



№4 (190), 2024  
(Сәуір-Апрель)

# МЕКТЕПТЕГІ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЯ В ШКОЛЕ

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

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

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

## МАЗМҰНЫ - СОДЕРЖАНИЕ

### М. АХМЕТОВА

Проблемы воспитания и образования – ведущая тематика  
психолого-педагогических исследований академика

Т.Т. Тажибаева.....3

### А. БАЯН

Психологтың дарынды балалармен атқаратын жұмысы...7

### Г. МУЛЕНБАЕВА

Білім беру ортасының қауіпсіздігін қамтамасыз етудің  
тиімді тәсілдері мен әдістері ..... 12

### Б. БАЛАПАНОВА

Жасөспірімдердегі эмоциялық шаршаудың алдын алудың  
тиімді әдістері..... 16

### Д. МОМЫНҚҰЛОВА

Отбасындағы зорлық-зомбылықтың балаға әсері және  
оны шешу жолдары ..... 19

### Б. ГУМАРОВА, Ж. БАҚТЫГЕРЕЕВА

Буллингті болдырмау – бірлескен қызмет .....24

### С. ДҮЙСЕН

Инклюзивті білім беру – қоғам қажеттілігі.....26

### Г. ШУКЕЕВА

Ата-аналарға және ұстаздарға арналған психологиялық  
тренинг .....29

### Г. МУХАМБЕТЖАНОВА

Алтын асық қалмасын айдалада.....32

### С. МОЛДАХАНОВА

Үйлесімді отбасы бақытты балалық шақ .....34

### А. АНУАРХАНҚЫЗЫ

Оқушылардың мектепке бейімделу мәселелері туралы....37

### А. ЖАКСАГУЛОВА

Оқушыларға эмоция ұғымын таныстыру сабағы.....39

### С. КУРМАНГАЛИЕВА

Оқушыларға арналған психологиялық тренинг .....42

## ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

**Ақнұр ОЛЖАЕВА**

Ғылыми редактор –

**М. АХМЕТОВА**

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

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

16. 04. 2024 ж.

Офсеттік басылым.

Тапсырысы: 320.

## Редакцияның

### мекен-жайы:

050036, Алматы қаласы,

Мамыр-2 ы/а, 13-7.

Тел/факс:

8 (727) 255-72-94.

Ұялы тел: 8 777 194 94 58,

8 777 303 37 67.

Эл. пошта:

**pedagog-ltd@mail. ru**

Журнал <<Print

House GERONA>>

типографиясында

басылды.

Алматы қаласы, Сәтбаев

көшесі 30А/3, 124.

Көркемдеуші және

беттеуші:

**Нұрзат Раймқұлова**

## Редакциялық алқа: Редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

Главный редактор –  
**Акнур ОЛЖАЕВА**  
Научный редактор –  
**М. АХМЕТОВА**

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

Подписано в печать 16. 04. 2024 г.  
Печать офсетная.  
Заказ 320.

### Учредитель:

ТОО «Педагог LTD»

**Адрес:** 050036, г. Алматы,  
Мкр. Мамыр-2, 13-7.

Тел. /факс: 8 (727) 255-72-94;  
сот. т.: 8 777 1949458, 8 777 3033767

**Эл. почта:** [pedagog-ltd@mail.ru](mailto:pedagog-ltd@mail.ru)

Дизайнер-верстальщик  
Нурзат Раймкулова

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

## НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

# **Проблемы воспитания и образования – ведущая тематика психолого-педагогических исследований академика Т.Т. Тажибаева**

**М.К. АХМЕТОВА**

*Продолжение. Начало в №3-2024*

Общеизвестно, что в Казахстане, как и в других регионах СССР в послевоенные 40-60 гг. прошлого века наблюдается оживление отдельных прикладных отраслей психологии. Еще до Великой Отечественной войны в республике наметились некоторые контуры становления педагогической психологии. Этому во многом способствовало назначение на пост наркома просвещения КазССР молодого казахского психолога Т.Т. Тажибаева, только что защитившего в Ленинграде кандидатскую диссертацию, посвященную наследию великого русского педагога К.Д. Ушинского.

Т.Т. Тажибаев с приездом в Алма-Ату интенсивно занимается разработкой проблем педагогической психологии и приступает к пропаганде ее среди студентов педагогических вузов и учительства. Он, будучи профессиональным психологом, по долгу своей службы в руководстве Наркомпроса республики стал уделять серьезное внимание психолого-педагогическому обеспечению учебно-воспитательной работы в средних общеобразовательных и высших школах Казахстана. Таким образом, педагогическая психология, особенно ее прикладные аспекты, явились центральной проблемой его научно-исследовательской работы. Ниже мы перечислим их названия и годы публикаций.: Воспитание детей в школе и в пионерских организациях в коммунистическом духе// Алматы, «Вожатый», 1938, №9, Сравнительный анализ устной и письменной речи учащихся начальных классов// Алматы, «Халык мугалими», 1939, №8, О развитии психики у детей// Алматы, «Ха-

лык мугалими», 1940, №21-22, О воспитании честности и правдивости у детей// Алматы, «Жас большевик», 1941, №1, Воспитание детей в духе коммунистической морали// Алматы, «Жас большевик», 1941, №1, Психологическая система К.Д. Ушинского/ Алматы, Халык мугалими, 1946, №1-2, Абай Кунанбаев о воспитании молодежи// Алматы: «Казмамбас», 1954, Воспитание казахских детей в аулах и школах Казахстана// Очерки истории школы и педагогической мысли народов СССР. XVIII – первая половина XIX века, Великий русский педагог К.Д. Ушинский//Халык мугалими, 1941, №9 и т.д.

Теперь переходим вкратце к анализу отдельных статей этого перечня.

Во всех перечисленных работах Т.Т. Тажибаев тщательно и вдумчиво анализирует проблемы воспитания, делая акцент на национальные основы этой важной психолого-педагогической проблемы. В частности, им были затронуты такие актуальные проблемы воспитания, как нравственный идеал кочевника, его морально-психологические особенности, цели и задачи нравственного, трудового воспитания. В них он излагает свое видение понятия воспитания. Так, в работе «О коммунистической морали» он пишет, что мораль является сложной, диалектической развивающейся категорией; это не кодекс писанных законов ( хотя законы имеют огромное значение в формировании человека – М.А.), мораль есть выражение мировоззрения и общности жизненной цели и взаимоотношений людей, соблюдение правила общежития, выражение их честности и правдивости, гуманизма, общей культуры, правильной оценки собственных достоинств и т.д. (Т.Т. Тажибаев. О коммунистической морали. Алма-Ата, 1956. Здесь автор делает попытку дать определение понятию морали с точки зрения психологии. Об этом свидетельствует использование автором следующих понятий психологической науки, как «жизненная цель», «честность и правдивость», «гуманизм», «правильная оценка собственных достоинств» и т.д. Между прочим, указанные понятия являются общими как для этики, так и для педагогической психологии. Правда, автор философские основы понятия морали излагает с точки зрения исторического материализма, утверждая, что морали одинаковой для всех общественных

формаций, одинаковой для всех эпох и классов не существует, нормы морали складываются исторически на основе материальной жизни людей, на основе общественного бытия. Затем автор переходит к изложению отдельных ее категорий таких, как патриотизм, любовь к труду, верность дружбе народов, гуманизм и т.д. Между прочим, как мы уже отметили, все эти категории рассматриваются в духе марксистско-ленинской идеологии, в основном с точки зрения исторического материализма. Но, несмотря на это в них можно уловить зерно психологических идей автора на проблему воспитания.

Разработка проблем психологии воспитания является одним из центральных вопросов научного наследия Т.Т. Тажибаева. Этой проблеме автор посвятил довольно большое количество статей, ряд отдельных трудов. Среди этих проблем особое место занимают вопросы воспитания детей в казахской семье. Здесь автор подчеркивает роль здоровой атмосферы семьи, вопросы благоприятного психологического климата в ней, правильного взаимоотношения детей с родителями. Так, в статье «Воспитание казахских детей в аулах и школах Казахстана» и в книге «Абай Кунанбаев о воспитании молодежи» он выступает против тех, кто думает лишь о том, чтобы наполнить желудок, забывая об удовлетворении своих духовных потребностей, тех, кто без серьезного труда ищет легкой наживы и гонится за богатством, кто живет только обывательской жизнью или легко поддается разного рода соблазнам, кто хочет отличиться своим прислужничеством и получить похвалу вышестоящего начальства.

По мнению автора, в семьях, где родители отличаются подобными качествами, может вырасти человек с негативными морально-этическими качествами, ибо каковы родители, таковы и дети. Как известно, особенно в дошкольные годы, пример родителей является важным фактором в семейном воспитании. Т.Т. Тажибаев подчеркивает, что причиной многих пороков казахских семей (такая картина наблюдается и в наши дни М.А.) является их бездеятельность, лень, отсутствие у некоторых из них активного стремления к развитию прогрессивных форм хозяйства, таких как торговля, земледелие, промышленность и т.д.

Как мы уже отмечали, вопросы психологии и педагогики вос-

питания пронизывают почти все труды Т.Т. Тажибаева. В статье «О поощрении и наказании детей» автор выявляет отдельные психологические факторы, являющиеся мотивом поступков детей разных возрастов. Тематика проблем психологии воспитания у автора была очень разнообразной. Так, в одном из них он пишет о воспитательном значении труда, а в другой статье делает исторический экскурс проблем возникновения семьи и брака. Ряд его работ написан в аспекте этики и педагогики. Так, в статье «Воспитание у детей честности и правдивости в семье» он делает попытку раскрыть их психологические основы формирования. При этом автор акцентирует внимание учителей и родителей на том, какую роль здесь играют примеры наставников, особенно честность и правдивость самих воспитателей, примерное поведение самих взрослых. Во всех этих статьях автор в психологическом плане излагает свое понимание понятия воспитания. Автором используются следующие понятия психологической науки, такие как «честность и правдивость», «взаимоотношения людей», как «поведение человека», «жизненная цель», «гуманизм», «правильная оценка собственных достоинств», «эгоизм и нигилизм» и др.

Так, «...Эгоист, - пишет далее Т.Т. Тажибаев, - не имеет надежных товарищей, истинных друзей, он завистлив, у него стремление к превосходству выпирает наружу, везде он замечает только плохое, отрицательное. Он никому не доверяет, никого не любит по-настоящему, кроме себя. Эгоист не способен на счастье борьбы, на радость подвига, героизма. Часто эгоизм является результатом неправильного воспитания человека в детстве, постоянных уступок родителей капризам и желаниям ребенка, подчеркивающих его превосходство над другими. В результате неправильного семейного воспитания вырастает упрямый, эгоистичный, требовательный, черствый человек».

В этих высказываниях профессора Т.Т. Тажибаева дается правда не очень научно-психологический анализ личности эгоиста и его качества. В психологическом плане понятие «эгоизм» рассматривается в курсе психологии по теме «Характер человека».

#### **Список источников:**

1. Ахметова М.К. Академик Т.Т. Тажибаев и современная пси-



психологическая наука Казахстана. Монография. – Алматы, 2013. – 446 с.

2. Жарикбаев К.Б., Ахметова М.К. Развитие казахской национальной психологии в историко-теоретическом аспекте. Учебное пособие. – Алматы, 2014. – 495 с.

3. Жарикбаев К.Б., Ахметова М.К. Казахская психология. Основные этапы ее развития. Собрание избранных сочинений в десяти томах. Том второй. – Алматы, 2016. – 313 с.

4. Ахметова М.К. Развитие истории и теории казахстанской психологии. Вопросы психологии в трудах Т.Т. Тажибаева. Монография. – Алматы, - 2020. – 256 с.

## **Психологтың дарынды балалармен атқаратын жұмысы**

**А. БАЯН**

Бүгінгі заман талабы мәдени деңгейі мен шығармашылық потенциалы, бәсекеге қабілеті жоғары шәкірт дайындау. Сондықтан да шәкірттеріміздің ішкі сырын жасырын ұстайтынын ескерсек, олардың іскерлік дағдыларын және білім құмарлық талап жігерлерін жетілдіруіміз қажет. Себебі, адамгершілігі мол, саналы, тәрбиелі оқушы кез келген мемлекеттің байлығы. Ұстаз алдында отырған оқушыларды ерекше қабілетті, орташа деңгейдегі оқушы, үлгерімі төмен оқушы деп үш топқа бөлуге болады. Бұл қабілеттің әр түрлілігінен туындаған мәселе. Осы тұста «Ерекше қабілетті оқушы деген кім?» деген сұрақ туындауы мүмкін. Жауап берелік...

Өзінің ойын шынайы, еркін жеткізе алатын, талдай білетін, дәлелдерімен қорғау шеберлігі жоғары дамыған оқушы. Ең бастысы – ерекше қабілетті оқушы мұғалімнің көмекшісі. Өйткені, ғылыми зерттеулерге қарағанда, ерекше қабілетті, талантты балалардың био-химиялық, электрлік белсенділігі жоғары келеді. Олардың миы қабылдаған мәліметтерді қорытуға қабілетті. Демек, ерекше қабілеттілік бала бойында тәрбие мен

алған біліміне байланысты қалыптасатын қасиет. Дегенмен, балалардың да ынталылығы, іскерлігі қоғам негізінде игерілетінін есте ұстауымыз керек. Жас жеткіншектің бойындағы табиғат берген ерекше қабілетті, дарындылықты тани білу, оның одан әрі дамуына бағыт бағдар бере білу жауапкершілікті қажет ететін іс. Сондықтан оқушылардың ғылыми зерттеу жұмыстарына қызығуын қалыптастыру, шығармашылық қабілетін дамыту, қазіргі техниканы пайдалану мәдениетіне тәрбиелеу – ұстаздардың басты міндеті екені айқын. Баланың жас ерекшелігіне қарай қабілетті, белгілі бір іс-әрекетке бейімділігі жас кезінен болады.

Бейімділік – бұл адамның белгілі бір іс-әрекетпен айналысуға бетбұрысы, оянып келе жатқан алғашқы белгісі. Бала кезде ерекше көзге түсетін бейімділік келешектегі қабілеттіліктің көрсеткіші болуға себепкер. Ерекше қабілеттілік – белгілі бір әрекет саласында ерекше жетістікке жеткізетін адам қабілеті дамуының жоғары деңгейі. Адамның ерекше қабілеттілігі оның жоғары туа біткен жеке қасиеттерімен тығыз байланысты.

Дарындылық – жеке тұлғаның өте күрделі, көп аспектілі қыры. Олар әр түрлі, бір-біріне ұқсамайды. Дарынды баланы байқау мүмкін емес, көпшіліктің ортасында ол өзінің іс-әрекетімен, бейімділігімен, қабілеттілігімен ерекше көзге түседі. «Әрбір бала-болашақ данышпан» деген даналыққа ой жүгіртсек, ұстаз атаулының жас шәкірттерді дарынды, дарынсыз деп жіктеуінің үлкен қателік екенін сеземіз.

Жалпы адам баласының бойында «Туа» біткен данышпан деп, ал екіншісінің өкілін «Келе-келе қалыптасқан» данышпан деп атау негізге алынған. «Туа қалыптасқан» данышпандар – Моцарт, Рафаэль, Пушкин тағы басқалары өз туындыларында керемет қабілеттілік танытқан. Бұл топқа біздің халықтың ішінен Ш. Уәлиханов пен М. Әуезовты жатқызуға болады. Ал «келе-келе қалыптасқан» данышпандардың ең үлкен қасиеті – қажымайтын жігер, білімге деген құштарлық, өзіне-өзі қоятын талаптың қатаң болуы екен. Мектеп қабырғасында кемеңгерлер жақсы да, жаман да оқиды. Ал адам бойындағы дарындылықты нағыз данышпандыққа айналдырудың бір ғана шарты – табиғи талантпен шектеліп қалмай, табандылықпен еңбектену. Демек, табиғи таланттарды ашу жас талапкердің жарқырап көрінуі үшін ұстазға



жүктелер міндет не? Ол міндет – оқушылардың шығармашылық қабілетін дамыту үшін жан аянбай еңбек ету.

Балалардың дарындылығы мәселесімен шетелдік және отандық психологтар айналысты. Шығармашылық дарындылық психологиясы саласы бойынша ауқымды зерттеулер жүргізілгені белгілі. Ол американдық психологтар: Дж. Гилфорд, П.Торренс, Ф. Баррон, К. Тейлор. Ал психологтар Дж. Кэрол мен Б. Блумның идеялары негізінде дарынды балаларды оқыту әдістемесі жасалынды.

Алдымен қандай балалармен жұмыс істеу керектігін айқындаймыз. Ерекше қабілеті бар балалармен:

Қабілет дегеніміз – белгілі айқын әрекетте нәтижелі айналысуға көмектесетін тұлғаның өзіндік ерекшелігі. Дарын дегеніміз – белгілі бір жағдайдағы ең үздік мүмкіндік, қабілеттіліктің жоғары сатысы. Әдетте дарын белгілі ортада байқалады. Данышпандық –дарын дамуының жоғарғы дәрежесі, ол сапалы да жаңа әрі өте сирек кездесетін дүниенің жасалуымен, шығармашылықтың ертедегі зерттелмеген жолдарының ашылуымен байланысты.

Дарындылықтың өмір ағымымен дамып отыратын психика сапасының жүйелілігі ретінде түсінеді, ол белгілі бір адамды басқа адамдармен салыстырғанда, бір немесе бірнеше әрекетте өте жоғары нәтиже көрсетуімен байқалатын жетістік мүмкіндігін аңғартады. Дарынды бала-белгілі бір әрекетте жарқын, айқын, кейде өте жоғары жетістіктерімен (немесе осындай жетістікке ішкі қабілеті жететін) ерекшеленетін бала.

Дарынды балаларды айқындау бақылаудың негізінде, психологиялық ерекшелігін сөйлеу, есте сақтау, логикалық ойлау қабілетін зерттеу барысында бастауыш буында басталуы тиіс. Дарынды балалармен жұмыс жасаудың бұл кезеңінде жұмыстың топтық формалары әлдеқайда орындырақ: («ақыл шабуылы», рөлдік тренингтер, ғылыми-тәжірибелік жұмыстар, жобалық тапсырмалар және т.б.), әр сабақта пәннен бөлек шығармашылық тапсырмалар қолданылуы керек, эссе жазу. Мектептегі сыныптан тыс тәрбие жұмыстар жүйесі дарынды оқушылардың дамуына және жасырын жатқан дарындылық пен қабілеттің шығуына әсер ететін маңызды фактор болып саналады.

Дарынды баланы анықтау үшін ең тиімді іс-әрекет негізінде оқушының қабілетін анықтау қажет. Жас тұлғаны дамыту үшін

өзіндік сана сезімін ояту қажет. Дарындылық қабілет адам бойындағы кейбір өзгерістерге, мүмкіншілігіне, даму тенденцияларына байланысты. Дарындылық қабілет оқушының жыл бойы шығармашылық, ізденіс құлшыныстарына өз әсерін тигізеді. Баланың бойындағы жеке дара қасиетін ояту мақсатында іс-әрекетке итермелеу үшін жігерін дамыту қажет. Сол дарындылықты анықтау үшін мектеп психологтары лонгитюд әдісі арқылы әр оқушыны сырттан бақылап, бойындағы жеке дара қасиеттерін анықтауына себебін тигізу қажет деп ойлаймын. Айқындаудың бірден-бір белгісі: дарынды баланы күнделікті өмірінде болып жатқан түрлі іс-әрекеттің ерекшелігін педагогикалық бақылау әдісін қолдану арқылы анықталады. Біз ойлаймыз дарындылық оқушының тәуелді мүмкіндіктері десек нағыз дарынды оқушыны анықтау оның жан дүниесіне, ойлау қабілеті мен шығармашылық ізденіс күшін анықтасақ, дарынды оқушы ол өзінің іс-әрекетіне тиімсіз жеке бойындағы ізденіс қасиетіне бір пәнге деген қызығушылығы немесе кейбір шебер қолөнер, көркемөнерпаз үйірмелер арқылы дамуына өз ықпалы туады. Әр адамның әрекетінің бір түріне жарамдылығын көрсететін дара ерекшелік болады. Қандай да болсын бір нәрсеге қабілеті жоқ адам болмайды. Егер адамның туысында сол қабілет танылып, ол тәрбиеленсе, оның қабілеті дамымайды. Дарындылықтың негізі ізденіс пен белсенділік. «Ізденіс» оқушылар ғылыми қоғамның жұмысы. Оқушылардың ғылыми қоғамның секция жұмысы және оқушының ғылыми қоғамның бұқаралық жұмысы байқалады. Жалпы жиналыс, конференциялар, байқаулар, олимпиадалар, көрсетулер, ғалымдармен кездесулер, тақырыптық кездесулер ұйымдастыру, көрмелер, ғылыми және жоғары оқу орындарының лабораториясына бару, ғылым, робототехника апталықтарына басқа да бұқаралық шығармашылық істерге қатысу; түрлі байқауларды қою мен өткізу, референттік жұмыстарды талдау, ғылыми-зерттеу іздеу. Өнертапқыштық жұмыстарды қорғау, сараптамалық лабораториялардың әдіс-тәсілін тереңдетіп көрсету.

Оқушылармен қосымша әдебиет пен өз бетінше жұмыс жасау, орындалған жұмыс ғылыми зерттеу жұмыстарының тақырыбымен жұмыс жасау. Дарынды оқушымен жұмыс жасағанда оқушы жанындағы психологиялық және әлеуметтік жағдайына назар

аудару керек. Балаға әсер ететін орындар: ата-ана, мұғалім, қоршаған ортадағы жолдастары. Баланың жанын түсініп, ерік күш-жігерін оятқан кезінде ізденушілікке көңіл бөлу қажет. Оқушының дарындылығын психодиагностикалық әдістемелер жинағы арқылы анықтап, бақылау, әңгімелеу жоспарланған сұрақтар арқылы оқушының сөзді есте сақтау, өз пікіріне дұрыс шешім тауып сөйлемге толық мән беріп жеткізуін байқауға болады. Дарынды оқушыны анықтап болған соң, оларды дамыту жұмыстары басталады. Яғни баланың мүмкіндігін толықтыру, жүйелеу ғылыми жоба ретінде көмек беруін мұғалім тарапынан көмек көрсетіледі. Дарынды оқушылармен жұмыс барысында мұғалім үшін қалыптасқан тұлғаны дамытуға ең тиімді жолмен кеңес топтамаларын ұйымдастыруға себеп туғызады. Дарынды оқушының жүрегіне жол тапқан ұстаз педагогикалық тұрғыдан шеберліктің қайнар көзіне айналады. Дарындылық табиғаттан берілген ерекше қабілет деп түсінуге болады. Мысалы: жоғарыда аты аталған дарындылықтың мынадай түрлері бар. Интеллектуалдық, академиялық, көркемдік, шығармашылық, лидерлік және спорттық. Мектеп психологы болғандықтан осы аталған топтың ішінен психодиагностикалық тесттер мен сырттан бақылау арқылы мектепте дарынды оқушылардың шығармашылық пен лидерлік топқа жататындығын анықтап байқадым. Ақыл-ой дарындылығы едәуір басым оқушыларды ойлауды бағалау диагностикасын жүргізу арқылы анықтауға болады. Диагностика арқылы оқушының ақыл-ой дамуы, танымдық әрекетіндегі тұлғалық ерекшеліктері туралы толық мағлұмат алуға болады.

Сараптама жүзінде логикалық ойлауын жеткізуді анықтау әдістемесі алынды. Осы аталған жұмыстарды атқару үшін психологиялық қызмет саласы өз кезеңінде дарынды оқушылармен жұмыс барысында төмендегідей әдістерді қолданып келеді:

1. Интеллектуалдық (П. Кеттел әдістемесі);
2. Академиялық (А. Голмштоктың танымдық қызығушылықтарды анықтау әдістемесі);
3. Шығармашылық ойлау (Г. Айзенк әдісі);
4. Қарым-қатынас және лидерлік дәрежесі (Социометрия әдісі);
5. Көркемдігі (әдістеме күрделі ұқсастықтар);
6. Психомоторика (Е. Торренс әдістемесі);

7. Оқушының пәнге қабілеттілігі (Р. Амтхауэр әдістемесі).

Дарындылықтың дамуын зерттеуде оқушылардың шығармашылық мүмкіндіктері мен ақыл-ой дамуы жоғары деңгейде анықталатын жалпы дарындылықтың және нақты әрекет (музыка, өн, би, ақын-жазушылық, спорт, т.б.) түрінде байқалатын арнайы дарындылықтың анықталуы өте маңызды.

Дарындылық мәселесі әрі қарай зерттеуді қажет етеді. Бұл көпжақты, көп құрылымды, көп сипатты мазмұнды да, мәнді де, құрылымы мен даму бағыт-бағдары әлі де көптеген ізденістерді қажет ететін, шеті табылмаған жұмбақты құбылыс пен процестің бірі болып табылады

## **Білім беру ортасының қауіпсіздігін қамтамасыз етудің тиімді тәсілдері мен әдістері**

**Г. МУЛЕНБАЕВА**

Бүгінгі таңда бүкіл әлемді елеңдетіп, қоғам дертіне айналып отырған жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауы – дүние жүзіндегі ең өзекті мәселелердің бірі. Суицидті зерттеп жүрген мамандардың пікірінше, дүниежүзінде әрбір 20 секунд сайын бір адам өзіне-өзі қол жұмсайды екен. Тіпті жылына 1 миллион адам өзін ажалға қиып, шамамен 20 миллион тұрғын өмірмен мәңгілікке қоштасуға әрекет жасайды. Сорақысы сол, бұлардың 8 мыңы қазақстандықтар екен. Ал бұл дегеніңіз, республика бойынша сағат сайын бір адам өз еркімен өмірмен қоштасады деген сөз. Әсіресе, бұл дерттің жасөспірімдер арасында кең етек жайғаны алаңдатады. Оған жасөспірімдік «өтпелі» шақта кездесетін қиындықтарды көтере алмау, айналадағылармен тіл табыса алмау, бала психологиясының толық қалыптаспауы, т.б. жағдайлар себеп болуда.

Өзіне-өзі қол салу себептері: жасөспірімдер ата-аналарының,

мұғалімдердің назарын өз мәселелеріне аудару мақсатында өзіне-өзі қол жұмсауға шешім қабылдайды екен және осындай жолмен үлкендердің селқостығы, парықсыздығы, арсыздығы мен қатыгездігіне қарсылық білдіреді.

Өзіне-өзі қол жұмсаудың түрлері:

1. Өзіне назар аударту. Өзіне-өзі қол жұмсауды ойлаған адамдардың көпшілігі шын мәнінде өмірден кеткісі келмейді. Өз-өзіне қол жұмсау – бір нәрсеге қол жеткізу тәсілі ретінде ғана қаралады. Мысалы, басқалардың өзіне көңіл бөлуіне немесе жақсы көруіне осындай жолмен қол жеткізгісі келеді. Өз-өзіне қол жұмсағандардың көбі маңайындағыларға мұндай ойы барын сездіруге тырысады. Көбіміз оған мән бере қарамай, сөз астарын түсінбей қалуымыз мүмкін. Дегенмен де, олардың көбі өлімнен қорқады, қорқа тұра соған барады, себебі, жүрек түкпірінде біреу-міреу құтқарып қалар деген үміттері бәрібір болады. Жасөспірімдер арасында дайындалып жүріп шын мәнінде өмірмен қоштасатындар өте аз;

2. Проблеманың көптігі. Жасөспірім басына түскен азғана қиындықтың жолын таба алмауы мүмкін. Мысалы, жасөспірім қылмыс жасағанда немесе қыз оң босағада отырып жүкті болып қалса, шарасыздықтан осындай қадамға барып жатады;

3. Біреуге қасірет әкелу арқылы кек алуды мақсат ету. «Олар әлі өкінеді», «Оларға мен әлі-ақ қайғы тауып беремін» деген сияқты ойлардың болуы;

4. Өз-өзіне қол жұмсауды ерліктің және күштіліктің белгісі деп қарау.

**Қауіпті топ.** Жастар: өзара қарым-қатынас түрі бұзылғандар, «жалғыздыққа» ұшырағандар, күш көрсетуді әдет қылған девианттық немесе қылмыстық қылықтарымен ерекшеленетін, ішімдік немесе есірткі қолданатындар. Өзін тым қатты сынауға алатындар. Жеке басы қорланған немесе қайғылы жағдайды басынан өткізген жандар. Өмірде алдына қойған табыстары мен күткен жетістіктерінің сәйкес келмеуінен уайымға салынған жасөспірімдер. Ауыр науқастан немесе айналасындағылардың сырт айналуынан күйзелген жандар.

Өзін өлтіру жайлы әңгімелер (мысалы, «мен одан да өзімді өлтіремін». Осы тақырыпқа дауыстап қиялдану. «Менің

ешікімге керегім жоқ», «Бәрібір мені ешкім сағынбайды» деген тақырыптармен мазаны алуы. Өнер немесе әдебиеттегі өлім мотивтеріне ден қоюы. Өзіне ең қымбат деген заттарды таратып беруі. Бір сөзбен, мұндай қадамға көбінесе тұйық, жаны жараланғыш, жалғыздық сезімінен, өзінің керексіздігінен күйзеліске беріліп, өмірден түңілген жасөспірімдер барады.

Суицидалогия деп аталатын үлкен бір ғылыми бағыттағы авторлардың зерттеуіне жүгінсек, суицидтің ең жиі кездесетін кезі – 15-24 жас аралығы. Өзін-өзі өлтіруге бармас бұрын суициденттердің көбі дайындық кезеңі – суицидалды кезеңінен өтеді, ол адамның бейімделу қабілетінің төмендеуімен сипатталады. Ол қызығушылық деңгейінің төмендеуі, қарым-қатынастың шектелуі, мазасызданғыш, эмоционалды тұрақсыз болуы, т.б.

Жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауға дайындалып жүргенін мына белгілерге қарап білуге болады:

1. Өз істерін реттеу – құнды заттарын тарату, байлап, түю. Күнделікті тіршілікпен қалай болса солай жүрген адам бір сәтте барлығын ретке келтіре бастайды, яғни, бұл оның соңғы дайындықтарды жасағандығы болуы мүмкін;

2. Қоштасу – өмірінің әр кезінде көмектескен адамдарға алғыс айтуы мүмкін;

3. Сыртқы қанағаттанушылық – күш-қуаттың пайда болуы. Өзіне қол жұмсау жоспары толық жасалса, ол туралы енді ойланбайды, шамадан тыс күш бітіп, көп нәрсені бірден атқаруы не көп сөйлегіш болып кетуі мүмкін. Бұл терең депрессияға қарағанда аса қауіпті;

4. Әдеттегіден тыс қағазға шұқшиып, бірдеңелерді жазуы. Өзіне қол жұмсауды ойлаған адам артына әсер қалдырарлықтай хат жазу үшін көп ойланып, хат мәтінін күніне бірнеше мәрте өзгертуі үмкін.

5. Ұйқысыздық.

Суицидтің алдын алу шаралары.

Қиын өмірлік жағдайда уақытында көрсетілген психологиялық көмек, мейіріммен жасалынған қолдау жасөспірімді қайғылы жағдайдан аман алып қалған болар еді. Сондықтан, суицидтің алдыналу үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологтармен әлеуметтік

қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастырушы мамандар, бұқаралық ақпарат құралдары бірлесе жұмыс атқаруы керек. Яғни ең алдымен алдын-алу жұмыстары жасалуы қажет: жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әңгімелесулер, сұхбаттасулар, кеңес беру, сұрақ-жауап сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс.

Ең бастысы, осындай сұмдық қадамға баруды ойға алған адамды байқасаңыз, мүмкіндігінше жанында көбірек бірге болуға тырысыңыз. Оның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайғы, кінә, қорқыныш немесе ашу-ыза болсын, тыңдай білсеңіз, оған баға жетпес көмек бергеніңіз. Тіпті кейде жай ғана үндемей онымен бірге отырсаңыз да, бұл сіздің оған деген қамқорлық қатынасыңыздың, оның тағдырына немқұрайлы қарамайтыныңыздың дәлелі бола алады.

Қиын да қызықты өмір жолында қандай жағдайлар болмайды, адам ғұмыры қуанышты сәттер мен қайғылы оқиғаларға толы. Өмірде кездескен қиындықтарды жеңе білу табандылықты қажет етеді. Адам алдынан шыққан қиындықты өмір тәжірибесі арқылы, осыдан мен сабақ алуым керек деп саналы түрде ұғынса, жіберілген қателіктерін екінші рет қайталамайтындай етіп ғұмыр кешуге бейімделсе, міне сонда мәнді де мағыналы өмір кешкені. Мұндай кезде барлық нәрсе адамның ерік-жігеріне және психикалық дағдарыс кезінде өзін қалай ұстай білуіне байланысты болады. Жас ұрпақты тәрбиелеуде, үлгі-өнегелілікке жетелеуде, ересектер, міне осыны ұмытпағандары жөн.

### **Пайдаланған әдебиеттер:**

1. Изард К.Э. «Эмоциялар психологиясы». 1999;
2. Кобалев В.В. «Балалар жасындағы психотрея» 1979;
3. Елшібаева К.Ф. «Суицидтің алдын алу». – Алматы 2008;
4. «Білім беру мекемелеріндегі суицидтің алдын алу жолдары». – Алматы;

облыстық білім басқармасы, Алматы облыстық мамандарды кәсіби дамыту институты 2011.



# Жасөспірімдердегі эмоциялық шаршаудың алдын алудың тиімді әдістері

Б. БАЛАПАНОВА

Эмоциялық шаршау әр адамда әртүрлі деңгейде өтетіндігі белгілі және ол әртүрлі жағдайда болады. Бұл, әсіресе, жұмыстағы әріптестерімізде және сонымен қатар жоғары сынып оқушыларында жиі кездесіп жатады. Шаршаудың бұл түрі қоршаған ортамен қарым қатынас жасау немесе бейімделу қиындықтарынан туындайтын аффективті мәселелермен тығыз байланысты. Сонымен қатар әлемде болып жатқан түрлі өзгерістер, жаңа ережелер мен жаңа жағдайларға бейімделу, қандай да бір белгісіздік, уақыттың ауысуы, тез бейімделетін уақыт, үрей, қорқыныш сезімдерінің пайда болуы, осындай түрлі жағымсыз жағдайлар адам бойында жинақталып тұрған теріс эмоциялардың шырқау шегіне жеткен кезде эмоциялық шаршау болады екен.

Эмоциялық тұрғыда жолы болмау және өзін сенімсіз сезіну, дәрменсіздік пен шарасыздық сезімдері, осының барлығы жауапкершіліктен қашу және өз кәсіби даярлығын жағымсыз кейіпте көру, албырт эмоцияға мінез-құлық, әлеуметтен оқушаулану сияқты белгілер көрінеді.

Осы іс-әрекеттерді зерттей отырып, жоғары сынып оқушылары немесе мұғалімдерге Тревор Повелдің «Өзіңізге деген қатынасыңыз қандай?» деп аталатын тестті ұсынамын. Тестті ұйымдастыру кезеңі былайша жүзеге асырылады: әрбір қатысушыға үш түрлі түсті карточкалар ұсынылады, қызыл, көк, жасыл. Сұрақтарды оқу барысында «Иә» деген жауап үшін қызыл түсті карта, «Жоқ» деген жауап үшін көк түсті карта және «Жауап беруге қиналамын» деген жауап үшін жасыл түсті картаны көтеріміз.

Тесттің нұсқалары мынадай болады:

1. Кей кездері мен өзіме қандай да бір ұнайтын сыйлықтар алып тұрамын

Мысалы: (сувенир, қымбат әшекей);

2. Мен демалу, тынығу үшін өзіме көңіл бөлемін;

3. Мен кейде «өзімшіл» болуға құқығым бар деп ойлаймын;
4. Егер мен өзімді жайсыз сезінсем, өзгелердің маған қамқорлық танытқаны ұнайды;
5. Мен қандай да бір жұмысты алдын ала жоспарлаймын: театрға бару, мейрамханаға бару, тауға шығу;
6. Мен күнделікті өзіме белгілі бір уақыт бөле аламын, өзіме қуаныш сыйлайтын істермен айналысамын;
7. Адамдар белгілі бір істі жасауды талап етсе, мен ол жұмысты жасағым келмесе «жоқ» деген сөзді айта аламын;
8. Мен үшін сырт келбетім мен денсаулығым маңызды. Сауалнамаға қорытынды жасалады.

Аталған тренингтің нәтижесінде қорытындыланып, жоғары сынып оқушылары өзіндік ой тұрғысынан талқылап, пікір айтады.

Тұлғалық даму тұрғысынан тағы да бір ерекше эмоция сыйлайтын тренингтің бірі «Кәсіби қасиет» жаттығуы. «Кәсіби қасиет» жаттығуының басты шарты: допты беремін және сол допты бір біріңізге ұсына отырып, өзіңіздің есіміңіз бен есіміңіздің басқы әріпінен басталатын бойындағы бір қасиетті айтады. Мысалы: Менің есімім Жанар, жауапкершілігім жоғары деген сияқты.

Тренингтің бас ережесі:

1. Өзге қатысушыларды тыңдай білу;
2. Қатысушылардың сөзін бөлмеу;
3. Белсенділік таныту;
4. Өзара сыйластық;
5. Шынайылық.

Келесі бір ой қызметімен айналысатын адамдар арасында қолданатын жаттығудың бір түрі «Балмұздақ» жаттығуы.

Мектеп өмірінде тек эмоциялық қысым ғана емес, бұлшықеттің жиырылуы көп кездеседі. Сол себепті бұлшықеттердің қысымынан арылу үшін барлығымыз қолымызды жоғары көтеріп, алақанымыздың бұлшықеттерін, иық, қол бұлшықеттерін кеуде, жамбас, аяқ, бақайшықтарымызды қатайтып, «Балмұздақ» секілді қатып қаламыз. Енді сізге күн сәулесі түсіп, ақырындап ери бастайсыз. Алақан бұлшық еттерінен бастап ери бастайсыз.

Рефлексия. Қандай әсер алдыңыз?

Жоғары сынып оқушылары немесе мектеп ұжымының ортасында бұл тренингті қолдана отырып, адамды сергітіп, қуаныш сыйлауға болатынын байқадық.

«Менен осы қасиетті үйренуге болады!» атты жаттығуы. Бұл оқушының бойындағы үрей сезімін басып, өзіне-өзі сенімділігін қалыптастырады. Бұл тренингтің өткізілу тәртібі былайша өрбиді:

Мәселен: Барлық қатысушылар шеңбер бойына тұрып, бір қатысушы допты алып, Айнұр, мен сіздің осы қасиетіңізді өзіме үлгі етемін деп допты сол адамға бағыттайды. Допты алған Айнұр: иә, менен бұл қасиетті үйренуге болады деп жауап беріп, келесі қатысушыға допты дәл солай реттілікпен ұсынады. Бұдан шығатын рефлексия. Қандай сезімде болдыңыз?

Өзіңізге деген сенімділік ұялағандай болды ма?

Қазіргі таңда баланың шығармашылық қабілетін арттырудағы, сонымен қатар эмоциялық шаршау кезеңінде де ең тиімді, ең өзекті әдістердің бірі: арт-терапия әдісінің маңызы зор. Әр баланың қабілетін дамытуға, шығармашылық, қиял сезімдерін дамытуға, «Мен» бейнесін қалыптастыруға, баланың өзі білмеген, өзінен құпияда сақтаған дарындылықтарын жарыққа шығарып, оны дамытуға, өзінің ішкі жан-дүниесін танып білуге, түсінуге мүмкіндік беру, бойындағы сенімсіздікті жоюға көмектесетін бірден-бір әдіс болып табылады. Осыған орай, қоғамда арт-терапия балалармен коррекциялық жұмыста үлкен потенциалға ие. Шығармашылық іс-әрекетке баланың қиял ұшқырлығына бай өмірімен тығыз байланысты. Сезімдер мен эмоциялар көп жағдайда балалар қолданатын символдар көмегімен көрініс табады. Ішкі әлем мен сыртқы реалды өмірдің өзара араласуы жүзеге асады. Арт-терапия балаларға стимулдық әсеретеді, өзін-өзі ұйымдастыру қабілеттерін дамытады және зейіннің шоғырлануы жағымды эмоциялармен қатар жүреді. Әртүрлі шығармашылық материалдарын қолдану бала үшін психологиялық қорғаныс механизмімен байланыс орнатуы мүмкін. Ол балаға қиын жағдайда ауыр эмоцияларды жеңуге мүмкіндік береді.

Арт-терапия – психологияда жиі қолданылатын әдістердің бірі. Ол жаман ойлардан арылуға көмектеседі. Арт-терапия – сезімдерді сурет арқылы жеткізу. Ол жасырынған қабілетті шығаруға, қоғаммен байланыс орнатуға мүмкіндік береді. Өзін-өзі бағалауды үйретеді. Эмоцияны реттейді. Жалпы адам баласының жанын түсініп, шығармашылық, рухани, эмоциялық тұрғыда әр түрлі релаксациялық жаттығулар жасап, оқушылардың өзгермелі көңіл күйіне осылайша қолдау білдіруге болады.

Қорытындылай келе, жалпы эмоциялық шаршау кезіндегі тиімді әдістің бірі ол арт терапия, әр түрлі сергіту жаттығулары бірден бір

көмек. Баланың қандай да бір қимылды таңдауына қарамастан, баланың өзін-өзі тануына және өз әлемінде өмір сүруіне демеу беру болып табылады. Өзінің ішкі сезімі мен өзін теңестіруді көрсетуіне жол ашады. Сонымен қатар, микро және макроорта-ларда қоғамдық әрі мәдени іс-шараларға белсенді қатысуларын кеңейту. Жеке тұлғаның өз шынайы келбетін ашып көре алуына, өзін тани білуіне, ішкі «Менін» айқын көруіне мүмкіндіктер береді.

Өзгермелі қоғамның талаптарына сәйкес адамдар арасындағы қарым-қатынас – бірлескен іс-әрекетте қалыптасатын көзқарастар бірлігінен туындаған құрылым іспеттес. Әр адам өзінің тұлғалық даму жолын жетілдіруде басшылыққа алатын психологиялық тұрғыдан да сауатты болуы қажет.

## **Отбасындағы зорлық- зомбылықтың балаға әсері және оны шешу жолдары**

**Д. МОМЫНҚҰЛОВА**

**Қазақстан Республикасының Конституциясы  
17-бабында «Ешкімді азаптауға, оған зорлық-  
зомбылық жасауға, басқадай қатыгездік немесе  
адамдық қадір-қасиетін қорлайтындай жәбір көрсетуге  
не жазалауға болмайды» деп көрсетілген.**

Буллинг (bullying) – ағылшын тілінен аударғанда, қорлау, қудалау, мазалау дегенді білдіреді. Адам үйде, мектепте, автобу-ста немесе интернетте, жалпы айтатын болсақ, кез келген жерде буллингке ұшырауы мүмкін. Бүгінгі күнгі өзекті проблемалардың бірі балалардың отбасындағы зорлық-зомбылығы. Отбасындағы зорлық-зомбылық дегеніміз – отбасылық-тұрмыстық қатынастар аясында бір адамның басқаға (басқаларға) қатысты дене зарда-бын және (немесе) психикалық зардап келтіретін немесе келтіру қаупі бар құқыққа қарсы қасақана әрекеті (іс-әрекеті немесе әрекетсіздігі). Қазақстан заңнамасында отбасындағы зорлық-

зомбылықтың төрт түрі бар: күш қолдану, психологиялық, сексуалдық және экономикалық.

- Күш қолдану зорлық-зомбылығы – дене күшін қолданып, денені ауыртып денсаулыққа қасақана зиян келтіру.

- Психологиялық зорлық-зомбылық – адамның психикасына қасақана әсер ету, оны қорқыту, қорлау, бопсалау немесе құқық бұзушылықтарды немесе өмірге немесе денсаулыққа қауіп төндіретін, сондай-ақ психикалық, дене және жеке басы дамуының бұзылуына әкелетін әрекеттерді жасауға мәжбүрлеу (еріксіз көндіру) арқылы ар-намысы мен абыройын кемсіту.

- Сексуалдық зорлық-зомбылық – адамның жыныстың тиіспеушілігіне немесе жыныстық еркіндігіне қауіп төндіретін құқыққа қарсы қасақана іс-әрекет, сондай-ақ кәмелетке толмағандарға қатысты сексуалдық сипаттағы іс-әрекеттер.

- Экономикалық зорлық-зомбылық – адамды заңмен көзделген құқығы бар тұрғын үйінен, тамағынан, киімінен, мүлкінен, қаражатынан қасақана айыру.

Тұрмыстық зорлық-зомбылық отбасындағы барлық адамдарға, соның ішінде балаларға үлкен әсер етеді. Балалар дене жарақатын алуы немесе қауіп-қатерге ұшырауы мүмкін, сонымен қатар ата-аналары немесе үйдегі басқа ересектер арасындағы зорлық-зомбылықтың куәсі болған кезде эмоционалды күйзеліске ұшырауы да мүмкін. Зорлық-зомбылықтың куәсі болған көптеген балалар олардың әл-ауқатына бірден және ұзақ мерзімді әсер етеді. Кішкентай балаларда ұзақ ұйықтау, қорқынышты түс көру және төсек сулану проблемалары болуы мүмкін. Егде жастағы балалар басқа балаларға немесе олармен бірге тұратын ата-анасына агрессивті болуы мүмкін. Кейбір балалар болашаққа үміттенбейді, ал басқа балалар оқу мен мінез-құлық проблемаларына тап болады. Тұрмыстық зорлық-зомбылықтың ұзақ мерзімді салдары балалардың шок, қорқыныш, кінә және ашулануын тудыруы мүмкін. Бұл жағдайдағы балалар үшін қалыпты сезімдер. Бірақ бала үшін де, ересек адам үшін де сезімдерді жеңу қиын болуы мүмкін. Баланың зорлық-зомбылықты көргендегі қалыпты реакциясын басқару үшін көбінесе кәсіби қолдау мен кеңес қажет.

Отбасындағы зорлық-зомбылық жағдайындағы ең осалы балалар. Неліктен?

- Отбасындағы зорлық-зомбылықтың куәсі болған және жиі құрбан болған бала көбінесе бәрі басқаша болуы мүмкін деп ойламайды;
- Бала, әсіресе, кішкентай бала, ата-анасына тәуелді, ол жай ғана үйден кетіп қала алмайды;
- Балалар әкесінің анасын немесе өзін неге ұрып-соғып жатқанын түсіне алмайды және әдетте болып жатқан жағдайға өзін кінәлайды.

Зерттеулерге сәйкес, балалық шақтағы зорлық-зомбылық ересек жаста ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін. Жас кезінде қорлыққа ұшыраған балаларда есейген шағында психологиялық және денсаулыққа қатысты проблемалары болуы мүмкін.

Психикалық денсаулығында: депрессия, қорқыныш сезімі, мазасыздық сезімі, өзін-өзі төмен бағалауы, жыныстық бұзылулар, тәбеттің жойылуы, ұйқының бұзылуы, посттравматикалық стресс және өз-өзіне қол жұмсау негізінде туындаған бұзылулар болуы мүмкін.

Физикалық денсаулығында: денсаулыққа елеулі зиян келтіретін мінез-құлықтар, өлім, толық немесе жартылай еңбекке жарамдылығын жоғалту, жарақаттану, бас ауруы, алкогольді немесе есірткіні пайдалану.

*Ата-аналық қатынастардағы зорлық-зомбылыққа куә болған балалардың психологиялық ерекшеліктері:*

1. Кінә, ұят сезімдерін сақтауға және нығайтуға ықпал ететін өзін-өзі бағалаудың төмендігі;
2. Көбінесе олар себепсіз әлсіз, кіші жастағы балаларға қатысты агрессия танытады;
3. Кейде тым пассивті, өздерін қорғай алмайды;
4. Демонстрациялық мінез-құлық көрсетуі мүмкін;
5. Мазасыздық, мұңайу, өз еркімен оқшаулану сезімдері көрініс табуы мүмкін;
6. Ұйқының бұзылуы байқалады.

Отбасындағы зорлық-зомбылықты мектеп қабырғасында сынып жетекшісі мен мұғалімдер сыныптағы зорлық-зомбылықтың, жәбірлеудің (буллингтің) келесі белгілеріне үнемі назар аударып, бұл туралы білім беру ұйымының

басшылығына, педагог-психологқа, әлеуметтік педагогқа хабарлауы керек. Ол қандай белгілер арқылы байқалады:

- оқушы немесе тәрбиеленуші үлгерімінің төмендеуі;
- сабақты өткізіп жіберу, кешігу;
- гигиенаны сақтамау, лас киім;
- көгерулер, жаралар (оның ішінде құлақтың артында);
- шаштың күйі (жұлынған шаштың болуы);
- дене шынықтыру сабақтарын өткізіп жіберу;
- сексуалдық суреттер, ойындар;
- агрессивтілік, бағынбау;
- құрдастарының баланы қабылдамауы;
- бейжай көзқарас;
- құрдастарымен нашар қарым-қатынас;
- арандатушылық мінез-құлық;
- үйден қашу.

Отбасында зорлық-зомбылық болған жағдайда жәбірленуші ересек адам не істеу керектігін анықтауға көмектесетін бірнеше қарапайым әрекеттер бар:

1) өзіңізді әлеуметтік ортаңыздан оқшауланбауға тырысыңыз, достарыңызбен, туыстарыңызбен, көршілеріңізбен және әріптестеріңізбен тығыз қарым-қатынаста болыңыз;

2) мұндай жағдайлардың алдын алу үшін өзіңізді және балаларды қорғау үшін қандай жағдайларда жұбайыңыз (серігіңіз) зорлық-зомбылық көрсететініне назар аударыңыз;

3) үйде қару ретінде пайдалануға болатын заттардан алшақ және пәтерден (үйден) шығуға жақын болатын орынды (мысалы, ас үйден) анықтаңыз; егер сізге зорлық-зомбылық қолданылса, мүмкіндігінше пәтерден шығыңыз;

4) полицияның, баспаналардың, әйелдерге арналған дағдарыс бөлмелерінің, көршілердің, қауіп төнген кезде жүгінуге болатын Достардың телефондарын жатқа біліңіз;

5) полициямен қалай байланысуға болатынын қарастырыңыз; кез келген уақытта полицияға тегін қоңырау шалуға болатынын есте сақтаңыз;

6) балаларыңызды зорлық-зомбылықты ешқандай жағдайда ақтауға болмайтындығына түсіндіріңіз және сендіріңіз, ешқашан сіз немесе сіздің балаларыңыз зорлық-зомбылықтың себебі деп ойламаңыз;



7) балалармен бірге пәтерден (үйден) қалай тез шығып кетуді үйреніңіз;

8) сіз бастан кешкен жағдайдан ұялмауыңыз керек екенін ұмытпаңыз;

9) дағдарыс жағдайын күтпеңіз, кеңес беру орталығының, дағдарыс бөлмесінің маманымен өз құқықтарыңыз туралы алдын ала кеңесіңіз;

10) өзіңізді қауіпсіз сезінетін жерге қалай және қандай қоғамдық көлікпен жететінізді жоспарлаңыз немесе әрқашан өзіңізбен бірге таксиге ақша алып жүріңіз;

11) үйден шұғыл кету қажет болған жағдайда қажетті телефон нөмірлері мен құжаттарды оңай қол жетімді жерде сақтаңыз;

12) киім, сөмке, дәрі-дәрмектерді, балалардың сүйікті ойыншықтарын және дағдарыс кезінде қажет болатын басқа заттарды қауіпсіз жерде сақтаңыз.

Не істеу керек? Егер сіз және сіздің балаңыз тұрмыстық зорлық-зомбылық жағдайында болса, көмек сұраңыз! Бұл әлсіздік емес! Есіңізде болсын, бұл сіздің рухыңыздың күші мен өміріңізді және балаларыңыздың өмірін жақсы жаққа өзгерту ниеті туралы айтады. Анықтауға және көмек көрсетуге орталық, жергілікті атқарушы органдар, білім беру, денсаулық сақтау, халықты әлеуметтік қорғау және жұмыспен қамту салаларындағы ұйымдар, бұқаралық ақпарат құралдары мәселелері жөніндегі ұйымдар, құқық қорғау органдары, 111 байланыс орталығы, Қазақстан Республикасындағы Бала құқықтары жөніндегі уәкіл, Бала құқықтары жөніндегі өңірлік уәкілдер және өзге де мүдделі тұлғалар қатысады және көмек қолдарын созады. Сонымен қатар, Қазақстанда тәулік бойы жұмыс істейтін 150 ұлттық сенім телефоны жұмыс істейді, ол балаларға, жастарға және зорлық-зомбылыққа ұшыраған адамдарға арналған.

### **Әдебиеттер тізімі:**

1 <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z020000345>

2 Айтенова Ш. Нуркеева А. Байсакова З. Қазақстандағы отбасындағы, тұрмыстағы зорлық-зомбылықпен күреске кеткен шығынды бағалау. – Алматы, 2022;

3 Қазақстан отбасыларындағы балаларға қатысты зорлық-зомбылық: білім, қарым-қатынастар және тәжірибені зерттеу. Қысқаша талдамалық есеп. – Астана, 2017.

## Буллингті болдырмау – бірлескен қызмет

**Б. ГУМАРОВА,  
Ж. БАҚТЫГЕРЕЕВА**

Қазіргі ортаның өзекті проблемасына айналған кәмелетке толмағандарға қатысты немесе олардың қатысуымен жасалатын буллинг түрлері – назар аударатын жағдай екені белгілі. Мектебімізде аталған қызметті тиімді жүргізуде мектеп директоры М.Е. Жумагазиева, директордың тәрбие ісі орынбасары А.А. Куанаева, әлеуметтік педагог З.Б. Казмагамбетова, педагог-психолог Б.Б. Гумарова және Ж.С. Бақтыгерееваның бірлескен жоспары бойынша оқушылардың қауіпсіздігінің профилактикасы-практикалық сипатта қолданысқа енгізілуде.

### **Мақсат:**

1. Оқыту аймағында ұялы байланысқа оқушының тәуелділігін азайту;
2. Әлеуметтік проблеманың яғни әлеуметтік зорлық-зомбылықтың тетігін табу.

### **Әлеуметтік желідегі зорлық зомбылықтың (кибербуллинг) алдын алу механизмі**

1. Мектепте оқу жылының басында мақсатты топ құру (профилактикалық кеңес);
2. Ата-аналардан оқушыларға психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді өткізу туралы келісім алу;
3. Сабақ кезінде оқушылардың ұялы телефондарын жинатуды жолға қою.

### **Профилактикалық кеңес құрамы төмендегідей адамдар тобынан тұрады:**

1. Мектеп директоры;
2. Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары;
3. Әлеуметтік педагог;
4. Мектеп медиаторы;
5. КТІ УПИ;
6. Мектеп психологы;

7. Тәлімгер;
8. Балалар ұйымының өкілі.

**Педагогикалық кеңес қандай сипаттағы оқушылармен жұмыстанады?**

1. Сабақты жиі қалдыратын;
2. Сабаққа қызығушылығы төмен;
3. Оқшауланған оқушылар;
4. СБ (суицидке бейім) оқушылар;
5. Өзін-өзі бағалауы төмен оқушылар;
6. Психологиялық тұрғыда көмекті қажет ететін оқушылар;
7. Арыз-шағым түскен оқушылар.

**Жұмыстану алгоритмі:**

- Жоғарыда сипатталған оқушылардың себептерін анықтау мақсатында үлкен үзіліс арасында сыныпқа барып анықтама сұрағын қою арқылы жекеленген оқушыны тексеру аймағына алып келу;

- Әңгімелесу кезінде оқушының тұлғалық ерекшеліктеріне назар аудара отырып ұялы телефонына шолу жасау (өзін-өзі ұстауы; эмоциясы, көңіл-күйі, қимыл-қозғалысы, қарым-қатынасы, дауыс ырғағы, ашықтығы немесе тұйықтығы);

- Оқушымен қарым-қатынас орнатпас бұрын негізгі себепті білу: *оқушы телефоның ашқаннан кейін «Не анықтаймын және неге қол жеткіземін?»*

- Қойылатын сұрақтар оқушының отбасына, қызығушылығына, айналасындағы құрбы-құрдастарына, бос уақытында айналысатын ісіне, болашағына байланысты қойылады. Мысалы:

- Ең соңғы сөйлескен адамыңыз кім?
- Ең жиі пайдаланатын әлеуметтік желі
- Күніне қанша уақыт ұялы телефон қолданады?
- Әлеуметтік желіде не туралы әңгіме қозғайды? т.б...

**Қорытынды:** Психологиялық буллинг – психикаға әсер етумен байланысты зорлық-зомбылық, әдейі моральдық қасірет келтіретін, ауызша қорлау немесе қорқыту, қудалау арқылы психологиялық жарақаттар туғызу.

Буллинг түрлерінің бірі кибербуллинг. Кибербуллинг – бұл интернет, әлеуметтік желі мен әр түрлі мессенджерлер арқылы адамды қорлау (бопсалау мақсатында жүйелі түрде әдейі жа-

салатын психологиялық зорлық-зомбылық болып табылады).

Оқушымен жеке жұмыстану барысында оқушының ұялы телефонға деген қарым-қатынасы, ұялы телефондағы ақпараттар, оқушының өзгеруіне әкелетін түрткілер анықталып, нәтижесінде мектепшілік бақылауға алынады. Заңды өкілін хабардар етеді, оқушыға әлеуметтік оңалту, әлеуметтік бейімдеу шараларын жүргізіледі. Тіркеуге алған күннен бастап 6 ай уақыт аралығында оқушының түзетілуіне мониторинг жүргізіледі. Егер баланың мінез-құлқында оң өзгерістер болмаған жағдайда кәмелетке толмағандардың істері және олардың құқықтарын қорғау жөніндегі комиссияға жіберіледі.

Оқушылардың ұялы телефонға тәуелділігін түбегейлі өзгерте алмасақ та, мектепте сабақ барысында ұялы телефонды жинап алу арқылы тәуелділігін азайта алатынымызға сенімдімін. Осы механизмдерді қолдана отырып, оқушылар арасындағы әлеуметтік желідегі (кибербуллинг) зорлық-зомбылықтың алдын алуға септігі тиері сөзсіз.

## **Инклюзивті білім беру – қоғам қажеттілігі**

**С. ДҮЙСЕН**

Қазіргі уақытта ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен жұмыс істеудің өзекті мәселесі инклюзивті білім беру. Инклюзивті білім беру мүмкіндігі шектеулі балаларға өз құқықтарын жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Өз жасындағы балалармен көшеде ойнап жүрген мектеп жасына дейінгі балаға оның жалпы білім беретін мектепке емес, ерекше білім беретін мектепке баратынын қалай түсіндіруге болады. Инклюзивті білім беру жүйесінің өзі инклюзивті қоғамды дамытудың тиімді тетігі. Инклюзивті білім беру жүйесін дамыта отырып, біз инклюзивті қоғамның, яғни әрбір адамға арналған қоғамның дамуына жол аша-

мыз. Инклюзивті білім беру мүмкіндігі шектеулі балаларға балабақшаға, мектепке, мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балаларға өмірге толық қатысуға мүмкіндік береді. Инклюзивті білім беру мүмкіндігі шектеулі балаларды теңдікке ынталандырады. Қазіргі жас ұрпақ – біздің болашағымыз. Осы жас ұрпақтар қатарында қарапайым балалар да, дамуында ауытқуы бар балалар да бар. Қазақстан Республикасының президенті инклюзивті білім беру мәселесі туралы «Қазақстанда ерекше білім беруді қажет ететін балалар көбейіп барады. Балалар тиісті реабилитация қабылдау үшін жарты жыл уақыт күтеді. Сөйтіп, уақыт жоғалтады. Кезегі келген кезде толық оңалтудан өтуге мәжбүр. Балалар сапалы қызмет алу керек. Мемлекет тарапынан арнайы психолог мамандарының даярлануына назар аударылуы керек», - деді Қасым –Жомарт Кемелұлы.

Инклюзивті білім – беру – балалардың жынысына, жасына, географиялық орнына, қимыл-қозғалысына және психикалық жағдайына қарамастан сапалы білім алуға және өз мүмкіндіктерін өз бетінше пайдалануға мүмкіндік береді.

Инклюзивті білім беру немесе «баршаға арналған білім» бағдарламасы барлық балаларға мектеп өміріне белсенді қатысуға мүмкіндік береді.

Бүгінде еліміздің барлық өңірлерінде мүмкіндігі шектеулі балалардың білім алуын қолдау негізінде жалпы білім беретін мектептерде түзете-дамыта оқыту сыныптары кезең-кезеңімен ашылуда. Бұл сыныптың ашылуының өзіндік кемшіліктерінде бар, себебі кейбір сыныптарда жас ерекшелігі әр түрлі оқушылар оқиды, тағы бір кемшілігі сабақ беретін пән мұғалімдерінің арнайы педагогикалық білімінің төмендігі. Нәтижесінде балалар білім алудың бірінші кезеңінде қиындықтарға тап болады. Инклюзивті білім берудің мақсаты; дамуында ауытқуы бар балаларды қалыпты балалармен бірге тәрбиелеу. Яғни білім беружүйесі адамды жынысына, дініне, шыққан тегіне қарамастан тең құқықты тұлға ретінде тәрбиелеу. Инклюзивті білім беру

– дамуында кемістігі бар балаларды әлеуметтендіру және қалыпты дамыған балалармен интеграциялау процестерін жеделдету мақсатында оқыту. Арнайы топтардағы балаларды ұйымдастырылған мерекелерге, жарыстарға, әр түрлі іс-шараларға қатыстыру мақсатында біріктіріледі. Психикалық дамуында ауытқушылығы бар балалар балабақшаның, сыныптың мектептің тұрақты топтарына енгізіледі. Ата-аналар тарапынан түзету-дамыту көмегі көрсетіледі. ПМПК ұсынған бағдарлама бойынша, ерекше білім беру қажет ететін балалар жалпы білім беретін сыныптарда оқуға құқылы. ПМПК ұсынған қорытындымен жалпы білім беретін мектептер мен балабақшалар әр баланың деңгейіне қарай оқу бағдарламасы бойынша инклюзивті білім беруге дайын болуы керек. Инклюзивті білім беру балаларға қатысты кез келген кемсітушілікті жоққа шығару, барлық адамдарға тең қарым-қатынасты қамтамасыз ету және ерекше оқуды қажет ететін балалар үшін ерекше жағдайлар жасау идеологиясына негізделген. Инклюзивті білім беру мұндай балалардың оқудағы жетістіктеріне ықпал етіп, жақсы өмір сүруге мүмкіндік береді. Мектептерде мүмкіндігі шектеулі балаларды оқыту мен тәрбиелеуге тең қажеттілік үшін жағдай жасалуы керек. Үйде оқитын мүгедек балалар жеке қабілеттері мен деңгейлерін ескере отырып, компьютерлік техникамен қамтамасыз етіледі. Осыған байланысты мемлекет мүмкіндігі шектеулі адамдарға әлеуметтік қорғау, жұмыспен қамту және жаңа жұмыс орындарын ашу, кадрларды даярлау және қайта даярлау үшін барлық қажетті жағдайлар жасап жатыр. Инклюзивті білім беру барлық балаларға мектептің және мектепке дейінгі білім беру мекемелерінің өміріне белсенді араласуға, адамдармен қарым-қатынас орнату қабілеттерін дамытуға мүмкіндік береді. Инклюзивті оқыту мен оқытуға енгізілген өзгерістер тиімді болса, ерекше қажеттіліктері бар балалардың жағдайы да өзгереді.

# Ата-аналарға және ұстаздарға арналған психологиялық тренинг

Г. ШУКЕЕВА

**Қатысушылар:** ата-аналар немесе мұғалімдер.

**Мақсаты:**

- 1) Ата-аналар арасында жылы қарым-қатынас орнату, көңіл-күйлерін көтеру, жағымды эмоция қалыптастыру;
- 2) Ата-аналарға релаксациялық жаттығу әдістерін үйрету;
- 3) Ата-аналардың шығармашылық қабілеттерін дамыту.

**Пайдаланылатын құрал-жабдықтар:** Музыкалық аппаратура, микрофон, әң, бейне баян, теледидар, жүрекше, Төле би портреті, қоқыс жәшігі, конверттер, адам санына жеткілікті парақшалар, аққу суреттері, Төле бидің шешендік нақыл сөздері, кабинет шарлармен, жалаушалармен, жасанды гүлдермен безендіріледі.

Ата-аналар алдын-ала 4 топқа бөлініп столға отырады. Топ аттары қойылады.

## I. «Жүрекжарды»

Алдымен ата-аналарға жаттығу барысы түсіндіріліп, нұсқау беріледі, жаттығуда жүрекше пайдаланып барлық қатысушыларға айнала қолына тиіп шығады. Жүрекшені алған кезде өзін-өзі таныстыру керек.

**Мақсаты:** өзін-өзі таныстыру, көрсету дағдыларын қалыптастыру, алда қарым-қатынасқа түсуге дайындықтан өту. Мысалы аты-жөнін айтып, хоббиің, т.б. айтып шықса болады.

## II. «Бұл кім?»

Енді барлықтарыңызға мынадай тапсырма, мына тақтада суреті жартылай жасырылған тұлға кім деп ойлайсыздар? Бұл кім? (тақтадағы беті жартылай жасырылған суретті нұсқау)



Ата-аналар тапса да, таппаса да Төле би туралы мағлұматтар айту:

Ол жастайынан ескіше оқып, сауатын ашады. Арабша, парсыша тарихи кітаптарды, аңыз, хисса-хикаяларды көп оқиды.

Бір жағынан қазақтың аңыз, әңгіме, өлең жырларын, шежіре



тарихтарын ел арасынан тыңдап, өзінен бұрынғы өткен шешен-билер мен хандар шешендік сөздерін ойында сақтап өседі.

Ол жас кезінде әкесіне еріп жүріп ел көреді, жұрт таниды. Он бес жастан бастап билікке араласып, өзінің ақыл, парасаттылығымен, әділ шешімі, шешендік өнерімен көзге түседі.

Ол жас кезінде талай жасы үлкен атақты адамдардың алдынан өтіп батасын алады.

Бұл кісінің осындай жағымды қасиеттері болған екен.

### **III. «Арылу» жаттығуы.**

Осы отырған жерде ата-аналардың: білімділік, парасаттылық, ақ көңілдік, ұстамдылық сияқты жағымды қасиеттері бар. Әрбір адамның бойында жағымды қасиеттерімен қоса жағымсыз қасиеттері болады. Мысалы: ашуланшақтық, қызғаншақтық, кекшілдік, тәкаппарлық, т.б. сияқты. Мынадай жаттығу жүргізіп көрелік:

#### **«Арылу» жаттығуы**

Ата-аналар алдында алдын-ала қойылған конвертте парақтар бар. Соны бір-бірден алады. Нұсқау:

«Сонымен жағымсыз мінез-құлық, жағымсыз қасиет достан айырады екен, көп кесір тигізеді, ағзаға да көп зияны бар екен!» деп эмоциямен айту.

Ата-аналар сол параққа өз бойындағы жағымсыз қасиеттерді жазған соң «қоқыс жәшігіне» мыжып, лақтырып тастайды. Осындай жағымсыз қасиет, мінез-құлық ерекшелігі адам ағзасында белгілі бір аурулардың пайда болуына себепші болады. Ішек қарын, жүрек-қантамыр деген сияқты. Оның алдын-алу үшін өз-өзімізбен жұмыс жасауымыз қажет. Осыдан кейін «Арылу» жаттығуы жүргізіледі

Осы кісінің ауылы (Төле би) бір көлдің жағасында орналасқан екен. Ел арасындағы даулы мәселені кеңесуге екі адам келеді. Үшеуі көл жиегіндегі бір көгал жерге барып отырған кезде суға бір топ аққулар келіп қоныпты. (Тақтадан аққулар суретін көрсету) Осы кісі айтыпты: «Бір ауыз сөз айталық: басын біріміз, ортасын біріміз, аяғын біріміз. Сөзіміз бір жерден шықса, кейінгі билігіміз де елдік бірлігіміз де бір шығар», - дейді. Біреуі отырып: «Ақсақал басын өзіңіз бастаңыз», - депті. Беттері көлге қарап отыр екен.

- Бұл көлдің алар ма еді қуын атып, - депті.

- Жазым болып жүрмесін суын атып, - дейді бірі.

- Үлкен жиың, үлкен той боп жүрмесін,

Суда жүрген перінің қызын атып, - депті Қаражігіт деген біреуі.

- Сөзіміз бір жерден шықты, «Ырыс алды – ынтымақ деген ғой»! «Бір жағадан бас, бір жеңнен қол, бір ауыздан сөз шығарып, артымыз бәтуәлі болады екен, - деп қарт қуанып үшеуі ынтымақтасып тарқапты.

#### **IV. Релаксация.**

Сіздерге белгісіз болып тұрған кісі (Төле би) заманында бастаңғы деген әдет-ғұрып кеңінен өрістеп тұрған.

«Бастаңғы» дегеніміз халық арасына кең тараған ойын-сауық, әдет-ғұрып ойындарының бірі. «Бастаңғы» ауылдағы үлкендердің жолаушылап кеткен кезінде немесе ойын-тойға, асқа кеткен кездерінде, ауылдағы жастардың бірігіп, бір үйде бас қосып ойнайтын ойындары.

Үлкендер ауылда жоқ кезінде ауыл жастары шаруашылыққа өздері ие болып, барлық шаруаны өздері жүргізеді. Кеш түсе бір үйге жиылады да, ойын басталады. Мұнда айтыс, түрлі өнер жарыстары, ән айту, би билеу, тақпақ айту, түрлі жұмбақ шешу, мақал-мәтел айту, жаңылтпаштар айтылады.

#### **V. Ән-би терапиясы**

Сол сияқты біз де осы жерде бастаңғы ұйымдастырайық. Өнер көрсеткендерге шағын сыйлықтар беріледі.

Бұл бөлімде музыкалық аппаратура мен әндер, т.б. пайдаланылады.

Әр түрлі қызықты тапсырмалар беріледі. Тимбилдинг жаттығуларын пайдаланса да болады.

Мысалы, әр топтан ән айтуға бейімі бар бір адамнан ортаға шығарып төртеуі қатар тұрып өздерінің қалаған әндерін бір мезгілде орындайды. Кім бөгелмей, зейіні бөлінбей соңына дейін орындап шықса сол жеңіске жеткені. (Ортаға шыққандарға шағын сыйлық беру). Музыка ырғағымен орындалатын қызықты жаттығулар орындаса болады.

#### **VI. «Нейрогимнастикалық жаттығулар» жүргізу.**

Тренингті қорытындылау.

## Алтын асық қалмасын айдалада...

Г. МУХАМБЕТЖАНОВА

Асық ойыны – баланы жастайынан ойлау қабілетін шыңдап, дәлдікке, ептілікке, ширақ, ұстамды, алғыр болуға тәрбиелеген. Бауыржан Момышұлы «Асық – үлкен халықтық тәрбие» деген екен. Бұл сөздерде үлкен мән мағына жатыр. Асық – таусылмас қазынамен қатар, таусылмас идея.

Батыс Қазақстан облысы, Сырым ауданы, Ж. Досмұхамедов атындағы мектеп-бөбекжай-балабақша кешенінде яғни «Жұлдыз» тобындағы бүлдіршіндерімен және ерекше білімді қажет ететін мектепалды даярлық сынып, 1-сынып оқушыларымен психологиялық түзету-дамыту жұмыстарында асық ойынын қолданамын. Отбасымызда отыз жылдан аса уақыт сақталған асықтарға жаңа рең беріп, түрлі-түске бояп, асық терапиясына пайдаланып келемін. Қажетті ойыншықтарға арнайы тапсырыс беріп, Монтессори әдісі негізінде ауыл балаларының қызығушылығын ояттым. Шетелден енген түрлі әдістерді саралап, салт-дәстүрімізге сай келетінін таңдап, асық ойынын жаңаша тәсілмен үйретуді қолға алдым.

Қазіргі танда балалардың қолынан телефон түспейді. Техниканың тілін білген жақсы, алайда халқымыздың ұлттық ойынға қызықтыру арқылы гаджет-тәуелділіктен арылтуға болатынына әбден көзім жетті.

Асық ойынын балабақшада пайдаланғанда тәрбиеленушілердің жас ерекшеліктерін үнемі ескеріп отырамыз. Мысалы, «Жұлдыз» тобында «Асықты жіпке тізу» ойыны арқылы балалардың ұсақ моторикасын дамытуға арналған жаттығуларды жүргіземін. Мәселен, асықтарды жіпке тізбектеу, түрлі-түске енген асықтардан пішіндер, кескін-

дер жасау арқылы баланың саусақ буындарын қатайтып, қол моторикасын дамытуға үлес қосудамын.

Балалар боялған, тесілген асықтарды жіпке бір түстен соң екінші түске тізбектеп тізеді. Ересек топ тәрбиеленушілерімен шашка ойнауға болады. Балаларды жеке отырғызып, түрлі пішіндегі асықтармен құрастыруға тапсырма аясында, асық терапиясы арқылы санау, түстерді ажырату, сағат үйрену, шашка ойнау, фигуралар ойлап табу, үшбұрыш, төртбұрыш, т.б. ойындар ойлап табуға болады. Түрлі-түсті асықтарды пайдаланып «Асықпен із салу» ойынын ұйымдастырдым. Орта топтың балаларымен келесі ойынды ойнауға болады: «Асықпен құмда сурет салу». Балалар құмның үстіне асықпен түрлі мазмұнды суреттер сала отырып, нені бейнелегендерін айтып береді. Ойнай отырып, құмға асықпен сурет салу бала үшін қызықты, әрі пайдалы. Баланың ұсақ моторикасымен қатар бейнелеуге деген қызығушылығы артады, қиялы дамиды және өзінің ойымен салынған бейнені өз сөзімен түсіндіру барысында сөздік қоры молаяды, өз ойын еркін жеткізуге дағдыланады. Ересек топ тәрбиеленушілерімен асықты пайдаланып «Мозаика» құрастыруға болады. Балалар жеке-жеке отырғызылады. Оларға асықтан жасалған белгілі бір бейнеленген пішін беріледі. Пішінді балалар дәл сондай қалыпта боялған асықтармен құрастырып шығулары тиіс. Бұл тапсырма балалардан ұқыптылық пен мұқияттылықты талап етеді.

Ұлттық асық тарихын ұмыт қалдырмай, жаңашыл леппен ойындар ойлап табу әрбіріміздің қолымыздан келері хақ. Болашақта ата-бабамыздан қалған асықты жаңғыртып, жантану әлемінде пайдалансақ деген ойым бар. Әрдайым асығыңыз ашысынан түссін дегім келеді.

# Үйлесімді отбасы бақытты балалық шақ

С. МОЛДАХАНОВА

**Мақсаты:** мектеп пен ата-ана ынтымақтастығын күшейту жолымен бала мен ана арасындағы қарым-қатынастың ерекшелігін психологиялық жаттығулар, ойындар, тапсырмалар арқылы көрсете отырып, отбасылық тұрақтылықты нығайтуға үлес қосу; ата-ананың мектепке, мұғалімге деген сенімін күшейту.

**Міндеті:** ата-ана мен баланың арасындағы қарым-қатынастың ерекшеліктерін психологиялық жаттығулар арқылы көрсету.

**Көрінекіліктер:** түрлі қағаздар, интерактивті тақта, сиқырлы таяқша, видео материалдар, слайд-шоулар.

**Кіріспе** (Мұғалім сөзі)

Сәлеметсіздер ме құрметті оқушылар, ата-аналар!

Бүгінгі өзіндік тәрбиелік мәні бар сабағымызға қош келдіңіздер! Адамдар арасындағы қарым-қатынаста адамгершілік әдеп, инабат үрдістерінің қаншалық кең жайылып, терең тамырлануы, ең алдымен сіздердің жекелеген отбасыларыңызда өркен жаюына, яғни, баланың ата-анасын жан жүрек қалауымен, саналы түрде ардақтап, құрметтеуіне, инабат тағылымын үлкендерден үйрене отырып жүзеге асырып отыруларына байланысты.

Адам өмірінің мәні мен сұлулығы – баланың ата-анасын ардақтап, өзінің перзенттік қарызын бір сәт те есінен шығармауында. Бала – ата-ана өмірінің жалғасы. Сондықтан бәріңіздің отбасыларыңызға амандық, тек жақсылық тілеймін.

## 1. Шаттық шеңбері

Енді келесі кезекте сіздерді шаттық шеңберіне шақырамын. Экранда көрсетілген балаңыздың есімі неге байланысты қойылғанын бір ауыз сөзбен айтып, сол есімнің бірінші әрпінен басталатын жақсы тілек айтуларыңыз керек.

- Балам айдың жарығында дүниеге келгендіктен айдай сұлу болсын деп айсұлу қойған екен. Ай қабақты сұлу, ақылды болуларыңа тілектеспін;

- Баламның есімін Ержан ер мінезді жан болсын дегені, жігіттер,

сіздерге нағыз ер мінезді, қыз балаларға еліктей нәзік болуларыңа тілектеспін.

Әр тілектен соң 3 рет қол соғып қошеметтеп отырамыз.

## **2. «Біз бақытты жанұямыз» суреттер әлемі.**

Ендігі кезекте тақтада балаларыңыздың өз отбасына байланысты салған суреттері бар, сол суреттерді кезекпен тауып алуларыңыз керек. Ал, балалар, орындарыңызға жайғасуға болады. *(Музыка)*

- Сонымен, өз балаларыңыздың суретін табуда қаншалықты қиын болды?

- Қандай белгісіне қарап таптыңыз? *(3-4 анаға)*

## **3. «Біз біргеміз» ойыны.**

Келесі тапсырмамызға көшейік.

Қолдарыңызға фломастер, маркер алып алдымен аналарда ортаға шақырамыз.

Сіздер кез келген бір заттың суретті бастайсыз, музыка тоқтаған кезде сіз де тоқтайсыз.

Енді ортаға сол аналардың балаларын шақырамыз, сіздерді қошеметпен орындарыңызға жайғастырамыз.

Сіздер аналарыңыз бастаған суретті аяқтап және бір суретті бастап кетесіздер, музыка тоқтағанда тоқтатып, орындарыңызға жайғасып, аналар ортаға шығып суретті аяқтайды.

Суреттеріңіз көңіліңізден шықты ма? Қандай әсер алдыңыз? Тапсырма несімен ұнады?

## **4. Тыныштық сәті.**

## **5. «Сиқырлы таяқша» жаттығуы**

Ортаға 4 отбасын шақырамыз.

Кез келген парақты алып сөзді оқисыз да келесі отбасына бересіз олар отбасы болып әр жаман қылықтың бір жақсы жағын ойлап табу керек.

Мысалы:

Сараң – Үнемші;

Өтірік айту – Ренжітпеу үшін;

Төбелесу – Біреуді қорғау;

Сабақтан қалу - Бааға ие болу;

Ұрысу – Жаманнан сақтау.

Ұшқыр ойларыңыз бен ұтқыр жауаптарыңыз үшін көп рахмет сіздерге.

**6. «Өтінемін» ойыны.**

Тағы да сіздерді ортаға шақырамыз.

Сіздермен бір ойын ойнап көрейік.

Құрметті ата-аналар, сіздер қандай сиқырлы күші бар сөздерді білесіздер?

Рахмет, ғафу етіңіз, өтінемін!

Мен сіздерге түрлі өтініш жасаймын, сіздер егер мен «Өтінемін» деген сөзді айтсам, онда орындауларыңыз қажет, егер мен «Өтінемін» деген сөзді айтпасам, онда орындамайсыздар.

- Секіріңіздер;

- Өтінемін, қол шапалақтаңыздар. Рахмет, орындарыңызға жайғасуға болады.

**7. «Біз бақытты жанұямыз!»**

Алдын-ала салынған суреттер арқылы өз балаларыңыздың салған суреттерін тауып алыңыздар.

**Талдау:**

1. Өз отбасыңыздың суретін қалай таптыңыз?

2. Өз отбасыңызды табу қиын болды ма?

3. Суреттерден отбасыңыздың суретін тапқаннан кейін қандай сезімде болдыңыз?

**8. «Жазбай танимын»**

Барлығымыз ортаға шығып шеңбер жасайық. Құрметті аналар, бүгін біз ана мен бала арасындағы қарым-қатынасына өз үлесімізді қостық депесептейміз. Сіздерді арнайы шақырғандықтан бізде білім алып, тәрбиеленіп отырған көз қуаныштарыңыз – балаларыңызды көздеріңіз жұмулы болса да, жазбай танитындықтарыңызда көрсетсеңіздер.

**Қорытынды:**

Халқымыз «Ұяда не көрсең, ұшқанда соны ілерсің» дейді. Бала әрқашанда ата-анадан мейірімділікті, сүйіспеншілікті, жүрек жылуын қажет етіп, ата-ананы өмірдің тірегі санайды.

Қолдарыңыздағы параққа ұсыныс, тілек жазуларыңызды сұраймыз.

Осындай қарбалас шаруасы көп күннің арасынан уақыт тауып келгендеріңізге көптен көп рахмет. Келесі жүздескенше қош сау болыңыздар!



# Оқушылардың мектепке бейімделу мәселелері туралы

А. АНУАРХАНҚЫЗЫ

**Мақсаты:** 1-тоқсан бойынша білім деңгейлері, тәртібі, жеке бас ерекшеліктері, пәнге қызығушылықтары мен бейімделулері туралы анықтама беру, талдау. Ата-аналар жиналысы.

**Қатысушылар:** 8 «Г» сынып ата-аналары.

**Әдістемелік жарақтау:** интерактивті тақта, арнайы слайд, баяу орындалатын әуен, түрлі-түсті қарындаш, фломастерлер, А3 қағазы.

**Жүргізілу барысы:**

1. Кіріспе сөз;
2. Танысу;
3. Ақпараттандыру;
4. Ата-аналармен топық жұмыс;
5. Рефлексия;
6. Қорытынды

1. **Кіріспе сөз:** Сәлеметсіздер, бүгінгі кездесуімізге қош келдіңіздер! Баламен ата-ана қатынастарын реттеу және жеткіншектерді тәрбиелеу -заманауи отбасы үшін де, білім беру жүйесінде де өзекті мәселе болып отырғандықтан жиналып отырмыз.

Өздеріңіз білетіндей 8 –ші сынып жасындағы оқушылар жасөспірімдік кезеңді бастан өткеріп жатыр. Бұл кезеңде баланың бүкіл жүйке-жүйесінде, бойы, ойы, жалпы ағзасы психикалық, физиологиялық өзгеріске ұшырап, балалықтан ересекке қарай ауысады.

Осындай кезеңді бастан кеше отырып, бұрынғы үйреншікті өмірлерінен жаңа ортаға – жаңа оқушылар, мұғалімдер, жаңа мектепке бейімделуді бастан кешіп, өмірлерінде айтарлықтай өзгерісті болып жатыр.

Бейімделу әр балада әр түрлі өтеді, біреуде 1 ай, біреуде 3 ай немесе тағы бір оқушыдан 1 жыл дегендей.көбінде алдағы оқу жылы аяқталғанға дейін жалғасын табады.

Сондықтан біз үлкендер ата-анасы дәл осы жасөспірімдік кезді бастан кешіп жатқан, жаңа ортаға бейімделіп жатқан баламызбен қарым-қатынас жасағанда өте абай болуымыз керек. Бала-

мен қарым-қатынаста тергеуші ата-ана болып әр түрлі сұрақтың астынан алмай, жалпы ішкі өзін сезінуі, көңіл-күйі туралы әңгіме жүргізу абзал. Олардың психикасы әлсіз болғандықтан өзіміздің ғана қалау-тілектерімізді оларға тықпалай берсек, мені үлкендер түсінбейді деп, бара-бара олар алыстап кету де мүмкін.

**Практикалық жұмыс:**

1) Ата-аналарға бүктелген А4 жартысы ақ қағаз беріледі, олар қайшының көмегімен адам бейнесін қырқып шығару керек. Шыққан адам бейнесі әркімде әр түрлі шығады, сол сияқты ал балалардың да қабылдауы әр түрлі. Сондықтан балаларын басқа балалармен салыстырмай, қалай бар солай жақсы көріп қабылдауы керек.

2) **«Ата-ана – бала» сауалнамалық жұмыс.** Алдымен оқушылардан ата-анамен қарым-қатынастары туралы 5 сұрақтан тұратын сауалнама алынады, кейін жиналыс үстінде дәл сондай сұрақтарға ата-аналар жауап береді. Жұмыс аяқталған соң ата-аналар өз балаларының берген жауабын оқып, өздерінікімен салыстырады. Қорытынды талдау жұмысы жасалады.

**Баладан алдын ала алынып алатын сауалнама:**

1. Ата -анаң сені қалай еркелетеді?
2. Ата-анаң ұялы телефоныңды тексере ме?
3. Үй тапсырмасын орындауға көмектесе ме?
4. Ата-анаң сенімен сырласа ма?
5. Сен ата-анаңның қандай болғанын қалайсың?

**Кездесу барысында ата-анадан алынатын сауалнама:**

1. Балаңызды не деп еркелетесіз?
2. Балаңыздың ұялы телефонын тексересіздер ме?
3. Балаңыздың үй тапсырмасын орындауға көмектесесіз бе?
4. Балаңызбен сырласасыз ба?
5. Балаңыз сізді қандай ата-ана болғаныңызды қалайды деп ойлайсыз?

**Қорытынды:**

Жалпы жасөспірімдік кезеңде адам түрлі қиындықтарға қарсы тұруға қабілетсіз және бұл кезең психикалық және денелік тұрақсыздықтың айқын көрінетін кезеңі.

Адам өміріндегі 14-25 жас аралығы оның аутоагрессивті әсерлерге жоғары сезімталдығымен сипатталады. Жасөспірімдер кез-келген жаңа нәрсені тез қабылдауға дайын тұрады. Сондықтан жасөспірімдерде девиантты мінез-құлық белгілерінің пайда болуының алдын алушылары – бұл, алдымен, оның отбасы және оқу орны. Бұл кезеңде мінез-құлық белгілерінің көрінуіне әсер

етуші бірден-бір фактор – оың ата-анасы және отбасындағы жалпы психологиялық ахуал. Ересектер мен жасөспірімдердің қарым-қатынас орнатуының ең тиімді формасы – тұлғалық және сенімділік негізінде құрылған қарым-қатынас.

Баламен дұрыс диалог құра біліп, өзара келісімде болсақ, баланың да көңілі орнында, сабағын да жақсы оқып, жаңа қырынан ашылып, қабілеті ашылып, тез бейімделеді.

Бұл жерде ана балаға кіндікпен байланғандықтан сіздердің қандай да бір ішкі мазасыздану, алаңдау сияқты ойларыңыз болса, ол бейсаналы түрде балаңызға әсер етеді. Сондықтан өзіміз эмоцияға берілмей, сабырлық танытып, әр айтатын сөзімізді саралап, салмақтап барып айтсақ баламызға. Жақсы ойда ғана болсақ.

Жиналысқа келгендеріңізге, белсене қатысқандарыңызға үлкен рахмет! Келесі кездескенше аман-сау болып тұрыңыздар!

## Оқушыларға эмоция ұғымын таныстыру сабағы

**А. ЖАКСаГУЛОВА**

### **Мақсаты:**

Эмоция туралы мағлұмат беру. Эмоциялық тепе-теңдікті сақтай білуге үйрету, жағымсыз эмоция түрлерінің адам денсаулығына әсерін ұғындыру. Жақсы көңіл-күйдің адами қарым-қатытынаста алатын орны туралы оқушылардың түсініктерін кеңейту. Эмоционалдық көңіл-күйін көтеру, шаршағандықтарын басу, жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру.

**Әдіс-тәсілі:** тренинг сабақ.

**Қолданылатын құралдар:** А-4 парақтары,стикер, маркер, қалам.

Семинар тренингтің бағдарламасы:

- ✓ Кіріспе әңгіме;
- ✓ «Пингвин» жаттығуы;
- ✓ «Амандасу» жаттығу;

- ✓ Эмоциялар жайында шағын дәріс;
- ✓ Эмоцияның түрлері;
- ✓ «Сезімдер әлемі» арт-терапиялық жаттығуы;
- ✓ «Импульс» жаттығуы;
- ✓ «Шиеленіс» жаттығуы.

### **Сабақтың барысы:**

**«Пингвин» жаттығуы.** Қимылдар арқылы бір-бірімен амандасу.

### **«Амандасу» жаттығуы**

Оқушылар шеңберге тұрып, музыка арқылы қимылдар арқылы бір-бірімен амандасады.

### **Психогимнастикалық жаттығу**

Қатысушылар бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Қатысушылардың алдарына маркер қойылады. Жүргізуші оқушыларға бас, көз, ауыз, мұрын, қас, бет деп нұсқау бергенде оқушылар аталған дене мүшелерін қолмен ұстайды. Ал «Маркер» дегенде алдарында тұрған маркерді алу керек.

Адамның көңіл күйі әлемі шексіз. Әр адам баласы әр түрлі нәрселерге қуанады, шаттанады, ерекше күлімсірейді, ерекше сүйсінеді, шексіз бақытты болады, керісінше, ренжиді, өкінеді, қамығады, ызаланады, назары болады. Көтеріңкі көңіл адамға қуат бітіріп, бойын сергітеді, ал уайым-қайғы жабырқатып жібереді. Сондықтан адамның қарым-қатынасы оның көңіл күйіне байланысты болады. Көңіл-күй – адамның ішкі дүнесінің құбылысы, көңіл-күй – адамның айнасы. Біздің көңіл-күйіміз – ол күн сияқты. Күн адамның ішкі жан дүниесін жылытады. Барлық жақсылық табиғатқа – күннен, ал өмірдегі жақсылық – адамнан. Олай болса, қысқаша ғана көңіл күй туралы не білеміз, соған тоқталып кетейік. Ол үшін мына сұрақтарға жауап берулерің керек;

- Көңіл күй дегенді қалай түсінесіңдер?
- Қандай нәрселер адамды қуанышқа бөлейді?
- Адам көңілсіз болғанда қандай көңіл-күй болады?
- Көңіл-күйдің денсаулыққа әсері бала ма?

(Балалардың жауаптары тыңдалады)

Эмоция (фр. Emotion, лат. Enoveo – толғану) – қоршаған ортамен қарым-қатынас негізінде пайда болатын көңіл-күй.

Адамның ішкі сезімінің сырт көрінісі бет-әлпеті арқылы көп

жайтты аңғаруға болады. Мұны мимика деп иатайды. Мимика бет әлпеттің көрінісі.

Жағымды эмоция кезінде көңіл-күйі көтеріледі, адам жігерленіп, мақсатты тілек пайда болады.

Жағымсыз эмоция кезінде адамның көңіл-күйі төмендеп, еңсесі түсіп, тығырықтан шығатын жол іздегенде біресе тұрып, біресе отырады.

Эмоция түрлерін топтау

| Жағымды эмоция                                                             | Жағымсыз эмоция                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| қуану<br>сүйсіну<br>рахаттану<br>таң қалу<br>риза болу<br>күлкі<br>мақтану | қорқыныш<br>қайғы<br>үрейлену<br>реніш<br>мұңаю<br>жиіркену<br>ашу |

«Импульс» жаттығуы

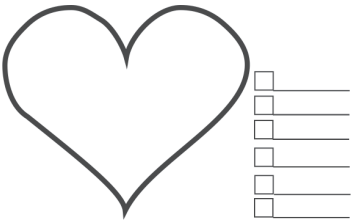
Қатысушылар екі қатарға тұрып, бір-біріне қолдарын қысу арқылы бір-біріне импульс жібереді. Импульсті тез жіберген топ алдарында тұрған маркерді алу тапсырылады.

«Шиеленіс» жаттығуы

Қатысушылар үлкен шеңберге тұрады. Қатысушылар оң жақта тұрған көршісінің оң қолын ұстап, кімнің оң қолын қай бағытта ұстап тұрғанын жаттап алу қажет. Содан кейін барлығын шатастырып, орынын ауыстырып, қайтадан жақындатып шеңбер құрамыз. Тренингтің басындаы оң қолын ұстаған көршіңізді тауып алып, оң қолын ұстаңыз. Содан соң шиеленіс құрылады. Енді осы шиеленістен шығу тапсырылады.

«Сезімдер әлемі» арт-терапиялық жаттығуы

Жүректің суретін салып, алдымен жағымды, жағымсыз эмоцияларды жазып, гуашь бояумен өз бойындағы жағымды, жағымсыз эмоцияларды жүректің суретіне аталған эмоцияларды бейнелейді.



# Оқушыларға арналған психологиялық тренинг

С. КУРМАНГАЛИЕВА

**Мақсаты:** оқушылардың өмірдегі өз орнын табуға көмектесу, жан дүниесін байыту арқылы адамгершілікке жетелеу. Жақсы қасиеттерді бала бойына дарыту. Өмірге деген құштарлықтарын, қызығушылықтарын ояту. «Өмірдің мәні» туралы ой пікірлерін ортаға салу. Өмірге жақсы көзқараспен қарауға, қадірлей, бағалай білуге тәрбиелеу, өмірден өз орындарын таба біліп, айналасына қуаныш сыйлай білуге үйрету.

**Түрі:** тренинг

**Әдіс-тәсілдері:** әңгімелесу, сұрақ-жауап

**Көрнекілігі:** интерактивті тақта, түрлі-түсті қағаздар, маркер.

**Барысы:**

**I. Сәлемдесу.** - Құрметті оқушылар! Сіздерменен бүгінгі қуанышты күнде кездесіп отырғаныма қуаныштымын.

**II. Кіріспе сөз.**

Жан-жағымызға мұқият қарасақ, айналамызда күйбең тіршілік жүріп жатыр. Бұл – өмір. Қайсымыздың болмасын, өміріміз өз қолымызда. Әркім өз өмірінің сәулетшісі. **«Өзіңді тәрбиелеу қажет пе?»** Алдағы өміріміздің жақсы не жаман болуы осы өмірде өздеріңіз таңдаған алдарыңызға қойған мақсаттарыңызға және достарыңызға байланысты. Өз мінез-құлқың, өзін айналасындағылармен салыстыру, адамдармен өз қарым-қатынасын түзету мүмкіндігіне ие бола отырып, адам өмірде сыналады, шыңдалады, қатайады.

**«Сәлемдесу»** Қатысушыларға оқушылармен сәлемдесудің 10 түрі эмоциямен айтылу ұсынылды. Қатысушыларға карточка таратылды.

1. Қорқынышпен;
2. Шын көңілмен;
3. Қуанышпен;
4. Қанағаттанбай сәлемдесу;
5. Беделді сәлемдесу;

6. Таңғалып;
7. Кінәлап;
8. Селсоқ;
9. Келемеждеп немесе әзілдеп;
10. Ренішпен сәлемдесу.

### **«Мен және өмір» жаттығуы**

Нұсқау: - Балалар, бәріміз ортаға шығып, жылылық шеңберін құрайық. Оқушылар шеңберге тұрып, мысалы «Мен, Айман өмірде бақыттымын» дегендей өмірге байланысты сөз тіркестерін айтады.

### **2. «Сенімді тірек»**

Оқушылар шеңберге бір-біріне иық тіресіп тұрады. Мұғалімнің камандсы бойынша оңға, сосын солға қисаяды. Оқушылар өз жолдастарының иықтарына сүйенгендіктен құламағандарын, сенімді тірек тапқандарын сезінулері керек.

### **«Жаңбыр»**

Сол алақанымызға оң қолымыздың сұқ саусағымен соғамыз. Сосын оған екінші саусағымызды қосамыз, сосын үш саусағымызды. Төрт. Бес. Сосын алақанымызбен түгел соғамыз. Содан кейін керсінше, бір саусақтан кемітіп бір саусағымыз қалғанша қайталап шығамыз.

### **«Өмірлік мақсат»**

Оқушылар шеңберге тұрып сағат тілі бойынша байланысқа түседі. Олар кезекпен қасындағы көршісіне мына сөздерді айтады. «Маған осы өмірде бәрінен бұрын...» «Ол үшін сен...» Осылайша диалог шеңбер бойынша жалғаса береді.

Бейнеролик көрсету (зейіндерін шоғырландыру)

### **Қорытынды бөлім**

**Рефлексия.** Оқушыларға рефлексия қағазын тарату, оқушылардан бүгінгі тренингтен алған әсерлерін емен ағашына жапсырады. Бүгінгі тренинг-ойын сабағы ұнады ма? Қандай әсер алып, өздеріне қандайда бір сабақ алдыңыздар ма?

**Қорытынды психолог сөзі:** Бүгінгі «Өзіңді тәрбиелеу қажет пе?» тренинг-сабағымыз аяқталды. Қатысқандарыңызға көп рахмет! Осылай өмірде белсенді, қуанышты болыңыздар!

## **Авторлар туралы мәлімет**

### **Сведения об авторах**

**АНУАРХАНҚЫЗЫ Ақгүл** – «Ю.А. Гагарин атындағы №1 Күршім орта мектебі» КММ педагог-психологы. Күршім ауданы, Шығыс Қазақстан облысы.

**АХМЕТОВА Маржан Кубигуловна** – доктор психологических наук, профессор Академии «Кайнар» г. Алматы.

**БАҚТЫГЕРЕЕВА Жансая Самиғоллақызы** – «№50 жалпы орта білім беретін мектебі» КММ педагог-психологы. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.

**БАЛАПАНОВА Булбул Есимбековна** – «С. Сейфуллин атындағы №7 мектеп-гимназиясы» КММ психологы. Балқаш қаласы, Қарағанды облысы.

**БАЯН Айболат Ерболатұлы** – Д. Қонаев атындағы №44 мектеп-гимназиясының педагог-психологы. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.

**ГУМАРОВА Балауса Бисеновна** – «№50 жалпы орта білім беретін мектебі» КММ педагог-психологы. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.

**ДҮЙСЕН С.** – п.ғ. магистрі, Б. Момышұлы атындағы №46 ЖОББМ педагог-психолог. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.

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

**КУРМАНГАЛИЕВА Сая Курманғалиқызы** – М. Мирманов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп психологы. Бірлік ауылы, Орал қаласы, Жаңақала ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

**МОЛДАХАНОВА Салтанат Жупарбековна** – №51 «Дәуір» жалпы білім беретін мектеп» педагог-психологы. «Арай» а/о, Ж. Ералиев, Жетісай ауданы, Түркістан облысы.

**МОМЫНҚҰЛОВА Динара Махамбетқызы** – Қосшы қаласының ІТ мектеп-лицейінің педагог-психологы. Ақмола облысы.

**МУЛЕНБАЕВА Гулбану Мурасовна** – М. Горький атындағы орта мектебінің педагог-психологы. Т. Рысқұлов ауданы, Жамбыл облысы.

**МУХАМБЕТЖАНОВА Гульназ Нигметжановна** – Ж. Досмұхамедов атындағы мектеп-бөбекжай-балабақша кешенінің педагог-психологы. Сырым ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

**ШУКЕЕВА Гульнара Зупаровна** – «Төле би атындағы орта мектебі» КММ психологы. Қаракемер ауылы, Жамбыл ауданы, Жамбыл облысы.