



№8 (194), 2024
(Тамыз-Август)

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

А. ОЛЖАЕВА, С. КОНЫРБАЕВА

Жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын сыныптан тыс
жұмыстар арқылы қалыптастыру3

А. ЖИЕНБАЕВА

Бала дамуында арт-терапияның психологиялық маңызы 15

Н. ЕСЕНҒАЗЫ

Әйтеке би бабамызға тағзым.....19

С. ТҰРЫСБЕКОВА

Сөйлеу тіліндегі ақаулықтарды жою жолдары.....21

Д. МЫРЗАХМЕТОВА

Ұлттық ойындар арқылы психологиялық тренинг
жүргізу.....24

К. КУНАЕВА

Бірінші сынып оқушыларының мектепке бейімделу
кезеңінің ерекшеліктері27

А. ЖАЙЛЫБАЕВА

Школьный психолог и первый шаг школьника29

Х. МҰҚАТАЕВА

Дамыту ойындары арқылы психикалық дамуы тежелген
балалардың танымдық іс-әрекеттерін қалыптастыру31

М. АКИМБАЕВА

Роль психологической подготовки на состояние
спортсменов во время соревнований35

Г. ОЛЖАБАЕВА

Ұстаздарға арналған психологиялық тренинг38

А. ЖАКСАГУЛОВА

Оқушыларға арналған арт-терапиялық тренинг41

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

Ақнұр ОЛЖАЕВА

Ғылыми редактор –

М. АХМЕТОВА

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

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

22. 08. 2024 ж.

Офсеттік басылым.

Тапсырысы: 320.

Редакцияның

мекен-жайы:

050036, Алматы қаласы,

Мамыр-2 ы/а, 13-7.

Тел/факс:

8 (727) 255-72-94.

Ұялы тел: 8 777 194 94 58,

8 777 303 37 67.

Эл. пошта:

pedagog-ltd@mail. ru

Журнал <<Print
House GERONA>>

типографиясында

басылды.

Алматы қаласы, Сәтбаев

көшесі 30А/3, 124.

Көркемдеуші және

беттеуші:

Нұрзат Раймқұлова

Редакциялық алқа: Редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

Главный редактор –
Акнур ОЛЖАЕВА
Научный редактор –
М. АХМЕТОВА

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

Подписано в печать 22. 08. 2024 г.
Печать офсетная.
Заказ 320.

Учредитель:

ООО «Педагог LTD»

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

Тел. /факс: 8 (727) 255-72-94;
сот. т.: 8 777 1949458, 8 777 3033767
Эл. почта: pedagog-ltd@mail.ru

Дизайнер-верстальщик
Нурзат Раймкулова

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

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Представляемые материалы должны быть напечатаны на компьютере и сохранены в формате программы Microsoft Word. Объем не более 2-х страниц. Сведения об авторе должны быть точными и полными. К высылаемому материалу приложить копию квитанции о подписке на журнал. Материалы отправляйте электронной почтой (pedagog-ltd@mail.ru, aknur@mail.ru), факсом или заказным письмом.

Жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын сыныптан тыс жұмыстар арқылы қалыптастыру

А. ОЛЖАЕВА,
С. КОНЫРБАЕВА

Аңдатпа

Мақалада жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын сыныптан тыс жұмыстар арқылы қалыптастырудың мүмкіндіктері жан-жақты қарастырылады. Мақалада ұлттық құндылықтарды ұрпақ бойына сіңіру мақсатында бекітілген мемлекеттік құжаттар негізге алынды. Сондай-ақ «ұлттық құндылықтар», «сыныптан тыс жұмыстар» сияқты кілттік ұғымдарға педагогика, психология, әлеуметтану және т.б. әлеуметтік ғылымдар аясында зерттеген отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектері талданып, ұғымдарға түсіндірме жасалады. Сыныптан тыс жұмыстардың бағыттары мен формалары қарастырылды. Д.Б. Элькониннің жас-ерекшелік периодизациясына сәйкес, жасөспірімдік кезеңге сипаттама жасалды. Ғылыми мақаланың тәжірибелік бөлімінде жасөспірімдердің (7-11 сынып оқушылары) ұлттық құндылықтарының бастапқы деңгейін анықтау және оны тиімді жолмен қалыптастыру мәселелері талданды. Тәжірибелік жұмыс анықтау, қалыптастыру, бақылау кезеңдерін қамтыды. Анықтау кезеңінде «Аяқталмаған сөйлем», «Суреттер сөйлесін» диагностикалық әдістемелері арқылы оқушылардың ұлттық құндылықтарының бастапқы деңгейі анықталды. Қалыптастырушы кезеңде жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын сыныптан тыс жұмыстар арқылы қалыптастыру мақсатында ұйымдастырылған қысқа мерзімді жоба құрылып, сынақтан өткізілді. Жоба тиімділігін анықтау мақсатында тәжірибенің бақылау кезеңінде М. Рокичтің «Құндылықтық бағдарды анықтау» диагностикасы мен жағдаяттық сұрақтарды талдау әдістемелері қолданылды. Бақылау кезеңіндегі әдістемелердің нәтижелеріне сәйкес қысқа мерзімді жобаның тиімділігі бағаланып, зерттеу жұмысы бойынша қорытынды жасалды.

Түйін сөздер: жасөспірімдер тәрбиесі, ұлттық құндылықтар, дәстүр, сыныптан тыс жұмыстар.

Жасөспірімдер – ел ертеңі, еліміздің болашағын құраушы азаматтар. Олардың еліміздің өркендеуіне, Отанымыздың абыройын асқақтатуына, халқы мен оның тарихына, мәдени мұраларына жанашыр болуы бойына сіңірген ұлттық құндылықтарға, сондай-ақ Отанына, халқына деген құрметіне тікелей байланысты. Көрнекті қоғам және мемлекет қайраткері Мұстафа Шоқай: «Ұлттық құндылықтардан жұрдай рухта тәрбиеленген ұрпақтан халықтың мүддесі мен мұқтажын жоқтайтын пайдалы

азамат шықпайды» деген болса, М. Жұмабаев «Педагогика» еңбегінде: «Әрбір тәрбиеші баланы ұлт дәстүрімен тәрбиелеуге міндетті» деді. Сол себепті де, жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын қалыптастыру жаһандану мен мәдени интеграция жағдайында маңызды міндет болып отыр. Ал сабақтан тыс жұмыстар оқу процесінің ажырамас бөлігі ретінде жасөспірімдердің жеке басын тәрбиелеуде және дамытуда шешуші рөл атқарып, ұлттық құндылықтарды қалыптастырудың тиімді жолы бола алады.

ҚР Оқу-ағарту министрінің 2023 жылдың 19 қыркүйегіндегі №294 бұйрығымен бекітілген «Біртұтас тәрбие бағдарламасы» ұлттық құндылықтар негізінде өскелең ұрпақты тәрбиелеу сапасын арттыруға бағытталған [1].

Қазіргі жаһандану заманында ұлттық санамызды сақтау мен ұлттық кодымызды жоғалтпау мақсатында жасөспірімдердің бойына ұлттық құндылықтарды дарыту өзекті мәселеге айналып отыр.

Өскелең ұрпақтың бойына ұлттық құндылықтарды дарытуға тек педагогикалық ұжым ғана емес, ата-аналар да белсенді түрде атсалысып жатыр. Оған дәлел ретінде, 2020 жылдан бері Республикалық ата-аналар қоғамдық кеңесінің қызметін әдістемелік қамтамасыз ету мақсатында жүзеге асырылып отырған «Отбасы-мектеп», «Мектеп өмірінен бір күн» ұзақ мерзімді жобаларын айта аламыз. Сонымен қатар, еліміздің білім беру мекемелерінің (ондағы ата-аналардың) бастамасымен жүзеге асырылып отырған «Әжелер мектебі», «Әкелер мектебі», «Аналар мектебі», «Ата-ана мектебі» жобаларының да мақсаты ұрпақтар сабақтастығын сақтай отырып, салт-дәстүр, туған тіл мен діл, ел тарихы негізінде оқушыларға ұлттық құндылықтарды дәріптеу екені белгілі.

Ұлттық құндылықтар – әрбір ұлттың болмысында ғасырлар бойы атадан балаға мұра болып жеткен халықтың қазынасы, ұлттық тілі, ділі, салт-дәстүрі, әдебиеті мен өнерінен тұратын ұлттың рухани байлығы.

Бүгінгі күнге дейін әр түрлі жастағы (мектепке дейінгі, бастауыш, орта сынып, жоғары сынып) білім алушылардың ұлттық құндылықтарын қалыптастыру мақсатында өте көп зерттеу жұмыстары жүргізілгенімен, олардың мақсатқа жетудегі құралдары әр түрлі болды. Ғылыми педагогикалық еңбектерге талдау жасай отырып, жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын сыныптан тыс жұмыстар арқылы қалыптастыру мәселесі жеткілікті деңгейде зерттелмегендігі байқалды. Сол себепті де, осы зерттеу жұмысы аясында сыныптан тыс жұмыстарды «құрал» ретінде қарай отырып, жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын қалыптастыруда оның тиімділігін тексеруді жөн көрдік.

Қазіргі уақытта сынып және сыныптан тыс іс-әрекеттің, негізгі және қосымша білім берудің өзара байланысының аспектілері белсенді түрде қарастырылуда. Мұның бәрі жалпы білім берудегі интеграциялық процестердің күшеюін, негізгі және қосымша білім берудің өзара байланысын жандандыруды көздей отырып, білім беру ұйымдарында осыған байланысты қызметтің бағыттарына ерекше көңіл бөлуді міндеттейді.

Сыныптан тыс жұмыстың бағыттары, формалары мен әдістерінің оң-

тайлы үйлесімі оқушылардың құндылықты бағдарлау саласына тиімді әсер етеді. Бұл сыныптан тыс жұмыстарға тән ерекшеліктерге байланысты. Әр түрлі бағыттар бойынша оңтайлы ұйымдастырылған сыныптан тыс іс-шаралар оқушының жеке қабілеттерін анықтауға және дамытуға, оның әлеуметтік тәжірибе алуына және оны кеңейтуге, болашақ өмірі үшін қажетті әлеуметтік тәжірибелерді алуға ықпал етеді.

Сәйкесінше, ғылыми жұмыстың мақсаты жасөспірімдерде ұлттық құндылықтарды қалыптастыру үдерісінде сыныптан тыс жұмыстардың маңыздылығын зерттеу және негіздеу болып табылады. Зерттеу аясында келесідей нақты міндеттер қойылды:

- жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын қалыптастырудың теориялық негіздері мен педагогикалық ерекшеліктерін зерттеу;
- сыныптан тыс жұмыстың әр түрлі формаларының ұлттық құндылықтарды дарытудағы рөлі мен әсерін талдау;
- сыныптан тыс жұмыстар арқылы жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын қалыптастыруға бағытталған жоба жоспарын құру және апробациялау;
- жасөспірімдерде ұлттық құндылықтардың дамуына ықпал ететін сабақтан тыс іс-шараларды ұйымдастыру және іске асыру бойынша ұсыныстар жасау.

Осылайша, жұмыстың негізгі мақсаты жасөспірімдерді тәрбиелеу үшін сыныптан тыс жұмыстың маңыздылығы мен тиімділігін негіздеу болып табылады, бұл жастардың бойында тұрақты ұлттық құндылық бағдарларын қалыптастыруға бағытталған білім беру мекемелері үшін әдістемелік ұсынымдар мен бағдарламаларды әзірлеуге мүмкіндік береді.

Қазақ халқының ғасырлар тұңғығынан бері тарихымен біте қайнасып жатқан жас ұрпақтың бойына ұлттық құндылықтарды қалыптастыру тәжірибелері бізге рухани мәдениет, этикалық, эстетикалық құндылықтарын құрайтын әдет-ғұрып, салт-дәстүрлер, әдебиет, музыка, фольклор мазмұны арқылы жетіп отырды. Оған қоса, ұрпақ тәрбиесіне байланысты ұлттық тәлім-тәрбиелік ой-пікірлерді Қорқыт ата, әл-Фараби, Қ.А. Яссауи, М.Х. Дулати, Ж. Баласағұн, М. Қашқари және т.б. көптеген ақын-жырауларының мұраларынан көреміз.

Кейіннен ұлттық ерекшелігімізді жоғалтпау үшін барын салған Ә. Бөкейханов, М. Дулатұлы, І. Жансүгіров, М. Жұмабаев, Б. Майлин, Ж. Ақбаев, Ә. Ермаков, Х. Досмұхамедов, Ж. Досмұхамедов және т.с.с. біршама Алаш арыстарының да басты ұраны «ұрпаққа ұлттық құндылықтарды ұсақтамай жеткізу» болды.

Бүгінгі күні ұлттық құндылықтар мәселесі философия, педагогика, этнопедагогика, психология, әлеуметтану, мәдениеттану, дінтану және т.с.с. әлеуметтік ғылымдар аясында зерттеледі. Ұлттық құндылықтарды қазақ халқының әдет-ғұрпы мен салт-дәстүрі аясында зерттеген Е. Джелбулдин, А. Сейдімбек, Н. Шаханова, Е. Турсынов, И.Е. Ерғали және т.с.с. ғалымдардың еңбектерін атап өткіміз келеді.

Педагогика және этнопедагогика ғылымында жас ұрпақты ұлттық құн-

дылықтар негізінде тәрбиелеу мәселелерін С. Ғаббасов [2], Б. И. Иманбекова, С. Пірәлиев, С. Әбішқызы, Р.А. Джанабаева, С.А. Ұзақбаева, К. Сарчаева, М.Ж. Құрманбаева, К.Н. Меңлібаева, Ш. Майғаранова, С.Т. Иманбаева сынды ғалымдар зерттеген.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің педагогика және білім беру менеджменті кафедрасының профессорлық оқытушылар құрамында да оқушылардың бойында ұлттық құндылықтарды қалыптастыру мәселелерін зерттеген ғалымдар жетерлік. Олардың қатарына Ш.Т. Таубаева, А.Қ. Құсайынов, Н.С. Әлқожаева, К.Ж. Қожахметова, Б.А. Әрінова, Қ.Ш. Молдасан [3] сынды оқытушылардың жемісті еңбектерін атап өте аламыз.

Белгілі ғалым А.Қ. Құсайынов білім беру саласында ұрпақ тәрбиесінің дағдарысқа ұшырауының себебінен жастар арасында ұлттық рух төмендеп, зорлық-зомбылық өршіп, ұлт алдындағы перзенттік парыз ұғымдарының құнсызданып бара жатқандығын айтады. Сондай-ақ ғалым, ұлттық тәрбие қағидаларын әлемдік озық тәрбие тәжірибелерімен ұштастыра отырып, бәсекеге қабілетті саналы ұрпақ тәрбиелеу жұмысын жетілдіру мақсатында, 2021 жылы Педагогикалық Ғылымдар Академиясы, Абай атындағы ҚазҰПУ, Алматы қаласы Білім басқармасымен бірлесе отырып «Мектептерде саналы ұрпақ тәрбиелеуді ғылыми-практикалық тұрғыдан іске асыру жолдары» жобасын әзірледі [4].

Х.С. Вильданов ұлттық құндылықтарды белгілі бір этностың өзін-өзі сәйкестендіруі (идентификация) ретінде қарастыра отырып, оның негізгі үш маңыздылығын анықтайды:

1) ұлттық құндылықтар мен құндылық бағдарларының *сапалық-сандық негізділігі* мен олардың тұрақтылығы;

2) ұлттық құндылықтардың өзара әрекеттесуінің *функционалдылығы*, яғни ұлттың өкілі ретінде жеке адамның өмірі үшін ұлттық құндылықтардың маңызы;

3) өзін-өзі сәйкестендіру үдерісінде тұлғаның ұлттық құндылықтарды маңызы бар құбылыстар ретінде *тануының объективті мүмкіндігі*, ол арқылы тіршілік формалары жеке тұлға үшін қажетті бағытта бекітіледі [5].

М.А. Джекебаева ұлттық құндылықтарды азаматтардың патриотизмін арттырудың қайнар көзі деп санайды. Сондай-ақ ұлттық құндылықтарды дәріптей отырып, патриотизмді арттыру ел бірлігін, тұтастығын сақтауға алып келетіндігін алға тартады [6].

Г.Р. Сағынаеваның да пікірі осыған саяды. Оның айтуынша, ұлттық құндылықтарды жаңа ұрпақты тәрбиелеу мен оқыту ісіндегі озық технологиялармен байланыстыра отырып, әрбір жас адамда ұлттық патриотты, өзіне сенімді тұлғаны тәрбиелеу қажет [7].

Қ. Әтемова, П. Исакова және т.б. ғалымдар ұлттық құндылықтарды отбасы тәрбиесімен байланыстырады. Олардың айтуынша, отбасылық тәрбиеде ұлттық құндылықтарды қолдану қазақ мәдениетін, салт-дәстүрін, тілі мен ділін сақтауға, балаларда жағымды ұлттық құндылықтарды қалыптастыруға ықпал етеді [8].

Я.И. Зинченко өз еңбектерінде ұлттық құндылықтарды мемлекеттің ұлттық қауіпсіздігінің маңызды құрамдас бөліктері ретінде анықтайды [9].

Сәйкесінше, ұлттық құндылықтарымызды ұлықтау арқылы халқымыздың мұрасын кіші ұрпаққа жеткізіп қана қоймай, оның тыныштығы мен бейбітшілігін де сақтай аламыз. Сондықтан жас ұрпақтың бойына ұлттық құндылықтарды қалыптастыру жұмыстары жан-жақты жүргізілуі тиіс. Осы ретте, сыныптан тыс жұмыстар арқылы жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын қалыптастыру шараларына көшпестен бұрын, сыныптан тыс жұмыстарға сипаттама жасағанымыз абзал.

Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарт бойынша, сыныптан тыс жұмыстар – білім беру ұйымындағы біртұтас оқу-тәрбие үдерісінің құрамдас бөлігі, үлгілік оқу жоспарымен айқындалып, білім алушылардың бос уақытын ұйымдастыру нысандарының бірі ретінде іске асырылатын оқудан тыс жүктеме.

Сыныптан тыс жұмыс тек пәндер бойынша ғана емес, сонымен қатар сыныптан тыс жұмыстардың басқа салаларында да танымдық қызығушылықтардың дамуына ықпал етеді. Ол әлеуметтік құзыреттіліктерді, жеке қабілеттерді дамыту үшін айтарлықтай мүмкіндіктерге ие, балалардың тапқырлығы мен қиялына мүмкіндік береді, асоциалды іс-әрекеттің алдын алады. Сыныптан тыс жұмыстардың сабақтардан негізгі айырмашылығы, міндетті оқуға жатпайды, сондай-ақ оқушылардың бос уақытын мақсатты ұйымдастырудың бір түрі ретінде сипатталады.

Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру қағидалары:

- сыныптан тыс жұмыстарды оқушылардың қызығушылықтары мен қабілеттеріне сәйкес таңдау;
- жас ерекшеліктерін есепке алу;
- жұмыстың жеке және ұжымдық формаларының үйлесімі;
- теорияның тәжірибемен байланысы;
- қолжетімділік және көрнекілік;
- белсенді өмірлік ұстанымға тарту;
- қоғамның барлық субъектілерінің серіктестік қатынастарының бірлігі мен тұтастығы.

Баланы дамыту іс-әрекеттеріне байланысты сыныптан тыс жұмыстың спорттық-сауықтыру, рухани-адамгершілік, әлеуметтік, жалпы интеллектуалды, жалпы мәдени бағыттары бар (1-сурет).



1-сурет. Сыныптан тыс жұмыстың бағыттары

Сыныптан тыс жұмыстардың формалары оның бағыттарына сәйкес жіктеледі. Мысалы, спорттық-сауықтыру бағытындағы сыныптан тыс шаралар олимпиада, спартакиада, марафон және т.с.с. формада жүргізілсе, жалпы интеллектуалды бағыттағы сыныптан тыс іс-шаралар ғылыми жоба, зерттеу жұмысы, интеллектуалды олимпиада, конкурс және т.б. формада өткізіледі.

Л.А. Будкова сыныптан тыс жұмыстар бір сынып оқушыларының бейресми қарым-қатынасына жағдай жасауға бағытталып, айқын тәрбиелік және әлеуметтік-педагогикалық мәнге ие деп санайды. Ал В.И. Мухин сыныптан тыс жұмыстарды сабақ түрінде өткізілетін оқу шеңберінен тыс өтетін білім беру процесі ретінде сипаттайды.

Осылайша, «сабақтан тыс іс-әрекет» ұғымының негізі ретінде қоғам мен мемлекет мүддесі үшін қосымша білім беру бағдарламаларын іске асыру, білім беру қызметтерін көрсету және ақпараттық білім беру қызметі арқылы жеке тұлғаны тәрбиелеу, дамыту және оқытудың мақсатты үдерісі болып табылатын «педагогикалық үдерісті» қарастырамыз. Бұл көзқарас біз талдаған көптеген ғалымдардың тұжырымдарымен сәйкес келеді.

Зерттеу әдістері.

Жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын сыныптан тыс жұмыстар арқылы қалыптастыру мақсатында педагогикалық тәжірибе жүргізілді. Сондай-ақ ұлттық құндылықтарды сыныптан тыс жұмыстар арқылы қалыптастыру мақсатында «Тамыры терең тағылым» тақырыбында қысқа мерзімді жоба құрылып, апробацияланды.

Д.Б. Элькониннің жасерекшелік периодизациясына сәйкес, жасөспірімдік кезең 12-17 жас аралығын қамтиды. Ол өз ішінде, 12-14 жас – кіші

және 14-17 үлкен жасөспірімдік кезең (ерте бозбалалық) болып бөлінеді. Сәйкесінше, 7-11 сынып оқушылары зерттеу жұмысына қатысты. Зерттеу жұмысына Алматы қаласындағы жалпы білім беретін мектептің біріндегі 7-11 сынып аралығында білім алатын, барлығы 117 оқушы қатысты. Олардан 59 оқушы эксперименттік топқа, 58 оқушы бақылау топқа жіктелді (1-кесте).

1-кесте

Зерттеу тәжірибесіне қатысушы оқушылар саны

Сынып	Сыныптағы барлық оқушы саны	Эксперименттік топ	Бақылау топ
7-сынып	25	13	12
8-сынып	25	12	13
9-сынып	26	13	13
10-сынып	19	10	9
11-сынып	22	11	11
Барлығы	117	59	58

Зерттеудің тәжірибелік бөлімі үш кезеңді қамтыды:

Бірінші кезең – *анықтау*: жасөспірімдердегі ұлттық құндылықтардың қалыптасуының алғашқы деңгейін анықтайтын диагностикалық әдістерді қолдану.

Екінші кезең – *қалыптастырушы*: ұлттық құндылықтарды қалыптастыруға бағытталған педагогикалық жағдайларды қалыптастыру, тиімді сыныптан тыс жұмыстар негізінде жоба құру және оны сынақтан өткізу.

Үшінші кезең – *бақылау*: құрылған және сыналған педагогикалық іс-әрекеттердің тиімділігін бағалауға бағытталған білім алушыларды қайта диагностикалауды қамтитын бақылау.

Зерттеу тәжірибесінің анықтау кезеңінде ұлттық құндылықтар тақырыбында авторлармен құрастырылған «Аяқталмаған сөйлем» және «Суреттер сөйлейді» проективті әдістері қолданылды.

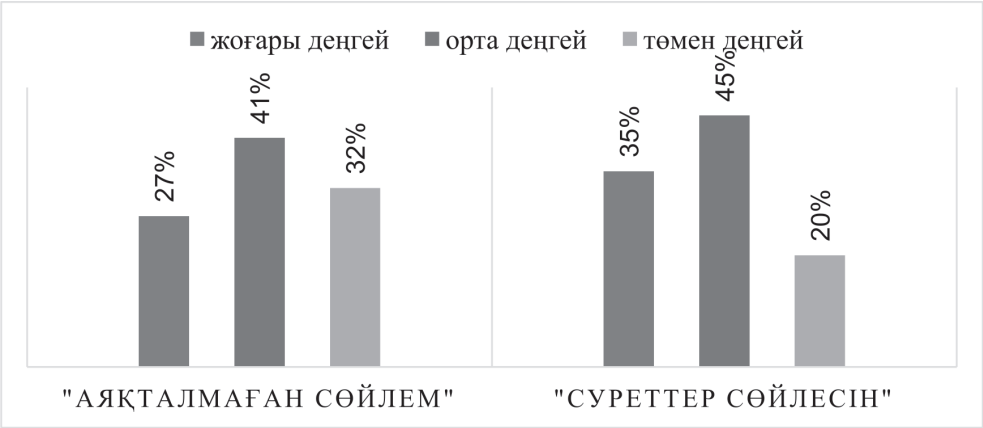
Талқылау және нәтижелер.

«Аяқталмаған сөйлем» әдістемесінде оқушыларға ұлттық құндылықтар (қазақ тілі мен әдебиеті, салт-дәстүр, тарих, ұлттық өнер мен спорт) тақырыптары аясында 20 аяқталмаған сөйлем құрастырылды. Әр дұрыс аяқталған сөйлем 1 ұпайды құрайды. Әдістеме нәтижесінде, эксперименттік және бақылау топ оқушыларының 27% – жоғары деңгей (16-20 ұпай), 41% – орта деңгей (9-15 ұпай), 32% – төмен деңгейді (0-9 ұпай) көрсетті.

«Суреттер сөйлейді» әдістемесінде экспериментке қатысушы оқушыларға ұлттық құндылықтар (қазақ тілі мен әдебиеті, салт-дәстүр, тарих, ұлттық өнер мен спорт) тақырыптары аясында 15 сурет ұсынылды. Оқушылар сурет тақырыптарын тауып, ондағы бейнеленген зат немесе

құбылыстарға қысқаша сипаттама жасау керек болды. Оқушылардың 35%-ы 10-15 суретке дұрыс жауап беріп, жоғары деңгейді көрсетсе, 45%-ы 5-9 суреттің сипаттамасын дұрыс тапты. Ал қалған 20% оқушы тек 0-5 аралығындағы суреттердің сипаттамасын дұрыс жазып, төменгі деңгейді байқатты.

Екі әдістеменің ортақ нәтижелері есептеліп, анықтаушы кезеңдегі оқушылардың ұлттық құндылықтар туралы білімінің нәтижесі 37%-ды ғана құрады (2-сурет).



2-сурет. Зерттеу тәжірибесінің анықтау кезеңіндегі диагностикалық әдістемелердің нәтижелері (ұлттық құндылықтар туралы білімінің бастапқы деңгейі)

Қалыптастырушы кезеңде сыныптан тыс жұмыстар арқылы жасөспірімдерді ұлттық құндылықтарын қалыптастыру мақсатында зерттеу жұмысының авторларымен «Тамыры терең тағылым» атты қысқа мерзімді жобасы жүзеге асырылды (2-кесте). Жоба 10 күнге созылды.

2-кесте
«Тамыры терең тағылым» жобасының жоспары

Күн №	Ұлттық құндылықтар	Сыныптан тыс жұмыс формасы	Мақсаты	Іс-әрекет
1-күн	Ұлттық құндылықтарға жалпы сипаттама	Дискуссиялық клуб отырысы	Қатысушыларды жобамен таныстыру, күтілетін нәтижелер мен мақсаттарды анықтау	Ұлттық құндылықтар мен олардың маңыздылығын талқылау

2-күн	Тарихи мұра	Дөңгелек үстел, театр өнері үйірмесі	Елдің тарихы мен мәдени мұрасына шолу	Тарихи оқиғаларға презентация. Тақырыптар бойынша викторина.
3-күн	Халық салт-дәстүрлері мен ұлттық ою-өрнектер	Қолданбалы өнер және сурет үйірмелерінде шеберлік сабақ. Өлкетанушылар клубы	Ұлттық ою-өрнек, таңбалар және салт-дәстүрлермен таныстыру	Ою-өрнектерді салу бойынша шеберлік сабақ. Салт-дәстүрлерге байланысты сурет салу немесе коллаж жасау. Таңбалы тас мекенінен (виртуалды немесе шынайы) саяхат
4-күн	Қазақ тілі мен әдебиеті	Көркем сөз үйірмесі	Ана тілі мен әдебиетінің құндылығын нығайту	Классикалық және заманауи әдебиеттерден үзінділерді оқу және талқылау. Туған ел туралы эссе жазу
5-күн	Ұлттық мәдениет және өнер	Өнер үйірмелері (ұлттық би, ән, ұлттық аспаптар). Шығармашылық шеберханалары.	Ұлттық мәдениет және өнер туындыларымен танысу, білімдерін бекіту.	Ұлттық және аспаптар мұражайына (виртуалды) саяхат. Өздеріне жақын өнер түрлерінен кіші концерт ұйымдастыру.
6-күн	Отбасылық құндылықтар мен ондағы дәстүрлер	«Ата-аналар мектебі», «Әжелер мектебі» ұйымдары	Отбасылық құндылықтар мен дәстүрлердің маңыздылығын атап, ұлттық құндылықтарды ұрпақтан ұрпаққа жеткізудің басты көзі – отбасы екендігін түсіндіру	Оқушылардың отбасындағы дәстүрлерді талқылау. Отбасы тарихы мен дәстүрлері жазылған «Отбасы ағашын» құру.

7-күн	Ұлттық мейрамдар мен ұлттық асхана	Шеберлік сабақтар	Ұлттық мейрамдардың мәнін түсіндіру; Ұмытылып бара жатқан ұлттық тағам түрлерімен таныстыру	Мейрамға арналған атрибуттарды қолдан жасау. Ұлттық тағам дайындаудан шеберлік сабақ ұйымдастыру.
8-күн	Ұлттық спорт	Ұлттық спорт түрлерінен спартакиада	Жасөспірімдерді ұлттық спорт түрлерімен таныстыру арқылы салауатты өмір салтын ұстануға шақыру.	Тоғызқұмалақ, асық ойнау, аударыспақ, қазақша күрес, бөйге алу, көкпар тарту және т.с.с. ойындарды ойнау.
9-күн	Ұлттың ұлы тұлғалары	Рөлдік ойындар; дискуссия	Жасөспірімдерді көрнекті тұлғалардың мысалдарымен ынталандыру	Бұрынғы және қазіргі ұлт үшін қызмет етіп жүрген тұлғалар мен олардың еңбектері туралы дискуссия.
10-күн	Қорытындылау күні	Ұлттық құндылықтарды дәріптеушілер клубы	Жоба нәтижелерін бағалау, қорытындылау.	Оқушылардың әсерлерін талқылау. Құндылықтардың өзгеруін бағалау диагностикасы. Жоба қатысушыларына сертификат табыстау.

Зерттеу жұмысының бақылау кезеңінде М. Рокичтің (Rokeach, 1973) «Құндылық бағдар сауалнамасы» (The value survey) диагностикалық әдістемесі, зерттеу авторлары тарапынан түрленіп (модификацияланып) қолданылды. Сауалнама сұрақтарының қатарына ұлттық құндылықтар мен отбасылық құндылықтар тізбектері қосылды. Инструменталды құндылықтар бағанына кішіпейілділік, даналық, қонақжайлылық, кеңпейілділік құндылықтары; ал терминалды құндылықтар бағанына мамыражай көңіл, бейбіт өмір, бұзылмас татулық, шексіз шығармашылық өнер құндылықтары қосылды.

Сондай-ақ, зерттеу жұмысының бақылау кезеңінде жасөспірімдерге халықтың тарихы, салт-дәстүр, ұлттық өнер мен спорт, мәдениет, тіл және әдебиет салалары қамтылған жағдаяттық сұрақтарды шешу әдістемесі қолданылды. Оқушылар зерттеу авторлары құрастырған 10

жағдаяттық сұрақтарға жауап берді. Жағдаяттық сұрақтар ұлттық құндылықтар туралы білімді анықтауға бағытталған жанама, астарлы сұрақтардан тұрды.

Зерттеу тәжірибесінің анықтау кезеңінде М. Рокичтің бұл әдістемесі жүргізілмегендіктен, оқушылар әдістемеге жаңадан қосылған/бұрын болған бағандарды білмеді. Таңданатынымыз, эксперименттік топ оқушыларының басым бөлігінде (52%) зерттеу авторлары қосқан құндылықтар рангілеуде алдыңғы орындарға (3-7 арасында) ие болған. Ал бақылау топ оқушыларында авторлар тарапынан қосылған құндылықтар соңғы орындарға тұрақтаған. Осы тұста, «Тамыры терең тағылым» жобасының тиімділігінің эксперименттік топтағы алғашқы белгілері байқалды.

Екінші жағдаяттық сұрақтар әдістемесінің нәтижелеріне сәйкес, эксперименттік топ оқушыларының 55%-ы жағдаяттардың басым көпшілігін (7-10 сұрақ) дұрыс, ұлттық құндылықтар мен қазақ халқының қасиеттеріне сай шешіп, жоғары деңгейді байқатты. Ал эксперименттік топ оқушыларының 36%-ы 5-7 жағдаяттарды оңтайлы шешіп, орта деңгейді; қалған 9% оқушы 3-5 жағдаятты тиімді шешіп, сәйкесінше, төменгі деңгейді байқатты.

Бақылау тобында оқушылардың 35%-ы 7-10 жағдаятты тиімді шешіп, жоғары деңгейді; 45%-орта деңгейді; қалған 20%-ы төмен деңгейді көрсетті. Байқағанымыздай, бақылау тобындай айтарлықтай өзгеріс болған жоқ.

Зерттеу тәжірибесінің анықтау кезеңінде барлық оқушылардың ұлттық құндылықтар туралы білімі, құндылықтық бағдарлары 37%-ды құраса, жобадан кейін, яғни бақылау кезеңіндегі нәтижелер бойынша, жалпы көрсеткіш 48%-ды құрап, эксперименттік топ оқушыларының ұлттық құндылықтар туралы білімі, олардың бойындағы ұлттық құндылықтар деңгейі 11%-ға артқандығын байқаймыз. Аралық динамика өте үлкен болмағанымен, «Тамыры терең тағылым» жобасы қысқа уақытта жүргізілсе де, айтарлықтай деңгейде өзінің тиімділігін көрсете алды. Егер, жоба бірнеше мамандармен (педагог-психолог, әлеуметтік педагог, профориентолог, қосымша білім беру педагогтерімен) бірлесе отырып құрылып, ұзақ мерзімді жоба ретінде жоспарланса, тиімділігі әлдеқайда жоғары болады деп санаймыз.

Қорытынды.

Жалпы зерттеу жұмысын қорытындылайтын болсақ, ұлттық құндылықтар – бір ұлт пен оның мүшелерінің жеке басын сипаттайтын рухани, мәдени және әлеуметтік бағдарлардың жиынтығы. Бұл құндылықтарға ата-бабалардың тарихы мен жетістіктерін білу және құрметтеу (тарихи мұра), әдет-ғұрыптар, ұлттық мерекелер, өнер, музыка, әдебиет және қолөнер (мәдениет және дәстүр), ана тілінің қарым-қатынас және мәдени көрініс құралы ретіндегі рөлі (тіл), ұлттық рәміздер, ұлттық батырларға құрмет, патриоттық іс-шараларға қатысу (патриотизм), отбасы мен туыстық байланыстардың маңыздылығы (отбасылық құндылық-

тар), қоғам мен мемлекет алдындағы жауапкершілік сезімі (әлеуметтік жауапкершілік) жатады.

«Тамыры терең тағылым» жобасы жасөспірімдердің ұлттық құндылықтарын арттырып қана қоймай, оқушылардың халық мұрасына, салт-дәстүріне, өнері мен мәдениетіне, спорт пен ұлттық мейрамдарға, ұлттық асханаға ерекше қызығушылығын оятып, ұлттық құндылықтарымызды дәріптейтін үйірмелерге, қосымша білім беру ұйымдарына жазылуларына ықпал етті. Әр жасөспірімнің өз қызығушылығына сәйкес, бос уақытын тиімді жоспарлауына тікелей әсер етті.

Жасөспірімдік кезең жаңа қабілеттер мен рухани-адамгершілік қасиеттері бойына тез сіңіріп, ол қасиеттері тұлға бойында өмір бойы сақталып қалуына ықпал ететін ерекше кезең. Дж. Локк айтқандай, жасөспірімдік кезеңдегі балалар «таза тақта» (*tabula rasa*) секілді барлық ақпаратты тез бойына жазып алады. Сол себепті, оқушылардың осы жас кезеңін өздері және ұлт үшін тиімді пайдаланып, ұлттық құндылықтарды қалыптастыруға шектеусіз, жан-жақты, белсенді түрде атсалысу керек. Сондай-ақ зерттеу жұмысы барысында апробацияланған ұлттық құндылықтарды сыныптан тыс жұмыстар арқылы қалыптастыру мақсатындағы жобаны немесе оның жоспарын түрлендіре отырып, осы іспеттес жобаларды ұйымдастыратын болсақ, жасөспірімдердің бос уақыты да тиімді ұйымдастырылып, еліміздің болашағына да зор үлесімізді қосатынымызды жеткізгіміз келеді.

Әдебиеттер тізімі:

ҚР Оқу-ағарту министрлігі. ЖОО-нан басқа білім беру ұйымдарына арналған «Біртұтас тәрбие бағдарламасын» бекіту туралы бұйрық. 2023 ж. [Электронды ресурсы] - URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/documents/details/539827?lang=kk> (қаралған күні: 19.05.2024).

С. Ғаббасов. Ұлт тағдыры – ұрпақ тәрбиесінде. – Алматы: Абай атындағы ҚазҰПУ: «Ұлағат» баспасы, 2014. – 240 бет.

Қ.Ш. Молдасан, Ж.М. Бектурганова. Педагогика: Хрестоматия: оқу құралы. I бөлім. – Алматы: Абай атындағы ҚазҰПУ: «Ұлағат» баспасы, 2015. – 376 бет.

Құсайынов А.Қ. Ұрпақ тәрбиесіндегі құндылықтар негізі // «Білім» ғылыми-педагогикалық журналы. – Астана: Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы. - №2. - 2023. – Б. 131-141.

Вильданов Х.С. Национальные ценности в структуре этнокультурной и национальной самоидентификации индивида // Фундаментальные исследования. 2014. № 9 (1). – С. 214-218.

Джекебаева М.А. Ұлттық құндылықтарды дәріптеу – Отан алдындағы негізгі міндет // Хабаршы. Халықаралық қатынастар және аймақтану сериясы, №3 (41). – 2020 ж. 67-73 б.

Сагынаева Г.Р. Национальные ценности – это основа системы непрерывного образования // Молодой ученый. – №10.1 (144.1). – 2017. – С. 82-84.

Atemova K., Kabekeyeva K., Iskakova P., Zhumadullaeva A., Belgibayeva

G. Application of national values in family training of Kazakh people // Journal of Advanced Pharmacy Education and Research. – №8 (4). – 2018. – pp. 45-50.

Зинченко Я.И. Национальные ценности и идеалы как важнейшие составляющие национальной безопасности государства // Молодой ученый. – №10 (457). – 2023. – С. 84-86.

Бала дамуында арт-терапияның психологиялық маңызы

А. ЖИЕНБАЕВА

Аңдатпа

Арт-терапевтік процесте бала да, ересек те оң өзгерістерде құнды тәжірибе жинайды. Бірте-бірте өзін-өзі терең тану, өзін-өзі қабылдау, дамуды үйлестіру, тұлғалық өсу пайда болады. Бұл – өзін-өзі анықтаудың, өзін-өзі танудың, өзін-өзі белсенді етудің әлеуетті жолы.

Кілт сөздер: *Арт-терапевтік процес, бала, ересек, оң өзгерістер, құнды тәжірибе, терең тану, өзін-өзі қабылдау, дамуды үйлестіру, тұлғалық өсу, әлеуетті жол*

Аннотация

В арт-терапевтическом процессе и ребенок, и взрослый приобретают ценный опыт позитивных изменений. Постепенно появляется глубокое самоосознание, принятие себя, координация развития, личностный рост. Это потенциальный способ самоопределения, самосознания, самоактивации человека.

Ключевые слова: *Арт-терапевтический процесс, ребенок, взрослый, позитивные изменения, ценный опыт, глубокое осознание, принятие себя, координация развития, личностный рост, потенциальный путь.*

Abstract

In the art-therapeutic process, both the child and the adult gain valuable experience of positive changes. Gradually, there is a deep self-awareness, self-acceptance, coordination of development, personal growth. This is a potential way of self-determination, self-consciousness, self-activation of a person.

Key words: *Art therapy process, child, adult, positive changes, valuable experience, deep awareness, self-acceptance, coordination of development, personal growth, potential path.*

Баланың психикасы өте осал және мұқият болуды талап етеді, өйткені бала өзін және айналасындағы әлемді енді ғана тани бастайды. Өзінің өмір жолында балалар көбінесе: мысалы, отбасында, балабақшада, мектепте, өзгелермен қарым-қатынаста және өздерімен-өздері жалғыз қалғанда үлкен қиындықтарға тап болады. Ересектер оларға шынымен көмектескісі келеді, бірақ көбінесе қалай көмектесерін білмейді: сендіру мен ақыл айту көмектеспейді, ал баланың өзі ештеңені түсіндіре алмайды. Мұндай жағдайларда арт-терапия көмектеседі. Арт-терапияны бүгінгі таңдағы практикалық психология мен психотерапияның ең қызықты, тартымды және тіпті жұмбақ салаларының бірі деп атауға болады. Әдістемелерге бай, ол жан мен тәнді тыныштандырудың, түрлі ауру белгілерін жеңілдетудің, болдырмау мен жоюдың тәсілі ретінде қызмет етеді. Көптеген адамдар үшін бұл уақытты тиімді өткізуге, стрестің әсерін азайтуға және күшті қалпына келтіруге мүмкіндік беретін хобби. Арт-терапия – бұл психологтар мен тәрбиешілердің арсеналындағы ең қолайлы және терең әдістердің бірі. Басыңыздағы проблемаңызды немесе көңіл-күйіңізді сурет салу, ермексазбен жұмыс істеу, жабыстыру, әдеби түрде сипаттау арқылы сіз өзіңіздің түпкі санаңыздан кодталған хабарлама аласыз. Шығармашылығыңыздың өнімдерінің пішіні, түсі, өлшемі және басқа да көптеген сипаттамалары сіздің шынайы, терең тілектеріңізді, қорқыныштарыңызды, үміттеріңізді, біреуге немесе бір нәрсеге деген шынайы көзқарасыңызды аша алады. Арт-терапия өзіңді-өзің түсінуге мүмкіндік берумен қатар, сіздің өміріңіздегі өзгерістерді үйлестіруге, өзіңе деген сеніміңіздің терең болуына, ойлау мен қабылдаудың икемділігін арттыруға көмектеседі. «Арт-терапия» атауының өзі айтып тұрғандай, егер қарапайым сөзбен айтсақ, арт-терапия өнермен емдеу дегенді білдіреді. Бірақ бұл емнің қалай жүретінін түсіну әлдеқайда маңызды, өйткені мұнда дәрі-дәрмектер, инъекциялар немесе тіпті сылау да жоқ. Мұның бәрі қағаз – қарындаштармен немесе бояулармен, саз немесе құм, ермексаз немесе фотосуреттермен ауыстырылады. Оның үстіне, мұның бәрі емдік әсерге ие екендігі белгілі. Арт-терапияны адамның сана-сезімі мен түпкі санасының арасындағы байланыстырушы буын, ақыл мен жан арасындағы көпір деп атайды. Мұндағы идея адамның проблемаларының көпшілігі үстірт санасынан емес, терең түпкі санадан туындайтындығында. Өйткені медициналық жолмен емдеу көбінесе олардың алдында қауқарсыз болып қалады. Арт-терапия ежелде пайда болған. Белгілі бір мағынада, оның прототипі – қасиетті өнердің әр түрлі түрлері, көбінесе емдік мақсаттарда қолданылады. Соңғы 20 жыл ішінде арт-терапия көптеген психотерапиялық тәсілдердің жетістіктерін син-

тездей отырып, өзіндік әдістемемен және әртүрлі құралдармен өзіндік дербес әдіспен қалыптаса бастады. [1, 57-б.]

Арт-терапия біздің ғасырдың 30-жылдарында пайда болды. Арт-терапияны қолданудағы бірінші сабақ Екінші дүниежүзілік соғыс кезінде Германиядан Америка Құрама Штаттарына көшіп келген балалардың эмоционалды және жеке басындағы проблемаларын түзету әрекеттеріне қатысты болды. Арт-терапияны жеке даму қиындықтарын түзету үшін қолданудың алғашқы әрекеттері біздің ғасырдың 30-жылдарында пайда болды, бұл кезде арт-терапия әдістері нацистік лагерьлерде стресті басынан кешкен Америка Құрама Штаттарына әкелінген балалармен жұмыс жасау кезінде қолданылды.

Алғаш рет «арт-терапия» терминін Адриан Хилл 1938 жылы туберкулезбен ауыратын науқастармен жүргізген жұмысын сипаттау үшін қолданды және көп ұзамай ол кеңінен таралды. Қазіргі уақытта олар ауруханаларда және психикалық денсаулық орталықтарында өткізілетін өнер сабақтарының барлық түрлерін білдіреді, дегенмен бұл саладағы көптеген мамандар бұл анықтаманы тым кең және дәл емес деп санайды. Емдеу контекстінде өнерді қолданудың тиімділігі бұл әдістің сезіммен тәжірибе жасауға, зерттеуге және оларды символдық деңгейде көрсетуге мүмкіндік беретіндігіне негізделген. [2, 27-б.]

Арт-терапияның негізгі мақсаты – өзін-өзі айқындау және өзін-өзі тану қабілетін дамыту арқылы жеке тұлғаның дамуын үйлестіру. Арт-терапиялық өзара әрекеттестіктің маңызды әдісі – саналы және бейсаналық тұлғаның проблемамен бетпе-бет келуіне және тиімді өзара әрекеттесу арқылы оларды бір-бірімен татуластыруға бағытталған белсенді қиялдау техникасы. Арт-терапияны негізгі әдіс түрінде де, көмекші әдістердің бірі ретінде де қолдануға болады. Арт-терапия өнер арқылы әсер ету болғандықтан, оны жүйелеу негізінен өнер түрлерінің ерекшеліктеріне негізделеді (музыка – музыка терапиясы; бейнелеу өнері – бейнелеу өнері терапиясы; театр, бейне – имотерапия; әдебиет, кітап – библиотерапия, би, қимыл – кинезотерапия). Өз кезегінде арт-терапияның әр түрі кіші түрлерге бөлінеді. Музыкалық терапия – арт-терапияның бір түрі, мұнда музыка емдік немесе түзету мақсатында қолданылады. Қазіргі уақытта музыкалық терапия әсер етудің екі аспектісіне: психосоматикалық (оның барысында дененің функцияларына емдік әсер беріледі) және психотерапиялық (музыканың көмегімен жеке дамудағы, психоэмоционалды күйдегі ауытқуларды түзету жүзеге асырылады) негізделген психо-коррекциялық (медицинада және психологияда) бағыт болып табылады.

Арт-терапия бала дамуын қолдаудың маңызды әдістерінің бірі бо-

лып табылады, әсіресе психологиялық және эмоционалдық мәселелерді шешуде. Бұл терапия түрі өнердің түрлі формаларын – бейнелеу өнері, музыка, би, театр және т.б. – пайдалана отырып, баланың өзін білдіруіне және өзін-өзі түсінуіне көмектеседі.

Арт-терапияның бала дамуына ықпалы келесідей аспектілерді қамтиды:

1. **Эмоционалдық түсінік:** Өнер арқылы бала өз эмоцияларын сыртқа шығарып, оларды тануға және түсінуге көмектеседі. Мысалы, сурет салу немесе мүсін жасау кезінде бала ішкі күйзелістерін бейнелей алады, бұл оның эмоцияларын түсінуге және олармен жұмыс істеуге мүмкіндік береді;

2. **Шығармашылық даму:** Арт-терапия балада шығармашылық қабілеттерді дамытады. Құрылымданбаған өнер жасау процесі балалардың қиялың, ойлау қабілеттерін және инновациялық шешім қабылдау дағдыларын жетілдіреді;

3. **Сенсорлық және моторлық дағдылар:** Әр түрлі өнер түрлерімен жұмыс жасау баланың сенсорлық және моторлық дағдыларын жетілдіруге көмектеседі. Мысалы, сурет салу немесе мүсіндеу кезінде қолдың моторикасы және кеңістіктік ойлау қабілеттері дамиды;

4. **Қарым-қатынас жасау дағдылары:** Арт-терапия барысында бала эмоцияларын және ойларын ашық түрде білдіруге үйренеді. Бұл процесс өзара түсіністік пен байланыс орнату қабілеттерін жақсартады, сондай-ақ әлеуметтік дағдыларды дамытады;

5. **Өзін-өзі тану және өзін-өзі бағалау:** Өнер арқылы бала өзіне және өз шығармашылығына деген сенімін арттырады. Арт-терапия барысында балалар өздерін бағалап, өз күштерін көруге мүмкіндік алады.

6. **Стресс пен мазасыздықты жеңілдету:** Арт-терапия баланың стресс пен мазасыздықты жеңілдетуге көмектеседі. Өнер жасау процесі релаксация мен эмоционалдық рельеф ұсынады, бұл балаға ішкі тыныштықты табуға көмек көрсетеді.

Арт-терапия баланың жеке ерекшеліктерін, даму деңгейін және қызығушылықтарын ескере отырып қолданылғанда ең тиімді болады. Оның мақсаты – баланың психологиялық және эмоционалдық әл-ауқатын жақсарту, сондай-ақ оның даму процесін қолдау болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Детская практическая психология / Под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Гардарики, 2003. 57 с.;
2. Комарова Т.С. Дети в мире творчества. 1995. – 27 с.;
3. Копытин А.И. Основы арттерапии. – СПб.: Лань, 1999. – С. 84;
4. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – М., 1995. 93 с.

Әйтеке би бабамызға тағзым

Н. ЕСЕНҒАЗЫ

Қазақстан Республикасы мен Өзбекстан Республикасы ортақ тарихи бастауы бар. Тәуелсіз Мемлекеттер. Бұған тілдің, тарихтың, мәдениеттің, дәстүрлер мен менталитеттің ұқсастығы және Өзбекстан жерінде Сейітқұл әулие, Төле би, Әйтеке би, Жалаңтөс батыр, т.б. жерленген ата-бабаларымыз кепіл. Өзбекстан жерінде 16-18 мамыр күндері өткен Әйтеке би атамyzдың 380 жылдық мерей тойы құтты болсын!



Қазақ халқының бірлігін нығайтуға үлкен үлес қосқан атақты үш бидің бірі, мемлекет қайраткері, бүкіл парсы, өзбек, қырғыз, қазақ, қарақалпақ жұрты «Синесоф буа» (жаны пәк жан) атаған Сейітқұл әулиенің үшінші ұрпағы, әруағыңнан айналайын Сейтқұл әулие, Әйтеке би бабамыздың 380 жылдық мерей тойына арналған халықаралық мәдени шаралар бабамызға топырақ бұйырған киелі өлке Өзбекстан республикасы, Навои облысы, Нұрата ауданында өтті.

15 мамыр күні Ақтөбе қаласынан 20 адам Өзбекстанда өтетін Әйтеке би атамyzдың туғанына 380 жылдық мерей тойына жолға шықтық. Поезбен Шымкент қаласына келіп, таксимен шекараға жеттік. Ташкент қаласынан сағат 09.00-да таңғы асты ішіп алып, Самархан қаласы арқылы, Сырдария облысы (Гүлстан), Жизақ облысы, Самархан облысы, Навои

облысы үстінен өтіп, сағат 18.30-да Навои қаласына келдік. Жолда Жалаңтөс батырдың басына соғып, Құран бағыштап, зиярат жасадық. Навои қаласында, Nobiz деген қонақ үйге орналастырды. Ербол Еркебай ініміз бастаған «Сейітқұл әулие, Әйтеке би» қоғамдық қоры алыстан келген қонақтарға Навои қаласындағы «Ақсарай» мейрамханасында қонақасы берді.

Навои облысында 60 қазақ мектебі, Педагогикалық институтында қазақ тілінде 10 факультет, облыс бойынша 3 қазақ газеттері бар екен.

Ертесіне Нұрата қаласында орналасқан Сейітқұл әулие және Әйтеке би махпарасына (бейіт) барып, Құран бағыштап, Мешітін, Музейін көрсетті.

Навои қаласында түскі уақытта Асты Өзбекстан, Навои қаласы әкім-

шілігі ұйымдастырды. Барлығы 500 адам жиналған. Асқа 400 адам жазылған, 208 адам келген. Қалғаны Өзбекстанда тұратын қазақ ағайындар!

Сол күні қаланың «Фархад» мәдениет сарайында Қазақстан-Өзбекстан өнер жұлдыздарының қатысуымен «Достық сазы» атты концерті өтті. Шараға Қызылорда облыстық филармониясының әртістері, жезтаңдай әнші Наркөкже Серікбаева және Ернар Айдар қатынасты.

Кешкісін қонақ асын өзбек ағайындар ұйымдастырды.

Әйтеке би кешенінде өткен халықаралық мәдени шараға Қазақстан Республикасының Өзбекстан Республикасындағы Төтенше және Өкілетті Елшісі Бейбіт Бакирұлы Атамқұлов бастаған делегация мүшелері, Дүниежүзі қазақтарының қауымдастығы төрағасының бірінші орынбасары Зауытбек Тұрысбеков сонымен бірге Қарақалпақстан Республикасынан, Навои облысының әкімі, Нұрата ауданының әкімі, Төле би қоғамдық қорының төрағасы, Қазыбек би қоғамдық қорының төрағасы, Жалаңтөс батыр қоғамдық қорының төрағасы, Түркістан облысы бойынша Өзбек қоғамдық қорының төрағасы және басқа аймақтардан келген қонақтар қатысты.

Осы халықаралық мәдени шараның құрметті қонағы болуға шақырылған Ақтөбе облысының ардагер ақсақалдарымен ақ жаулықты аналары да барып, бабамызға тағзым етіп құран аяттарын бағыштап қайтты.

Шараға қатысқандар Әйтеке – би бабамыз жөнінде тарихи тағылымы мол ғибратты әңгімелерін айтып жан-жақтан жиналған бауырларымызды тәнті етті.

Бір сөзбен айтқанда бабамыздың өмірі жайлы өткізілген шаралармен рухының разылығына берілген ас өте жоғары деңгейде ұйымшылдықпен өтті.

Қазақстанның түкпір-түкпірі, Қарақалпақстан, Өзбекстанда жасап жатқан қазақ ұлт өкілдерінің лег-лег болып келуі ұлтымыздың ынтымағы мен бірлігінің, бабаға деген ыстық ықласының жоғары екендігін танытып данышпан халқымыздың Халқымнан айналайын деген қысқа ғана сөзінің қадір қасиеті мен мән мағынасының соншалықты терең екендігін тағы бір рет ұғындырды.

Адам өлгенмен рухы өлмейді дегендей діні мұсылман қауымының бірлігімен ынтымағын нығайтуға үлес қосқан әруақ бабамыздың рухы шат болсын, қазақ халқын желеп жебей берсін!

Еліміз, халқымыз, жұртымыз аман болсын екі бауырлас халықтың достығы мен ынтымағы нығайып арта берсін!

Осы шараның жоғары деңгейде өтуіне достық қолын созып салмақты үлесін қосқан Навои облыс әкімшілігіне және бауырлас Өзбек халқына шынайы алғысымызды білдіреміз.

Сөйлеу тіліндегі ақаулықтарды жою жолдары

С. ТҰРЫСБЕКОВА

Психикалық дамуында тоқырауы бар балалардың сөйлеу тілінде мынадай ақаулықтар болады: жалпы тіл кемістігінің III және IV деңгейі, фонетика-фонематикасының толық дамымауы, дислексия, дисграфия.

ЖТК – есту қабілеті мен өрісі әдеттегідей дамыған балалардың дыбыстық, мағыналық жағына қатысты сөйлеу тіл құрамының компоненттерінің бұзылуынан болатын әр түрлі күрделі тіл кемістігі. ЖТК – нің IV деңгейі болады.

ЖТК III деңгейіндегі сөйлеу тілінің бұзылуы:

- Ауызекі байланыстырып сөйлегенде кейбір сөздерді білмейді, дұрыс қолданбайды;

- Тілдің грамматикалық жағынан дамымауы;

- Сөйлегенде тек жәй сөздерді қолданады;

- Дыбыстық талдау, жинақтау әдісін меңгеруде қиналады.

Ауызекі сөйлеу тілінің патологиясынан басқа оқу және жазу тілінің бұзылуы болады. Сөйлеу тілінің түрлі мүкістіктері бар балалар жазуды және оқуды меңгеріп кетуге шамалары келмейді.

Дислексия – оқи алмау, дауыстап оқудың қиналуы, оқу процесінің бұзылуы.

Дисграфия – жазу қабілетінің бұзылуы, грамматикалық ережелерді білгенімен сөздерді, сөйлемдерді қате жазады.

Дисграфиялық қателердің ерекшеліктеріне жататындары:

Ерекше фонетикалық алмастырулар. Бұл қателер сөйлеу мүшелерінің және әуезінің нәзік белгілерімен ғана айыруға болатын бір топқа жататын дыбыстарды айыруының жеткіліксіздігін көрсетеді. Бұған ысқырық және ызың, ұяң және қатаң, жуан және жіңішке, Р және Л дауыссыз дыбыстарды алмастыру және орындарын жаңылыстыру: сонымен бірге дауысты дыбыстарды да алмастыру жатады.

Сөздің буындық құрылысының бұзылуы. Бұған дыбыстарды ажыратуды және бөлуді ғана емес, сонымен бірге олардың жүйелілігін анықтауды да білмеуі жатады. Бұнда жекелеген дыбыстарды және тұтас буындарды түсіріп қалдырады, дыбыстардың немесе буындардың орынын ауыстырады, бір сөзді бөліп екі сөзді қосып жазады.

Грамматикалық қателері. Бұл қателер жазылуының грамматикалық жағының қалыптасу барысының жеткіліксіздігін көрсетеді. Бұл жалғаулардың, көмекші сөздердің, септік жалғауларының түсіп қалуы немесе дұрыс қолданылмауы.

Дисграфияға ілеспелі қателер.

Орфографиялық қателер.

Екпін түспейтін дауысты дыбыстарда ұяң және қатаң дыбыстар әріпін сөздің аяғында дұрыс жазбау.

Графикалық қателер.

Әріптердің жазылуындағы ұқсастықтар. (И-дің орнына Ш жазу, Л-ның орнына М жазу және жазылуындағы белгілері бойынша Б-ның орнына Д жазу т.б.)

Дисграфия мен дислексиясының пайда болуы фонематикасының толық дамымауының есебінен екендігі ғылыми түрде дәлелденген.

Сонымен, балалардың оқуы мен жазуындағы кемістіктері ауызекі сөйлеу тілінің дамуынан, фонематикалық түйсігінің толық қалыптаспағандығынан немесе сөйлеу тіл мүшелерінің барлық сыңарлары: фонетика-фонематикасының және лексико-грамматикасының толық дамымауының нәтижесінде пайда болатындығы кейінгі уақытта дәлелденді.

Мектепте оқитын ересек және орта жастағы балалардың арасындағы ең көп тарағаны дыбыстарды бұзып айту ақаулықтары. Бұл топқа жата-тын есту қабілеті дұрыс балалар жеке дыбыстарды, бір немесе бірнеше топтағы (мысалы: ызың, ызың және ысқырық, ызың және аффрикаттар) дыбыстарды дұрыс айта алмайтыны байқалады. Бұл балалардың сөйлеу тілінің дыбыстар жағын мұқият тексерген кезде солардың ішіндегі кейбіреулерінің дыбыстарды айтуы, сөздің құрамындағы буындық ырғақтың, дыбыстық түсінігінің барлық элементтерінің жиынтығының қалыптаспағандығын көрсетті. Бұл сияқты ауытқулардың ерекшеліктері оқу мен жазу дағдыларын меңгеруіне қауіпті.

ФФТД – ол қабылдау түйсігі мен дыбыстардың айтылуындағы ақаулардың салдарынан болған сөйлеу тілінің әр түрлі кемістіктері бар балалардың ана тіліндегі дыбыстардың айтылу жүйесіндегі қалыптасу ба-рысынан бұзылуы.

ФФТД сипаттайтын негізгі көріністер:

Жұп немесе топ дыбыстардың айтылуын ажырата алмауы. Мұндай жағдайда бір дыбыс екі немесе тіпті үш дыбысты да алмастыра береді. Мысалы: Т дыбысы С, Ч, Ш дыбыстарының орнына айтылады.

Бір дыбыстардың басқалармен алмастырылуы. Баланың сөйлеу тілінде жеңіл айтылатын дыбыстар, айтылуы қиын дыбыстарды алмас-тырады. Мысалы: Л дыбысы Р дыбысы, Ф дыбысы мен Ш дыбысын, Т мен Д дыбыстары ызың мен ысқырық дыбыстарын түгелдей алмасты-рады.

Дыбыстарды шатастыру. Бұл көптеген дыбыстардың әр түрлі сөз-дерде қолдануының тұрақсыздығын сипаттайды. Бала бір дыбысты бір сөзде дұрыс қолданады да, ал оны басқа сөзде сол дыбысқа әуезі жа-ғынан немесе айтылуы жағынан ұқсас дыбыспен қатар келсе алмасты-рып жібереді. Мысалы: Р, Л немесе С дыбыстарын жеке түрінде дұрыс айтады да, ал сөйлегенде ауыстырып шатастырады.

Тіл кемістігі. Дыбыстардың алмастырулар мен шатастыруларынан басқа да айтылуында кемістіктер кездеседі. (Р дыбысын қырылдап, С-ны тіл арасымен айту) ФФТД-ын түзету жұмыстары.

Дыбыстардың айтылуын қалыптастыру.

Фонематикалық есту қабілетін жетілдіру.

Дыбыстық талдау мен жинақтау қабілеттерін дамыту.

Сөйлеу тілінің лексико-грамматикалық жағын жетілдіру.

Сөздік қорын толықтыру.

А. Фонематикалық есту қабілетін дамыту.

- Фонематикалық қабылдауын дамыту: (дыбысты қабылдауын);
- берілген дыбысты басқа дыбыстар арасынан анықтау;
- сөз арасынан берілген буынды анықтау;
- пароним сөздерге тиісті суреттерді көрсету (қаз-қас, қара-қала, ба-ға-бақа);
- буын тіркестерін қайталау (та-да-та, ас-аш-ас).

Б. Дыбыстық талдау мен жинақтау:

- сөздің басындағы дауысты дыбыстарды ажырату, бөліп айту;
- сөздің басындағы, соңындағы дауыссыз дыбыстарды бөліп айту (қол, мал, ат, от сияқты сөздерді жабық буынды талдау және жинақтау);
- сөздегі дауысты дыбыстың орнын анықтау кезеңі;
- ашық буынды, бір буынды сөздерді талдау, жинақтау;
- сөздегі дыбыстардың санын, реттілігін анықтау (қар – 3 дыбыс).

В. Фонематикалық түсінігін, ұғымын дамыту:

- берілген дыбысқа суреттерді таңдап алу;
- берілген екі дыбысқа қарай суреттерді екі бағанаға бөліп қою;
- 3, 5, 6 дыбыстардан сөздер құрастыру.

Дамуында тоқырауы бар балалардың фонетика-фонематикалық жағын алдын алмаса және түзету жұмыстарын тиімді жүргізбесе, ол оқуы мен жазуының бұзылуына әсерін тигізеді. Осы балалардың ана тілін меңгеріп, дұрыс, сауатты сөйлеуінде логопедиялық жұмыстардың маңызы зор.

ДТБ сыныптарында жұмыс жасайтын мұғалімдерге жазудың бұзылуын түзету жұмыстарының ұсыныстары:

Сөздердегі әріптерді тастап кету:

- Берілген, аталған дыбысқа қатысты әріпті көтеру;
- Атауында берілген дыбыс бар суретті таңдап алу;
- Ауызша айтылған сөздердің ішінен берілген дыбыс бар сөзді ғана жазу;
- Сөз соңында жетіспейтін әріпті жазу;
- Ойын: «Сөз тізбегі»;
- Сөздерді суреттердің атауын шартты белгімен белгілеу – с – (мысық).

Дыбыстық талдаудың күрделі түрлерін дамыту:

- Сөздегі дауысты немесе дауыссыз әріптердің орындарын ауыстыру арқылы жаңа сөздер құрастыру;
- Сөздегі дыбыстардың реттілігі мен санын анықтау;
- Сандар қатарына сүйене отырып ұзын сөздердегі дыбыстардың реттілігін анықтау;
- Суреттерді, сөздерді шартты белгімен белгілеу («қолғап» - 6)

Әріптерді кинетикалық ұқсастығы бойынша ауыстыру (б-д, о-а, и-у, т-п, л-м, х-ж, ү-и, қ-ң, ә-ө)

- Ойын: «Не жоқ?»;
- Ойын: «Не өзгерді?»;
- Әріптер мен пішіндерді еске сақтап, кейін оларды басқалардың ішінен таңдау;
- Әріптерді таяқшалардан, ермексаздан құрастыру, әріптің жетіспейтін бөлігін толықтыру;
- Ойын: «Сипап тап»;
- Әріптер туралы жұмбақтар.

Әріптерді акустико-артикуляциялық ұқсастығы бойынша ауыстыру:

- Мұғалім сөзді оқығанда сәйкес әріпті көтеру;
- Сөздерді екі бағанға жазу, дәптермен жұмыс;
- Қалдырып кеткен «д» және «т» әріптерін қойып сөзді оқу және жазу;
- Сөзді шартты белгілермен белгілеу (кітап-т (3), қарындаш-д (6), немесе-т-д)

Ұлттық ойындар арқылы психологиялық тренинг жүргізу

Д. МЫРЗАХМЕТОВА

Қазіргі заман талабына сай жүйрік ойлы, өзіндік іскерлік қабілеті қалыптасқан бала тәрбиелеу баршамыздың міндетіміз. Әсіресе оқу-тәрбие үдерісінде психологиялық жаттығулардың маңыздылығы артып отырған заманда балаларды патриоттыққа, өз ұлтын құрметтеуге, салт-дәстүрлерді танып білуге деген талап та күшейіп отыр. Психологиялық топтық түзету-дамыту жаттығуларында ұлттық ойындарды пайдалану арқылы балаларды ұлтжандылыққа бағыттасақ, біржағынан дене бітімі келіскен дені сау, ойы жүйрік, өзіне сенімді, болашаққа қызығушылығы оянған дара тұлға ретінде жан-жақты дамыған бала тәрбиелей аламыз. Осыған орай мен өз зерттеулеріме сүйене отырып, психологтарға бірнеше жасерекшелігі ескерілген жаттығуларды ұсынғым келіп отыр. Жаттығулардың *мақсаты*: ұлттық ойындарды ойнату барысында дене агрессиясын түсіру, өзіндік іскерлік қасиеттерін дамыту, топпен жұмыс барысында ережелерге бағынуға үйрету, логикалық ойлау, зейінді тұрақтандыруға, ойды жинақтауға машықтандыру.

Ойындар спорт залда немесе спорт алаңында ойналады. Әр бір қимыл-қозғалыс ойынынан соң балалармен ойын жайлы әңгімелесу, талдау керек.

3-7 сыныптар аралығы Асықпен ойналатын ойындар.

«Хан талапай». **Мақсаты:** Топпен жұмыс істеуге, жылдамдыққа, мұқияттылыққа дағдыландыру.

Барысы: Ойынға 5-тен 10 балаға дейін қатыса алады. Бала санына қарай асық саны да көп болады. Асықтардың ішінде үлкен асықты қызыл түске бояп ерекшелейді. Балаларға барлық асықты алдарына шашып, соның ішінде ең көп және боялған қызыл асықты бірінші болып алған бала жеңімпаз болады. Бір де бір асық алмай қалған бала өз өнерін көрсетуі керек (ән айту, билеу, мәнерлеп оқу, т.б.)

«Асық ату». **Мақсаты:** Ойды жинақтау, арақашықтықты мөлшерлеу, топпен бірлестікте жұмыс істеуге дағдылану.

Барысы: Балалар екі екіден жұптасып топ құрады. Бала санына қарай асық саны да ескеріліп, бала мен асық арасы 20 қадамдық жерден балалар асықты атып, қатардан шығаруы керек. Ең көп асықты атып алған балалар жұбы келесі айналымға өтеді. Келесі айналымда арақашықтық 15, одан кейін 10, соңында 5 қадамдық жерден асық атып көп ұпайға ие болған жұп жеңімпаз атанады.

«Омпа». **Мақсаты:** кеңістікте бағдарлауға, логикалық ойын дамытуға, топпен жұмыс істеуге машықтану.

Барысы: ойынға 2-ден 10 балаға дейін қатыса алады. Жерді екі бетінен белгілеп, дәл ортасынан сызып, оған әр бала екі екіден асықтарын тігеді (қатарлап тізеді), арасына бір асықты омпы қояды. Ойынға қатысушылар өз сақаларын жерге тастағанда қайсысы тігінен тұрса сол ойыншыдан бастап, асықтарды атып алуы керек. Ал омпыны атып алған бала барлық асықты алады.

«Атбақыл»

Мақсаты: Қимыл қозғалыс барысында дене агрессиясын төмендету.

Барысы: Балалар екі екіден жұпқа бөлініп, бірі асықты лақтырып екіншісі сол асықты өз асығымен атып, тигізуі керек. Асықты атып тигізе алмаса бірінші ойыншыны асық жатқан жерге дейін арқалап апаруы тиіс, тигізсе бірінші ойыншы арқалап барады. Енді екінші ойыншы асығын лақтырып, бірінші ойыншы оған тигізуі керек. Тигізе алмаса арқалайды. Содан соң жұптар ауысып, ойын қайталанады.

5-11 сыныптар аралығы. Қимыл-қозғалыс ойындары.**«Көтермек»**

Мақсаты: қимыл-қозғалыс арқылы дене агрессиясын шығару, ептілікке, жылдамдыққа үйрету.

Барысы: ойынды екі бала бастайды. Олар бір-біріне теріс қарап тұрып, жауырындарын тигізіп, екі қолдарын айқастырып жүргізушінің «баста» деген сөзінен кейін кім бірінші қарсыласын көтерер болса сол жеңеді. Жеңімпаз келесі баламен бақ сынайды. Ойын барлық бала қатысуымен аяқталады. Ойын барысында балалар қауіпсіздік ережелерін толық сақтауы тиіс.

«Бәйге». **Мақсаты:** топпен жұмыс барысында жағымды қарым-қатынас орнату, жылдамдыққа, ептілікке машықтандыру.

Барысы: Балалар ұл қыз саны бірдей екі топқа бөлініп, ұлдар қыз

дарды арқалап, белгілі бір арақашықтыққа екі топ жарысады. Бірінші болып жүгіріп келген топ жеңімпаз атанады.

«Тақия тастамақ». **Мақсаты:** қимыл-қозғалыс арқылы дене агрессиясын шығару, ептілікке, жылдамдыққа үйрету.

Барысы: балалар шеңбер бойымен отырып жүргізуші балалардың (шеңбердің) сыртынан жүріп, бір баланың артынан тақияны тастап өзі жүгіріп жеткізбеуі керек, өзін қуып жүрген баланың орнына отырып қалуы керек. Егер ұсталып қалса айыбын өз өнерімен өтейді (ән салу, билеу, мәнерлеп оқу, т.б.) Ойын осы ретпен жалғасады.

«Түйілген орамал». **Мақсаты:** қимыл қозғалыс барысында дене агрессиясын төмендету.

Барысы: бала санына қарай ортаға 1-2-3 бала шығып қалғандары шеңбер бойымен қоршап тұрады. Түйілген орамалды шеңбер бойындағылар бір-біріне лақтырып, ортадағы ойыншыға ұстатпауы керек. Кімде-кім орамалды алдырып қойса, сол ойыншы ортадағы ойыншыны алмастырады.

«Ақсерек, көксерек». **Мақсаты:** қимыл-қозғалыс арқылы дене агрессиясын шығару, ептілікке, жылдамдыққа үйрету.

Барысы: оқушылар екі топқа бөлініп арақашықтығы 15-20 қадам ұзақтықта бір-біріне қарама қарсы қол ұстасып, тізбектеп тұрады.

Ақсерек, көксерек бізден сізге кім керек? - деп хормен айқайлап сұрайды.

Екінші топ:

Ақсерек, көксерек сізден бізге Айжан керек немесе т.б. баланың атын айтады. Аты аталған бала қарсы топқа жүгіріп тізбекті үзіп, бір баланы өз тобына қосады. Ал тізбекті үзе алмаса сол топта қалып қояды. Ойын осылайша жалғаса береді.

«Арқан тартыс». **Мақсаты:** дене агрессиясын шығару, жеңіске жетуге деген құлшынысты ояту.

Барысы: оқушылар екі топқа теңдей бөлініп, ортадан бір сызық сызып сол сызықтың екі жағына тұрады. Қолдарына арқан алып, оның (арқанның) дәл ортасына орамал байлап қояды да екі жақ арқанды өз жағына тартады, орамалды ортадағы сызықтан өткізген жақ жеңіске жетеді.

Ойыннан соң оқушылардың көңіл-күйін, өз ойларын сұрау керек.

«Қыз қуу». **Мақсаты:** қимыл-қозғалыс арқылы дене агрессиясын шығару, ептілікке, жылдамдыққа үйрету. Топпен жұмысқа машықтандыру.

Барысы: оқушылар ұл және қыз болып екіге бөлініп, бір қыз, бір ұлдан жұп таңдайды. Қыздар белгі берілгенде қашып ұл бала қуып жетіп бетінен сүюі керек. Ұл бала қызға жете алмаса қызға бір сыйлық береді. (Сыйлыққа ән айту, өлең оқу немесе өз өнерін көрсетуге болады).

Бірінші сынып оқушыларының мектепке бейімделу кезеңінің ерекшеліктері

К. КУНАЕВА

6-7 жастан 10 жасқа дейінгі балалар кіші мектеп жасындағы балалар болып саналады. 6 жастан бастап бала ағзасында анатомиялық-физиологиялық пісіп-жетілу болады. Сондықтан 6-7 жастағы балалар өте шапшаң қозғалып, эмоционалдық қозғыштығы жоғары болады. Бір орында тұрақтап отыра алмайды, зейіні тұрақсыз, сабақ үстінде көп алаңдайды. Балалар сабақта 25-30 минуттан кейін шаршай бастайды.

Кіші мектеп жасындағы бала өмірінде ең негізгі рөлді мұғалім алады. Оны бала өмірінің орталығы десе де болады.

1-сыныпқа келген бойда-ақ балалар жақсы үлгеретін және үлгермейтін болып бөлінеді. Бірақ, барлығында да мектепке бейімделу кезеңі ең қиын кезең боп саналады. Бұл кезең 4 аптадан 7 аптаға дейін созылады екен.

Бейімделу кезеңі әр балада әр түрлі болып өтеді. Біреулер айқайлап шулайды, дәлізде әрі-бері жүгіріп жүреді, сабақ үстінде көп қозғалып, жан-жағына алаңдап отырады.

Ал, кейбіреулері керісінше көп сөйлемей, өзімен-өзі тұйықталып, ешкіммен сөйлеспей жүреді. Егер мұғалім оған көңіл аударып, кішкене ескерту жасаса, жылап қоя береді.

Кейбір балалардың ұйқысы бұзылады, тамаққа тәбеті төмендейді, ашушаң болып, ауру сырқауы көбейеді немесе кенет оның ойнағысы келіп, ойыншыққа, кішкене балаларға арналған суретті кітапшаларға әуестігі артады. Бұндай келеңсіздіктердің барлығы бала өмірінің күрт өзгерісіне, бала психикасына түскен ауыртпалыққа байланысты.

Мұғалім психологтың көмегімен әр баланың ерекшелігін ескере отырып, оқу-тәрбие үрдісінде олармен дұрыс қарым-қатынас орнатуы тиіс. Сондай-ақ, ата-аналармен тығыз қарым-қатынаста болып, бірлесе әрекет етуі тиіс.

Бейімделу кезеңі кейбір балаларда тез өтеді, ал кейбіреулерінде ұзаққа созылып кетеді. Бұлай бейімделуі ұзаққа созылған балалардың себептерін анықтау үшін психолог өз бақылауына алады. Ата-аналарға, мұғалімдерге кеңестерін береді.

Бірінші сыныпқа келген балалардың үлгермеушілік себептеріне, түрлеріне тоқталсақ:

1. Ақыл-ой кемістігі және психикалық дамуында тежелуі бар балалар;
2. Орталық жүйке жүйесіне зақым келген балалар;
3. Педагогикалық бақылауы жоқ балалар;

4. Интеллектуалды-пассивті.

Ал, Ресей балалар психоневрологтары В.П. Петрунec және Л.Н. Таран үлгермейтін оқушыларды екіге бөледі:

1. Біріншілері тынымсыз, тез алаңдайды, бір нәрсеге ұзақ уақыт көңіл аударып тұрақтай алмайды, сұрақты соңына дейін тыңдап болмай жауап беруге асығады. Арифметикалық есептің жауабын немесе оқылған әңгіме мазмұнын ойланбай айта салады. Бұндай балалар бастаған ісін аяғына дейін аяқтамайды. Суретті аяқтамай салады, кез-келген тапсырманы аяғына дейін орындамайды. Олар сабақ үстінде көп қозғалады, басқа балаларға көп кедергі келтіреді;

2. Екіншілері өздерін керісінше, жақсы ұстайды, бірақ, тым сылбыр. Олар мұғалімнің айтқанын орындауға тырысады, бірақ өздері еш нәрсеге қызығушылық, белсенділік танытпайды. Шектен тыс жай қозғалатын жүйке жүйесінің тез әлсіреуіне байланысты. Ақыл-ойға түскен кішкене ғана ауыртпалық бұндай балаларды қатты уайымға әкеп соқтырады. Мұғалім сабырлылық танытып оқу материалын асықпай, жайлап түсіндірсе бала меңгере алады.

Мектепке алғаш аяқ басқан балалардың бір орында 30-35 минут бойы тапжылмай отыруы оңай емес. Оның үстіне жаңадан танысқан әріптерді оқу, жазу қиынға соғады. Олардың қолдары, саусақтары талып, жалпы денелеріне салмақ түсіп, тез шаршайды. Сондықтан, мұғалім сабақ ортасында міндетті түрде сергіту сәтін пайдаланып, дене жаттығуларын жасатуы тиіс. Мысалы:

Қолға арналған жаттығулар:

1. Қолымызды жылы суға жуамыз (қолды жуғандағы қимылды жасау);
2. Қолымызды жылытамыз (екі алақанды бір-біріне үйкелеу);
3. Әр саусақты созамыз;
4. Қарындашты алақан арасына әрі-бері дөңгелетеміз (баяу, сосын жылдам).

«Орамжапырақ дайындаймыз» жаттығуы

1. Орамжапырақты тураймыз:
Алақанымызбен балта шапқандай жоғары-төмен (4-5 рет);
2. Орамжапырақты кесеміз:
Алақанды жайған күйінде, қолдарымызды алға-артқа қозғалтамыз;
3. Орамжапырақты тұздаймыз:
Саусағымызды тұз ұстағандай біріктіреміз, тұзды себеміз;
4. Орамжапырақты сығамыз:
Саусағымызды жұмып-ашып, екі қолмен кезек-кезек сығамыз;
5. Сәбізді үккіштен өткіземіз:
Жоғары-төмен сәбізді үккіштен өткізгендей қимыл жасаймыз.

«Алманы үзіп ал» жаттығуы

Психолог:

- Сенің алдыңда үлкен алма ағашы тұр деп есептейік. Онда үлкен-үлкен алмалар өсіп тұр. Ол алмаларды алу оңай емес. Мен сендерге ал-

маны қалай үзіп алу керектігін көрсетемін. Көрдің бе, сенің оң жағыңда жоғарыда үлкен алма тұр. Оң қолыңды барынша соз, аяғыңның ұшымен тұр да, ішіңе ауаны толтыр, енді алманы үз. Еңкейіп, жерге қой да, ауаны жөйлап шығар. Енді сол қолымызбен тап осылай қайталаймыз.

«Мейірімді жануар» жаттығуы

Балалар шеңбер болып, қолдарынан ұстап тұрады. Психолог:

- Біз бәріміз бір үлкен «мейірімді жануармыз». Қане, ол қалай дем алады екен, тыңдап көрейікші, енді бәріміз бірге тыныс аламыз. Ауаны ішке жұтып, бір қадам алға басамыз, ауаны шығарамыз – бір қадам артқа. Біздің жануарымыз асықпай, жақсы дем алады.

- Ал енді, оның жүрегі қалай соғады екен, соны бейнелейікші. Аяғымызбен алға бір қадам еденді дүрс еткізіп басамыз, тап солай дүрс еткіземіз, артқа бір қадам.

Школьный психолог и первый шаг школьника

А. ЖАЙЛЫБАЕВА

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребёнка.

Для каждого ребенка начало школьного обучения является сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, гордости или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение.

Это состояние называется процессом адаптации.

Школа уже с первых дней ставит перед ребёнком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. И у него возникают вполне объяснимые трудности. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать всё время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, сложно общаться со сверстниками и учителем.

Встаёт вопрос: как помочь ребёнку поверить в свои силы, чтобы он был уверен в себе, как помочь ему адаптироваться, как помочь родителям, которые вместе со своим малышом также испытывают чувство тревоги и озабоченности?

В нашей школе-лицее №1 этот вопрос решается по-своему. Завуч начальных классов Фёдорова Л.А., обладающая профессиональной компетентностью и имеющая большой опыт работы и высокий уровень креативности, вопрос адаптации первоклассников к школьному обуче-

нию считает одним из самых актуальных. А выполнение мероприятий, касающихся периода адаптации, ставится ею на особый контроль и отслеживается в течение всего учебного года и в конце четвёртой четверти рассматривается на заседании ПМПК (психолого-медико-педагогического консилиума).

Наблюдения за первоклассниками показали, что адаптация может проходить по-разному. У одних ($\approx 50-60\%$) он длится один месяц, у других ($\approx 30\%$) – одну четверть, у третьих ($\approx 15\%$) – растягивается на весь первый учебный год.

Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребёнка и от имеющихся у него предпосылок к овладению учебной деятельностью.

Школа и ребёнок взаимно адаптируются друг к другу. Насколько хорошо ребёнок сумеет адаптироваться к учебному процессу, зависит от многих факторов. Главные из них:

- психологическая готовность, в основе которой лежит развитие учебной мотивации;
- состояние здоровья и уровень физиологического развития ребёнка.

В школе-лицее №1 диагностику уровня психологической готовности ежегодно проводят школьные психологи, используя конкретные методики, которые разработали и применяют в своей практике члены районного психологического тренингового центра «Мейірім».

Чтобы процесс адаптации протекал легче, в нашей школе на должный уровень поставлена психолого-педагогическая работа, которая является системной, комплексной. И в ней задействованы все субъекты образовательно-воспитательного процесса: завуч, школьный психолог, классный руководитель и родители.

Тесно взаимодействуя между собой, принимая общие решения, мы разрабатываем диагностические и коррекционные мероприятия, составляем программу адаптации первоклассников.

Целью программы является:

- создание наиболее оптимальных условий для безболезненного вхождения учащихся в школьную жизнь.

Коллегиально решаем следующие задачи:

- проведение диагностики учащихся и их семей с целью определения готовности будущих первоклассников к школьному обучению;
- проведение воспитательно-информационных мероприятий для учащихся;
- оказание индивидуальной помощи каждому ребёнку и его родителям;
- психолого-педагогическое просвещение и анкетирование родителей;
- психологическое консультирование педагогов;
- координирование действий всех участников образовательно-воспитательного процесса для решения задач адаптации первоклассников (завуч начальных классов).

Программу адаптации первоклассников к школьному обучению реализует классный руководитель и школьный психолог.

Мы уверены в том, что эти и другие подобные меры будут способствовать плавному и успешному процессу вхождения детей в новую жизнь.

Только так, под руководством взрослых, школьник совершает чрезвычайно важные первые шаги в своём развитии.

Дамыту ойындары арқылы психикалық дамуы тежелген балалардың танымдық іс- әрекеттерін қалыптастыру

Х. МҰҚАТАЕВА

Қазіргі кезеңде қоғамда болып жатқан көп өзгерістер мен әлеуметтік теңсіздіктер, отбасылық, қоғамдық, экологиялық, экономикалық дағдарыстар жүйке жүйесі бұзылған, психикалық дамуында тежелуі бар балалардың көбеюіне әкеліп отыр. Психикалық дамуында тежелуі бар балаларға тез шаршау, сөздік қорының аз болуы, ойын және іс-әрекеттің қалыптасу бәсеңдігі, қабылдауы баяу және ойлау қызметінің төмендігі, логикалық ойлауының қалыптасу қиындығы тән.

Психикалық дамуында тежелуі бар балалар – әдетте ұзақ уақытта әр түрлі себептегі науқастар салдарынан, түрлі созылмалы аурулардан, туа біткен және жүре пайда болған соматикалық жүйедегі ақаулардан, балалар неврозынан жапа шеккендер. Көп жағдайда мұндай балалар әлсіз, әлжуаз, қорқақ және тұлғалық қарым-қатынаста шектеулі болып келеді. Көңіл-күйінің төмендеуі баланың орталық жүйке жүйесінің дамуына әсер етеді әрі шектейді. Алайда, науқасынан сауыққан балалар өз қатарын қуып жете алады.

Мектеп табалдырығын аттаған бала қиын да қызықты өмірге енеді. Ол бірте-бірте өз қатарластарымен және мұғалімдермен қарым-қатынас әліппесін меңгере бастайды. Педагог-психолог ғалымдардың зерттеуі бойынша мектепке келген бала жүйелі оқуға дайын болады. Мектепке келгеннен кейін балада бірнеше психикалық өзгерістер пайда болады. Олар:

- Өз мінез-құлқын, тәртібін бақылай алады;
- Өз ойын жинақтап қорытады;

- Сөйлеуді практикалық түрде жете меңгереді;
- Басқалармен қарым-қатынас құра біледі;
- Қоғамдық іс-әрекеттерге белсенділік білдіреді.

Қазіргі таңда жалпы орта білім беретін мектептерде үлгерімі төмен оқушылардың 50 пайызын психикалық дамуы тежелген (ПДТ) балалардың құрайтындығы бүгінгі күні ғылыми түрде дәлелденіп отыр. Дефектологтар В.И. Лубовский, К.С. Лебединская зерттеулерінде балалардың жас мөлшері бірдей болғанымен, психикалық дамуы әртүрлі болуы мүмкін екендігі, яғни, балалардың интеллектуалды қабілетінің жасына сәйкес келмейтіндігі ерекше атап көрсетілген. Психикасы дамуы тежелген (ПДТ) дегеніміз ғылымда психика дамуының уақытша артта қалуы деп түсіндіріледі.

Қазіргі уақытта ПДТ балаларды этимологиялық қағида негізінде жіктеу қолданылуда (К.С. Лебединская).

Психикалық дамудың тежелуі 4 топқа бөлінеді:

1. Конституциялық;
2. Соматикалық;
3. Психогендік;
4. Церебралдық-органикалық себептерден пайда болған.

Соңғы жылдары елімізде арнайы білім беру қажеттіліктері бар балаларға арналған оқу-тәрбие мекемелерінің ерекше түрі – арнайы мектептер және көпшілік жалпы білім беретін мектептер ішінен ПДТ балаларды теңестіруге арналған арнайы сыныптар бөліне бастады.

Жалпы орта білім беретін мектепте түзете-дамыта оқыту сыныптарына әр түрлі биологиялық, әлеуметтік себептер салдарынан оқуда, мектепке бейімделуде қиындық келтіретін балалар тобы қабылданады. Бұл сыныптарда оқитын психикасының дамуы тежелген балалар әр уақытта нәтижеге жету үшін бақылаудан тыс қалмауы қажет. Психолог, сынып жетекшісі, ата-ана тығыз байланыста болған жағдайда баламен жүргізілетін жұмыс нәтижелі болады, яғни баланың өз-өзіне деген сенімділігін арттыру арқылы түзету-дамыту жұмыстарын жүргізу тиімді.

Психикалық дамуы тежелген балалармен жүргізілетін психологиялық түзету-дамыту жұмыстарының түрлері көп. Психологиялық түзету жұмыстарын жүргізудің принциптері төмендегідей:

1. Баланың жеке тұлғалық ерекшеліктерін анықтау;
2. Шаршап кетпеуін қадағалау;
3. Оқу әрекетін ойын түрінде ұйымдастыру, кеңістікті бағдарлауын дамыту;
4. Ойын дағдыларын оқу әрекетіне аудару;
5. Арнайы әдістемелермен оқытуды ұйымдастыру;
6. Жылдық диагностикалық даму деңгейін салыстыру.

Мамандардың оқыту түзету процесінде әдістемелік нұсқауларды дұрыс және жоғары деңгейде ұйымдастыруына байланысты психикалық

дамуы тежелген балаларды өз жасындағы балалардың даму деңгейіне жеткізуге болады.

Адамдардың бір-бірімен қарым-қатынасы өте күрделі процесс. Қоршаған адамдармен қарым-қатынас жасауда қиындық көретін балалардың, ұжымға бейімделуі мен білімді меңгеруінде кедергілер болады. Сол себептен бұл оқушыларды сыныптастарымен теңестіру немесе қатарға қосу негізінде ойын терапиясының маңызы өте зор. Ойын іс-әрекеті баланың танымдық қабылдауына тікелей байланысты жүргізілгені дұрыс. Себебі ойын – оқушының психикалық процестерін дамытудың бірден-бір көзі. Ойын кезіндегі баланың психологиялық ерекшелігі мынада: олар ойнайды, эмоциялық әсері өрістейді, белсенділігі артады, ерік қасиеті, қиял елестері дамиды.

Баланы оқуға қызықтыру және дамыту мақсатында, қоршаған ортамен байланысын нығайту үшін күнделікті сабақ алдында, ашықтық, сенімділік деңгейін, эмоционалдық еркіндігін және ұжымда бірауыздылық орнатуға жағдай жасайтын жұмыстар жүргізген жөн. Сонымен бірге баланың танымдық іс-әрекетін қалыптастыру барысында әртүрлі психологиялық жаттығулар түзете-дамыту ойындарын өткізу қажет. Дамыту ойындары – бұл баланың танымдық және ерік-эмоциялар сферасын дамытуға бағытталған іс-әрекет.

Көмекші құрал ретінде қолданылатын дамыту ойындары арқылы түзету жұмыстарының алатын орны ерекше екені сөзсіз. Осы мақсатта психологиялық дамуы тежелген оқушыларға төмендегі ойындарды жүргізу ұсынылады.

1. «Сенемін-сенбеймін» ойыны.

Мақсаты: зейіннің тұрақтылығын дамыту.

Балалар шеңбер құрып отырады. Психолог допты кез келген бір балаға лақтырып, былай деп айтады:

- Піл ұшу біледі;
- Құстар апанда ұйықтайды;
- Балықтар құрлықта өмір сүреді, т.с.с.

Балалар педагог тек шындықты айтқан кезде ғана допты қағып алулары керек. Егер бала жаңылысып, допты қағып алатын болса, онда оған ескерту карточкасы беріледі. Бір ескерту алмаған бала «ең зейінді бала» болып есептеледі.

2. «Ақылды үкі» ойыны.

Мақсаты: баланың тіл байлығын дамыту.

Балаларға әр түрлі орман мекендеушілерінің суреттері бар карточкалар таратылады. Балалар ортаға шығып, шеңбер құрып тұрады. Санамақ арқылы бір бала таңдап алынып, үкі етіп тағайындалады. Ақылды үкі болған бала ортада тұрады. Енді шеңбер бойында тұрған балалардың біреуі өзінің қолындағы карточкадағы бейнеленген жануардың

басына түскен бір жағдайды айтады және оны шешу үшін ақыл беруін сұрайды.

Мысалы: Орманда екі қоян бір үлкен жидек тауып алып, оған тала-сып қалды. Не істеуге болады?

Үкінің ақылы: жидек біреу болғандықтан қояндар оны анасына сыйласын.

Ал егер, үкі ақыл айта алмаса, онда ол кімге ақыл бере алмады сол бала оның орнына ақылды үкі болады.

3. «Айтқыштар» ойыны.

Мақсаты: іс-әрекетін бақылай алуды дамыту.

- Балалар, мен сендерге сұрақ беремін. Сұраққа тек «Айт» деген команда берілген кезде ғана жауап беру керек.
- Сендердің сыныптарыңдағы қабырғаның түсі қандай?
- Бүгін аптаның қай күні?
- 100+54 қосқанда неше болады?

4. «Әңгіме құрастыру» ойыны.

Мақсаты: есту арқылы қабылдау қабілетін дамыту.

Нұсқау: әр ойыншы кезекпен кезек бір-бір сөзден айтып шығады, нәтижесінде ортақ әңгіме пайда болу керек. Өз сөзін айтпастан бұрын алдыңғы сөздерді қайталап шығу арқылы сөйлем құрау қажет.

5. «Жалғастырушы жіп» ойыны.

Мақсаты: адамдар арасындағы қарым-қатынасты бағалауға қалыптастыру.

Балалар отырады, айналдыра мұғалімнен бастап жіпті бере бастайды. Жіпті қолына алған әр адам не сезінеді, өзі үшін не керек екендігін, басқаларға не тілейтінін айтады. Жіп қайтып мұғалімге келген соң, барлығы үшін бір тілекті ішінен тілейді.

Сонымен бірге қатынас орнатуға арналған «Көңіл-күйімізді жаттықтыру», «Кім екенін тап», «Көпір», «Ауызша волейбол», т.б. тренингтерді өткізу ұсынылады.

Қорыта келгенде, жалпы білім беретін мектепте арнайы сыныптарда оқитын психикалық дамуы төжелген баланы сыныптастарына теңестіру немесе қатарға қосу барысында жұмыс нәтижелі болу үшін, әр баланың рухани дамуына психологиялық-педагогикалық жағдай жасай отырып, өз ортасында және өзге ұжымда өзін еркін сезіне алуға тәрбиелеу, өзіне өзі сенімді, жауапкершілік қасиетті сіңірген тұлға ретінде қалыптастыру қажет.

Роль психологической подготовки на состояние спортсменов во время соревнований

М. АКИМБАЕВА

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

Объект исследования: психическое состояние спортсменов во время соревновательного периода.

Предмет исследования: разработка психокоррекционной программы для спортсменов экспериментальной группы.

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

Задачи исследования:

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

Методы исследования:

1. **Анализ литературы;**

Опросник для изучения темперамента Я. Стреляу;

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

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

Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилберга);

Методика определения значимости эмоционального восприятия (тест Люшера).

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

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

Результаты исследования

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

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

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

Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться». Чаще всего такое состояние наступает после сильного волнения, охватывающего спортсмена за несколько дней до соревнования, иногда из-за неудач в тренировке и др. Такое состояние приводит к неуверенным действиям, замедленной ориентировке и нерешительности в сложной обстановке сразу после старта.

1. Систематические тренировки и участие в соревнованиях любого уровня вырабатывают у спортсменов способность «управлять» своим предстартовым состоянием: в одних случаях умерять его, в других, напротив, усиливать;

2. Психологическая подготовка благоприятно влияет на психическое состояние спортсменов во время соревнований. Психологическая подготовка повышает общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутреннюю собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов;

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

Выводы

Исходя из анализа теоретических и практических работ в области пси-

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

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

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

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

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

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

Ұстаздарға арналған психологиялық тренинг

Г. ОЛЖАБАЕВА

1. Амандасу.

Тренинг мақсаты: Мұғалімдердің психикалық көңіл-күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, дұрыс қарым-қатынас орната білу.

Тренинг барысы: Сәлеметсіздер ме ұстаздар. Бүгінгі өткізілетін психологиялық тренингке қош келдіңіздер! Бүгін сіздердің психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға арналған **«Келсе егер өрлегің, сылтауға жол бермегін!»** тренингімізге ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

Келсе егер өрлегің,

Сылтауға жол бермегін! авт: Жібек Ысқақова

Еңбек етсең шығасың,

Биікке өрлеп, қыратқа.

Ісің алға баспайды,

Жалқау болсаң бірақта...

Наны тәтті еңбектің,

Іс жасасаң жүрекпен.

Еңбектен, сен жалықпа,

Шығаратын түнектен.

Еңбек етсең тоқтамай,

Биікке өрлеп шығасың.

Ақылменен іс қылсаң,

Өмір ғажап, ұғасың...

- деп шумақты өлең жолдарымен сіздерді бүгінгі тренингіміздің негізгі қағидасымен таныстырып өтейін.

Топтағы қағида:

1. Белсенділікті арттыру;

2. Бірігіп жұмыс істеу;

3. Бір-біріне кедергі келтірмеу;

4. Өз ойыңды ашық айта білуге үйрену;

5. Өзіңе пайдалы нәрсені алу;

6. Әріптестермен жақсы қарым-қатынаста болу;

7. Өзін еркін ұстауға үйрену.

Жоспары:

1. «Таныс болайық!» жаттығуы;

2. «Менің кіршіксіз көңілім» жаттығуы;
3. «Өмір жебесі» жаттығуы;
4. Сіздің өмірге және айналаңызға қарым-қатынасыңызды анықтайтын тест.
5. «Әнмен бой сергіту» жаттығуы;
6. «Ыстық картоп» ойыны;
7. Қорытындылау.

«Тағыс болайық!» жаттығуы.

Мақсаты: Өзін таныстыру, ұжымға бейімделу, айналасындағылармен бірлесіп жұмыс жасауға оң бағытталу. Әрбір қатысушы топ алдында өзін еркін түрде, өзі таңдаған әдіспен таныстырады.

«Менің кіршіксіз көңілім» жаттығуы.

Қымбатты әріптестер, сіздер еңбек жолында ұстазсыздар, отбасында анасыздар, қоршаған ортада дос-жолдассыздар. Ендеше сіздер осы бейнені қолдарыңызға ала отырып, әр қайсыңыздың жеке өнбойыңызда не бар, не қалыптасқан, сіз қоршаған ортаға не бере аласыздар? Соны жазыңыздар. Мысалы: басыңызда, мойныңызда, жүрегіңізде, иығыңызда, оң қолыңызда, сол қолыңызда, кеудеңізде, оң аяғыңызда, сол аяғыңызда не бар, деп ойлайсыздар, соны берілген бейне бетіне жазып белгілеңіздер.

Талқылау.

2. «Өмір жебесі» жаттығуы. Кезеңдер

1 3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39 42



Нұсқау: Таза қағаз бетіне ұзын етіп жебе салыңыз. Осы жебе бойына өз жасыңызға дейінгі цифрларының арасына үш жыл салып орнатып шығыңыздар. Енді, осы жас араларына өмірлеріңіздің сол кезеңдерін ойша бейнелей отырып, мысалы: **түзу, дөңгелек, зигзаг, жұлдыз, квадрат, от, жүрек** сияқты т.б. өмірлік циклыңызға сәйкес келетін суретті таңдап, қатар тұрған цифрлардың арасына өз қалауларыңыз бойынша кезекпен орналастырып шығыңыздар.

Ұсынылған көрсеткілердің бірде-біреуі келмеген адамдарға көрсеткілерді салуды ұсынуға болады.

Талқылау

- Неге сіз бұл пішін түрін таңдадыңыз?

Сіз қазір осы көрсеткіде қайда жүргеніңіз туралы бізге айтып беріңіз. Біздер тыңдайық.

Өмір жолын сызыңыз, оның ішінде барлық өткен шақты, туған шақтан бүгінгі күнге дейін және болашақты, сіз оны елестетесіз, сондай-ақ бүгінгі күннің нүктесін белгілеңіз.

3. **Сіздің өмірге және айналаңызға қарым-қатынасыңызды анықтайтын тест.**

Психология. *Зигмунд Фрейд*.

Нұсқау: Бір бет ақ қағаз және қалам дайындаңыз. Сізге 8 сұрақ беріледі. Көп ойланбай жауап беріңіз. Жайланып отырыңыз.

Артық еш нәрсе ойламаңыз. Сұрақты оқыған соң көз алдыңызға барынша елестетіңіз. Сөзіміңізді ақ қағаз бетіне жазып отырыңыз.

1. Көлдің жағасында тұрсыз. Көкжиекке қараңыз, қандай сезімде боласыз?

2. Орманға келе жатырсыз. Жерге қараңыз, жерден не көрдіңіз?

3. Ұшып бара жатқан шағаланы көргенде қандай сезімде боласыз?

4. Шауып бара жатқан жылқыларды көресіз. Қандай өсерде боласыз?

5. Шөл далада тұрсыз. Алдыңызда шегі көрінбейтін биік қақпа тұр. Қақпаның кішкентай тесігін байқайсыз. Тесіктен қарасаңыз – ар жағы оазис (суы, шөбі бар жер) ал сіздің әрекетіңіз қандай?

6. Сіз әлі де шөл даладасыз. Әбден әлсіреп, шаршап келесіз. Кенет бір құмыра су көресіз. Қандай сезімде боласыз? Не істейсіз?

7. Орманда келе жатып адасып кеттіңіз. Алыстан шамы жанып тұрған үйді көресіз. Қандай сезімде боласыз? Сіздің әрекетіңіз?

8. Жалғыз өзіңіз келе жатырсыз, кенет айналаңызды қалың тұман басады. Қандай сезімде боласыз? Бірінші кезекте не істер едіңіз?

Жауап қорытындысы.

1-жауап. Сіздің өмірге деген қарым-қатынасыңызды бейнелейді. Сіздің эмоцияларыңыз бен сезімдеріңіз.

2-жауап. Өзіңізді отбасында қалай сезінеініңізді көрсетеді.

3-жауап. Сіздің әйел затын қабылдауыңыз.

4-жауап. Сіздің еразаматтарды қабылдауыңыз.

5-жауап. Өмірде проблемаларды шешу стратегияңыз.

6-жауап. Өзіңізге жұп таңдауға келгендегі тактикаңыз.

7-жауап. Отбасылы болуға дайындығыңызды немесе отбасыңызға деген қарым-қатынасыңыз.

8-жауап. Сіздің өлімге қарым-қатынасыңыз.

4. «**Әнмен бой сергіту**» жаттығуы.

Нұсқау: Жүргізуші танымал әндерді қағазға жазып, қатысушыларға таратылады. Сол әндерді ыңылдап жүріп тауып, әр топ өз тобымен толық айтуы тиіс.

1. «Ана туралы жыр» Авторы: Шәмші Қалдаяқов

2. «Атамекен» Авторы: Ескендір Хасанғалиев

3. «Мен – қазақпын» Авторы: Қуандық Рахым

5. «Ыстық картоп» ойыны.

6. **Мақсаты:** Қатысушылардың көңіл-күйлерін көтеру.

7. **Нұсқау:** Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Алдын-ала дайындалған сұрақтар қағазға жазылып, дөңгелек пішінде умаждап, ыстық картоп дайындаймыз. Қарқынды әуен қосылады да, қатысушылар ыстық картопты жылдам бір-біріне береді. Әуен тоқтатылған кезде ыстық картоп кімнің қолында болады сол адам тез қағазды ашып, жазылған сұраққа жылдам жауап беруі тиіс.

Логикалық сұрақтар:

1. Егер тырна 1 аяғымен тұрса, 3 кг болады, ал 2 аяғымен тұрса оның салмағы қанша?

Жауабы: 3 кг.

2. Ахметтің әкесінің 6 ұлы бар 1) Ержан, 2) Нұржан, 3) Ерлан, 4) Нұрлан, 5) Ербол, 6) ?.. Алтыншы ұлының есімі кім?

Жауабы: Ахмет.

3. Үш кіші ішік піштім,
Бес үлкен ішік піштім.
Неше кіші ішік піштім?

Жауабы: Үш кіші ішік піштім.

4. Бойлаған сайын тереңге,
Шығасың биік белеске.

Жауабы: Білім.

5. Бір бұқа бес литр сүт беретін болса, бес бұқа қанша литр сүт береді?

Жауабы: бұқада сүт болмайды.

6. Жабық көзбен нені көруге болоды?

Жауабы: Түсті көреді.

7. Ол сізге тиесілі, бірақ адамдар оны сізден жиі қолданады?

Жауабы: сіздің есіміңіз.

8. Жаңбырдың кезінде кімнің шашына су тимейді?

Жауабы: тақырбас адамның.

9. Саябақтың ішінде алты орындық тұр. Оның екеуін бояп қойды, саябақта неше орындық қалды.

Жауабы: алты орындық.

10. Дәрігер үш дәрі беріп мұны жарты сағат сайын ішу керектігін айтады. Осы үш дәріні ішіп бітіруге қанша уақыт кетеді?

Жауабы: 1 сағат.

Бірінші дәріні ішкен соң жарты сағаттан кейін екіншісін, тағы жарты сағаттан кейін үшіншісін ішкенде, бір сағат уақыт кетеді.

8. **Қорытындылау.**

Осындай қысқа уақытта барлығымыз бір-бірімізбен бірігіп, жұмыс жасағанымыз үшін, бір-бірімізді қолдап ұғына алғанымыз үшін сіздерге ризамын.

Оқушыларға арналған арт-терапиялық тренинг

А. ЖАКСаГУЛОВА

Сабақтың мақсаты:

1. Оқушылардың арт-терапия туралы түсініктерін қалыптастыру;
2. Арт-терапия арқылы топ мүшелерінің қарым-қатынастарын реттеу;
3. Эмоциялық – жеке дамудағы қиыншылықтарды арт-терапия арқылы ішкі сезімдерін бейнелеуге бағыттай отырып, жасырын уайымдарын шығаруды меңгертіп, жағымды эмоцияны орнату;

Қажетті құрал-жабдықтар: гуашь бояулары, қылқаламдар, А4 форматындағы қағаз.

Жоспары:

1. Арт-терапия туралы шағын дәріс;
2. Практикалық бөлім:
 - «Менің отбасым гүл бейнесінде» арт-терапиясы;
 - «Менің сезімдерім» арт-терапиялық жаттығуы;
 - «Қуыршақ терапиясы» жаттығуы;
3. Рефлексия.

Арт-терапияның жүру барысы:

1. Арт-терапия туралы шағын дәріс. Психологтың сөзі:

Арт-терапия ұғымы 1930 жылдары пайда болды. Ол жеке дамудағы қиыншылықтарды эмоциялық жеке мәселелерін түзеуде қолданылады.

«Арт-терапия» терминін Адриан Хилл (1938) өз жұмыстарында қолданған, өнермен терапия жүргізу дегенді білдіреді. Бұл өнерге, ең әуелі бейнелеу өнері мен шығармашылық іс-әрекетке негізделген психотерапияның арнайы түрі. Практикада арт-терапияны негізгі әдіс және қосалқы әдіс ретінде қолдануға болады.

Практикада арт-терапияның екі түрі қолданылады: пассивті және активті.

Пассивті түрінде бала әдеби шығармалармен жұмыс істейді, картиналарды көреді, кітап оқиды, музыкалық шығармаларды тыңдайды. Активті түрде бала шығармашылығын көрсетеді: сурет салады, мүсіндерді құрасырады, жапсыру жұмыстарын орындайды және т.б.

Бейнелеу терапиясының түрлері:

1. Поролон бөліктерімен сурет салу;
2. Сабынмен сурет салу;
3. Щеткамен сурет салу;
4. Майшаммен сурет салу.

2. Практикалық бөлім.

Л. Лебедева «Менің отбасым гүл бейнесінде» арт-терапиялық жаттығуы.

Мақсаты:

1. Отбасы жүйесінде өзін қабылдауын анықтау;



2. Отбасында қалыптасқан қарым-қатынас ерекшеліктерін, отбасылық жылулықты сезіндіру, қарым-қатынасты нығайту;

Нұсқау:

Алдарыңыздағы ақ қағазға өз отбасыңызды гүл бейнесінде бейнелеу ұсынылады.

Оқушылар жұмысты орындап болған соң сұрақтар қойылады.

Орындау уақыты: 40-60 минут.

Гүл бейнесінде отбасы бейнесі эмоционалдық әл-ауқатты, отбасында рөлін, орнын, отбасында мүшелердің қарым-қатынасын көрсетеді.

Жұмысты орындап болған соң төмендегі сұрақтар қойылады:

1. Суретте сіз нені бейнеледіңіз?
2. Отбасыңызды гүл бейнесінде бейнелегенде қандай сезімде болдыңыз?

3. Суретте сіз өзіңізді бейнеледіңіз бе?

4. Сіздің гүліңіз өзін қалай сезінеді?

«Сезімдер әлемі»

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

Қуыршақ тренингі

Мақсаты: өзіне жағымды қарым-қатынас туғызу.

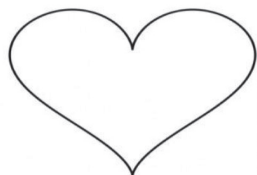
Міндеттері: өзін-өзі қабылдау рефлексиясы, мінез бітістері жайында елестерін қалыптастыру.

Қажетті құралдар: Түрлі-түсті қағаз майлықтар, қайшы, степлер, желім, шарғы жіп, көңілді әуен.

Өткізілу уақыты: 45 минут.

I бөлім

Қағаз майлықтан қатысушыларға белгілі бір тақырыпқа сай қуыршақ жасау ұсынылады. Қуыршақ жасалынып болған соң «Ерте, ерте, ертеде» деп бастап өздерін сол қуыршақ негізінде таныстырады.



II бөлім

Ертедегі қаһармандардың ішінен жан дүниеге жақын бір кейіпкерді елестетіңіз де, соны сомдап беріңіз.

«Мандала» терапиясы

Мандала – әлем кеңістігі құрылымын шартты түрде бейнелейтін диаграмма. Мандала көптеген ерте үнділік мәдениет пен өнер құрылыстарының негізіне алынған, ал буддизм басқа елдерге де тараған орта ғасырлық кезеңде Тибет пен Жапония өнерінде де пайдаланылды.

Мақсаты: ішкі жан дүниесін түсініп, сезімін дамыту, баланың ішкі жағдайын бағалауға арналған керемет диагностикалық материал. Ол баланың ішкі жан тербелісін білдіреді. Сурет салу арқылы баланың құпияларымен бірге ішкі көңіл күй толқынысы ашылады. Тапсырманы орындау үшін балаға релаксациялық музыканы қосу керек. Балаға бояу, карандаш, фломастер бере отырып, мандаланы бояп шығуды ұсыну. Жұмыс біткеннен кейін суретті бояуды ұсыну.

Суретті интерпретациялауда, бала бояған сурет түстеріне, олардың бір-бірімен үйлесімдігіне, сонымен қоса мандала ортасына, рам түсіне және баланың қалай жұмыс жасағанына назар аудару.

3. Рефлексия: Алған әсерлерін ортаға салады.

Авторлар туралы мәлімет

Сведения об авторах

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

ЕСЕНҒАЗЫ Нұрлан Ізденұлы – Бопай ханым жоғары медициналық колледжінің оқытушысы, Ардагерлер кеңесінің төрағасы, Ақтөбе облысының бас биі. Ақтөбе қаласы.

ЖАЙЛЫБАЕВА Айман – педагог-психолог школы-лицея №1, с. Кулаң, район Т. Рыскулова, Жамбылская область.

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

ЖИЕНБАЕВА Айнур Оразбековна – Амангелді ауылының жалпы орта білім беретін мектебінің педагог-психологы. Қорғалжын ауданы, Ақмола облысы.

КОНЫРБАЕВА Сараш Сахиевна – ғылыми жетекші, PhD докторы, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті Педагогика және білім беру менеджменті кафедрасының қауымдастырылған профессоры. Алматы қаласы.

КУНАЕВА Клара Жолдасовна – Тоқмансай орта мектебінің психологы. Алға ауданы, Ақтөбе облысы.

МҰҚАТАЕВА Хамида Оралбекқызы – Көкпекті орта мектебінің педагог-психологы. Көкпекті ауылы, Көкпекті ауданы, Абай облысы.

МЫРЗАХМЕТОВА Динара Жұмабайқызы – С. Ерубаев атындағы шағын жинақты жалпы орта мектеп КММ-нің психологы. Қарғалы ауылы, Отырар ауданы, Түркістан облысы.

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

ОЛЖАЕВА Акнур Кайнарловна – әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті Педагогика және білім беру менеджменті кафедрасы Педагогика және психология мамандығының 3-курс докторанты. Алматы қаласы.

ТҰРЫСБЕКОВА С. – №2 Оңалту орталығының 1-санатты логопеді. Астана қаласы.