

ISSN 1998-6718



Мектептегі **ПСИХОЛОГИЯ** *в школе*

➤ *Ұлттық спорт ойындарының жастарға әскери-патриоттық тәрбие берудегі психологиялық маңызы*

➤ *Педагогикалық қарым-қатынас стильдерінің психологиялық маңызы*

➤ *Есте сақтау қабілетін дамытуға, зейінді тұрақтандыруға арналған ойындар*

9(219)
2026



№9 (219), 2026
(Қыркүйек-Сентябрь)

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

Т. ҚАСЕНОВ

Ұлттық спорт ойындарының жастарға әскери-патриоттық
тәрбие берудегі психологиялық маңызы 3

Ж. ЕРДЕНОВА

Білім беру ортасындағы мұғалімнің психологиялық
қауіпсіздігі 8

А. МАТЖАНОВА

Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыларды
психологиялық сүйемелдеу 11

Д. ПАНАГУЖИНА, А. САЙНОВА

Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушының оқу және
әлеуметтік дағдыларын дамытудағы педагог-ассистенттің
рөлі 17

М. ЕРКІНБЕКОВА

Педагогикалық қарым-қатынас стильдерінің психологиялық
маңызы 20

А. НҰРЛАНОВА

Ремиссияда және қалпына келтіруде тәуелді адаммен өмір
сүру 24

А. ДЖУСУПКАЛИЕВА

Жасөспірімдерге арналған психологиялық тренинг
сабақ 26

Ж. ЕРМЕҚАЛИЕВА

Педагогикалық ұжымда жағымды микроклимат
қалыптастыру тренингі 30

Л. ДЖУМАГАЛИЕВА

Мектеп мұғалімдеріне арналған психологиялық
тренинг 34

Г. КАЖИКОВА

Оқушыларды сенімділік пен біртұтастыққа баулу
тренингі 36

К. ҚАЖЫМҒАЛИЕВА

Темперамент. Темперамент түрлері 38

А. ҚАДЫРЖАНОВА

Есте сақтау қабілетін дамытуға, зейінді тұрақтандыруға
арналған ойындар 42

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

Ақнұр ОЛЖАЕВА

Ғылыми редактор –

Маржан АХМЕТОВА

20. 05. 2010 ж.

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

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

30. 09. 2026 ж.

Офсеттік басылым.

Тапсырысы: 320.

Редакцияның

мекен-жайы:

050036, Алматы қаласы,
Мамыр-2 ы/а, 13-7.

Тел/факс:

8 (727) 255-72-94.

Ұялы тел: 8 777 303 37 67.

Эл пошта:

pedagog-ltd@mail.ru

Сайт:

www.pedagogltd.kz

Журнал <<Print
House GERONA>>
типографиясында
басылды.
Алматы қаласы, Сәтбаев
көшесі 30А/3, 124.

Көркемдеуші және
беттеуші:

Нұрзат Раймқұлова

Редакциялық алқа: Редакционная коллегия:

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

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

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

Б.Р. Кадыров - д.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)

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 30. 09. 2026 г.
Печать офсетная.
Заказ 320.

Учредитель:

ТОО «Педагог LTD»

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

Тел. /факс: 8 (727) 255-72-94;

Моб. т.: 8 777 3033767

Эл. почта: pedagog-ltd@mail.ru

Сайт: www.pedagogltd.kz

Дизайнер-верстальщик
Нурзат Раймкулова

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



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



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

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. Мақалаңызға 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.

Ұлттық спорт ойындарының жастарға әскери-патриоттық тәрбие берудегі психологиялық маңызы

Т. ҚАСЕНОВ

Қазіргі заман жастарының бойында отансүйгіштік, ұлттық сана мен әскери-патриоттық рухты қалыптастыру – мемлекет дамуының стратегиялық маңызды бағыттарының бірі. Патриотизм – бұл елдің болашағы үшін жауапкершілік. Осы тұрғыдан алғанда, жастарға әскери-патриоттық тәрбие берудің тиімді құралдарының бірі ретінде ұлттық спорт ойындарын ерекше атап өтуге болады.

Ұлттық спорт түрлері – тек дене шынықтыру құралы ғана емес, ол – қазақ халқының тарихи-мәдени мұрасы, ұлттық рух пен ерлік дәстүрінің көрінісі. Аса бай тарихи тамырынан нәр алған көкпар, аударыспақ, жамбы ату, тоғызқұмалақ, асық ату сынды ұлттық ойындар – ежелгі батырлық, жауынгерлік, зеректік пен төзімділікке негізделген тәрбиенің құрамдас бөлігі.

Мақаланың мақсаты – ұлттық спорт түрлерінің жастарға әскери-патриоттық тәрбие беру үдерісіндегі рөлін жан-жақты зерттеп, олардың тәрбиелік, мәдени және рухани мәнін ғылыми негізде талдау.

1. Ұлттық спорттың тарихи негізі және әскери тәрбиемен байланысы

Қазақ халқының ұлттық ойындары ежелден жауынгерлік машықтарды меңгерудің тиімді құралы ретінде пайдаланылып келген. Мысалы, көкпар ойыны жас сарбаздарды ат үстінде ептілікке, төзімділікке және ұжыммен әрекет етуге үйретсе, жамбы ату – дәлдік пен көздің мергендігін дамытатын әскери жаттығу сипатында болған.

Тарихи деректерге сүйенсек, қазақ хандары мен батырлары жас ұрпақты ерте жастан атқа мінуге, садақ атуға, күреске баулып отырған. Бұл машықтар кейін әскери қызметте аса қажет болған. Ұлттық ойындар жастарды тек физикалық тұрғыдан ғана емес, рухани-психологиялық жағынан да шыңдап, бойларында батырлық, қайсарлық пен елжандылық қасиеттерді қалыптастырған.

2. Ұлттық спорт түрлерінің тәрбиелік функциялары

Ұлттық спорт түрлері – жастардың тұлғалық, рухани және азаматтық қасиеттерін қалыптастыруда маңызды рөл атқаратын әлеуетті құрал. Бұл ойындардың тәрбиелік функциялары бірнеше бағытта көрініс табады:

а) Дене тәрбиесі мен жауынгерлік дағдыны қалыптастыру

Ұлттық ойындардың дене шынықтыруға қосатын үлесі зор. Мысалы, аударыспақ – күш пен ептілікті, тепе-теңдік пен реакцияны дамытса, көкпар – тактикалық ойлау, ұжыммен жұмыс істеу дағдыларын жетілдіреді. Бұл қасиеттер әскери дайындықпен тікелей байланысты, себебі жауынгер үшін

физикалық шыдамдылық пен қимыл шапшаңдығы – табыстың кепілі.

ә) Рухани-адамгершілік тәрбиесі

Ұлттық ойындар арқылы жастар батырлық, ерлік, әділдік пен намыстылық сияқты ұғымдарды бойына сіңіреді. Әсіресе, қазақи тәрбие жүйесінде ер жігіттің мәрттігі мен адалдығы маңызды құндылықтар саналған. Мысалы, көкпар ойынында қарсыласқа зиян келтірмеу, ережені бұзбау – қатысушылардың бойындағы әдеп пен кісілікті көрсетеді.

б) Ұжымшылдық пен отансүйгіштікті дамыту

Командалық ұлттық ойындар – жастардың бірлікке, ынтымақтастыққа және өз елінің мүддесі үшін еңбек етуге тәрбиелейді. Жастар өз командасы үшін жанын салып күреседі, бұл – ертеңгі күні ел қорғаны болатын азаматтың тұлғалық мінез-құлқын қалыптастырудың негізі.

в) Тарихи жады мен ұлттық сана қалыптастыру

Ұлттық спорт түрлерін меңгеру арқылы жастар бабалар дәстүріне терең бойлайды. Бұл олардың тарихи танымын кеңейтіп, ұлттық мақтаныш сезімін оятады. Қазақтың батырлар жырында сипатталған ерліктер тек сөз жүзінде емес, іс жүзінде де осы ойындар арқылы өміршең болып келеді.

г) Көшбасшылық және жауапкершілік дағдыларын дамыту

Көптеген ұлттық ойындарда көшбасшылық қабілет қажет. Жас спортшы командаға жетекшілік етуді, стратегия құруды, өз қателігі үшін жауап беруді үйренеді. Бұл – кез келген әскери қызметкердің бойында болуы тиіс маңызды қабілеттер.

Әскери-патриоттық тәрбиенің қазіргі жағдайы және ұлттық спорттың орны

Қазақстан Республикасында әскери-патриоттық тәрбие беру мәселесі мемлекет саясатының басым бағыттарының бірі ретінде айқындалған. Бұл бағытта түрлі бағдарламалар, жобалар мен оқу-тәрбие іс-шаралары жүзеге асырылуда. Дегенмен, қазіргі жаһандану үдерісі, шетелдік мәдени экспансия, жастар арасында әлеуметтік желіге тәуелділік сынды факторлар ұлттық құндылықтарды ұмыту қаупін тудыруда. Осындай жағдайда ұлттық спорт ойындарын әскери-патриоттық тәрбиенің негізгі тетіктерінің бірі ретінде дамыту – уақыт талабы.

Білім беру жүйесіндегі қолданыс

Қазіргі таңда мектептер мен жоғары оқу орындарында әскери-патриоттық бағыттағы үйірмелер, секциялар жұмыс істейді. Бірақ олардың көбі тек әскери шаралар, саптық дайындықпен шектеліп қалады. Ал ұлттық спорт арқылы берілетін тәрбие жастарға табиғи әрі қызықты болып келеді. Мысалы, көкпар немесе жамбы ату сияқты спорт түрлері оқушылардың қызығушылығын арттырып, оларды ұлттық мұраға жақындатады. Бұл – тәрбиенің әсерлі әрі нәтижелі жолы.

Ұлттық спортты қолданудың артықшылықтары

Ұлттық спорт ойындарын әскери-патриоттық тәрбие құралы ретінде пайдаланудың бірнеше артықшылығы бар:

Қолжетімділік: Көптеген ұлттық ойын түрлері қымбат жабдықты қажет етпейді, ауылдық жерлерде де өткізуге болады.

Табиғилық: Жастар ұлттық ойындарды қабылдауда өзін еркін сезінеді, өйткені бұл олардың мәдениетіне тән нәрсе.

Тәрбиелік ықпалдың тереңдігі: Ұлттық спорт арқылы берілген тәрбие сөз арқылы емес, әрекет арқылы бойға сіңеді.

Сонымен қатар, қазіргі таңда әскери-патриоттық тәрбиені күшейту мақсатында ұлттық спорт жарыстарын әскери оқу орындарында, колледждер мен ЖОО-ларда өткізу тәжірибесі кеңейіп келеді. Бұл үрдіс жастардың спортқа деген қызығушылығын оятып қана қоймай, елжандылық сезімін де нығайтады.

Мектеп пен ЖОО жүйесінде ұлттық спорт арқылы патриотизмді дамыту

Білім беру жүйесі – жастардың дүниетанымы мен азаматтық көзқарасын қалыптастыратын негізгі орта. Осы жүйеде ұлттық спортты оқу-тәрбие үдерісіне енгізу – патриотизмді дамытудың пәрменді тәсілі. Мектеп оқушылары мен студенттердің бойында ұлттық сана мен отансүйгіштік қасиеттерді қалыптастыру үшін білім беру ұйымдары ұлттық спортты кеңінен пайдалана алады және пайдалануы қажет.

Қазіргі таңда бірқатар жалпы білім беретін мектептерде дене шынықтыру пәнінің шеңберінде асық ату, тоғызқұмалақ, қазақ күресі сияқты ұлттық спорт түрлерін оқыту тәжірибесі бар. Бұл оқушылардың тек дене дамуына емес, сонымен қатар тарихи-мәдени танымының кеңеюіне, өз ұлтына деген мақтаныш сезімінің артуына ықпал етеді.

Ұлттық ойындардың тәрбиелік потенциалын толық пайдалану үшін:

- Ұлттық спорт түрлерін міндетті немесе таңдаулы пән ретінде енгізу;
- Жергілікті спортшылар мен жаттықтырушыларды мектептерге тарту;
- Ұлттық мерекелер мен тарихи күндерге байланысты спорттық іс-шаралар ұйымдастыру қажет.

ЖОО деңгейінде ұлттық спортпен айналысу ерікті түрде жүзеге асады, көбіне спорт клубтары мен факультативтік үйірмелер арқылы. Алайда, педагогикалық, әскери және спорттық мамандықтар даярлайтын ЖОО-ларда ұлттық спорт элементтерін кәсіби даярлық бағдарламасына жүйелі түрде енгізу қажет.

Мысалы, болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімдері мен офицерлер ұлттық спортты насихаттаушы, ұйымдастырушы әрі үйретуші болуға дайындалуы тиіс. Бұл үшін:

- Ұлттық спорт тарихы мен әдістемесі пәнін оқу бағдарламасына қосу;
- Жыл сайынғы ұлттық спорт фестивальдері мен әскери-патриоттық жарыстар өткізу;
- Ұлттық ойындарды патриоттық тақырыптағы тәрбие сағаттарымен байланыстыру ұсынылады.

Көпсалалы әсері

Ұлттық спортты мектеп пен ЖОО жүйесінде дамыту тек патриотизмді

емес, сонымен қатар мына бағыттарды да жетілдіреді:

- Лидерлік қабілеттерді;
- Жауапкершілік пен ерік-жігерді;
- Командалық рух пен өзара құрметті.

Осылайша, ұлттық спорт – жастарды ел қорғаны болуға тәрбиелейтін пәрменді құралға айналады.

Мемлекеттік қолдау және ұлттық спорттың болашағы

Ұлттық спорт түрлерін дамыту мен оны жастардың әскери-патриоттық тәрбиесіне тиімді қолдану – тек қоғамдық ұйымдар мен білім мекемелерінің емес, сонымен қатар мемлекеттік органдардың тікелей қолдауын қажет ететін кешенді мәселе. Осы бағытта Қазақстан Республикасы үкіметі тарапынан бірқатар бағдарламалық және ұйымдастырушылық шаралар жүзеге асырылып келеді.

Сонымен қатар, ҚР Мәдениет және спорт министрлігі жанынан құрылған Ұлттық спорт қауымдастығы да ұлттық спорт түрлерінің дамуына жүйелі қолдау көрсетіп келеді. Әсіресе жастар арасында ұлттық ойындарға қызығушылықты арттыру мақсатында аймақтық жарыстар мен республикалық деңгейдегі фестивальдер тұрақты түрде ұйымдастырылады.

Ұлттық спортты дамыту үшін инфрақұрылымдық жағдайдың жеткілікті деңгейде болуы маңызды. Соңғы жылдары бірқатар облыс орталықтарында ат спортына арналған манеждер, қазақ күресіне арналған залдар, тоғызқұмалақ пен асық ату ойындарына бейімделген орталықтар салынды. Бұл нысандардың жанынан әскери-патриоттық клубтар мен үйірмелер ашу – тәрбиелік әсерін арттыра түседі.

Ұлттық спорт түрлері бүгінде тек ішкі тәрбие құралы ғана емес, Қазақстанның мәдени брендіне айналып келеді. Әлемдік деңгейде ұйымдастырылатын Этноспорт ойындарына қатысу, халықаралық жарыстарда ұлттық ойындар арқылы елді таныту – жастардың бойындағы ұлттық мақтаныш сезімін оятуға ықпал етеді. Бұл өз кезегінде патриотизмнің халықаралық деңгейдегі танымал нұсқасын қалыптастыруға көмектеседі.

Мемлекеттік қолдауды тиімді пайдалану үшін төмендегідей ұсыныстарды атап өтуге болады:

- Әскери-патриоттық клубтар мен кадет сыныптарында ұлттық спортты міндетті элемент ретінде енгізу;
- Ауылдық елді мекендерде ұлттық спорт инфрақұрылымын дамытуға басымдық беру;
- Ұлттық ойындар бойынша білікті жаттықтырушылар даярлау жүйесін жолға қою;
- Білім беру бағдарламаларында ұлттық спорт пен патриоттық тәрбие сабақтастығын арттыру.

Осы шаралар жүйелі түрде жүзеге асса, ұлттық спорт тек мәдени мұра ретінде емес, жастарды мемлекетшілдікке тәрбиелеудің қуатты тетігіне айналады.

Қорытынды. Қазақ халқының ұлттық спорт ойындары – терең тарихи тамырдан бастау алатын, рухани және жауынгерлік мәдениеттің көрінісі болып табылады. Бұл ойындар – жастарды дене шынықтыру мен ой дамуына ғана емес, ең алдымен, ерлікке, елге адалдыққа, жауапкершілік пен намысқа тәрбиелейтін құрал. Сондықтан оларды әскери-патриоттық тәрбиенің құрамдас бөлігі ретінде жүйелі түрде пайдалану – қазіргі заманның маңызды талабы.

Ұлттық спорттың жастарға әсері тек ойын не жарыс деңгейінде емес, терең рухани, әлеуметтік және азаматтық мазмұнмен толығады. Жастар өз халқының өткені мен мәдениетін, батырлық рухын сіңіру арқылы болашақта ел қорғаушы, Отанға адал азамат болуға ұмтылады. Бұл – мемлекет үшін стратегиялық артықшылықтардың бірі.

Ұлттық спорт арқылы әскери-патриоттық тәрбиені тиімді ету үшін:

- Білім беру жүйесіне ұлттық спорт түрлерін кеңінен енгізу;
- Мемлекеттік деңгейде жүйелі қолдау мен насихатты күшейту;
- Жастардың қызығушылығын арттыратын форматтарды (фестиваль, челлендж, турнир) дамыту;
- Ұлттық спорт пен заманауи патриоттық идеологияны ұштастыра отырып, тәрбиелік модель қалыптастыру қажет.

Осы бағыттағы жұмыстардың нәтижесінде Қазақстан жастары өз ұлтының бай мұрасын құрметтейтін, елін сүйетін, қажет болса, Отанын қорғауға дайын нағыз патриоттар болып өсері сөзсіз.

Әдебиеттер:

1. Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңы.
2. «Патриоттық акт – Мәңгілік Ел» тұжырымдамасы.
3. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: «Атамұра», 2012.
4. Төлегенов А. «Ұлттық спорт – елдіктің негізі». – Егемен Қазақстан, 2021.
5. Қалқабаев Ж. «Әскери-патриоттық тәрбие және спорт». – Спорт.kz, 2020.
6. Жолдасбеков М. «Ұлттық спорттың тәлімдік мәні». – Ұлағат, №4, 2021.
7. ҚР Мәдениет және спорт министрлігінің ресми сайтынан алынған материалдар – www.mks.gov.kz

Білім беру ортасындағы мұғалімнің психологиялық қауіпсіздігі

Ж. ЕРДЕНОВА

Білім беру қызметі үшін, оның барлық деңгейлерінде психологиялық қауіпсіздіктің негізгі құрамдас бөлігі тұлғаның дамуы үшін ықтимал қауіптердің алдын алу, ықтимал психологиялық жарақаттардың алдын алу, оқу іс-әрекетінің және жалпы білім беру іс-әрекетінің барлық қатысушылары үшін психикалық қызметтің жұмыс істеуін ұйымдастырушылық қамтамасыз ету болып табылады. Ғылым мен білім берудің цифрлық трансформациясы жағдайында мұғалім кәсіби қызметтің субъектісі ретінде оқу мақсаттарына жету үшін «трансформациялануы» керек. Қазіргі педагогикалық қызмет ақпараттық цифрлық білім беру ортасын пайдаланумен байланысты деп есептей отырып, білім беру іс-әрекетінің сәттілігіне қол жеткізу үшін мұғалімге цифрлық құзыреттерді қолдану қажет. Мұндай жағдайларда цифрлық және ақпараттық (цифрлық) ортаның жақындасуы, қабаттасуы және педагогикалық практикада көпсалалы құзыреттіліктерді пайдалануды өзектендіру туралы жиі айтылады.

Білім беруді цифрландыруға байланысты қазіргі сыртқы жағдайлар педагогтің психологиялық қауіпсіздігі мен кәсіби сенімін келесі параметрлер бойынша төмендету факторлары бола алады.

Ақпараттық шындықтың, бұрын алынған білімнің, дағдылардың, ең алдымен педагогикалық жұмыс дағдыларының талаптарына байланысты цифрлық ортадан цифрлық ортаға көшу қажеттілігі. Мысалы, 2020 жылы қашықтықтан оқытуға мәжбүрлі түрде көшу білім берудің осы форматын «ашуға», ал білім беру қатынастарына қатысушыларға өздері үшін осындай оқытудың мүмкіндіктері мен шектеулерін, сондай-ақ білім беру қызметінің осындай форматы шеңберінде өзара іс-қимыл жасау үшін өздерінің кәсіби даярлық дәрежесін бағалауға мүмкіндік берді. Тіпті өздерінің кәсіби-педагогикалық қызметін өте жоғары деңгейде орындайтын мұғалімдер үшін де дағдыларды ақпараттық ортаға, желіге күрт ауыстыру кәсіби педагогикалық диалог жүргізудің жаңа тәсілдерін игеру, дәріс және практикалық материалдарды ұсыну және таныстыру, өз эмоцияларын білдірудің қосымша құралдары және т.б. қажеттілігімен байланысты қиындықтар туғызады.

Бүгінгі таңда заманауи мұғалім кәсіби педагогикалық қызметті жүргізудің бұрын қолданылмаған әдістерін игеру жағдайында болуға мәжбүр. Бұл ақпараттық ізденіс жүргізу, цифрлық коммуникация және цифрлық мәдениет технологияларын игеру, цифрлық ортада деректерді өңдеу қажеттілігімен байланысты ақпараттық білім беру ортасында жұмыс істеу үшін жаңа білімді, еңбек функцияларын, педагогикалық қызметті жүргізу

дағдыларын қалыптастыру туралы. Бұл жағдайда мұғалімнің өзін-өзі жетілдіруге, қазіргі жағдайда кәсіби қызметті жүргізу стилін өзгертуге жеке, ішкі дайындығы маңызды екенін атап өту маңызды. Мұғалімнің өз жұмысында ақпараттық технологияларды жаңа еңбек құралы ретінде қолдануға психологиялық дайындығы танымдық, эмоционалды және когнитивті контексттердегі қиындықтарды жеңу қажеттілігін білдіреді.

Мұғалімнің еңбек субъектісі ретінде білім берудің цифрлық трансформациясымен және жұмыста жаңа мағыналарды іздеумен байланысты кәсіби-педагогикалық қызметтің жаңа жағдайларын бастан кешіру. Оқытуды даралау және білім беру процесін жүргізудің жекелендірілген моделін дамыту оқытуды оңтайландырса, білім берудің негізгі мәселелері – цифрландыру жағдайында тұлғаның қалыптасуы мен дамуы, тұлғаның құндылық-семантикалық негізін қалыптастыру, білім беру қатынастарына қатысушылар арасындағы «тірі» коммуникативтік компонент шешілмеген күйінде қалып отыр. Бүгінгі таңда білім беруді цифрландыру «тәжірибелік пайдалану» кезеңінде өте қарама-қайшы қабылданады, сондықтан мұғалімдер арасындағы қызметтің тиімділігі мен өнімділігі және оның семантикалық мазмұны мен мазмұны жиі төмендейді.

Білім беру ортасындағы мұғалімнің психологиялық қауіпсіздігі білім алушылардың (оқушылардың, студенттердің, курсанттардың) психологиялық қауіпсіздігін қалыптастыру шарттары тұрғысынан да маңызды. Білім беру ортасының психологиялық саулығы мен жайлылығы онда білім беруді жүзеге асыру мүмкіндіктерімен, ата-аналардың білім беру процесіне қатысуымен, оқу ұжымдарындағы қолайлы әлеуметтік-психологиялық микроклиматпен, жағымды психоэмоционалды атмосферамен және т.б. тікелей байланысты. Зерттеушілердің пікірінше, мұғалімнің психологиялық қауіпсіздігінің әлеуетін мұғалімнің жеке басының негізгі, жүйелі сипаттамасы ретінде қарастыруға болады, бұл оның қызметінің сәттілігі мен өнімділігін, білім берушілерге психологиялық қауіпсіз білім беру ортасын құру үшін оның кәсіби және жеке ресурстарын жаңартуды қамтамасыз етеді.

Педагогтің психологиялық қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін білім беруді цифрландыру жағдайында білім алушыларды оқу пәндері бойынша оқыту мақсаттарына қол жеткізу үшін ынталандыруға бағытталу; цифрлық мәдениет пен ақпараттық технологияларды меңгеру; оқу пәнінің мақсаттары мен міндеттеріне, оның технологияларына қол жеткізу сияқты құрамдас бөліктермен көрсетілуі мүмкін өзінің кәсіби ақпараттық (цифрлық) құзыреттілігін қалыптастыру басым мәнге ие болады оқу жылының динамикасындағы өз қызметін ұзақ мерзімді және қысқа мерзімді жоспарлау.

Кәсіби-педагогикалық қызметте цифрлық технологияларды қолдану қажеттілігіне байланысты мұғалімдердің психологиялық қауіпсіздігінің төмендеген деңгейі психоэмоционалды түрде өз санасында кейбір

детерминистік педагогикалық қорқыныштардың болуымен байланысты болуы мүмкін. Педагогикалық қызметте ақпараттық қабілетсіздіктен қорқу, кәсіби қажетсіздіктен қорқу, педагогикалық сәтсіздіктен қорқу сияқты қорқыныш түрлерін ажыратуға болады.

Мінез-құлық тұрғысынан мұғалімдердің психологиялық қауіпсіздігінің жеткіліксіз деңгейі белгілі бір дәрежеде педагогикалық практикада қолданыстағы ақпараттық құралдардың арсеналын пайдаланбау, білім беру іс-әрекетінің дәстүрлі форматын толықтыру контекстіндегі олардың рөлінің маңыздылығын жоққа шығару арқылы қатаң болып қалуы мүмкін.

Қазіргі уақытта ғылым мен білім берудің цифрлық трансформациясы, цифрлық білім беру ортасын қалыптастыру жағдайында педагогтердің психологиялық қауіпсіздігін қамтамасыз ету мәселелері қараудың бас-тапқы кезеңдерінде тұр. Бүгінгі күні мұғалімдердің кәсіби бейімделуі мен психологиялық қауіпсіздігінің қиындықтарын ақпараттық-коммуникациялық технологияларды меңгеру, білім алушылардың білім беру ұйымының электрондық ақпараттық-білім беру ортасына бейімделу процесін басқару, білім алушылардың ақпараттық ортадағы өзіндік жұмысын басқару және бақылау және т.б. сияқты бағыттар бойынша олардың біліктілігін міндетті түрде арттыру арқылы шешуге болатыны белгілі болды. кәсіби маман пәнаралық сипатқа ие. Білім беру тонусын сақтау қажеттілігі кәсіби дамумен, кәсіби қызметті орындау динамикасымен, еңбек нәтижелеріне қол жеткізумен, еңбек функциялары мәселелері бойынша кәсіби құзыреттілікті арттыру және кеңейту және т.б. мұғалімнің белгілі бір білімінің, кәсіби және жеке тәжірибесінің болуы білім алуға, кәсіби жолдың әр түрлі кезеңдерінде өзін-өзі тәрбиелеуге негіз жасайды.

Әдебиеттер:

1. Антоновский А.В., Бысюк А.С. Современные подходы к изучению психологической безопасности субъектов образовательного процесса / Региональные тенденции и проблемы психологии образования. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, – Тверь, 27-28 октября 2011 года. – Тверь: ООО «СФК-офис», 2011. С. 15-23.

2. Баева И.А., Лактионова Е.Б., Гаязова Л.А., Кондакова И.В. Детерминанты психологической защищенности педагога в образовательной среде // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.Н. Герцена. 2020. №197. С. 18-30.

3. Бысюк А.С., Антоновский А.В. О профессионализме педагога в условиях дистанционного обучения // Прикладная психология и педагогика. 2022. Том 7. №1. С. 26-38.

Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыларды психологиялық сүйемелдеу

А. МАТЖАНОВА

Аннотация

Мақалада ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыларды психологиялық сүйемелдеудің ерекшеліктері, оның білім беру үдерісіндегі маңызы және педагог-психолог жұмысының негізгі бағыттары қарастырылады. Ерекше білім беру қажеттілігі бар баланың мектеп ортасына бейімделуі, эмоционалдық жағдайы, қарым-қатынас жасауы, өз мүмкіндіктерін қабылдауы мен оқу белсенділігіне психологиялық қолдаудың ықпалы сипатталады. Психологиялық сүйемелдеуді ұйымдастыруда жеке тәсіл, баланың мүмкіндігін ескеру, қолайлы психологиялық орта қалыптастыру, педагогтер және ата-анамен өзара әрекеттесу мәселелеріне ерекше мән беріледі. Сонымен қатар оқушыны психологиялық қолдаудың кезеңдері мен күтілетін нәтижелері ұсынылады.

Түйін сөздер: ерекше білім беру қажеттілігі, психологиялық сүйемелдеу, инклюзивті білім беру, психологиялық қолдау, бейімделу.

Зерттеу жұмысының өзектілігі. Қазіргі білім беру жүйесінде әрбір оқушының жеке ерекшеліктерін ескеру және оның сапалы білім алуына қолайлы жағдай жасау маңызды міндеттердің біріне айналып отыр. Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушылар оқу материалын қабылдау, тапсырмаларды орындау, өз ойын жеткізу, сыныптастарымен қарым-қатынас жасау және мектеп ортасына бейімделу барысында қосымша психологиялық қолдауды қажет етуі мүмкін. Мұндай оқушылардың кейбірінде өзіне деген сенімсіздік, эмоционалдық тұрақсыздық, мазасыздық, қарым-қатынастан қашу немесе әлеуметтік ортаға бейімделуде қиындықтар байқалуы ықтимал. Бұл жағдайлар олардың оқу белсенділігіне, мектепке деген қызығушылығына және тұлғалық дамуына әсер етуі мүмкін. Сондықтан ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыны тек оқу жетістігі тұрғысынан бағаламай, оның эмоционалдық және әлеуметтік жағдайын да кешенді түрде қарастыру қажет. Осы тұрғыдан алғанда, ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыларды психологиялық сүйемелдеудің тиімді жолдарын анықтау – педагог-психологтың кәсіби қызметіндегі маңызды бағыттардың бірі.

Зерттеу мақсаты: Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушылардың психологиялық ерекшеліктерін анықтау және олардың эмоционалдық, әлеуметтік және тұлғалық дамуын қолдауға бағытталған тиімді психологиялық сүйемелдеу тәсілдерін жүйелеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушылардың негізгі психологиялық ерекшеліктерін анықтау;
2. Олардың эмоционалдық жағдайы мен әлеуметтік бейімделу ерекшеліктерін қарастыру;
3. Оқушылардың психологиялық қажеттіліктерін ерте анықтау жолдарын жүйелеу;
4. Педагог-психологтың ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыларды сүйемелдеу әдістерін анықтау;
5. Оқушы, ата-ана және педагог арасындағы психологиялық қолдаудың өзара байланысын қарастыру.

Зерттеу жұмысының жаңашылдығы: Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыларды психологиялық сүйемелдеудің негізгі бағыттары жүйеленіп, оқушының психологиялық қажеттілігін ерте анықтау, жеке қолдау көрсету және нәтижесін бақылау алгоритмі ұсынылды. Оқушының жасына, жеке ерекшелігіне және білім беру жағдайына бейімделген психологиялық сүйемелдеудің кешенді тәсілі қарастырылды.

Зерттеу нәтижесі: Зерттеу нәтижесінде ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушылардың эмоционалдық жағдайын, әлеуметтік бейімделуін және тұлғалық ерекшеліктерін ескере отырып психологиялық қолдау көрсетудің тиімді жолдары анықталды. Жүйелі психологиялық сүйемелдеу оқушының өзін қауіпсіз сезінуіне, өз мүмкіндіктерін қабылдауына, қарым-қатынас жасау белсенділігін арттыруына және мектеп ортасына бейімделуіне оң ықпал ететіні анықталды. Сонымен қатар педагог пен ата-ананың бірлескен қолдауы оқушының психологиялық жағдайын тұрақтандыруда маңызды фактор екені айқындалды.

Қазіргі білім беру жүйесінде әрбір баланың сапалы білім алуына, өзінің қабілеті мен мүмкіндігін жүзеге асыруына жағдай жасау маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Осы бағытта инклюзивті білім беру қағидаларының дамуы ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыларға деген көзқарастың өзгеруіне ықпал етуде. Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушының мектептегі жағдайы тек оқу үлгерімімен байланысты емес. Оның өзін сынып ұжымының мүшесі ретінде сезінуі, мұғаліммен және құрдастарымен қарым-қатынас орнатуы, эмоционалдық тұрғыдан өзін қауіпсіз сезінуі де маңызды. Педагог-психолог ретінде оқушымен жұмыс барысында баланың қандай қиындыққа тап болғанын ғана анықтау жеткіліксіз деп есептеймін. Ең маңыздысы – сол қиындықтың артында қандай қажеттілік тұрғанын түсіну. Бір оқушыға эмоционалдық қолдау қажет болса, екінші оқушыға қарым-қатынас орнатуға көмек керек болуы мүмкін. Сондықтан психологиялық сүйемелдеу барлық балаға бірдей талап қоюға емес, оның жеке ерекшелігіне сәйкес қолдау көрсетуге негізделуі тиіс.

Мектеп ортасы бала үшін жаңа әлеуметтік кеңістік болып табылады. Мұнда ол оқу міндеттерін орындаумен қатар, өзара қарым-қатынас жасау-

ға, белгілі бір ережелерді сақтауға, эмоцияларын басқаруға және өз әрекетіне жауап беруге үйренеді [1, 72-83]. Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушылар үшін бұл үдерістер қосымша психологиялық қолдауды қажет етуі мүмкін. Кейбір балалар жаңа ортаға баяу бейімделсе, кейбіреулерінде өзіне деген сенімсіздік немесе қарым-қатынаста қиындықтар байқалады. Мұндай жағдайлар баланың оқу белсенділігіне де әсер етуі ықтимал. Сондықтан психологиялық сүйемелдеудің басты мақсаты – баланың бойындағы ерекшелікті проблема ретінде қарастыру емес, оның білім алуына және әлеуметтенуіне кедергі келтіретін факторларды азайту.

Психологиялық қолдау оқушыға:

- өзін қауіпсіз сезінуге;
- мектеп ортасына біртіндеп бейімделуге;
- өз эмоцияларын түсінуге;
- өз мүмкіндіктерін дұрыс қабылдауға;
- қарым-қатынас жасау дағдыларын дамытуға;
- оқу әрекетіне жағымды қатынас қалыптастыруға;
- өзіне деген сенімділігін арттыруға мүмкіндік береді [2, 84-92].

Кесте 1. Психологиялық сүйемелдеудің негізгі қағидалары

№	Психологиялық сүйемелдеу қағидасы	Қағиданың мазмұны
1	Жеке тәсіл	Әр баланың даму қарқыны, қабылдау ерекшелігі, эмоционалдық жағдайы мен қарым-қатынас жасау мүмкіндігі әр түрлі. Сондықтан оқушының жеке қажеттіліктерін ескере отырып, психологиялық қолдау әдістерін таңдау қажет.
2	Баланың мүмкіндігіне сүйену	Оқушының кемшіліктеріне емес, оның қолынан келетін әрекеттері мен күшті жақтарына назар аудару маңызды. Баланың жетістігін қолдау оның өзіне деген сенімін арттыруға ықпал етеді.
3	Тұрақты қолдау	Психологиялық сүйемелдеу мәселе туындаған кезде ғана емес, жүйелі түрде жүргізілуі қажет. Оқушының жағдайын тұрақты бақылау өзгерістерді ерте анықтап, қажетті көмекті уақытында ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

4	Қауіпсіз психологиялық орта	Оқушы өз ойын еркін айтуға, қателесуге және көмек сұрауға қорықпауы керек. Сенімді әрі қолайлы орта баланың өзін еркін сезінуіне және өз мүмкіндіктерін көрсетуіне жағдай жасайды.
5	Ынтымақтас-тық	Психологиялық сүйемелдеу нәтижелі болуы үшін педагог-психолог, мұғалім, ата-ана және басқа да мамандар арасында тұрақты өзара байланыс орнатылуы қажет. Бірлескен жұмыс оқушыға көрсетілетін қолдаудың бірізділігін қамтамасыз етеді [3, 1024-1031].

Психологиялық сүйемелдеуді бірнеше кезеңге бөліп ұйымдастыруға болады.

- *Бірінші кезең – бастапқы ақпарат жинау.* Бұл кезеңде оқушы туралы қажетті мәліметтер жинақталады. Баланың оқу ерекшелігі, сыныптағы қарым-қатынасы, эмоционалдық жағдайы және мектепке бейімделуі назарға алынады. Бұл жұмыста оқушыны бақылау, педагогтермен және ата-анамен әңгімелесу маңызды рөл атқарады. Алынған ақпарат баланың қажеттілігін жан-жақты түсінуге мүмкіндік береді.

- *Екінші кезең – психологиялық диагностика.* Диагностикалық жұмыс оқушының эмоционалдық жағдайын, өзін-өзі бағалауын, әлеуметтік бейімделуін және психологиялық ерекшеліктерін анықтауға бағытталады. Диагностика нәтижесін оқушыны таңбалау немесе оның мүмкіндігін шектеу үшін қолдануға болмайды. Оның негізгі міндеті – балаға қандай бағытта психологиялық көмек қажет екенін анықтау.

- *Үшінші кезең – жеке психологиялық сүйемелдеу жоспарын құру.* Диагностикалық және бақылау нәтижелеріне сүйене отырып, оқушыға қажетті психологиялық қолдау бағыты белгіленеді. Бұл кезеңде оқушының жас ерекшелігі, жеке қажеттілігі, оқу жағдайы және әлеуметтік ортасы ескеріледі. Қолдау жоспары өзгермейтін құжат емес, баланың даму динамикасына қарай толықтырылып отыратын икемді жүйе болуы қажет.

- *Төртінші кезең – түзету-дамыту және қолдау жұмысы.* Бұл кезеңде оқушының анықталған қажеттіліктеріне сәйкес жеке немесе топтық психологиялық жұмыс жүргізіледі. Жұмыс мазмұны баланың эмоционалдық тұрақтылығын нығайтуға, өзіндік бағасын қолдауға, қарым-қатынас дағдыларын жетілдіруге, мектеп ортасына бейімделуіне және оқу әрекетіне жағымды қатынас қалыптастыруға бағытталуы мүмкін.

- *Бесінші кезең – нәтижені бақылау.* Психологиялық сүйемелдеудің тиімділігі белгілі бір уақыттан кейін қайта бағаланады. Оқушының эмоционалдық жағдайындағы, қарым-қатынасындағы, мектепке қатынасындағы және оқу белсенділігіндегі өзгерістер салыстырылады [4, 82-92]. Егер бастапқы қиындықтар азайып, оқушының мектеп ортасына бейімделуі жақсарса,

қолданылған психологиялық қолдаудың тиімділігі байқалады. Ал өзгеріс жеткіліксіз болған жағдайда сүйемелдеу бағытын қайта қарау қажет.

Педагог-психолог пен мұғалімнің бірлескен жұмысы. Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушының мектептегі жағдайын тек психологтың бақылауында қалдыру дұрыс емес. Себебі баламен күнделікті қарым-қатынаста болатын негізгі тұлғалардың бірі – мұғалім. Педагог-психолог мұғалімге оқушының психологиялық ерекшеліктерін түсінуге көмектесе алады. Мысалы, белгілі бір тапсырманы орындаудан бас тарту әрдайым жалқаулықты білдірмейді. Оның артында шаршау, мазасыздық, тапсырманы түсінбеу немесе өз мүмкіндігіне сенбеу сияқты себептер болуы мүмкін. Сондықтан мұғалім мен психолог арасында тұрақты ақпарат алмасу маңызды. Мұғалім оқушының күнделікті оқу әрекетіндегі өзгерістерді байқаса, психолог оның эмоционалдық және әлеуметтік жағдайын тереңірек зерттей алады. Мұндай өзара байланыс баланы бір ғана қырынан емес, тұтас тұлға ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Ата-анамен психологиялық жұмыс. Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыны қолдауда ата-анамен серіктестік орнатудың маңызы зор. Кей жағдайда ата-ана баласының мүмкіндігіне шамадан тыс алаңдап, оның орнына барлық әрекетті орындауға тырысуы мүмкін. Керісінше, кейбір жағдайда баладан оның нақты мүмкіндігінен жоғары нәтиже күтіледі. Екі жағдайда да баланың дербестігі мен өзіне деген сенімі төмендеуі мүмкін. Педагог-психолог ата-анаға баланың жетістігін байқау, оны басқа балалармен салыстырмау, жасына және мүмкіндігіне сәйкес жауапкершілік беру, эмоционалдық тұрғыдан қолдау көрсету жөнінде кеңес береді. Ата-анамен жұмыс барысында сын айту емес, серіктестік ұстанымы маңызды. Ортақ мақсат – баланың кемшілігін іздеу емес, оның дамуына қолайлы жағдай қалыптастыру.

Сыныптағы психологиялық ортаның маңызы. Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушының эмоционалдық жағдайына сыныптағы қарым-қатынас тікелей әсер етеді [5, 35]. Егер бала өзін сыныпта қабылданған тұлға ретінде сезінсе, оның мектепке деген жағымды көзқарасы қалыптасады. Осыған байланысты сыныпта өзара құрмет, көмек көрсету және бір-бірінің ерекшелігін қабылдау мәдениетін қалыптастыру қажет. Психологиялық сүйемелдеу тек ерекше қажеттілігі бар оқушымен жеке жұмыс жүргізумен шектелмеуі керек. Қажет болған жағдайда сынып ұжымымен де психологиялық-ағартушылық жұмыстар жүргізіледі. Мұндай жұмыс оқушылар арасында түсіністік пен толерантты қарым-қатынастың қалыптасуына ықпал етеді.

Психологиялық сүйемелдеуде жиі кездесетін қиындықтар. Практикада ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушылармен жұмыс барысында бірнеше қиындық кездесуі мүмкін. Соның бірі – баланың психологиялық ерекшелігін тек оқу үлгерімі арқылы бағалау. Оқушының бағасы төмен болуы оның қабілетсіз екенін білдірмейді. Сол сияқты жақсы баға оның эмоционалдық тұрғыдан толық қолдауды қажет етпейтінін де көрсетпейді. Тағы бір маңызды мәселе – баланың ерекшелігін сынып алдында ерекше көрсету.

Психологиялық сүйемелдеу кезінде оқушының қадір-қасиетін сақтау және оның жеке ақпараттарының құпиялылығына жауапкершілікпен қарау қажет [6]. Сонымен қатар психолог баланың орнына шешім қабылдап беруге емес, оның біртіндеп дербестігін қалыптастыруға ұмтылғаны жөн.

Жүйелі психологиялық сүйемелдеу нәтижесінде оқушының мектеп ортасына бейімделуінде оң өзгерістер байқалуы мүмкін.

Негізгі күтілетін нәтижелер:

- эмоционалдық тұрақтылықтың қалыптасуы;
- мектепке деген жағымды қатынастың артуы;
- өз мүмкіндіктерін қабылдаудың жақсаруы;
- өзін-өзі бағалаудың тұрақтануы;
- қарым-қатынас жасау қабілетінің дамуы;
- сынып ұжымына бейімделудің жақсаруы;
- оқу әрекетіне қызығушылықтың артуы;
- көмек сұрау және өз қажеттілігін білдіру қабілетінің қалыптасуы;
- дербестік деңгейінің біртіндеп жоғарылауы.

Бұл нәтижелер бірден қалыптаспайды. Сондықтан психолог оқушының жеке даму динамикасына назар аударып, кішігірім өзгерістердің өзін маңызды нәтиже ретінде қарастыруы қажет.

Қорытындылай келе, ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыларды психологиялық сүйемелдеу – инклюзивті білім беру ортасының маңызды құрамдас бөлігі. Оның басты мәні баланың ерекшелігін өзгертуге ұмтылуда емес, оның білім алуына, қарым-қатынас жасауына және тұлғалық дамуына қажетті жағдай қалыптастыруда жатыр. Педагог-психолог ретінде мен үшін әр оқушының мүмкіндігін көру, оның жеке қарқынын құрметтеу және өзін қауіпсіз сезінуіне жағдай жасау – психологиялық сүйемелдеудің негізгі ұстанымдарының бірі. Балаға көрсетілген психологиялық қолдау оның бүгінгі жағдайын ғана жақсартып қоймай, болашақтағы дербестігі мен әлеуметтік бейімделуіне де негіз болады. Сондықтан ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушыға көмек көрсету психологтың ғана емес, бүкіл білім беру ортасының ортақ міндеті болуы тиіс. Нағыз инклюзивті ортада бала өзінің ерекшелігіне қарамастан мектеп қауымдастығының толыққанды мүшесі екенін сезінуі қажет. Ал педагог-психологтың кәсіби міндеті – осы сезімнің қалыптасуына психологиялық тұрғыдан жағдай жасау.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Разухан Н., Жиенбаева Н.В. Инклюзивті және цифрлық білім беруде психологиялық сүйемелдеу: Қазақстан мен Моңғолияның стратегиялары мен білім беру бағдарламалары // ҚазҰУ хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы. – 2021. – №2 (77). – 72–83 б.;
2. Мағауова А.С., Махамбетова Ж.Т. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға инклюзивті білім беруді жүзеге асырудың психологиялық аспектілері // Абай атындағы ҚазҰПУ хабаршысы. «Психология» сериясы. – 2021. – Т. 62. – №1. – 84–92 б.;

3. Қарибаев З., Аутаева А., Жұмабаева А. және т.б. Инклюзивті білім беру жағдайында ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды психологиялық қолдау // Кипр білім беру ғылымдары журналы. – 2022. – Т. 17. – №4. – 1024–1031 б.;

4. Алхымбаева А., Алғожайева Н., Саманова Д. Арнайы білім беруді қажет ететін оқушылармен әлеуметтік педагогтың психологиялық қолдау бағыттары // Білім беру ғылымдары журналы. – 2023. – Т. 76. – №3. – 82–92 б.;

5. Донат Й.Л., Люке Т., Граф Э. және т.б. Инклюзивті білім беруді жүзеге асыруда кәсіби дамудың тиімділігі: метаталдау // Білім беру психологиясына шолу. – 2023. – Т. 35. – 30-бап;

6. ЮНИСЕФ. Қазақстандағы балалар мен жасөспірімдердің жағдайын талдау. – Астана: ЮНИСЕФ Қазақстан, 2024.

Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушының оқу және әлеуметтік дағдыларын дамытудағы педагог-ассистенттің рөлі

**Д. ПАНАГУЖИНА,
А. САЙНОВА**

Аннотация

Бұл мақалада инклюзивті білім беру жағдайында педагог-ассистенттің ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушыны психологиялық-педагогикалық қолдаудағы рөлі қарастырылады. Педагог-ассистенттің оқушыға тек оқу барысында көмектесіп қана қоймай, оның дербестігін, қарым-қатынас жасау қабілетін, әлеуметтік ортаға бейімделуін және өз мүмкіндігіне деген сенімін қалыптастырудағы маңызы сипатталады. Мақалада оқушының жеке ерекшеліктерін ескере отырып жұмыс жүргізу, шағын мақсаттар қою, жетістіктерін жүйелі бақылау және мұғаліммен бірлескен әрекетті ұйымдастыру тәжірибесі ұсынылады.

Қазіргі білім беру жүйесінің маңызды бағыттарының бірі – әр баланың сапалы білім алуына мүмкіндік жасау және оның жеке ерекшеліктеріне құрметпен қарау. Инклюзивті білім беру осы қағиданы жүзеге асыруға бағытталған.

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушы үшін мектептегі оқу үдерісіне толыққанды қатысу кей жағдайда қосымша қолдауды қажет етеді. Осындай кезде педагог-ассистенттің қызметі ерекше маңызға ие.

Педагог-ассистенттің негізгі міндеті – баланың орнына барлық әрекетті

орындау емес, керісінше, қажетті жағдайда қолдау көрсете отырып, біртіндеп өз бетінше әрекет етуіне жағдай жасау.

Сондықтан педагог-ассистент жұмысының негізгі бағытын «баланың орнына жасау» емес, «баланың өзі жасай алуына көмектесу» қағидасымен түсіндіруге болады.

Педагог-ассистент жұмысының басты қағидалары

Педагог-ассистент ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушымен жұмыс барысында оның жеке мүмкіндіктерін, мінез-құлқын, оқу қарқынын және қызығушылықтарын ескеруі қажет.

Жұмыс барысында бірнеше маңызды қағидаға сүйенуге болады:

- * оқушының жеке ерекшелігін құрметтеу;
- * тапсырманы оқушының мүмкіндігіне қарай бейімдеу;
- * қажетсіз көмекті біртіндеп азайту;
- * оқушының өздігінен әрекет етуіне мүмкіндік беру;
- * шағын жетістіктерін байқап, қолдау;
- * мұғаліммен және басқа мамандармен бірлесіп жұмыс жүргізу;
- * оқушының әлеуметтік қарым-қатынасын дамыту.

Әрбір бала бірдей қарқынмен дамымайды. Бір оқушы үшін қарапайым болып көрінетін әрекет екінші бала үшін елеулі жетістік болуы мүмкін. Сондықтан оқушыны басқа балалармен емес, оның өзінің алдыңғы нәтижесімен салыстыру маңызды.

Шағын қадамдардың үлкен нәтижеге айналуы

Педагог-ассистент жұмысындағы ең маңызды бағыттардың бірі – оқушының даму динамикасын жүйелі бақылау.

Мысалы, оқушы бастапқы кезеңде сабақ барысында тапсырманы орындау үшін үнемі ересектің көмегін қажет етуі мүмкін. Уақыт өте келе нұсқауды тыңдап, тапсырманы өздігінен орындауға талпына бастайды.

Сол сияқты әлеуметтік дағдыларда да шағын өзгерістер байқалады. Бұрын амандасуға қиналған оқушы кейін мұғаліммен немесе сыныптастарымен өздігінен амандасуы мүмкін. Қарапайым қарым-қатынас әрекетінің өзі оқушының әлеуметтік бейімделуі үшін маңызды нәтиже болып табылады.

Мұндай өзгерістерді жүйелі түрде бақылау педагог-ассистентке қолданылған қолдау тәсілдерінің тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді.

Оқу дағдыларын қолдау

Оқу барысында педагог-ассистент оқушыға тапсырманың құрылымын түсінуге, жұмыс ретін сақтауға және назарын шоғырландыруға көмектесе алады.

Мысалы, көлемді тапсырманы бірнеше шағын кезеңге бөлу тиімді болуы мүмкін:

1. Тапсырманың шартын тыңдау;
2. Қажетті құралдарды дайындау;
3. Бірінші әрекетті орындау;
4. Нәтижесін тексеру;
5. Келесі тапсырмаға көшу.

Бұл тәсіл оқушыға тапсырманы орындаудың ретін түсінуге және біртіндеп дербес жұмыс жасауға мүмкіндік береді.

Педагог-ассистенттің көмегі оқушының мүмкіндігін шектемеуі тиіс. Керісінше, әрбір қолдау қадамы баланың дербестігіне бағытталуы қажет.

Әлеуметтік дағдыларды қалыптастыру

Мектеп – тек білім алатын орта емес, сонымен қатар баланың әлеуметтік дағдылары қалыптасатын орта.

Сондықтан педагог-ассистент оқушының сыныптастарымен қарым-қатынас жасауына, ортақ әрекетке қатысуына, қарапайым әлеуметтік ережелерді сақтауына жағдай жасауы маңызды.

Мысалы:

- * амандасу және қоштасу;
- * көмек сұрау;
- * өз ойын қарапайым түрде жеткізу;
- * кезек күту;
- * сыныптағы ортақ ережелерді сақтау;
- * жұптық және топтық жұмысқа қатысу;
- * өзінің оқу құралдарын реттеу.

Осындай қарапайым әрекеттердің тұрақты қалыптасуы оқушының мектеп ортасына бейімделуіне оң ықпал етеді. Педагог-ассистенттің мұғаліммен бірлескен жұмысы

Инклюзивті білім берудің нәтижелі болуы үшін педагог-ассистент пен пән мұғалімінің өзара байланысы маңызды.

Пән мұғалімі оқу мақсатын және сабақ мазмұнын ұйымдастырса, педагог-ассистент ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушының сол үдеріске қатысуына қажетті қолдауды ұйымдастыруға көмектеседі.

Бұл жерде педагог-ассистенттің рөлі оқушыны мұғалімнен бөліп алу емес, керісінше, оның сыныптағы ортақ оқу процесіне қатысуына жағдай жасау болуы керек.

Сонымен қатар қажет болған жағдайда мектептегі басқа мамандармен – психологпен, арнайы педагогпен, әлеуметтік педагогпен және ата-анамен өзара байланыс орнату оқушыны қолдаудың бірізділігін қамтамасыз етеді.

Практикалық тәжірибеден

Ерекше білім беру қажеттілігі бар оқушымен жұмыс барысында оның әрбір шағын жетістігін белгілеу маңызды.

Мысалы, оқушының оқу тапсырмаларын орындауы, математикаға қызығушылығы, дене шынықтыру немесе шығармашылық жұмыстарға белсенді қатысуы оның күшті жақтарын анықтауға мүмкіндік береді.

Оқушының тек қиындықтарына назар аудармай, оның қызығушылығы мен қабілетін қолдау – сенімділігін арттырудың маңызды тәсілі.

Жұмыс барысында «сен істей алмайсың» деген ұстанымнан гөрі, «қазір бірге жасап көрейік», «келесі жолы өзің орындап көресің» деген қолдау сөздерін қолдану баланың өз мүмкіндігіне деген сенімін қалыптастырады.

Уақыт өте келе педагог-ассистенттің көмегі біртіндеп азайып, оқушының өздігінен әрекет ету мүмкіндігі арта түседі.

Педагогикалық қарым-қатынас стильдерінің психологиялық маңызы

М. ЕРКІНБЕКОВА

Ғылыми және күнделікті өмір психологиясы талай ғасырлар бойы адамдар қарым-қатынасының құпиясын ашуға тырысып келеді. Қарым-қатынастың қажеттілігі, өзара әрекеттестік, өзара көмек көрсету кездейсоқ пайда болған жоқ. Эволюция дамуында адамдар қиындықтарды жеңу үшін қарым-қатынас жасау арқылы бірлесіп әрекет ету мәселені әлдеқайда жеңілдететінін түсінді.

Білім беру жүйесін ізгілендіру қазіргі даму жағдайында педагог кадрлардың жалпы және кәсіби даярлығына, олардың жеке шығармашылығына жоғары талаптар қоюда.

Қандай да бір қызметте іс-әрекеттің жеке стилі – кәсіби еңбектің жеке даралану үрдісінің негізгі сипаты болып табылады. Кәсіби маманның өз стилінің болуы, бір жағынан – оның кәсіби әрекеттің объективті нақтыланған құрылымына бейімделгенін көрсетсе, екінші жағынан – өз жеке даралығының толық ашылу мүмкіндігін сипаттайды.

Педагогикалық әрекет – күрделі, әрі көпжақты. Оның көптеген компоненттерінің ішінен үш негізгісін бөліп көрсетуге болады: мағынасы, әдістемесі және әлеуметтік-психологиялық компоненттері. Осы үш компоненттің біртұтастығы мен өзара байланысы педагогикалық жүйенің міндеттерінің толық жүзеге асуын қамтамасыз етеді. Бұл бірліктегі негізгі компонент – әлеуметтік-психологиялық қарым-қатынас, соның негізінде қалған екеуі жүзеге асады. Негізгі тәрбиелік өзара қатынастардың жүйесі қарым-қатынас үрдісінде қалыптасады, тәрбие және оқыту үрдісінің тиімділігіне тікелей әсер етеді. Қарым-қатынас педагогикалық әрекеттің негізгі әсер етуші құралы болып саналады.

Оқу-тәрбие үрдісіндегі педагогикалық қарым-қатынастың ролі мен мағынасы туралы көптеген белгілі ғалымдар ой-пікірлер айтқан. Мысалы, А.С. Макаренконың мұғалімге педагогикалық шеберлік пен педагогикалық қарым-қатынас техникасын меңгеру қажеттілігін көрсете отырып: «... адам, бала келбетін (бет-әлпетін) оқи білу қажет... Жан дүние қозғалысының белгілері туралы келбеттен оқи білудің еш құпиясы, таң қаларлығы жоқ. Педагогикалық шеберлік тәрбиешінің дауыс ырғағы мен өзінің бет-әлпетін басқара алуында... Рольге кіре алмайтын адам мұғалім бола алмайды. Бірақ ол шынайы болуы тиіс...» деген пікірлерін ескермеуге болмайды. Ал ғалым В.А. Сухомлинский: «Абай болыңыздар, сөздеріңіз нәзік тәнді осып өтетін қамшы ретінде болмасын, оның нәтижесінде бала жанында мәңгілік жара қалуы мүмкін...» дей отырып, педагогикалық қарым-қатынас үрдісінде кездесетін «адаспа» мұғалімдердің «ащы даусын» бәсеңдетуді сұранады.

Педагогикалық қарым-қатынас оқу-тәрбие үрдісінде оқушы тұлғасына

әсер етуші құрал ретінде қызмет етеді. Педагогикалық қарым-қатынас – өзіндік ақпарат алмасуы бар, коммуникативтік құралдардың көмегі арқылы өзара қатынастар мен тәрбие құралдарын жүзеге асырушы біртұтас жүйе болып табылады. Мұндағы күрделі міндеттердің бірі – нәтижелі қарым-қатынасты жүзеге асыру, ол үшін педагог бойында коммуникативтік біліктерді дамытудың маңызы зор.

Қарым-қатынас басқа біреудің жан дүниесіне, «мен» ұғымына ену. Бұл оңай емес, өйткені өзіне ұқсамайтын басқаның жан дүниесіне ену үшін психологиялық дайындық қажет. Сондықтан қарым-қатынасты ұйымдастыруда субъектінің кез келген қарым-қатынасы психологиялық кеңістікте өзгеріс туғызады. Кез келген ересек адам баламен қарым-қатынаста оның психологиялық ерекшелігін ескеріп, оған уақыт беруі керек. Қарым-қатынас көлденең жазықтықта (мұғалім мен оқушы бірдей) және тік жазықтықта (мұғалім оқушыдан биік) болады. Көлденең қарым-қатынасқа жету үшін біріншіден, оқушыны ойша қатар қою, екіншіден, оқушыға жоғарыдан төмен қарамауға дағдылану қажет. Біріншіні іске асыру жеңіл, ал екіншісі ыңғайсыз, өйткені мұғалімдер оқушыларды бақылау үшін орындарынан тұрып қарым-қатынас жасайды. Бірақ, ересектер көлденең қарым-қатынастың аса қажет екенін іштей сезеді, олар баламен еңкейіп сөйлеседі, олармен қатарласып отырады, алдына отырғызады.

Сырттай қарағанда қарым-қатынас деңгейіне ешкім көңіл аударма қоймай-ақ болып көрінуі мүмкін. Сөйтсе де, екінші адамның өзіне деген қарым-қатынасын бірден сезесің және қабылдайсың, ал егер оны тануда қателессең, қарым-қатынас күрделене түседі немесе оның бұзылуына әкеп соғады. Қарым-қатынаста арақашықтықты сезу қиын емес. Бұл үшін сөйлесіп отырған адамдарды бақылап отырып, олардың бір-біріне деген көзқарасын аңғаруға болады. Арақашықтық – өзгермелі құбылыс, ол оқушылардың жасының өзгеруіне қарай жылжымалы болады.

Мұғалім оқушы бойында қазіргі заман мәдениетіне сай мінез қалыпташуына жауапты. Беделдік және өзіне деген сенімділік оқушыда және мұғалімде міндетті түрде болуы керек. Басқаны тыңдай білу, оны құрметтей білуді де оқушы мұғалімнен үйренеді. Оқушыға деген мұғалімнің табиғилық, шынайылық және әдептілік қарым-қатынасы оның тарапынан да осындай іс-әрекеттердің пайда болуына әсер етеді. Тіпті мұғалім әзіл айтса да басқаның көңіліне келмеу жағын ойластырады. Басқа адамның тілінде сөйлей білу де мұғалімге қатысты, ол оқушының деңгейінде түсіп қана қоймай, оны өзінің деңгейіне дейін көтеруі тиіс. Жас өспірімнің жаргондық тіліне еріп, оны жоғары стилистикалық деңгейге көтере алмаған ұстаз – нашар ұстаз.

Соңғы кездерде психологиялық зерттеулерде қарым-қатынас жасаушылардың аралығындағы қашықтықтың, серіктестің отырысының коммуникативтік мәніне көңіл аударуда. Америкалық қарым-қатынас психологиясында бұл бағыттағы зерттеулерге проксемика – деп ат қойылды. Төрт түрлі қарым-қатынас бар көңілдегілік, жеке бастық әлеуметтік, көпшілік. Алғашқы екі арақатынас жақын достық байланысты аңғартады, ресми қатынаста-

ғы адамдар әлеуметтік тұрғыны ұстанады, ал көпшілік ара-қатынас бөтен адамдармен араласу болып табылады. Әрбір адамның өзіне ғана тән қалыптасқан қарым-қатынас стилі болады.

Қарым-қатынас стилі дегеніміз не? Ол қалай қалыптасады?

Осы тақырыптағы ең алғашқы тәжірибелік зерттеулерді 1938 жылы неміс психологы Курт Левин жүргізген. Ал қазіргі кезде педагогикалық қарым-қатынас стилінің көптеген түрі анықталған, солардың негізгілеріне тоқталып өтейік.

Авторитарлық стиль – қатаң басқару тенденциясы және бақылау формасымен сипатталады. Басқа әріптестеріне қарағанда бұйрық беру жолын көп қолданады. Мұндай стилді педагог жұмыс мақсатын тек өзі анықтап қана қоймай, сонымен қатар тапсырманың орындалу жолдарын, кім кіммен және қай топта жұмыс жасау керектігін нақты анықтап береді. Аталмыш стиль ынталану әрекетін бәсеңсітеді, себебі оқушы орындап отырған жұмысының мақсатын, жұмыс кездерінің функцияларын және алда не күтіп тұрғанын ұғына алмайды. Бұл стиль жалпы алғанда тиімсіз болып табылады. Педагог ұжымы және оқушылар айтқанды жасауға үйреніп; белсенділік, инициатива көрсетуге дағдыланбайды: көбіне жалтақ болып, жағымпаздық жолға түседі. Оқушының позитивті мүмкіндіктеріне мұғалімнің сенімсіздік танытуы жұмысқа деген қызығушылығын күрт төмендетеді. Оқушы тарапынан көрсетілген әрбір ынталану үрдісін авторитарлық педагог «өз бетімен кету» деп қабылдайды. Зерттеулердің нәтижесі көрсеткендей мұндай мінез-құлық өз беделін жоғалтып аламын деген қорқыныштан туындайды.

Немқұрайлық стилі – оқу-тәрбие үрдісінде болып жатқан құбылыстардан жауапкершіліктерден өз басын алып қашу. Зерттеу нәтижелері бұл стиль барысында жұмыстың ауқымының төмен орындалуы мен сапасының болмауын көрсетеді. Бұл жағдайда педагог оқушының әрекетіне араласпауға тырысады, тапсырмаларды тек формалды тұрғыда бере отырып, басқару жауапкершілігінен бас тартады. Мұғалімнің сөзі бір жақта, ісі екінші жақта, қойған талаптары тұрлаусыз болып, ұжым мүшелері мен оқушыларды ашу мен ызаға толтырады.

Демократиялық стилде ең бірінші орында фактілер бағаланады. Бұл стилдің ерекшелігі жұмыс және оны ұйымдастыру барысында топ талдауға немесе тағы басқа да тапсырмаларға белсенді қатыса алады. Нәтижесінде субъектілердің өздеріне деген сенімділіктері артып, өзін-өзі басқаруға деген сенімділіктері артады. Егер авторитарлық стилде топ мүшелері арасында бір-біріне деген қарама-қарсы қатынастар болса, демократиялық стиль керісінше ұжым мүшелерін жақындатып, өзара түсініспеншілікке шақырады. Педагог жұмыс барысында ұжымға арқа сүйеп, оқушылардың өз бетімен жұмыс жасау қабілеттерін ынталандырады, оқушы тарапынан айтылған сын-пікірлерді дұрыс қабылдап, шыдамдылық танытады. Демократиялық стильдегі педагогикалық қарым-қатынас пайдалы келеді. Оқушылар өзбетімен инициатива, белсенділік көрсетіп, мұғалімнен үрікпей, жасқанбай, еркін ұстап, онымен бірігіп жұмыс жасауға әдеттенеді.

Бірлескен шығармашылық әрекетке қызығушылық негізіндегі қарым-қатынас стилі. Аталмыш стиль педагогтың жоғары кәсіби шеберлігі және оның этикалық ұстанымдарының бірлігі негізінде жүзеге асады. Бірлескен шығармашылық әрекетке қызығушылық тек мұғалімнің коммуникативтік әрекетінің нәтижесін ғана көрсетіп қоймай, сонымен қатар оның тұтас педагогикалық әрекетке деген қатынасының деңгейін байқауға болады. Бұл стильдің артықшылығын М.О. Кнебель, В.А. Сухомлинский, В.Ф. Шаталов, Ш. Амонашвили және т.б. педагогтар атап көрсетеді. Аталмыш стиль бірлескен оқу-тәрбие әрекетінің алғышарты болып табылады.

Қашықтықтағы қарым-қатынас. Бұл стильді қолданатындар әрі тәжірибелі, әрі жаңадан жұмысқа орналасқан мұғалімдердің ішінен де кездесе береді. Бұл стилдің басқалардан ерекшелігі – субъектілер арасындағы қарым-қатынас қашықтығы. Бірақ мұнда да өлшем қажет. Қашықтықты аса алыс ұстау субъектілердің өзара тұтас әлеуметтік-психология жүйесін формалды жағдайға ұшыратады, шынайы шығармашылық ахуалдың туындауына септігін тигізбейді. Білім беру жүйесі субъектілері арасында қашықтық болуы тиіс, ол қажетті болып табылады. Ол өзара қатынастар негізі ретінде бұйыру емес, бір субъектінің екінші субъектіге жалпы қатынас логикасынан туындауы қажет. Қашықтық педагогтың басқа ролінің көрсеткіші ретінде, оның беделі арқылы қалыптасады.

Қорқыту стилі – бұл қашықтықтан қарым-қатынасқа түсу стилінің ең тығырыққа тірелген формасы. Стильді көбіне жас мамандар бірлескен шығармашылық әрекетке екінші субъекті тарапынан нәтиже, тіпті қызығушылық тудыра алмаған жағдайда қолданады. Шығармашылық қатынаста бұл қарым-қатынас стилі мүлде өміршең емес. Себебі, педагог жағымды коммуникативтік ахуал жасаудың орнына, керісінше оларды тиып тастап, педагогикалық қарым-қатынасты достық сипаттан айырып отыруға бейім болады.

Ойнақы қалжыңға бағытталған қарым-қатынас стилі – педагогикалық қарым-қатынасты нәтижелі ұйымдастыра алмайтын тәжірибесіз педагогтарға тән. Педагогикалық әдеп ережелеріне қарама-қайшы келетін стиль. Мұндай стильді педагогтар балалардың арасында арзан, жалған беделге ие. Көбіне тәжірибесіз жас мамандар сынып ұжымына тез ұнау үшін ғана және балалармен жедел түйісу нүктесін орнату мақсатында, ал екінші жағына педагогикалық қарым-қатынас этикасының жетіспеуінен пайдаланады. Бұл стиль тәрбиеші мен тәрбие үрдісіне үлкен зиянын тигізеді. Пайда болу себептері:

- а) өз алдында тұрған жауапты педагогикалық мәселелерді дұрыс түсінбеу;
- б) қарым-қатынас біліктілігінің жетіспеуі;
- в) сынып ұжымымен қатынастан қорқу мен оқушылармен тез тіл табысу үшін.

Педагогикалық қарым-қатынас ұтымды болу үшін педагогикалық ұжым мүшелері мен оқушылардың қадірлейтін заттарын, идеяларын, қажеттіліктерін ескеріп отыру қажет. Сонымен қатар осының бәрі басшы және оқушы-

лармен тікелей қарым-қатынасқа түсетін педагогтың ішкі көкейінен маңызды орын алуға тиіс. Тек сонда әрбір субъектімен жеке жұмысын жүргізуге тиімді амал-тәсілдерді қолдана алады.

Ремиссияда және қалпына келтіруде тәуелді адаммен өмір сүру

А. НҰРЛАНОВА

Елімізде әр түрлі өмір қиындықтарына тап болып, немесе жаман ортаға түсіп қалатын жандар аз емес. Бұл мәселе отбасында тәуелді адам бар болған кезде сол отбасы мүшелеріне ауыр сезілетіні белгілі. Себебі тәуелді адам кез келген сәтте іс-әрекеті қандай болатынын ешкім болжап айта алмайтын қауіпті халде жүретін жан. Оған да уақытылы көмек көрсету арқылы тәуелділіктен арылтуға болады. Әрбір нашақордың немесе маскүнемнің өмірінде бірнеше рет бас тартуға, байлауға, қолдануды тоқтатуға тырысулар болды және біраз уақыт бәрі жақсы болып көрінеді. Емдеуден шыққан кезде мәселе шешілген сияқты көрінеді. Туыстары қуанады, тағы да қарама-қайшылықта, не болғанын салыстырады. Бірақ, көбінесе, қалпына келтірудің осы эйфориясынан кейін кері қайту жүреді. Бұрынғы маскүнем немесе нашақор шындықпен бетпе-бет келеді, оның барлық артықшылықтары мен кемшіліктері бар, бұл туралы әр түрлі сезімдерге ие және олармен байсалдылықпен күресу дағдылары жоқ. Бұл кері қайта халы ремиссия деп аталады. Мазасыздық, күйзелістік, ашуланшақтық, шаршау, қорқыныш, реніш, көңілсіздік және шиеленіс жинала бастайды, бұл ерте ме, кеш пе бұзылуға әкеледі. Бұл бұзылуды қалай болдырмауға болады? Немесе оның пайда болу ықтималдығын мүмкіндігінше азайтуға болады ма? Мұнда біз ремиссия және қалпына келтіру сияқты тәуелді адамның екі ұқсас, бірақ бір уақытта әр түрлі күйін талдаймыз. Ремиссиядағы өмір. Анықтамадан бастайық. Ремиссия, тәуелділік сияқты ауру – бұл зиянды заттарды қолданудан бас тарту кезеңі. Яғни, аурудың сыртқы және ең айқын белгілерінің бірі жоғалады. Бұл әр түрлі себептерге байланысты болуы мүмкін. Қатты эмоционалды күйзеліс, салдардан қорқу, дәрі-дәрмекпен араласу немесе жай ғана өздігінен шешім қабылдау. Бастапқыда бәрі жеңілдік сезінеді, өзіне тәуелді және оған жақын адамдар. Ұйқы, тәбет, күн режимі сияқты барлық өмірлік процестер қалпына келе бастайды. Адам жұмысқа барады, байсалды, өзінің жеткіліксіз мінез-құлқымен ешкімді қорқытпайды, алкогольдің иісі жоқ. Ғажайып емес пе? Бірақ ремиссия қалпына келтірудің өтпелі кезеңі ғана. Немесе, егер одан әрі емдеу шаралары қабылданбаса, үзіліс алдында кішкене үзіліс жасаңыз. Бұл жерде маскүнемнің немесе нашақордың психоактивті заттарды бақылаусыз қолдануы оның байсалды өмірде үлкен пробле-

малары бар екендігінің салдары екенін еске салған жөн.

Қалпына келтірудің болмауы. Ремиссияда тәуелді адам зиянды заттарды қолдану қаншалықты жаман екенін түсіне бастайды. Ашулану, тітіркену, наразылық, қорқыныш, мазасыздық, зерігу, шиеленіс – бұл проблемалардың барлығы бұрын болғанын түсіне бастайды. Мен іштім, ұмытып кеттім, бу шығардым. Ремиссияда пайдалану жоқ, сәйкесінше жинақталған барлық нәрседен шығатын жер жоқ. Ремиссия кезінде тәуелді адам тартылған жіп сияқты кез келген уақытта жыртылуы мүмкін. Зұлым, агрессивті, мәңгі қанағаттанбайтын адам, бәріне бәрі кінәлі, бәрі ашуланшақ, бәрі іш пыстырарлық сияқты және ештеңе қызықтырмайды, көңіл-күйдің күрт өзгеруі себепсіз болуы мүмкін. Олар айналасындағыларды және жақындарын көрмей жұмысқа басымен кірісе алады. Бұл жағдайда өмір сүру және монотонды болып көрінеді. Бұл жағдайда үзіліс тек уақыт мәселесі. Бұл үшін триггерлер жеткілікті. Алкогольге толы дүкен сөрелері, демалыс күндерін алкогольдік мерекелермен атап өтетін көңілді әріптестер, достардың көшеде бір жерде кездесуі. Бұл әлі де ашуланшақтық пен қызғаныш тудырады. Мұның бәріне қарсы тұру үшін ремиссияға тәуелді адамның ресурсы да, дағдылары да жоқ. Үзіліс алдында кідірту бар. Егер ремиссияның басында, қолданудың триггер жағдайы пайда болған кезде, оның артында әл-ауқат, тоқтату синдромы, сыну, шайқау, ұйқысыздық, жиіркенішті физикалық және эмоционалдық күй түрінде болған салдардың қорқынышы әлі де өмір сүрсе, уақыт өте келе мұның бәрі ұмытылып, ойлар мен естеліктердің көлеңкесіне түседі, көңіл көтеретін және ауыр мәселелерді шешетін жеңіл-желпі жолдар іздей бастайды. Осылайша, бұзылулар пайда болады, олар, әдетте, одан да күшті және бақылаусыз қолданумен бірге жүреді. Сондықтан нашақорлықты емдеу шараларынсыз тұтынудан құрғақ бас тарту немесе ремиссия – бұл жаңа үзіліске дейін үзіліс. Мұндай сәттерде тәуелдіге өмір сапалы түрде жақсармайды, тек тұтыну болмаса, әйтпесе тәуелдінің мінез-құлық үлгілері бірдей, жақындарына, жұмысына, адамдарға деген көзқарасы бірдей, көңіл-күйдің өзгеруі бірдей деңгейде.

Қалпына келтірудің айырмашылығы неде? Егер ремиссия зиянды заттарды қолданудан жалаң бас тарту болса, онда қалпына келтіру – бұл тәуелдінің байсалды өмірін оның барлық салаларында жақсы жаққа өзгертуге және ыңғайлы болуға бағытталған шаралар кешені. Ол үшін күнделікті әрекеттер қажет. Қалпына келтіру – бұл бір күн емес, бүкіл өмір. Тәуелділіктің даму процесінде адам өмірінің барлық салалары жойылды: физикалық денсаулық, психика, әлеуметтік өзара әрекеттесу, рухани компонент. Қалпына келтіру кезінде бұрынғы нашақор немесе маскүнем мінез-құлықтың белгілі бір принциптері мен нормаларына сәйкес қайта өмір сүруді үйренеді. Ол өз денсаулығына ұқыпты және сүйіспеншілікпен қарауды, жақындарына және олардың сезімдеріне ұқыпты қарауды, сыртқы әлеммен, қоғаммен, жұмыста, достарымен, отбасымен қарым-қатынасты сауатты құруды үйренеді. Өз сезімдерін анықтауға және өмір сүруге үйренеді, өзін-өзі реттеу дағдыларын алады, эмоционалды күйін теңестіруге арналған құралдарды алады. Қол-

дануға және сыртқы ынталандыруға деген құштарлық ешқайда кетпейді, сондықтан оларды дұрыс басқаруға мүмкіндік беретін дағдылардың болуы, белгілі бір жағдайда дайын мінез-құлық үлгілерінің болуы, кідіртуге қабілетті болу және белгілі бір триггер жағдайының пайда болуымен байланысты ішкі жағдайдың өзгеруіне дұрыс жауап беру маңызды. Бұл тәуелді адамның өзі ғана емес, сонымен бірге оған жақын адамдар тарапынан да үлкен жұмыс, өйткені олар да өзінше тәуелді.

Сондықтан, егер тәуелді адам өз тарапынан бұл жұмысты жасаса, жеке тұлға ретінде өсіп, кемшіліктерімен жұмыс істеп, жақсара алады. Сіз бақылау, манипуляция, жанқиярлықпен күресуі және алаңдаушылық пен шиеленісте өмір сүруді жалғастыра берсеңіз, онда ештеңе өзгермейді, тәуелді адаммен өмір сіз үшін жақсы жаққа өзгермейді, себебі тәуелді адаммен өмір сүру адам төзгісіз ауыр. Арнайы әдебиеттерді оқып, мәселені терең зерттеу арқылы тәуелділіктің табиғатын зерттеуге болады. Алайда, отбасында тәуелді адам бар болса мәселені ұзатпай арнайы мамандарға жүгінген абзал. Арнайы емдеуден өткізіп, әсіресе, ремиссия кезеңінен сәтті өтіп, тамырын үзе алса, қоғамымыз әлдеқайда сау, ұлтымыз салауатты болары хақ.

Әдебиеттер:

1. В.Д. Менделевич. «Руководство по аддиктологии». – СПб. Изд-во «Речь», 2007.
2. Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. «Психосоциальная аддиктология». – Новосибирск. Изд-во «Олсиб», 2001.
3. Г.В. Старшенбаум. «Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей». – М., Изд-во «Когито-Центр», 2006.
4. Е.В. Змановская. «Девиантология. Психология отклоняющегося поведения». – М., Изд-во «Академия», 2003.

Жасөспірімдерге арналған психологиялық тренинг сабақ

А. ДЖУСУПКАЛИЕВА

Сабақтың мақсаты: жеткіншектердің өзін-өзі тануын, өзара қарым-қатынасын қалыптастыру.

Сабақтың міндеті:

- 1) қатынасушының жеке тұлғалық ерекшеліктері мен мінез-құлқын анықтауға мүмкіндік беру;
- 2) оқушыларды шиеленіс жағдайдан шыға білуге, топта жұмыс істей білуге үйрету;
- 3) басқа адамдармен қарым-қатынасына баға бере білуге баулу;

4) негативті импульсті шығару, жоюға, шығармашылық қабілеттерге бағыттау.

Көрнекіліктер: интерактивті тақтадан мәліметтер, сауалнама, қалам, сурет құралдары, қағаздар: А4, А3 форматында.

Әдес-тәсілдері: топтық жұмыс, «Миға шабуыл», психологиялық тест, сауалнама, психологиялық тренингтер.

Сабақ барысы:

I. Ұйымдастыру бөлімі. «Таныстық шеңбері» тренингі

Мақсаты: өзінің жеке тұлғалық қасиетін сөзбен емес, іс-қимылмен мәнерлі жеткізу, шығармашылық қабілетті дамыту, өзін көрсетуге мүмкіндік беру.

Нұсқау:

1. Ортаға қарай бір адам 1 қадам жасайды;
2. Өзінің есімін атап, бұл менмін дегендей қандай да бір қимыл жасайды;
3. Өзінің орнына қайтадан тұрады;
4. Қалғандары оның есімін қайталап, қимылын да қайталайды.

Кейбір қимылдар еш мағына бермеуі мүмкін, бірақ адамға жағымды, жақсы көңіл-күй сыйлайды, балаларды тікелей қарым-қатынасқа итермелейді.

II. Негізгі бөлім. Қарым-қатынас туралы жалпы түсінік (слайдтар)

«Миға шабуыл» әдісімен оқушыларға «Қарым-қатынас дегеніміз не?» деген сұрақ қойылады, әр оқушы өз түсінігін ортаға салады.

Қарым-қатынас – адамдардың бір-бірімен іс-әрекетті атқару кезіндегі туындайтын қажеттіліктерімен байланыса отырып, дамудың көп жоспарлы процесі.

Қарапайым тілмен айтқанда қарым-қатынас дегеніміз – адамдар арасында ақпарат және хабар алмасуы, олардың бірлесіп әрекет жасауы. (Слайд 1)

Қарым-қатынастың түрлері: (Слайд 2)

Вербальді – тіл арқылы, сөйлесу арқылы қарым-қатынас;

Вербальді емес – ым-ишара, пантомимо, жеке адам бойындағы түйсіктер арқылы қарым-қатынас;

Жеке тұлғалық қарым-қатынас – бір-біріне деген сүйіспеншілік, ұнатпаушылық, сыйлау, сыйламау, сену, сенбеушілік сезімдері арқылы жекелеген адамдар арасындағы қарым-қатынас;

Іскерлік қарым-қатынас – жұмыс барысында, бірлесіп істеген жұмыстың сапасын арттыруға бағытталған қарым-қатынас;

Жеке қарым-қатынас – екі адамның арасындағы қарым-қатынас;

Топтық қарым-қатынас – бірнеше адамдар бір мақсатпен, келісіммен негізгі іс-әрекеттің орындалуын ұйымдастырады.

Қарым-қатынас құралдары: (Слайд 3)

1. Сөйлеу. Адамдардың бір-бірімен ақпарат, пікір алмасу.

2. Паралингвистикалық (сөйлеудің қасында) интонациялар (дауыс – сенімді, сенімсіз, босаңқы, қысыңқы, т.б.)

3. Экстралингвистикалық (сөйлеудің үстінде) сөйлеудегі үзілістер, жөтелу, күлу, жөткеріну, т.б. (мысалы, жөтелу көбіне әңгімені доғару керек дегенді білдіреді)

4. Қозғалыс. Жест, мимика, пантомимика.

5. Кеңістікті – уақыттық, тактильді контактілер. Серіктес пен тұлға арасындағы қарым-қатынастың уақытына, орнына, жағдайына байланысты ара қашықтық.

Тест «Қарым-қатынасқа түсудің деңгейін анықтау»

Берілген сұрақтарға «иә» деген жауапқа – 2 ұпай, «кейде» деген жауапқа – 1 ұпай, «жоқ» деген жауапқа – 0 ұпай беріледі.

1. Сізді іскерлік кездесу күтіп тұр делік. Бұл күту сіздің мазаңызды кетіріп, үйреншікті қалпыңызға әсер етеді ме?

2. Дәрігерлік қабылдауға баруды ең соңғы сәтке дейін кешеуілдете бересіз бе?

3. Егер сізге жиналыста баяндама жасау, ақпарат беру тапсырылса, бұл сізде дағдару мен жақтырмау сезімін тудыра ма?

4. Сізге таныс емес қалаға іс сапармен баруға қолқа салса, бармау үшін сылтау іздейсіз бе?

5. Көңіліңізді мазалаған уайымды өзгеге айтқанды жақсы көресіз бе?

6. Егер көшеде бейтаныс біреу сағат сұраса, жол көрсетуді өтінсе, басқа да сұрақтар қойса, сіз ол адамды жақтырмайсыз ба?

7. Әр түрлі жастағы адамдардың бір-бірімен түсінісуі қиын, «әкелер мен балалар» проблемасы бар дегенге сенесіз бе?

8. Бірнеше ай бұрын сізден ақша алған танысыңызға ұмытқанын есіне салуға ұяласыз ба?

9. Асханада сізге сапасыз көрінетін тағам берсе, сіз ренішіңізді білдіресіз бе?

10. Бейтаныс адаммен бетпе бет қалғанда сіз онымен әңгімелеспей, ол бірінші сөз бастаса, әңгімеден қашқақтап, мойын бұрғыңыз келмейтін жағдайлар болады ма?

11. Қандай да болсын кезекте (дүкенде, кітапханада, т.б.) тұру сізде үрей тудыра ма?

12. Дау-жанжалды қарайтын комиссия мүшесі болуға келісесіз бе?

13. Сіздің әдебиетке, өнерге, мәдениетке беретін өз бағаңыз бар, бұл туралы басқаның пікірін қабылдайсыз ба?

14. Өзіңізге жақсы таныс жағдайлар туралы біреудің қате пікірін естисеңіз, сөз таластырмай, үндемей қоя саласыз ба?

15. Біреудің сізден сабақ немесе жұмыс жайлы түсінбегенін сұрағанын жақтырмайсыз ба?

16. Өз көзқарасыңызды ауызша айтқаннан гөрі жазбаша бергенді тәуір көресіз бе?

Қорытынды: (Слайд 3)

Тест нәтижесі бойынша ұпай санын санау.

30-32 ұпай. Сіз тұйықсыз, коммуникабельді емессіз. Бұл үшін өзгелер-

ден гөрі өзіңіз көп зардап шегесіз. Өзіңізді бақылап, елмен тіл табысуға тырысыңыз. Өзіңізді өзіңіз қадағалап, ашылыңыз.

25-29 ұпай. Сіз сөзшең емессіз, жалғыздықты ұнатасыз, сондықтан достарыңыз аз. Жаңа таныстық сізді біраз уақыт қобалжытады, өзіңізге өзіңіздің көңіліңіз толмайды. Бұл олқылықты жеңуге сіздің жігеріңіз жетеді.

19-24 ұпай. Белгілі бір дәрежеде сізді ашық мінезді деуге болады. Бірақ жаңа адамдармен танысуда әліптің артын бағасыз. Пікірталасқа, сөз таластыруға құлшынбайсыз. Сөзіңіздің көбі кекесін, сенімсіздік білдіре сөйлеу әдетіңіз. Бұл олқылықты жөндеуге болады.

14-18 ұпай. Сіздің коммуникабельдігіңіз нормаға сай. Сіз білуге құштар жансыз. Өзгені тыңдай аласыз, өз көзқарасыңызды дәлелдеуде сабырлық танытасыз, кінәмшіл емессіз. Сонымен қатар шуылдақ топты, көпірме сөзді жақтырмайсыз.

9-13 ұпай. Сіз өте ашық, ақкөңіл адамсыз. Сөзшендігіңіз, қай мәселеде де өз ойыңызды айта беретіндігіңіз наразылық тудырады, өзгелер сізді жақтырмауы да мүмкін. Сізге жетіспейтіні – шыдамдылық, орнықтылық.

4-8 ұпай. Сіз ашықсыз, өзіңізді барлық іске араласып жүресіз. Барлық пікірталасқа қатысып, сөз таластырғанды жақсы көресіз. Бірақ күрделі мәселеге шамаңыз жетпейді, жауапты іс тапсыруға келгенде әріптесіңіз сізге сенім білдірмейді. Бұл жай сізді ойландыру керек.

3 ұпайдан төмен. Сіздің коммуникабельдігіңіз сізге де, өзгеге де пайда әкелмейді. Сіз көп сөздісіз. Жүрген жеріңіз ұрыссыз болмайды, көбіне өзіңіз кінәлі болып шығасыз. Бұрқ етіп тез ашуланасыз. Ойланыңыз, өзіңіздің мінез-құлқыңызды өзгерту үшін көп тер төгу қажет.

«Социометрия» әдістемесін өткізу.

Сынып оқушыларының бір-бірімен қарым-қатынас деңгейін, қарым-қатынас жағдайларын анықтау.

Шығармашылық жұмыс. (Слайд 4)

«Менің таңбам»

1. Не істей аласың, соны бейнеле;
2. Өзіңді жақсы сезінетін жер;
3. Ең үлкен жетістігің;
4. Ең сенімді үш адам;
5. Өзің туралы естігің келетін үш сөз.

Қазір мен сендерге өзің туралы сөздерді дауыстап, әрі сенімді айтуды ұсынамын. (Слайд 5)

Мен өте батыл әрі өзіме сенімдімін.

Мен кез келген ортада өзімді еркін ұстай аламын.

Мен өз ойымды еркін жеткізіп айта аламын. (Осылай кете береді)

Енді сен туралы осы пікірлерді қасыңдағы жолдастарың айтады.

Мысалы: Камшат, сен өте батыл әрі өзіңе сенімдісің. (Осылай жалғаса береді)

Өзіңе өзің айтқанда қандай сезімде болдың? Ал, басқалар айтқанда бұл сөздер қалай естіледі?

Д. Рассел мен М. Феггюсонның «Тұлғаның жалғызды сезіну деңгейін анықтау» әдістемесін өткізу.

Оқушылардың мұғалімдерімен қарым-қатынасын анықтау үшін **«Мұғалім – оқушы көзімен»** сауалнамасын өткізу.

«Шеңбер бойымен қол соғу» жаттығуы

Сендердің таңбаларыңның екінші жағы таза, сондықтан сабақты аяқтамас бұрын бір-бірімізге жақсы тілектер сыйлайық. Оны таңбаның екінші жағына жазуға болады. Оқушылар таңбаларын ауыстырады, таңбаның сыртына «Сен өте ақылдысың», «Сен – сыныптың көркісің», «Сен қайырымдысың», «Сен шыншылсың», т.б. өзі қалаған тілек сөздерін жазады.

III. Сабақты аяқтау. Рефлексия.

Бүгінгі сабақ несімен ұнады? Қай жаттығу саған қиындық туғызды?

Қарым-қатынас туралы ойың өзгерді ме?

- Қатысқандарыңа рахмет, жақсы күндерде кездескенше.

Педагогикалық ұжымда жағымды микроклимат қалыптастыру тренингі

Ж. ЕРМЕКҚАЛИЕВА

Мақсаты: топ ішінде байланыс орнату, мәселелермен жұмыс барысында пайдаланылатын ақпарат жинауға және талқылауға мүмкіндік беруін айқындау.

Тренинг сабақ құрылымы

1. Танысу;
2. Дайындық кезеңі;
3. Күлдіргі жұмбақтар, сұрақтар;
4. Тренингтер;
А) «Жаңғақтар»
Ә) «Сіз» қандай жұмысшысыз?
Б) «Теңізге саяхат»
5. Релаксациялық жаттығу «Теңізге саяхат»;
6. Қорытынды.

1. Танысу.

2. Дайындық кезеңі.

- Құрметті әріптестер! Бүгінгі тренинг сабағымызда «микроклимат» деген ұғымды біз, мұғалімдер, ұжымдағы психологиялық хал-ахуал деп түсінеміз. Климат жағымды, жағымсыз түрде адамның өзіндік сезіміне әсер етеді. Демек, климат туралы айтқан кезде ұжымның экологиялық мінез психологиясын назарға аламыз.

Климат сөзінің ауқымы кең. Ол тек ұжымның психологиясын ғана қам-

тымайды, сонымен қатар адамның жағдайына әсер ететін жағдайларды, ең негізгі – еңбекті ұйымдастыруды сипаттайды.

Психологиялық климат ұғымымен қатар шығармашылық климат сөзін де жиі естиміз. Шығармашылық климат-мектептің ішіндегі жағдайларға, мұғалімдердің кәсіптік-шығармашылық хал-ахуалына және оның кәсіптік өсуіне ықпал жасайды. соның ішінде ең негізгісі-адамдардың көңіл-күйі, бір-бірімен қарым-қатынасы. Жалпы осының бәрі бірігіп, «психологиялық климат» ұғымын құрайды. Психологиялық климаттың ең маңызды құндылығы-қызметкерлерді ұжымдағы өмірінің қанағаттандыруы.

3. Күлдіргі жұмбақтар, ситуациялық және қызықты сұрақтар

1. Кім барлық тілде сөйлейді (Жаңғырық)

2. Ата-анамен мұғалімнің арасындағы қақтығыс, шығу жолдары. Ата-ана мұғалімге келіп, «Менің балам өте ақылды, ұқыпты, ол күнде сабағына дайындалады. Ал сіз неге оған 3-тен басқа баға қоймайсыз? Сіз осылай істегендіктен, үйде жанжал көбейіп жүр. Бәріне сіз кінәлісіз» деп жылап қоя берді. Сіздің іс-әрекетіңіз.

3. Тышқан аулағышты бес әріппен қалай жазуға болады (Мысық)

4. Баланың тәртібіне ата-ананың селқос қарауына байланысты. Баласының тәртібіне байланысты ата-анаға бірнеше рет хат жолдаған, үйіне барып жолығуға келген мұғалім ата-анамен аулада кездесіп қалды. Келе жатқан шаруасын айта бастағанда, «Менің одан да басқа маңызды шаруам болып тұр» деп ата-ана кетіп қалды. Сіздің іс-әрекетіңіз.

5. Дүниедегі ең шапшаң нәрсе (Ой-қиял)

6. «Балдәурен» байқауында Сіз төрешісіз делік. Екі өте талантты, бірінен бірі асып түсетін Әлия және Қуаныш атты әнші балалар ақтық сында. Соңғы сөз бен таңдау Сіздікі. Не істейсіз? Бір-ақ әнші жеңіске жетпек. 1 талантты таңдау үшін қандай амал қолданасыз?

7. Қай кезде аспан жерден төмен тұрады. (Аспан суреті судан төмен көрінген кезде)

8. Сіз әншісіз. Концертте міндетті түрде ән айтуыңыз керек. Соңғы демде шығар уақытта «даусыңыз айтпастай жоғалды»... Не істейсіз?

9. Оқушы мен мұғалімнің арасындағы жағдай. Тұрақты мекен-жайы жоқ оқушы сабаққа күнде кешігіп келеді, өзінің киімдеріне де ұқыптылық көрсетпейді. Мән-жайды анықтамақ болғанда оқушы «Менің анам бізді әкеме тастап, кетіп қалды, әкем күнде ішеді, мені ұрады, кей кезде үйде тамақ та болмай қалады. Анама кетіп қалайын десем ақшам жоқ» деп жылап жіберді. Қарындасын шақырып «осы айтқандары рас па» дегенде «Аға бұныңыз не, әкем бізге қолының ұшын да тигізген жоқ қой, ауырса да біз үшін жұмыс істеп жүр емес пе, сізге күнде ақша беріп отырады. Анам үйде ғой» деп көзінің жасын сүртті. Ал, Данияр берген ақшаға компьютер клубында ойнайды екен. Сіздің іс-әрекетіңіз.

10. Қандай бөшкеге су құюға болмайды? (Іші толы бөшкеге)

4. Тренингтер

А) «Жаңғақтар»

Мақсаты: Әрбір қатысушының дербестігін, топ болып өзара қарым-қатынасын жасау процесінде жеке қарым-қатынас жасау стилін сезу.

Мазмұны: Жетекші әрқайсысына қоржыннан бір-бір жаңғақ алуды сұрайды. Бір минут ішінде мұқият қарап, өз жаңғағын есте сақтау қажет, бірақ оған белгі салуға болмайды. Бір минуттан кейін жаңғақтар қайта жиналады. Жүргізуші оларды араластырып, шеңбер ортасына төгеді. Әрбір қатысушы өз жаңғағын танып тауып алу керек.

Талқылау: Қандай белгілер бойынша өз жаңғағыңды табуға мүмкіндік болды, ол басқалардан қалай ерекшеленді? т.б.

Жаттығу орындалғаннан кейін грек жаңғағымен адамдар арасында олардың ұқсастығын тексеруге болады. Жаңғақтың құндылығы, оның ішінде орналасумен байқалады. Жаңғақ өте әдемі болуы мүмкін, немесе толық болуы мүмкін. Бейнелеп айтсақ адамдарда осындай жағдайлар кездесуі мүмкін, сондықтан адам туралы қанда да бір ішкі ерекшеліктер бойынша кінә тағуға немесе шешім шығаруға асығуға болмайды. Жаңғақтың қабығы өте қатты және ол оған ішкі қабатын қорғау үшін қажет. Көптеген адамдар да көбіне өзін қауіпсіз сезінуі үшін жаңғақ сияқты қабық жасап алуы ықтимал, ондайлар басқаларға тез ашылмайды. Қарым-қатынас жасауда осыны есте сақтаған жөн.

Ә) «Сіз қандай жұмысшысыз?»

Суретте жылқының силуэті бейнеленген. Сіздің міндетіңіз – осы картинаны аяқтау, оның сырт келбетін бейнелеу арқылы және оның жанына қажет фонды салу. Атқа жағымды жағдай жасаңыз. Бұл тестте жылқы – бұл өзіңізсіз. Бұл түсінікті де, өйткені көп жұмыс істейтін адамдарды, жұмысшы жылқылар деп атайды. Сіздің жылқының сырт келбетін қалай бейнелегеніңізден, сіздің қандай жұмысшы екеніңізді көруге болады.

- Егер сіз жылқының сырт келбетіне басты назар аударсаңыз (тұяғын, жалын және құйрығын салсаңыз), онда сіз еңбектеніп білесіз, бірақ жұмысты бір арнада істемейсіз. Енді сіз жылқының бет-әлпетіне басты назар аударсаңыз (көзін, тұмсығын, аузын, кекілін, т.б. салсаңыз) онда сіз жұмысқа романтикалық қатынасыңыз басым, сізде иллюзиялар мен үміттер толы. Сіз бұрын еш жерде жұмыс істемеген өте жас маман болуыңыз да ықтимал. Егер сіздің жасыңыз үлкен болса, онда шаттану, қуану сізге тән.

- Егер сіз жылқының әрбір қылын салсаңыз, ұсақ-түйек нәрсеге көп уақыт жұмсаңыз, бұл сіздің тер төгуді қажет ететін еңбектерді атқаруды ұнататындығыңызды білдіреді. Барлық нәрсені дер кезінде орындайсыз. Өзіңізге және басқаларға сын көзбен қарайсыз. Сізге кез келген жұмысты сеніп тапсыруға болады, сіз бастаған жұмысыңызды соңына дейін жеткізетін өте еңбекқор адамсыз. Бірақ та сізбен бірге жұмыс істеу қиын, өзіңіздің бірбеткейлігіңізбен адамды шаршатасыз.

- Егер сіз жылқыны шөпке немесе алаңға қойсаңыз, бұл жақсы жағдай жасалынған жерде жұмыс істегіңіз келетіндігіңіздің белгісі, сіз тұйықтарды, шектеу қоятын жұмыстарды ұнатпайсыз. Тәуекел болғанды қалайсыз.

- Егер жылқыға жүген салсаңыз немесе қамыт кигізсеңіз, онда сізге қысыммен жұмыс істеген ұнайды.

5. Релаксациялық жаттығу «Теңізге саяхат»

Бұл медитативтік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған. (Музыка орындалады)

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

Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып тұрсыз. Өз бойыңызды басқан ауыртпалықтан бір сәтке болса да арылғандайсыз. Сіздің рухыңыз жайлылық сезіміне толы. Сіз төменге түсіп, аяғыңызды шештіңіз, жалаң аяқ құмның қызуы мен жұмсақтығын сезіне отырып жүгірудесіз. Міне, сіз судың жанына келдіңіз, толқындар сіздің аяғыңызды жуып жатыр, су жып-жылы әрі жұп-жұмсақ. Сіз қолдарыңызды бос тастап, басыңызды шалқайттыңыз. Күн сәулесі мен жеңіл самал жел сіздің бетіңізді әбүде, теңіз толқындарының тамшылары сіздің денеңізді баурап алғандай. Сіз өзіңізді кішкентай бала сияқты сезініп, жүргіңіз, секіргіңіз, су шашып ойнағыңыз, күлгіңіз келеді. Өзіңізге осы бірнеше минут ішінде не істегіңіз келсе, соны істеуге рұқсат етіңіз.

Сіздің қайтатын уақытыңыз болды. Сізге демалыс пен бақыт сыйлаған ғажайып әлемге алғысыңды айтыңыз. Асықпай бұл орынмен қоштасыңыз. Көздеріңізді асықпай ашыңыз.

Талдау, пікір алмасу.

6. Қорытынды.

Жұмысқа байланысты кеңестер:

1-кеңес. Көмекшілерді іздеңіз. Барлығын өзіңіз атқармаңыз!

Мектеп жұмысының көп деңгейлі, жан-жақты екендігіне ешкім шүбә келтірмесі мәлім. Мектепте біздің көмекшілеріміз кімдер бола алады? Біріншіден, бұл біздің әріптестеріміз, оқушылар. Бір жағынан әріптестеріңізбен өз жұмысыңызды бөліскеніңіз, жалғыз емес команда болып жұмыс жасаған ұтымдырақ. «Жұмыла көтерген жүк жеңіл».

2-кеңес. Жұмысты қиындатпай, ақылмен жұмыс істеңіз! Жұмыста жинақы (собранный) болыңыз. Кез келген істің соңын біліп тұруға тырысыңыз. өз еңбегіңізді, өз уақытыңызды есептеңіз! Сіздің еңбегіңіз-сіздің күшіңіз, сіздің алтын уақытыңыз!

Жеке басқа және жеке өмірге арналған кеңестер:

1-кеңес. Өз өміріңіздің жылдамдығын басыңыз! Тез өмір сүрмеу қажет, жақсы өмір сүру керек! Иә, бұл түсінікті, қазіргі біздің уақытымызда орындалуы қиын кеңестердің бірі. Біздің жылдамдық темпіміз бен өміріміздің стилі біздің денсаулығымызды бұзады, жүйке жүйемізді әлсіретеді, өмірімізді қысқартады, үнемі жүгіріп, асығып тұру адамды шаршатады да. Біз қайда

асығамыз? Бәрібір барлығын бірдей үлгеру мүмкін емес. өз әрекеттерімізді талдап, артығын алып тастап, бір аптаға жоспарлап, қол дәптеріңізге жазып дағдыланыңыз!

1-кеңес. Әр күніңізді келесі рецептпен дайындаңыз:

- 12 порция ақылдылық;
- 11 порция шыдамдылық;
- 10 порция батылдық;
- 9 порция жұмысқа қабілеттік;
- 8 порция оптимизм;
- 7 порция өз ісіне берілушілік;
- 6 порция ойлануды;
- 5 порция мейірімділік;
- 4 порция демалыс пен денсаулық туралы ойды;
- 3 порция юмор;
- 2 порция такт;
- 1 порция әр балаңызға, оқушыңызға үміт артыңыз!

Осы рецептін үнемі пайдаланыңыз, ингредиенттерін үнемі қолданыңыз. «Астарыңыз» дәмді болсын, қымбатты әріптестер! Мұғалім еңбегіне және шығармашылығына деген тәбеттеріңіз ашылсын!

- Қазір шеңбер бойынша жанған май шам жіберіледі. Әр адам алақанына май шамды алып, екі-үш сөйлеммен бүгінгі сабақтан алған әсерлеріңіз бен және тілектеріңізді айтып, келесі қатысушыға шамды жалғап отырасыздар!

- Бүгінгі психологиялық сабақтан өзіңізге жақсы әсер алды деген сенім-демін! Қатысқандарыңызға рахмет!

Мектеп мұғалімдеріне арналған психологиялық тренинг

Л. ДЖУМАГАЛИЕВА

Мақсаты: ұстаздар қауымының қабілетін, ынта-жігерін, қызығушылығын, шығармашылығын, біліктілік дағдыларын арттыру.

I. Кіріспе. Ұстаз мәртебесінің артуы ең алдымен, «Ұстаз деген – ұлы есімге» қаншалықты лайықты болуына байланысты. Бұл есімге ие болудың өзі бір бақыт. Бүгінгі жаңа дәуірдің, жаңарған елдің мұғаліміне қойылатын талап та жоғары. Олар білімді, білікті, өз ісінің шебері болуымен бірге жеке басының мәдениетті парасаттылығы, адамгершілік тұлғасы тұрғысында шәкіртке үлгі боларлықтай биіктен көрінуі шарт

II. Амандасу рәсімі:

Алдымен барлығымыз шеңберге тұрып, бір-бірімізбен қимыл-қозғалыс түрінде амандасайық.

III. «Визитная карточка»

Әр қатысушы өзіне тренингтік есімінді таңдап, оны түрлі-түсті визитная карточкаға жазып, кеудене жапсырып алады. Ендеше, тренингіміз аяғына дейін қатысушылар бір-бірінді сол атымен атайды.

А) «Менің тренингтік есімім нені білдіреді?»

Әр қатысушы өзін таныстырып өтеді.

Б) «Алфавит»

Қатысушылар визитная карточка арқылы алфавит бойынша отырады.

IV. «Орындарынды ауыстырамыз»

- қолында сағаты бар;
- өмір бойы бір мекемеде жұмыс істейтіндер;
- балалық шақтан ұстаз болғысы келгені;
- өз жұмысын жақсы көретіндер;
- өз сабағында жаңа технологияларды қолданып жүргендер;
- тренингке бірінші рет қатысқандар, т.б.

V. Топқа бөлу. Түрлі-түсті есімхат арқылы 3 топқа бөлінеді.

Әр топқа 3 тапсырма беріледі

1) **10 «Мен».** Мысалы: Мен – анамың, мен – ұстазбың, т.б. 3 топ бір-бірін қайталамауы керек.

2) «Вавилон мұнарасы»

Мақсаты: топты біріктіруге бағыттаған, тұлғаның пікірін, көзқарасын айту, жүзеге асыру қабілетін дамытуға септігін тигізеді, жағымды эмоцияларды тудырады.

Әрбір топқа 50-60 қағаз бетінен беріледі. Осы қағаздан әр топ ешқандай желім, қыстырғыштар қолданбай, биік мұнара жасау керек. Бұл жаттығуды орындау үшін 10-15 минут уақыт беріледі.

Талдау: Жұмыс қалай бөлінді? Мұнараны жасауда кім қандай пікір ұсынды?

Ойларыңызды жүзеге асыру үшін қандай психологиялық қасиеттер қажет болды?

3) **Топпен өлең айту** «Әрқашан күн сөнбесін»

1 топ – рэп, 2 топ – опера, 3 топ – эстрада жанрларда осы өлеңді айту керек.

VI. Релаксация: «Өз жұлдызыңды тап»

Мақсаты: босаңсу өзіне сенімділікті дамыту.

(Жеңіл әуен қосылады)

Дөңгеленіп отырамыз және көзімізді жұмамыз. Үш рет терең дем алыңыз. Енді көз алдыңызға жұлдызды аспанды елестетіңіз. Жұлдыздар үлкен және кішкентай, жарық және әлсіз жарық. Біреулер үшін бұл бірнеше жұлдыз, біреулер үшін – сансыз ұсақ, небір жарық, жымындаған нүктелер болуы мүмкін. Қол созғанда жететіндей, біресе алыстап, біресе жақындап көрінуі мүмкін.

Жұлдыздарға көңіл қойып қарап, ішінен өзіңізге ұнаған тамаша жұлдызды таңдаңыз.

Мүмкін ол сіздің балалық шағыңызға ұқсайтын шығар, мүмкін ол сіздің қуанған, табысқа жеткен, өзіңізді бақытты сезінген кезіңізді еске түсірген шығар. Өз жұлдызыңызға жақсы көріп қараңыз да, оған жетуге тырысыңыз. Бар күшіңізбен ұмтылыңыз! Сіз міндетті түрде өз жұлдызыңызға жете аласыз. Оны аспаннан алыңыз да, алдыңызға жайлап қойыңыз, жақынырақ қараңыз және ол қандай екенін, қандай түс шығаратынын есте сақтаңыз.

Ал, енді тізеңізді сипаңыз, аяғыңызға қарай, жеңіл керіліңіз де, көзіңізді ашыңыз. Түсті қарындаш, қағаз алып, жұлдызыңыздың суретін салыңыз. Оны қиып алып сақтап қоясыз. Жұлдызыңыз сізге достық, қайырымдылық, өзара көмек шұғыласын шашады. Түнгі жұлдыздарды қарасаңыз, олар бірдей емес екенін көресіз. Олар әртүрлі, сіз бен біз сияқты.

Талдау:

- 1) Жаттығу кезінде қандай көңіл-күйде болдыңыз?
- 2) Қандай сезім пайда болды?

VII. Рефлексия «Сыйлық»

Дөңгеленіп отырамыз да бір-бірімізге мимика арқылы «сыйлық» сыйлаймыз.

Мысалы: ауада саусақпен жүрекшенің суретін алып, екінші адамға беру. Немесе күліп тұрған бет-әлпетін ауамен жіберу.

VIII. Қоштасу.

«Бақыт деген не?» деген сұраққа «Бақыт деген төнертен жұмысқа, кешкісін үйге асығу» деген жауабын естіген шығарсыз. Расында да, сүйікті жұмысымызға, қызметтестерімізге ақ көңілімізбен асығып жетсек, жұмыстан соң жылы ұямыздың шуағына кенелу үшін асыққанымыз, көңіліміздің тыныштығын білдірмей ме?

Тренингке қатысқаныңыз үшін рахмет. Сау болыңыздар!

Оқушыларды сенімділік пен біртұтастыққа баулу тренингі

Г. КАЖИКОВА

Сабақтың мақсаты: сынып оқушыларын біртұтастыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Бір-бірлеріне сенуге, бірлесе жұмыс істей білуге деген икем-дағдысын қалыптастыру.

Сабақтың құрылымы:

1. «Сәлем!» жаттығуы;
2. «Бірігу» жаттығуы;
3. «Қозғалысты өткізу» жаттығуы;
4. «Сенім» жаттығуы;
5. «Тілек жазу» жаттығуы;

6. Қорытынды.

Кіріспе сөз. Амандасу, қалдарын сұрау.

I. «Сәлем!» жаттығу.

Мақсаты: «Бойындағы қысымды сөйілдету. Өздерін еркін сезініп, көңіл-дерінің көтерілуіне жағдай жасау».

Нұсқау: қазір бәріміз дөңгеленіп тұрамыз да «Сәлем!» деген сөзді біресе қатты, біресе ақырын айтамыз. Енді қолдарымыздан ұстап айтамыз.

Талдау:

1. Көңіл күйлерін қалай өзгерді?

II. «Бірігу» жаттығуы.

Мақсаты: Біртұтастыққа, бір-біріне жағымды көзқарас тудыруға, ұйымшылдыққа тәрбиелеп, мәселені бірлесе шешуге көмектесу.

Нұсқау: Қатысушылар екі топқа бөлінеді. Әр топтағы баланың саны 7-8-ден аспау керек. Екі топ бір мезгілде дөңгелене тұрады да, команда берілгенде көздерін жұмып, қолдарын алға созып, алға қарай жылжиды да, көздерін ашпаған күйі бір-бірлерінің қолдарын ұстау керек. Яғни бір бала бір қолымен бір адамды,

бір қолымен басқа адамның қолынан ұстау керек. Қолдарынан ұстап болған соң, қолдарын жазбаған күйі көздерін ашады. Ендігі міндет шатасып жатқан бойда қолдарын үзбестен жазылу керек.

Талдау:

1. Берілген міндетті шешуге не көмектесті?

2. Берілген міндетті тез орындауға не кедергі болды?

III. «Қозғалысты өткізу» жаттығуы

Мақсаты: Қатысушылардың арасында эмпатия және біртұтастық дами-ды.

Нұсқау: Қатысушылар аралығын 30-40 см қалдырып, бірінің артына бірі дөңгелене тұрады да көздерін жұмады. Бастаушы алдында тұрған адамның арқасына не басына не мойнына не иығына қолын тигізіп, массаж жасайды не саусақтарымен соққылайды. Алдында тұрған адам артта тұрған адамның іс-әрекетін алдында тұрған адамға жалғастырады. Сөйтіп бұл іс әрекет барлығын аралап шыққанша жалғаса береді. Кейін ойынды келесі бала жалғастырады. Жарты қатысушы ойында жалғастырған соң барлығы 180 градусқа бұрылады. Ойынды ары қарай жалғастырады.

Талдау:

1. Қай массаж бөріне қатты ұнады?

2. Айналысқа жіберген іс-әрекетіңіз өзіңізге оралғанда не өзгеріс аңғардың?

3. Мүмкін кейбіреуіне жағымсыз әсер еткен шығар?

4. Қандай қозғалыстар ұнады?

IV. «Сенім» жаттығуы

Мақсаты: Жаттығу қатысушылардың бір-бірлеріне деген сенімін дамытады. Сонымен қатар бұл жаттығу қысымды сөйілдетіп, тактильді қарым-қатынас тудырады.

Нұсқау: Қатысушылар үш үштен бөлінеді. Екі адам бір-біріне 120-150 см аралықта қарама-қарсы тұрып, кеуденің тұсымен алақандарын алға созып орналасады. Үшінші адам олардың арасына тұрып, артқа не алға еркін құлайды. Екі шетінде тұрған адам ортасында тұрған адамды жұмсақ қағып алып, иықтарымен ақырын тербетіп жібереді. Сөйтіп ортасында орналасқан адам денесін еркін ұстап, алға артқа тербетіп тұрады. Кейін орындарымен ауысуға болады.

Талдау:

1. Сізге қолдарын тигізгенде не сезіндіңіздер?
2. Өз қолдарыңызға сенесіздер ме?

V. «Тілек жазу» жаттығуы

Мақсаты: Тілек жазу арқылы бір-бірлеріне деген сыйластықты арттыру. Көңіл-күйін көтеру.

Нұсқау: Барлық қатысушыларға қағаз таратылып беріледі, ал олар ойларында жүрген кез келген қағазға жазып, жүргізушіге береді. Жүргізуші барлық тілектерді араластырып, таратып береді. Өз қалаулары бойынша тілектерді оқуға болады.

Талдау:

1. Сіздерге кез келген тілек ұнады ма?
2. Өздеріңді қалай сезінесіздер?

VI. Қорытынды:

1. Кімге қандай жаттығу ұнады?
2. Қай жаттығуды орындауда саған қиынға түсті?
3. Өздеріңізге қандай жаңалық аштыңыздар?

Темперамент. Темперамент түрлері

К. ҚАЖЫМҒАЛИЕВА

Сабақтың мақсаты: Оқушыларға темперамент туралы түсінік беріп, темперамент түрлерімен таныстыру. Оқушылардың темпераментін анықтап, өзін-өзі тәрбиелей білуіне ықпал ету. Оқушыларға психологиялық қасиеттер туралы түсінік қалыптастыру.

Сабақтың әдісі: интерактивті зерттеу әдісі.

Сабақтың барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі. Психологиялық дайындық.

Мен өзіме және басқаларға сенемін. Мен ештеңеге қобалжымаймын.

Мен мұғалімнің және сыныптастарымның сеніміне лайық болуым керек.

2. Өткенге шолу

- Психология дегеніміз не?
- Психология сөзі қайдан шыққан?

- Адам психикасы қандай түрлерге бөлінеді?
- Психикалық қасиет деп нені айтамыз?

3. Жаңа сабақты меңгерту

Темперамент. Темперамент түрлері.

Темперамент – жүйке жүйесінің тума қасиеттерімен туындайтын адамның жеке өзгешеліктерінің бірі. Темпераментті анықтайтын негізгі қасиеттер:

- Адамның іс-әрекетінде;
- Мінез-құлқында;
- Қылықтарында;
- Сыртқы пішінінен.

Темперамент түрлері 4-ке бөлінеді: Холерик, сангвиник, Флегматик, меланхолик.

Холерик – өте тез қимылдайды. Шапшаң, іскер. Жігерлі, күйгелек, пысық, белсенді, шыдамсыз, шамданғыш, көңіл-күйі жиі өзгеретін, ашуланшақ, істі бұрқыратып істейді, адамдармен қарым қатынаста тіке қатты кетеді, тез шешім қабылдайды.

Сангвиник – кісімен тез тіл табысады, өзін-өзі көңілді ұстайды, ақкөңіл, қысылып қымтырылмайды, кісіге қайырымды, бастаған ісі қызықсыз болса тастап кетеді.

Флегматик – күшті, салмақты, сабырлы, тым байыпты, іске тындырымды, аз сөзді, парасатты, ұстамды. Мәселені тез шешуге асықпайды, қимыл қозғалысы баяу, жаңа ортаға баяу үйренеді.

Меланхолик – әлсіз, тұрақты, жай, көп сөйлемейді. Сәл нәрсеге ренжиді, өкпелегіш, тұйық. Тиісті жерінде айтайын дегенін айта алады. Көңіліне ауыр алғанын ұмытпайды, кекті ұзақ уақыт сақтайды.

4. Зерттеу бөлімі. Интернетпен жұмыс

Ұлы тұлғалар қай темперамент түрлері?

- Холерик – Петр бірінші, Павлов;
- Сангвиник – Суворов, Абай;
- Флегматик – Крылов, Кутузов;
- Меланхолик – Гоголь, Чайковский.

5. Ойын-тренинг «Детектив әңгіме»

Мақсаты: Қатысушылардың темпераментін, байқағыштығын, зейінділігін бақылау.

Шарты: Қатысушылар дөңгеленіп отырады. Жүргізуші әрқайсысына әңгімеде кездесетін «ат» қояды. Әңгімені тыңдай отырып, өз «аты» кездескен кезде ұшып тұрып, тез бос қалған орынға отыруы керек.

Оқушыларға ат қою. Тұң, қала, тыныш, қараңғы, ат, арба, сарт-сұрт, тарс-тұрс, қара, киім, киген кісі, қарақшы.

Мәтінді асықпай жәй оқыған кезде ойынға қатысушылар өз аттары кездескен кезде тез отырғышқа отыру

Мәтіннің үлгісі.

Тұң. Қала мүлгіген тыныштықта. Қала тас қараңғы. Қаланың үйлерінде жанған бірде бір шам жоқ. Қап-қараңғыда тек бір ат жеккен арба қаланың

тас жолдарын тықылдатып желіп келеді. Кей кезде ғана алыстағы поездың доңғалақтарының дауысы сарт-сұрт, тарс-тұрс. Ат арбада қара киім киген кісі қараңғыда тыныш темекі шегіп үнсіз отыр. Бір сәтте тыныш қаланың қараңғы көшесін кесіп жүгіріп бара жатқан қара киім киген кісілердің сұлбалары байқалды. Олар қарақшылар еді. Ат арбада қара киім киген кісі тез бойын жинап алып, атына қамшы салды. Ат арбада зуылдай жөнелді. Қарақшылар да жүгіруін жеделдетті. Енді тыныштығы бұзылған қараңғы қала көшесі тарс-тұрс, сарт-сұрт болып кетті. Ат зулап келеді, сарт-сұрт, тарс-тұрс. Қара киім киген кісі қолына мылтығын алды. Қарақшыны қолына түсірген әйгілі Шерлок Холмс еді.

6. Ойынды талдау.

Өз темпераментің қандай деп ойлайсың? Қасыңдағы қатысушының темпераменті қалай деп ойлайсың?

7. Түйін. Сарапшылар көзқарасы.

8. Жағдаят шешу.

Төрт дос театрға кешігіп барады, осындай ахуалда олар өздерін қалай ұстайды?

Талдау.

- Холерик – қалайда шу шығарып кіруге тырысады.
- Сангвиник – ебін тауып кіреді.
- Меланхолик – кіргізбейді деп үйіне кетеді.
- Флегматик – үзілісте кіремін дейді.

Тест. Темпераментті анықтау. Оқушылар компьютерде орындайды әрбір жауапқа 1, 2, 3, 4, 5 ұпай қоясыңыз.

1. Сіз өзіңізге барлық жауапты алып, шешім қабылдайсыз ба?
2. Өзіңізге ұнамаған жұмысты сапалы етіп, орындай аласыз ба?
3. Сіздің жұмысыңызға шу, жарық басқа да тітіркендіргіштер әсер ете ме?
4. Қиын жағдайда өзіңді ұстай аласыз ба?
5. Өзіңіз ұстаған тәртіп ережесіне, басқаныңда солай жүруін қалайсыз ба?
6. Көңіл-күйіңіз тез өзгерме?
7. Бастаған істі аяқсыз қалдыру жиі бола ма?
8. Сізді өз пікіріңізден өзгерту қиын ба?
9. Бір нәрсені түсіндіргенде, шыдамсызданасыз ба?
10. Сіз өзіңіздің дұрыстығыңызды біле отырып, сізге қарсы болғанда, өзіңізді тыныш ұстай аласыз ба?
11. Қасыңдағы адамды іс-әрекетіне қарай мақтау не жазғыру арқылы сезіміңді білдіру сізге тән бе?
12. Жағдайға қарай шешіміңді өзгерту, шешім қабылдау сізге тән бе?
13. Бір істен екінші іске тез ауыса аласың ба?
14. Ескі әдеттеріңіз жаңа істі, жұмысты, істегенде кедергі келтіре ме?
15. Жұмысқа тез кірісесіз бе?

Жауабын тексеру

1, 2, 3, 4, 5 сұрақтар нерв процесінің күшін береді. 2 сұраққа жауап бергенде керісінше есептеледі.

5 ұпай қойса – 1;

4 ұпай қойса – 2;

3 ұпай қойса – 3;

2 ұпай қойса – 4.

1 ұпай қойса – 5, 6, 7, 8, 9, 10-ның сұрақтары нерв процесінің тепе-теңдігін береді. Жоғарыда көрсетілгендей ұпай керісінше есептеледі,

5 ұпай қойса – 1;

4 ұпай қойса – 2;

3 ұпай қойса – 3;

2 ұпай қойса – 4;

1 ұпай қойса – 5.

11, 12, 13, 14, 15 сұрақтар нерв процесінің қозғалғыштығын береді 14 сұрақ керісінше есептеледі.

5 ұпай қойса – 1;

4 ұпай қойса – 2;

3 ұпай қойса – 3;

2 ұпай қойса – 4;

1 ұпай қойса – 5.

Әр топтағы ұпайдың саны 13 болса + қояды, 13-тен төмен болса – қояды.

Темперамент түрі	Күші	Тепе-теңдігі	Қозғалғыштығы
Сангвиник	+	+	+
Холерик	+	-	+
Флегматик	+	+	-
Меланхолик	+	-	-

Тест, жағдаят, ойын бойынша өз темпераменттерін анықтау.

Темпераментті тәрбиелеуге және дамытуға болатынын айту.

Біліммен темперамент көрінеді,

4 түрлі топқа өзі бөлінеді.

Холерик ұшып тұрса мінезімен,

Меланхолик сөйлеуге ерінеді.

Сангвиник ақылға беріледі,

Флегматик бір беткей керім еді.

Бәрін қосқан темперамент біз боламыз,

Бұл сабақта өнер білім өріледі.

Қорытындылау.

Есте сақтау қабілетін дамытуға, зейінді тұрақтандыруға арналған ойындар

А. ҚАДЫРЖАНОВА

Сабақтың мақсаты: оқушылардың есте сақтау қабілетін, зейінін дамыту;

Жүру барысы: қатысушылар үлкен шаттық шеңберіне шақырылады, екі-екіден жұптасады. Оқушылар айтқан сөздерді іс-қимылмен қайталап тұрады.

1. Оң аяқ, сол аяқ,
Оң қол, сол қол.
Оң иық, сол иық.
2. Оң аяқ, сол аяқ,
Оң тізе, сол тізе.
Оң қол, сол қол,
Оң шынтақ, сол шынтақ,
Оң иық, сол иық
3. Оң аяқ, сол аяқ
Оң өкше, сол өкше,
Оң тізе, сол тізе,
Оң саусақ, сол саусақ,
Оң шынтақ, сол шынтақ,
Оң иық, сол иық,
Оң құлақ, сол құлақ.

1. «Төрт құбылыс»

Балалар шеңбермен тұрады. Жүргізуші: «Су», - десе қолдарын алдына созады, «ауа» десе жоғары көтереді, «от» дегенде екі қолын айналдырады, «жер» дегенде қолдарын түсіреді. Кім шатасса, ойыннан шығады.

2. «Көңілді шеңбер»

Балалар шеңбер жасап отырады. Бір-біріне мұқият қарайды. Жүргізуші белгі бергенде балалар көздерін жұмады. Сол кезде жүргізуші отырған балаларға әр түрлі заттарды қыстырып қояды (гүл, орамал, көзілдірік, т.с.с.). Балалар көздерін ашқанда не өзгерді? - деп сұрайды. Ең зейінді балаға сыйлық беруге болады.

3. Орныңды тап. Балалар шеңберге тұрады. Әр бала өзінің жанындағы баланы есінде сақтап, қарап алуы керек. Жүргізушінің бірінші белгісі бойынша, бөлменің жан-жағына тарап кетеді (белгі: шапалақтау, беріледі). Екінші белгі бойынша шеңберге бастапқыда қай орында, кім-

нің қасында тұрғанын есінде сақтап, қайта шеңбер түзеді. Өз орынын таппаған балалар ойыннан шығады.

4.«Түрлі-түсті доптар» жаттығуы.

Мақсаты: оқушылардың есту арқылы есте сақтауын дамыту.

Қағаз бетіне екі кішкентай қызыл және жасыл доп, қызыл доп пен жасыл доптың ортасына үлкен көк доп сал, ал жасыл доптың жанына кішкентай сары доп сал.

Зейінді тұрақтандыруға арналған ойындар.

1. Мен жеңімпазбын. Орындықтарды ортаға қойып, музыка әуені ойнағанда балалар шеңбермен айналып жүгіреді. Орындықтар саны балалар санынан 1 санға кем болуы керек. Ең соңында қалған бала орындықтың үстіне шығып, мен жеңімпазбын деп айтуы керек.

2. Құлақ, мұрын. Балалар шеңбермен тұрады. Жүргізуші: «Құлақ», - деп мұрнын ұстайды. Ал балалар айтылған мүшені дұрыс көрсетулері тиіс. Жүргізуші балалардың зейіні мен қабылдауын тексеру мақсатында оларды шатастырып айтады.

3. Өз орныңды тап. Балалар қатармен тұрады. Әр баланың қолында әр түрлі сандар. Жүргізуші белгі берген уақытта балалар сандардың реті бойынша тұруға тиісті. ойын бірнеше рет қайталанады. Балалардың орындарын шатастырып алмауы қадағаланады.

4. Дайын бол. Балалар шеңбермен жүреді. Жүргізуші бір сөз айтады, ал балалар сол сөзді іс-қимылмен көрсетеді. Мысалы: қоян – секіреді, құс – ұшады, т.с.с.

5. Зейінді бол. Балалар шеңберде тұрады. Жүргізуші әр түрлі қимыл-қозғалысты көрсетеді. Балалар қайталап тұрады. Жүргізуші ескерткен қозғалысты, мысалы: қос аяқпен секіру қозғалысын қайталамайды. Қайталаған бала ойыннан шығарылып, жеңімпаз жүргізуші болады.

6. «Орныңды жылдам ауыстыр» жаттығуы

Нұсқау: Ойыншылардың ішінен бір жүргізуші таңдалынады. Ол барлық ойыншыларда кездесетін бір затты байқап, команда береді. «Кімнің киімінде қалтасы бар, солар орын ауыстырсын». Сол кезде осы команданың қатысы бар ойыншылар жылдам орындарын ауыстыруы керек, ал олар ауысып жатқанда жүргізуші бос орындыққа отырып қалу керек. Қай қатысушы орынсыз қалса, сол келесі жүргізуші болып ойынды жалғастырады.

Әрбір ұстаз кез келген жағдайлардан, педагогикалық әрекеттен өзінің шеберлігімен жол тауып шыға білу керек емес пе?

Олай болса, біздің қазіргі ойын жаттығуымыз сіздердің шеберліктеріңізді, өздеріңізді терең тануға, сондай-ақ өзгелердің психологиялық ерекшеліктерін тануға көмектеседі.

Авторлар туралы мәлімет

Сведения об авторах

ДЖУМАГАЛИЕВА Лунара Ануарқызы – М. Жүнісов мектебінің педагог-психологы. Жаңақазан ауылы, Батыс Қазақстан облысы.

ДЖУСУПКАЛИЕВА Асия Уалиқызы – Қ. Сәтбаев атындағы ЖОББ мектебінің психологы. Тасқала ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

ЕРДЕНОВА Жансая – практик-психолог, тәрбие жұмысы әдіскері. Созақ ауданы, Түркістан облысы.

ЕРКІНБЕКОВА М. – Жамбыл облыстық педагог кадрлардың білімін жетілдіру және қайта даярлау институтының ізденушісі. Тараз қаласы.

ЕРМЕКҚАЛИЕВА Жанар Ғабдықайырқызы – Шөптікөл жалпы орта білім беретін мектеп-балабақшасының педагог-психологы. Қаратөбе ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

ҚАДЫРЖАНОВА А. – №44 орта жалпы білім беретін мектеп психологі Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.

КАЖИКОВА Гульсум Тулеутемировна – Өлеңті жалпы орта білім беретін мектеп психологы. Тай ауылы, Екібастұз қаласы, Павлодар облысы.

ҚАЖЫМҒАЛИЕВА Клара Өмірзаққызы – Абай орта мектебінің педагог-психологы. Құрманғазы ауданы, Атырау облысы.

ҚАСЕНОВ Талапбай – Қ.А. Ясауи атындағы ХҚТУ-і аға оқытушысы. Түркістан қаласы.

МАТЖАНОВА Айнур Жолаевна – Ы. Шөреков атындағы мектеп-гимназиясының педагог-психологы. Миялы ауылы, Қызылқоға ауданы, Атырау облысы.

НҰРЛАНОВА Алина – «Neurotech» тәуелділіктен емдеу орталығының практик-психологы. Алматы қаласы.

ПАНАГУЖИНА Дария Саиновна – №37 Жалпы орта білім беретін мектебінің педагог-ассистенті. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.

САЙНОВА Алтын Тасболатовна – №37 Жалпы орта білім беретін мектебінің педагог-ассистенті. Орал қаласы, Батыс Қазақстан облысы.