



№7 (193), 2024
(Шілде-Июль)

МЕКТЕПТЕГІ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЯ В ШКОЛЕ

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

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

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

МАЗМҰНЫ - СОДЕРЖАНИЕ

Н. ЕСЕНҒАЗЫ

Қазақ тілінің тағдыры қазақ халқының қолында!3

А. ОЛЖАЕВА

Тәрбие тұжырымдамасындағы халықтық құндылық
мәселелері7

Н. АМАНКЕЛДІҚЫЗЫ

Ұлт болашағының психологиясын ұлттық тәрбие арқылы
қалыптастыру11

Ж. ТЕРЛИКБАЕВА

Эмоциональное выгорание педагога13

Л. КАВЕЛИНА

Сказкотерапия как метод активизации ресурсов
личности18

Г. ЖАҢАБЕРГЕНОВА

Отбасындағы келіспеушіліктердің бала психологиясына
әсері23

Б. МАМБЕТБАЕВА

Оқушылар мен ата-аналарға арналған психологиялық
тренинг28

Г. ОЛЖАБАЕВА

Педагогикалық ұжымға арналған психологиялық тренинг 30

Н. АШИРОВА

Балалардағы агрессивтіліктің түрлері және табиғаты32

А. ЖАКСаГУЛОВА

Жасөспірімдердің тұлғалық ерекшелігін дамытуға арналған
психологиялық тренинг36

П. ТАҢАТАРОВА

Психологиялық ойын-жаттығулар39

Н. СҮНДЕТБАЕВА

Ата-аналармен өткізілетін психологиялық тренинг41

К. ХАФИЗОВА

Оқушыларға арналған психологиялық тренинг42

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
22. 07. 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.,
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. 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 22. 07. 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

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 тілінің тағдыры қазақ халқының қолында!

Н. ЕСЕНҒАЗЫ

Қазақ халқының біртуар перзенті, қоғам және мемлекет қайраткері, ақын, әдебиет зерттеуші ғалым, түркітанушы, публицист, педагог, аудармашы, ұлттық жазудың реформаторы, қазақ тіл білімінің негіздерің, грамматиканың ғылыми терминологиясын жасаған ағартушы, Алаш арысы, ұлт ұстазы – Ахмет Байтұрсынұлы жазған «Тіл – құрал», «Оқу құралы», «Тіл жұмсар», «Жаңа әліпби» еңбектері – бүгінгі қазақ халқының асыл қазынасы. Бұл еңбектердің барлығы – бүгінгі күнде бір институт атқаратын еңбек. Ахмет Байтұрсынұлы жазғандай, ұлттық құндылықтарымызды болашаққа дәріптейтін оқулықтар көп болған жағдайда ғана елдің ертеңі жарқын болмақ.

«Ұлттың сақталуына да, жоғалуына да себеп болатын нәрсенің қуаттысы – тіл» деген ұлағатты сөз қалдырған, қазақ халқының тағдыры мен тілі үшін күрескен Алаш арысы, ұлт ұстазы Ахмет Байтұрсынұлының Алаш партиясының бағдарламасы 1917 жылы «Қазақ» газетінде жарияланды. Жоба жасаушылар: Әлихан Нұрмұхаммедұлы Бөкейхан, Ахмет Байтұрсынұлы, Міржақып Дулатұлы, Елдес Омарұлы, Есенғали Тұрмағанбетұлы, Фабдулхамит Жүндібайұлы, Фазымбек Құрғамбекұлы.

Малайзияның бұрынғы премьер-министрі Мохадхир Мохаммад бір жиналыста өзара ағылшынша сөйлесетін ұлты малай жас шенеуніктерге «Сендер басқа ұлтқа қалай үлгі болайын деп жүрсіндер?!» - деп шүйліккен екен. Ал біздің көпшілік үкімет басында отырған азаматтар қазақша асығыс амандаса сала, алақ-жұлақ етіп, орысша бұлкөктей кетеді. Өз азаматы сыйламаған мемлекет тілін басқа ешкім сыйламайды, ал өзге ұлттарға қазақты сыйлатудың жалғыз жолы – қазақ тілі ғана. Басқа ештеңе де емес.

Тіл қандай ұлтта болмасын әрқашан да қасиетті де құдіретті. Ол әрбір адамға ананың ақ сүтімен дарып, мәңгілік қалыптасады. Қандай мәдениет болмасын, қатынас құралы ретінде де, ұлттың барша болмысы көрінген келбеті де тіл арқылы жасалған. Ұлт тіл арқылы өмір сүреді, ұрпақтан ұрпаққа, заманнан заманға жетіп, ұлттық тұтастықты сақтайды. Сондықтан да тіл – адастырмас темірқазық іспеттес.

Қазақ тілі туралы жағымсыз пікір айтқандар көшірім сұрап құтылады, тілдің мәртебесін сақтауды талап еткендер ұлт араздығын тудырушы болып шыға келеді, немесе «Диван батыры» атанады. Ал бұл, шындап келгенде, заң жүзінде бекітілген құқықты талап ету ғана емес пе?

Жалпы, билік қай тілде сөйлесе, қай тілде заң шығарса, қай тілге басымдық берсе, халық та өздігінен сол тілге икемделетінін, ерікті-еріксіз сол тілде сөйлейтіні – әлдеқашан зерттелген бұлжымас қағида. Себебі, халыққа қажет дүниенің жауабы – сол тілде.

Біз әлі күнге дейін заңымызды Ресейден көшіріп алып, орысша жазып, қазақ тіліне аударып жүрміз, құжатымыз да, басқамыз да, тұтастай іс-қағаздарымыз Ресейдің Мемлекет тілі – орыс тілінде жүреді.

Қазақ ұлттық құндылықтары, яғни ұлттық код – ең алдымен, қазақ тілімізде, сосын дәстүріміз бен салтымызды, мінезімізді айқындайтын тілде, ұлттық мәдениетте, содан кейін барып дәстүрлі дінімізде. Қазақ баласының тағылымы мол тарихында мәдени-рухани болмысы ізгілікпен дәріптеліп, қарапайымдылықпен шыңдалып, парасатпен шырайланған. Ұлттық кодымызда ізгілік, адалдық, перзенттік инабаттылық, адамгершілік, парыз, этикет, ақыл-парасаттылық кеңінен өрістеген, молынан қамтылған.

Ұлттық кодта парыз бен әділдік қатар сомдалып, Ж. Баласағұни, М. Қашқари, А. Иасауи, Абай мен Шаһкәрім, Ақымет пен Әлихан, Мағжан мен Міржақып, т.б. шығармашылығы арқылы халыққа дәріптелген, астары мен арқауы мықты оралымды сөз өрнегімен, ұғынықты тілмен өрілген. Қазақтың ұлттық кодында әділдік тұжырымдамасы ежелгі дәуірден бастап жинақталып, туыстығы жоқ үлкенге деген сыйластық болып танылған. Сыйластық пен ізгілік, ізеттілік пен имандылық қазір енді этикетке айналған тұста, осы ұлттық кодты дамыта отырып, рухани мәдениетімізді жаңғыртуымыз қажет.

Той тойлаған дұрыс, бірақ ой ойлауды да ұмытпайық! Қазақ халқында «Елу жылда – ел жаңа, жүз жылда – қазан» деген нақыл сөз бар. Атасы немересіне үмітпен қараса, немересі атасына күдікпен қарайтын заманға тап болдық. Ел аман, жұрт тынышта атасы немересімен қазақ тілінде сөйлесе алмайтындай жағдайға душар болып, отбасының ынтымағы бұзылуда.

Ұлттық рухымыздың өзегі, елдігіміздің бет-бейнесі – қазақ тілінің байлығына көз жеткізген сайын тамсана түсесің. Тоқсан ауыз сөзді тобықтай түйінге сыйғызған халқымыздың қолданысындағы бір ғана нақыл мен мақал-мәтелдерінің ауқымы ұшан-теңіз. Алуан ой, терең мазмұнға мұрындық болған сөз тіркестерінің кейбіріне бірден бойлай алмай жататынымыз бар. Өйткені, біздің қазақ айтар ойды тұспалдап, көңілге ауыр тимейтіндей етіп жеткізу жағынан да кенде емес. Ойнаса да ойлап сөйлеуге шеберлік – тіл мәдениетінің нақты мысалы іспетті. Бұл бағытта түбегейлі зерттеумен шұғылданбасақ та, өз тәжірибемізден бірнеше мысал келтірмекпін. Мәселен, «Бәленнің құлағына алтын сырға» дегенді кейбір телеарна тілшілері шенеуніктерге құлаққағыс ретінде пайдаланып жүр. Негізі, бұл сөз сын бағытында емес, өтініш ретінде айтылатынын аңғарған абзал. Нақтырақ айтқанда, «мен сенің құлағыңа алтын сырға тағам, сен бұл жағдайды естімеген немесе көрмеген бол» – деген мазмұнда білдіріп тұр. Яғни, екі адам арасындағы әңгімені үшінші біреу тыңдап отырған, естіп қалған, байқап қойған жағдайда, сол адамды көзжұмбайлыққа шақыруға құрылған тәсіл. Куәгерді өз дегендеріне әзілмен икемдеу болып табылады. Тіпті, ауызбастырықтың бір түрі десек те орынсыз емес.

Тілдің мәртебесі сақталуын Үкімет, өзге де мемлекеттік, жергілікті өкілді және атқарушы органдар қадағалауы керек екені де тайға таңба басқандай жазылған.

Конституцияның 7-бабы 1-тармағына сәйкес Қазақстан Республикасының мемлекеттік тілі – қазақ тілі деп танылса да, осы баптың 2-тармағында мемлекеттік ұйымдарда және жергілікті өзін-өзі басқару органдарында орыс тілі ресми түрде қазақ тілімен тең қолданылады, - деп көрсетілген. Орыс тілі – Ресейдің мемлекет тілі, сондықтан да орыс тілін алып тастайтын уақыт келді.

Қазақ тілінде толық тілі шықпаған баланы орыс, ағылшын, араб, қытай, т.б.

тілдерде оқыту деген – қазақ балаларына көрсетіліп жатқан зорлық, қорлық, құқығын аяқ асты ету болып табылады.

Бала балабақшада, бастауыш сыныптарда таза қазақ ұлттық құндылықтары мен бабалар өсиеті бойынша тәрбиеленіп, оқу керек. Шет тілдерін мүмкіндігіне қарай жоғарғы сыныптарда оқыса да жарайды.

Баланы жастайынан ойын арқылы еңбекке баулып, болашақ мамандығына, кәсібіне қарай бағыттаған жөн.

Шет тілдерінің әліппесін ғана 5-сыныптан бастап оқытса да жарайды. Шет елдердің әдебиеттерін, тарихын оқыту дұрыс емес. Шет елдің әдебиетін оқыған бала – шет елдің мәдениетін ұстанатын болады. Соның ішінде әлем теріс айналған ел – Ресейдің тілін де, әдебиетін де мектеп бағдарламасынан алып тастаған жөн. Шет тіліндегі балабақша мен мектептерді түгел қазақ тіліне көшіретін кез келді.

Қазақстан Республикасының Мемлекет тілі – қазақ тілі! Қазақ тілі аты-жөнін қазақ тілінде жаздырудан басталады! Ресейдің -ев, -ов, -ин жұрнақтарынан құтылып, қазақ тілінде ұлы, қызы деп жаздырайық! Жалған намыс, өтірік отаншыл болып, халықты алдауды доғару керек.

Президент, Сенат, Үкімет басшыларынан бастап, барлық министрлер аты-жөнін таза қазақ тілінде жаздырып, үлгі көрсетсе, жастар жігерленіп, қолдап кетер еді! Қазақтар өз мәдениеті, дәстүрі, ұлттық тілі, жері бар халық ретінде аты-жөнімізді өзімізге тән қазақ тілінде жаздыруымыз керек. Соны өзімізден, Отбасымыздан, Қоғамнан, Президенттен, Сенаттан, Үкіметтен талап етейік!

Мәселен, біз Саркисян, Петросян деген фамилияларды естісек, оның армян халқының өкілі екенін жазбай танымыз. «Ұлы», «баласы» деген мағынаны білдіретін «-дзе», «-швили» деген сөздер қосылған Арджеванидзе, Алашвили деп аяқталған адам фамилияларын естісек, олардың ұлты грузин екенін бірден білеміз. Дәл осылай қытайдың да, корейдің де, т.б. ұлттардың аты-жөндерін жазбай танымыз. Осы сияқты әрбір ұлттың өз ерекшелігі аты-жөнінен айқын көрініп тұрады. Біз де өз мәдениеті, дәстүрі, ұлттық тілі бар жұрт ретінде аты-жөніміздің өзімізге тән ұлттық нұсқасын таңдап, орнықтыруымыз керек.

Алаш зиялыларының әуағы риза болу үшін оларға көше аттарын бергенде, ескерткіш орнатқанда, еңбектерін шет тілдеріне аударғанда, т.б. жағдайларда аты-жөндері қазақ тілінде жазылуын ескеру керек:

1. Алихан Нұрмұхаммедұлы БӨКЕЙХАН,
2. Мұстафа Қабенұлы ШОҚАЙ,
3. Ахмет Байтұрсынұлы,
4. Міржақып Дулатұлы,
5. Мағжан Бекенұлы ЖҰМАБАЙ,
6. Жақып Ақбайұлы,
7. Ахмет Қорғанбекұлы БІРІМЖАН,
8. Жүсіпбек Аймауытұлы,
9. Әлімхан Әбеуұлы ЕРМЕК,
10. Ілияс Жансүгірұлы,
11. Мұқамеджан Тынышбайұлы,
12. Райымжан Марсекұлы,
13. Базарбай Мамедұлы,

14. Отыншы Әлжанұлы,
15. Биахмет Сәрсенұлы,
16. Сейілбек Мейрамұлы ЖАНАЙДАР,
17. Омар Алмасұлы,
18. Садық Аюкеұлы АМАНЖОЛ,
19. Жақып Ақбайұлы,
20. Халел Ахметжанұлы ҒАББАС,
21. Халел Досмухамедұлы,
22. Уәлитхан Шарафиддинұлы ТАНАШ,
23. Жаһанша Досмұхамедұлы,
24. Бақтыгерей Ахметұлы ҚҰЛМАН,
25. Ахметжан Қозыбағарұлы,
26. Елдес Омарұлы,
27. Телжан Шонанұлы,
28. Иса (Ғайса) Таумышұлы ҚАШҰЫНБАЙ, т.б.

Сол сияқты Ата-баба әруағы тынышталу үшін, Алла тағала Қазақ халқын қолдау үшін аты-жөнімізді қазақ тілінде жаздырайық!

Қазақ тілін білмейтін ата-аналар ұрпақтарынан таяқ жейді. Қазақ тілі мектептеріне баласын бермеу – баланың болашағына балта шабу. Қазақ тілін білмейтін қазақты қазақ халқы қарғайды. Қазақ тілін үйренбеген бала өскенде ата-анасын, мұғалімдерін, мектебін, қоғамды жек көріп кетеді.

Ахмет Байтұрсынұлы ұйықтап жатқан елді оятар ма екен деп «Масасын» ұшырды.

Міржақып Дулатұлы «Ояң, қазақ!» деп ұран салды.

Сұлтанмахмұт Торайғырұлы «Қараңғы қазақ көгіне, өрмелеп шығып күн болам» деп жалын атты.

Алихан Нұрмұхаммедұлы Бөкейхан орыс газеттеріне қазақ жерін қалай болса солай тартып алып жатқан, қазақтарды шоқындыруды көздеген патша саясатына қарсы мақалалар жазды.

Қазақ тілінің ахуалын жақсартсақ, ұлттық ерекшелігіміз ретінде таныта білсек деген ниет. Қазіргі ахуал да сол күн туғанын меңзеп тұрғандай. Қазақ мәдениетіне, қазақ тіліне қызығатындардың қатары артып келеді. Тіпті, шетелде жүріп, қазақ тілін, мәдениетін дәріптейтін өзге ұлт өкілдері қаншама.

Дегенмен, қазақ тілі жастар арасында әлі де болса трендке ене қойған жоқ. Сөйлесе де, шет тіліндегі түрлі сленгтерді қосып сөйлейді. Сондықтан қазақ тілін жастар арасында тартымды ете білуіміз керек. Ол үшін бай контент керек, қазақша куиздерді, дебаттарды көбейту керек. Яғни, қазірше айтқанда, қазақ тілін трендке енгізу керек. Не десек те, бұл – заман талабы. Танымал адамдар, әлеуметтік желідегі белсенділер қазақша сөйлеу клубтарын ұйымдастырып жүргенін байқадым. Дегенмен, оларды қазақ тілін жетік меңгергендер ғана түсіне алады. Тура осы формат тілді енді бастап үйреніп жүргендерге де өте қолайлы болар еді деп ойлаймын. Бұл – қазақ тіліне деген қызығушылықты арттыратыны анық.

Ресейдің Мемлекет тілі – орыс тіліндегі және аралас балабақшаларды, мектептерді түгел Қазақстан Республикасының Мемлекет тілі – қазақ тіліне аударуға халық болып талап етуіміз қажет.

Себебі: орыс тіліндегі және аралас балабақшаларға, мектептерге барсаңыз балалардың, тәрбиешілердің, мұғалімдердің, директорлардың 90-95% қазақ балалары мен азаматтары.

Екіншіден, орыс тіліндегі және аралас балабақшаларды, мектептерді бітіргендердің 50-60% қазақ тілін білмей тәрбие, білім алып шығуда.

Үшіншіден, орыс тіліндегі және аралас балабақшаларды, мектептерді бітірген түлектер шет елдерге оқуға кетіп, келмей жатыр, яғни Қазақстан Республикасының бюджетінен білімге бөлінетін қаржы далаға кетуде.

Төртіншіден, қазақ тілін білмейтін білікті мамандар, қазақ халқының көңілінен шықпағасын амалсыздан ата-анасын тастап шет елдерге кетіп жатыр.

Білім саласы бойынша Қазақ халқының ұлттық құндылықтары мен бабалар өсиетіне сай бірінші Тіл, екінші Діл, содан кейін ғана үшінші дәстүрлі Дін деп тәрбие, білім беру тәртіп орнатуымыз керек.

Сонда ғана жастар жолдарынан адаспайды, Қазақ Елінің отаншыл азаматы болып өседі және барлық салада жетістікке жетеді.

Тәрбие тұжырымдамасындағы халықтық құндылық мәселелері

А. ОЛЖАЕВА

XIX ғасырдың екінші жартысында өмір сүріп, қазақтың ұлттық тәлімгерлік ой-пікірлері мен салт-дәстүрлері жайында тұңғыш зерттеулер Шоқан, Ыбырай, Абай сияқты демократ ағартушылар мен орыс, батыс саяхатшы, этнографтар (Э.С. Вульфсон, А. Янушкевич, Н.Г. Потанин, Н.П. Зеланд, т.б.) қолжазбаларынан табылды.

Шәкәрім Құдайбердиев жастарды ғылыммен ғибрат алуға, ақылмен ойлап іс қылуға, құлқынның құлы болмай, адамдық борыш – ар үшін қызмет етуде, намыс пен арды бірінші қоюға шақырады: «Жаным – арымның садағасы» дегенді уағыздады. Әдеттен озба, сабырлылық, салмақтылық сақта – өмірде бақыт пен байлық адам еңбегімен келеді. Талаптанып, талпынсаң, ерінбей еңбек етсең, ол сенің қолыңа өзі келіп қонады дейді. А. Құнанбаев: «Асыл сөз үлгілерін оқулық жазуда, тәлім-тәрбие ісінде кәдеге жаратуды мақсат тұтқан. Естілердің айтқанын естіп жүрген кісі өзі де есті болады», - деп айтқан.

Шоқан Уәлиханов пікірінше: «Халықтың ақыл-ойын және қалың бұқараның сана-сезімі, өмірі мен алға басуы кезінде туған бұл шығармалар (қазақтың аңыз әңгімелері, ертегілері, мақал-мәтелдері, батырлар жыры) айтылу түрінде бірден-бірге, содан бүкіл халыққа жайылады. Онда халықтың рухы, көзқарасы, әдеті, мінез-құлқы, тұрмыс тіршілігі суреттелген. Сондықтан бұл жырдың

әдебиеттік жағынан болсын, тарихи жағынан болсын маңызы зор.

Қазақ этнопедагогикасы ғылым саласы ретінде алғаш рет XX ғасырдың 70-жылдарының басынан бастап зерттеле бастады. (А. Мухамбаева, И. Оршыбеков, С. Қалиев, Қ. Жарықбаев)

Г.Н. Волков «Этнопедагогика» атты еңбегіне жазған кіріспесінде: «Егер халық педагогикасы пен этнопедагогикаға екі хрестоматия жасалған болса, оның біріншісіне бала тәрбиесі жөніндегі ауыз әдебиеті үлгілерімен халықтың салт-дәстүрлеріне арналған этнографиялық тәлімдік жазбалар енгізілген болар еді, ал екіншісіне халық педагогикасы мен халықтың тәлім-тәрбиелік ойларын зерттеуге арналған педагог-ғалымдардың еңбектері енген болар еді», - деп, халық педагогикасының таза тәжірибеге негізделген тәрбиенің эмпирикалық түрі екенін және оның этнопедагогиканың ғылыми-зерттеу нысаны болып саналатынын ашып көрсетеді.

Ал әйгілі орыс педагогы К.Д. Ушинский халықтың тәрбиелік мақсаты мен мазмұнына және тәрбие мен оқыту әдістеріне тоқтала келе: «Орыс халқының бала тәрбиесі сол халықтың сан ғасырлық тарихымен тығыз байланысты, тәрбиенің негізін халықтың жақсы-жаман дәстүрінен іздестіру керек», - деді.

Этнопедагогикалық тарихы мен теориялық негіздерін зерттеп, ғылыми еңбектері мен докторлық диссертациялар жазған ғалымдар А.Э. Исмаилов, С. Қалиев, Қ. Жарықбаев, С. Ұзақбаева, К. Қожахметова, Ә. Табылдиев, З. Әбілова және т.б. Бұл авторлардың еңбектерінде ұлттық тәлім-тәрбиенің халықтың негіздері мен педагогикалық және психологиялық ерекшеліктері жан-жақты талданып сипаттама берілген.

Этнопедагогика – халық педагогикасының ұрпақ тәрбиелеудегі тағылымдармен ғылыми жүйеге келтіріп зерттеген, оны тәрбиеде қолданудың әдіс-тәсілдерін теориялық тұрғыда сөз ететін ғылыми педагогиканың бір саласы. Қ. Жарықбаев, Ә. Табылдиев, Т. Ахметов, Е. Дайрабаев, Т. Мешітбаев, Ж. Баширова, С. Есенжолова жоғары оқу орындарында этнопедагогика пәнін, қазақ этнопедагогикасын оқытудың бағдарламасын түзеп, оқу құралдарын жазды.

Профессор Қ. Жарықбаев, Ә. Табылдиевпен «Әдеп және жантану», Ә. Табылдиев «Әдеп әліппесі» деген оқу құралдарын жарыққа шығарып, 1997-1998 оқу жылынан бастап Қазақ Ұлттық университетінде «Қазақ этнопедагогикасы» пәні оқытыла бастады.

Этнопедагогика пәнін оқытудың бағдарламаларын профессор Әдібай Табылдиев, Тұрсын Мешітбаев, Ерғали Дайрабаев, Владимир Копылов, Сәуле Есенжолова жасады.

Әрбір халықтың тарихи дамуында ғасырлар бойы қалыптасқан бала тәрбиесі туралы бай тәжірибесі мен мұрасы бар. Оны жинақтап зерттейтін білім жүйесі – этнопедагогика. Бұл пән ретінде оқу процесіне жаңадан еніп жатыр. Бұл пәннің мақсаты – болашақ мұғалімдердің этнопедагогикалық дайындықтарын арттыру. Этнопедагогика пәні жалпы үш бөлімнен тұрады.

Оқыту бағдарламасы оқу материалдарымен (лекциялық курспен)

толықтырып, 2000, 2002, 2003 жылдары баспадан шықты. Бұл құнды басылым университеттің этнопедагогика және этнопсихология ғылымдарын зерттеу орталығының бастамасымен республиканың көптеген жоғары оқу орындарына пайдалануға ұсынылды.

Әр халықтың тәлім-тәрбиелік мұрасы ұлттық мәдениеттің маңызды бөлігі болып табылады. Ертеңгі өркениетті қоғам мүшесі, өз ұлтының ізгі қасиеттері мен рухани байлығымен сусындағаның, ұлты дегенде «ішкен асын жерге қоятын» ұлтжанды, мәдениетті жеке тұлғаны тәрбиелеудің негізгі – халықтың тәлім-тәрбиесі.

Қазақстан Республикасының бұрынғы Білім министрлігі бекіткен «Жалпы білім беретін мектептер тұжырымдамасы» атап көрсеткендей, жалпы білім беретін қазақ мектептерінің негізгі мақсаты – жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру болып саналғанымен, олардың өзін-өзі дамытуына, өз мүддесі мен білімге, өнерге деген қызығушылығын дамытуына толық мүмкіндік жасау болып отыр. Ал ертеңгі азаматтардың бойына ұлттық салт-дәстүрді сіңіруде ұстаздардың, яғни, бүгінгі студенттердің жан-жақты дамыған білімді болуы, халық педагогикасының тарихын терең меңгеруі, оны жүзеге асырудың әдіс-тәсілдерін жете білуі – басты борыш. Сондықтан қоғамды қайта құру кезеңінде болашақ мұғалімдерге этнопедагогика қағидаларымен балаға талап-тілектерін ғылыми педагогикалық тұрғыда жан-жақты жетік білдіру, ұлттық тәлім-тәрбиені оқушы бойына сіңірудің тиімді жолдарын меңгерту мақсатында этнопедагогика пәні оқу жоспарына кіргізілуде.

Қазіргі қазақ педколледжінде де этнопедагогика пәні 1995-1996 оқу жылында алғаш рет енгізілді. Сонымен қатар мақсатына байланысты істелген жұмыстарымыз олардың пайдалы әсерлері туралы пікірлеріміз де жоқ емес. Бұл пәннен Қазақстан Республикасы Білім министрлігі ұсынған Серғазы Қалиұлы Қалиевтің «Қазақ педагогикасы» арнайы пән бойынша колледждері, лицей, гимназияларға арналған бағдарламасы басшылыққа алынды.

Халқымыз тән тәрбиесі мен жан тәрбиесін қатар жүргізу арқылы жас ұрпақты елін, жерін сүйетін парасатты адам тәрбиелеуді мақсат еткен болса, бағдарламада халықтың тәрбие түрлері мен оны жүзеге асырудың әдіс-тәсілдерін теориялық және практикалық жағынан бірдей қарастырған.

Теориялық білімге 32 сағат белгіленіп, барлығы 14 ғасырды қамтитын материал 14 тақырыпқа халықтың тәлім-тәрбиеде кездесетін мақсаттары мен ой-пікірлері берілген.

Практикалық сабаққа 14 сағат берілген.

Практикалық сабақтар міндеттері:

- Арнайы орта оқу орны студенттердің халықтың педагогика бойынша алған теориялық білімдерін тереңдету және тиянақтау;
- Оқушылардың өз бетінше педагогикалық әдебиеттерді оқып, этнопедагогикалық білім қорын молайтуына мүмкіндік туғызу.

Пән оқу жоспары бойынша бес семестрде оқытылады. Бұл пән студенттер үшін соңғы жаңалық болып, зор қызығушылықтарын туғызды, студенттің халықтың

сонау ғасырлар қойнауынан бізге жеткен «Алтын қоры» туралы аса ыждағатпен тыңдау, өз еріктерімен ізденуге құмартуы, жетістіктерге жетуі қуантпай қоймайды. «Жан сұлулығы мен тән сұлулығы егіз», «Әдептілік – адамгершілік арқауы» атты тақырыптарға өткен пікірталастар, «Бір айтқаны бір елге мұра болар, қайран біздің бабалар – ғұламалар» атты ашық сабақ, қорытынды саяхат-сабақ, «Біз қандай халықпыз?» атты шығармадағы анкеталық сұрақтардың нәтижесінен, семинар сабақтарында белсенділіктерінің жоғары болуы көптеген тақырыптар төңірегінде кеңірек мағлұмат алсақ деген ұсыныстары болашақ мамандарды қазақ халқының мол мұрасы толғандырмай қоймағанын байқауға болады.

Бүгінгі таңда оқыту, тәрбиелеу процесін ізгілендіру талап етіліп отырған шақта мұғалімдердің осы принципті асыруда халық педагогикасының қағидалары мен салт-дәстүрінің орны ерекше.

Мәңгүртке айнала жаздаған ұрпақтарымыздың бойына, еліне, жұртына, халқына, тарихына, мәдениетіне, әдебиетіне деген сүйіспеншілікті тек осы құндылықтар арқылы ғана бойына сіңіріп, егемен еліміздің болашақ азаматтарын дұрыс тәрбиелей аламыз.

Колледж мамандары бесіктегі кезеңнен бастап бала тәрбиесімен айналысатын болғандықтан осы оқу орындарына арналған оқулықтың әрбір тарау мен бөліктері халық педагогикасымен тығыз байланыстырылып, терең зерттелуі және қайта өңделуі керек.

Мәселені меңгерту кезеңінде мынадай міндеттерге көбірек көңіл бөлген дұрыс:

- Қазақ халқының ұлттық мәдениетінің ерекшеліктерін көрсететін заттарға студенттердің көзқарасын зерттеу;

- Колледж студенттерінің әдет-ғұрып, дәстүр, мәдениет, қазақ халқының тұрмысы жайлы түсініктерін зерттеу.

Этномәдени құндылықтарды студенттердің психологиялық, өзіндік дара ерекшеліктерін ескере отырып, олардың тұрған елін, жерін сүйгізеді, ерлікті, әділдікті дәріптейді. Жамандықтан, зұлымдықтан, ұсқынсыздықтан жирентеді, мейірімділікке, адалдыққа, әдептілікке, әсемдікке тәрбиелей отырып, сөз мәнерін терең түсінуге үйретеді.

Этномәдени құндылықтарды оқып білу арқылы туған халқының терең ойларын, тілдік ерекшелігін, өнегелі тәлім-тәрбиесін бойына сіңіреді.

Әдебиеттер:

1. С. Қалиев «Қазақ этнопедагогикасының теориялық негіздері мен тарихы». – Алматы: Білім, 2003;
2. Қазақстан Республикасының Білім туралы заңы. – Алматы: РБК, 1992;
3. Р.Қ. Дүйсенбінова. Қазақ этнопедагогикасын мектеп практикасына *ендіру*. – Алматы: Ғылым., 2000. - 356 б.;
4. «Этнопсихология және этнопедагогика» (Ұлттық тәлім-тәрбие), 1996.

Ұлт болашағының психологиясын ұлттық тәрбие арқылы қалыптастыру

Н. АМАНКЕЛДІҚЫЗЫ

Қазақ халқының ұлт ретінде өмір сүруіне оның тілімен қатар салт-дәстүрлерінің, әдет-ғұрыптарының маңызы айрықша. Қазақтың мақал-мәтелдері жас ұрпақтың ибалы болуына, әдептілікке, мінезін жақсы қасиеттер арқылы имандылық пен инабаттылыққа тәрбиелесе, жас кезінен бастап құлағына халықтың тәрбиелік асыл маржандарын құйып отыру тек мектептегі мұғалімнің ғана жұмысы емес, сонымен қатар үйдегі ата-аналардың негізгі міндеттерінің бірі.

Абай Құнанбаевтың он тоғызыншы қара сөзінде былай делінген: Жас кезінен жақсы сөз естіп өскен бала кейін есті адам болады делінген. «Адам ата-анадан туғанда есті болмайды, естіп, көріп, ұстап, татып ескерсе, дүниедегі жақсы, жаманды тани алады». Білгені, көргені көп болған адам білімді болады. Сондықтан баланы жас кезінен бастап тәрбиелік маңызы жоғары халық ояларының кәусар бұлақтарымен сусындату қажет.

Қазақ балабақшалары мен мектептерінде балаларды ұлттық тәлім-тәрбие бағытында оқытуға жаңа мазмұн беру керек, сонда олардың бойында ұлттық сана-сезімінің оянуына мүмкіндік туады. Қазақ балаларын оқытуда жаңа мазмұн беру дегеніміз не? Бұл балалардың ақыл-ойы мен сезімін, қоршаған өмір мен құбылыстарды бақылампаздығын дамытуға ықпал ететін әдіс-тәсілдерді іздестіре білу. Осы әдіс-тәсілдер оның санасы мен сезіміне жол тауып, **ұлттық тұлға** ретінде қалыптасуын нығайта түседі. Яғни ұлттық өзіндік сана пайда болмаған жағдайда ұлттық сезім де, ұлттық мінез де қалыптаспайды. Н. Елікбаевтың «...белгілі бір ұлт өкілі емес адам жоқ. Соған сәйкес ол ұлттық психологиясын алдымен өз ұлтын сезінуден, оған жауапкершілікпен қараудан бастауы тиіс» делінген.

Иә, ұлттық тәрбие – ұлттық сана-сезімі жоғары болашақ өскелең ұрпақты тәрбиелеуге негізделген білім беру жүйесінің құрамдас бөлігі. Сондай-ақ ұлттық сана-сезімі қалыптасқан, үлес қоса алатын ұлттық құндылықтар мен жалпы адамзаттық құндылықтарды өзара ұштастыра алатын ұлтжанды тұлғаны тәрбиелеуде ұлттық өзіндік сананы қалыптастыру. Оның ішінде үйлескен этностық өзіндік сана – адамның өзінің ұлттық қатыстылығын, этностық қауымдастықты өзінің орнын, сондай-ақ этностық байланыстар мен қатынастар сферасындағы іс-әрекет және мінез-құлық мотивтері мен мүдделерін, сезімдерін, өз халқының қажеттіліктерін және өзге этностық қауымдастықтармен қарым-қатынасының нәтижесінде олардың өзінің ерекшелігін саналы түсіну, этностық автотараптаурындар, өз халқының шығу тегі мен тарихи өткені туралы, тілі, мәдениеті, өмір сүру территориясы және өзге ұлттар туралы білімдерінің болуында.

Көрнекті кеңес психологы Л.С. Выготский тұжырымдамасында: «Адамзат мінез-құлқының ұлттық реңкі, сыртқы әсерлерден тасалайтын ұлудың қабыршағы сияқты адамды қамап қоятын футляр болмаған жағдайда, барлық мәдени табыстар сияқты зор адамзаттық құндылық болып табылатынын» айтқан. Осы орайда этностық өзіндік сананы қалыптастыруда мынадай бағыттарды белгілеу:

1) әрбір ұлт адамзат мұрасының бөлшегі, сондықтан ол жалпыадамзаттық сипат пен құндылықтарды жеке алып жүруші;

2) барлық балалар – бір-бірінен тілімен, дінімен, этностық тегімен, салт-дәстүрлерімен ажыратылатын халықтардан тұратын үлкен бір дүниенің бөлшегі;

3) бір-бірімен байланысты барлық елдер мен жеке ұлттар, айырмашылықтарына қарамай, бірін-бірі сыйлап, өзі өмір сүріп отырған ортақ дүниені жетілдіруге өз үлесін қосуға міндетті;

4) ұлттық өзіндік сана мен абыройды меңгерген, жалпыадамзаттық қауымдастықтың бір-элементі ретіндегі ұлттық мәдениетті сақтап, оны көбейтуге ұмтылатын жан-жақты дамыған тұлға негізін қалау;

Жалпы 6-7 жастағы баланың өмір тәжірибесінің көлеміне қарай оның этностық өзіндік санасының пайда болуына:

1) өз халқының рухани және материалдық салт-дәстүрлері туралы білім көлемінің болуын (*ұлттық тұрмыстық заттар мен бұйымдардың атаулары мен қызметін, туған елі мен жерінің табиғатын, ата кәсібін, мәдени дәстүрлерін білуі, өзге мәдениетпен салыстырғанда оның өзіндік ерекшелігін танып, ажыратуы*)

2) оларға деген оң қатынасын (*өз халқының мәдени мұрасын өзіне жақын қабылдауы, одан әсер алып, мақтаныш тұтуы, туған елі мен жеріне, оның табиғатына деген сүйіспеншілік сезімінің көрініс беруі*)

3) этностық дүниетанымның қалыптасуын (*өзінің және өзгелердің этностық әлеуметтік Менін түсіну; қарым-қатынаста өзінің ұлттық мәдениетін, өдет-ғұрпы мен салт-дәстүрін басшылыққа алу; өзге ұлт мәдениетіне толеранттық (төзімділік) қатынаста болу*) басты өлшемдер мен көрсеткіштер деп санаймыз.

Қазіргі кезде психология ғылымында 6-7 жастың өзінде қарапайым болса да жинақталған, осы жасқа ғана тән өзгеше, тұрақты психологиялық механизмдер пайда болатыны анықталған. Бұл механизмдер тұтастай психиканың тұлғалық негізі бола алады. Сондықтан да осы жас кезінен бастап үлкен мән беруіміз керек, бұл кезең психологиялық механизмдерді нақты бағытқа іске асыруға сезімтал әрі ыңғайлы кезең болып табылады. Осыған орай әлеуметтік-мәдени тәрбиелеу – білім беру кеңістігін құрудың маңыздылығына, жалпы мәдени құзырлылықты дамытудың құндылығына, азаматтылықты, өзінің және өзгелердің алдындағы жауапкершілікті, отбасын құрметтеуге, ұлттық дәстүрлерге құндылық қатынасына тәрбиелеуге басты назар аударып отыру қажет. Осылай баланы әлеуметтік дүниеге, мәдениеттер дүниесіне ендіре отырып өзін-өзі Адам, нақты ұлт мүшесі ретінде түсінуге көмектесу арқылы, жас кезеңінен-ақ өзі арқылы өзге адамдарды, өзге ұлт өкілдерін тану, олардың сезімдерін, қатынастары мен әрекеттерін түсіну мүмкіндігі ашылады. Сондай-ақ оқу әрекеті танымдық әрекет болып табылады. Бала бағдарлама материалын

жәй ғана жаттап қоймайды, сонымен қатар әлемді, осы әлемді ғана емес, өткен әлемді де көрінетін әлемді ғана емес, қиялдан туған әлемді де тани алады. Баланың қоғам жинақтаған білімдерді меңгеру жолымен әлемді жанама тануы – шындықты қысқа мерзімде жедел білуі ғана емес, бұл тұлғаның қалыптасуы.

Өз отбасымда баланы ұлттық тәрбиелеуде адами құндылықтарды үнемі есіне салып отырамын, яғни шыншыл, адал, әділ, өз елінің үлкен азаматы болып өсетініне сенімді білдіремін. Осыдан кейін байқайтыным баламның бойынан халқына қызмет ету туралы ой пайда бола бастағанын байқадым. Сондықтан ұлттық құндылықтарға тәрбиелеу, ізгі қасиеттерді бойына сіңірту, соған сай мінез-құлқын қалыптастыру болып табылады.

Эмоциональное выгорание педагога

Ж. ТЕРЛИКБАЕВА

Одной из наиболее распространенных проблем к профессионализму, творчеству и самореализации учителей является возникновение синдрома профессионального выгорания.

По данным исследований кандидата психологических наук Н.А. Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа учителей наступает стадия эмоционального выгорания, а к 40 годам эмоционально сгорают почти 80% педагогов.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с синдромом эмоционального выгорания ряд авторов обозначает как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания.

Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться [1].

Симптомы эмоционального выгорания:

- Частая смена кадров (от 100% и более в год, т.е. в течение года увольняются практически все сотрудники, а некоторые работают меньше года);
- Снижается мотивация к работе;
- Слишком частые «перекуры» и «чайные» перерывы (более 30% от общего объема рабочего времени); профессиональная зависимость персонала от дирекции, которая проявляется или в повышенном и неадекватном критическом отношении к руководителю, или в чувстве беспомощности и бездействия со стороны руководства;
- слишком высокий уровень конфликтных отношений коллег.

- развитие скрытого критического отношения к сотрудникам;
- рост чувства отрицательных эмоций в рабочем процессе и пессимистического настроения.

Особо следует отметить, что как для отдельного работника, так и для организации состояние профессионального выгорания может быть неосознанным или неправильно понятым и оцененным. Собственное неблагополучное состояние как человеку, так и организации трудно, практически невозможно увидеть со стороны. В этом состоит главная трудность в своевременном распознавании процесса выгорания и принятия необходимых мер по его преодолению [2].

Как же быть? Как избежать острых моментов выгорания?

Практика показывает, что наиболее стресс устойчивым оказывается тот, кто получает позитивные эмоции и поддержку в семье, и имеет «отдушину» в виде какого-либо увлечения, позволяющего почувствовать, что в жизни есть и другие сферы кроме работы.

Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.

1. Сознательная и адекватная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); адекватная самооценка и уверенность в себе, своих ресурсах и возможностях;

2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность быть гибким в напряженных условиях; высокая мобильность; адекватная оценка ситуации; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы;

3. Способность позитивного настроения, оптимистических установок и ценности – как в отношении самого себя, так окружающих.

Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием.

1. Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение;

2. Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее;

3. Любите себя: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости;

4. Всегда прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он подскажет вам, в каких мероприятиях не желательно присутствовать, чтобы предупредить стресс;

5. Заботьтесь о себе: адекватно оценивайте психоактивные вещества;

6. Помните! Лучше переспать с нерешенным вопросом, как говорить «Утра вечера мудренее»;

7. Подбирайте ту отрасль деятельности, где вы будете чувствовать себя наиболее «в своей тарелке»;

8. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе;

9. Не критикуйте других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними;

10. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко выходят в свет, читают разные источники литературы... постепенно теряют к этому вкус. Следствием данного аспекта может снизиться уважение со стороны обучающихся. Такого преподавателя ученики считают «отсталым», а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает;

11. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь развивающие или обучающие виды секции. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от нелегкой ситуации;

12. Время от времени вносите в свою жизнь изменения: в квартире переставляйте мебель, изменяйте прическу, поменяйте маршрут на работу... Тогда стресс будет «стучаться в дверь» к вам реже;

13. Умейте отвлекаться от переживаний в целом;

14. Учитесь видеть ситуации сверху, а не односторонне;

15. Побольше путешествуйте. Дни, проведенные вдали от очага, помогут увидеть другие стороны вашей жизни;

16. Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию поможет избежать тревожность. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя на много легче. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает обретать облик легко решаемого вопроса;

17. Многие пытаются всюду успеть, прыгнуть выше головы. Снизьте темп жизни! Всех денег на свете не заработаешь [3].

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической самоуправления, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться **развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся, как говорится позитивный настрой половина успеха [4].**

Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности превращать в катастрофы. То, что можно исправить, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% – из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей;

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

3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние;

4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно;

5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка, на радость;

6. Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замерьте. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку;

7. Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!

8. Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины);

9. Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет

дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка...

10. Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут;

11. Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

- при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта;

- при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

- при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

- расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

- тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна. [5, 6, 7, 8, 9]

Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение) [2, с. 43-56].

Неразрешимых вопросов нет. Если есть вопрос, значит, есть и ответ. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**

Литература:

1. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003;
2. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006;
3. Эффективный учитель / Авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010;
4. Агапова М. В. Возможности социально-психологической реабилитации специалистов помогающих профессий, имеющих синдром эмоционального

выгорания // Вестник интегративной психологии / под ред. В.В. Козлова. – Ярославль, 2004. – С. 19-21;

5. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.;

6. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 96-105;

7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.;

8. Воробьева М.А. Исследование эмоционального выгорания у педагогов // Образование и наука. Изв. Урал. отд-ния Рос. Акад. образования. – 2006. – №1. – С. 70-75;

9. Дубиницкая К.А. Социально-психологические аспекты формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений // Вестник МГОУ. – 2010. – №4. – С. 57-65.

Сказкотерапия как метод активизации ресурсов личности

Л. КАВЕЛИНА

Обогащение практической психологии новыми средствами эффективной работы с детьми, в частности, **сказкотерапией** – отрадное явление последнего десятилетия. До последнего времени практическая психология образования явно недостаточно использовала развивающий психотерапевтический потенциал сказок. А ведь **сказкотерапия** оказывается эффективной в работе не только с дошкольниками и младшими школьниками, но и с подростками и старшеклассниками. Более того, существуют психотерапевтические сказки для учителей и родителей.

Рассказывание историй – древнейший способ человеческого общения и, пожалуй, один из наиболее подходящих детям. Так пишет про это известный психолог и психотерапевт Д. Бретт: «Нам, взрослым следует помнить, что если мы хотим научить ребенка чему-либо или передать ему какую-то важную мысль, нужно делать так, чтобы эта была узнаваемо, удобоваримо и понятно. Если мы хотим объяснить что-то сложное французам, то, разумеется, преуспеем в этом больше, если будем говорить на французском языке. Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются, - на языке детской фантазии и воображения».

Рассказы, в особенности сказки, всегда были самым эффективным средством общения с детьми. Сказки передавались и передаются из поколения в поколение на протяжении веков и находят отражение в культурах разных

народов. А сейчас используя специальные психологические сказки этот метод приобрел особенное значение, особенно в педагогике.

Сказкотерапия, как метод активизации ресурсов личности очень органично входит в структуру многих занятий и «тренингов для детей, подростков и взрослых. Метод сказкотерапии с использованием терапевтических метафор приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у человека формируется и укрепляется «Механизм самопомощи». На основе метода сказкотерапии применение таких методов как ролевая гимнастика, психодрама, психогимнастика, коммуникативные игры, игры и задания, направленные на развитие произвольности и познавательных процессов у детей и релаксационные методы происходит более успешно и глубоко.

Мне бы хотелось подробнее остановиться на использовании метода сказкотерапии на занятиях. Групповая работа по методу сказкотерапии может осуществляться в разных формах:

1. Прослушивание сказок и анализ (интерпретация)

Цель – осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, фразой, появлением новых героев, конструкцией сюжета.

Групповое рассказывание сказок. В этом случае рассказчиком является группа детей (подростков или взрослых). Рассказывается известная всей группе сказка. Каждый участник по очереди рассказывает маленький кусочек сказки. Повествование разбивается на отрывки произвольно, в зависимости от того, какую часть рассказа берет на себя предыдущий рассказчик. Если рассказывание проводится в детской группе, то и я могу участвовать в рассказывании;

2. Рассказывание известной сказки и придумывание к ней продолжения. После того, как сказка рассказана, участники группы придумывают к ней продолжение, причем последний рассказчик должен закончить сказку;

3. Групповое придумывание сказки. Кто-то начинает говорить первую фразу, например: «В некотором царстве, в некотором государстве...» Следующий участник группы присоединяет к сказочной фразе одну или две фразы и так далее;

4. Рассказывание сказки от первого лица и от имени различных персонажей сказки. Участники группы выбирают сказку, которую они собираются рассказывать и распределяют персонажи между собой. В группах дошкольного и младшего школьного возраста интересно будет инсценирование сказок.

Весь процесс работы с группой детей можно условно разделить на три стадии.

ПЕРВАЯ стадия обычно занимает два-три занятия и является подготовительной. Ее задача – объединение детей в группу и принятие ими правил и специфики такой работы. На первом занятии обычно оговариваются «правила и права» общения детей в группе. Здесь устанавливается контакт с группой и знакомство детей друг с другом, если группа была набрана.

Чтобы правила в группе соблюдались, число их должно быть минимальным, но эффективным.

Игры и сказки, используемые на первой подготовительной стадии, носят, по большей части, непроблемный характер и не направлены сразу на решение серьезных проблем у детей. На данном этапе важно, чтобы дети почувствовали себя комфортно, наладили контакт друг с другом и с психологом (психотерапевтом). На этом этапе важно использование иных техник: арт-терапии, игровых упражнений.

Когда дети уже привыкли к ситуации и познакомились друг с другом, можно переходить к **ОСНОВНОЙ стадии** работы, цель которой – помочь ребенку в решении трудных для него ситуаций, проблем и в преодолении нежелательных черт характера. На этой стадии используются различные игры, такие как ролевые, связанные с сюжетом сказки, психотерапевтические, направленные на разрешение трудностей и проблем детей, сплочение группы, осознания групповой поддержки. Сказки, используемые на этой стадии, также будут носить проблемный характер, и касаться либо таких человеческих тем, как выбор и ответственность за свое поведение, любовь и уважение к другим людям, взаимопомощь, либо более конкретных проблем, например, связанных с неуверенностью, агрессивностью, детско-родительскими отношениями, нерешительностью, неумением общаться со сверстниками и т.д. Рисунки на этой стадии могут уже отражать реальные проблемы ребенка.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ стадия содержит проигрывание трудных ситуаций и способов их разрешения, а также прослушивание сказок с позитивно окрашенным прогнозом на будущее.

Необходимо отметить, что существует ряд детских проблем, для решения которых групповая работа малоэффективна и даже нежелательна на первых порах. С детьми крайне агрессивными, эгоцентричными, конкурирующими со своими братьями, сестрами или же с детьми, переживающими сильный стресс, кризис, лучше поработать индивидуально и лишь затем, когда большая часть проблем решена, можно включать их в групповую работу. Напротив, для детей замкнутых, малообщительных, пассивных, не владеющих элементарными навыками общения, с заниженной самооценкой, страдающих страхами и фобиями, проведение групповой работы полезно и дает хорошие результаты.

План проведения занятия может быть произвольным. Удобно, когда сеанс начинается с ритуальной песни или игры. Затем проходит небольшое обсуждение того, что случилось с детьми за время, прошедшее с момента предыдущего занятия, их успехов и неудач, после чего проводится ряд психотерапевтических игр. Затем дети все вместе слушают сказку, потом рисуют, обсуждают свои рисунки. В конце занятия подводятся итоги того, как прошло занятие, и исполняется ритуальная песня или игра.

Занятия лучше сопровождать музыкальным оформлением, как при прослушивании сказок, так и при рисовании, что создает дополнительные условия для терапевтического эффекта.

Какова же должна быть **структура сказки**, чтобы обеспечить ее терапевтическое воздействие? Различные авторы несколько по-разному отвечают на этот вопрос, но у всех можно выделить следующие ступени:

1. *Метафорический конфликт* – появление ситуации, в которой герою

становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.д.);

2. *Метафорический кризис* – наступление невыносимой для героя ситуации, несущей символику смерти;

3. *Поиск и нахождение ресурсов внутри себя* - открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса.

4. *Торжество и праздник* – приход ситуации успеха и признания со стороны окружающих.

Кроме того, все авторы утверждают, что необходимым условием успешной работы с метафорой является наличие изоморфности (похожести) между жизненной ситуацией ребенка и предлагаемой ему сказкой, чтобы ребенок умел отождествить себя с персонажами и событиями сказки. Таким образом, сказка должна соответствовать симптому или конфликту конкретного ребенка. Однако, из своего опыта работы могу сказать, что возможен и другой способ работы с терапевтической сказкой, основанный на следующем предположении. Особым образом организованное систематическое предъявление детям метафор, даже не всегда соответствующих их проблемам, приведет к усвоению ими основной идеи метафоры: ***е сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.*** Таким образом, у ребенка формируется механизм самопомощи - ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдешь, и ты наверняка победишь трудности. Кроме того, постановка в качестве цели психологической поддержки детей, формирование у них механизма самопомощи, а не организация работы с конкретным симптомом ребенка позволяют перейти от индивидуального классического способа работы с ребенком к работе с группой детей, что наиболее соответствует реальной обстановке в нашем образовании.

Полностью все возможности терапевтической метафоры раскрываются на групповых занятиях с детьми. Здесь не имеет большого значения форма занятий – тренинг, развитие внимания или урок немецкого. Метафора органично «вписывается» в контекст любой вербальной деятельности человека.

Организация работы здесь предельно проста и строится по триаде «рассказ - рисунок - драматизация».

И, безусловно, каждый этап только выигрывает от подробного обсуждения с детьми сюжета сказки, тем рисунков и их чувств, вызванных разыгрыванием истории.

Необходимо, чтобы у детей в группе были равные возможности рассказать о своем рисунке, выразить отношение или принять участие в игре. Если я ставлю сказку – то имею в виду, что каждый желающий должен получить возможность побыть ее главным героем.

Наибольшую сложность всегда вызывает именно драматизация, поэтому остановимся на ней подробнее.

Занимаясь с детсадовской группой, я обычно назначаю главного героя, а тот в свою очередь сам выбирает остальных. Оставшиеся дети – зрители, однако необходимо по возможности привлекать и их – в качестве «массовки»

(звери в лесу и т.п.). После распределения ролей дети размещаются в «сказочном пространстве» (например, в домике из стульев) и я начинаю читать текст, одновременно давая инструкции детям, что им нужно делать. Вся прямая речь должна быть четко проговорена каждым героем (повторена за мною). По возможности герой должен озвучивать свои мысли: «зайчик обиделся на маму» – ребенок с обиженным лицом говорит: «Я обиделся на маму, мне обидно».

Ключевые фразы обязательно акцентируются четкостью и громкостью проговаривания, а также повторениями. Необходимо приветствовать любые детские импровизации, мягко направляя их развитие в основное русло повествования.

Особое внимание необходимо уделить окончанию. Оно должно быть торжественно по форме и эмоционально по содержанию и обязательно включать в себя «закладку» на будущее: «и с этого дня..., теперь зайчик стал...».

Интересно, что часто дети, идентифицируя себя с героями сказок, сообщают об этом группе. Иногда дети говорят, что и у них был когда-то подобный случай. Обычно я в таких ситуациях еще раз обращаю внимание детей на положительный финал сказки, помогаю перенести его в конкретную ситуацию жизни ребенка.

С младшими школьниками разыгрывание сказки может проходить более «вольно». После того как дети освоятся с подобной деятельностью, можно начинать организовывать самостоятельные постановки, в которых роль режиссера выполняет один из детей. Дети 3-4 классов могут читать текст на память, сверяясь с полученным от меня материалом. Роль ведущего здесь-либо «супервизора», стороннего наблюдателя, либо равноправного участника, играющего вместе с детьми, что, конечно же, более эффективно.

Также здесь могут начаться сложные импровизации либо развивающие сюжет сказки, либо «уводящие» в сторону. Причем последние могут дать очень интересную информацию, являющуюся поводом для размышления о причинах такого «ухода» и их исследования. Все интересующие меня вопросы мы, как правило, обсуждаем в процессе групповой работы - часто это может превзойти эффект, полученный непосредственно от метафор, от их сюжета.

Часто уже в процессе обсуждения дети делают достаточно серьезные выводы. Иногда дети обращаются к содержанию сказки в последующие дни. «Как тот ежик» - через полгода после прочтения сказки говорили дети о ребенке, который привлекал к себе внимание деструктивными выходками.

Если же говорить об использовании метафоры в работе с подростками, то здесь ситуация одновременно и сложнее и проще. Проще – потому, что у них больше возможностей самостоятельной работы. Сложнее – потому, что подростков не так-то просто подвести к необходимости участия в такой работе. Здесь уже трудно давать конкретные советы. Можно лишь подчеркнуть, что результат работы будет находиться в прямой зависимости от наших отношений с детьми. Основа для общения с подростками – это естественность, искренность, уважение точки зрения другого и принятие их как личностей. Отнюдь не нужно под них подстраиваться – необходимо просто быть самим собой.

Отбасындағы келіспеушіліктердің бала психологиясына әсері

Г. ЖАҢАБЕРГЕНОВА

Отбасылар әр түрлі болады, ол жердегі балалар да түрлі болып келеді.

Отбасылық өмір мәнері жеке адамның қалыптасуына үлкен із қалдырады. «Отбасы қарым-қатынасы» сөзінің де терең мәні бар. Олардан жеке адамның қалыптасуы туралы жылылық пен мейірімділік, рухани жақындық, қарапайымдылықты көруге болады. Дұрыс қарым-қатынас жасау жақсы көңіл-күйдің, психологиялық денсаулықтың, шығармашылық іс-әрекеттің негізі болып табылады. Деструктивті қарым-қатынас – «әр сағат сайын болмыстың бір бөлшегін алып кететін» қатынас. Ол қайырымдылық пен өзара түсіністіктің отбасында болмауы. Бұл жатсынуға, ашуланшақтық пен тұйықтыққа әкеледі. Баланың мінезін дұрыс жаққа өзгерту үшін, ең алдымен ата-ана өзін өзгертуі қажет. Мұны түсіну оңай емес. Олардың ішіндегі ең маңыздысы – бала бәрін тыңдап, орындайтын адамдай қарау. Ата-аналардың отбасындағы тәрбие мәселелері жөніндегі келіспеушілігі, көзқарастарының бір болмауы баланы жеке басында жақсы сапалар қалыптастыруға кері әсерін тигізбей қоймайды. Үйлесімді өмір сүріп отырған отбасы үнемі балаларының тәрбиесіне көп көңіл аударады. Балаларын өздерінің ойларымен бөлісуге үйретеді, саяси мәселелерді, жаңа фильмдер мен кітаптарды бірлесе отырып талдайды, өздерінің сүйікті өндерін орындайды. Мұндай отбасы тар шеңбер аумағында қалып қоймайды.

Кейбір отбасында баланың жеке басына көңіл бөлінбейді. Ата-ана оның ішкі дүниесіне, қандай нәрсе қызықтыратынына, мақсатына, уайымына, қоршаған ортаға қатынасына назар аудармайды. Мұндай ата-аналар баланың тәрбиелеуі мен жетілу процесін басқаруды дұрыс біле бермейді. Оның ішкі дүниесін түсіну үшін, оның әр жағдайдағы қимылы мен істеген істеріндегі жатқан мотивтерді білуі керек.

Отбасы дегеніміз – туысқандық байланыста болатын (күйеуі, әйелі, балалары, ата-анасы, әжесі, шөбересі, т.б.) бірлесіп әлеуметтік тұрмыста өмір сүретін адамдар. Ол жерде қарым-қатынас сүйіспеншілікке, ер мен әйелдің барлық жағынан толық теңдігіне негізделген. Балалар мен ата-аналардың қуанышы, реніші ұштасып жатады. Отбасы шын мәнінде тату-тәтті болса одан адамгершілік пен әділеттіліктің көрінісі туады. Отбасының бірлігі мен ынтымақтастығы оның құрылымындағы адамдардың бірегей адамгершілік талаптары. Отбасы тәрбиесіндегі ең маңызды мәселелердің бірі – ата-аналардың педагогикалық көзқарасының қалай қалыптасуында.

Біріншіден, бала өзін субъект ретінде есептейді, олар әке-шешесіне еліктейді, сондықтан ата-ана әр жасаған жұмысы мен қарым-қатынасын, сөзін ойланып жасап, балаға үлгі болатындай мақсатта болуы тиіс. Әрбір болған жағдай, әңгіме, мысал балаға маңызды бір түсінік берік сезімінен орын алатынын есте ұстау. Екіншіден, баланың рухани дамуында психологиялық ахуал үлкен әсер

етеді. Балалардың сезіміне әсер ету шетсіз жұмыс және тәрбие жұмысының күрделі саласы болып табылады. Көптеген ата-ана балалардың санасына әсер етуді жөн көреді, ал тәрбие жұмысында оның сезіміне қалай әсер ету керектігін кейде біле бермейді.

Үшіншіден, бала отбасы жағдайында өзін қалай ұстауды, адамгершілік әліппесі: кішіпейіл болу, ізеттілік, сыйластық, үлкендермен және кішілермен қандай қарым-қатынаста болу сияқты тәжірибе жинақтайды және оны меңгереді. Отбасында бірін-бірі сыйлау, қамқоршыл болу, бірлесіп еңбек ету секілді игі дәстүрлер қалыптасқан болса, ол ортадан қоғамға қарсы тұратын тәрбиесіз адам шығуы теориялық жағынан алғанда мүмкін емес. Төртіншіден, ата-аналар өз балаларын аса қаталдықпен тәрбиелеймін деп әр түрлі қысым мен тыйымдарды қолдану сәл нәрсеге бола қатаң жазалау, ар-намысын қорлайтын әрекеттер жасау арқылы балаларын өздеріне қарсы қояды. Мұндай жағдайда әрине балалар ата-аналарын сыйламайды, олардың баласына айтқан ақылы кері әсер етеді. Осындай отбасында тәрбие алған балалардың рухани бай, адамгершілікті, тәрбиелі болуы да екі талай. Бесіншіден, отбасындағы ата-аналар өз балаларының не істеп, немен айналысып жүргендерімен ісі жоқ, оны өзінің міндеті деп санамайтындар. Олардың балалары қараусыз қалған, ағашпен тең сияқты әсер алады. Бұл ең қауіпті, әрі сөз жоқ жұтаң, адамгершіліктен жұрдай балалар тәрбиелеуі мүмкін. Отбасындағы тәрбиенің құнды болуы – оның болашақ ұрпағынан көрініс беріп, нәтижелі болуында.

Бала көбінесе ата-анасының біреуінің жоқтығы себебінен құрдастарының қысымына ұшырайды, бұл оның жүйкелік-психикалық күйіне әсер етеді. Ажырасу салдарынан: қоғамда толық емес отбасы пайда болады, мінез-құлқында ауытқуы бар балалар саны артады, қылмыс көбейеді. Бұл қоғамға қосымша қиындықтар туғызады. Ата-ананың арасындағы келіспеушілікті көрген бала өзін сенімсіз және қорғанышсыз екенін сезінеді. Балалық алаңдаушылық, үрей және невротикалық белгілер пайда болады. Болашақ ұрпақтың тәрбиелі, мәдениетті білімді болуы ең алдымен ата-анадан, отбасы-ошақ қасынан басталмақ Қазақ «Әке – асқар тау, шеше-бауырындағы бұлақ» деген. Жас сәби шыр етіп дүниеге келгеннен бастап, әр адамның өзіндік, қайталанбас психологиялық тірлігі басталады.

Адамды адам ететін қоршаған орта және тәлім-тәрбие десек мектеп жасы балаларының тұлғалық ерекшеліктерінің қалыптасуына отбасы, отбасылық қарым-қатынас, отбасының психологиялық ахуалын тәрбиелеу стилінің маңызы зор екенін естен шығармаған жөн. Біздің бұл мәселені негізгі фактор ретінде алуымыздың себебі балалардың жеке адам болып қалыптасуына отбасының алатын орны ерекше. Дүниеге келген баланы бірінші көретін адам ата-анасы, жанұясы. Оның әлеуметтік ортасы бала дамуына жан-жақты әсер етеді. «Адам бақыты – бала», «Адам бақыты – бала, егер ол саналы болса». Тәрбие бала тумап тұрып, дүние есігін ашпай тұрып басталуы тиіс. Кейбір отбасында тәрбиенің қиындығы: әке мен шеше өзінің кемшіліктерімен күреспей, қайта оны жуып-шайуға ұмтылумен сипатталады. Солай бола тұрса да олар балаларынан тәртіпті болуды талап етеді. Ал, өте байқағыш,

сезімтал балалар ересектердің мұндай қылықтарын жылдам байқайды. Бұл жағдай балалардың азамат болып өсуіне кері әсер тигізеді.

Бала тәрбиесі ата-аналарға жауапты, міндетті жүктейді, ал ол міндеттердің көңілден шығуы ата-ананың отбасындағы әрбір үлгілі ісіне байланысты.

Ата-аналарға айтарымыз:

1. Өз балаңыздың ерекшелігін тани біліңіз. Оның маңыздылығын сездіруге тырысыңыз. Балаңыздың бастамалары мен дербес жасаған әрекеттеріне шынайы түрде қуана біліңіз. Мәселен: «Жарайсың, соңғы уақыттарда сен маған әжептәуір көмек жасап жүрсің», «Сен жасаған мына дүние ерекше екен», «Ұсынысың керемет» деген сияқты қолдануға болады;

2. Балаңыздың өмірін басқаруға ұмтылмаңыз. Оның өзі атқара алатын ісіне араласудың қажеті жоқ. Шамаңыз келгенше, балаңыздың ақыл-кеңесіне құлақ асуға тырысыңыз. Мұндай кездерде: «Сен керемет тамаша баласың», «Сендей баламыздың болғанына қуаныштымыз» деген сөздерді қолдануға болады;

3. Ерлі-зайыпты адамдар баланың көзінше бір-бірлеріне өкпе-наз айтып, реніш білдіруге тырыспауы керек. Әсіресе, бала бар жерде «Басымды қатырмашы», «Өзің бәле болдың гой», «Осыны саған күніне мың рет қайталаймын» деген сияқты дөрекі сөзден ата-ана өздерін мейлінше тыйып ұстаған абзал;

4. Балаңызға бұйрықты түрде қатты сөйлеуден, бір нәрсені күштеп істетуден, намысына тиетін сөздерден аулақ болыңыз;

5. Балаңызбен жиі бірге болуға тырысыңыз. Сіздің жан жылуыңыз бен аймалауыңызды қажетсінген кездерде сырт айналмаңыз;

6. Балаңыздың қате басқан қадамы болса, оны бірден жазалауға ұмтылмаңыз. Шын мағынасында, жазалау – бала тәрбиесіндегі дөрекі де өнімсіз құрал;

7. Балаңыздың ішкі жан-дүниесі өте нәзік те сезімтал екендігін есіңізден есте шығармаңыз. Ішкі жан-дүниедегі құбылыстар, талпыныстар, түрлі өзгерістер оның болашақта тұлға ретінде қалыптасуында үлкен рөл ойнайтынын ұмытпаңыз.

Әке-отбасының тірегі, асыраушысы. Әкенің бала тәрбиесіндегі ықпалы аса күшті. Әкенің отбасындағы беделінің биіктігі балаға айтарлықтай әсер етеді. Қоғамда көбінесе, бала тәрбиесімен тек әйел адам айналысуы қажет сияқты көзқарас қалыптасты. Бірге өсірген егіннің жемісін де ата-ана бірге көрмей ме? Әке тарапынан бірге көрсетілетін қамқорлық, ілтипат, жылы қабақ, түсіністік оған сенім, күш сыйлайды.

Бала жарық өмірге еш қорғансыз, дәрменсіз, періште қалыпта келеді. Оның өмірі мен денсаулығы, болашағы оның айналасындағы ересектерге тікелей байланысты. Махаббат пен ізгілік аясында есейген, ержеткен, өсіп-өнген бала кейін айналасына да көп жақсылық әкелмек. Ендеше, ата-ана мен баланың арасында шынайы адал сүйіспеншілік, рухани жақындастық, екі жақты өзара сыйласымдылық, сенім болған жағдайда бала өз көзқарасы мен ақыл-ой тұрғысында нық тұрып, болашақта ата-анасының мықты тірегіне айналатыны сөзсіз.

Ата-аналарға кеңес:

1-кеңес. Баланың мінез-құлқындағы өзгерістерге зер салып қараңыз. Оның көңіл күйінің күрт ауытқуы, көңілсіздік, оның бойында бұрын байқалмаған өзге реакциялар сізді алаңдатуы тиіс;

2-кеңес. Балаңыздың бойында бас тарта білу қасиетін жаттықтырыңыз. Көп жағдайда жаман ортаға тап болудың алғашқы қадамы «Сенің қолыңнан келмей ме?» деген сөзге тиісті тойтарыс бере алмаудан болатындығын өмір көрсетіп отыр;

3-кеңес. Баланың жаңа ортасына қатысты уақытынан бұрын байбалам салмаңыз. Жағдайға толық қанығыңыз;

4-кеңес. Балаңыздың жаңа ортасы туралы жеке және объективті пікір қалыптастыру мүмкіндігін алу үшін, *балаңыздың жаңа ортасындағы балалармен танысуға тырысыңыз*. Олармен еркін сөйлесу үшін, қонаққа шақырыңыз, бірлескен іс-шаралар ұйымдастырыңыз;

5-кеңес. Сіздің жасөспірімнің кіммен араласу керектігін шеше алмайтындығыңызға қарамастан, балаңыздың санасына достар таңдаудағы дұрыстыққа күмәнмен қараушылықты дарыту қолыңыздан келеді, бұған күмәніңіз болмасын;

6-кеңес. Балаға деструктивті қарым-қатынастың баламасын көрсетіңіз. Оның назарын спортқа немесе өзге қызықты іске аударыңыз: оның қызықты жорықтарға баруына, дамытатын үйірмелерге (тіл, шығармашылықты дамыту және т.с.с) жазылуына жағдай туғызыңыз;

7-кеңес. Балаңызды бірлескен демалыс іс-шараларына шақырыңыз – жиі-жиі бірге киноға, концерттерге барыңыздар;

8-кеңес. Әрбір ата-ана қандай әдістердің анық жұмыс істемейтіндігін білуі тиіс:

- достарымен кездесуге үзілді-кесілді қарсы шығып, дүрсе қоя беруге болмайды;

- баланы үйге қамап қоюға болмайды;

- жазалаудың ұрып-соғу әдістерін қолдануға болмайды.

9-кеңес. Спортпен шұғылдану – лайықсыз, деструктивті ортаның орнын ауыстыратын тамаша балама;

10-кеңес. Ылғи туындайтын қиындықтарға мойымаңыз! Үмітіңізді үзбеңіз, балаңызға деген сүйіспеншілік пен сыйластықты жоғалтпаңыз.

1-ереже: Дұрыс ұстанымды таңдаңыз.

Жасөспірім сіздің кез келген кеңесіңіз бен бұйрығыңызды сөзсіз қабылдайды және оны тез арада тілалғыштықпен орындайды деп күтпеңіз. Алдын ала ол бағынады және тілалғыш болады деп күтсеңіз, және сіз ойлағандай болмай шықса, стресске душар боласыз.

Керексіз проблемалар мен жанжалдарды туындатпас үшін, өз үміттеріңізді балаңыздың мүмкіндіктеріне лайықтаңыз.

2-ереже: Өзіңіздің өткен жасөспірімдік шағыңызды еске түсіріңіз – балалық

шақты еске түсіру сізге балаңызды, оның мінез-құлқын, күйзелістерін түсінуге жақсы көмектеседі;

3-ереже: Балаңызға сеніңіз. Барлық ата-аналарды «Жасөспірімге еркіндікті қандай дәрежеде беруге болады?» деген сұрақ мазалайды. Және оған әрбірі өзінше жауап береді.

Бірақ бастысы, ересектерге орта деңгейдегі ережені ұстану – тым қатты кетпей, жасөспірім дербестігінің деңгейі мен ата-ана тарапынан болатын бақылау деңгейі арасындағы тепе-теңдікті ұстап тұру маңызды деп санайды психологтар;

4-ереже: Баламен сөйлесуге әрдайым дайын болыңыз. Жасөспіріммен диалог түрінде сөйлесіңіз, диалогта ересек адам мен жасөспірім көзқарасы тең дәрежеде болады;

5-ереже: Жасөспірімнің жеке еркіндігін сыйлаңыз. Өз қарауы бойынша тәртіп орнату еркіндігіне қол сұқпаңыз;

6-ереже: Есіңізде болсын, әрбір бала қадірлеуді қажет етеді – оның таланттарын бағалайтындығын, оның қабілеттері мен шеберліктерін мақтан тұтатындығын білгісі, көргісі және сезінгісі келеді;

Мақтау сөзге сараң болмаңыз. Өз балаңызды мадақтап, шабыттандырып отырыңыз!

7-ереже: Жасөспірімді өз үлгіңізбен тәрбиелеңіз;

Жасөспірімдер ересектер тарапынан болатын кез келген екіжүзділікті бірден сезеді. Сондықтан ата-аналарға, ең алдымен ұлынан немесе қызынан мәселен өз бөлмелерін жинауды талап етпес бұрын, өздері пәтердегі тәртіпке жиірек көңіл бөлу қажет.

8-ереже: Жасөспірімге тым көп кінә тақпаңыз және үлкен үміт артпаңыз. Бұндай моральдық жүк үлкендердің өзіне ауыр болады;

Баланың сабақ үлгерімі үшін алған бағаларын өзіңіздің жазалау және мадақтау жүйеңізбен байланыстырмаңыз;

9-ереже: Әділ болыңыз: әр түрлі жастағы балаларыңызбен әңгімелескен кезде олардың айырмашылықтарын айтпаңыз. Басқа балаңыз жасаса кешіре алмайтын қылықтарды жасаған өзге балаңызды бетімен жібермеңіз;

10-ереже: Жасөспірімдерге жіберген қателіктерін айтып отырыңыз. Көптеген ата-аналар егер аналар мен әкелер тым қатал болса, балалары «жақсы көрмей кетеді» немесе оларға ренжиді деп қорқады. Бұндай тактика әдетте тілазарлыққа немесе бақылаудың жоғалуына әкеледі. Салғырттық зиянды;

11-ереже: Жасөспірімге ақшаны бағалауды үйретіңіз. Жасөспірімге міндетті түрде өз кәсібіңіз туралы, бизнесіңіз туралы айтыңыз. Ол ақшаның қайдан келетіндігін, қалай пайда болатындығын, отбасылық бюджет қалай бөлінетіндігін түсінуі тиіс;

12-ереже: Біртіндеп баланың өзі өз қиындықтарын жеңуіне дағдыландырыңыз. Өзі мақсаттар қойсын және оған жету жолдарын өзі айқындасын. Балаңызға өз жолын өзі салуды үйретіңіз – оған мамандықтар әлемінде бағдар алуға көмектесіңіз.

Оқушылар мен ата-аналарға арналған психологиялық тренинг

Б. МАМБЕТБАЕВА

Мақсаты: ата-аналарды пікір айтуға ынталандыру, ортақ шешімді анықтау, болашақта баламен жұмыс істеу міндетін белгілеу.

Өткізу формасы: тренинг.

Қажетті материалдар және көрнекіліктер: слайдтар, жүрекшелер, суреттер, ағаш макеті.

Тренинг барысы:

1. Тренинг ережесі:

1. Сөзді бөлмеу; 2. Бір-біріне кедергі жасамау; 3. Бірігіп жұмыс істеу; 4. Намысқа тимей өзгенің пікірін сыйлау; 5. Күлімсіреу; 6. Кешікпеу;

2. «Сенің есімің» әдістемесі.

- Қатысушылар шеңбер бойымен өз есімін атап, содан кейін, өзін табиғат құбылысымен теңейді.

- Біздің есіміміз өзіміз үшін дүниедегі ең керемет әуен секілді. Сондықтан бір-бірімізге қарап сөйлегенде, әңгімемізді міндетті түрде есімімізді еркелете, жағымды атаудан бастайық.

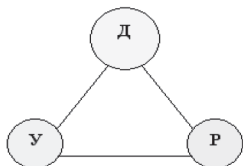
3. Кіріспе сөз.

Ата-ана – баласының алғашқы тәрбиешісі және өмір бойы оның тәрбиешісі болып қалады. Ал мұғалімнің мақсаты – ата-анаға баласын білімді, адамгершілігі мол, өз еліне адал қызмет ететіндей етіп тәрбиелеу. Бірақ, мұғалім ата-анасының орын баса алмайды. Мектептегі баланың білім алуына мынандай үшбұрыш сызсақ, үшбұрыштың жоғарғы шыңында бала тұрады. Баланың мақсаты – білсем, көрсем, үйренсем. Ал ата-анамен мұғалім осы мақсатқа жету үшін көмектеседі. Егер үш аяғы бар орындықтың бір аяғы сынса, не болады? Құлап қалады. Сондықтан бүгін біз баламыздың сабақ үлгеруіндегі ата-ананың рөлі қандай деген сауалға жауап іздейміз.

Әңгіме.

- Баға дегеніміз не? (Баға оқушы үлгерімінің көрсеткіші)

- Қандай бағаны жақсы, қандай бағаны жаман деп атаймыз?



- Бала «5» алғанда ата-ана не істейді, бала не істейді?

Ата-ана	Бала
Қуанады	Қуанады
Мақтанады	Мақтанады
Риза болады	Көңіл-күйі көтеріледі

- Бала «2» алғанда ата-ана не істейді, бала не істейді?

Ата-ана	Бала
Ренжиді	Қорқады
Ұрсады	Жылайды
Күйінеді	Көңіл-күйі түседі

- Құрметті ата-аналар! Психологияда «талаптану деңгейі» термині бар. Ол бір оқушыда жоғары, біреуінде төмен болады. Сондықтан талаптану деңгейі жоғары оқушы «2» алса, ол осы бағасын жоюға тырысып, намыстанып келесі сабаққа дайындалып келеді. Талаптану деңгейі төмен оқушы жаман баға алса, ол өзін басқалардан төмен санайды. «Мен бәрі бір ол екіні жоя алмаймын» деген ойда қалады. Баланың осы кемшілігін жою үшін не істеу керек? Ол үшін мына сұрақтарға жауап беріп көрейік:

- Сіздің балаңыз «2» алып келсе, сіз не істейсіз?



Енді педагог-психолог Н. Водовозовның мынындай әңгімесін тыңдап көрейік:

- Үлгермеуші оқушы қызды мұғалім қосымша сабаққа шақырады. Қыз есептің бәрін шығарады. «Жарайсың, ақылдысың» - деп, мұғалім мақтайды. «Жоқ, өтірік, мен ақылды емеспін», - деп бала жылап жібереді. Таң қалған мұғалім: «Сен неге олай айтасың?» деп сұрады. «Маған мамам сен ақылсызсың деп ұрсады», - деп жауап береді қыз. Әрине, бұл оқушының талаптану деңгейі төмен. Мұғалімнің мақтағанына сенбейді. Ата-ана мен мұғалімнің жұмысы, міндеті бірдей, сондықтан баланың алдындағы жауапкершілігіміз де бірдей. Ал, енді, сіздер, ата-аналар өздеріңіздің міндеттеріңізді білесіздер.

- Ал, осы міндеттеріңізді орындайсыздар ма?

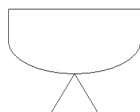
1 кестедегі мінез-құлқымызды түзетіп көрейік.

Ол үшін:

Мақтау керек
Сену керек
Сенбейміз
Мақтамаймыз



көмектесу керек
ата-анамен байланыста болу керек
мұғаліммен байланыста болу керек
ерінеміз



- Құрметті ата-аналар! Өзіміз көріп отырғандай, біздер осы «Бірақты» жойсақ, бала екісін де жояды, талаптану деңгейі де көтеріледі.

- Баланың жаны – мына іші толы ыдыс секілді.

- Құрметті ата-аналар! Сіздер балаларыңыздың қандай болғанын қалайсыздар? Қандай қасиет пен мінезі болғанын

қалайсыздар?



- Ол үшін мына жүрекшелерде жазылған жақсы қасиеттер бар, өздеріңізге ұнаған қасиеттерді оқып, ыдысқа жапсырайық.

- Қараңыздаршы, қандай әдемі, ашық болды баланың жаны. Осы ыдысымыз сынбасын, құламасын, төгілмесін. Ол енді үлкендерге байланысты.

Қорытынды.

- Осы тренингтің қорытындысында оқушы үлгеруіндегі ата-ананың рөлі қандай болуы керек деген сұрақтың жауабы да табылды.

Ата-ана баласына:

Сену керек; Мақтау керек; Үнемі көмектесу керек; Мұғаліммен тығыз байланыста болу керек.

Тренингтен алған әсерің.

Қатысушыларға сүреттер таратылады. Тренингтен алған әсерің, тілектерін сол берілген сүреттердің біреуіне жазады да ағаштың бұтағына қыстырады.

Жасыл түс – тренингке қатысушының толық қанағаттанғаны, көңілденгені.

Қызыл түс – алған әсері төмен.

Педагогикалық ұжымға арналған психологиялық тренинг

Г. ОЛЖАБАЕВА

Тренингтің мақсаты: ұстаздарды ұжымдық ортада бірлесіп жұмыс жасауға баулу арқылы көңіл-күйлерін көтеру.

Тренингтің міндеттері: Қатысушылардың өз ойларын ашық жеткізіп, бір-бірінің пікірін құрметтеуге, сеніммен қарауға бейімдеу. Тұлғаның өзін ортада көрсете білу, өзін бағалай алуға түрлі психологиялық жағдайлардан шығу және өз пікірін ашық айтуға ықпал жасау. Жеке тұлғаның рухани өсуіне психологиялық жағдай жасай отырып, адамгершілік, сыйластық, әдептілік, шынайылық, адалдық құндылықтарын ұғынуға көмек жасау.

Қатысушылар: мектеп ұстаздары.

Жұмыс түрі: топтық жұмыс.

Қажетті құралдар: сағат фотолары, ватман, түрлі-түсті фломастерлер, маркер, торланған ақ парақтар, қаламсаптар.

Тренинг бағдарламасы:

1. «Жұбыңды сипатта» танысу жаттығуы;
2. «Сағат бойынша достар» жаттығуы;
3. «Шапалақ» сергіту сәті;
4. Графикалық диктант;
5. «Ұстаз және шәкірт» топтық жұмыс (постер қорғау).

Тренинг ережесі:

1. Өз ойын ашық айту;
2. Өзгелердің пікірін құрметтеу;
3. Белсенді әрекет ету;
4. Шынайылық;
5. Топтасып жұмыс жасау.

Тренинг барысы: Амандасу рәсімі.

Кіріспе сөз.

Психолог: - Сәлеметсіздер ме, қымбатты ұстаздар!

Адамдардың әлеуметтік қауымдастығының ең жоғарғы формасы – ұжым. Ұжым – ол қоғамға пайдалы қызметте ортақ мақсатқа жұмыла еңбек ететін және психологиялық тұрғыда топтасқан адамдар тобы. Ұжымның белгілерін А.С. Макаренко анық та толық айтып берді. Ұжым дегеніміз – жеке адамдардың өз алдарына мақсат қоя ұйымдасқан ұжымдық органдары бар комплексі. Достық – адамдарды бір-біріне туғандай бауыр етіп, жақын ететін, араларын кіршіксіз таза етіп байланыстыратын ізгілікті қарым-қатынас. Достық сезімі адамдардың бойында жаратылғаннан бар. Қандай болмасын адамның өз сырын айта алатын, еркін сөйлей алатын, жарылып шынын жасырмайтын, еш нәрсесін бүкпелемейтін адамдар болады. Міне – ол дос адам. Дос болу – таныстықтан бастап, шынайы тілектестікпен араласу, керек кезінде қол ұшын беру, басына қиын жағдай туған кезде жанынан табылу, оны қажетсіну, сыйлау, құрметтеу.

1. «Жұбыңды сипатта» танысу жаттығуы.

Мақсаты: өзара тығыз қарым-қатынас жасау арқылы есте сақтау қабілетті арттыру. Ойынға қатысушылар екі адамнан жұптасып, арқаларын түйістіріп теріс қарап тұрып, өзара өз қысқаша өмірбаянын айтып біріне-бірі баяндайды. Сосын барлық қатысушы шеңберге тұрып бір-бірін таныстырады.

Талдау:

- Жаттығу ұнады ма?
- Жұбыңыз туралы баяндау қиын болды ма?

2. «Сағат бойынша достар» жаттығуы.

Мақсаты: қатысушылардың бір-біріне қошемет, мадақтау арқылы көңіл-күйлерін көтеру, топ ішінде жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру.

Нұсқау: Қазір сіздерге жекелеп жауап парақтары таратылады. Онда сағаттың суреті бейнеленген. Сіздер осы сағаттың әр нөмеріне қасыңыздағы қатысушылардың есімдерін жазыңыздар және сол бойынша төменде берілген нұсқаулық бойынша орындаңыздар.

Әрнөмірге жазылған топтағы қатысушымен келесі нұсқаулар орындалады:

- 1-цифрдағы әріптесіңізге күлімсіреңіз;
- 2-цифрдағы әріптесіңіздің қолын қысыңыз;
- 3-цифрдағы әріптесіңіздің арқасынан қағыңыз;
- 4-цифрдағы әріптесіңізге комплимент айтыңыз;
- 5-цифрдағы әріптесіңізге қол бұлғаңыз;
- 6-цифрдағы әріптесіңізге көзіңізді қысыңыз;
- 7-цифрдағы әріптесіңізмен қол ұстасып, орыныңызда 3 рет секіріңіз;
- 8-цифрдағы әріптесіңізге бір тілек айтыңыз;
- 9-цифрдағы әріптесіңізге әуеменен сәлем жолдаңыз;

- 10-цифрдағы әріптесіңіздің арқасын уқалаңыз;
- 11-цифрдағы әріптесіңізбен арқаларыңызды сүйкеңіздер;
- 12-цифрдағы әріптесіңізді құшақтаңыз.

Талдау:

- Кім өз ойымен бөліседі?
- Жаттығуды орындау оңай болды ма?
- Жаттығуды орындауда не қиындық туғызды?

3. «Шапалақ» сергіту сәті.

Жаттығуға қатысушылар ортаға шеңбер құрып тұрады. Барлығы төмен еңкейіп тұрып, төменнен бастап қос алақанымен жай-жайдан шапалақтап жоғары көтеріліп, жоғарыға дейін қолдарын созады. Жоғарылаған сайын шапалақ дыбысы күшейеді және ерекше дыбыс шығарады.

4. Графикалық диктант. Бұл жаттығу адамның ақыл-ой, зейінін жаттықтыруға арналған.

Нұсқаулық: Ойынға қатысушыларға тор көзді таза, ақ парақ қағаз таратылады. Осы ақ қағаз бетіне нұсқаушының берген тапсырмасы бойынша белгілі бір бейне салып шығуымыз керек. Диктант соңында кімнің орындаған жұмысы нұсқауға сай жүргізілді, сол бағаланады.

5. «Ұстаз бен шәкірт» топтық жұмыс. (Постер қорғау)

Екі топқа тақырып беріледі.

1-топ. Қазіргі заман талабына сай ұстаз қандай болуы керек?

2-топ. Шәкіртке қойылатын талап қандай болмақ?

Қорытынды.

Психолог сөзі: Қымбатты жас мамандар, бүгінгі сіздермен өзара тығыз түрде таныса отырып, тренинг-жаттығуымызға қатысқандарыңызға рақмет. Сіздерге кәсіптік жаңа қадам жасаған еңбек жолдарыңызға, болашаққа сәттілік тілеймін!

Балалардағы агрессивтіліктің түрлері және табиғаты

Н. АШИРОВА

Мақсаты: агрессивтіліктің шығу тегімен танысу және оның алдын-алу шараларын түсіндіру.

1. «Агрессия» сөзіне ассоциация құру;**2. «Менің агрессиям» тақырыбында ой тарқату жүргізу.****Агрессия дегеніміз не?**

* Сүйкімді және күлкілі Гүлім, тәй-тәй басып, жүріп жүр. Ол достарын ойнап жүріп итеріп жіберуге, ойыншықтарын тартып алуға әрдайым дайын тұрады. Оған бірнәрсені бермей қойсаң ол, жер тепкілеп жылап, жерге аунай салады.

* Үш жасар Жайна бір нәрсені істеу қолынан келмесе, барлық ойыншықтары

мен киімдерін жан-жаққа лақтыра бастайды. Көмектескенді қаламайды. Барлығын өзі жасағысы келеді.

* Он жасар Жайықтың бірінші сыныптан бері «сотқар» деген «атағы» бар. Ол өзінің адресіне сын айтылғанды қаламайды. Барлық мәселені жұдырықтың көмегімен шешкісі келеді.

* Жұлдыз жақсы ЖОО-на түскісі келеді, ол мектепте үздік оқитын оқушылардың қатарында, қосымша сабақтарға көп дайындалады. Ол сабақ білмей тұрған оқушыларға айтып жібермейді, оларға үй тапсырмасын көшіруге бермейді, ешкіммен жақын қарым-қатынаста емес. Сыныптастары Жұлдызды қатал деп есептейді.

Бұл балалардың барлығында ортақ қасиет бар, ол – түрлі тәсілдер арқылы өз дегендерінен қайтпау. Әрқайсысының мінез-құлқында агрессияның түрлі деңгейі бар.

Агрессивті мінез-құлықты біз өмір сүріп отырған қоғам қабылдамайды. Дегенмен түрлі елдердің, тайпалардың мәдениеттері әртүрлі болғандықтан, тәрбиелері де әртүрлі. Мысалы, американдық үндістер тайпаларындағы команчи мен апачи тайпалары өз балаларын жауынгер етіп тәрбиелесе, гоптар мен зундар бейбітшілікті қалайтын етіп өз ұрпақтарын қазіргі уақытқа дейін тәрбиелеуде. Егер ойланатын болсақ, табиғат заңында да агрессивтілік аңдар мен жануарлардың өз өмірі үшін күресуге септігін тигізетіні анық. Қиындықтармен күресу, табиғатты бағындыру, жоғары күштерге бағыну – бұл барлығы әлеуметтік қолдауды қажет ететін процесс, бұлар болмай прогресс те болмайтын еді. Демек, агрессивтілік – көне қасиет. Бұл өмірден өзіне қалағанын ала алатын адамдарда, агрессивтіліктің көріністері бар. Агрессия көріністері адамның мақсатқа жетуіне, өзіне сенімділіктің болуына көмек береді. Бұндай адамдар, қоғамға көп жақсы нәрселер жасап, өз септігін тигізе алады.

Агрессия – (латынның «шабуыл жасау», «бас салу» деген сөзінен шыққан) басқа адамды немесе адамдар тобын құрту немесе жою үшін физикалық және психологиялық зияның, кесірін тигізуге бағытталған жекелік және ұжымдық мінез-құлық.

Агрессивтілік – агрессивті қалыптағы адамның басқаларға көрсететін қылығы.

А. Басс пен А. Дарк агрессияның 8 түрін бөліп көрсетті:

1. Физикалық агрессия – физикалық күшін басқа адамға пайдалану;
2. Қосымша агрессия – ешкімге бағытталмаған жәй басқа нәрсеге немесе біреуге бағытталған агрессия;
3. Ашушандық – жәй қозу барысында негативті сезімдерін шығаруға дайындық;
4. Негативтілік – бір адамға немесе нәрсеге деген кері көзқарас;
5. Реніш – қоршағандардың әрекеттері үшін көре алмау немесе жек көру;
6. Секемшілдік – өзіме зияны тиеді-ау деп, басқаларға сенбеушілік;
7. Вербальды агрессия – негативті сезімдерін, сөйлеу арқылы білдіру (айқай, шу, қарғыс, қоқан-лоққы);
8. Кінәлі сезіну – тұлғаның өзін кінәлі сезінуі.

Агрессивтіліктің табиғатын түсіндірудегі үш негізгі шарты

Бірінші шарт: Агрессивтілік – туа пайда болатын, адамның инстинкті

қасиеті. Бұл көзқарасты жақтаушылар болып психологтар Зигмунд Фрейд, Альфред Юнг, Сабина Шпильерейн табылады. Теория бойынша адамның жас ерекшелігіне қарай әр жаста әр түрлі агрессивтілік түрі байқалады: өсекайту, алған бетінен қайтпау, ашуланшақтық, кекшілдік. Бұл көзқарасты жақтаушылардың қорытындысы да пессимистілік: егер агрессивтілік туа пайда болатын қасиет болса, онда оны басу үшін қоғамнан көп күш қажет, ал бұл процесс ауыр, жүрекке жара салатын процесс. Бәсекеге түсу, спорт, жарыс – агрессивтілікті басудың, оны қоздырмаудың ең тиімді формасы болып табылады.

Екінші шарт: Агрессия – бұл мінез-құлықтың фрустрацияға әсері. Фрустрация (латынның «өтірік», «бекерге күту» сөздерінен шыққан) – мақсатқа жетуге ұмтылу барысында күтпеген кедергілерге кездескенде, пайда болатын ашуды, көңілі қалуды, қысымды, қорқынышты бастан көшіру.

Үшінші шарт: Агрессивтілік әлеуметтік тәжірибе арқылы қалыптасқан мінез-құлық үлгісі. Көбінесе бала ата-анасына қарап үлгі алады, агрессивті ата-аналардың балалары да агрессивті. Бала агрессивті мінез-құлықты қаншалықты дәрежеде көрсетсе, ол соншалықты дәрежеде агрессивті мінез-құлық қырларын біліп, сол арқылы жауап беріп отырады. Әлеуметтік келісім – мадақтау мен жазалау – агрессивті мінез-құлықтың адамда бекуіне әсер етеді. Агрессивті емес мінез-құлықтың бекуі үшін жұмыс жасау қажет.

Топпен жұмыс.

Тапсырма: Сіздің ойыңызша, қай көзқарас дұрыс?

Топтардың көзқарасын талқылау.

- Егер агрессивтілік адамда о бастан бастап болса, бұл функцияны жұмсартуға немесе жоюға болады ма?

- Егер өмір жағдайы оны агрессивтілікке итермелесе, бұл жағдайды қалай өзгертуге болады, бұл қандай өмір жағдайы деп ойлайсыз?

- Егер адам басқа адамдардың «көмегімен» агрессивті болса, оны басуға болады ма?

Топпен жұмыс.

Тапсырма: мектеп оқушысынан агрессивтілігі көтеріңкі деген бір оқушыны алып, оның типологиясын таблица бойынша анықтау.

Мұғалімдердің агрессивтілігі кәсіби әрекетіндегі бір «бетбұрыс» секілді.

Кәсіби өзгеріс (деформация) кез келген мамандықта бар. Кейбір мамандықтарға авторитарлық, қатаң, агрессивті мінез-құлық та қажет. Мысалы, соттарда «біреуді жазалауға бейімділік» болса, ұшқыштарда «өзіне сенімділік пен өзін жақсы көру бейімділігі» басым.

Кәсіби деформация жұмыстың тиімділігін төмендетеді, жеке өмірді құртады. Көбінесе мұғалімдерде агрессивтілік басым болады. Мұғалімнің өзінің агрессиясы мен қатаңдығын көрсетуге мүмкіндігі көп.

Әрбір тұлғада агрессивтіліктің түрлі деңгейдегі түрі бар. Бұндай жағдайда мұғалім тәртіпті күшейте алады. Агрессивтіліктің болмауы пассивтілікке, конформдылыққа алып келеді. Бұндай мұғалімдердің беделі төмен болып, мүлдем тәртіпке ие бола алмай қалады.

Педагогтың агрессивтілігін көрсететін ықтимал факторлар:

- тыңдатуға құлықтылық;

- балаларды жазалау, олардың қатесін дәл тауып, орынды айту;
- билікті сыйлау;
- қорқыту пен қарапайымдылық арқылы;
- «мен сені жақсы болсын деп жазалап отырмын» деп психологиялық қысым

көрсету арқылы жазалау.

Бұл факторлар жақсы кәсіби мұғалімнің қолданатын бірден-бір «жазалау түрлері» болып табылады.

Жанұялық кеңес беру маманы Вайолет Оклендер былай деп жазды: «Қатты ашуланып тұрған уақытымда, егер мен қозғалыста болсам, аяқтарыммен жерді тепкілесем, тырнақтарымды тістесем немесе сағызды қатты күш салып шайнасам, ашуымның бетінің қайтқанын сеземін». Бұндай жағдай әрбір адамда болуы мүмкін. Сондықтан психологтар, баланың қалыпты дамуы үшін бала уақыт өте келе өзінең, «бу шығарып отыру» қажет деп есептейді.

Александр Шадураның агрессиямен күресуге арналған пайдалы кеңестері:

1. Агрессивті баламен дауысты көтеріп сөйлеуге болмайды. Олай жасасаңыз сіз оның «қозып кетуіне», өзіңіздің қалай кірісіп кеткеніңізді білмей қалып, агрессивті импульсті одан бетер күшейтесіз. Бала жәймен, шыдаммен сөйлеген сөзді тыңдайды.

2. Агрессивті дағдыларды жаттығулар арқылы төмендетуге болады. Балаға агрессивті мінез-құлық көп проблемалар туғызса және бала оны жеңу жолын қаласа өзінің агрессивтілігін сезініп, құтылғысы келсе тренингтер жасатуға болады.

Жаттығу 1. Мысалы, ашулы баланың зейіннің шоғырландыру арқылы, жұдырығын қатты түйгізу керек. Қатты қысым буындарды жаттықтырады. Бұндай жаттығудан агрессия мүлдем жоқ болып кетпесе де, агрессияны басқаруға болады.

Жаттығу 2. Балаға өзінің эмоциялары туралы айтқыза отырып, өз ашуын жастықтан алғызуға болады, оны ұру арқылы.

Жаттығу 3. Ашудың себебін параққа салуды ұсыну керек, салған суретті жыртып, аяқпен таптап, өртеу қажет.

Жаттығу 4. Ашуланғанда айтқың келген барлық сөзді параққа жазып, оны жыртып, өртеу қажет.

Агрессивті балалардың типологиясы және олардың мінез-құлқын түзету ерекшеліктері

1-топ	2-топ	3-топ	4 топ
- тұрақты аморальды, аномальды, дөрекі, жабайы қажеттіліктері бар; - уақытты қалауынша өткізетін; - қарым-қатынастағы құндылықтарды ескермейтін; - өзімшілдік, бәрі-бір сезімі;	- қажеттіліктердің, құндылықтардың басқаша – «дұрыс емес» өзгеруі; - әлсіздердің есебінен «өте жоғары» орынға ие болуға ұмтылады; - импульсивтілік; - көңіл-күйдің тез ауысуы;	- үнемі қақтығыстарды іздейтін; - қызығушылықтары бір-жақты; - өтірік айту, көлгірсу; - жетістікке жетуге ұмтылмайтын;	қызғушылықтары жоқ; - қарым-қатынас жасау аясы тар; - ерік-жігері жоқ; - күмәншыл;

- ешкіммен келісімге келе алмаушылық; - беделдің болмауы; - көзбояушылық; - жаулаусылық, дау-жанжалға ұмтылушылық; - физикалық агрессия басым.	- көлгірсу, өтірік айту; - достық, батылдық сезімдерін «жоққа» шығару; - басқалардың басындағы қиындықтан қанағаттану сезімін алу; - физикалық күшін тек әлсіздерге көрсетеді.	- енжарлық, селқостық; - вербальды және қосымша агрессиясы басымдылық танытады.	- белгілі қызығушылығы қорқақтық; - кекшілдік; - вербальдық агрессивтілік; - негативтілік басым.
--	---	--	---

Агрессивті балалардың мінез-құлқын түзету ерекшеліктері

1 топ	2 топ	3 топ	4 топ
- энергиялылығына, «бірінші» болуға ұмтылуына назар аудару; - әлеуметтік маңызы бар жұмыстарға ұмтылдыру; - 2-3 адамы бар топта басшылық жасауды ұсыну.	- басқалардың жекелілігің, қызығушылығын құрметтей білуге ұмтылдыру; - ұйымдастырушылық немесе орындаушылық істерге жұмылдыру; - басқа адамға бағыну немесе команда жасау дағдыларын қалыптастыру.	- ізденушілік жұмыстарды тапсыру; - өзін танып-білуге жағдай жасау; - сыныпта «қымбат» орнының болуы.	- өмірге қызығушылығын арттыру; - жауапкершілігін арттыру (белгілі бір жұмысқа жауапкершілікті сезіндіру арқылы).

Жасөспірімдердің тұлғалық ерекшелігін дамытуға арналған психологиялық тренинг

А. ЖАКСАГУЛОВА

Мақсаты:

1. Топтық бірігушілікті дамыту, жасөспірімдердегі «Мен» бейнесін талдауға жағдай туғызу;

2. Менің бейнемді қалыптастыруға жетелейтін өзіндік қабылдаудың нақты амалдары әр алуан болады. Өзіндік саналылық арқылы «Мен» бейнесін қалыптастыру;

Көрнекілігі: фломастер, ватман, қағаздар.

Тренинг жоспары:

1. «Үлкен puzzle» ойыны;
2. Мен бейнесі туралы шағын дәріс;
3. Суреттегі «МЕН» және болашақтағы «МЕН» арт-терапиялық жаттығуы;
4. «Менің жағымды, жағымсыз жақтарым» жаттығуы;

5. «Қасиеттер жәрмеңкесі» жаттығуы;
6. «Пирамида» жаттығуы;
7. Өзін-өзі бағалау медитациясы.

Тренингтің барысы:

1.«Үлкен puzzle» ойыны.

Топтың мақсаты: сурет жинап, бүгінгі тренингтің тақырыбын табу.

2. «Мен бейнесі» теория. Менің бейнем

Кей кезде адамның қабылдау кезі өз денесі, өз қабілеті, оның әлеуметтік қатынасы және тағы басқа ерекше құбылыстар болады. Менің бейнемді қалыптастыруға жетелейтін өзіндік қабылдаудың нақты амалдары әр алуан болады. Адам өз өзін сипаттауда сын есімдерге жүгінеді, олар «сенімді», «әлді», «әдемі», т.б. сөздер абстрактілі мінездеме болып табылады.

Сана-сезім – адамның қызығушылықтарын, құндылығын және мінезіне байланысты себептерді сезініп, жеке тұлға ретінде адамның бағалай білуі адамның өзін сана-сезімі арқылы қалай көруі және көргісі келетіні. Өзіндік саналылық арқылы адамда «Менің бейнем» қалыптасады.

«Менің бейнем» өзіндік тұлғаны сипаттайды, оның ішкі физикалық және психологиялық ерекшеліктерін, қабілеттерін қоршаған ортасына деген қызығушылығын, икемділігін, негізгі рухани-адамгершілік категорияларына көңіл аударту, өз-өзін сыйлауға, өзіне деген сенімділігін, жеке тұлғаның «Мен» бейнесін ояту.

«Мен» бейнесі негізгі үш құрамдас бөлікке бөлінеді.

Шынайы «Мен»-адамның актуалды қабілеттерін қабылдауы, актуалды статусы, яғни өз-өзін қабылдауы.

Айна шағылысындағы «Мен»-адамды өзгелердің қабылдап көруі. Адам өз-өзін түзету функциясы. Бұл механизм шынайы менді адекватты жағдайда ұстауға көмектеседі.

Конструкті «Мен» (Мен болашақта). Бұл адамның алдына қойған мақсатына нақты жетуді жоспарлауы.

«Мен кіммін» жаттығуы.

Жасөспірімдерге 15 минут ішінде «Мен кіммін?» деген сұраққа жауап қайтару керек. Бұл жауапқа 20 сөз немесе сөз тіркестерін жазуға болады.

3. Суреттегі «МЕН» және болашақтағы «МЕН» арт-терапиялық жаттығуы.

Мақсаты: тұлғаның өзін-өзі тани білуі, өзін-өзі бағалауы.

Қатысушыларға парақ таратылады да, әрқайсысынан өз еріктерімен «мен», «мен болашақта» деген тақырыпта сурет салу сұралады. Әрбір қатысушы суреттеріне сипаттама береді.

4. Менің жағымды, жағымсыз жақтарым жаттығуы.

Өзіңнің жағымды жақтарыңды айту:

Маған ... (ақылды, әдемі, джинсы киетінім, қаттылығым...) ұнайды.

Кеше жақсы іс жасадым... (бөлмемді жинадым, үй тапсырмасын орындатым, ыдыс жудым)

Менің жақсы сапаларым... (мен өзіме-өзім тұра аламын, мейірімдімін)

Менің мақтауға тұрарлықтай қылықтарым, мысалы, ... (мен басқалар секілді өсек айтпаймын)

Мен сендерге өзімнің жақсы істерімді айтайын. Бір күні (мен досыма

би кешіне өз билетімді бердім, өйткені би кешіне оның жақсы көретін досы барған еді)

Мен өзім туралы не білемін, менің жағымды және жағымсыз жақтарым. Мен өзіме не тілеймін...

Қазір өзіңе тілектеріңді жазуға болады, бірақ қазіргі уақытқа емес, болашаққа бағыттаңыздар.

5. «Қасиеттер жәрмеңкесі» жаттығуы. Түрлі қасиет сататын базар

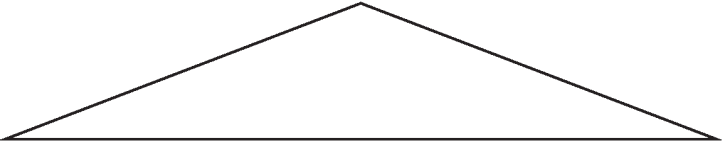
Оқушыларға екі бағанға бөлінген ақ парақ таратылып беріледі. Бірінші бағанға «Сатамын», екінші бағанға «Сатып аламын» деген жазулар жазылған. Оқушыларға өз бойындағы қандай қасиеттерді сатқылары келеді және қандай қасиеттерді сатып алғылары келетіндерін қағазға түсіру тапсырылады.

Сатамын	Сатып аламын

Әдепсіз, қызғаншақ, ызақор, мылжың, ұрлықшы, адал, ұялшақ, батыр, қу, сыпайы, әдепті, ұрысқақ, мақтаншақ, ақымақ, момақан, ақ көңіл, көрсеқызар, еңбекқор, қарапайым, таза, ақылды, еріншек, жалқау, салақ, қорқақ, өсекші, бұзық, мейірімді.

6. «Пирамида» жаттығуы

Мақсаты: жасөспірімдердің адам бойындағы қасиеттерін ажырата білуге үйрету.

			
Сүйіспеншілік Жылау Қанағат Өзін төмен санау Ризашылық Ұялу Батылдық Қамқорлық Жомарттық Қуану	Сабырлылық Төзімсіздік Адалдық Әлсіз Бауырмалдылық Өнерлі Төзімділік Сезімтал Сыйластық Талантты Махаббат	Мейірімділік Бақытты Жанашыр Өмірге риза Ізетті Қайсар Өжеттілік Сезімтал	Сегіз қырлы, бір сырлы Ақкөңіл Түсінбеушілік Өмірден қашу Қорқу Көпшіл

7. Өзін-өзі бағалау медитациясы

Мен – ол Мен. Бүкіл әлемде дәл мен секілді ешкім жоқ. Маған бір нәрсесімен ұқсас адамдар жоқ. Маған тиістінің бәрі менде бар: менің денем, оған қоса, оның жасайтындары, барлық ойым мен жоспарымды қоса алғандағы менің санам, барлық бейнелерді көре алатын менің көздерім, қандай болмасын сезімдерім, қанағаттану, күш түсіру, махаббат, ызалану, қуаныш. Барлық сөздерді әдепті, мейірімді немесе дөрекі, дұрыс немесе дұрыс емес айта алатын менің аузым,

қатты немесе ақырын болатын менің даусым, басқа адамдарға немесе өзіме қатысым, яғни менің әрекетім. Менің барлық қиялым, менің арманым, менің барлық үмітім мен менің қорқыныштарым маған тиісті. Менің жеңістерім мен жетістіктерім, менің барлық жеңілістерім мен қателерім өзіме тиісті. Осының бәрі маған тән, себебі мен оны таңдадым. Бұл өзіңді сүю мен өзіңе қызығуға негіз болуға жеткілікті. Әрине, мені таң қалдыратын бір нәрсе бар. Мен лайықты нәрселерден бас тарта аламын, өзіме қажет дегендерді сақтай аламын және менің өзім де жаңа бірдеңелерді аша аламын. Мен көре, ести, сезе, сөйлей және әрекет ете аламын, яғни мәнде өмір сүру үшін бәрі де бар. Басқа адамдармен жақын болатындай қасиеттер мәнде бар.

Рефлексия.

Психологиялық ойын-жаттығулар

П. ТАҒАТАРОВА

Мектепке дейінгі тәрбиеленушілерде педагогикалық процестер барысында баланың көңіл-күйін анықтап, психологиялық мотивтерді туындатып, жағымды мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру көзделеді. Психологиялық жаттығулар баланы үлкендермен және достарымен қарым-қатынас мәдениетіне тәрбиелеп, өз пікірлерін айтып жеткізе білуге көмектеседі. Ойын жаттығулар арқылы баланың білімділік дағдыларын күнделікті іс-әрекетте қолдана білу мүмкіндіктері қарастырылады.

Психологиялық ойын-жаттығулар баланың жан дүниесінің, рухани жай-күйінің үйлесімді дамуына ықпал етеді. Баланың сезім әрекетін, әсерленушілік деңгейін анықтау, өз-өзіне деген сенімділігін арттыру үшін қолданылады.

Балалар екі топқа бөлінеді.

«Балалар, айтыңдаршы, біздің топта өсіп тұрған гүлдерге су құймасақ, оларға не болады?» Дұрыс айтасыңдыр, құрап, солып қалады.

Енді мына топтағы балалар гүлдер болсын. Ал екінші топ бағбандар. Бағбандар қазір гүлзарға барады. Ондағы гүлдердің ерекшелігі көптен су құймағаннан емес, көптен жылы сөз естімегендіктен солып, құрап жатыр. Қане, бастарынан сыйпап жылы сөзімізбен гүлдерге нәр берейікші».

Балалар жылы сөздерін айтып, бастарынан сыйпап гүл – балаларды тірілтіп алады. Рольдерімен ауысады.

Толқындар.

Психолог барлық балаларды айналасына жинап алып, былай дейді: «Теңізде үнемі аздаған толқын соғып тұрады және сол толқын жайлап келіп саған тигенде сондай жағымды болады. Қазір біз толқынға айналып, толқынша қозғалайықшы. Толқын сияқты қимылдап, күнге шағылысқан кезде қалай күлімдейтінін салайықшы». Балалар толқын сияқты қозғалған қимылдар жасайды.

Содан соң психолог кезекпен теңізде суға түсіп жүрген адам болуды ұсынады. Түсіп жүрген адам ортада да қалғаны толқындар болып айналасында жаймен сыйпап, гуілдеген дыбыс шығарады.

Радио.

Балалар шеңберге отырады. Психолог балаларға арқасын беріп жайғасады да хабарлайды: «Тыңдаңыздар, тыңдаңыздар! Бір кішкентай қыз жоғалып кетті (шашының түсін, киімін, бойын, сырғасын, т.б. ерекшеліктерін нақты айтады) Сол қыз мені естіп тұрса директорға келсін» дейді. Балалар тыңдап болған соң бір бірлеріне қарайды. Кім туралы айтылып жатқанын анықтап сол қыздың атын атауға тиіс. Үйренген соң директордың орнына қалаған бала отыра алады.

Қате айна.

«Балалар, таңертең тұрып жуынатын бөлмеге барып айнаға қарасақ ол біздің барлық қимылдарымызды керісінше жасап тұр: оң қолымызды көтерсек айнада сол қолды көтереді, оң көзімізді жұмсақ, сол көз жұмылады, басымызды оңға бұрсақ, айна солға бұрып тұр. Қазір осы айна сияқты ойнап көрейік. Екі-екіге бөліне қойыңдар. Біреуің адам боласындар, екіншің айна боласың. Сосын рольдеріңді ауыстырасыңдар». Қиындық көлтіріп жатса көмектесуге болады.

«Сенің портретің» жаттығуы.

Мақсаты: Өзінің жақсы қасиеттерін және қабілетін көрсете білуге көмектесу.

Педагог балаға оның қасиеттері мен қабілеті туралы айтады: «Сен батырсың, себебі досыңды құтқардың. Сен ақылдысың, себебі, көп білесің. Сен мейірімдісің, себебі басқаларға көмектесесің. Сен суретті де жақсы саласың». Содан соң балаға қайтадан сұрақ қояды: «Сен ақылдысың ба?», «Сен батырсың ба?», «Сен күштісің ба?». Бала сұрақтарға жауап берген кезде педагог оның жауаптарына назар аударуы тиіс. Ол өзінің қасиеттерін санап қана қоймай, оны түсіндіре білуі керек. «Мен батырмын, себебі...», «Мен күштімін, себебі...».

«Қорған» жаттығуы.

Мақсаты: өз-өзіне сенімділігін арттыру, өзінің күшін, қабілетін, ерекшелігін сезіне білуге үйрету.

Сен өзіңді үйге баратын жолмен кетіп бара жатырмын деп есепте. Басқа жол жоқ, тек өзіңсің. Бір уақытта сенің алдыңнан үлкен қорған пайда болды. Бұл қорған сен өзіңнің батыр, күшті екеніңе сенімді болғанда ғана бұзылып, быт-шыты шығады. Ол үшін сен ғажайып сөздерді әртүрлі екпінмен айтуға тиіссін. Алдымен өте жай сосын қаттырақ, өте қатты сенімді түрде. Міне былай «мен бұл қорғанды бұзуға тырысам», «мен бұны бұза алам», «мен күштімін, мен бәрін істей алам», «мен бұны істеуім керек, себебі менің күшім көп». Сен осы сөздерді айтқан кезде қорған жаймен бұзыла бастайды. Ақыры жол ашық, сен ары қарай жүре аласың. Ал енді сезініп көрші, сен қандай болдың – күшің көп және өзіңе өзің сенімдісің.

«Бағдаршам» жаттығуы.

Мақсаты: тез ашуланғыш, агрессивті балаларды жаттықтыру.

Педагог балаға ұсынады: «Егер сен жағымсыз нәрсе жасағың келсе, өзіңе бағдаршамның қызыл шамын елестет». (суретті пайдалануға да болады).

«Шеңбер бойындағы доп» ойыны.

Мақсаты: шыдамсыз, импульсивті балаларды өзін-өзі ұстауға үйрету.

Педагогтың белгісі бойынша балалар допты шеңбер бойынша бір-біріне береді. «Тоқта» деген белгі берілген кезде тоқтатылады. Допты түсіріп алған немесе уақытында тоқтай алмаған балалар ойыннан шығарылады.

Ата-аналармен өткізілетін психологиялық тренинг

Н. СҮНДЕТБАЕВА

Мақсаты: ата -аналардың баланың шығармашылық қабілеттерін дамыту дағдыларын қалыптастыру.

1. Сәлемдесу. (Шаттық шеңбері. Ата-аналарға сұрақтар қойылып, жауап алынады)

1. Кім ешқашан кешікпейді?
2. Кім өзгеше?
3. Кім көп ашуланады?
4. Кім өте мейірімді?
5. Кім әдепті және сыпайы?
6. Кім үнемі көңілді жүреді?
7. Кім ешқашан айқайламайды?
8. Кім өзілқой адам?

2. «Сіздің көңіл-күйіңіз қандай?» тренингі.

(Ата-аналар түрлі-түсті гүлдерді таңдайды. Түстерге қарай көңіл-күйлері сипатталады)

Интерпретация

Қызыл – қуанышты көңіл-күй.

Алқызыл – ұнамды көңіл-күй.

Сары – жағымды көңіл-күй.

Көк – суық көңіл-күй.

Қоңыр – қиналған көңіл-күй.

Күлгін – алаңдаушы көңіл-күй.

Ақ – анықталмаған көңіл-күй.

3. «Музыка нені бейнелейді?» (Музыка қосылады. Ата-аналарға ақ парақтар таратылып, музыканы тыңдай отырып, суретін бейнелейді)

4. «Бұлақ көрсең көзін аш» тренингі.

Мақсаты: мектеп, ата-ана, ұстаз болып бірігіп, сапалы білімді, саналы тәрбиелі, салауатты ұрпақ тәрбиелеу.

1. Мұзға барып ойнап келуге, суға шомылып келуге, футбол ойнап келуге рұқсат етпеу (аяғым байлау);

2. Әдемі ыдысты сындырады, сабақта жазуы нашар. Сенің қолыңнан түк келмейді деп айту (қолын байлау);

3. Телефон көруге (ғаламтор) рұқсат етпеу (көзін байлау);

4. Біреуді ұнату, оған сезімін білдіруге қарсы болу (кеуде байлау);

5. Жаман сөздер айтады, қарсы сөйлейді, үйде шулайды. Айқайлау (аузын байлау).

Осы жағдайларды шешу жолдарын ата-аналардан сұрау.

5. «Бес саусақ» әдісі. (Кері байланыс. Іс-шарадан алған әсерлерімен бөлісу)

6. Ашық хат. (Өз ұсыныс-пікірлерін ашық білдіру)

7. Қорытынды. Тақырып бойынша презентация жасалып, тапсырмалар әзірленді. Ата-аналар белсене қатысып, жылы лебіздерін білдірді.

Оқушыларға арналған психологиялық тренинг

К. ХАФИЗОВА

Психологиялық тренинг жоспары:

1. «Көңіл-күй» тренинг;
2. «Сенімді-сенімсіз» жаттығуы;
3. «Шынайы жауабым» жаттығуы;
4. Арт терапия «Қағаз қиындылары»;
5. «Жұлдызды сәт» тренингі;
6. «Тілек хаты» тренингі.

1. «Көңіл күй» тренинг

Қатысушылардың барлығы ортаға шығады, оларға сағаттың суреті бейнеленген парақшалар таратылады. Ол парақшадағы бейнеленген сағаттың әрбір тіліне осы тұрған оқушылардың атын жазып шығу ұсынылады. Енді барлығымыз жазып болсақ, ортаға қайтып тұрамыз. Енді қолымыздағы сағаттың әрбір тіліне жазған адамдарыңызды тауып алып мен айтқан нұсқауды орындайсыз. Ал ендеше,

1. Қолын қысыңыз;
2. Арқасынан қағыңыз;
3. Күлімсіреңіз;
4. Қол бұлғаңыз;
5. Көзіңізді қысыңыз;
6. Комплимент айтыңыз;
7. Бір тілек айтыңыз;
8. «Воздушный поцелуй» жіберіңіз;
9. Массаж жасаңыз;
10. Арқаларыңызды тіреңіз;
11. Құшақтаңыз;

12. Қол ұстасып 3 рет секіріңіз.

2. Жаттығу «Сенімді – сенімсіз»

Мақсаты: оқушылардың «сенімділік» сөзіне терең үңіліп, ой жүгіртулеріне ықпал жасау

Нұсқау: 1-топ – сенімді адамның портреті (мінез-құлқы)

2-топ – сенімсіз адамның портреті (мінез-құлқы)

3-топ – адам өзіне сенімділігін арттыру үшін қандай әрекеттер жасауы керек? (Әр топ өз ойларын постерлерге жазып, топпен қорғау)

3. «Шынайы жауабым » жаттығуы

Психолог: Біз бұл топта ашық болуға болатынына көз жеткіздік. Тағы бір рет алдын-ала дайындықсыз бір-бірімізге өзіңіз туралы айтуға тырысайық. Сіздің алдыңызда шеңбердің ортасында карточкалар жиынтығы бар. Сіз кезек-кезек бір карточканы алып, жазылған сөйлемді жалғастыра бересіз. Сіздің тұжырымыңыз өте шынайы және ашық болуы керек! Қатысушылар сізді мұқият тыңдайды, егер олар сіздің сөздеріңіздегі жалғандықты сезінсе, сіз жаңа мәтіні бар басқа картаны алып, тағы да жауап беруге тырысуыңыз керексіз. Кім бірінші болғысы келеді?

Карточкалардың мазмұны:

1. «Маған әсіресе, айналамдағы адамдар ұнайды...»

2. «Менің ұмытып кетуім өте қиын, бірақ мен...»

3. «Мен кейде шынымен де қалаймын...»

4. «Мен өзім жалғыз қалған ұнамайды себебі...»

5. «Әсіресе, менің ашуыма тиетін нәрсе...»

6. «Мен қуанамын...»

7. «Кейде адамдар мені түсінбейді, өйткені мен...»

8. «Рас, мен әлі де...»

9. «Менің ойымша...»

10. «Маған көңілсіз, егер...»

11. «Егер мен сенімсіз болсам...»

12. «Егер маған ұнап қалса...»

13. «Егер, мен шаршасам...»

4. Арт терапия «Қағаз қиындылары»

Мақсаты: бойдағы қысымды түсіріп, қобалжу мен үрейді қалыпқа келтіру.

Нұсқауы: Оқушылар түрлі түсті қағазды туралауы (қолмен жыртуы) қажет. Кейін қағаз қиындыларын берілген суретке әдемілеп жабыстырып шығуы керек.

5. «Өз жұлдызыңды тап» жаттығуы

Мақсаты: Оқушының өзіне деген сенімділігін арттыру.

- Жаз мезгілі, түн. Аспанда жұлдыздар жарқырап тұр, самал жел соғып тұр. Сол жұлдыздарға қарап ең үлкен, ең әдемі, ең жарық жұлдызды таңдап сол жұлдызға арманымызды айтамыз. Оң қолымызды жоғары созып сол жұлдызды аламыз да, алдымызға қоямыз. Көздерімізді ашып, сол жұлдызға өздеріңіздің жақсы қасиеттеріңіз бен армандарыңызды жазыңыздар.

6. «Тілек хаты»

Өз тілектеріңізді параққа жазып, қорапқа салыңыздыр. Бұларды араластырған соң сіздер оны қайтадан алып, өзіңізге келген тілек хатты оқисыздыр. Қаласаңыз өзіңізге естелікке алып қалуыңызға болады.

Авторлар туралы мәлімет

Сведения об авторах

АМАНКЕЛДІҚЫЗЫ Надира – Б.К. Мергенбаев атындағы №226 гимназия педагог-психологы. Әйтеке би кенті, Қазалы ауданы, Қызылорда облысы.

АШИРОВА Нургуль Биржановна – №1 мектеп-гимназиясының педагог-психологы. Сәтбаев қаласы, Ұлытау облысы.

ЕСЕНҒАЗЫ Нұрлан Ізденұлы – Бопай ханым жоғары медициналық колледжінің «Хирургия, анестезиология және реанимация» пәнінің оқытушысы, Ардагерлер кеңесінің төрағасы, Халықаралық «Қазақ тілі» қоғамдық бірлестігінің облыстық басқарма мүшесі, ЮНИСЕФ бағдарламасы бойынша «Патронаж мейіргерлер» Ақтөбе облысының тренері, Ақтөбе облысының бас биі, дәрігер, педагог. Ақтөбе қаласы.

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

ЖАҢАБЕРГЕНОВА Гүлнар Мәлсқызы – №165 С. Сейфуллин атындағы орта мектеп педагог-психологы. Әйтеке би кенті, Қызылорда облысы.

КАВЕЛИНА Лариса Викторовна – педагог-психолог немецкой школы-комплекса №46 г. Астана.

МАМБЕТБАЕВА Бақыткүл Жанатбекқызы – «Аралтөбе орта мектебі мектепке дейінгі шағын орталығымен» ММ-нің педагог-психологы. Аралтөбе ауылы, Балқаш ауданы, Алматы облысы.

ОЛЖАБАЕВА Гулнафис Кадировна – «С. Жаңғабылов атындағы жалпы білім беретін мектеп КММ»-нің педагог-психологы. Маңғыстау ауданы, Маңғыстау облысы.

ОЛЖАЕВА А. – әл-Фараби атындағы ҚазҰУ Педагогика және білім беру менеджменті кафедрасының 3-курс докторанты. Алматы қаласы.

СҮНДЕТБАЕВА Назыгүл Лепесқызы – №200 негізгі мектебінің психологы. Құмбазар ауылы, Арал ауданы, Қызылорда облысы.

ТАҢАТАРОВА Перизат Сембаевна – «Айбөбек» балабақшасының психологы. Ганюшкин селосы, Құрманғазы ауданы, Атырау облысы.

ТЕРЛИКБАЕВА Жулдыз Токановна – педагог-психолог Детского образовательного центра «Умка», г. Алматы.

ХАФИЗОВА Кәмшат Сырымбетқызы – Е.Ш. Орақбаев атындағы жалпы орта білім беретін мектебінің педагог-психологы. Қызылоба ауылы, Жаңақала ауданы, Батыс Қазақстан облысы.