеге оның құлағына **азан шақырып**

ат қойылатын. Жасы үлкен туысқандардың бірі Құраннан аят оқып, нәрестенің атын оның құлағына үш рет қайталап дауыстайтын. Оң құлағына Азаң, сол құлағына Қамат айтып ат қоятын;

23. Ер бала 3, 5 және 7 жасқа толғанда оны **сүндетке отырғызу** рәсімі өткізілетін. Сүндет тойына қонақтар шақырылатын, ат шаптырылып, спорт жарыстары өткізілетін;

24. Ата-ана өздерінің ұлын үйлендіру қамын әрқашан ойластырып жүретін. Болашақ келінді бала кезінен іздестіре бастайтын. Тіпті балалар дүниеге келмей жатып-ақ атастыру рәсімі болатын. Құдаларды өнегелі, құрметті, текті жерден іздестіретін. **Құда түсудің** салт-дәстүрлері бойынша арнайы рәсім өткізілетін. Қазақтарда жеті атаға толмаған туыстар арасында неке қиюға қатаң тыйым салынатын. Баланы үйлендіруге қатысты әдет-ғұрыптардың реті мынадай болатын: құда түсуге алдын ала келісу, ата-ананың құда түсуі, келін түсіру тойы, неке қию рәсімі. Ұзатылатын қыздың әкесі құда түсіп келген құдаларға құйрық-бауыр жегізетін. Бұл салт-дәстүр құдалық рәсімінің орындалғанын көрсететін. Ал құдалық екі жаққа да белгілі міндеттер жүктейтін. Құдалықтан айнуға болмайтын. Құда түсудің ресми бөлігі аяқталғаннан кейін жігіт жағы қыздың қалыңмалын төлейтін. Қалыңмал әдетте мал басымен есептелетін. Оның мөлшері құда түсушілердің қаншалықты бай, ауқатты екендіктеріне қарай белгіленетін. Қалыңмалдың мөлшері 5 жылқыдан 1000 жылқыға дейін жететін. Үйлену тойы кезінде құдалар бір-біріне киіт кигізетін болған. Ол түрлі қымбат бағалы киімдерден, мата кездемелерден, мал басынан тұратын. Құдалар жағы бір-бірімен қоржын алмасып, өзара сыйлық жасасатын. Үйлену тойының әдет-ғұрыптары неке қию рәсіміне ұласады. Қазақтардың дәстүрлі қоғамында қыздың жасауын берудің де зор маңызы болды. Жасау қыз баланың жас кезінен әзірлене бастайтын. Қыздың жасауына киіз үй, кілем, текемет, сырмақ сияқты бұйымдар, киім-кешек түрлері мен ыдыс-аяқтар, әр түліктен тұратын мал басы және басқалары кіретін болған;

25. Күйеуі өліп, жесір қалған жас әйелге күйеуінің жақын туыстарының біреуі **әмеңгерлік** жолымен үйленуге құқықты саналатын. Көшпелі қазақ халқының өмірінде мұның әлеуметтік маңызы үлкен болды. Әйел ерден кетсе де елден кетпеді. Марқұм болған адамның балалары өз руының, өз туысының қарамағы мен қамқорлығында қалды, жат жұртқа жіберілмеді. Өйткені олар өз туыстарының арасында жетімдік көрмейді, бейшаралық халге душар болмайды. Сондықтан да құдалардың арасы суыспайды;

26. **Бала асырап алу.** Егер біреудің отбасы перзент көрмесе немесе баласы тұрмай, шетіней берсе, ол алдын ала келісім бойынша, өз туыстарының бірінің баласын бауырына басып, асырап ала алатын;

27. Жеке шаңырақ көтеріп, ата-анасынан еншісін алып шыққан жас отбасында күнделікті тіршілігіне қажетті нәрсенің бәрі де – отауы, төсек-

орындары мен үй ішінің жабдықтары, есік алдында малы да болатын. Ежелден келе жатқан әдет-ғұрып бойынша ата-анасының қолында кенже ұлы қалып, **қара шаңыраққа** бүкіл мал-мүлкімен қоса иелік ететін. Қазақтар өздерінің ата-анасын ешқашан тастап кетпейтін. Бұл әдет-ғұрпын бұзғандарды қазақтар нағыз жексұрың, жауыз жандар ретінде жек көрді;

28. **Бата беру.** Қазақтарда бата беру әдет-ғұрпы кеңінен етек алды. Ол әрбір іске кірісер алдында міндетті саналатын. Бата поэтикалық тілмен жалпы жұртқа қарап тұрып беріледі. Онда бата беруші адам езгелерге ізгі жақсылық, табыс тілейді. Батаны жасы үлкен адам немесе жолы үлкен қонақ беруі тиіс. Бата беруші Жаратушы Алладан бақытты өмір, материалдық байлық, әрбір істе табысты болуын тілейді. Бата екі қолды ілгері қарай жоғары созып, екі алақанды өзінің жүзіне қарата бұрып тұрып беріледі. Бата беру «әумин» деген сөзбен аяқталады. Бата адамдарды лайықсыз, теріс қылықтардан сақтандырады, ол жастарды, ізгілікті әрі қайырымды істерге баулиды. Қандай да болсын бір іске кірісерде, дастарқаннан дәм татуға отырғанда немесе жол жүріп, алыс сапарға аттанарда әркім ақсақалдардан бата алатын болған. Бата шаңырақ көтеріп, жеке үй-жай болғандарға да беріледі. Қазақтар өздерінің балаларына атақты кісілерден, құрметті қонақтардан бата алып қалуға тырысқан. Ислам дінінің таралуына байланысты бұл дәстүр бұрынғысынан да күшейе түсті. Қайтыс болған адамның үй-іші мен туған-туыстарына көңіл айту кезінде де бата беріледі, марқұмның өзіне де, артында қалған үрім-бұтағына да ізгі тілектер айтылады;

29. **Бала тәрбиесі.** Бала тәрбиесі жүктілік кезінен бастау алады. Қазақтар бала тәрбиесіне ерекше көңіл бөлген. Қазақтың дәстүрлі тәрбиелік үлгі-өнегелері ұрпақтан ұрпаққа ауысып отырады;

30. **Сәлем беру.** Жиналып тұрған топқа жақын келген адам оларға бірінші болып сәлем беруге міндетті. Атты адам жаяу кісіге, жасы кіші үлкендерге бірінші болып сәлем береді.

31. Алға келген астан алдымен жасы үлкен адам **дәм** татады. Тамақ ішіп отырған кезде көп сөйлеуге болмайды;

32. Балаларға жақсы тәрбие, үлгі-өнеге беруде **мақал-мәтелдердің** атқаратын рөлі зор. Халық даналығы балаларды еңбексүйгіштікке, алды-артын аңдап сөйлейтін сақтыққа, адамгершілік асыл қасиеттерге баулиды. Мәселен, «Аққа Құдай жақ», «Батырдың күші – айласында», «Асықпаған арбамен қоян алады», «Еңбек етсең ерінбей, тояды қарның тіленбей», «Бірлік бар жерде тірлік бар», «Қолы қимылдағанның аузы қимылдайды», «Жаздың бір күні жылға азық», «Жақсыда жаттық жоқ», «Жаман үйді қонағы билейді», «Жақсы жігітке жеті өнер де аз» сияқты мақалдардың тәрбиелік маңызы зор.

Мақал-мәтелдерді күнделікті өмірде жиі қолдансақ, жас буынның санасына олардың мән-мағынасын түсіндіріп өсірсек, құба құп болады, құрметті оқырман!

Мазасыз балалардың ата-аналарымен жұмыс жасау

Г. ПІРІМҚҰЛОВА

Қай елде, қай кезде болмасын, бала тәрбиесін ерекше мәселе екені баршамызға аян. Елімізді дамытушы да, ілгері апарушы да – балалар, яғни бүгінгі ұрпақ. Мен баяндамамның алғы сөзін шығыс ғұламасы әл-Фарабидің сөзінен бастағым келеді: «Адамға ең бірінші білім емес, тәрбие берілуі керек, тәрбиесіз берілген білім-адамзаттың хас жауы, ол келешекте оның барлық өміріне апат әкеледі» делінген.

Адамның өмір сүру дағдысы ата-анасының берген тәрбиесіне тікелей қатысты: Егер ата-ана баласын әрқашан мадақтап отырса, ол бала жауапты кезеңдерде кез-келген кедергіден өте аламын деп өзін-өзі сендіре алады. Ал әлсіз деп қорғаса бала соған сүйеніп кетеді. Осыдан кейін мазасыздық пен қорқыныш терминдері туындайды. Э. Иззард мазасыздықтың көптеген эмоцияларының бірін қорқыныш деп атаған. Әр түрлі жастағы адамдар қорқынышты әртүрлі қабылдайды. Мәселен, бала 2 жасында дәрігерден қорқады. Ал 6-7 жастағы басты қорқынышы өз өлімінен болса, 7-8 жаста ата-анасының өліп қалуынан қорқа бастайды. Ал 8-11 жасында бір істі басқалай істеуге немесе нормаға сай болмай қалудан үрейленеді. И. Ранчбург пен П. Поппердің заңдылықтарына сүйенсек, баланың интеллекті өскен сайын қорқынышы көбейеді. Е.Ю. Брелонның әлеуметтік психологиялық факторға жүргізген зерттеуі балаларды мазасыздануына ата-анасының өз жұмысына қанағаттанбауы, материалдық жағдайына, тұрғын үйіне көңілі толмайтындығы да әсер ететіндігін көрсеткен. Мектепке барар алдында бала мектептегі мазасыздықты көп ойлайды. Мысалы, 1-сынып оқушылары ең алдымен жаман бағадан емес, ата-анасымен, ұстазымен, құрдастарымен келіспеушілікпен қатты қорқады. Мамандардың айтуы бойынша, мектепке дейінгі кезеңдерде ер балалар қыз балаларға қарағанда мазасыздау болады да, 9-11 жас аралығында қыздармен ұлдар теңеліп кетеді. 12 жастан кейін қыздарда мазасыздық деңгейі көтеріледі. Мазасыздық көбіне мына жағдайларда болуы мүмкін.

1. Кері міндеттер баланы кемітіп немесе біреуге тәуелді етуі мүмкін;
2. Көп талап қою;
3. Қарама-қарсы талаптар.

Психологиялық процесте балалармен әрекет кезінде ойын кең пайдаланылады. Ойын баланың дүниетанымын кеңейтіп, қоғамдық машық-

тарға тәрбиелейді баланың өмірінде ойынның зор маңызы бар. Ойын барысында бала жан-жақты тәрбиеленеді. Ойынға араласуы балаларды қуанышқа кенелтеді. Жуас, қорқақ балалармен қатар неше түрлі қиындықты жеңіп шығатын балалар да кездеседі. Тәжірибеде көрсеткендей, баланың көп мазасыздануы тәрбиенің дұрыс берілмегендігінде жатыр. Мысалы: ата-аналары жоғары дәрежеге ие болып, не материалдық жағдайы жақсарғанда баласындағы сәтсіздікті көргісі келмегендіктен оларға шамадан тыс талаптар қояды. Кейбір ата-аналардың өздері де мазасыз болып келеді де, аз ғана сәтсіздікті төңкеріс тәрізді қабылдап, кішкене қателік жасауға да рұқсат етпейтін жағдайлар жиі кездеседі. Осыдан келіп бала бойындағы мүмкіншілігінен айрылып істеген ісінен нәтиже шықпаған соң соған еті үйреніп кетеді де, қарапайым жағдайлардың өзіне күрессіз ақ беріледі. Кейбір ата-аналар баласын қандай да болмасын өміріне қауіп төндіретін жағдайлардан сақтауға тырысып өмірдің қиыншылықтарына қарсы жеке күресе алмауын дамытады. Жоғарыда айтып өткеніміздей, бұл баланың қалыпты дамуына әсер етеді. Яғни, оның үлкендермен, құрдастарымен араласуына кесірін тигізеді. Кейбір ата-аналар балада пайда болған қандай да болмасын қорқынышты біліп дұрыс бағыт бере алмайды. Олар баланы қорықпауға көндіреді. Немесе оны мазақтайды. Бұл екеуі де қорқынышты күшейте түседі. Жиі жасалған ескертулер, ұрыс-керістер балаға агрессия ғана емес, сонымен бірге мазасыздықтың қалыптасуын тудырады. Мұндай балалар бір күн бойы балаларға айтқан немесе айтуға оқталған ескертулерін жазып жүргені дұрыс. Тәуліктің соңында оларға қайсібіреуі баламен қарым-қатынасты нашарлатқанын байқауға болады. Сондықтан да мұндай ата-аналар алдымен өз-өздерін тәрбиелеумен айналысқандары дұрыс.

Психологиялық-педагогикалық тұрғыдан берілетін төмендегі кеңестерге құлақ түріңіз:

1. Таңертен (не түсте) сабаққа барарында баланы жайлап қана оятыңыз. Сіздің биязы үніңіз бен күлкіңіз-ақ ұйқысын ашуы тиіс. Кешегі бір теріс қылықтарын айтып, басқа түкке тұрмайтын нәрсеге жүйкесін жұқартпаңыз. Тамағын ішпей жатып ұрыс-керіс ұйымдастырмаңыз;
2. Егер балаңыз сабақтан кешігетіндей болып жатса, онда «Бол да болдың!» астына алып айғайламаңыз. Оны ертерек ояту қажет;
3. Баланы сабаққа (әсіресе таңертен) ашқұрсақ жібермеңіз;
4. «Бұзық болма!», «Қисалаңдамай тыныш жүр!», «Бүгін 2 алсаң құртамын!» деген ескертулерді жиі айта бермеңіз. Керісінше, оған жылу сыйлап, жақсы баға алып келуіне тілектестік білдіріңіз;
5. Есіктен кірмей жатып, «Бүгін қандай баға алдың?» деп бас салып балаңызды сұрақтың астына алмаңыз. Мектептен келген балаңызды

көңілді қарсы алыңыз, оның сабақтан шаршап келгенін ескеріңіз. Егер бала әлденеге ренжіп келсе, бірдеңені айтпақшы болса, «сені тындауға уақытым жоқ» демей, арнайы көңіл бөліп, мұқият тыңдаңыз;

6. Бала бірдеңеге ашуланып жүрсе, үндемеңіз. Сабасына түскен соң, ол болған жайды өзі-ақ айтады;

7. Баланың бір қылығы үшін мұғалім сізді шақыртып алса, өзара әңгімеге баланы қатыстырмаңыз;

8. Мектептен келе сала баланы отырғызып қойып сабаққа дайындамаңыз. 2-3 сағат ойнап, демалғаны жөн, түсте ұйықтап тынықсын. Бесін мезгілі – сабаққа әзірленудің сәтті кезі;

9. Бір мезгілде барлық сабақты әзірлеуді талап етпеңіз. Әр сабаққа әзірленген кезде үзіліс жасау дұрыс;

10. Сабаққа әзірленіп жатқан баланың желкесінен төніп тұрмаңыз. Дөрекі сөйлемеңіз. Одан да көмектесіп, бірлесіп дайындалыңыз;

11. «Егер, сен, осы сабақты орындамасаң!» деп басталатын тәртіпке шақыру баланың жүйкесіне әсер етеді. Одан да өзіңіз кірісіп, жайлап жетектеп отырыңыз;

12. Күнде жарты сағат ештеңеге алаңдамай балаларыңызбен емін-еркін, жақын тартып әңгімелесіп тұрыңыз;

13. Балаңыздың көңіл-күйі нашар болса, онда бірден назар аударыңыз. Ол сабақтан зорығуы мүмкін;

14. Егер балаңыз айтқаныңызды тыңдамайтын болса, онда ұстазымен, психолог маманымен, дәрігермен кеңесіңіз. Халық даналығында: «Баланы 5-ке дейін патшаңдай көтер, 15-ке дейін құлыңдай жұмса, 15-тен кейін досыңдай сыйла» - деген керемет ұлағатты сөз бар. Соны әрдайым басшылыққа алыңыз. Ата-ана баланың жақсы, жағымды істерін ылғи марапаттағаны жөн. Қоршаған ортадағы теріс әрекеттерден үнемі сақтандырып отырса, ата-ана әрқашан сергектік, шыдамдылық танытып, жан жылуын беріп, шеберлік көрсете білсе, онда балаларымыз өзімшіл болмай, қиындықтан қашпай, міндеті мен парызын орындайтын ұрпақ болары анық. Ата-аналар кодексінде:

- Ата-ана ерекше жағдайда ғана емес, тәрбиемен ұдайы айналысуға міндетті;

- Баланы тәрбиелеу үшін ата-ана, яғни өзіміз тәрбиелі болуымыз керек. Тәрбие беру – ақыл айту емес;

- Баланы жақсы көретіндігіңізді мейірімді, жылы сөзбен жеткізіп отырыңыз;

- Мектептегі жағдайды жақсарту мақсатында ұсыныстар айтуға құқыңыз бар.

Қорытынды.

Қателігін түсіне білетін, дұрыс жүріп-тұратын, күтіне білетін, үлкенді сыйлап, кішіні сүйетін, білімді жинап, дүниені шолатындай балалары-

ңыз үлкен азамат болып өссін! Сөз соңын ұлы ұстаз А.С. Макаренконың: «Баламен шындап сөйлесу үшін орын мен уақытты таңдай біліңіз. Кіре берістегі, жол-жөнекей айтылған сөз бала көңілінде керекті із қалдырмайды» деген нақыл сөзбен аяқтағым келіп отыр. Құрметті ата-ана, сіздің балаңызбен сенімді әрі жылы қарым-қатынасыңыз оның жадында мәңгіге қалатынын ұмытпаңыз!

Арт терапияның бір бағыты – маскотерапия тәжірибесі

С. БРАТАШ

Кіріспе (3 минут)

- **Құрметті әріптестер!** Бүгін біз шығармашылық метафоралық тәсілдерге негізделген АРТ терапияға назар аударамыз. Бұл әдістер адамның ішкі әлемін сурет, символ және карталар арқылы зерттеуге мүмкіндік береді.

- Арт терапияның негізгі мақсаты – адамның сезімдерін тану, ішкі күйін түсіну және өз ресурстарын табу. Яғни, біз өз эмоцияларымызбен жұмыс жасай отырып, ішкі үйлесімге (гармонияға) жетеміз.

- Ендеше, шығармашылыққа ашық болайық және өзімізді тәжірибеге берейік!»

Ішкі кеңістікке саяхат (2-3 минут)

- *«Құрметті әріптестер, бастамас бұрын шағын ішкі кеңістікке саяхат жасап көрейік. Орындарыңызға жайланып отырыңыздар...*

Көздеріңізді жай ғана жұмып, иектеріңізді босатыңыз...

Тынысыңыздың табиғи ағысын сезініңіз...

Енді ішкі әлеміңізде кішкентай есік барын елестетіңіз...

Ол есік – сіздің шынайы, риясыз «Меніңізге» апаратын жол.

Сол есікті ақырын ашыңыз... Ішінде не бар?

Түс пе, түссіздік пе, бейне ме, сезім бе – бәрі дұрыс.

Сол ішкі кеңістікте бір сәт тұрыңызшы...

Өзіңізге тек бір ғана сөз айтыңыз:

«Мен мұнда өзіммен болу үшін келдім».

Тынысыңызды терең алып... ақырын шығарыңыз.

Ал енді дайын болған кезде, көздеріңізді ашсаңыз болады.»

Келесі **«Маска» техникасына** көшеміз. (4 минут)

Маскотерапия – арт терапияның бір бағыты, тұлғаның ішкі дүние-

сін, эмоцияларын, жасырын рөлдерін маска арқылы зерттеуге арналған әдіс. Оның басты мақсаттары:

- **Ішкі жан дүниені ашу**, жасырын сезімдер мен бейсаналық процесстерді қауіпсіз түрде сыртқа шығару;

- **Эмоционалдық шиеленісті азайту**, қорқыныштарды өңдеу;

- **Өзіндік «Мен»-ді қалыптастыру**, өзін қабылдауды күшейту;

- **Қарым-қатынасты жақсарту**, әлеуметтік дағдыларды дамыту.

Маска – адамның ішкі және сыртқы «Менін» салыстыруға мүмкіндік береді. Ол адамның сыртқа көрсететін рөлін және іште жасырын қалып қоятын бөлігін танып-білуге көмектеседі.

Бұл жаттығу өте қуатты құрал, себебі қатысушыларды өздерінің ішкі әлемімен байланысуға шақырады. Мұнда дұрыс немесе бұрыс жол жоқ – ең бастысы, өзіңізге шынайы болу.

Ендеше біз үш деңгейге назар аударайық:

1. **Маска 1** – Сыртқы: бейнем, қоғамға қалай әсер етеміз?

2. **Маска 2** – Ішкі: ішкі бейнем, шын мәнінде өзіміз қалай сезінеміз?

3. **Маска 3** – Гармония: біз өзімізді қандай күйде көргіміз келеді?»

Маска 1: Сыртқы бейне (4-5 минут) музыка үнімен сурет салу.

- «Ал енді, музыка әуенінің ырғағымен маска суретіңізді бейнелей бастаймыз. Бірақ алдымен өзіңізге мынадай сұрақ қойыңыз:

Мен адамдарға ең көп қандай бейнемді көрсетемін?

Яғни, айналаға жиі қандай образда көрінесіз? Бұл – сіздің сыртқы бейнеңіз.

Масканы жасаған кезде, тек әдемі емес, **мағыналы** бейнені таңдаңыз. Маскада символдарды, сызықтарды, түстерді қолдануға болады. Әрбір элемент сіздің ішкі сезімдеріңіз бен ойларыңызды сыртқа шығаруға көмектеседі. Сіз жасаған маска өзіңізді қалай көретініңізді, басқа адамдарға қандай бейне көрсететініңізді дәл білдіруі тиіс».

Талдау: (4-5 минут)

«Масканы аяқтаған соң, қалауыңыз бойынша, өз сезімдеріңізбен бөліссеніздер.

- Маскаңызды жасап біткен соң қандай сезімдер пайда болды?

- Бұл маска сіздің қандай бейнеңізді көрсетеді?

- Масканы жасаған кезде не ойға келді?»

Керемет! Енді келесі, екінші масканы бейнелеуге кірісеміз.

Маска 2: Ішкі бейне (4-5 минут, музыкамен)

Енді ішкі маскаға назар аударайық. Бұл маска – сіздің ішкі күйіңізді бейнелейтін маска.

- **Шын мәнінде мен не сезінемін?**

- Егер ішкі маска сөйлесе, маған не айтар еді?

Талдау: (5 минут) «Масканы аяқтаған соң, қалағандарыңыз өз сезімдерімен бөліссеніз.

- Енді сыртқы және ішкі маскаларға қарап, не сезінесіздер?

- Екі бейнені салыстырғанда қандай ойлар мен сезімдер туындады?
- Осы екі бөлік арасында тепе-теңдік орнату үшін не көмектеседі?»

Маска 3: Гармония + Ресурс МАК картасымен жұмыс (5 минут)

«Үшінші маска – **Гармония маскасы**.

Бұл маска біз өзімізді ішкі және сыртқы әлемдеріміз үйлескен кезде қалай көргіміз келетінін білдіреді. Яғни, біз өзімізді **гармония мен теңдік** жағдайда елестеткенде, қандай күйде болар едік?

Гармонияға жету үшін қандай ресурстар қажет?

Осы сұрақтарды өзіңізге қойып, қазір **МАК карталарына** қарап шығыңыздар. МАК карталары – бұл терең ішкі ресурстарды, күштерді және қорғанысты табуға арналған құрал. Карталарды таңдар алдында, өз көңіліңізге және ішкі сезіміңізге сүйеніңіз. Қай картаны көрген кезде, сіздің ішкі әлеміңізге ең жақын, сіздің қазіргі күйіңізге сәйкес келетінін сезесіз – сол картаны таңдаңыз.

Картаны таңдау (5 минут):

- **Бұл суретте не көріп тұрсыз?**
- **Бұл сурет сіздің қандай ішкі қасиетіңізді бейнелей алады?**

Енді, осы картаны таңдағаннан кейін, үшінші масканы бейнелеуге кірісіңіздер.

- **Бұл маска қандай жасырын қасиеттеріңізді көрсетеді?**

- **Осы масканы таққан кезде, ол сізге не береді?**

Талдау (5 минут):

«Барлық үш маскаға қарап, не байқадыңыздар?»

- Сізге қандай жаңалықтар ашылды?
- Жұмыс барысында қандай сезімдер туындады?

Қазір, өз картаңыздағы суретке қарап, ресурсты бір сөзбен немесе сөйлеммен сипаттаңыз. Мысалы:

о «Менің ресурсым – шыдамдылық»

о «Мен өзіме сенемін»

Немесе **«Қазір мен не сезінемін?»** деген сұраққа бір сөзбен жауап берсеңіздер.

Қорытынды кеңестер: (5 минут):

«Біз бәріміз кейде «маска» киеміз – бұл табиғи нәрсе. Ол бізді қорғайды және қоғамға бейімделуге көмектеседі. Бірақ маска мен ішкі «Менің» арасындағы айырмашылық тым үлкен болса, күйзеліс пен шаршау туындауы мүмкін. Маска сізге өзіңізді түсінуге және шынайылығыңызды қайтаруға көмектеседі».

Қазір кері байланыс парағын толтырып, өз ойларыңызды бөлісіңіздер. Бүгінгі жұмыс сізге ой салды ма? Ішкі және сыртқы бейнеңіздің айырмашылығын көріп, қандай сезімдер туындады? Осы тәжірибе сіздің жұмысыңызда маңызды құрал болсын!

Мен және менің эмоцияларым

Э. КАМАЖАНОВА

Тренинг мақсаты: оқушыларға эмоция туралы түсінік беру. Сезім арқылы ішкі жан дүниелеріне үңілуді, сезімдерді басқару дағдыларын үйрету. Айналадағы адамдармен үйлесімді қарым-қатынас құруға болатынын түсіндіру.

Тренинг ережелері:

1. Психологтың нұсқауларын ұстану;
2. Бір-бірімізді ренжітпеу;
3. Уақыт регламентін сақтау;
4. Ой-пікірлерді рефлексия кезінде білдіру.

Тренинг барысы:

1. Қызығушылықты ояту. Сәлемдесу.

Оқушылар ортаға шақырылады.

Көшеде жүрген адамдардың қарбалас жүрісін саламыз. Сіз көптен кездеспеген ескі досыңызды немесе сыныптасыңызды көрдіңіз, сіз ол кісімен қалай амандасар едініз?

Суретте - гномдар бейнеленген.

Суреттегі көңіл-күйлеріне қарап, олардың әрқайсысына ат қой. Қазіргі уақытта өзіңіздің көңіл-күйіңізді белгілеңіз. Есім – сезімді жаз. Өзіңе ұнаған гномды дөңгелектеп сыз.

Гномдардың бет-бейнесі баланың шынайы базалық құндылықтарын көрсетеді. Мимика арқылы басқа адамдардың эмоцияларын тани алуға бола ма?

1. «Эмоциялық термометр» жаттығуы.

Мақсаты: күні бойы эмоция мен сезімге талдау жасауға, жақсы психоэмоционалдық көңіл-күй туғызуға үйрету.

Нұсқау: Бір күннің эмоциялық портретін жасайық. Бүгінгі күнді таңертеңнен бері еске түсіріңдер.

Барлық оқиғаны қарап шығыңдар, жеке үзінділерді көз алдарына келтіріңдер. Енді соларды жазыңдар. Басқа адамдардың әсерінен болған оқиғалар мен сезімдердің астын сызып қойыңдар. Жақсы-жаманын атап көрсетіңдер. Осыдан кейін эмоция сәтіндегі жеке ерекшеліктерге талдау жасалады.

2. «Менің эмоцияларым»

Мақсаты: өз эмоцияларын орынды, дәл жеткізе білу дағдыларын жетілдіру.

Керекті құралдар: Адамның эмоциялары мен белгілі бір мүшесінің аты жазылған карточкалар, («Кайғы. Бет», «Қуаныш. Ерін», «Кербездік. Оң қол», «Мақтаншақ. Арқа», «Үрей. Аяқ», «Таңдану. Қас»)

Нұсқау: Алдарыңызға берген карточкалар арқылы берілген тапсырманы орындаңыз.

Топ сол тапсырманың шешімін табуы керек.

Талдау.

Эмоция дегенді қалай түсінесің?

Адам өміріндегі эмоцияның рөлі қандай?

Олар қашан көрінеді?

3. Шағын дәріс «Өз эмоцияларыңды қалай басқаруға болады?»

Жағымсыз эмоциялардан қалай арылуға болады?

Сені түсінуге тырысатын достарыңның арасында айтуға болады.

Егер сен жалғыз болсаң көпшікті не су орамалды қысып сығып таратуға болады. Өйткені

барлық қысым қолдың, саусақтың, иықтың бұлшықеттерінде сақталып қалады.

Кенеттік дыбыстар шығар, қысым тамақта тұрып та қалуы мүмкін.

Спорттың қандай да бір түрімен айналысуда көмек береді.

Байқасаңыздар, спортшылардың денсаулығымен қатар жаны да сау болады.

Адамға табиғат та жағымды әсер етеді. Серуен, тамашалау, бақылау, табиғат дыбыстарын тыңдау, тіпті қиын деген жағдайлардың өзінде де жағымды әсер етеді.

3-4 қысқа дем алу, сонша рет дем шығару. Бұл кезде миға баратын импульстер көбейеді, ал ол стресс кезінде өте жақсы көмек. Табиғат бізге күлкі мен жылауды психикалық ауыртпалықтардан қорғаныс ретінде жаратқандай.

Релаксациялық жаттығу:

«Менің жан-дүниемнің гүл бағы»

Мақсаты: ғажайып баққа саяхат жасау арқылы дүниенің бірлігін, біртұтастығын, әр адамның қайталанбас тұлға екендігін сезінуін қамтамасыз ету, өзін бағалай білуге жетелеу, өзара түсіністік сезімін қалыптастыру.

Терең тыныс алыңыз. 1, 2, 3.

Жүргізуші: өзіңізді ыңғайлы, қалыпты ұстаңыз да, көзіңізді жұмыңыз, жылы толқын бұлшық еттеріңді босаңсытып жайландырады. Мен сізден естігеніңізді ойша елестетіп, естіп, сезінуіңізді сұраймын. Өзіңізді бақылаңыз. Көз алдыңыз қараңғыланып кетті.

Қараңғылық ішінен әдемі өрнекті түрлі-түсті қақпа пайда болды да, жарқ етіп ашылып кетті. Әрі қарай өтіңіз. Сіз тамаша бақтың ішіндесіз. Алуан түрлі раушан гүлдер тобы сізге қарап, сүйіспеншілікпен иіліп, тербеліп сәлем бергендей болды.

Кенет гүлдер тез көбейе бастады, жүздеген, мыңдаған қызылды-жасылды гүлдер жер бетін жауып кетті. Шеті мен шегі жоқ...

Самал жел таза ауа мен гүлдердің иісін жеткізді. Сізді жеңілдік пен еркіндік, қуаныш сезімі билейді.

Гүлдердің ішінен өзіңізге жаны жақын адамдардың бейнесі жымып, сүйіспеншілікпен қарап тұрған сияқты. Олар кімдер?

Жүріп келе жатып сізді алыстан көз тартып шақырғандай болып тұрған гүлдің өзіңізге жақын, сізге туысқандық байланысы барын сезесіз. Түсі қандай? Жақындап қараңызшы, ол ешқайсысына ұқсамайды, ерекше және қайталанбайды. Үңіліп қарасаңыз, ол гүлден өз бейнеңізді көресіз.

Ол өте әдемі. «Әр гүлдің өз иісі бар, өзіне тән сұлулығы бар екенін ұмытпаңыз!». Өзіңізді бағалай біліңіз. Гүлдер, ағаштар, жемістер бір-біріне еш ұқсамайды, бірақ олар бір жер бетіндегі топыраққа өсіп, тамырын жаяды, оларға ортақ бір ғана күн жылуын беріп, шұғыласын шашады. Адамзат баласы да солай.

Ақ, сары, қара, түрлі нәсіл, ұлттардың күні де, жері де ортақ жаратушысы бір. Осы туралы ойланып көрдіңіз бе?

Адамзат әлемінің ғажайып бағында өсіп тұрған алуан түрлі раушан гүлдер сияқты сіз де солардың бірі екеніңізге қуаныңыз. Сіз гүл болсаңыз, өзіңізді қалай сезінер едіңіз? Өзіңізге де, айналадағылардың бәріне де сүйіспеншілікпен қарауға тырысыңыз. Сіз өзгелерге қалай қарасаңыз, сізге де өзгелер солай қарайды. Сіз өзіңізді сыйласаңыз, өзгелер де сізді сыйлайды.

Рефлексия. Оқушылар тренингтен алған әсерлерімен бөліседі.

Қорытындылау.

Ұстаздардың көңіл-күйін көтеруге арналған психологиялық тренинг

Ж. НАЙМАНОВА

Мақсаты: әріптестер арасындағы қарым-қатынасты нығайту, жағымсыз көңіл-күйден арылу, күш-қуат жинау, өзін еркін сезінуге көмектесу. Ұжым арасындағы байланысты нығайта отырып, эмоционалды жігер беру, бір-бірін кеңірек танып білуге, көңіл күйлерін көтеру.

Қажетті құрал-жабдықтар: қағаз, түрлі-түсті қарындаштар, бояулар, стикер қағаз, музыкалық әуен.

Тренинг ережесімен танысайық:

1. Бір микрофон;
2. Бір-біріміздің пікірімізді тыңдау;

3. Сөзді бөлмеу;
4. Белсенділік.

Ұйымдастыру кезеңі: (5 минут)

Психолог сөзі: Сәлеметсіздерме, кымбатты әріптестер! Бүгін сіздермен психологиялық көңіл-күйлеріңізді көтере отырып, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға жиналып отырмыз.

Жұмыс жасау ережесі: Сіздерден өтінетінім, жұмыс барысында шынайы болуларыңыз керек. Сіздердің көңілдеріңіз, сезімдеріңіз қаншалықты шынайы болса, біздің жұмысымыз соншалықты нәтижелі болады. Топ ішінде өтірік айтуға болмайды, егер де шын талдауға дайын болмасаңыздар, онда еш нәрсе айтпаңыздар. Не айтсақ та, осы топ ішінде қалу керек. Ол – біздің жұмысымыздың этикалық негізінің бірі. Бір мұғалімнің мәселесін тренингке қатыспаған адамға айтып талдамаймыз. Оның барлығын тренинг барысында орындаймыз. Тренингке қатысушы әр адам тек өз атынан ғана сөйлейді. Мысалы «барлығы солай ойлайды» деген болмайды. Оның орнына, «мен солай ойлаймын», «маған солай көрінеді», т.б. Бір-бірімізді сынамаймыз, өйткені осы өмір де бізді жеткілікті сынады, бағалайды. Топ ішінде бір-бірімізді түсінуге тырысамыз.

1-жаттығу. Амандасу. 5 тілек (5 минут)

Қатысушылар шеңбер құрып отырады.

Нұсқаулық: Барлығымыз орнымыздан тұрып, бір-бірімізбен әр сауағымызды біріктіріп, бір-біріне **5 тілек** айту арқылы амандасады.

2-жаттығу. «Менің есімім...»

Жүргізілуі: Атыңыз кім? Есіміңізді кім қойды? Мағынасы?

Мысалы: «Менің атым Құралай, оның мағынасы – еліктің лағы. Көзі үлкен, нәзік, сұлу жан»

3-жаттығу: «Менің бойымдағы сіздер білмейтін қасиет»

Әр топтан мұғалімдер ортаға шығып, өздерінің таң қалдыратын қасиеттерін ортаға салады. Осылайша, жаңадан келген жас мамандардың қабілеттерімен, өнерлерін тануға болады.

4-жаттығу: «Тәтті алма»

Барлық тренингке қатысушылар ортаға шығып қатарласып шеңбер құрады. Қатысушылардың біріне алма беріледі, сол алманы қатысушылар мойындарына қысу арқылы қалған қатысушылар жалғастыра отырып, межеге жеткізу керек.

5-жаттығу: Ертегі терапиясы топтық жұмыс. Қатысушыларды 2 топқа бөлеміз.

Қазір мен барлықтарыңызға бірдей 10 сұрақ қоямын сіздер сұраққа

жауап жазып отырасыздар, сұрақ аяқталған соң мен бір қатысушының жанына стикер жапсырамын.

Сол адамның жауабынан, сіздер топ болып, сол адамның көңіл-күйін көтеретіндей етіп ертегі әңгіме құрастырасыздар. Сол құрастырған ертегілеріңізге ат қоясыздар.

Берілген уақыт 5 минут.

Сол уақытта аяқтауларыңызды сұраймын.

1. Алға қойған мақсатыңыз қандай?
2. Қазіргі көңіл-күйіңіз қандай?
3. Қолыңыздан келетін іс-әрекет, нені жақсы істей аласыз?
4. Өміріңізді қандай жеміске теңейсіз?
5. Өміріңізде қатты қуанған сәтіңіз?
6. Қатты қиналған сәтіңіз?
7. Сіз қандай ортада өзіңізді жақсы сезінесіз?
8. Сіз кімге сенесіз?
9. Кімнен жылы сөз естігіңіз келеді?
10. Сырыңызды кіммен бөлісесіз?

Талдау: Берілген тапсырма бойынша сіздер қалай ол адамның көңіл-күйін көтере алдық деп ойлайсыздар ма? Ол адамнан да сұрап білу. Ойын тыңдау.....

6-жаттығу: «Билейікші жұптасып»

Қатысушылар ортаға жұптасып шығады. Музыка қосылады. Әр жұпқа газет беріледі. Әр жұп сол газет үстінде тұрып қосылған музыкаға би билейді. Қатысушылардың мақсаты жұптаса билеп газеттен шықпау қажет. Газеттен шығып кеткен жұп орындарына жайғасады. Осылайша әр музыка ауысқан сайын газет бүктеліп кішірейе береді. Тапсырма қиындай түседі.

7-жаттығу: «Арт терапия». Шеңбер бойынша сурет салу.

Ақ парақ пен түрлі-түсті бояулар арқылы сурет салу. Музыка тоқтаған кезде, сіздер салып отырған суретіңізді көршіңізге жолдайсыз, осылайша, өз суретіңіз өзіңізге қайта оралғанша жалғаса береді. Өзің бастаған сурет өзіңе келгенде, өз суретіңе қарай тақырып беріп, талдау жүргізіледі.

8-жаттығу: «Жаңғақтан не байқадыңыз?»

Мына жаңғақтардан әрқайсыңыз қолдарыңызға алсаңыздар.

Жаңғақтарыңызды жақсылып тұрып зерттейміз. Қандай ерекшеліктері, қандай қасиеттері бар. Барлығына қарап аламыз. Қарап болдық па? Осы жерде барлықтарыңыз өздеріңіздің жаңғақтарыңызды шынайы алдыңыздар ма? Бұл жерде жаңғақтар арқылы мен не айтқым келді? Не түсіндіңіздер?

Әрқайсымыздың алдымызда қанша бала болса, әр баланың әр түрлі қыр-сырлары болады. Олардың әрқайсы әр түрлі.

«Бала жайлы маржан ойлар» слайд көрсету.

9-жаттығу. Кері байланыс.

Бір-бірімізге жерден шар алып, шарды ұсына отырып, бүгінгі күннен алған әсерлерімізді, тренинг барысында айта алмай қалған ойларыңыздың барлығын айтуға болады және шарды бүгінгі тренингте ұнаған кісіге беру.

Қорытынды: Біздің жаттығуларымыз аяқталуға жақын қалды. Мен сіздердің барлығыңызға қатысқандарыңыз үшін ризамын. Мен сіздермен жұмыс жасағанымға өте қуаныштымын.

Тренингке қатысқандарыңызға рақмет! Сау болыңыздар!

9-сынып оқушыларының мамандық таңдауына арналған психологиялық тренинг

А. МҰРАТБЕКҚЫЗЫ

Бүгінгі таңдағы ғылыми зерттеулер жүйесінде өзекті болып отырған мәселе қоғам талаптарына орай еңбек сипаты мен мазмұнының тез өзгеруі жағдайында мамандық таңдауға дайындықты қалыптастыру болып табылады. Мамандық таңдау мәселелеріне дәстүрлі және диагностикалық зерттеуді қолдану, психология мен педагогикадағы практикалық кеңес беру, еңбек субъектісі ретінде болашаққа бағыт-бағдар беруді кеңінен қолдануды күшейтіп негіздейді.

Мамандық таңдау – бұл өте маңызды іс. Өйткені, біз өзіміз таңдаған мамандық саласында өмір бойы қызмет атқарамыз. Мамандықтың саны әр алуан дәрігер, мұғалім, ұшқыш, есепші, аспаз, емші, қаржыгер, архитектор, механик, көлік жүргізуші, сазгер, сатушы, ғарышкер. Бірақ бұларды байланыстыратын маңызды фактор – бәрі халық үшін қызмет атқарады. Ал халық үшін қызмет көрсету маңызды мәселе. Жоғары сынып оқушыларының, жалпы жастарды мамандықты саналы таңдауға дайындау – үлкен әлеуметтік-психологиялық мәні бар сұрақтардың бірі. Мамандықты дұрыс таңдау кәсіби өзіндік анықтаулардың нәтижесі болып табылады.

Мектебіміздегі 9-сынып оқушыларына болашақ мамандықты айқын да сенімді таңдауына бағыт-бағдар беру мақсатында психологиялық

тренинг болып өтті. Оқушылар белгілі бір өмір жолын аяқтай отырып, келешекті таңдайды, әрі негізгі жауапкершілік оның өзінде болады. Кейбір оқушылар мұғалім, дәрігер, әнші, актерлік саласын таңдаса, енді бір оқушылар өздігінен таңдау жасауға және не істерін, қалай таңдайтынын білмей қиналып жатты. Осы жағдайда жоғарғы сынып оқушыларының мамандық таңдау ерекшеліктерін зерттеу барысында келесі жағдайды ескеру керектігі көзге түседі:

- Жасөспірімдерге жан-жақты, толық мәнді кәсіби бағдар беру жұмыстарын жетілдіруде толық қана емес, индивидуалды ықпалды жұмыс жасау;

- Еңбекке деген жағымды қатынасты қалыптастыру;

- Жасөспірімдердің дара ерекшеліктерін ескеру;

Тренинг соңында оқушылар тренингтен алған әсерлерін және өздерінің жүрек түбінде жатқан арман тілектерімен бөлісіп, тілек бұрышына ілді.

Жалпы мамандық таңдауда кездесетін теріс факторлардың бірі – бірден көп ақша табуға деген құлшыныс. Жақсы оқыған түлектердің арасынан да даяшы, сатушы, жүргізуші, күзетші болып жұмыс істейтіндер кездесіп жатады. Ал олардың арасынан бала кезінде мұғалім, дәрігер болам деп өзін де, өзгені де сөндіргендері қаншама. Көкейіндегі арманды іске асыра алмағанына аталған мамандық иелерінің жалақысының аздығы дәйек етеді. Бірақ, есіңізде болсын, жалақының көлемі тек сіздің кәсіби біліктілігіңізге ғана байланысты. Еңбек ақының мөлшері сіздің біліктілігіңізбен өсіп отырады.

Мамандық таңдауда қателік жасамас үшін мамандықтар әлеміне деген қатынас шеңберін кеңейту керек. Ересектерге олардың кәсіби іс-әрекеттері жайлы сұрақтар қойсаңыздар әдетте, адамдар өздерінің нақты жұмыстары және студенттік өмірлері жайлы үлкен тебіреніспен айтып береді. Сол кезде сен осы аймақ саған қызықты ма, әлде сен өз құжаттарыңды тапсырғалы отырған мамандықтың тек атын ғана білетіндігіңді саналы шеше аласың...

Мамандық таңдау мәселесінің мазалауы өте жақсы, себебі бұл сенің әлеуметтік және психологиялық кемелденгеніңді білдіреді. Егер саған бәрібір болса, ең жаманы сол: анаң қолыңнан жетелеп заңгерлік институтқа апарды (өйткені саған тарих «ұнайтын сияқты»), содан соң саған қағаздармен жұмыс істеу және адамдармен қарым-қатынас жасау ұнамайтындығы анықталады. Психологтардың есептеуінше, мамандықты таңдауда адамның психологиялық ерекшеліктері мен мамандықтың сәйкесінше сипаттамалары сай келуі керек. Егер саған өсімдіктер, жануарлар ұнаса, онда өз кәсіби іс-әрекетіңде тірі табиғат объектілерімен кездесу сен үшін қызықты болады. Егер сен тахниканы ұнатсаң – онда оған деген қызығушылық инженер-конструктор немесе физик-теоретик іс-әрекеттерінде қолдау табады. Кез келген мамандық адамда «кәсі-

би маңызды сапалар» деп аталатын сапаларды талап етеді, мысалы, корректорға – зейінділік, суретшіге – бейнелік ойлау және т.б. Сондықтан, қандай да бір мамандықты таңдай отырып, сенде кәсіби маңызды сапаларға сәйкес қабілеттер бар екенін ұғыну қажет. Ең соңғы таңдау тек өзінде, өйткені мамандықты таңдай отырып, тағдырыңды таңдайтынныңды ешқашан естен шығарма. Мамандықты таңдау үшін, ең алдымен өзінді тануың қажет. Дұрыс тандалмаған мамандық әсері мамандық иесіне ғана емес, қоғамға кері әсерін тигізеді.

Мұғалімдерге арналған психологиялық тренинг

Х. МҰҚАТАЕВА

Мақсаты: мұғалімдер арасында жағымды қарым-қатынасты нығайту, жағымсыз көңіл-күйден арылу, күш-қуат жинау, өзін-өзі тану, құрметтеу, өзін еркін сезінуге көмектесу.

Тренинг жоспары:

1. Амандасу жаттығуы;
2. «Құнды қасиеттерді жинау» жаттығуы;
3. «Табиғат мінезі» жаттығуы;
4. «Поезд» жаттығуы;
5. «Өз жұбыңды тап» жаттығуы;
6. «Оның есесіне мен...» жаттығуы;
7. «Теңізге саяхат» релаксациялық жаттығу;
8. Қортынды. «Майшам» жаттығуы.

Қажетті құралдар: жүрекше, жануарлардың аты жазылған карточкалар, жаттығуға қажетті парақтар, майшам, магнитофон.

Ұйымдастыру: 1. Амандасу.

Психолог: Біз сіздермен бейтаныс тайпаның қоршауға түсіп қалдық. Ол тайпаның дәстүрі, салты бойынша былай амандасу керек. Қазір екі топқа бөлінеміз. 1-топ 2-топқа барып бір-біріңізді иықтарыңызбен үйкелейсіздер. Ал екінші топ бірінші топқа барып, бір-бірлеріңізбен арқаларыңызды түйістіресіздер.

2. «Құнды қасиеттерді жинау» жаттығуы.

Ең алдымен жүргізуші бастайды. Жүрекшені алып, «Мен сізге жүрекшені беремін, себебі сіз ... қайырымды адамсыз». Әр қатысушы допты

алып, жалғастырады. Сөйтіп барлық қатысушы өз ойын айтып шығуы керек.

3. «Табиғат мінезі» жаттығуы.

- Қане, барлығымыз тізбектеле тұрайық. Көзімізді жұмып, өзімізді табиғат аясында тұрғандай сезінейік. Күн тамаша ашық, күн сәулесі шуақ шашып тұр, айнала тамаша көрініске толы. Енді, көзімізді ашып, өзімізді еркін сезінейік. Алғашқыда бәрі жақсы болып тұрды да кенет, аяқ астынан жеңіл жел соқты.

Алдыңызда тұрған адамның арқасынан жәймен ғана қолмен жеңіл желдің самалындай етіп сипаймыз.

Жел күшейді – енді алдыңыздағы адамның арқасын қатты уқалай бастаймыз.

Кенет, боран басталды – енді боран күшіндей екі қолмен айналдыра күштірек уқалаймыз.

Содан кейін, аяқ астынан жай ғана жаңбыр сіркірей бастады – енді қолымызбен жаңбырдың тамшысындай жаймен ұрамыз.

Бір кезде қатты жауын жауды – біз қатты жауын сияқты арқамызды саусақтың ұшымен жоғары төмен сипалаймыз.

Аяқ астынан бұршақ жауды – арқамызды саусақ басымен бұршақ жауғандай қаттырақ ұрамыз.

Бір кезде бәрі басылды, күн жарқырап ашылып, адамға бір күшті шуақ берді. Енді алдымыздағы адамдармен алмасамыз. Осы жаттығуды сізге алдыңызда тұрған адам орындайды.

4. «Поезд» жаттығуы.

Ойын ортада жүргізіледі. Ең алдымен, 1 мен 2-ге саналып аламыз. 1-номердегілер қолдарын 1 рет соғып, аяқтарымен еденді 2 рет тарсылдатады, ал 2-номердегілер 2 рет қолдарын соғып, 1 рет аяқтарын еденге тарсылдатады.

5. «Өз жұбыңды тап» жаттығуы.

Қатысушылар шеңбер құрап отырады. Мен сіздерге жануарлардың аттары жазылған текшелер таратып беремін. Атаулар екі текшеде қайталанған. Мысалы, егер сіздің қолыңызда піл деп жазылған болса, сіз тағы біреудің қолында сондай текше бар екенін біліңіз. (Жаттықтырушы текшелерді таратады, егер қатысушылар саны тақ болса, жаттығуға жаттықтырушы өзі де қатысады).

Сіздің текшеңізде не жазылғанын оқыңыз. Жазуды сіз ғана көруіңіз керек. Енді текшені жинап қойса болады. Әрқайсысыңыздың міндеттеріңіз өз сыңарыңызды табу. Бірақ, сөйлеспейсіздер, өзіңіздің жануарыңызға тән дыбыстар шығармайсыздар, тек әртүрлі қимылдар арқылы

кез келген әрекетті үнсіз жасайсыз.

Егер өзіңіздің жұбыңызды тапсаңыз, бірге тұрыңыз, бірақ үндемейсіз, сөйлеспейсіздер. Тек барлығы өз сыңарын тапқан кезде ғана, қандай нәтиже болғандығын тексереміз. Топ мүшелері өз сыңарын тапқаннан кейін, жаттықтырушы «Сіз кімсіз?» деп сұрап шығады.

Әдетте, бұл жаттығу өте көңілді өтеді, нәтижесінде топ мүшелерінің көңіл-күйі көтеріліп, шаршағандығы тарқайды. Жаттығу қатысушылардың ары қарай ашыла түсуіне септігін тигізеді.

6. «Оның есесіне мен..» жаттығуы.

Барлық қатысушыларға аяқталмаған сөйлемдері бар карточкалар таратылады. Сөйлемдерді әр қатысушы өз ойымен аяқтайды.

- Мен бөліш пісіре алмаймын, оның есесіне
- Мен шаршадым, оның есесіне
- Мен жақсы билей алмаймын, оның есесіне
- Мен көп үндемейтін адаммын, оның есесіне
- Мен көп ұйықтаймын, бірақ оның есесіне
- Мен еден жууды ұнатпаймын, оның есесіне
- Мен өзім туралы көп ойламаймын, оның есесіне.....
- Мен тез ашуланғыш адаммын, оның есесіне.....
- Мен соншалықты сымбатты емеспін, оның есесіне
- Менің аяқтарым ұзын емес, оның есесіне
- Менің кемшіліктерім көп, оның есесіне
- Менің жазуым әдемі емес, оның есесіне

7. «Теңізге саяхат» релаксациялық жаттығу.

Бұл медитативтілік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.

Жүргізуші. Жайланып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Терең демалыңыз, денеңізді бос ұстаңыз, денеңізді ауырлап бара жатқандай және оны теңіз толқынының лебі ұрып жатқандай сезініңіз. Өзіңізді жартастың үстінде тұрмын деп есептеңіз және алысқа көз жіберіңіз. Сіздің алдыңызда көгілдір теңіз, ашық аспан және күн. Теңіз барқалыпты дем алып, асау толқындары жағаға соғылып, қайтадан кейін қайтуда.

Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып тұрсыз. Өз бойыңыздағы асқан ауыртпалықтан бір сәтке болса да арылғандайсыз. Сіздің рухыңыз жайлылық сезіміне толы. Сіз төменге түсіп, аяғыңызды шештіңіз, жалаң аяқ құмның қызуы мен жұмсақтығын сезіне отырып жүгірудесіз. Міне сіз судың жанына келдіңіз, толқындар сіздің аяғыңызды жуып жатыр, су жып-жылы әрі жұп-жұмсақ. Сіз қолдарыңызды бос тастап, басыңызды

шалқайттыңыз. Күн сәулесі мен жеңіл самал жел сіздің бетіңізді өбүде, теңіз толқындарының тамшылары сіздің денеңізді баурап алғандай. Ерніңізде теңіздің тұзды суының кермек дәмі және бақыт күлкісі. Сіз өзіңізді кішкентай бала сияқты сезініп, жүгіргіңіз, секіргіңіз, су шашып ойнағыңыз, күлгіңіз келеді. Өзіңізге осы бірнеше минут ішінде не істегіңіз келсе, соны істеуге рұқсат етіңіз.

Сіздің қайтатын уақытыңыз болды. Міне сіз тағы да жардың басында тұрсыз. Сіздің демалыс пен бақыт сыйлаған ғажайып әлемге алғысыңызды айтыңыз. Көздеріңізді асықпай ашыңыз!

Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

9. Қорытынды. «Майшам» жаттығуы.

Қазір мен майшамды жағамын. Барлығымыз бір-бірімізбен бірігіп, жұмыс жасағанымыз үшін бір-бір жылы сөз айтып, майшамды беріп отырамыз. Қоштасуға майшамды алғанымыз, жарық деген жақсы нәрсе, сондықтан да алдарыңыз ашық, жарқын болсын деген тілекпен, бүгінгі тренингімізді аяқтаймыз. Рахмет!

5-сынып оқушыларына арналған психологиялық тренинг

А. ҚАДЫРЖАНОВА

Мақсаты: оқушылардың арасында жағымды қарым-қатынас орнату, бір-бірін сыйлауға, адал дос болуға және қоршаған ортамен дос болуға үйрету, коммуникативті өрісті дамыту.

Міндеті:

1. Адам қарым-қатынасындағы достық ұғымы туралы түсінік беру;
2. Оқушылардың арасында достық сезімдерін дамытуға ықпал ету;
3. Оқушыларды сыйластыққа, әдептілікке, шынайылыққа, адалдыққа тәрбиелеу.

Сабақтың барысы:

Кіріспе әңгіме: - Сәлеметсіздер ме, құрметті оқушылар! Сабағымызды бастамастан бұрын тренинг ережелерімен танысайық.

Тренинг ережелері:

1. Бір-бірін сыйлау;
2. Көңілді болу;
3. Ұзақ уақыт сөйлемей;

4. Бір-біріне қамқоршы болу.

- Оқушылар, барлығымыз «Қуаныш шеңберін» құруға шақырамын. Шеңбер бойымен өзіміздің есімімізді айтып, бойыңыздағы бір жақсы қасиеттерімізді айтайық.

- Балалар, өмірде доссыз адамды да осы тағамға ұқсатуға болады. Доссыз адамның өмірінің мәні, сәні болмайды, тағамның тұзсыз дөмі болмаған секілді.

- «Доссыз адам – тұзсыз тағам» - деп, бекерге айтылмаған. Ендеше бүгінгі сабағымыздың тақырыбы қандай болады деп ойлайсыздар? (Дос, достық)

- Дұрыс, балалар, бүгінгі сабағымыздың тақырыбы «Достық қымбат өмірде»

«Жақсы дос» Өзінің жақсы досың туралы ойла, бұл шын мәнінде дос болып жүрген адамың болу мүмкін. Егер сенің шынайы досың болмаса, онда сен жай ғана елестетуіңе болады. Достар әрқашанда бірге ойнап бөлінбейді. Мүмкіндік болса бірге сабаққа дайындалады. Бір-бірін түсінуге, кешіруге, қорғауға әзір тұрады. Егер сен барыңмен бөліссең, ренжітпесеңіз, қателеспесеңіз, қуантуға даяр тұрсаң, сенімен бәрі де достасқысы келеді. Достық – адамдарды бір-біріне бауырмал, жақын ететін, кіршіксіз, таза, ізгілікті қарым-қатынас. Бір-бірлерінің көзқарастары мен ой-ниеті үйлескен, мінездері сыйымды адамдар ғана дос бола алады. Адам досына ғана өз сырын айта алады, шынын жасырмайды. Дос болу дегеніміз – керек кезде қол ұшын беру, сыйлау, қадірлеу. Өзінің жан досы бар адам бақытты. ДОС: Көмектеседі, мейірімді, қайырымды, шыншыл, жанашыр, қамқоршы, ұқыпты, білімді, адал.

Достар әрқашанда бірге ойнап бөлінбейді. Мүмкіндік болса бірге сабаққа дайындалады. Бір-бірін түсінуге, кешіруге, қорғауға әзір тұрады. Егер сен барыңмен бөліссең, ренжітпесеңіз, қателеспесеңіз, қуантуға даяр тұрсаң, сенімен бәрі де достасқысы келеді.

Топтарға тапсырмалар.

Ситуациялық сұрақтар:

1-топ. Досқа тән қасиеттер? (Қасиеттер ұсынылады, сол қасиеттерді рет-ретімен орналастыру)

2-топ. Ақылбек пен Асылбек бесінші сыныпта оқиды. Екеуі кішкентай кездерінен дос. Ақылбек сабақтан келген соң тамағын ішіп алып, үйдегі жұмыстарын бітіріп, ертеңгі сабағын оқып болған соң далаға ойнауға шықты. Футбол алаңына барса, Асылбек те ойнап жүр. Олар ұзақ футбол ойнап үйге кеш қайтты. Асылбек:

- Мен ертең сабаққа бармаймын үй тапсырмасын орындамадым. Мені ағайға ауырып қалды дей салшы, - деп өз өтінішін Ақылбекке айтты:

Ақылбек егер дос болса, қандай жауап береді деп ойлайсыздар?

2-топ. Баяғыда екі дос болыпты ертегіні жалғастыру;

3-топ. Досқа тән қасиеттер? (Қасиеттер ұсынылады, сол қасиеттерді рет-ретімен орналастыру);

4-топ. «Жаман дос» әңгімесі. Екі дос келе жатып, бір аюға тап болыпты. Сау адам ағаштың басына өрмелеп шығып кетеді де, ауру адам құлап жата қалады. Сол кезде аю ауру адамнан дем шықпаған соң иіс-келеп кетіп қалады. Манағы жолдасы ағаштан түсіп сұрапты:

- Достым, аю құлағыңа не деп сыбырлап кетті?

Ауру досы сонда былай деді:

- Аю құлағыма: «Екінші рет тар жерге тастап қашатындай баламен жолдас болма», - деді.

- Балалар, қалай ойлайсыздар, сау адам неге ауру досын тастап, ағашқа мініп кетті? Мұндайды қандай дос дейміз? Достар қандай болу керек? Ауру досының орнына өздеріңіз болсаңыздар, не істер едіңіздер?

«Жаңа оқушы» жаттығуы

- Біздің келесі жаттығуымыз «Жаңадан келген оқушыларға арналады. Балалар, біздің мектепке жаңадан оқушы келді. Ол өзінің оқуын біздің мектепте оқығысы келеді. Бірақ ең алдымен біздің мектебіміздің өмірімен танысуға көмектесейік. Балалар өздерінің ойларын ұсынады. Ал енді мектебіміздің өмірі жайлы не айтатынымызды ойластырайық».

«Паравоз» жаттығуы. Көңілді әуен ойнап тұрады. Қатысушылар бірінің артынан бірі иықтарынан мықтап ұстап тұрады. Бірінші адам «паравоз» – ал қалғандары «вагондар». Қимылдағанда вагондардың көздері жұмылған күйде болады. Паравоз вагондардың еш жерге ұрылмай, соғылмай жақсы серуендегенін қадағалайды. Әр қатысушы «паравоздың» да, «вагонның» да рөлінде болуы қажет. (Әр топтан бөлек шығады)

Қорытынды сөз.

Мұғалім: Біздер бүгін достықты берік ұстау үшін, одан әрі нығайту үшін, керекті көптеген жақсы қасиеттерді бойымызға сіңіріп жаман қасиеттерден арылуға күш салдық.

Құрметті оқушылар! Осындай құрмет тұтар, адал, шын жанашыр достарың көп болсын деген тілекпен Тұманбай Молдағалиевтің «Дос туралы жыр» өлеңімен аяқтайық.

Қыздарға арналған психологиялық тренинг

А. ҚАБДИҚЫЗЫ

Мақсаты: қыздарды адамгершілікке, қарапайымдылыққа, кішпейілділікке, әдептілікке, жаман әдеттерден аулақ болуға дағдыландыру. Қыздардың сөйлеу мәдениетін, қарым-қатынас түрін және мінез құлық жақсы мінез-құлық қалыптастыруға ықпал ету, адамгершілікке тәрбиелеу.

Құрал-жабдықтар: ватман қағазы, қайшы, түрлі-түсті қағаздар, маркерлер.

Тренинг ережесі:

- Сөзді бөлмеу ережесі;
- Өз ойларын ашық айта білуге;
- Тыңдап ал, содан кейін айт;
- Достарымен жақсы қарым-қатынаста болу;
- Белсенді бол.

Барысы:

1. Танысу. «Менің есімімді ата» жаттығуы.

Мақсаты: топқа жағымды сезімді дамыту.

Нұсқау: қазір мына кішкентай допты ұстаған адам өз есімін айтуы тиіс. Доп барлығына қатысушыларына тиген соң, доп қайта бір айналады. Сол кезде әрбір қатысушы тренингте қолданатын есімін айтуы тиіс.

2. «Аяқталмаған сөйлем» жаттығуы

- Ең үлкен қорқыныш – бұл ...
- Мен мындай адамдарға сенбеймін ...
- Мен ренжимін, егер ...
- Мен ұмытпаймын, егер ...
- Маған көңілсіз, егер ...
- Егер маған дауыс көтерсе, мен ...

2. «Қыз қылығы» ағашы» тақырыбында коллаж жасау.

Көрнекіліктер: желім, қайшы, түрлі-түсті қағаз,

Мақсаты: қыз баланың бойынан қандай жағымды қылықтар болғанын арт-терапия арқылы көрсету. Бұл арт-терапиялық жұмыс шығармашылық ойлауың, мақсатқа жетелейді.

3. «Сиқырлы кілт» жаттығуы.

Кіші кілтпен бойыңыздағы жағымсыз қасиетті жабасыз, ал үлкен кілтпен бойыңыздағы жағымды немесе өз бойыңызға қалыптастырғыңыз келетін қасиетті ашасыз.

4. Дыбыстық жаттығу.

Мақсаты: Дыбыстық гимнастик вибрациялы массаж ретінде әсер етеді.

Дыбыстық жаттығуды бастамас бұрын, өзімізді бірқалыпты, жайлы сезінеміз, тік тұрамыз, арқамызды тік ұстаймыз. Алдымен мұрнымызбен терең дем аламыз, ал дем шығарғандадыбысты қатты, әрі қуатты етіп шығарамыз.

Келесі дыбыстарды «әндетіп» айтамыз:

- «А» – барлық ағзаға жайлы әсер береді;
- «Е» – қалқанша безге әсер етеді;
- «И» – миға, көзге, мұрынға, құлаққа әсер етеді;
- «О» – жүрекке өкпеге әсер етеді;
- «У» – асқазан маңындағы ағзаларға әсер етеді;
- «Я» – барлық ағзаның жұмыс істеуіне әсер етеді;
- «М» – барлық ағзаның жұмыс істеуіне әсер етеді;
- «Х» – көңіл-күйді көтеруге әсер етеді.

5. «Гүлге қонған көбелек» жаттығу.

Барысы: Әр оқушы өз арманын көбелекке жазып, гүлге апарып қондыру керек

6. « Мен хирургпін» жаттығу.

Шарты: ауруханада 5 емделуші бар. Олар: 5 айлық қыз бала, алты жасар дарынды бала, көп балалы ана, жасы 70-тегі қаңғыбас адам, құрылысшы.

Осылардың қайсысына ота (операция) жасар едің? Жүрек біреу. Біреуін ғана таңдайсың.

Мақсаты: әркім өз ойларын дәлелдеп айту керек. Осы жаттығу арқылы өз ой-пікірлерін қалай жеткізетіндігін, адамгершілік қасиетін анықтауға болады.

Психологиялық кеңес: қызықты өмір сүру үшін;

- ай сайын жаңа кітап оқы, оқығандарыңды көңіліңе тоқы;
- икемің бар іспен айналыс (ән айту, би билеу, бисермен жұмыс, шеберлік істер);
- сабағыңды пысықта, пәндерден тест жатта;
- ертеңгілік жаттығу жаса, сергек жүр;

- ата-анаңа, бауырларыңа, т.б. жақындарыңа көмектесіп тұр;
- әр айдың бір күнінде өзіңді басқа біреудің орнына қойып көр, содан өзгеше ойлап, тәлім алуға тырыс;

- әр күні кешке «мен бүгін не істедім?» - деп өзіңе есеп беріп үйрен;
- күнделік жазуға дағдылан, ол сенің ең сенімді серігің бола алады;

Психолог: мінез өзгермейтін тума қасиет емес, ол өмірде жүре қалыптасады. Сондықтан сіздер өз мінездеріңізді ерте жастан бақылап тәрбиелеуді қадағалаңыздар. Қазақта «Қыз қылығымен» деген жақсы сөз бар. Сондықтан үнемі қылықтарыңызбен қоршаған ортаны сүйсіндіріп, қазақтың қызы деген атқа лайық болып жүріңіздер.

Әрқашан жүздеріңізден күлкі, шаттық, қуаныш үзілмесін, көңіл-күйлеріңіз көтеріңкі болсын!

Ұлттық бірыңғай тестілеуге психологиялық дайындық жолдары

Т. ҚДЫРНИЯЗОВА

Бүгінгі таңда білім беру жүйесінің тың өзгерістеріне және оның әлеуметтік-қоғамдық жағдайына байланысты оқушыларға бірыңғай ұлттық тестілеу қолданылуда. Сондықтан да оқушыларды бірыңғай ұлттық тестілеуге психологиялық тұрғыда дайындау өзекті мәселе болып отыр.

Сондықтан да психологтар қауымы бірыңғай ұлттық тестке дайындық кезеңінде оқушылардың мінез-құлық стратегиясы мен практикасын өңдеу, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі бақылау дағдысын оқыту, өзіне сенімділігін арттыру мақсатында практикалық сабақтар өткізуді жоспарлады.

Мақсаты: мемлекеттік емтиханға дайындық кезеңге оқушылардың мінез-құлық стратегиясы мен тактикасын өңдеуін;

өзін-өзі реттеуін;

өзін-өзі бақылау дағдысын оқытуын;

сенімділігін арттыруын жүзеге асыру.

Міндеттері:

1. Стреске қарсы тұруын арттыру;
2. Сенімді мінез-құлық дағдысын арттыру;
3. Эмоциялық ерік сферасын дамыту;

4. Эмпатия сезімін дамыту, өзіне көңіл бөлу және айналадағыларға сенім білдіру;

5. Ішкі резервтерді тірек етіп, өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту;

6. Іс-әрекетін талдағанда өз жауапкершілігін сезінуге көмектесу;

7. Конструктивті өзара әрекет дағдысына оқыту.

Көзіңіз шаршаса не істейсіз?

Емтиханға дайындалу кезінде көзге ауырлық түседі. Егер көзің шаршаса, онда ағзаң шаршайды. Мұндайда емтихан тапсырмасын орындауға күшің жетпейді. Сондықтан да көзіңнің демалуына жағдай жасау қажет.

Кез келген екі жаттығуды орында:

- кезегімен жоғары-төмен (25 сек), оңға-солға (15 сек) қара;

- көз қарашығыңмен аты-жөніңді жаз;

- ұзақтағы бір затқа 20 секунд, сосын алдындағы қағазға 20 секунд көзіңді тік;

- сағат тілі бойынша оған кері етіп, көз қарашығыңмен және квадрат, үшбұрышты сал.

Күн тәртібі

Бұл күнді үш бөлікке бөл:

- емтиханға дайындық күніне 8 сағат;

- спортпен айналысуға, таза ауада серуендеуге, би алаңына баруға 8 сағат;

- 8 сағаттан кем ұйықтама және қажет болса, түсте демалып ал.

Тамақтану

Тамақтану 3-4 реттен және дәруменге толы болу керек. Тамақтанғанда грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балықты, етті, көкөністі, жеміс-жидекті, шоколадты қолдану керек. Тағы да бір кеңес: емтихан алдында тамақтанбау керек.

Сабаққа арналған орын

Жұмыс кеңістігін дұрыс ұйымдастыр. Үстел үстіне сары және күлгін түстен суреттер мен заттар қой, өйткені ол интеллектуалдық белсенділікті арттырады.

Үлкен материал қорын қалай есте сақтау керек

Материалды сұрақтар бойынша қайтала. Алдымен еске түсір және міндетті түрде білетініңді барлығын қысқаша жаз, сосын даталар мен фактілердің дұрыстығын тексер. Кітапты оқу кезінде жауаптың тірек пунктері мен негізгі ойларды сыз. Кішкене қағаздарға әрбір сұраққа жауаптың қыс-

қаша жоспарын құруды үйрен. Емтиханнан бір күн бұрын жауаптардың қысқаша жоспарын қарап шық.

Ойды қалай дамытамыз?

1. Ақылды болғың келсе парасаттылықпен сұрақ қоюға, мұқият тыңдауға, ештеңе айту қалмаса үндемеуге, салмақты жауап беруге үйрен;

2. Білімді ойлаусыз игеру мүмкін емес, білімсіз ойлау да мүмкін емес;

3. Ойлауды дамыту – бұл өз ақылыңды байыту. Білім қайнары әр түрлі болуы мүмкін: мектеп, кітаптар, теледидар, адамдар. Олар заттар мен құбылыстар, адамдар туралы хабарлар береді;

4. Ойлау сұрақтардан басталады. Барлық ашылулар «Неге?» және «Қалай?» сұрақтар арқылы жасалынған. Сұрақ қоюға? Оған жауап табуға үйрен;

5. Ойлау – дайын стандартты шешімдер керекті нәтижеге жетуге мүмкіндік бермегенде белсене түседі. Сондықтанда ойлауды дамыту үшін зат немесе құбылысты жан-жақты көре білу әдеттегіден жаңаны байқай білу іскерліктерін қалыптастыру;

6. Затта немесе құбылыста түрлі белгілерді байқау, ойлау қасиетіне қажет заттар немесе құбылыстарды өзара салыстыру қабілетін игеру;

7. Адам объектінің белгілерін неғұрлым көп байқаса, оның ойлауы соғұрлым жетілген. Бұл іскерлікті зеректікке, аңғарымпаздыққа арналған ойындарда, логикалық есептер мен басқатырмаларды шешкенде жаттықтыруға болады;

8. Ойлау мен сөйлеу бөлінбейді. Ой дамуының міндетті түрдегі шарты – оқығанын еркін жеткізу, пікір-сайыстарға қатысу, жазба сөйлеуін белсенді қолдану, өзің аяғына дейін түсінбейтініңді басқаға айтып беру.

Есте сақтаудың кейбір заңдылықтары

1. Есте сақтаудың қиындығы оның көлеміне пропорционалды өседі. Үлкен үзіндіні оқыту қысқаға қарағанда тиімдірек;

2. Біркелкі жұмыста есіңде сақтағаның көп болса, онда түсіну де жоғары;

3. Бөліп оқыған, бірден оқығаннан жақсы. Бірден оқымай үзілістермен, аз-аздап оқыған жөн;

4. Жай ғана бірнеше рет оқығаннан гөрі, есіңде қалғанын қайталауға көп уақыт бөлген тиімдірек;

5. Егер көп және аз екі материалмен жұмыс істесең, көбінен бастағаның жөн.

Жұмыс қабілетін қолдану шарты

1. Ақыл-ой мен дене еңбегін кезектестіру;
2. Гимнастикалық жаттығуларды, яғни денені айналдыру, баспен тұру жаттығуларын жасаған дұрыс, өйткені ми жасушаларына қан жақсы жүреді;
3. Көзді сақтау үшін, әрбір 20-30 минутта үзіліс жасау.

Стресс

Қазіргі заманда жиі қолданатын сөз. Стресс – бұл адам ағзасының физикалық және психикалық тұрғыдан күштену қалпы.

Біз оны әр уақытта сезінеміз – сыныпта өзімізді тұрып таныстырарда, асқазанның ішінде қуыс бардай сезім болады, емтихан уақытында шексіз ашулану, ұйқысыздық. Болмашы стрестің өзі шарасыздыққа алып келеді. Стресс адам тіршілігінің ажырамас бөлігі. Дей тұрғанмен стрестің өте қауіпті жағдайларын ажырата білу керек.

Стресті қалай жеңуге болады?

Мақсаты: стресс ұғымының теориялық аспектілеріне тоқталу және стрестен арылудың жаттығуларын ұсыну.

Әдебиеттерде стресс туындауының себептерін көптеп жазады. Бұл күнәні сезіну, құндылықтарды жоғалту, оқуды жек көру және т.б.

Көбісі стресс факторы болып табылатын мектепті ұнатпайды. Не істеу керек? Одан құтылудың тәсілі бар, өмір стиліңізді және өзіңізді өзгертіңіз!

Осы орайда Уолтер Расселдің сөзін келтіргім келіп отыр: «Егер жек көрген нәрсеңмен айналыссаң, жек көруден ағзаны жоятын токсиндер бөліне бастайды, соның нәтижесінде қажып, шаршап және жалығасыз не ауырасыз. Сіз не істесеңіз де сүйсініп жасаңыз. Болмаса сүйсініп жасайтынды ғана істеңіз». Осылайша, шығыстың ерте даналығы айтқан. Барлығын сізге белгілі тәсілмен сүйсініп жасаңыз. Сабаққа, оқуға деген махаббат дене мен рухани күш беріп, қажу мен жалығудан құтқарады. Өзіңіздің дене және психикалық саулығыңызға назар аударыңыз. Стрестің физиологиялық белгілері: ұйықтай алмау, бас ауру, жүрек дүрсілдеу, арқаның, асқазанның, жүректің ауруы, асқазанның қорытпауы, спазмалар. Стрестің психологиялық белгілері ұмытшақтық, есте сақтау қиындықтары, қобалжу, шектен тыс уайымшылдық, себепсіз қорқыныштар, ашуланшақтық болып табылады. Бұл өзіне деген сенімділігін жоғалтып, түрлі ауруларды, психикалық шаршауларды туындатады және дәріге бағынышты етеді.

Стресті болдырмау үшін не істеу қажет?

Біріншіден: стресс кезінде ағзадағы дәрумендер қоры, әсіресе, В тобы тез таусылады. Көптеген дәрігерлер күнделікті дәрімен ішуге кеңес береді, дегенмен де артық ішіп қоймаңыз. Барлығы орнымен болғаны жөн. Дәрігермен кеңесіп барып ішіңіз.

Екіншіден: дене жаттығулары өте пайдалы. Спорт залына барыңыз, жаттығу жасаңыз, билеңіз, ән айтыңыз, қалада серуендеңіз, хауызға (бассейнге), моншаға барыңыз.

Үшіншіден: психикалық және дене релаксациясы қажет. Келесі тәсілдерді көріңіз: босаңсытатын музыка тыңдаңыз, түнгі аспанға бұлтқа қараңыз және армандаңыз.

Төртіншіден: үйлесімді өмір үшін жанұяның, достардың қолдауы қажет. Психологиялық тренингтерге барыңыз, жанұя салтанаттарынан қалмаңыз, жаңа қызықты адамдармен танысыңыз. Ата-аналарыңызға, ата-әжелеріңізге, бауырларыңызға көңіл бөліңіздер, өйткені олар сіздің махаббатыңызды, қамқорлығыңызды, мейіріміңізді өте қажет етеді емес пе?

11-сынып оқушыларын тестілеуге психологиялық тұрғыда дайындау

Т. ОРАЗОВА

Мақсаты:

1. 11-сынып оқушыларының ұлттық бірыңғай тестілеуге дайындығын анықтау;
2. Оқушылардың өздігінен атқаратын білімдерін терең меңгеруге, біліктіліктерін қалыптастыруға психологиялық көмек көрсету;
3. Қобалжу, сенімсіздік, үрейден арылу және оларды алдын-алу.

Тренингтің барысы:

Психолог: Құрметті мектеп түлектері, сіздер Қазақстанның болашағысыздар, болашақ бүгіннен басталады! Сіздер кеше ғана бүлдіршін бала, балапан болсаңдар, міне бүгін дүбірлі додаға қатысуға дайын, бабына келген сайгүліктей ауыздықпен алысып тұрсыңдар. Алдарыңда үлкен болашақ, ұлы мақсат, міндет күтіп тұр. Асар белестерің, шығар биіктерің көп болсын. Кім еңбектенсе, соның бағы жанады.

Тренингтің кезеңдері.

«Менің жұбым» жаттығуы

Шарты: Қатысушылар алдымен шеңбер бойымен тұрып, қасындағы адаммен жұптасады. Кейін сол жұптарымен бірлесіп, жүргізушінің тапсырмаларын орындайды. Тапсырмалар:

Жұбыңыздың: - басын сипаңыз;

- Бетін шымшыңыз;
- Көзіңізді қысыңыз;
- Құшақтаңыз;
- Арқа түйістіріңіз;
- Тіземен амандасыңыз;
- Мұрнын қысыңыз;
- Қытықтаңыз;
- Құлағын тартыңыз;
- Комплимент айтыңыз.

«Әрдайым таңдау бар» бейнеролик

«ҰБТ-ға шолу» таныстырылым

Мақсаты: оқушылардың ҰБТ-ге психологиялық даярлануға деген қалауын және қажеттілігін қалыптастыру. ЖОО-ға түсу ұпайларымен таныстыру.

Кәсіби бағдар беру педагогы оқушыларға мамандық пен ЖОО таңдау жолдары мен жіберілетін қателіктер және ҰБТ-да таңдалатын пәндер комбинациясы, ең жоғарғы – ең төменгі түсу ұпайларымен таныстырып, кеңестер берді.

«ҰБТ уақытында өзіңді қалай ұстау керек?» психологиялық кеңес

Мұқият бол! ҰБТ басталмас бұрын саған барлық ақпаратты береді (бланкты қалай толтыру керек, қандай әріптермен жазу қажет, мектеп кодын және т.б.). Айтылған ережелерді мұқият есіңе сақта, себебі жауаптарыңның дұрыстығы оған тәуелді!

Емтихан уақытындағы ережені сақта! Орнынан айқайлама, егер аудиториядағы ҰБТ-ны ұйымдастырушыға сұрақ қойғың келсе қолыңды көтер. Сенің сұрақтарың, тапсырма мазмұнына байланысты болмау керек, саған тек тіркеу бланкісін толтыру жөнінде ғана жауап береді немесе тест пакетінде қате жазулар, не бланкте мәтін түспей қалған жағдайда ғана жауап береді.

Зейініңді шоғырландыр! Тіркеу бланкісін толтырғаннан, өзіңе түсі-

ніксіз нәрселерді анықтағаннан кейін жаныңдағы адамдарды ұмытып, тест тапсырмаларына зейініңді шоғырландыр. Сен үшін тек тест тапсырмалары, уақыт қана бар. Асықпай тездет!

Қорықпа! Уақыттың қатаң шектеулігі сенің жауаптарыңның сапасына әсер етпеу керек. Сұрақты екі рет оқып, сенен нені сұрап тұрғанына көзіңді жеткізіп барып жауапты белгіле.

Жеңілінен баста! Барлық сұрақты қарап шық және өзің жауабына сенімділерінен баста. Сонда ғана сен сабырланып, жұмыс ырғағына енесің.

Тастап кет! Қиын немесе түсініксіз тапсырмаларды тастап кетуге дағдылан. Есіңде сақта кез келген тестте сен жауабын нақты білетін сұрақ болады. Егер сен қиын сұрақтарда ойланып тоқталып қалсаң, уақытты оздырып алсаң өкінішті болады.

Тапсырманы аяғына дейін оқы! Асығыстық тапсырманың бірінші сөзін оқып, аяғын ойдан құрастыруға алып келеді. Бұл ең жеңіл тапсырмалардан қателесудің бірегей тәсілі.

Тек ағымдағы тапсырма туралы ойла! Бір тапсырманы аяқтап, екіншісіне кіріскенде алдыңғысын ұмыт, себебі тест тапсырмалары бір-бірімен байланысты емес.

Екі шеңберді жоспарла! Уақыттың 3-тен 2 бөлігін сен үшін жеңіл тапсырмаларға арна (1 шеңбер), онда сен максимум ұпайлар жинайсың, екінші шеңберде қиын тастап кеткен тапсырмаларға ораласың.

Сызып таста! Сызу әдісі арқылы жұмыстан! Сұраққа маңдаспайтын жауаптарды бірінен соң бірін сызып отыр.

Таба біл! Егерде жауабыңыздың дұрыстығына күмәндансаң, таңдауға қиналсаң, өзіңнің ішкі сезіміңе (интуицияңа) сен!

Тексер! Өз жұмысыңды тексеруге уақыт қалдыр, ең болмағанда көзбен жүгіріп, бақырайып тұрған қателерді дұрыстайсың.

Ренжіме! Бүкіл тапсырмаларды орындауға тырыс, бірақ практикада бұл мүмкін еместігін есіңнен шығарма. Өйткені тест тапсырмалары шатастыру, ойлану үшін күрделі құрастырылады, ал жақсы бағаға кем дегенде тапсырманың 70% -ын орындау қажет.

«Қорқынышыңды бейнеле» жаттығуы

Шарты: Қатысушыларға цалафан беріледі. Олар оны үріп, аузын буып байлап, сыртына өз қорқыныштарын жазады. Барлығы болғаннан кейін бірге барынша қатты етіп цалафантарын жарады. Кейін оқушылардың сезімдері сұралып, талданады.

«Менің көңіл-күйім» ойыны

Шарты: ортаға 3 қатысушы шығады. Оларға беттің сұлбасы мен бет мүшелері (мұрын, қас, көз, ауыз) беріледі. Олар жүргізушінің нұсқауынан кейін өз көңіл-күйлерінің сұлбасын құрастырулары керек.

«Қимылды қайтала» ойыны

Шарты: ортаға шеңбер бойымен түрлі қимылдар бейнеленген карточкілер қойылады. Қатысушылар сол карточкілердің бойымен орналасады. Музыка қосылған кезде шеңберді айналып билейді де тоқтаған кезде алдарында қандай карточкі тұрады сондағы қимылды қайталайды.

«Бас, тізе, қалам» жаттығуы

Шарты: қатысушылар екі топқа бөлініп, бір-біріне қарама-қарсы екі қатарға тұрады. Араларына жерге әр жұпты ортасына қалам қойылады. Жүргізуші дене мүшелерін атап, командалар береді. Қатысушылар мұқият тыңдайды. Аталған дене мүшелерін ұстап, «қалам» деген кезде қарсы тұрған қатысушыдан бұрын ортадағы қаламды алулары керек.

«Зейінді бол» ойыны

Шарты: Ортаға екі қатысушы шығады. Олардың әрқайсысына шар мен алты стакан беріледі. Жүргізушінің нұсқауымен олар шарды жоғарға қағып тұрып, стакандардан пирамида құрастырулары қажет. Шарды жерге түсіруге болмайды. Жылдам орындаған адам жеңіске жетеді.

«Қолдау хат» ата-аналар хаты

Оқушыларға алдын ала ата-аналары жазған қолдау хаттары табысталады. Хатта ата-аналар балаларына деген махаббаттары мен қолдау сөздерін жазып өтеді.

«Мюнстенберг-караоке»

Нұсқау: Көптеген әріптердің арасында өлеңнің аты бар. Сіз тез оқи отырып, сол сөздердің астын сызуыңыз керек. Және сол өлеңді музыкаға салып айтып берулеріңіз қажет. Жұмыс уақыты – 3 минут.

ЫОШЫОШЩРОАРМАННННОВШГНГАДАСТЫРМАЙЙШКГМЕНИІЛВ
ТОПҚҚОЯЯТДВЛАООРДОЛДЖЩӨӘЦҚӨҰӨПТТТҰРРШОЫТЧЛПОЗ
ЩДЛОЛОЛӘИҢҮҚӨҚАРМАНЫМАПШОВОЛЩЗЩАСЫҒЫПЛЛОЛООПБА
РАМҚҢӨӨҚАОРПДЬДЖЖАРМАНГПРГРИАЙДРОТЖДЬОҮҰҰҚФЫВПД
ЖЖПЖЭЖОХЧӘІҒҢӨҢҚӨПАҚҚУЛОРДЛОДЖЖДЛЖДАРМАНДЛЖЭДБ
ЖДЖЬЖДДЖДЫВПАРЛДПАОРАСЫЛАПОЕНЕНШАРМАНРЛДЖЭЯЧС
МИТЬЮХКЙЦУ

Психолог сөзі: Оқушылар сіздерде қазір іштеріңізде бірінші сынақ ҰБТ-дан кейін түрлі ойлар мазалап жүргені, ата-аналарың сіздерден көп нәрсені күтіп, қысым көрсететіндей, сіздерді қатты жақсы көрмейтіндей көрінетін болар. Бірақ мына хаттар сіздердің ойларыңызды өзгертеді деп ойлаймын. Қандай сөз айтса да, шын мәнісінде ата-аналарыңыз сіздерді өздерінен артық жақсы көреді, сіздерді әрдайым қолдайды, әрдайым сіздермен бірге, сіздерге тек жақсылық тілейді. Сіздер жалғыз емессіздер. Сіздерде ата-аналарыңыздың қолдауы бар. Бұл сіздерге алдағы дайындықтарыңызға жігерлендіреді деп ойлаймын.

Қорытынды сөз: міне, балалар кішкене болса да көңілдерің көтеріліп бір-бірімен табысып жақсы танысып кімге қалай сөйлеу керектігін біліп алдыңдар. Сендерді мен ҰБТ кезінде өздеріңді қалай ұстау керектігін біліп алсын, қағидаларды сақтап бір-біріңе мейірімді, кішіпейіл бола біліңдер. Үлкен табыстарға биіктерден көрініңдер. Жұлдыздарың жанып тұрсын. Келешекте тәуелсіз еліміздің дамуына өзіндік үлес қосатын азамат болғандықтарыңызға сенім артамыз.

Пікірталас арқылы конструктивті қарым-қатынас құруға арналған тренинг

Н. БӨПЕЖАНОВА

Мақсаты: оқушылардың қарым-қатынас барысындағы жанжал жағдайларында мінез-құлықтың сындарлы (конструктивті) амалдарын дамыту, сенімділік тәжірибесін толықтыру, құрбыларымен зорлық-зомбылықсыз өзара арақатынас жасау;

«Пікірталас – ұрыс емес...» жаттығуы

Ұрыстан қалай құтылуға болатындығы туралы әңгіме қозғаймыз. Ал егер сонда да болса ұрыс болған күннің өзінде, бір-бірімен қандай сөздердің көмегімен татуласуға болатындығын қазір талдаймыз.

Уақыт өте келе, анда-санда біз өзіміздің дұрыстығымызды дәлелдегіміз келетін сәттер болып тұрады. Кейде мұндай пікірталастың пайдасы да бар, бірақ та кейбір кезеңдерде оның арты кәдімгідей күреске ауысып та кетеді. Айтыса отырып біз айқайға ауысып кетеміз. Айқай қаттырақ шыққан уақытта, пікірталасымыз кәдімгідей ұрысты еске түсіреді және

бұл жағдайдан шығу қиынырақ бола бастайды.

Пікірталастың ұрыстан айырмашылығы неде? (Жауаптарды екіге бөлінген қағазға жазып отырамыз).

Ұрыстан қалай құтылуға болады?

«Интонация» немесе «Дауыс ырғағы» ойыны

Жұп-жұпқа бөлініңіздер. Бір-біріңізбен ойнағанда, дауласқанда, бұйымтай сұрағанда, өтініш жасағанда, Сіз қандай дауыспен сөйлесетіндіктеріңізді айта аласыз ба? Тіпті амандасқанда да, есімдеріңізді атап танысқанда да әртүрлі интонациямен, яғни дауыс ырғағымен айтуға болады. Әрқайсымыз кезекпен төмендегі фразаны айтайық: «Сәлем! Менің есімім... Бұл ойынды ойнауға қазір менің кезегім» – алдымен ренжіп, содан соң сенімді түрде, сосын тілектес мейірімді көңілмен.

Талдау:

Қандай дауыс ырғағы тиімдірек қабылданды?

Сіз осы дауыс ырғағын қалай жиі айтасыз?

«Аспан көк (жұмақ) пен тозақ» жаттығуы

Біздің сөйлескен сәттегі дауыс ырғағымыз басқа адамдармен, балалармен, үлкендермен өзара қатынасымызға әсерін тигізеді. Айқай, теріс ниетті дауыс, ұрысқа, түсінбеушілікке, жанжалға әкеп соғады. Төбелес басталған сәтте өте қауіпті, «кәдімгідей тозаққа» айналады. Шығыс елдерінің өсиет әңгімесін тыңдауға шақырамын...

Бір жас жауынгер данышпанға келіп былай деп сұрақ қояды: «О данышпан, маған өмірдің құпиясын ашып берші, Жұмақ пен тозақтың айырмашылығы неде?» данышпан бір сәтке ойланды да, жауап берді: «Сен жас ақымақсың. Сендей топас адам оның мәнін қанша айтсаң да түсінуші ме еді? Сен өте надансың!». Мұны естіген жас сарбаз сұрланып, тісін қайрап: «Мен мына сөздерің үшін сені өлтіріп тастаймын!» - деп айқайлап, данышпанды бастырмалата қылышын суырып алды. Осы сәтте данышпан: «Міне, бұның тозақ», - деді. Мұны естіген сарбаз қылышын қынабына қайта салды. «Ал енді бұның жұмақ», - деді данышпан.

Пікірталасыңыз бір кездері төбелеске айналып кеткен сәттеріңізді есіңізге түсіріңізші! Мүмкін сізді өршіткені соншалықты, төбелесті бастап кеткіңіз келді немесе қарсыласыңыз ашу-ызадан жарылып кете жаздап, сізге тұра ұмтылған болар?! Қол жұмсаудан аулақ болуға мүмкіндік болды ма? Сонда болған оқиғаны айтып көріңіз. Төбелестен құтыла алдыңыз ба? Сол сәтте сіз өзіңізді қалай сезіндіңіз? Бұл оқиғаға қандай атау берер едіңіз?

Талдау:

Пікірталас пен төбелестің айырмашылығы неде?

Айтыс төбелеске айналып кетпес үшін не істеу керек?

Төбелесуге мәжбүр ететін жағдайлар болып тұрады ма?

Төбелес – бұл дауласудың шешімін табатын ең жақсы амал ма?

Өсиет әңгімеде данышпан зорлық-зомбылық – тозақ деп неліктен айтты?

«Сенге» көшудің жағымсыз әсерін сезіну жаттығуы

Біз ренжіп немесе ашуланған уақыттарымызда басқаларға өзіміздің сезіміміздің жауапкершілігін жүктеп, оларды кінәлай бастаймыз. Бірақ та өз сезімдерімізге басқа ешкім емес, тек өзіміз ғана жауап береміз ғой. Долданған уақыттарымызда бір-бірімізге «сен» деп айта бастаймыз.

Сен неменеге бақырасың! – сен мені мезі еттің!

Сен менің заттарымды алдың!

Сен түкке тұрғысыз бірдеңелерді айтып кеттің!

Сен үнемі кешігіп жүресің!

«Мен» айтып салар едім» құрастыру

1-жағдай:

Сенің досың сенен көйлек алды да оны жыртып тастады.

Сен досыңа не айтасың?

Мен...сезінгенде, мен... жасар едім.

2-жағдай:

Сенің мұғалімің сен диктантты көшіріп алды деп ойлап саған екі қойды.

Сен мұғалімге не айтар едің?

Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

3-жағдай:

Сенің ең жақсы досың саған берген уәдесін орындамады.

Сен жақын досыңа не айтар едің?

Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

4-жағдай:

Сенің сүйікті кішкентай қарындасың (сіңілің) сенің ең сүйікті қойын дәптеріңді алды да, ішінен бірнеше беттерін жыртып алды.

Сен өз қарындасыңа (сіңіліңе) не айтар едің?

Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

5-жағдай:

Сенің туыс апайың саған келемін деп келмеді. Сен қатты қапа болдың.

Сен оған не айтар едің?

Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

6-жағдай:

Сыныптасың футбол добын жарып тастады.

Сен сыныптасыңа не айтар едің?

Мен...сезінгенде, мен... жасар едім.

Талдау:

Осы тапсырманы жасарда нендей қиындықтар кездесті?

Саған айтылған «сең, сен» деген сөздерді естігендей қандай сезімде болдың?

Сабақтың рефлексиясы:

Мен бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Сабақтың қорытындысы.

Психолог – бала жүрегіне жол табушы кемеңгер

Н. ИЗГАЛИЕВА

Адамдық ғұмырдың мәні мен мағынасы екі-ақ нәрсеге тірелері шындық. Оның бірі – «бар мен жоқтың арасын өмір деп атапты», - деп Шәкәрім айтпақшы, саналы ғұмырға сай мағыналы өмір сүру. Екіншісі – сол саналы ғұмырда да көрген-түйген, алған-білген, әйтеуір, өмір үйреткен қадір-қасиетті өзгеге бере білу. Алғашқысы жалпы адам баласына тән десек, екіншісі кез келген пенденің басына бере бермес айрықша қасиет. Бала жанын ұғатын, жанашыр, үлгі өнеге болар тұлға. Баланың болашағына сеніп, мүмкіндігін арттыру жолын білетін, мақсатқа жетуге құпиясын ашуға көмектесетін жетекші дегім келеді. Дана халқымыз «Өмірде екі нәрседен қателеспеу керек: біріншісі – мамандық таңдау, екіншісі – жар таңдаудан» деген екен. Менің жүрек қалауыммен таңдаған мамандығым – психолог. Мен өз мамандығымды өте жақсы көремін, мақтан тұтамын. Психолог мамандығымда ақша табу емес, бала жүрегінен жол табу мақсатында жұмыс жасадым. Психолог – өз білімі мен біліктілігіне сүйене отырып, балаға тығырықтан шығар жолын табушы, бағыт-бағдар беруші – жан.

Психолог «Әр бала – бір жұлдыз, жарқырауына көмектес!» қағидасын ұстанып жұмыс жасадым. Жеке тұлғаны тәрбиелеудегі білім бастауының тұнба-тұнығы – ұстаз құдіретінің жемісі деп білемін. Мен мек-

теп табалдырығын алғаш аттаған кезде ұстазыма деген еліктеу «Шіркін, менде осындай ұстаз болсам...» деген арман бала кезден жүрек түкпірімде орын алды. Сол арман жетегіне ерте отырып, Ақтөбе қаласындағы педагогикалық институтына педагогика-психология мамандығы бойынша оқуға түстім.

Алғаш еңбек жолымды өзім білім алған мектептен бастадым. Сол уақыттан бастап, қаншама шәкірт тәрбиелеп, мектеп табалдырығынан ұшырып, психолог мамандығына деген қызығушылығын арттыруға жұмыстар жүргіздім. Соның дәлелі ретінде мақтан етер шәкірттерім бар.

Көшболаева Балнұр Ақтөбе қаласындағы «М. Дулатұлы атындағы №63 ЖББОМЛ» мектебінде, екінші шәкіртім Тілепбергенова Ақорал «Ойыл ауданында Қазақ орта мектебінде», үшінші шәкіртім Садирова Асыл Батыс Қазақстан облысында №2 мектебінде педагог-психолог болып жұмыс жасайды. Маман ретінде психолог-дәрігер емес, ол адам жанының емшісі.

Қазіргі қоғамда ата-аналарынсыз қалған балаларға жүрегімдегі жылу мен махаббатты сыйлағым келеді. Әрине ананың махаббатымен салыстыруға келмейтінін білемін, бірақ та осы бір жан жылуына зәру қара көзді қазақ балаларға жылы мейірім сыйлағым келеді. Сол арманмен жүріп психолог мамандығын таңдадым. Осы орайда мынандай сөздермен ой бөліскім келеді: «Теңіз жағасында күнбе-күн бір қарт адам жағаға шығып қалған теңіз жұлдызшаларын еңкейіп алып, теңізге кері лақтырып жүреді. Оны байқап жүрген бір бала: «Ата, мұндай жұлдызшалар мың-мыңдап толып жүр ғой теңізде. Несіне әуре боласыз? Сіздің кері лақтырғаныңыздың кімге пайдасы, қандай мәні бар?» - депті. Сонда қарт кезекті жұлдызшаны көтеріпті де: «Оның мына жұлдызша үшін мәні бар» - деп жұлдызшаны суға жіберіпті. Әрбір бала – бір жұлдыз. Жарқырауына көмектес!» - деген екен. Психолог маман ретінде әр оқушыға «бағыт-бағдар беріп, дұрыс жол сілтеуші, «үйретуші, оқытушы» емес, баланың өзін-өзі танып біліп, сенімін күшейтіп, алға ұмтылдырушы, болашағына сеніп, мүмкіндігін арттыру жолын білетін қолдаушы, балаларға олардың ата-аналарына дос, жолдас, ақыл айтып емес, мәселені шешуге көмектесетін қызықты серіктес, қамқоршы» - деп білемін. Баламен бірге жүріп қуана да, қайғыра да алатын терең эмоционалды, бірақ өзі зардап шекпейтін жан. Бала өскен сайын іс-әрекеттің түрлерін меңгере бастайды. Балалар ойындағы айтатынын еш іркілмей, сенімді түрде өз жауабын бере алатын, жауапкершілігі зор тұлға болып өсуіне ықпал етсем деймін. Адам

кей уақытта өзіне деген сенімін жоғалтып, күйзеліске ұшырайды, солай дегенмен де өмірге деген сенімін, құштарлығын жоғалтпай, тоқтамастан тек алға ұмтылу керек екенін ұмытпауы тиіс. Қандай жағдай болмасын, бар күш-жігерін жинап, алға ұмтылса ғана барлығын жеңіп, жүрегінде де, жан дүниесінде де тыныштық орнайтынына барлығы жақсы болатынына сенуі керек. С. Торайғыровтың сөзімен айтқанда «Адамның ең ұлы қасиеті – бақытты болуға ұмтылу» дегім келеді. Осы мамандықта жұмыс жасай жүріп, жолы болмай қиыншылықтарға кезігіп жүрген адамдарға бағыт-бағдар беріп, сүйеніш болғым келеді. Өз тәжірибемде әр түрлі оқушылар кездесті. Психологиялық көмекті қажет ететіндері қаншама?

Отбасылық тұрмыстық жағдайларына байланысты, әр түрлі жағдайлар болары анық. Бірі анасын жоғалтса, бірі қатал әке тәрбиесі мазалайды, ал енді біреуінің отбасында ата-аналары спирттік ішімдіктер ішеді. Міне, осындай жағдайда оқушыға психологиялық тұрғыда көмек өте қажет. Сынып жетекшілерімен байланыстың арқасында оқушыларды күнделікті бақылап, олармен етене жұмыс жасап отыруды дағдыға айналдырдым. Кез келген адамның жан-дүниесіне үңіле білсек, оның ішкі түйінін шешу, түрткі таба білу керек.

Мен бұл қиындықты қалай жеңемін? Оны жеңу қолымнан келер ме екен? - деп, өз-өздеріне сенімсіз болып келген оқушылармен сұхбат жүргіздім.

Нәтижесінде олардың қиындықты жеңгенінің куәсі болдым. Өз-өзіне қол салып, өмірден қыршын кетіп жатқан жастар аз емес. Олармен дер кезінде психолог маман жұмыс жүргізсе, мұндай кедергілер болмас еді.

Мемлекетіміздің «Мәңгілік ел» болу үшін психологияның маңыздылығы зор деп ойлаймын. Өйткені психология – болашақтың мамандығы. Мұны ұлы ақын Шәкәрім Құдайбердиевтің мына бір ой тұжырымынан ақ білуге болады: «Психология терең ойдың білімі, оны құрғақ пәлсафа бос сөз екен деп ойламаңыздар» - деген екен. Психология – ешқашан өлмейтін, өшпейтін, қайта күн санап мәртебесі арта беретін болашақтың мамандығы деп есептеймін. Өзімнің де осы мамандықты таңдағаным еш өкінішім жоқ, себебі, әр таңды көңілді әуен, жағымды ойлармен қарсы алып, адам баласына тек жақсылық, ізгілік тілеймін. Ал болашақтың тізгінін ұстайтын ұрпағымызға мамандық таңдауда қателеспей, жүрек қалауымен алға ұмтылуларыңызға шын жүректен тілектеспін.

Авторлар туралы мәлімет Сведения об авторах

БӨПЕЖАНОВА Нысанкүл Әмріханқызы – №214 орта мектебінің педагог-психологы. Ә. Тәжібаев ауылы, Шиелі ауданы, Қызылорда облысы.

БРАТАШ Сауле – І. Кеңесбаев атындағы жалпы білім беретін мектептің педагог-психологы. Созақ ауданы, Түркістан облысы.

ЕСЕНҒАЗЫ Нұрлан Ізденұлы – Бопай ханым жоғары медициналық колледжінің «Хирургия, анестезиология және реанимация» пәні оқытушысы. Ақтөбе қаласы.

ИЗГАЛИЕВА Нурсауле Аманжоловна – «Д. Конаев атындағы жалпы білім беретін орта мектеп-гимназиясы» КММ-нің педагог-психологы. Ақтөбе қаласы.

КАМАЖАНОВА Эльнура Маратовна – Абай атындағы «Мектеп-балабақша» кешені КММ-нің педагог-психологы. Үлгілі малшы ауылы, Көкпекті ауданы, Абай облысы.

КДЫРНИЯЗОВА Толқын Намысқызы – Мұхит атындағы орта жалпы білім беретін мектебінің психологы. Қаратөбе ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

ҚАБДИҚЫЗЫ Айман – С. Бекбосынов атындағы орта мектебінің педагог-психологы. Арқат ауылы, Абай ауданы, Абай облысы.

ҚАДЫРЖАНОВА А. – №44 орта жалпы білім беретін мектебінің педагог-психологы. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.

МҰҚАТАЕВА Хамида Оралбекқызы – «Көкпекті орта мектебі» КММ педагог-психологы. Көкпекті ауылы, Көкпекті ауданы, Абай облысы.

МҰРАТБЕКҚЫЗЫ Айжан – Ақын Сара атындағы орта мектебінің педагог-психологы. Сарқан ауданы, Сарқан қаласы, Жетісу облысы.

НАЙМАНОВА Жанара Тулепбергеневна – Қызылорда облысының дене шынықтыру, спорт және туризм басқармасының Жалаңтөс Баһадүр Сейітқұлұлы атындағы олимпиадалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі психологы. Қызылорда қаласы.

ОРАЗОВА Таңшолпан Қайырбекқызы – Жаңақала мектеп-гимназиясының педагог-психологы. Жаңақала ауылы, Батыс Қазақстан облысы.

ПІРІМҚҰЛОВА Гүлжауһар Жұмабекқызы – Психологиялық-педагогикалық түзету кабинетінің педагог-психологы. Жаңақорған кенті, Қызылорда облысы.

МЕКТЕПТЕГІ ПСИХОЛОГИЯ

ПСИХОЛОГИЯ В ШКОЛЕ

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

Құрметті оқырман қауым!

Қолдарыңызға тиіп отырған журнал мектеп, мектепке дейінгі, арнайы, жоғары оқу орындары мұғалімдері мен оқытушыларына, жалпы оқырмандарға арналған. Журналға «Казпочта», «Ернұр пресс», «Евразия Пресс», «Экспресс почта» және Post.kz сайты арқылы жазылған тиімді.

Жазылу ай сайын жүргізіледі.

Мекен-жайымыз: 050036, Алматы қаласы, Мамыр-2, 13-7.

*Қиып алыңыз да,
жазылыңыз!*

Индекс 75487

		Басылым индексі															
		АБОНЕМЕНТ															
		75487															
Білім кілті- Ключ знаний																	
		Комплекті саны															
2026 жылға, айлары																	
қайда																	
		(почта индексі)	(мекен-жайы)														
кімге		(аты, жөні)															
		Тасымалдау карточкасы															
		75487															
		Басылым индексі															
ПВ		орны															
Бағасы	Жазылу мекен-жайын өзгерту	...теңге	...ТИЫН	комплекті саны													
		...теңге	...ТИЫН														
2026 жылға, айлары																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
қайда																	
қайда																	
						(почта индексі)						(мекен-жайы)					
кімге						(аты, жөні)											

050036, Алматы қаласы,
Мамыр-2 ы/а, 13-7.
Тел/факс: 8 (727) 255-72-94.

Индексі 75487

