

ISSN 1998-6718



Мектептегі **ПСИХОЛОГИЯ** *в школе*

➤ *Қазақ психологиясындағы ұлттық спорттың маңызы*

➤ *Искусственный интеллект в работе школьного психолога: возможности, риски и перспективы применения*

➤ *Мектептің жас мамандарына психологиялық қолдау тренингі*

*8(218)
2026*



№8 (218), 2026
(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

Т. ҚАСЕНОВ

Қазақ психологиясындағы ұлттық
спорттың маңызы 3

А. ОЛЖАЕВА

Искусственный интеллект в работе
школьного психолога: возможности,
риски и перспективы применения 6

И. КИМ

Благополучная адаптация первокурсников
в процессе профессиональной подготовки
как условие профилактики
аутодеструктивного поведения.....15

Д. АХМЕДАЛИЕВА

Мемлекеттік бағдарлама негізінде
инклюзивті білім беру мазмұны және
түзете дамыту жұмыстары 18

К. ОМАРОВА

5-6 сыныптың ата-аналарына арналған
психологиялық тренинг 23

Г. СЫНДАРҚҰЛОВА

Жас мамандарға арналған тренинг-сабақ 26

Л. СЕРІКБАЕВА

Стрестің пайда болуы және онымен
күресу жолдары 31

А. ТАКЕНОВА

Ата-ана мен мектеп қарым-қатынасын
дамытуға арналған психологиялық тренинг 33

Г. АЙТКОЖИНА

Мектептің жас мамандарына психологиялық
қолдау тренингі 35

Б. БАҚТЫҒАЛИЕВА

Орта буын оқушыларына арналған
тренинг сабақ 38

М. БАЙМБЕТОВА

Ұстаздарға арналған психологиялық тренинг 40

А. МЫРЗАГАЛИЕВА

Оқушылардың өзіне сенімділігін қалыптастыру
тренингі 41

ҚҰРЫЛТАЙШЫ:

«Педагог LTD» ЖШС

Бас редактор –

Ақнұр ОЛЖАЕВА

Ғылыми редактор –

Маржан АХМЕТОВА

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

Басылым индексі: 75487

Басуға қол қойылды

31. 08. 2026 ж.

Офсеттік басылым.

Тапсырысы: 320.

**Редакцияның
мекен-жайы:**

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

Тел/факс:

8 (727) 255-72-94.

Ұялы тел: 8 777 303 37 67.

Эл пошта:

pedagog-ltd@mail.ru

Сайт:

www.pedagogltd.kz

Журнал <<Print
House GERONA>>

типографиясында
басылды.

Алматы қаласы, Сәтбаев
көшесі 30А/3, 124.

Көркемдеуші және
беттеуші:

Нұрзат Раймқұлова

Редакциялық алқа: Редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

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

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

Главный редактор –
Акнур ОЛЖАЕВА
Научный редактор –
М. АХМЕТОВА

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

Подписано в печать 31. 08. 2026 г.
Печать офсетная.
Заказ 320.

Учредитель:

ТОО «Педагог LTD»

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

Тел. /факс: 8 (727) 255-72-94;

Моб. т.: 8 777 3033767

Эл. почта: pedagog-ltd@mail.ru

Сайт: www.pedagogltd.kz

Дизайнер-верстальщик
Нурзат Раймкулова

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



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



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

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

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

Қазақ психологиясындағы ұлттық спорттың маңызы

Т. ҚАСЕНОВ

Қазақстан Республикасының тәуелсіздікке ие болып, халық өз келешегінің тізгінін қолына алып отырғанда материалдық қажеттіліктермен қатар рухани қазынаны да естен шығармауымыз қажет. Халқымыздың аса бай тарихы, ерлік, азаматтық дәстүрлері жаңғыртуды керек етеді. Жүздеген жылдар бойы қалыптасқан ата-баба тәртібі, сыйластық, жомарттық, елділік, азаматтық және батырлық қасиеттер бүгінгі жастарға ауадай қажет. Қазақстандық патриотизмді сөз жүзінде емес, іс жүзінде қалыптастыруға бағытталған шаралар мемлекеттің әрбір азаматын саналы, белсенді, жасампаз әрі ұқсатымпаз етіп тәрбиелеуге бағытталған.

Бізге отансүйгіштік сезімді тәрбиелеудің неғұрлым жемісті жолдары қажет. Оларды жаңаша ойлау, тәуелсіздік жағдайындағы шынайы демократия тұрғысынан іздеуіміз керек. Өскелең ұрпақты тәрбиелеу ісінде экстенсивті жолдан интенсивті патриоттық тәрбие процесіне көшу – бүгінгі күннің маңызды мәселелерінің бірі. Қазақстанның егемендігі мен тәуелсіздігі жағдайында республиканың әрбір азаматының патриот болуының шешуші өмірлік маңызы бар. Патриотизм дегеніміз, бұл тек өз Отанына деген белгілі бір пиғыл, сүйіспеншілік қана емес, оның мүдделерін қорғауға шын ниетті ықылас, жігер және саналы әрекет деп түсіну қажет.

Қазір елімізде дене тәрбиесін патриоттық тәрбиемен байланысты қарастырған еңбектер жоқтың қасы. Тәрбиенің бұл түрі философиялық және әлеуметтік тұрғыда сараланбаған. Патриоттық тәрбие жүйесінде ұлттық спорттың қандай орын алатыны зерттеуді қажет етеді. Демек, Қазақстанның егемендігі мен тәуелсіздігі жағдайындағы патриотизм мәселелерінің көкейтестілігі ғылыми және практикалық мәні бар екендігі дау туғызбайды. Патриотизм проблемаларын жаңа жағдайда, жаңаша зерттеп, патриоттық тәрбие ісіне де ұлттық дәстүрлердің маңызды рөлін арнайы қарастыру қажет.

Қазақ халқының ұлттық спорт түрлері өз бастауын беймәлім ықылым дәуірлерден алады. Халық жадында жағымды тәжірибелер жинақтала берді, өскелең ұрпақты тәрбиелеуде, оқытуда белгілі бір дәстүрлер мен амалдар ойлап табылды. Халықтық педагогика адамзат дамуының әр түрлі кезеңдерінде пайда болған алуан түрлі жаңалықтар мен

озық өнегелерді бойына сіңірді. Тіршілік даналығы, халық педагогикасының тәжірибесі ұрпақтан ұрпаққа беріліп, бала жастан бастап, патриоттық тәрбие мүддеіне жұмсалды. Осылайша патриоттық тәрбиенің құрамдас бөлігі ретінде ұлттық спорт түрлері мен халықтық ойындар келер ұрпақтарға ауысып отырды.

Орталық Азия халықтарының, оның ішінде қазақ халқының тарихына қарап отырсаңыз, жастарды ұлттық спорттың дәстүрлі түрлеріне тәрбиелеудің қатаң және терең ойластырылған тәртібі қалыптасқандығын байқайсыз. Бұл тегін емес. Жат жұрттардың басқыншылық қаупінен сақтанған аға ұрпақ жастарды қорғаныс өнеріне, соғыс машықтарына тәрбиелеуге мәжбүр болды. Көшпенді халық тұрмысында жиі кездесетін барымта, зорлық-зомбылық, ұрлық-қарлық ғадеттері әрбір қазақ ауылының еркек кіндікті азаматтарының қорғанысқа күндіз-түні дайын болуын тілейтін еді. Қазақ азаматтары бұл міндетті абыроймен орындап шықты, бүгінгі ұлан-байтақ даламыз сол ұлы ерліктің, отансүйгіштіктің бізге қалдырған баға жетпес мұрасы. Тіпті, көне дәуірдің өзінде тарих пайғамбары Геродот: «Массагет жұртының ер адамдары мен әйелдері ат үстінде де, жаяу да соғыса білген», - деп тегін жазбаған.

Қазақ халқының өткендегі шежіресіне үңілетін болсаңыз, дене тәрбиесі мен әскери дайындықтың сан түрлі жаттығулары болғанына көзіңіз жетеді. Олар: тас лақтыру, тас көтеру және лақтыру, садақ пен жақтан ату; семсер, сойыл, шоқпар сілтеу, арқан тастау, бұғалық лақтыру, құрық жұмсау; бәйге, қыз қуу, ат ойындары; күрес түрлері, аттан ұрып түсіру (соғыс және барымта кезінде), судан атпен немесе жүзіп өту, өткелді жаяу кешу, ағын суға сал салу, жиналмалы көпір салу, су астынан сүңгіп өту, қайықпен ескек есу, асулардан, шың-құздардан өту сияқты өнерлердің әрқайсысы ежелгі қазақ тұрмысына жат болмаған. Бұл орайда Грекияның олимпия ойындары сияқты күш, ептілік, ерлік, сынасу ойындарының қазақтарда, қырғыздарда, өзбектер мен тәжіктерде дәстүрлі түрде өткізіліп тұрғандығын да айта кеткен жөн.

Ұлы бас қосуларда шығыс халықтары жастарының мейрамдарында дене тәрбиесі мен спорт ойындарының қаншалықты орын алатындығы жөнінде географ-тарихшы А.Н. Левшин былай деп жазған екен: «Той-томалақтарда жасөспірім балалар атқа мініп шабады, ересектер ортаға шығып күреседі. Түрлі ойындардың арасында жастар ән салады».

Көне заманнан бері қарай қазақтар бала туғанда немесе әруаққа ас бергенде ат шаптыратын әдеті күні бүгінге дейін сақталып келеді. Ас беру рәсіміне ерекше ерекше тоқталуға болады. Ас алдында әрісі жарты жыл, берісі бір-екі ай бұрын алты Алашқа жаршылар жіберіліп, ас-

тың кісіге берілетінін, қашан және қайда берілетінін хабарлайды. Асқа жиналған қалың қауым дүниеден өткеніне жыл толып отырған қадірлі адамның құрметіне ат шаптырады (және де бәйгенің тай жарыс, құнан жарыс, жорға жарыс сияқты түрлері болады) көкпар тартқызады, аударыспақ, теңге алу ойындарын ұйымдастырады; жаяу жарыс, әйелдер жарысы, балуандар күресі сияқты спорт ойындары көрсетіледі.

Қазақ арасында дене тәрбиесіне ерекше мән берілетін тағы бір себеп – халықтың көшпенділік тұрмыс салтында деп ойлаймыз. Табиғатпен бетпе-бет, жыл он екі ай күн көзінде, жел өтінде, ыстыққа күйіп, суыққа тоңған қазақ азаматтарының әл-қуаты мықты болуы керектігі заңды. Олар боран, жауын-шашын жағдайында малды сақтап қалуға, ұры-қарыдан, ит-құстан қорғауға әрқашан дайын еді.

Көшпелі халық үдере көтеріліп, сан көш жерге ауысып қонып отырды. Киіз үйді тез жығып, көлікке тиеп, жаңа қонысқа келгенде шапшаң тұрғызу үшін де күш-қуат, сергектік пен ептілік керек еді. Осының бәрі қазақ баласын дүниеге келген күннен бастап тіршілік ыңғайына қарай тәрбиеледі, қиын-қыстау кезеңдерден қиналмай өтетіндей етіп шынықтырды.

Өткен тарихқа қарап отырып, біз қазақтың әйгілі балуандарын, ат құлағында ойнаған шабандоздарын, епті жігіттерін, сал-серілерін еске аламыз. Сөйтеміз де, оларды сондай жаужүрек, батыл, шебер етіп тәрбиелеген тұрмыс жағдайлары екеніне көз жеткіземіз.

Батыр бабаларымыз Қажымұқан, Балуан Шолақ, Иманжүсіп, Мәди, Демікпе, Әлі Қазыбек, Сәлі Сүлеймен басқа түркі халықтарында Әбдірахман Құрбан, алып балуан Бала Қонық, ат ойынының асқан шеберлері Әгубе Гуцев, Әлібек Кантемір, т.б. есімдері әр ұлттың спорт тарихында әшпес із қалдырған. Спорт мен дене тәрбиесінің негізінде, әлбетте, еңбек жататыны мәлім. Ал, еңбек – тәрбие атаулының қайнар көзі асыл арнасы. Белгілі бір қимыл әрекеттерді үнемі қайталай берсе – тәжірибе жинақталады, белгілі бір еңбек дағдылары қалыптасады, бұл дағдылар ұрпақтан-ұрпаққа жалғасып, әкеден балаға мұра болып қалады.

Қазақ тұрмысында балаларды еңбекке тәрбиелеудің сол арқылы тіршілікке бейімдеудің ғасырлар бойы қалыптасқан дәстүрлері бар. Көшпелі ғұмырдың өзіндік ерекшеліктері бұл дәстүрлерді жетілдіріп, байытып отыруды тілейтіні түсінікті. Қысы-жазы мал соңына еріп, көшіп-қонып жүретін қазақтың бірден-бір баспанасы – киіз үй ғана. «Жаз жазыл, қыс қысыл», демекші, алты ай қыста үлкен бір отбасы бір шаңырақтың астында болады. Бәрі ортадағы ошақтың жылуына табынады. Мұндайда жаңа туған жас нәресте де, тоқсандағы «томыртқыдай»

қария да бірдей жағдайда күн кешеді. Демек, табиғи сұрыптау құбылысы мұндай тұрмысқа мейлінше айқын білінеді. Кемел жаратылған, дені сау сәбилер шынығып өседі, ал әлжуаздары шетінейді.

Қазақ өз баласын үш жасында-ақ, атқа отырғызып, баулыған. Бұл оқиғаға ерекше мән беріліп, той жасалатын, құрбандық шалынатын. «Қазақ баласы бес жасында өз бетімен атқа мінеді, ал, алты-жеті жастағы балалар бәйге атының басына отырады, он төрт, он бестегі жас-өспірімдер ат құлағында ойнайды».

Дене тәрбиесінің ұлттық түрлері мен халық ойындары жастарды төзімділікке, ептілікке тәрбиелеп қана қоймай, оларды тәртіпке, басқаға қол ұшын беруге, адал жолдастыққа, ұстамдылыққа, серігімен үйлесе қимылдауға тәрбиелейді. Бұлар да өскелең ұрпақтың келешегіне әсер ететін қажет қасиеттер.

Осылайша, қазақ халқының тіршілік тұрмысында, жауынгерлік жағдайында қалыптасқан ұлттық спорт түрлері мен іс-әрекет ойындары халықтың мәдениетімен және тұрмысымен бірге дамыған. Сондықтан да олар экономиканың, ұлттық психологияның, жауынгерлік дәстүрдің әрбір қырынан хабар береді, демек, материалдық және рухани мәдениет элементтері ретінде көрінеді.

Искусственный интеллект в работе школьного психолога: возможности, риски и перспективы применения

А.К. ОЛЖАЕВА

Аннотация

В статье рассматриваются современные возможности использования искусственного интеллекта (ИИ) в деятельности школьного психолога. Актуальность темы обусловлена активным развитием цифровых технологий и необходимостью поиска новых инструментов для повышения эффективности психолого-педагогического сопровождения обучающихся. Рассматриваются основные направления применения искусственного интеллекта: подготовка диагностических и коррекционно-развивающих материалов, разработка рекомендаций для педагогов и родителей, создание индивидуальных образовательных и психологических маршрутов, профилактическая работа и повыше-

ние профессиональной компетентности школьного психолога. Особое внимание уделяется этическим вопросам: защите персональных данных, конфиденциальности, риску алгоритмической предвзятости, достоверности получаемой информации и необходимости сохранения ведущей роли специалиста. Делается вывод о том, что ИИ может выступать эффективным вспомогательным инструментом школьного психолога, однако не должен заменять профессиональное психологическое взаимодействие, эмпатию и экспертное решение специалиста.

Ключевые слова: искусственный интеллект, школьная психология, школьный психолог, цифровизация образования, психологическая диагностика, психолого-педагогическое сопровождение, персональные данные, цифровая этика.

Цифровая трансформация образования постепенно изменяет не только содержание учебного процесса, но и подходы к психолого-педагогическому сопровождению обучающихся. Одним из наиболее значимых технологических явлений последних лет является искусственный интеллект, включая генеративные системы, способные создавать тексты, анализировать информацию, структурировать данные и помогать специалисту в подготовке различных материалов.

Для школьного психолога внедрение ИИ представляет особый интерес. Работа специалиста включает большое количество задач, связанных с подготовкой документации, разработкой диагностических и коррекционно-развивающих программ, проведением профилактических мероприятий, консультированием педагогов и родителей, а также сопровождением детей, испытывающих трудности социального, эмоционального или учебного характера.

Современные исследования профессиональной практики показывают, что ИИ уже начинает использоваться школьными психологами. Например, исследование, опубликованное Американской психологической ассоциацией в 2026 году, показало, что около двух третей опрошенных школьных психологов в США использовали ИИ в течение предыдущих шести месяцев, а примерно четверть применяла его еженедельно или чаще. При этом специалисты сохраняют осторожное отношение к автоматически сформированным психологическим выводам и преимущественно редактируют материалы, созданные ИИ.

Таким образом, вопрос сегодня заключается уже не в том, использовать ли ИИ в школьной психологии, а в том, как сделать его использование профессионально обоснованным, безопасным и этичным.

Искусственный интеллект целесообразно рассматривать не как замену психологу, а как цифрового помощника, способного выполнять отдельные вспомогательные операции.

1. Подготовка психологических материалов

Одним из наиболее доступных направлений является использование генеративного ИИ для подготовки материалов к занятиям и психологическим мероприятиям.

Школьный психолог может использовать ИИ для разработки:

- сценариев классных часов;
- упражнений на развитие эмоционального интеллекта;
- тренингов коммуникативных навыков;
- заданий на развитие саморегуляции;
- упражнений по профилактике конфликтов;
- материалов по профилактике буллинга;
- рекомендаций для родителей;
- информационных буклетов;
- вопросов для групповых обсуждений;
- планов коррекционно-развивающих занятий.

Например, специалист может сформулировать запрос: «Разработай комплекс из пяти упражнений для учащихся 7 класса на развитие навыков конструктивного общения». ИИ способен предложить несколько вариантов упражнений, которые затем психолог адаптирует с учетом возраста, особенностей класса и конкретной ситуации.

Таким образом, значительная часть времени специалиста может быть перенесена с технической подготовки материалов непосредственно на работу с детьми.

2. Поддержка диагностической деятельности

ИИ может использоваться как вспомогательный инструмент при обработке больших массивов **обезличенной** информации.

Например, специалист может анализировать результаты анкетирования учащихся, выделять повторяющиеся темы, группировать ответы и представлять результаты в удобной форме.

Однако принципиально важно подчеркнуть: искусственный интеллект не должен самостоятельно устанавливать психологический диагноз.

Психологическая диагностика предполагает комплексную оценку личности и ситуации ребенка, профессиональную интерпретацию результатов, учет возрастных особенностей, социального контекста и непосредственного взаимодействия со школьником.

Следовательно, ИИ может помогать **обработать информацию**, но окончательное профессиональное заключение должно оставаться за квалифицированным специалистом.

3. Индивидуализация психолого-педагогического сопровождения

Еще одним перспективным направлением является разработка индивидуализированных рекомендаций.

На основании обобщенной информации психолог может попросить ИИ предложить варианты:

- индивидуальных упражнений;
- тем для консультаций;
- заданий на развитие саморегуляции;
- способов организации взаимодействия ученика с классом;
- рекомендаций педагогам;
- рекомендаций родителям.

Например, если школьник испытывает трудности в установлении контактов со сверстниками, психолог может использовать ИИ для генерации набора коммуникативных упражнений. После этого специалист выбирает наиболее подходящие и корректирует их в соответствии с реальной ситуацией ребенка.

Таким образом, ИИ способствует переходу от универсальных рекомендаций к более гибкому и индивидуализированному сопровождению.

ИИ в профилактической работе школьного психолога

Профилактическая деятельность является одним из важнейших направлений работы школьного психолога.

ИИ может помочь создавать программы по следующим направлениям:

- профилактика буллинга и кибербуллинга;
- развитие эмоциональной грамотности;
- профилактика конфликтов;
- формирование навыков стрессоустойчивости;
- развитие позитивной самооценки;
- формирование безопасного цифрового поведения;
- развитие навыков эффективного общения;
- адаптация учащихся при переходе в новую образовательную среду.

Особенно перспективным является использование ИИ при разработке интерактивных ситуационных заданий. Например, школьникам можно предложить смоделированную конфликтную ситуацию и попросить определить возможные варианты поведения.

Подобный подход позволяет превратить традиционную профилактическую беседу в активную деятельность, в которой учащиеся анализируют ситуации, предлагают решения и обсуждают последствия своих действий.

Искусственный интеллект и взаимодействие с родителями и педагогами

Работа школьного психолога предполагает постоянное взаимодействие не только с учащимися, но и с педагогами и родителями.

ИИ может облегчить подготовку информационных материалов:

- памяток для родителей;
- рекомендаций по поддержке ребенка;
- материалов для родительских собраний;
- рекомендаций педагогам;
- презентаций;
- информационных сообщений;
- профилактических буклетов.

Например, специалист может поручить ИИ адаптировать сложную психологическую информацию для родителей подростков простым и понятным языком.

При этом необходимо избегать автоматического формирования индивидуальных рекомендаций на основании чувствительных персональных данных ребенка. Любая информация, касающаяся конкретного учащегося, должна обрабатываться с учетом законодательства, профессиональных этических норм и требований конфиденциальности.

Основные риски использования ИИ в школьной психологии

Несмотря на значительные преимущества, применение искусственного интеллекта в психологической практике связано с серьезными рисками.

1. Конфиденциальность персональных данных

Наиболее важным вопросом является защита информации о ребенке.

Школьный психолог работает с чувствительной информацией: результатами диагностики, особенностями поведения, семейными обстоятельствами и индивидуальными психологическими характеристиками.

Поэтому не следует загружать в открытые ИИ-сервисы:

- ФИО учащихся;
- номера телефонов;
- адреса;
- результаты индивидуальной диагностики;
- сведения о семье;
- медицинскую информацию;
- подробные описания личных обстоятельств ребенка.

UNESCO в своих рекомендациях по использованию генеративного ИИ в образовании подчеркивает необходимость защиты данных, возрастной уместности и человекоцентричного подхода к внедрению таких технологий.

2. Ошибки и недостоверная информация

ИИ способен создавать убедительно сформулированные, но ошибочные ответы. Поэтому информация, полученная от искусственного интеллекта, должна проверяться специалистом.

Особенно опасно использовать непроверенные рекомендации при решении вопросов, связанных с психологическим состоянием ребенка.

ИИ не обладает полноценным человеческим пониманием контекста, невербального поведения, эмоциональных оттенков общения и индивидуального жизненного опыта школьника.

3. Алгоритмическая предвзятость

Еще одна проблема связана с возможной предвзятостью алгоритмов. Система обучается на больших массивах данных, которые могут содержать культурные, социальные и языковые ограничения.

Поэтому рекомендации ИИ необходимо рассматривать критически и адаптировать к культурному и образовательному контексту конкретной школы.

АРА обращает внимание на необходимость контроля качества, оценки возможной предвзятости, защиты данных и сохранения профессиональной ответственности психолога при использовании ИИ.

5. Принцип «ИИ помогает, психолог решает»

Ключевым принципом использования искусственного интеллекта в школьной психологии должен стать принцип «ИИ помогает — психолог принимает решение».

Искусственный интеллект может:

анализировать → структурировать → предлагать → создавать → систематизировать.

Психолог должен:

оценивать → проверять → интерпретировать → принимать решение → нести профессиональную ответственность.

Такое разграничение позволяет использовать преимущества цифровых технологий, одновременно сохраняя гуманистическую основу психологической помощи.

АРА в своих современных рекомендациях также подчеркивает необходимость человеческого контроля: ИИ должен дополнять профессиональное решение, а не заменять его.

6. Перспективы использования ИИ в школе

В дальнейшем применение ИИ в деятельности школьного психолога, вероятно, будет расширяться.

Можно выделить несколько перспективных направлений:

Интеллектуальные системы поддержки школьного психолога, помогающие структурировать профессиональную информацию.

Адаптивные цифровые программы, предлагающие упражнения в зависимости от возраста и образовательных потребностей ребенка.

Анализ образовательных данных для выявления факторов, связанных с учебной мотивацией и адаптацией.

Цифровые тренажеры социальных навыков, позволяющие мо-

делировать различные ситуации общения.

ИИ-помощники для подготовки профилактических программ.

Инструменты автоматизации документации, позволяющие уменьшить административную нагрузку специалиста.

Однако технологическое развитие должно сопровождаться развитием цифровой и этической компетентности самих психологов.

ВОЗ в рекомендациях по этике и управлению ИИ также подчеркивает необходимость человеческого контроля, ответственности, прозрачности, справедливости и защиты прав человека при использовании искусственного интеллекта.

ИИ-программы и приложения в работе школьного психолога

В настоящее время школьный психолог может использовать различные ИИ-инструменты в зависимости от конкретной профессиональной задачи. При этом важно разграничивать генеративные ИИ-сервисы, которые помогают создавать и обрабатывать материалы, и специализированные психологические платформы, предназначенные для работы с эмоциональным состоянием и психическим благополучием.

ChatGPT может использоваться школьным психологом для подготовки сценариев тренингов, упражнений, вопросов для групповых занятий, памяток для родителей и педагогов, а также адаптации психологического материала под возраст учащихся. Например, специалист может сформулировать запрос: «Разработай 30-минутное занятие для учащихся 8 класса по развитию эмоционального интеллекта». Полученный материал психолог проверяет, корректирует и адаптирует к особенностям конкретной группы.

OpenAI – разработчик ChatGPT – также предоставляет инструменты для работы с текстами и документами, что может быть полезно при подготовке профессиональной документации.

Google Gemini может применяться для генерации идей, структурирования информации, подготовки презентационного материала и разработки вариантов психологических упражнений. Например, психолог может использовать Gemini для создания нескольких вариантов занятия по профилактике буллинга для разных возрастных групп.

Google развивает Gemini как универсальный ИИ-инструмент, интегрированный с экосистемой Google.

Microsoft Copilot может быть полезен специалистам, которые работают с документами, презентациями и электронными таблицами. С его помощью можно подготовить структуру презентации для родительского собрания, сформулировать рекомендации для педагогов или систематизировать результаты обезличенного анкетирования.

Microsoft интегрирует Copilot в различные рабочие инструменты, что делает его потенциально удобным для образовательной среды.

Canva с функциями искусственного интеллекта может использо-

ваться для визуального оформления психологических материалов: памяток, буклетов, презентаций, карточек для тренингов, плакатов по профилактике буллинга и информационных материалов для родителей. Визуальная подача особенно важна при работе с подростками, поскольку позволяет представить психологическую информацию в более доступной форме.

Canva предоставляет ИИ-функции для создания и редактирования визуального контента.

Quizizz и Kahoot! с современными ИИ-функциями могут использоваться для создания интерактивных вопросов и игровых диагностико-просветительских заданий. Например, школьный психолог может подготовить интерактивный опрос по теме «Эмоциональное состояние», «Конфликты со сверстниками» или «Безопасное поведение в интернете». При этом подобные опросы следует рассматривать как инструменты обратной связи и профилактики, а не как самостоятельную психологическую диагностику.

Diffit может быть полезен для адаптации информационных материалов под разные уровни восприятия и возрастные группы. Психолог может подготовить один информационный текст, после чего адаптировать его для младших подростков, старшеклассников или родителей.

Gamma позволяет создавать презентации с использованием генеративного ИИ. Этот инструмент может применяться при подготовке выступлений школьного психолога на педагогических советах, родительских собраниях и профилактических мероприятиях.

Практическая модель использования ИИ

Использование перечисленных инструментов можно представить в виде следующей модели:

Запрос психолога → ИИ создаёт первоначальный материал → психолог проверяет информацию → адаптирует материал → проводит работу с учащимися → оценивает результат.

Например, при проведении занятия по профилактике буллинга школьный психолог может использовать ChatGPT для разработки сценария, Canva – для создания визуальных карточек, Kahoot! – для интерактивного опроса, а Gamma – для презентации.

Такой комплексный подход позволяет объединить несколько цифровых инструментов, однако центральной фигурой процесса остается специалист.

Важное ограничение

Следует подчеркнуть, что ChatGPT, Gemini, Copilot и другие универсальные ИИ-системы не должны использоваться для постановки психологического диагноза ребенку. Нельзя передавать в открытые ИИ-сервисы ФИО учащегося, результаты индивидуальной диагностики, сведения о семье или другую конфиденциальную информацию.

Правильнее использовать ИИ для создания материалов и идей, обработки обезличенной информации и автоматизации рутинных задач, тогда как психологическая интерпретация и принятие профессиональных решений должны оставаться за специалистом.

Заключение

Искусственный интеллект становится новым инструментом профессиональной деятельности школьного психолога. Его использование позволяет оптимизировать подготовку материалов, структурировать информацию, создавать профилактические программы, разрабатывать упражнения и рекомендации, а также снижать объем рутинной работы.

Однако эффективность ИИ в школьной психологии определяется не количеством используемых цифровых инструментов, а качеством их профессионального применения.

Особое значение имеют конфиденциальность, защита персональных данных, проверка достоверности информации, учет культурного контекста, предупреждение алгоритмической предвзятости и обязательный человеческий контроль.

Главный принцип цифровой трансформации школьной психологии должен заключаться в том, что **искусственный интеллект является инструментом специалиста, но не заменяет самого специалиста.**

Психологическая помощь основывается на доверии, эмпатии, живом общении, понимании индивидуальности ребенка и профессиональной ответственности. Ни одна цифровая система не способна полностью заменить эти компоненты.

Следовательно, грамотная интеграция ИИ может не ослабить роль школьного психолога, а, напротив, повысить эффективность его работы и позволить больше времени уделять главному – непосредственному взаимодействию с ребенком.

Список литературы

1. American Psychological Association. (2024). *Artificial intelligence and the field of psychology*. American Psychological Association.
2. American Psychological Association. (2025). *Ethical guidance for AI in the professional practice of health service psychology*. American Psychological Association.
3. American Psychological Association. (2026). *How school psychologists are using AI in practice*. American Psychological Association.
4. American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. American Psychological Association.
5. Miao, F., & Holmes, W. (2023). *Guidance for generative AI in education and research*. UNESCO.
6. World Health Organization. (2021). *Ethics and governance of artificial intelligence for health: WHO guidance*. World Health Organization.

7. World Health Organization. (2021). *Ethics and governance of artificial intelligence for health: WHO guidance – Executive summary*. World Health Organization.

8. Farmer, R. L., Lockwood, A. B., Floyd, R. G., & Sisco, A. D. (2025). How are school psychologists using artificial intelligence in 2024? A descriptive study. *School Psychology*. Advance online publication.

9. UNESCO. (2023). *Guidance for generative AI in education and research*. UNESCO.

10. American Psychological Association. (2024). *Artificial intelligence and the field of psychology: APA policy statement*. American Psychological Association.

Благополучная адаптация первокурсников в процессе профессиональной подготовки как условие профилактики аутодеструктивного поведения

И.Н. КИМ

Одной из причин аутодеструктивного поведения молодых людей могут быть проблемы, возникающие на переломных моментах их жизни, когда происходит процесс самоопределения, меняется характер отношений личности с окружающей действительностью. Поэтому проблема адаптации первокурсников к обучению в колледже требует к себе очень пристального внимания. Процесс адаптации первокурсников во многом зависит от особенностей социальной адаптации личности, навыков приспособления к новым условиям жизни, от умения налаживать взаимоотношения с окружающими и решать возникающие проблемы. Вместе с этим, каждый представитель профессионального учебного заведения: администратор, руководитель группы, преподаватель-предметник, психолог обязан приложить все усилия, чтобы процесс адаптации поступивших стал менее проблемным и болезненным.

Работа по адаптации первокурсников к обучению в колледже явля-

ется одним из главных направлений работы психологической службы, результаты которой регулярно обсуждаются на аппаратных совещаниях, совещаниях руководителей групп.

Психологами колледжа были определены следующие направления работы с группами нового набора:

1. Посещение учебных занятий;
2. Беседы с классными руководителями, преподавателями-предметниками;
3. Встречи с самими учащимися, их родителями;
4. Диагностическая работа;
5. Коррекционная работа по результатам диагностики.

Диагностические исследования помогают получить первичную информацию о поступивших. Первое – традиционное по изучению мотивации выбора нашего учебного заведения.

Ответы были разными, однозначно преобладание традиционного ответа: «Хочу быть учителем, люблю детей» - 61%. На втором месте мотив – «Хороший колледж, престижный колледж, здесь дают хорошие знания» – 18%, «По совету родных и знакомых» – 17%, «Бесплатное обучение» – 4%.

Второе исследование более развёрнутое (23 вопроса), направленное на изучение личности поступивших, их проблем, изучение окружения, взаимоотношений с родителями, сверстниками, и т.д.

Познакомим с некоторыми результатами. Основным является вопрос, который определяет дальнейшие направления работы. Это вопрос «Какие жизненные проблемы являются для тебя наиболее важными?» на 1 месте оказалась успеваемость – 40%, на 2-ом – взаимоотношения с родителями – 36%, отсутствие близких друзей – 27%, 1/5 уч-ся, т.е. 21% недостаёт личных денег. Любая из этих проблем может стать психотравмирующим фактором и следовательно, причиной суицида. Более детально изучить взаимоотношения с родителями позволяют вопросы «Считаешь ли ты свою семью благополучной?»

В основном все уч-ся считают свою семью благополучной? а именно в материальном отношении – 79%, в психологическом – 78%.

На изучение семьи направлены ещё некоторые вопросы: «Как часто у вас в семье бывают конфликты?», «Как складываются твои отношения с отцом, с матерью?». В выборе наиболее значимых людей однозначно выбирают родителей.

Почти 1/3 учащихся заботит отсутствие близких друзей, хотя на вопрос «Есть ли у тебя друзья?» 83% ответили: «Да, достаточно много».

На вопрос «Как ты проводишь свободное время?» ответы были следующими:

Ничего не делаем, просто вместе	34%
Слушаем музыку	29%
Занимаемся спортом	24%
Ходим на дискотеку, в бары	20%
Смотрим видеофильмы	13%
Обмениваемся мнением о прочитанных книгах	6%

Классные руководители информируются о результатах, намечаются пути дальнейшего совместного воспитательного воздействия.

Через 2 месяца после начала обучения у первокурсников проводится опрос, содержащий изучение проблем в учебной деятельности, т.к. вы помните, 40% студентов назвали их в списке жизненных проблем, являющихся наиболее важными.

«Если бы была возможность вернуть время, поступил бы ты снова в это учебное заведение?». «Какие учебные предметы вызывают у вас трудность?»

«Есть ли проблемы во взаимоотношениях с преподавателями, курсниками?»

Эта информация позволяет до конца семестра оказать помощь, попытаться найти пути улучшения результатов, вплоть до обыкновенного контроля за посещением учебных и дополнительных занятий.

В конце семестра проводится опрос, позволяющий самим студентам оценить результаты своего труда, осмыслить причины и наметить пути улучшения, если они их не удовлетворяют.

С целью профилактики суицида, создания базы данных студентов, составляющих группу риска суицидального поведения, в исследовании, проводящемся в начале года студентам были предложены вопросы о ценности жизни.

Как часто ты задумываешься о смысле жизни?

Часто	55%
Иногда	31%
Редко	12%
Никогда	2%

Как высоко оцениваешь ценность жизни?

100%	75%
75%	15%
50%	9%

Приходила ли тебе когда-нибудь мысль покончить со всеми своими проблемами путём самоубийства?

Несколько раз	12% 15 чел.
Один раз	11% 14 чел.
Никогда	75%

С данной группой учащихся проводится коррекционная работа в форме тренингов по следующей тематике «Ценностные ориентации и ценности жизни», «Как быть счастливым», тренинг уверенности в себе. Среди первокурсников есть студенты, имеющие попытки суицида до поступления в учебное заведение. С ними ведётся работа по отдельному плану.

Одним из важнейших условий эффективной профессиональной подготовки является психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации первокурсников, цель которого – создать в рамках профессиональной педагогической среды условия для максимального личностного развития и обучения в этот достаточно сложный и ответственный период.

Мемлекеттік бағдарлама негізінде инклюзивті білім беру мазмұны және түзете дамыту жұмыстары

Д. АХМЕДАЛИЕВА

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңында «Білім беру жүйесінің басты міндеттеріне: білім бағдарламаларын меңгеру үшін жағдайлар жасау және жеке адамның шығармашылық, рухани және дене мүмкіндіктерін дамыту, адамгершілік пен салауатты өмір салтының берік негіздерін қалыптастыру, жеке басының дамуы үшін жағдай жасау арқылы парасатты байыту» деп атап көрсеткен. Осыған байланысты қоғам алдына оқушының жеке басын үйлесімді дамытуға бағыттайтын міндеттер қойылып отыр.

Білім беру жүйесінде даму мүмкіндігі шектеулі балаларға айрықша орын бөлінген. Бұл балаларға қатысты біздің алдымызда тұрған негізгі міндет – олардың әлеуметтік ақталуы мен бейімделуіне, қоғамдағы толыққанды өмірге дайындалуына жағдай жасау және көмек көрсету.

ҚР Президентінің 07.12.2010 жылғы №1118 Жарлығымен бекітілген білім беруді дамытудың Мемлекеттік бағдарламасы инклюзивті білім

беру жүйесін жетілдіруді қарастырады.

Инклюзивті оқыту – ерекше мұқтаждықтары бар балалардың жалпы білім беретін мектептердегі оқыту үрдісін сипаттауда қолданылады.

Мүмкіндігі шектеулі балаларды жалпыға білім беру ортасына қарай бейімдеу көптеген мектептерде енгізілді. Қазақстан ТМД елдерінің арасында алғаш рет «Мүмкіндігі шектеулі балаларды әлеуметтік және дәрігерлік-педагогикалық тұрғыдан қолдау» туралы заңды қабылдады. Осы заң аясында ақыл-есі төмен дамыған балаларға ерте бастан білім беру мәселесіне мән берілген. Оларды білім беру, әлеуметтік, медициналық тұрғыда қамтамасыз ету қарастырылған.

Инклюзивті білім беру – мүмкіндігі шектеулі балалардың жалпы білім беретін мектептерде басқа балалармен тең жағдайда бірдей білім алуына қолжетімділігін ұйымдастыру.

Инклюзивті оқыту негізінде балалардың қандай да бір дискриминациясын жоққа шығару, барлық адамдарға деген теңдік қатынасты қамтамасыз ету, сонымен бірге оқытудың ерекше қажеттілігі бар балаларға арнайы жағдай қалыптастыру. Тәжірибе көрсеткеніндей қатаң білім беру жүйесінен балалардың бір бөлігі шығып қалады, өйткені қалыптасқан жүйе мұндай балалардың даралық қажеттілігін қанағаттандыра алмайды. Инклюзивті бағыт мұндай балаларды оқуда жетістікке жетуге ықпал етіп, жақсы өмір сүру мүмкіншілігін қалыптастырады.

Инклюзивті оқыту – барлық балаларға мектепте және мектеп өміріне белсене қатысуға мүмкіндік береді, оқушылардың тең құқығын анықтайды және ұжым іс-әрекетіне қатысуға, адамдармен қарым-қатынасына қажетті қабілеттілікті дамытуға мүмкіндік береді.

Инклюзивті оқыту балалардың оқу үрдісіндегі қажеттіліктерін қанағаттандырып, оқыту мен сабақ берудің жаңа бағытын өңдеуге талпынады. Егер инклюзивті оқытудың оқыту мен сабақ беруге енгізілген өзгерістері тиімді болса, онда ерекше қажеттіліктері бар балалардың жағдайлары да өзгереді.

Инклюзивті оқытуды ашқан мектептерде оқыған балалар адам құқығы туралы білім алуға мүмкіншілік алады, өйткені олар бір-бірімен қарым-қатынас жасауға, танып білуге, қабылдауға үйренеді.

Инклюзивтік білім беру – даму мүмкіндіктері шектеулі балаларды дамытуды, білім алуға және дамытуға қол жеткізуді көздейтін кіріктірілген білім беру процесі.

Инклюзивтік білім беру – барлық балаларды жалпы білім үрдісіне толық енгізу және әлеуметтік бейімдеуге, жынысына, шығу тегіне, ді-

ніне, жағдайына қарамай, балаларды айыратын кедергілерді жоюға, ата-аналарын белсенділікке шақыруға, баланың түзеу-педагогикалық және әлеуметтік қажеттіліктерін арнайы қолдау, қоршаған ортаның балаларды жас ерекшеліктеріне және білімдік қажеттіліктеріне бейімделуіне жағдай қалыптастыру, яғни, жалпы білім беру сапасы сақталған тиімді оқытуға бағытталған мемлекеттік саясат.

Инклюзивті білім беруді ұйымдастыру үшін қандай арнайы жағдайлар қажет?

- Ең алдымен, даму мүмкіндігі шектелген балалармен жұмыс жасай алатын мамандар даярлау;
- Екіншіден, архитектуралық кедергілерді жою;
- Білім мекемелерін арнайы тұтқалармен, парталармен, үстелдермен және басқа да компенсаторлық құралдармен жабдықтауды, көтергіш қондырғылар, пандустар, санитарлық бөлмелердің арнайы қондырғыларын орнататын іс-шаралар кешенін бастау қажет.

Мүгедек балаларға арналған мектептерде көтерме құрылғылар, пандустар, санитарлық бөлмелерде арнайы аспаптар, арнайы парталар, үстелдер және т.б. арнайы компенсаторлық құралдар орнату арқылы «кедергісіз аймақ» құрылады.

Мүмкіндігі шектеулі балалардың оқуға және тәрбиеленуге тең қол жеткізулері үшін жағдайлар жасалады (мектептерде педагог-дефектологтардың, балаларды психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің, арнайы жеке техникалық және компенсаторлық құралдардың болуы) қарастырылып отыр.

Осы жұмыстардың барлығы да Қазақстан Республикасының «Білім туралы», «Бала құқықтары туралы», «Кемтар балаларды әлеуметтік және медициналық-педагогикалық түзеу арқылы қолдау туралы» Заңдарын және Ережелерді басшылыққа алады.

Инклюзивті оқытудың негізгі принциптері:

1. Адам құндылығы оның мүмкіндігіне қарай қабілеттілігімен, жеткен жетістіктерімен анықталады;
2. Әрбір адам сезуге және ойлауға қабілетті;
3. Әрбір адам қарым-қатынасқа құқылы;
4. Барлық адам бір-біріне қажет;
5. Білім шынайы қарым-қатынас шеңберінде жүзеге асады;
6. Барлық адамдар құрбы-құрдастарының қолдауы мен достығын қажет етеді;
7. Әрбір оқушы үшін жетістікке жету – өзінің мүмкіндігіне қарай орындай алатын әрекетін жүзеге асыру.
8. Жан-жақтылық адам өмірінің даму аясын кеңейтеді.

Инклюз – енгізу деген мағынаны білдіреді.

Даму мүмкіндігі шектеулі балалардың педагогикалық-психологиялық сипаттамасына тоқталғым келеді:

Ауру түрлеріне келетін болсақ: **есту қабілеттері** (нашар еститін, естімейтін, кейіннен саңырау болғандар)

Көру қабілеттеріне қарай: нашар көретін, зағип, соқыр, кейіннен соқыр болған. Көрмейтін – медициналық соқырлық – ештеңе көрмейтін, жарықты, форманы, түсті ажыратпайды.

Сөйлеу кемістігі сөйлеу тілінің жалпы дамымауының I деңгейі – сөйлемейді, сөйлей алмайды, II, III деңгейі – жай түрі, сөйлемейтін, ымдау арқылы, саусақпен көрсету арқылы байланысады. Дислалия түрі, алалия моторная, сенсорно-моторная – тіл мүкістігінің ауыр түрі, дизартрия – ДЦП балаларда тіл мүкістігін тудырады, ринолалия – анатомо-физиологиялық бұзылыстары, тұтығу – (бастауыш сыныптарда тұтығатын балалар кездессе қосымша түсқайта ұйқы беру керек, невропатологта есепте тұру керек, көктемде және күзде дәрігерге қаралып отыру керек, ондай балалар өлең айтқанда, қолмен еңбек етіп тұрғанда тұтықпайды), сөйлеу тілінің жалпы дамымауы, оқу мен жазу процесінің бұзылуы, брадилалия – өте жай сөйлейді, тахилалия – тез сөйлейді.

Психикалық дамуы тежелген (ЗПР) – әрдайым шаршап жүреді, сөйлеу тілінің бұзылыстары байқалады, тұлға ретінде ерекшеленіп тұрады. Сипау сезімі нашар дамыған. ПДТ себептері: 1) экологиялық фактор; 2) тұқымқуалаушылық, (маскүнем, нашақор, жұқпалы аурулар) бала ананың ішінде дамыған кездегі алғашқы үш айда баланың миы пайда болады, сол кезде түрлі аурулармен ауру салдарынан; 3) Дәріні көп уақыт пайдалану салдарынан; 4) Стресс (қорқыныш, кесерово-тілінуі, наркоз қабылдағанда баланың миына зақым келтіреді, босану кезіндегі зақым, менингитпен менингоцефалит ауруларымен ауыру).

Ақыл-есі кем балалар – олигрофендер (аз ми), жағдайына қарай келесідей бөлінеді:

F-70 – жеңіл, F-71 – орташа (Даун ауруы), F-72 – ауыр, F73 – өте ауыр – бұлар оқуға жарамсыз деп танылады.

Интеллекті дамуындағы кемістік-ойлауда қиындық туғызатын балалар.

Тірек-қимыл – (ДЦП, полиомелит салдарынан болған, миопатия, туа біткен тірек-қимыл аппаратының бұзылуы, жетіспеушілігі, толық дамымағандығы, саусақпен сезе алмайды, немесе нашар сезеді)

- ДЦП жеңіл түрінде – алыс жерге бара алады, өз-өзіне қызмет ете

алады;

- Орташа түрінде – ортопедиялық құралдарды қолданады;

- Ауыр түрі – коляскамен жүреді, аяғы жүрмейді, мұндай адамдарда денесі түгелдей қозғала алмауы мүмкін, жалпы моторика мүлдем дамымаған, жұтыну жолдары да дұрыс жұмыс істемейді, ақыл-есі кем болады.

Көптеген мектептерде даму мүмкіндігі шектелген балаларға, әсіресе психикалық дамуы тежелген балаларға арналған арнайы түзетедамыта оқыту сыныптары жұмыс істейді. Түзетедамыта оқыту сыныбына оқушылар облыстық ПМПК мамандарының қорытындысымен, ұсынысымен оқытылады. Психикалық дамуы тежелуі бұл баланың интеллектуалды қабілетінің жасына сәйкес келмеуі. Психикалық дамуының негізгі бұзылыстары интеллектуалды даму деңгейі – зейіні, есте сақтауы, ойлауы, кеңістікті бағдарлауы төмен болып келеді. Көбіне балалар мектеп жасына жеткен кезде анықталып жатады: сабаққа белсенділігі байқалмайды, берілген тапсырманы үлкендердің көмегінсіз орындай алмауы, құрбыларымен, сыныптастарымен аз араласады, өз ойын ашық айта алмайды, оқу мен жазу, есептеулерде көп қателер жібереді, тез шаршағыш, зейіні тұрақсыз болып келеді. Тіл байлығы әдеттегі балалармен салыстырғанда төмен деңгейде болады.

ТДО сыныбында әр баламен жеке жұмыстануға үлкен мүмкіндік бар, шағын ортада бала өз ойын айтуға тырысады, ашылады. Арнайы әдістемелермен оқытылады, оқу әрекеті ойын әрекетіне аударылады.

Мұғалімдердің, мамандардың оқыту түзету процесінде әдістемелік нұсқауларды дұрыс және жоғары деңгейде ұйымдастыруына байланысты ПДТ балаларды өз жасындағы балалардың деңгейіне жеткізуге болады.

Даму мүмкіндігі шектеулі балалармен түрлі бағытта жұмыстар ұйымдастыруға болады, олардың шығармашылық, интеллектуалдық, әр түрлі бағыттағы дарындылығын арттыру мақсатында суреттер байқауын ұйымдастыруға, ойлау, есте сақтау деңгейлерін ескере отырып интеллектуалдық ойындар, жарыстар, балалардың ашылуына түрлі тренингтер, ойындар, спорттық жарыстар ұйымдастыру әр педагогтың шеберлігінен туындауы мүмкін. Бала қоршаған ортаға бейімделіп, өзін еркін ұстауға, басқа балалардан ерекшелігі жоқ екенін сезіп өсу керек.

5-6 сыныптың ата-аналарына арналған психологиялық тренинг

К. ОМАРОВА

Мақсаты: 5-6 сынып ата-аналары мен мұғалім арасындағы байланысты нығайту. Бір-бірімізді түсінуге, бала үшін тәрбиенің қандай жағын көбірек, яғни маңыздысы қайсы деген сұраққа жауап іздеу. Ата-аналарды бір-бірімен жақынырақ таныстырып, сыныптағы психологиялық ахуалды жақсартуға дағдыландыру, бала тәрбиесіне қатысты ұстаздармен тығыз қарым-қатынас жасауға машықтандыру. Оқушылар дамуының өтпелі кезеңіндегі қиындықтарды бірлесе отырып шешу.

Өтілу барысы:

I бөлім. Тәлім-тәрбие ұғымы жөнінде ата-аналармен әңгімелесу

«Адамның бойындағы бұлжымас баянды нәрсені жан-дүниесіне жас кезінде сіңірген нәрсесі. Ыдысқа о баста сіңген иіс қирап қалса да кетпейді, өсіп келе жатқан жас ағаш та, әуел баста бұтақтарын жан-жаққа қалай жайып, таратқан болса, жүздеген жылдар бойы, қашан оны шауып құлатқанша, солай болып тұра береді. Адам бойындағы алғашқы әсерлер тап солай берік орнап қалады, сондықтан даналықтың шынайы талаптарына сәйкес ақылға қонымды нәрсенің бәрін олардың балғын жас шағында бойына дарыту керек». Ян Амос Коменский.

Тәлім-тәрбиеде ешқандай ұсақ-түйек жоқ. Балаларды тәрбиелей отырып, қазіргі ата-аналар еліміздің болашақ тарихын тәрбиелейді. Тәрбие – адам тағдырын шешетін ұлы іс. Тәрбиешінің болар-болмас қателігінің өзі келшекте үлкен қиындыққа ұрындырады. Айталық, екі кішкентай бала ойнап жүріп, өзара келісе алмай қалды делік. Сөз жоқ, оның біреуі өктемдік не зорлық жасады. Соны көре тұрып, қиянат істеген өз баласының сөзін сөйлеген ата-ана бадырайып тұрған шындықты теріске айналдырып, баласының тәрбиесіне үлкен нұқсан келтіреді. Кезінде тыйым салмаса, қалыптасып кететін нашар әдеттің бірі – өтірік айту. Бала әр түрлі жағдайда, әсіресе, қорыққанда өтірік айтады. Мәселен, сәби абайсызда шәйнекті сындырып алды делік. Әрине, күнделікті аса қажет бұйым, бұған аса ренжігенмен, шәйнек қайтып бүтінделе қалмайтынын біле тұра, баласына қатты ұрысады. Келесі жолы тағы бірдеңені абайсызда сындырып алған бала енді қорыққанынан басқа біреуге жауып, өтірік айтады. Бірте-бірте осы әдетке үйреніп алады. Шешесі сол жолы енді шай ішу қиын болатынын айтса жеткілікті. Шешесіне жаны ашыған сәби өзінің кемшілі-

гін тез түсініп байқамағанына қатты өкінеді. Бұдан былай, әсіресе, ыдысқа жақындағанда сындырып алмауға тырысады. Мұның өзі бір жағынан баланы мұқияттылыққа, әр нәрсені бағасын білуге, өтірік айтпауға баулиды. Өтірік айтудың екінші бір жолын бала үлкендердің өздерінен-ақ үйренеді. Бала үйде өзімен-өзі ойнап жүргеннен ересек адамдардың әр қимылын, сөзін, іс-әрекетін қалт жібермейді. Олардың көзінше біреуге ұялғанынан айтқан өтірігіңді немесе бір жаққа барар да екінші нәрсені сылтауратып айтқаныңды да тез байқайды. Оның көкейінде ересектерге де өтірік айтуға болады екен, тар жерде құтылып кетудің оңай жолы шығар деген ұғым пайда болады. Бірте-бірте бала осыған үйреніп алады. Сыртта ойнап жүрген бала екінші біреуінің ойыншығын қызығып, сұраусыз үйіне алып келсе, оның әкешесі кімнен, қалай алғанын сұрап, өз бетімен алса, кешірім сұрап, апарып беруін талап ету тиіс. Олай етпесе, мұндай әдет бір-екі рет қайталанған соң өтірік айту пайда табудың жолындай сезініп, соған еті үйреніп, соңынан ұрлыққа бейімделуіне әсер етеді. Міне осы қарапайым мысалдың өзі-ақ тәрбие негізі ата-ананың, қоршаған ортаның өнегесіне тікелей байланысты екенін дәлелдейді. Демек, «не эксең, соны орасың» дегендей, бала бойындағы қандай да жақсы не нашар қасиеттер – оған берілген тәрбиенің жемісі. Бір сәт біз кімге борыштымыз деп ойласақ, ең алдымен ұлы жазушы М. Горький: «Адам бойындағы барлық жақсы қасиет-күннің нұрынан, ананың ақ сүтінен тараған», – деген пікірін еске алған жөн. Себебі, әркімге өмірдің гүлін, тіршіліктің нұрын себетін – ана. Қай халықта болсын, ана әннің де, жырдың да арқауы. Ежелден-ақ жақсы да, жаман да анаға бас ұрған, анаға тоқтаған, анаға бас иген. Ал, осы сезімді баланың жанына жастайынан сіңіретін кім? Тағы да ата-ана. Баланың дамуы ретінде қалыптасуында тәрбиенің негізі ата-анадан деп есептелгенімен, жүрген ортаның, ағайын-туыстың, жолдастың, отбасының әсері тиетіні рас. Бойына озық қуат, өнеге беретін аялы алтын діңгегі әке-шеше. Тіршіліктегі барлық нәрсе, бір-бірімен сабақтас болатыны сияқты, баланың бойындағы, әдетіндегі небір жақсы, жаман қасиеттің көздері осыларда. Ананың, тәрбиешінің ұстаздың шеберлігіне қарай бала бойында ұстамдылық, ұқыптылық мінезділік, кішіпейілділік қасиеттер қалыптасса, әке арқылы еңбекқорлық, батылдық, адамгершілік, азаматтық, табандылық мінезге ие болмақ. Сондықтан да ата-ана, ұстаз аз жүрегінің тебіренісін, жай күйін бала сезіміне әсер ететіндей жеткізе білуге тырысқан жөн. Ата-ананың балаға деген махаббаты – өмірдегі небір сырлы махаббаттар ата-ананың балаға деген мейірім махаббатынан тараған. Сол ата-ананың өзі еккен махаббаты қартайғанша тозбай, баласының зор мейірімділікпен қайтып

отырса, ондай ата-ана өткен өміріне өкінбейді, еңбегінің жанғанына риза болады.

II бөлім. Практикалық жаттығулар, ойындар.

Ата-аналарға сұрақ:

Адамның жан-дүниесі дегеніміз не? Ол қандай болады? (Сипаттап беріңіз). Мейірімділік, мейірім деген сөзді қалай түсінесіз? Мен кіммін?

«Баланың жан-дүниесін байлау» ойыны. Ортаға бір ата-ана шығады. Көруге болмайды деп көзін байлаймыз, сөйлеуге болмайды деп аузын жабамыз, естуге болмайды деп құлағын жабамыз, ал алуға болмайды деп қолын байлаймыз, жанын байлаймыз. Ойыңды, сезіміңді айтуға болмайды. Алдарыңызда қандай бала пайда болды? Не жасауымыз керек? Шыққан ата-анадан қандай күйде, сезімде болдыңыз? Нәтижесі қандай?

«Мені тыңдауыңды өтінемін» ойыны. Екі адам ортаға шығады, біріншісі қолын қатты жұмып алу керек, екіншісі жұмған қолын ашуы керек. Қалай ашу керек, өзінің әдіс-тәсіліне байланысты. Баланың өсіп-жетілуіне байланысты рөлдерге бөлу:

1. Туылмаған кезеңі. Балаға қандай тәрбие бересіз?
2. Бала-бақшаға алғаш рет баруы, қандай ақыл-кеңес бересіз?
3. 7-сыныпқа баруы, қандай ақыл-кеңес бересіз?
4. 11-сыныпты бітірді. Қандай ақыл-кеңес бересіз?
5. Оқуға түсуі. Балаңыз сізге хат жазады, ауызша оқып беріңіз.

«Ана мен баланың қарым-қатынасы» рөлдік ойындар. Баланың анаға ренжуі, анасы не істеуі қажет, қандай амал, әдіс-тәсіл қолданаңыз? Ұрыс-керіссіз шешілуі қажет.

Бір-бірімізге комплимент айту.

Қорытынды бөлімі. Адамға ақыл беретін кімдер? - деп сұрапты қарт кісі жігіттен. Ата, адамға ақыл беретін ана тілі, - депті жігіт. Жоқ балам, ана тілі ойды өсіреді. Адамға ақыл беретін: ата-ана, ұстаз, досы екенін айтады. Ұстаз шәкіртіне айтады: жақсы ақыл адамды тез есейтеді, адамға ақыл беретін – адал досы, адал дос – ақылшың, ақылшы дос – жақының, достықтың негізі ақылдан басталады, - депті қарт.

«Тәрбие қиын іс, тәрбиеге жағдай жасау – әр адамның ең елеулі борыштарының бірі. Өйткені өзінді және жақындарыңды білімді етуден маңызды еш нәрсе жоқ». **Сократ.**

«Адамның тәні сияқты жанына да тәрбие керек. Онсыз жан семіп қалады, енжарлықтың ми батпағына батады». **В.Г. Белинский.**

Рефлексия:

- Қандай әсер алдыңыздар?
- Қандай ой пікірлер, ұсыныстар айтасыздар?

Жас мамандарға арналған тренинг-сабақ

Г. СЫНДАРҚҰЛОВА

Мақсаты: Жас мамандарға көмек көрсету және ұжымда жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру. Айналамыздағы адамдармен қарым-қатынасымыз қандай, олар кімдер, біз кіміз, өзімізді өзіміз танимыз ба?, - деген сұрақтарға жауап іздеп, тұлғаның адами көзқарасын анықтау.

Көрнекілігі: суреттер, нақыл сөздер, бланк, слайд.

Нақыл сөздер: «Жас келсе іске», «Жас маман! Әрбір бала – бір жұлдыз. Жарқырауына көмектес!»

Психолог: Құрметті ұстаздар! Өз қызметтерін аянбай, алаңсыз жүргізуіне ұшқыр ой, алғыр зейін, ашық көз, ояу көкірек керек екені даусыз. Сергек қимылмен, ширақ оймен, сезімтал жүрекпен адал еңбек ететін олардың зерделеріндегі ойларынан түйін алу. Бүгінгі мақсат, айналамыздағы адамдарымызбен қарым-қатынасымыз қандай, олар кімдер, біз кіміз, өзімізді-өзіміз танимыз ба? деген сұрақтарға жауап іздеп, тұлғаның адами көзқарасын анықтау.

Мектебіміздің қоғамдық өмірінде де алатын орны, атқаратын рөлі өз мәніндегі жас мамандардың ауызбіршілігін тудыру, көппен жұмыс істей білудің маңыздылығын, ерекшелігін тағы да айқындай түсу болды.

Ендеше, сіздерге сәттілік тілей отырып, тренингімізді бастаймыз.

Тренингке қатысушыларды бөлек үстелдерге отырғызамыз.

Жағымды әуен жай дауыспен ойналып тұрады. Жас мамандардың алдарына бланк таратылып беріледі, оның сыртына аты-жөндерін жазып, толтырады.

I. Зейінді зерттеп зерделе. «Мюнстерберг» әдістемесі

Бұл әдістеме зейіннің таңдамалылығын анықтауға бағытталады.

Нұсқау:

Көптеген әріптердің арасында тұтас сөздер бар. Сіздің міндетіңіз: тұтас мәтінді тез оқи отырып, сол сөздердің астын сызуыңыз керек.

Жұмыс уақыты – 2 минут. Табылып астын сызған сөздердің саны мен байқалмай қалған сөздер саны, қатеге байланысты бағаланады.

Зерттелуші тапсырманы орындап болғаннан кейін нәтижесі есептеліп хабарланады.

*Аашпгоппартаивнртерезевнаапташыюпккарталыгксағатлыгса
бақойгборпыаукесікрвнбасбалдақинакпотақтагыеоқушыюанмұғалі
мрыгадиректорвпыкуызметкерепецуранлвзгкдәптершвр.....*

II. Тест – психодиагностика құралы. Сіз қандай мұғалімсіз?

Жалпы диагностикалық, кәсіби лайықтылықты анықтау.

1. Мұғалімдік қызметке қалай келдіңіз?

- а) жүрек қалауымен;
- ә) кездейсоқ;
- б) лажым жоқтықтан.

2. Сіз үшін мұғалімнің жұмысы:

- а) керемет жұмыс;
- ә) күнкөріс үшін;
- б) бас қатыру.

Оқушылардың сіздің біліміңізге көзқарасы

- а) өте сауатты деп есептейді;
- ә) қанағаттанарлық;
- б) олардың көзқарасында жұмысым жоқ.

4. Оқушылар арасында жарыс болатын болса:

- а) міндетті түрде менен көмек сұрайды;
- ә) кейде;
- б) маңыма мүлде жоламайды.

5. Сіздің сабақ өту тәсіліңіз қандай?

- а) оқулықтан тыс қызықты материалды жиі пайдаланамын;
- ә) сирек қолданамын;
- б) оқулықпен шектелемін.

6. Сіздің қатеңізді озат оқушыңыз тапты:

- а) қатені мойындап, кешірім өтінемін;
- ә) үндемей құтыламын;
- б) өзімдікі дұрыс деймін.

7. Сыныптан тыс жұмысты ұйымдастыруда

- а) оқушылар арасында жиі-жиі жарыстар ұйымдастырамын;
- ә) басшылар ескерткенде ғана;
- б) бас ауыртқым келмейді.

8. Оқушыға қол жұмсайсыз ба?

- а) мүлде қол жұмсамаймын;
- ә) анда-санда;
- б) «Аюға намаз үйреткен – таяқ» деп есептеймін

9. Мұғалім болғаныңызға

- а) ризасыз;
- ә) сізге бәрібір;
- б) өкінесіз.

10. Ұжым арасында беделіңіз:

- а) өте жоғары;
- ә) жақсы;
- б) орташа.

Әрбір «а» жауабына – 5 ұпай, «ә» жауабына – 3 ұпай, «б» жауабына – 1 ұпай есептеңіз.

45-50 ұпай жинасаңыз:

Сіз – шәкірт үшін биік тұлғасыз. Сіз бала тәрбиесіне жан-тәнімен берілген жансыз.

30-21 ұпай жинасаңыз:

Сіз арбаны да сындырмайтын, өгізді де өлтірмейтін күйде жүрсіз. Сізге көп іздену керек.

15-11 ұпай жинасаңыз:

Сіз босқа уақыт өткізіп жүрсіз. Орыныңызды бала жанын түсінетін шын мұғалімге босатқаныңыз жөн.

3. Өзіңіз қалаған фигураңызды таңдаңыз

Суретте бейнеленген 5 фигураға қараңыз: квадрат, үшбұрыш, тік төртбұрыш, шеңбер, ирек. Осылардың ішінен сізді «бұл – Мен!» дегізетіндей біреуін таңдаңыз. Өзіңіздің формаңызды сезініңіз. Таңдау қиын болса, сізге бірінші болып «қараған», көзіңізге бірінші іліккен форманы алыңыз. Оны №1 деп белгілеп жазып алыңыз. Одан кейін қалған фигураларды қалауыңызша нөмірлік ретімен жазыңыз

Сонымен, сіздің бірінші деп белгілеген фигураңыз – Сіздің негізгі фигураңыз, немесе субъективтік формаңыз. Ол сіздің негізгі үстемдік ететін мінез-құлқыңыздағы ерекшеліктерді, тәртібіңізді анықтауға мүмкіндік береді. Ал қалғандары – Сіздің мінезіңізге қосымша әр беретін бөліктер болып табылады. Ал соңғы фигура сіздің қарым-қатынас жасауда қиыншылық көретін адамның формасы. Егер сізді ешбір фигура тұтас қанағаттандырмайтын сияқты болса, онда сізді екі не үш формадан тұратын комбинациясы сипаттай алады.

Квадрат: Қайраткер, еңбекшіл форма.

Оның өмір сүру ортасы өзіндік «Меніне» үйлесімді.

Жағымды жақтары – ұйымшыл, дәл, қатаң тәртіпті, ережені ұстану, аналитикалық ойлау қабілеті, ұсақ заттарға зейінділік, фактіге жүгіну, жазба сөйлеуге құштарлық, ұқыптылық, тазалық, сақтық, салқынқандылық, үнемшілдік, тұрақтылық, талапшыл, шешімінен қайтпау, шыдамдылық, еңбекқорлық, кәсіби эрудиция;

Жағымсыз жақтары: тақуа, өте ұсақшыл, өте сақ, «ақылгөй», ерегеспе, консерватор, (жаңалыққа қарсылық көрсетуші), шешімді қабылдауды созу, сараңдау, саясаткерлігі төмен, таныстары мен достары аз адам.

Үшбұрыш: Бұл лидерліктің символы, мақсатына бағытталу, дегеніне жету.

Жағымды жағы: лидер, билікке ұмтылыс, қайткен күнде жеңіске жету, проблеманың өзегіне үңілу, өзіне деген сенімділік, шешімге тез келе алу, сезімталдық, батылдық, өте белсенділік, тәуекелшілдік, жоғары еңбекқорлық, көңіл көтерудегі еркіндік, күшті саясатшы, тапқырлық, қарым-қатынаста көпшіл;

Жағымсыз жақтары: ең сенімді достары мен жақындары аз, қызбалық, атақ-даңққа бағыттылық, шыдамсыздық, өзінің мақсатына жеткенше басқаға көңіл аудармау, өз дегенінен қайтпау, қу, айлакер, өз дегеніне жетуде неге де бара алады, өзімшіл, мәртебе, мансапқа бағытталған, ұстамсыз, шыдамсыз.

Төртбұрыш: Өтпелі қалыптың символы. Өзгеру, басқа деңгейге ену, уақытша жағдай. Өзін-өзі түсіне бермеу, проблемадан қорқу...

Жағымды жағы: білуге құштарлық, барлық жаңаға жаны құмар, ба-тыл, бейбітшіл, дау-дамайдан қашқақтайды;

Жағымсыз жағы: өзін төмен бағалау, өзгермелілік, тұрақсыздық, пікірін жиі өзгерткіштік, қозғыштық, өзіне сенбеу, аңқаулық, сенгіштік, қызбалық, көңіл-күйінің тез де жиі алмасуы, ұмытшақтық, заттарын жоғалтуға бейімділігі, ұқыпты емес, тиянақсыз, жаңа достар, өзгенің мінез-құлқына, қылығына еліктеу («рөлдерді өзіне өлшеу»), тез салқын тиіп ауырғыш, жарақаттанғыш, жол апатына түскіш. Төртбұрыштылық – бар болғаны стадия, өтпелі кезең екенін ескер!

Шеңбер: Мифологиялық тұрғыдан үйлесімділік (гармония) симво-лы.

Құнды қасиеттері: адамдар, олардың жайы, жақсы қарым-қатынас орнату, қарым-қатынасты қажетсінуі өте жоғары, «желім» – отбасын, ұжымды біріктіргіш, ашық, өзгелерге қамқоршы, қолы ашық – мырза, өзгені түсіну, жақсы интуиция, байсалдылық, сенгіштік, өзгелерді илан-дыра алу, әділетсіздікке қарсы тұруда батылдық танытады, қоғамдық жұмысқа бейімділік, күн тізбегін еркін құрады, таныстары мен достары көп. Шеңбер – жақсы психолог!

Жағымсыз жағы: көбіне өзін кінәлі сезінушілік, меланхолияға беріл-гіштік, айналадағылардың пікіріне бағытталу, шешімге келе алмаушы-лық, саясаткерлігі төмен, көпсөзділік, әсерленгіш, сезімтал.

Ирек: Креативтілік, шығармашылық символы. Өзі де басқа фигура-лар секілді жабық емес, ерекше формада.

Жағымды жағы: «оңжарты шарлы» – ойшыл, өзгеден ерекше, ай-рықша ойлау, шешім қабылдау, ортаның сүйіктісі, тапқыр, өзгерістерді қажетсінуі, креативтілік, білім құмарлық, жоғары интуиция, өзінің идея-ларымен қанаттануы, арманшыл, болашаққа бағытталу, жаңалықтың барлығына деген оң көзқарас, қиялшыл, энтузиазм, еркіндік;

Жағымсыз жағы: өмірге аз бейімділік, импульсивтілік, көңіл-күйінің өзгермелілігі, мінезінің құбылмалылығы, ұстамсыздығы, экспрессивті (шындықты көзге айта салу), дара жұмыс істеуді ұнатуы, қағаз басты-лықты ұнатпауы, айналысып жүрген ісі жаңа болудан қалса, аяғына дейін жеткізбей тастай салады, финанс жағынан салақтық.

4. Слайдтан бірнеше түстер көрсетіледі. Осы түстердің ішінде өзіңіз-ге **ұнаған түсіңізді таңдаңыз.**

Таңдаған түсін жазады.

АҚ – ақкөңіл, ақжарқын, елгезек адамдар. Көп істері адал болады. Балалық мінездерінен әлі қоштаса алмаған адамдар.

КҮЛГІН – ешкімге ұқсамайтын шығармашыл тұлғалар.

ҚЫЗЫЛ – шапшаң мінезді, жұмсақ жүректі, жұмысты дәл кезінде орындайтын, тәуекелшіл, қарсыласуға дайын тұратын адамдар.

САРЫ – қиялға бай, сенімді, қайсар, болашақтан көп үміт күтетін адамдар.

КӨК – салқын қанды, өзіне сенімді, басқалардың ренжіткенін қаламайтын, тыныштық сүйетін адамдар.

ЖАСЫЛ – қайсар мінезді, жұмсақ жүректі, ақкөңіл, қайырымды адамдар. Олар сенімді, тұрақты адамдар.

5. Жаттығу «Комплимент» Қатысушылар бір-бірлерімен жұптасып, қарама-қарсы кемінде үш жақсы қасиеттерін айтып береді. Бұл арада біз кімді-кім қаншалықты тани алғанын анықтай аламыз.

6. Рефлексия. «Ашық айтсам...»

1. Сізге тренинг ұнады ма? _____
2. Келесі тренингтің қай тақырыпта болғанын қалайсыз? _____

3. Өзіңізді еркін ұстай алдыңыз ба? _____

4. Қалай өткенін қалар едіңіз? _____

5. Ұсыныс, пікіріңізді білдіріңіз? _____

Аутотренинг

Жай ғана әуенде музыка ойнап тұрады.

Көздеріңізді жұмыңыздар.

Денелеріңіз еркіндікте

Йықтарыңызды босатыңыздар

Қолдарыңыз жеңіл

Оң қолдарыңыз жеңіл

Сол қолдарыңыз жеңіл

Іштеріңізге жылу еніп бара жатыр

Омыртқаларыңыз бос

Тыныстарыңыз бір қалыпты

Отырыстарыңыз жайлы

Аяқтарыңыз жеңілдеді.

Оң аяқтарыңыз жеңіл.

Сол аяқтарыңыз жеңіл.

Бүкіл денелеріңіз демалып жатыр.

1, 2, 3, 4, 5 ...

Көзімізді жайлап ашамыз.

Қорытынды.

Стрестің пайда болуы және онымен күресу жолдары

Л. СЕРІКБАЕВА

Стресс үнемі қиын жағдайда қалып, қиналып жүруден, қайғы мен реніштен туындайтын жағдай.

Мұндай жағдай денеге және адамның жүйке жүйесіне кері әсерін тигізеді. Стрестің ауыр түрі – жақын адамынан айрылып қалу. Қатты қайғы мүгедек болуға дейін әкеліп соғады. Сондай-ақ жұмыстан шығып қалу, ауыр жарақат алу, отбасындағы ұрыс-керіс, т.б. стресс тудырады. Кейбір адамдарға жаңа жұмысқа орналасу, жаңа орынға қоныс аудару да стресс тудырады. Белгілі ғалым Майк Джорж адам денесіндегі пайда болатын стрестің алғашқы белгілерін анықтаған.

1. Өзін жалғыз сезіну;
2. Өзін қорғансыз, панасыз ретінде сезіну;
3. Зейін қою мен есте сақтау қабілетінің төмендеуі;
4. Тез шаршап қалу;
5. Көңіл-күйдің құбылмалылығы (сәл нәрсеге ренжіп қалу);
6. Шыдамсыздық пен төзімсіздік таныту;
7. Тамаққа тәбеттің болмауы;
8. Бір нәрсесін немесе жақын адамын жоғалтып алатын сияқты үрейде болуы.

Стрестің екі түрі бар:

Эустресс – (жақсы стресс) адамды алға итермелейтін стресс.

Дестресс – адамның күш-жігерін алып қояды.

Стресс өмірдің барлық кезеңінде туындап отырады. Адам стресті бағындыра білу керек.

Стресті әр адам әр түрлі қабылдайды, жүйке жүйесі мықты, төзімді адамдар өз өміріне ауыртпалық түсірмей-ақ жеңе алады. Өмірді бағалай біледі. Үнемі ой-өрісін жетілдіріп, алға ұмтыла түседі. Стреспен күреспесеңіз созылмалы түрге айналып кетеді де, психосоматикалық (психофизиологиялық) аурулардың пайда болуына себепші болады. Стрестің басым көпшілігі ақшаға байланысты боп келеді. Сондықтан арнайы блокнот бастап, ұстаған ақшаларыңызды жазып отыру керек. Кейін сіз жазған блокнотыңызды көресіз де, түкке тұрғысыз нәрсеге қанша ақша жұмсағаныңызды білесіз, келесі жолы ондай жағдайға жол бермейсіз. Ақшаны үнемдеп ұстауды үйренесіз. Үйдің төлема-

қыларын, оқуға белгілі бір уақытта төлеп отырсаңыз, көп қарызға батпайсыз.

Стреспен күресу жолдары:

Өз өміріңізді жақсартудың жақтарын қарастыру.

Өзіңізге және басқаларға қайырымды болу.

Бір уақытта екі іс-әрекетпен айналыспау.

Егер шаршағаныңызды сезсеңіз, бірнеше рет дем алу.

Әуен тыңдау.

Күн сайын 10 минут тыныш жерде дем алу.

Белгілі бір уақытта жатып, белгілі уақытта тұру.

6-9 сағат алаңсыз ұйықтау.

Дене жаттығуларымен, спортпен айналысу.

Массаж алу.

Бір әрекетке әуестену (хобби).

Орманға, тауға, өзен жағасына серуендеу.

Ыстық ванна қабылдау.

Достарымен кездесіп, әңгімелесу.

Дұрыс тамақтану.

Өзіңізге ауыр салмақ салатын жұмыс жүктемесін алмау, біреуді көмекке шақыру.

Аптасына бірнеше рет 20-30 минут жаяу жүру стреспен күресуге көмектеседі.

1. Әр күнді жақсы ойлармен бастаңыз.

2. Ұйықтар алдында қанша адамды қуантқаныңызды, ренжіткеніңізді, күлдіргеніңізді еске түсіру үшін бірнеше минутты арнап көріңіз.

3. Ашуыңызды бақылаңыз, ашу келе бастаған кезде мына тәсілдерді пайдаланып көріңіз.

- үш рет деміңізді қатты тартыңыз;

- айна алдында өз бет-әлпетіңізге қарап күлімсіреңіз;

- сізге киелі және сүйкімді есімді немесе сөздерді дауыстап, іштей айтыңыз;

- үйде отырып қатты ашулансаңыз ең жақсы киімдеріңізді киіп, қыдырып қайтыңыз;

- ашуланған адамға айтар сөздеріңізді қағаз бетіне түсіріңіз.

Ашуыңыз қайтқаннан кейін оқысаңыз, сізге күлкілі, түкке тұрғысыз сөздер болып көрінеді, мұндай сөздерді бетке айтпағаныңызға қуанасыз;

4. Әнді жиірек тыңдаған дұрыс, бәрінен жақсысы жаныңды жадыратып, сенім мен салмақтылық беретін әндерді айтыңыз, рахатқа бөленесіз.

Ата-ана мен мектеп қарым-қатынасын дамытуға арналған психологиялық тренинг

А. ТАКЕНОВА

Мақсаты:

- Бала тәрбиесіндегі мұғалімнің жауапкершілігін арттыру;
- Қоғамда қиын бала болдырмау үшін мұғалімдердің арасында жұмысты жандандыру;
- Бала тәрбиесінде ата-ана мен мұғалімдердің қарым-қатынасын жетілдіру.

Тренинг жоспары:

Танысу;
Ой қозғау сұрақтары;
Постер қорғау;
Бой сергіту;
Кездейсоқтық жағдай;
«Тілек шамы» жаттығуы;
Қорытынды.

Тренинг барысы:

Психологтың кіріспе сөзі:

I. Танысу шеңберін құру

Тренингті бастамас бұрын, мұғалімдермен танысып, аты-жөнімен, бүгінгі күнге сәттілік тілейді.

Ұстаздармен ортаға шығып, әр мұғалім өзін таныстырып, бүгінгі күнге тілектер арнайды.

Өнегесі мол отбасы тәрбиесіне ештеңе тең келмейді. Жас ұрпақты дұрыс тәрбиелеуге адалдықпен, асқан жауаптылықпен ат салысу – ұстаздардың, сынып жетекшілерінің басты парызы. Мұғалімдердің екінші бір маңызды міндеті – отбасын педагогикалық білік- дағдылармен қаруландыру, оларды теориялық және практикалық түрде меңгерту.

II. Ой қозғау сұрақтары: (3 минут)

Ендеше, мына сұрақтар төңірегінде пікірлесіп, ой бөлісейік. Әр топқа 2 сұрақтан беріледі.

I. топ сұрағы:

1. Баланы қабілетті, қабілетсіз деп бөлесіз бе?

2. Баламен қарым-қатынаста ата-ананың қызметі сізді қызықтырады ма?

II. топ сұрағы:

Баланың білім алуы мен тәрбиесіне жауаптымын деп ойлайсыз ба? Күнделікті жұмысыңызда баланың көңіл-күйіне мән бересіз бе?

Түйіндеме: «Ұстазы жақсының ұстанымы жақсы» демекші, шәкірт бойындағы

ұстамдылығы, тәрбиелілігі көбінесе ұстазға байланысты нағыз мықты ұстаз ғана салауатты да саналы, рухани бай, жан-жақты дамыған жеке тұлға қалыптастыра алады.

III. Постер қорғау (5 минут)

«Бала тәрбиесіне ата-анаға мұғалімнің көмегі» тақырыбында 2 топ ойларын постерге түсіріп, қорғау.

IV. Бой сергіту (3 минут)

Пантомима арқылы топтар бір-бірлерін табу.

Шарты: Мимика, ым, қимыл арқылы бір-бірлерін табу.

Мұғалімдерге «Арыс жағасында», «Ұстазым», «Қайықта» әндері жазылған парақтар таратылады. Осы парақ арқылы бір-бірлерін ым арқылы тауып, соңынан 3 топ өлеңнің 1 шумағын айтып беруі керек.

V. Кездейсоқтық жағдай (ситуациялық) (3 минут)

Әр топқа.

Ата-ана баламның уақытының көбі мектепте өтетіндіктен тәрбиесіне мұғалім жауапты дейді.

- Ал, ұстаздар: «Біз оқушының сыныптан тыс тәрбиесіне жауапты емеспіз», - дейді.

- Бұл пікірмен қаншалықты келісесіз?

Баланың ақыл қосатын сенімді көмекшісіне, жақын досына айналуы үшін мұғалім нені білуі керек деп ойлайсыз?

VI. «Тілек шамы» жаттығуы. Жүргізуші майшамды жағып, бірінші тұрған мұғалімге береді. Қатысушылар бірігіп жұмыс жасағандары үшін, бір-біріне жылы, жақсы сөз, бүгінгі тренинг туралы өз ойларын, алған әсерлерін айтып келесі мұғалімге береді. Майшам барлығының қолынан өткеннен кейін, жүргізуші: жарық деген жақсы нәрсе, сондықтан алдарыңыз әрдайым ашық, жарқын болсын деген тілекпен бүгінгі тренингімізді аяқтаймыз.

VII. Қорытынды.

Бала тәрбиесі тек отбасы мен мектептің ғана емес, баршаның ісі болғанда ғана нәтиже оңды болады деп түсінемін.

Алдымыздағы әр баланы өз балам деп есептеп, әрдайым қамқор болайық!

Мектептің жас мамандарына психологиялық қолдау тренингі

Г. АЙТКОЖИНА

Тренинг мақсаты:

- Жас мамандардың ұстаздық қасиеттерінің қалыптасуына бағыт беру;
- Психикалық көңіл-күйлерін көтеріп, ұжымда жағымды психологиялық ахуал қалыптастырып, сыйластық қарым-қатынас орнату.

I. «Молекулалар» жаттығуы

Мақсаты: Қатысушыларды жұмыс топтарына бөлу. Топ бөлме ішінде бей-берекет хаосты түрде қозғалады. Жүргізуші «Қанеки, 3-5 адамнан бірнеше топқа бөлінейік» деп хабарлайды. Қатысушылар тез арада айтылған мөлшермен жинақталып, бірнеше топ құрайды.

II. «Менің бойымдағы сіздер білмейтін қасиет ...» атты жаттығу.

Мақсаты: жаңадан келген жас мамандардың қабілеттерімен, өнерлерін тану. Әр топтан мұғалімдер ортаға шығып өздерінің таң қалдыратын қасиеттерін ортаға салады.

III. Жас мамандарға педагог-психолог жадынамасы

Алғашқы жұмыс күні

Алғашқы жұмыс күнінде жаңадан келген маман ұжыммен танысуы керек. Әуелі басшылықпен жақынырақ танысып, негізгі міндеттеріңізді анықтап, басын ашып алыңыз. Бірге жұмыс істейтін әріптестеріңіздің есімдерін жаттап алып, барлығына ізеттілік білдіріңіз. Жұмысқа жаңа орналасқан сізге, әлбетте, алғашқы кездері қиын болады. Сондықтан да қолыңызға қалам алып, барлығын қойын дәптерге түртіп жүріңіз.

«Сізді» бірден «Сенге» алмастырмаңыз

Көпшілік әке-шешесіне, бауыр-ағайындарына, құрбы-құрдастарына «Сен» деп сөйлейді. Алайда, жұмыстың аты жұмыс. Сондықтан да, барлығына құрметпен қарап, әдептілікті сақтап, «Сіз» деп сөйлеңіз. Егер де өзіңізбен қатарлас жандар болса, олармен тілдесіп, біртіндеп «сен» деп сөйлесіңіз.

Көтере алмайтын шоқпарды беліңе байлама!

Жас маманға бірден жаңа жобаларды іске асыру, көптеген мәселелерді шешу сияқты міндеттер жүктелмейді. Сондықтан да «маған мына жұмысты беріңіз», «мына тапсырманы орындайын» деп басшылықтан талап етпеңіз. Оның орнына «бұл жобаға өзімнің үлесімді қосайын», «менің ойым мынадай» деп өз пікіріңізді білдіріп, жұмысқа деген қызығушылығыңызды көрсетіңіз. Сіздің бойыңыздағы жұмыс-

қа деген ерекше ұмтылысты байқаған ұжымның жас маманға деген көзқарасы өзгереді. Есіктен кірген бойда төрге қарай ұмтылмаңыз. Берілген тапсырманы уақытылы орындап, шыдамдылық білдіріп жүріңіз.

Сәлем түзелмей, әлем түзелмейді

Барлық әріптестеріңізбен жақсы қарым-қатынаста болыңыз. Таныста, бейтаныс та жандармен үнемі амандасып жүріңіз. Әріптестеріңізбен жұмысқа қатысты мәселелерді жиналыстардан тыс уақытта телефон немесе электрондық хабарламалар арқылы талқылағанда да сыпайы болып, хат жазған кезде аман-саулық сұрауды ұмытпаңыз.

Адам көркі – шүберек

Жұмысқа киетін киіміңізге аса мән беріңіз. Тіпті, жұмысыңызда дресс-код аса маңызды болмаса да дұрыс киініңіз. Алдын ала жоспарлаған кездесулер болса, арнайы дайындық жасаңыз. Шашыңызды жөнсіз жайып, опа-далаптарды мөлшерден тыс пайдаланбаңыз. Әтірді де азғана себіңіз. Аяқ киімге мән беріңіз. Жұмысыңызға өзіңізге жайлы болатын аяқ киім апарып қойыңыз. Қол-тырнақ күтіміне ерекше мән беріңіз.

Салақтық пен салғырттықтан арылыңыз.

Берілген тапсырмаға салғырт қарамаңыз. Уақытылы орындауға тырысыңыз.

Жұмысыңызға кешікпей келіп, жұмыс уақыты кезінде жөнсіз кеңсе телефонымен сөйлесіп жүрмеңіз. Жұмыс үстеліңізді әрдайым жиыстырып жүріңіз. Жұмыс үстеліңізді жеке меншік мұражайға айналдырмаңыз.

IV. «Бақшада» аутотренингі

Мақсаты: Мұғалімнің кәсіби құлшынысын арттыру, жігерлендіріп көңіл-күйін көтеру.

Көрнекілігі: жағымды, баяу әуенді диск. Табиғат бейнеленген слайдтар.

Кіріспе:

- Көз алдыңызға жаңа көрген табиғат көріністерін елестетіңіз.
- Терең дем алып, әуеннің ырғағына зейін аударып, менің сөздеріме құлақ салыңыз.

- Ал, бастаймыз. (музыка қосылады)
- Соқпақ жолмен жүріп келесіз ...
- Жол ұзақ, шаршадыңыз, шөлдедіңіз ...
- Кенет алдыңыздан ғажайып бақ көрінді ...
- Алма бағы ...
- Қып-қызыл алмалар қол созым жерде ...
- Сіз үзіп алып жей бастадыңыз ...
- Дәмі керемет ...
- Жеген сайын жегіңіз келеді ...

- Қалтаңыздан дорба алып алмаларды жинай бастадыңыз ...
 - Күн кешкірді ... Қайту керек ... Бақтан шығып жолға түстіңіз ... Иы-ғыңызда дорба.
 - Жүгіңіз ауыр. Жол бітер емес. «Тастап кетсем бе екен?» деген ой келді ...
 - Сіз дорбаны емес, жалқау ойыңызды тастап кетіңіз ...
 - Міне, қалашыққа да жеттіңіз ... Алдыңыздан қуана секіріп балалар шықты
 - Оларға өзіңіз терген алмалардан үлестіре бастадыңыз ...
 - Алма тергеніңіз мұншама абырой болар ма?
- Сізге балалар да, олардың ата-аналары да дән риза ...
- Балалардың бақытты күлкісі сіздің де көңіліңізді көкке көтерді!
- (Музыка тоқтатылып, мұғалімдер көзін ашады. Өз әсерлерін бөліседі)*

V. «Ой толғау».

Әр топтың мүшелері «Мұғалім мен оқушы», «Оқушы мен ата-ана», «Мұғалім мен ата-ана» арасындағы қарым-қатынастың қандай болатыны жайлы өз пікірлерін топ ішінде ортаға салып жинақтайды, сызба түрінде көрсетіп, оны топ жетекшісі қорғап шығады.

VI. Жас мамандарға арналған сауалнама

Мақсаты: сұрақтар арқылы жас маманның мұғалім жұмысына деген жауапкершілігін, ұжымға бейімделу мәселесі туралы ой-пікірлерін білу.

- Сіз өз мамандығыңызды дұрыс таңдағаныңызға сенімдісіз бе?
- Сіз өз пәніңізді ұнатасыз ба?
- Оқыту процесінде қиындық кездессе кімге жолығасыз?
- Сіз оқушыларыңызбен ортақ тіл табыстыңыз ба?
- Тәлімгеріңізге көзқарасыңыз қалай?
- Сіздің шығармашылық мүмкіндігіңіз? (Оқушыларды немен қызықтыра аласыз?)
- Қатты ренжіген сәтіңізде не істейсіз?
- Ата-анаңызбен қарым-қатынасыңыз қалай?
- Сіз жұмыстан кейін үйге асығасыз ба?
- Ұжымға бейімделдіңіз бе? (Қосатын ұсынысыңыз, ойыңыз бар ма?)

Соңынан талқылау жүргізіледі

VII. Рефлексия. «Өрмекші торы» жаттығуы

Мақсаты: Тренинг туралы пікірлерін ортаға салу, жақсы тілектер айту.

Нұсқау: Біз қазір бір-бірімізді біріктіретін үлкен бір түсті өрмекшінің торын құрамыз, бір-бірлеріне жіп орамын жалғастыра беріп отырады. Әрқайсымыз әріптестерімізге деген жақсы тілектер айта отырып, тренингтен алған әсерлеріңізбен бөлісіңіздер.

Орта буын оқушыларына арналған тренинг сабақ

Б. БАҚТЫҒАЛИЕВА

Мақсаты: ортаңғы буын оқушыларының белсенділігін арттырып, ортамен байланысын нығайту.

1.«Сәлемдесу» тренингі.

Мақсаты: қатысушыларды бір-екіге бөліп ішкі және сыртқы шеңбер құрып аламыз. Бір-біріне қарап тапсырмалар орындайды.

Қорқынышпен сәлемдесу;

Қуанышпен сәлемдесу;

Қанағаттанбай сәлемдесу;

Беделді сәлемдесу;

Таңырқап сәлемдесу;

Кінәлап сәлемдесу;

Келемеждеп немесе өзілдесіп сәлемдесу;

Бүгінгі күнге сәттілік тілей отырып сәлемдесу.

2. «Сағат» тренингі.

Мақсаты: жағымды қарым-қатынас қалыптастыру, өзіндік бағалау сезімдерін арттыру.

Оқушыларға сағаттың суреті бар парақтар таратылады. Сағаттың тілі бойынша әрбір санның тұсына сыныпта отырған оқушылардың аттары жазылады. Барлығы жазып болғаннан кейін тапсырмалар беріледі.

1 санын жазған адаммен бірге қол ұстасып секіреді;

2 саны жазған адамның арқасын сипайды;

3 саны жазған арқасына барып күлімсіреңіз;

4 саны жазған адам басын сипайды;

5 саны жазған адамға қасына барып комплимент айтады;

6 саны жазған адам бірін-бірі ұстап бір аяқпен секіру;

7 саны жазған адамды құшақтау;

8 саны жазған адам барып арқаны уқалау;

9 саны жазған адам қасына барып маңдайын түйістіру арқылы амандасады;

10 санын жазған адамның қасына барып, «Сізді көргеніме қуаныштымын» деп айтады;

11 санын жазған адамға тілек айту, мақтау

12 – қол ұстасып 3 рет секіру.

3. Тест «Нұсқаулық талаптарына сәйкес нақты жұмыс жасай аласыз ба?»

Тестілеу уақыты: 3 мин. Тапсырманы максималды жылдамдықпен орындаңыз.

1. Жұмыс жасамас бұрын мұқият бәрін оқып алыңыз;
2. Қағаздың оң жақ жоғары бұрышына өзіңіздің есіміңізді жазыңыз;
3. Есіміңізді қоршаңыз;
4. Қағаздың сол жақ жоғары бұрышына 5 кішкене шаршы салыңыз;
5. Әр шаршының ішіне «х» белгісін салыңыз;
6. Қағаздың жоғары жағына тегіңізді жазыңыз;
7. Жоғары оң жақ бұрыштағы есіміңіздің астына телефон номеріңізді жазыңыз. Телефон болмаса, 100 санын жазыңыз;
8. Жазған номерді сыбырлап айтыңыз;
9. Осы номерді қоршаңыз;
10. Қағаздың сол жақ төменгі бұрышына «х» белгісін салыңыз;
11. Осы белгіні үшбұрыштап қоршаңыз;
12. 10-нан 1-ге дейін кері бағытта дауыстап санаңыз;
13. №4 сөйлемдегі «бұрыш» сөзін тікбұрышпен қоршаңыз;
14. Қағаздың жоғарғы бөлігінде қаламның немесе қарындаштың ұшымен 3 жерден тесіңіз;
15. «Мен аяқтауым жақын!» - деп қатты айқайлаңыз.

Енді, егер сіз бәрін мұқият оқып алсаңыз, тек 1 және 2 тапсырмаларды ғана орындаңыз.

4. «Гүл шоғы» тренингі.

Жүргізілу барысы: Оқушыларды аққу, шортан, шаян суреттері салынған карточкалар арқылы үш топқа бөліп аламыз. Әр топқа түрлі-түсті стикерлер мен желім беріледі. Оқушылар стикерлерді бұрыштап гүл жасап гүл сабақтарының суреті салынған плакатқа жапсырады. Үш топ дайын болған гүлдерін үш сабаққа жапсырады. Тапсырма орындалғаннан соң, не себепті аққу, шортан, шаян деп бөлінгендігі түсіндіріледі. Қай жерде, қандай жағдай болмасын барлығымыз бірге болып, бір-бірімізді қолдап, көздеген мақсатымызға жетуде табанды болуымыз үшін «Аққу. Шортан. Һәм шаян» мысалын негізге алғанымды түсіндіріп, тренинг сабағымды аяқтадым.

Ұстаздарға арналған психологиялық тренинг

М. БАЙМБЕТОВА

Мақсаты: Ұжымда жағымды ахуал орнату, жас мамандарға көмек көрсету, кәсіби құлшынысын арттыру, жігерлендіріп көңіл-күйін көтеру. Психологиялық ойындар арқылы қатысушыларды бір-бірімен жақсы қарым-қатынас орнатуға шақыру

Міндеттері:

- өз ойларын еркін білдіреді;
- топтық шешім қабылдауға дайындалады;
- қарым-қатынасқа түсу жағдайы артады

Көрнекілігі: айна, қалам, үлестірмелі қағаздар, бетперде, сиқырлы аяқ-киім

Қатысушылар: Жас мамандар ұжымы

Барысы:

Кіріспе сөз:

Сәлеметсіздер ме, құрметті ұстаздар! Жас мамандарымыздың жанын рухани байыту мақсатында өткізіліп отырған психологиялық қолдау сағатымызға қош келдіңіздер!

1. «Сәлемдесу»

Қатысушылар шеңбер бойымен тұрып, көңіл-күй бетпердесін киіп, бүгінгі көңіл-күйі мен өз есімдерін атап шығады.

2. «Табиғат мінезі» жаттығуы

Қатысушылар шеңбер болып отырып, ауа-райын белгілі бір іс-қимылмен көрсетеді. Қатысушылар алдыңғы адамның арқасына қолы жетерліктей болып жақын отыру керек. Бұл жаттығуды психологиялық гимнастика ретінде қолдануға болады.

- * Күн ашылды – екі алақанмен арқаны сипалау;
- * Жаңбыр жауды – сұқ саусақпен арқаны тарсылдату;
- * Дауыл тұрды – арқаны шымшу;
- * Жел соқты – арқаны жоғарыдан төмен қарай сипалау;
- * Бұршақ жауды – жұдырықпен тарсылдату.

3. «Бүгінгі менің көңіл-күйім»

Қатысушыларға айна таратылып беріледі. Айнаға қарап көңіл-күйлерін бейнелейді. Айнаға қарап:

- Ащы лимон жегендегі түріңіз;
- Тәтті шоколад жегендегі түріңіз;
- Бастығыңыз ұрысқандағы түріңіз;
- Қатты қуанғандағы түріңіз;
- Айнаға қарап әдемі күліңіз;
- Айнаға қарап жылаңыз...

Талдау: Айнаға қарағанда қай көңіл-күй сізге ерекше ұнады?

4. «Сиқырлы аяқ-киім»

Ортаға «Сиқырлы аяқ-киім» әкелінеді. Қатысушылар ретімен ортаға шығып, аяқ-киімді киіп өз армандарын ортаға салады.

Талдау: Аяқ киімді киген уақытта қандай сезімде болдыңыздар? Аяқ киімнің көмегімен шынымен арман орындалатынына сендіңіз бе?

Қорытынды:

Бүгінгі тренингке белсенді қатысқандарыңызға көп рахмет. Сіздерге толағай табыс, шығармашылық өрлеу тілеймін.

Оқушылардың өзіне сенімділігін қалыптастыру термині

А. МЫРЗАГАЛИЕВА

Мақсаты:

- Оқушылардың өз-өзіне деген жағымды қарым-қатынастың дамуы;
- Рефлексия дамуы;
- Оқушылардың сенімділік сезімінің көтерілуі.

«Мен кімін?» серпімділік ойыны

Топ қатысушылары бір-біріне доп лақтыру арқылы «Мен кімін?» деген сұраққа жауап береді. Өзін-өзі сипаттауда мінезі, бет пішіні, мақсаты мен сезімдері қолданылады. Әрбір сөйлем

«Мен»: «Мен қызбын», «Мен көңілдімін», «Мен музыканы жақсы көремін» және т.б. деген сөздермен басталуы қажет.

Біз бүгін, әрқайсымыздың жақсы қасиеттеріміздің бар екендігін айтып мақтана аламыз. Неге десеңіз, басқа адамдарды да біздің басқа жақсы жақтарымыздан қарап таң қалдыру үшін, нені сүйіп, нені армандайтындығымызды да білу мақсатында өз іс-әрекетімізді талқылағанымыз жөн.

«Мен өткен, осы және келер шақтардамын» жаттығуы

Өзіңді өткен, осы және келер шақтарда қалай көресің, елестете отырып суретін сал.

Талдау:

Осы суреттердің қайсысы саған аса ұнайды?

Келешекте өзіңді кім деп көресің?

Қандай қасиеттер сенде пайда болады?

Сен өзіңе не тілер едің?

Балалар бір-біріне доп лақтыра «Мен бірде...» деген фразаны қоса отырып өзінің қандай да бір жетістігін айтады. Мысалы: «Мен бірде дене шынықтыру сабағында барлығынан да тез жүгіріп, бірінші болып келдім».

«Бәрі жұлдыздар» жаттығуы

Бұл жаттығуды жасау үшін тағы да 3-4 рет терең дем алып, көзімізді жұмамыз. Өміріңіздегі кездескен, өзіңізді жұлдыздай сезінген сәтті есіңізге түсіріңіз. Бұл қандай оқиға еді? Жан дүниеңіз қандай сезімдерге тола болды? Қасыңызда сол сәтте кім болды? Сізге арнап жағымды сөздер айтты ма? Сонда не айтты? Қандай эпизод сіздің есіңізге түсіп тұр?... Есіңізге түсіріп болсаңыз, басыңызды изеңіз де, жайлап қана көзіңізді ашыңыз. Барлығымызда да еске түсетіндей кезеңдеріміз болды ма?

Енді біз түрлі-түсті қағаздан үлкен-үлкен жұлдыздарды ойып аламыз да, оның ішіне өміріміздегі сол бір кездегі жетістікке жеткен сәттерімізді мерейіміз тасыған шақтарды сурет етіп саламыз. Сіздің суреттеріңізде, сізге өте маңызды немесе сіздің

жетістікке жетуіңізге көмектескен адамдар қатысуы мүмкін. Барлық жұлдыздар жинақталып, ватман қағазына жапсырылады.

Талдау:

Осы жаттығуды жасау барысында не сезіндіңіз?

Жетістікке жету жағдайын еске түсіру оңайға соқты ма?

Қалыпты өміріңізде жағымды және жағымсыз нәрселерді есіңізге жиі түсіресіз бе?

«Сенен маған ұнайтыны...» жаттығуы:

Балалар шеңбер бойынша тұрып, бір-біріне доп лақтыра бір қатысушыға кезекпен жағымды, жылы сөздер айта бастайды. Айтылатын сөзде оның жеке басының қасиеттері, сырт пішіні, мінез-құлық манерасы: «Дәурен, маған сенің мейірімділігің ұнайды». Баланың жауабы: «Рахмет, мен де өзімді мейірімдімін деп ойлаймын» (өзіне айтылған сөздерді қайталайды), соңынан «Ал мен оның үстіне қосарым: мен сондай кішіпейілмін» деп қосымша айтуына болады.

«Шеңбер бойынша қошемет» жаттығуы

Нұсқау: Әртіс концерттен соң өзін қалай сезінентіндігін кім елестете алады? Шеңбер бойынша тұрыңыздар. Араңыздан біреуіңіз кімге де болса жақындап оған бар күшімен қол шапалақтап қошемет көрсетеді, содан соң олар бірігіп тағы да біреуіңіздің қасына барып сол сияқты бар күшімен қол шапалақтау арқылы қошемет көрсетеді. Дәл осылай топтағы қатысушылардың барлығына қошемет көрсетіледі.

Талдау: қандай сезімде болғаныңыз туралы әрқайсымыз айтып береміз.

Сабақтың рефлексиясы

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маға ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Авторлар туралы мәлімет

Сведения об авторах

АЙТКОЖИНА Гулмира Жаксылыковна – «Қ. Сәтбаев атындағы орта мектеп-гимназиясы» КММ педагог-психологы. Ақсу ауданы, Алматы облысы.

АХМЕДАЛИЕВА Дина Уалиқызы – Қ. Сәтбаев атындағы жалпы орта білім беру мектебінің әлеуметтік педагогы. Тасқала ауылы, Тасқала ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

БАЙМБЕТОВА Мира Қуатжанқызы – Саға мектеп-бала бақшасының педагог-психологы. Ойыл ауданы, Ақтөбе облысы.

БАҚТЫҒАЛИЕВА Бұлдыгүл Бақтығалиқызы – Пятимар жалпы орта білім беретін мектебінің педагог-психологы. Жаңақала ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

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

МЫРЗАГАЛИЕВА Аяжан Тұяқызы – Ғ. Қараш атындағы Қараоба мектеп-гимназиясының педагог-психологы. Қараоба ауылы, Казталов ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

ОЛЖАЕВА Акнур Кайнарловна – кандидат психологических наук, главный редактор журнала «Мектептегі психология – Психология в школе», г. Алматы.

ОМАРОВА Куралай – әл-Фараби атындағы ҚазҰУ Бейіндік мектебінің педагог-психологы. Алматы қаласы.

КИМ И.Н. – психолог гуманитарного колледжа г. Астаны.

СЕРІКБАЕВА Лаззат Сарсенғазықызы – Тайпақ орта жалпы білім беретін мектебінің педагог-психологы. Ақжайық ауданы, Батыс Қазақстан облысы.

СЫНДАРҚҰЛОВА Гүлдана – №247 орта мектебінің педагог-психологы. Бесарық ауылы, Жаңақорған ауданы, Қызылорда облысы.

ТАКЕНОВА Аян Сармырзақызы – №12 мектептің педагог-психологы. Жаңаөзен қаласы, Маңғыстау облысы.