

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ
МИНИСТРЛІГІ РМҚК «Ш.ЕСЕНОВ ат.КАСПИЙ МЕМЛЕКЕТТІК
ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЖӘНЕ ИНЖИНИРИНГ УНИВЕРСИТЕТІ»**

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ИНСТИТУТЫ

ПЕДАГОГИКА ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСЫ

КӨКШЕЕВА ЗАЙНИ ТАЛАСҚЫЗЫ
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТӘЖІРИБЕГЕ КӨМЕКШІ
(педагогикалық мамандықтарға арналған оқу-әдістемелік құрал)



Ақтау-2012ж

ӘОЖ 37.0
КБЖ 74.0
К 67

Пікір жазғандар: Маңғыстау Болашақ институтының
аға оқытушысы, п.ғ.к., доцент Көшербаева Г.А
Ш.Есенов ат. КМТЖИУ п.ғ.д., профессор Аренова А.Х
Х.Досмұхамедов атындағы мемлекеттік университеті,
п.ғ.д. Сардарова Ж.Ы.

Көкшеева З.Т.

К 67 Педагогикалық тәжірибеге көмекші: Оқу-әдістемелік құралы. Барлық педагогикалық мамандықтар үшін. Ақтау, Ш.Есенов атындағы КМТЖИУ, 2012. – 87б

ISBN 978-601-7349-30-1

Болашақ мұғалім кадрлары дайындауда университет студенттерінің педагогикалық іс-тәжірибесі - оқу-тәрбие процесінде маңызды рөл атқарып, болашақ педагог-психолог мамандарды теориялық және практикалық даярлаудың арасындағы байланыстырушы буын болып саналады. «Педагогикалық тәжірибеге көмекші» атты бұл оқу-әдістемелік құралда жалпы гуманитарлық бағыттағы педагогикалық тәжірибе барысының мазмұны мен құрылымы, студенттердің міндеттері мен оларға қойылатын талаптар, білуі тиіс қажетті мағлұматтар, мысалы, психологиялық кеңестер, тренингтер, жаттығулар, т.б. шаралар, сайыстар, сабақтар мен тәрбие жұмыстарынан үзінділер толық кірістірілген. Оқулықты мектеп, колледж оқушылары мен ұстаздары және барлық педагогикалық мамандықтар бойынша ЖОО оқытушылары мен студенттері пайдалануға болады.

УДК 37.0
ББК 74.0

Баспаға Ш.Есенов атындағы Каспий мемлекеттік технологиялар және инжиниринг университетінің оқу-әдістемелік кеңесі ұсынған.

ISBN 978-601-7349-30-1

©Ш.Есенов атындағы КМТЖИУ, 2012ж

АЛҒЫ СӨЗ

Ұстаз болу – жүректің батырлығы.

Ұстаз болу – сезімнің ақылдығы.

Ұстаз болу – мінездің күн шуағы,

Ұстаз болу – адамның асылдығы.

Ұстаз атана білу, оны қадір тұту, қастерлау, арындай таза ұстау – әр мұғалімнің борышы. Осы іске деген қызығушылық пен сүйіспеншілік не бір қиын әрекеттерге жетелейді, іске батыл кірісуге себін тигізеді.

Болашақ педагог-психолог, яғни мұғалім мамандығын дайындау жүйесінде педагогикалық практика негізгі роль атқарады, олай дейтініміз, педагогикалық іс-тәжірибе жоғарғы оқу орнының тұтас педагогикалық процесінің бөлінбейтін бір бөлігі бола отырып, болашақ мұғалім-маманды дайындаудың теориялық және практикалық бірлігін қамтамасыз етеді.

Студенттердің педагогикалық колледждегі өндірістік іс-тәжірибесі жоғары білікті мамандарды дайындауда Қазақстан Республикасының Мемлекеттік стандартының талабына сәйкес адамның өмірлік іс - әрекетінің түрлі сфераларында жүргізіледі.

Бакалавриат студенттерінің педагогикалық колледждегі өндірістік іс-тәжірибесі студенттердің өз беттілік еңбекке теориялық және практикалық дайындығын аяқтаушы этап және қажет бөлім болып келеді. Бітіруші топтағы педагогикалық іс-тәжірибе колледждің оқу-тәрбиелік үрдісін ұйымдастырудағы алдыңғы практикалардың үйлесімді аяқталуы болып табылады және тұтас педагогикалық процесті басқарудағы білім, іскерлік және дағдыны меңгеруге және диплом жобасы бойынша тәжірибе жұмыстарын өткізуге бағытталған.

Педагог - психолог мамандар дайындауда педагогикалық іс-тәжірибенің, әсіресе кәсіби мамандыққа шыңдауда үлесі зор. Осы бағытта Ш.Есенов атындағы Каспий мемлекеттік Технологиялар және Инжиниринг университеті, Педагогикалық технологиялар институты, «Педагогика және психология» кафедрасының ұйымдастырылуымен жыл сайынғы педагогикалық іс-тәжірибе Ақтау қаласында орналасқан Маңғыстау гуманитарлық колледжінде өткізіледі және бұл практика студенттердің теориялық білімдерімен колледж студенттері және колледж психологы қызметі арасындағы байланыстырушы звено болып табылады.

Іс-тәжірибе студентті дағды, іскерлікпен қамтамасыз ете отырып, оқу-тәрбие жұмысында шығармашылық өсуіне жағдай жасайды, олардың жоғарғы оқу орнында алған теориялық білімдерін бекітеді және болашақта педагогикалық міндеттерді шешуде көмектеседі.

Қоғамдағы жаңа әлеуметтік-экономикалық жағдай әлемнің мәдени жана білім кеңістігіне ену, өркениетті елдердегі педагогика ғылымы және білім беру жүйесі дамуының қазіргі кездегі тенденциялары, әлемдік деңгейдегі педагогика және психология ғылымындағы жинақталған тәжірибелерді талдау нәтижесі – мұғалім мамандығын сапалы етіп дайындауды қажет етеді. Осы орайда бүгінгі күннің мұғалімі, жан-жақты кәсіби маманданған, қазіргі

өзгермелі әлеуметтік жағдайға тез бейімделіп, шығармашылықпен ойлай білетін білімді, педагогикалық процесті жүйелі түрде алдын-ала болжай алатын, жаңашыл, оқушылармен ынтымақтаса отырып, кәсіби педагогикалық-психологиялық қызметті дара шығармашылық тұрғыда жасауға бағытталған болуы керек.

Педагогикалық колледждегі өндірістік іс-тәжірибенің мақсаты: педагог-психологты дайындау комплексінде теориялық білімді практикасымен байланысты орнату, адамның өмірлік іс-әрекетінде түрлі сферада педагогикалық-психологиялық білімді қолдануға және ғылыми психологиялық - педагогикалық зерттеуді өткізуге дайындау, дипломдық зерттеу жұмыстарының тақырыбына сәйкес ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізу;

Педагогикалық колледждегі өндірістік іс-тәжірибенің негізгі міндеттері:

- адамның өмірлік іс-әрекетінің түрлі сферасында педагогикалық-психологиялық жұмысын жоспарлау икемділігі, диагностикалық коррекциялық жұмыстың кезеңін құру;

- адекватты зерттеудің әдістерін пайдаланып түрлі диагностика өткізу;

- кіші топтарда «мұғалім - оқушы, «оқушы – оқушы», «ата - ана -мұғалім - оқушы» өзара қарым-қатынастарында бақылау өткізу біліктілігі;

- түрлі өмір әрекеттері сферасында психологиялық -педагогикалық білімдерді насихаттау мақсатында халықтың алдына шығу дағдысымен жүргізілген жұмыстардың нәтижесі бойынша халықтың алдында сөйлеудің қалыптасуы;

- математикалық-статистикалық өңдеуді жүргізуде білім және дағдыларын қалыптастыру, алынған мәліметтерді кәсіби талдау және оның нәтижелері мен мәліметтердің интерпретациясын қорытындылау, практикалық ұсыныс құру және т.б. Сондай-ақ, осындай міндеттердің қатарына:

- Болашақ педагог- психологта педагогикалық-психологиялық дағдының, іскерліктің және кәсіби тұлға ретінде қалыптасуына жағдай жасау.

- Студентте мамандыққа деген қызығушылық пен сүйіспеншілікті қалыптастыру.

- Колледждегі оқу-тәрбие жұмысы мен жаңашыл психологтардың тәжірибесін меңгеру.

- Колледж студенттерінің танымдық қызметін белсенді ететін әртүрлі диагностикалық-коррекциялық әдістемелердің түрлерін өткізуге дайындау да жатады.

Педагогикалық-психологиялық іс-тәжірибе - ол болашақ психологтарға берілген топта психологиялық жұмыстардың ерекшеліктерімен, танысуға мүмкіндік береді. Сондай-ақ, бұл іс-тәжірибеде болашақ педагог -психолог психологиялық жұмыстардың негізгі әдістемелерімен, колледждегі психологиялық қызметтің мақсаттарымен, қазіргі кездегі оқу-әдістемесінің құжаттарымен танысуы қажет.

Педагогикалық колледждегі өндірістік іс-тәжірибе университеттің базалық ретінде ескерілген түрлі әлеуметтік сферада өткізіледі. Іс-тәжірибе

басталар алдында студенттерге, оның мазмұны мен өткізу тәртібі түсіндірілетін орнату конференциясы өткізіледі.

Педагогикалық колледждегі өндірістік іс-тәжірибе 6 кезеңде жүзеге асады.

1 - білім берудің әлеуметтік ортасымен танысу, кіші ортада «мұғалім - оқушы, оқушы - оқушы, ата-ана - мұғалім - оқушы» қарым -қатынасын бақылау және басқа да әлеуметтік сфераларды бақылау.

2 - түрлі диагностикалық әдістемелерді қолданып диагностикалық жұмыстар, әртүрлі топтарда тренингтер өткізу және коррекциялық жұмыстар жасау, оны талдау;

3 – педагогикалық бағытта ашық тәрбие сағаттарын(3-4) өткізу, оны талдау, қорытындылау;

4 - мәселелер бойынша консультация, лекциялар өткізу оны талдау, қорытындылау;

5 – негізгі пәндер бойынша ашық сабақтар(3-3тен) өткізу, оны талдау, қорытындылау;

6 – диплом жұмысының экспериментін жүргізу, ғылыми зерттеу жұмысын ұйымдастыру, өткізу оны талдау, қорытындылау, жинақталған материалдарын өңдеу;

Практиканы ұйымдастыру және оқу-әдістемелік жетекшілікті «Педагогика және психология» кафедрасы жүзеге асырады. Кафедра тағайындаған оқытушы іс-тәжірибеге байланысты өткізілетін конференцияларға қатысады, студенттерді бөлінген оқу орындарына апарып орналастырады, таныстырады, студенттердің уақытында практикада болуына ықпал етеді, үнемі қадағалап, басшылық жасайды. Кафедра тағайындаған әдіскер- оқытушы бекітілген оқу мекемесінде іс-тәжірибеден өтуші студенттердің сыныптарда немесе топтарда өткізілетін әртүрлі диагностикалық жұмыстарына, барлық ашық сабақтары мен өткізілетін іс-шараларына қатысады, оларға талдау жасайды, пән мұғалімімен ақылдаса отырып, бағалайды. Практиканың ұйымдасуы мен өткізілуі туралы кеңестер береді, жеке тапсырмаларды орындауға көмек көрсетеді.

Болашақ педагог - психологтарда педагог мамандығы мен мәдениетіне сәйкес дағдының, іскерліктің және кәсіби тұлға ретінде қалыптасуына жағдай жасау, студенттердің өзі қалаған мамандықтарына деген қызығушылық пен сүйіспеншіліктерін қалыптастыру бағытында түрліше тақырыпта ашық тәрбие сағаттарын өткізу, негізгі педагогика және психология пәндерінен ашық сабақтар өткізу, колледждегі оқу-тәрбие жұмысы мен жаңашыл педагогтардың сабақтарына қатысып, тәжірибесін көріп, үйрену, меңгеру, колледж студенттерінің танымдық қызметін белсенді ететін әртүрлі диагностикалық-коррекциялық әдістемелердің түрлерін өткізуге дайындау, түрлі тақырыптағы тәрбиелік мәні бар шараларды ұйымдастырып, оны өткізу студент-практиканттардың негізгі міндеттері болып табылады. Студент тәжірибеден өту кезінде:

- іс-тәжірибе бағдарламасында көрсетілген міндеттерді толық орындауға;
- мектептің ішкі тәртіптерімен танысуға және оған бағынуға;
- еңбек тәртібін, техника кәуіпсіздігін, өндіріс гигиенасын сақтауға;

- өзіне жүктелген міндеттерді жауапкершілікпен орындауға;
- күнделікті белгіленген нысанда үнемі жүргізуге;
- іс-тәжірибеден өтудің күнтізбелік жоспарын өз уақытында және толық орындауға;

- іс-тәжірибе аяқталған соң студент кафедраға бағдарламаға сәйкес бекітілген көлемде есепті ұсынуға міндетті.

Ішкі тәртіп ережесін бұзған тәжірибеден өтуші студенттерге жетекшілер жауапкершілік арта алады, бұл туралы «Педагогика және психология» кафедрасына және университет ректорына хабарланады.

Студенттің одан кейін университетте қалуы туралы мәселе шешіледі. Іс-тәжірибе бағдарламасын орындамаған және теріс пікір алған немесе есептемені қорғауға қанағаттанарлықсыз баға алған студент емтиханға жіберілмейді. Бұл жағдайда университет ректорының шешімі бойынша ол практикадан қайта өтуге жіберілуі мүмкін немесе университет студенті қатарынан шығарылады.

Педагогикалық іс-тәжірибе барысында студенттер өздерінің университет қабырғасында алған теориялық білімдерін шындай отырып, топ жетекшілерімен, оның атқаратын барлық жұмыстардың түрлерімен, үлгерімі төмен студенттермен жұмыс, олардың сабақтарда кездесетін қиыншылықтарын талдауы (жаңа тақырыпты пысықтауда, практикалық және өзіндік тапсырмаларды орындауда, оқу құралдарымен жұмыс жасауда т.б.), қиыншылықтарды болдырмау жолдарын іздестіру, оқу жоспарлары мен журналдарын дұрыс толтыра білу, студенттердің білім дәрежесін, дамуын, жекелеген пәндерге қызығушылығын анықтау, өзін-өзі бағалай білу анкеталарымен, сұрақ-жауап тестерімен анықтай білу, кіші педагогикалық кеңеске қатысут.б. көптеген жұмыс түрлерімен қоса, өз сұраулары бойынша тәжірибе алмасу, үйрену мақсатында колледж оқытушыларының қосымша сабақтарына да қатысады. Осы іс-тәжірибе кезінде студенттер төмендегі бағдарламалармен танысады:

1. Іс-тәжірибенің базасымен, әлеуметтік ортасымен, педагог -психологтың жұмысымен, жетекшілердің іс-әрекетімен, диагностикалық -коррекциялық жұмысты орнатумен танысу.

2. Колледждегі психологтың кабинетіне қойылатын негізгі талаптар. Колледждегі психологтың кабинетінің жабдықталуы. Психолог маманның жұмыс орны. Техника қауіпсіздігіне қойылатын талаптар.

3. Әдістемелік әдебиеттер қоры.

Студент-практиканттар тәжірибеден өтудің алғашқы күндерінен бастап түрлі жұмыстармен айналысулары тиіс. Практикаға алғаш келген күнінен бастап-ақ, практиканттар негізгі пәндерден ашық сабақтар беру үшін алдынала жоспарын құру, сабақтың мақсатын, құрылымын талдау, конспектілеу, оқытушысының оқу жоспарларымен танысу, оған дайындық, тәрбие сағаттарын өткізу, түрлі тренингтер, сауалнама, психокоррекциялық, диагностикалық жұмыстар жасау, студенттер мен ата-аналарға, оқытушыларға психологиялық кеңес беру сияқты түрлі т.б. жұмыстарда тынымсыз ізденіп, белсенділік таныта білулері тиіс.

Осындай барлық жағынан да білімділігімен, өнерімен де көзге түскен белсенді практиканттарымыз жыл сайын колледж студенттері мен оқытушылардың шын ықыласына бөленіп, колледж әкімшілігінің мақтау қағаздарына ие болып жатады.

Тәжірибе соңында есептеме материалдарын мазмұндау іс-тәжірибе бағдарламасына сәйкес болуы керек. Өткен материалдар анықталып, талданып және сәйкес сұрақтар есептемеде бейнеленеді және іс-тәжірибе аяқталуымен студент есептемені кафедраға 2 күн ішінде тапсыруға міндетті. Іс-тәжірибе бойынша есептеменің жалпы көлемі машиналық жазба түрінде 4-5 бет құрау керек және стандартты қағаз бетінде орындалып, нөмірленіп, тігілуі керек, ондағы әрбір сұраққа мазмұнды атау берілуі тиіс.

Есептемені тікпестен бұрын, материалдарды келесі тәртіппен орналастырады: титулдық бет; күнделік мазмұны; есептеме мәтіні: кіріспе, негізгі бөлім, қортынды; әдебиеттер тізімі; қосымшалар. Есептеме түзетулерсіз, таза, анық қолмен жазылуы керек және парақ айналасының мөлшері келесі түрде болады: сол жақтан - 30 мм; оң жақтан - 15 мм; жоғарыдан - 20мм; төменнен - 25мм. Есептемеде іс-тәжірибе барысында қол жеткізген нәтижелер мен орындау әдістерін көрсете отырып, фактілік жасалған жұмыс бейнеленуі керек. Есептемеге мыналар кіреді:

1. Іс-тәжірибе күнделігі.
2. Күнтізбелік-тақырыптық жоспар.
3. Диагностикалық жұмыстардың әдістемелері.
4. Жүргізілген жұмыстың материалдары.
5. Кәсіпорыннан студент-практикантқа жеке мінездеме.
6. Бекітілген сыныпқа және сыныптағы бір оқушыға психологиялық-педагогикалық мінездеме.

Жетекшінің қолы қойылған, рәсімделген есептеме кафедраға тапсырылады және есептемені қорғау бойынша қабылдау мерзімі белгіленіп, студенттерге ескертіледі. Практика бойынша есептемені қорғау нәтижелері бағаланып, қол қойылған ведомостыпен расталады.

Педагогикалық колледждегі өндірістік іс-тәжірибенің қорытындысында студенттер мынаны білу керек:

- нақты бір сабақтың бағдарламаларын, оқулықтарын анализдеу;
- сабаққа қажетті материал таңдай білу;
- сабақтың мақсатын жаза білу, жоспары мен құрылымын дұрыс құру;
- сабаққа қатысты слайдтар дайындап, электронды тақтамен дұрыс жұмыс жасай білу;
- сабақ тапсырмаларын орындау, оған дұрыс әдістемелік нұсқаулар беру;
- топ студенттерімен дұрыс қарым-қатынас орната білу, психологиялық климат орната білу;
- сабақта оқыту-тәрбиелеу әдістемелік жұмыстарын тиімді таңдау және қолдана білуі керек;
- топ студентінің білімін дұрыс бағалай білуі керек;
- кез-келген педагогикалық жағдаяттарды шеше білу, ситуациядан шыға білу;

- колледжден тыс шараларды жасай білу және ұйымдастыра білу керек т.б.

Іс-тәжірибенің қортындысын талқылау үшін конференциялар өтеді, онда студенттер өздерінің әдістемелік мінездемесін баяндайды, 10 апта бойы өткізген барлық жұмыстары бойынша талдаулар жасап көрсетеді, оны көпшіліктің талқысына ұсынады, өз бетінше қорытынды талдаулар жасап, ұсыныстарын айтады. Сонымен қатар студент бір тақырыпты алып, сол тақырып бойынша әр түрлі мәселелерді қарастыруына болады.

Мысалы: кәсіптік бағдарлама бойынша «Мен таңдаған мамандық» немесе «Психолог болу арманым» атты тақырыпты қарастыру, колледжде қалай өтуде, бұл тақырып бойынша конференцияға тәжірибелі аға оқытушылар, кәсіби мамандар, психологтар мен әдіскерлер қатысып, студент - практиканттар жүргізген диагностиканың нәтижелеріне байланысты психологиялық - ағартушылық кеңестер берулері тиіс. Көпшіліктің алдында пікір бөлісу, өз ойларын бөлісу, ұсыныстар айту, түрлі сұрақтар қою арқылы өз беттерінше талқылап-талдау, баяндамамен жұмыс жасау, ол жалпы студенттің өздерін ұстай білу, еркін сөйлей білу дағдысын қалыптастырады, сонымен қатар ол өзінің пайдалы білімін жолдастарымен бөліседі немесе жолдастарынан пайдалы ақпараттарды өзіне түртіп алады, мұндай баяндама-студенттің кәсіптік-педагогикалық өсуіне ықпал етеді.

Жай мұғалім хабарлайды, жақсы мұғалім түсіндіреді, керемет мұғалім көрсетеді, ұлы мұғалім шабыттандырады.

Осы тәжірибе барысында барлық студенттер, мысалы, оқу ісі бойынша негізгі «Педагогика» және «Психология» пәндері бойынша 3-4-тен ашық сабақтар өткізеді, әрқайсысының сабақтарына қатысып, сабақ соңынан талқылап, күнделіктеріне жазып, өз ойларын ортаға салып отырады. Мысалы, 2010 жылы ПиП-07-1 тобының студенттері Ә.Жұбатырова, Ж.Нұрниязова мен С.Қожахметовалар ДБ-31, шп-11,21, 21 топтарына психология пәні бойынша «Теперамент», «Ойлау мен сөйлеу», педагогикадан «Оқытудың белсенді әдістері», «Оқытуды ұйымдастыру формалары» ашық сабақтарының тақырыбын терең ашып, әртүрлі көрнекілік-слайдтарды, оқыту әдістерін пайдалана отырып, сабақтың мақсатына жетті ал ШБ-21 тобына өз сұранысымен Дж.Мореноның «Сіз қандай тұлғасыз?», «Сахара», «Қарым-қатынас мәдениеті» атты тренингтерін және осы топ студенттерімен өздерінің дипломдық зерттеу жұмыстарының тақырыптарына сәйкес түрлі психодиагностика мен зерттеу әдістерін жүргізді.

Сондай-ақ, тәрбие жұмыстары бойынша, атап айтатын болсақ, мысалы Г.Саркаева, Б.Қодарова, М.Ұзақбаевалар «Ұстазым менің, ұстазым» мерекесін ДБ-11, ПД-12 топтарында өте қызықты өткізсе, қалған барлық студенттер қосылып, әртүрлі топтардың арасында «Алтын күз» атты әдемі кешті тартымды ұйымдастыра білді, бұл кештердің студенттер үшін тәрбиелік мәні өте зор болды. Ал, барлық топ студенттерінің жиналып «Бекет ата-пір Бекет» атты Б.Мырзағұлұлының 260 жылдығына орай өткізілген ашық тәрбие сағатының маңызы өте зор болды, оған колледждің барлық мамандығындағы студенттермен қатар оқытушылары да қызыға қатысты, кештің арты

пікірталасқа ұласып, соңынан практиканттарды күшімен мерекелік концерт қойылды.

Колледж студенттеріне арналған арнайы «Қарым-қатынас мәдениеті» атты тренинг сабақтармен қоса, түрлі диагностикалық, коррекциялық жұмыстар, атап айтатын болсақ, Дж.Мореноның «Социометрия», М.Фергюсон мен Д.Рассельдің «Жалғыздық сезімінің деңгейін анықтау», Дембо-Рубинштейн тәсілі бойынша «Өзін-өзі бағалау», американдық психолог Дилленгердің «Өзін-өзі тану», т.б.,тестілеу, «мюнстенберг», «Ішкі жан дүниенің төлқұжаты» және Айзенктің «Темперамент» әдістемесін, студент жастардың ата-аналарына да арнап «Жанұядағы ата-аналармен бала арасындағы қақтығыстардың туындау себептері» атты мауалнамалары жүргізілді. 2011 жылы ПиП-08-1 тобының студенттері А.Айдарбаев пен З.Мадиевалар «Құқықтық сауаттылық заман талабы» атты студенттер мен оқытушылар арасында пікірталас-диспут «Шын дос болу - бақыт», «Темекінің залалы», «СПИД-XXI ғасыр дерті» атты ашық тәрбие сағаттарын өте тартымды етіп ұйымдастырды.

Педагогикалық іс-тәжірибе бойынша студенттер өздерінің университет қабырғасында алған теориялық білімдерін шыңдай отырып, топ жетекшілерімен, оның атқаратын барлық жұмыстардың түрлерімен, үлгерімі төмен студенттермен жұмыс, олардың сабақтарда кездесетін қиыншылықтарын талдауы (жаңа тақырыпты пысықтауда, практикалық және өзіндік тапсырмаларды орындауда, оқу құралдарымен жұмыс жасауда т.б), қиыншылықтарды болдырмау жолдарын іздестіру, оқу жоспарлары мен журналдарын дұрыс толтыра білу, студенттердің білім дәрежесін, дамуын, жекелеген пәндерге қызығушылығын анықтау, өзін-өзі бағалай білу анкеталарымен, тестермен анықтай білу, кіші педагогикалық кеңеске қатысу т.б. көптеген жұмыс түрлерімен қоса, өз сұраулары бойынша тәжірибе алмасу, үйрену мақсатында колледж оқытушыларының қосымша сабақтарына да қатысады. Сонымен бірге студенттер ұжымымен оқудан тыс тәрбиелік жұмыстарды жүргізуде топ кураторларымен бірлесе отырып атсалысады.

Педагогика іс-тәжірибе барысында студенттердің жауапкершіліктері артып, колледж студенттерімен жұмыс түрлерін өткізуге қызыға қатысады. Қиындығы мен қызығы қатар жүретін ұстаз мамандығының қыр-сырын әп-сәтте меңгеріп кету, біздің практиканттарымыз үшін әрине, оңайға түспейді.

Мишель Монтеньше айтсақ, «Өзің оқып-тәрбиеленуіңе қарағанда, өзгені оқытып, тәрбиелеу үшін, ақыл-ой мен күш көп керек» болды. Олар университет қабырғасында бұрынғы оқыған пәндерінің лекцияларын қайтадан ақтарып, күн-түн демей іздеп оқып, түрлі көрнекіліктерімен дайындалып, слайдтар жасап, асқан төзімділікпен, талмастан іздене білді. Міне, «Ерінбей еңбек етсең шыдап егер, тікен де гүлге айналып шыға келер», деп ұлы шығыс ғұламасы Саағди айтқандай, еңбектенгеннің арқасында осындай дәрежеге жете білді.

Адам мен адамды теңестіретін – білім» деп М.Әуезов айтқандай, ғұлама да, данышпан да, қарапайым адам да өз өмір баспалдағын мектеп табалдырығынан бастайды, ұстаз ұсынған білім нәрімен сусындайды.

Орыстың халық тәлімінде «Чти Учителя как Бога!», - десе, пайғамбарымыздың хадисінде «...әуелі Анаң, одан соң тағы Анаң, одан тағы Анаң. Сонан кейін Әкең. Одан кейін Ұстаз...», деп жазылған екен.

Ендеше, ұстаз болу – үлкен бақыт, нағыз ұстаз: нағыз адам, кәсіби тұлға, кәсіби маман, кәсіби шеберлік иесі, зерттеуші, ізденуші, яғни, бүгінгі практикант-студент – ертеңгі ұстаз-маман!

Жеке тұлғаның нәтижелі дамуына кәсіптік өзін-өзі таңдауына жүргізелетін педагог-психологтың жұмыстары.

Қазақстан Республикасының білім жүйесін жаңартудың басты міндеті саналы біліммен қамтамасыз ету білім беру жүйесінің барлық компоненттеріне жеке тұлғаның, қоғам мен мемлекеттің болашақ талабымен сәйкестендіру болып табылады.

Жеке тұлғаның тиімді кәсіби мамандық таңдауда өзін-өзі бағалау мәселелері психологияда өзекті де, күрделі мәселелердің бірі болып отыр. Өзін-өзі бағалау мәселесін теориялық жағынан толығырақ қарастырылған Б.Г. Ананьев, Л.И.Боженович, И.С.Кон.

Жеке тұлғаның негізгі ерекшелігі -өмірлік жоспарларының құрылуы. Бір жағынан өмірлік жоспар тұлғаның өз алдына қойған мақсаттарының ұлғаюынан және ауыспалы мақсаттарды бағындыратын құндылықты бағыттың тұрақты ядросының құрылу нәтижесінде туады.

Екінші жағынан, мақсаттар мен уәждердің нақтылуанымен дифференциалану процесі жүріп жатады.

Өмірлік жоспар-бұл әлеуметтік этикалық тәртіптегі құбылыс. Жеке тұлғаны кезіндегі дамуда кім болу /кәсіптік өзін-өзі анықтау/ және қандай болу /моральды өзін-өзі анықтау сұрақтары ерекшеленбейді.

Жеке тұлғаның бір жақсы, маңызды, әлеуметтік мәнді іс тындырғысы келеді, бірақ оның бәрі көбінесе арман. Белсенді де, жарқын болатын арманнан гөрі өмірлік жоспар-бұл әрекет жоспары, сондықтан ол біріншіден, мамандық таңдауға тіреледі.

Жеке тұлға үшін мамандық таңдау-белгілі деңгейде моральды мәселе. Мамандық таңдаудағы басты жетекші бұл өзіміздің қалауымыз, яғни таңдауымыз өз көңілімізден шығуы. Мамандық таңдау диапазоны кең болған сайын, психология жағынан дәл сондай ауыр.

Белгілі бір іске өзінің қабілеттілігі, икемділігі және тұлғаның өзін-өзі көрсету мүмкіндігі бар шаруалар кіреді.

Өзін-өзі анықтау барда өзін-өзі тежеу де бар. Оқушы профессионалды қатынаста әлі ешкім емес, таза парақ. Ол слесарь, дәрігер, космонавт болуы мүмкін. Жеке тұлғаның тиімді кәсіби мамандық таңдауда өзін-өзі анықтау әр қырынан көруге болатын көп баспалдақты процесс.

Біріншіден, қоғамның жаңадан тұлғаға айналып келе жатқан адамға қоятын қызметтер сериясы. Ал бұл тұлға белгілі бір уақытқа дейін оны шешуі

тиіс. Екіншіден, шешім қабылдау процесі сол арқылы тұлға өз қабылеттері мен таңдауын оптимистік тұрғыда қарайды.

Үшіншіден, жеке өмір стилін жасау, ал оның бір бөлігі болып, мамандырылған іс-әрекеті саналады.

Осы үш кіріспе жұмысты әр қырынан анықтайды: біріншісі қоғамның сұранысынан туындайды, екіншісі тұлғаның қабілеті, үшіншісі екеуінің келісу мүмкіндігін көрсету, бірақ бұл үшеуі де бірін-бірі толықтырады;

1. біріншісі-әлеуметтік,
2. екіншісі-әлеуметтік-психологиялық,
3. үшіншісі-дифференциалдық-психологиялық.

Жеке тұлғаның тиімді мамандық таңдауда профессионалды түрде кәсіби кеңес өткізу керек. Сондықтан жеке тұлғаның тиімді кәсіби мамандық таңдауда өзін-өзі анықтау барысындағы педагог-психологтың тиімді жұмысының бағыттарымен таныстыра кетсек.

1. Бірінші кезеңде оқушыларға әр түрлі мамандықтар туралы әңгіме өткізу.

2. Содан соң оқушылардан Д. Голандтың тұлғаның типтерін анықтау тестін алуға болады. Мысалы, 9-сыныпта 4 оқушы бар ол тұлғаның 6 типін бөліп көрсетеді

1. **Реалистік тип:** Бұл типке Мейрамбек, Олжас жатады. Міндеті нақты бір кәсіпті:механик,жүргізуші,инженер, агроном тағы басқа мамандықтарды ұнатады. Физика, экономика,гибернетика,химия,спорт сияқты салаларда табысқа жетуіне мүмкіндігі мол.

2. **Зияткерлік тип:** Бұл типке Жасұлан жатады. Талдамалық ақыл ойы бар, байымдауы тәуелсіз пікірі өзіндік ерекшелігімен сипатталады, теориялық эстетикалық құндылығы көбірек. Интеллектуалдық, шығармашылық міндеттерді шешуге бейім. Ғылыми тұрғыдағы мамандықты таңдайды, қызметтің мына түрлерін ұнатады:математика, география, геология, шығармашылық кәсіптер.

3. **Әлеуметтік тип:** Бұл типке Нұргүл жатады. Қарым-қатынас жасай білу, топ басшысы болуға ұмтылу. Білгіш,сезімтал. Ұсынылатын қызмет түрі:оқыту мен емдеу/мұғалім,дәрігер,психолог/

4. **Конвенционалды тип:** Ұйымшылдық қабілеттері әлсіз дамыған, математикалық қабілеттері басым. Кеңсе, есеп айырысуға байланысты мамандықтарды қалайды.

5. **Іскер тип:** Бұл типке белсенділік,қызбалықты,кұлшынысты,ынта жігерді талап ететін міндеттермен мақсаттарды таңдайды.Мінез ерекшеліктері:басшылық етуді,нұсқау беруді,тапқырлықты ұнатады,қадірлегенді,күш көрсеткенді жақсы көреді,тілге бай.Мұндай мінез ерекшеліктері дипломат,репортер,менеджер,директорға лайықты.

6. **Әртістік тип:** Адаммен қарым-қатынаста өз қиял сезіміне сенеді. Шығармашылық кәсіпті ұнатады: музыка, сурет салу, гуманитарлық саладағы қызметке бейім. Қабылдау түсіну, ұғыну, қабілеті мол. Тарих, филология, өнер жағын ұнатады.

Сынып жетекшісімен бірлесе отырып ата-аналармен жиналыс өткізіп, оларға төмендегідей нұсқада кеңес беруге болады.

1. Ата-аналармен кездесуде «Мамандық таңдау бойынша ата-аналарға арналған жадынама» ұсыну.

2. Балаңыздың болашақ мамандығын өзі таңдауына мүмкіндік беріңіз.

3. Оның таңдаған мамандығына деген қарсылықпен қолдауды бірге отырып талқылаңыз.

4. Мамандық таңдар кезінде тек материалдық пайданы ғана ойламай, балаңыздың рухани қанағаттануың да естен шығармаңыз.

5. Болашақ мамандық таңдар кезде балаңыздың сол кәсіпке деген жарамдылығын да байқаңыз.

6. Егер мамандық таңдау барысында қарама қайшылық туындап жатса, кенесші-мамандармен ақылдасыңыз.

7. Мамандық таңдауда балаңызды қыспалай бермеңіз, әйтпесе бұл жаңжалға әкеп соқтыруы мүмкін.

8. Балаңыздың арманы орындалу үшін оған барынша қолдау көрсетуге тырысыңыз.

9. Егер балаңыз мамандық таңдауда қателескен болса, ол үшін кінәламаңыз, оны жөндеуге болады.

10. Егер балаңыз қандай да бір мамандыққа ертеден әуестене бастаса оған үйірмелер, әдебиеттер әр түрлі сабақтардың көмегімен осы қызығушылығын сақтауға мүмкіншілік беріңіз.

11. Балалар өз ата-аналарының мамандығына қатысты маман таңдауы да мүмкін екенін есіңізге алыңыз.

Осы жадынама ата-аналарды және оқушыларды кәсіптік өзін-өзі анықтауға көп ойлануға жетеледі.

2. Жеке тұлғаның тиімді кәсіби мамандық таңдауда өзін-өзі анықтау барысындағы педагог-психологтың оқу жылының жұмыс жоспарының үлгісі:

/с	Тақырыбы	Мерзімі	Сыныптар	Жауапты
	Ата-аналардың және оқушылардың жиналысы	Қаңтар	9	Сын.жет. психолог
	Тест Д.Голландтың тұлғаның типтерін анықтау	Ақпан	9	психолог
	Тренинг «Мен және менің сүйікті мамандығым»	Наурыз	9	психолог
	Кәсіптік өзін-өзі анықтау тренингі	Сәуір	9	психолог
	Өзін-өзі анықтау барысында ата-аналарымен және оқушылармен кездесу /дөңгелек үстел/ Қорытынды жасау	Мамыр	9	Сын.жет. Психолог Пән мұғалімдер

I- БӨЛІМ. ТРЕНИНГТЕР МЕН ЖАТТЫҒУЛАР

Келесі кезекте тренингтер мен жаттығуларына қысқаша түсінік бере отырып, оның түрлерінен мысал келтіреміз:

Тренинг – кәсіптік және тұлғалық қарым-қатынастағы күзiреттi дамытуды көздейтiн интерактивтi оқытудың бiр түрi. Тренинг көпшiлiктi оқытудың әдiсi. Оқушылар тәрбиесiнде тренингтiң көмегi зор.

Тренинг - әмбебап әдiс болып саналады. Өйткенi оны мектеп оқушыларымен де, жасөспiрiмдердiң арасында да, ата – аналармен жұмыс жасағанда да қолдануға болады.

Психологиялық, әлеуметтiк, мәдени тренингтер белгiлi ортадағы мәселелер мен қиындықтарды түзетуге, өзiн - өзi шығармашылық тұрғыда дамытуға, тұлғаның әлеуметтiк ортада өзiндiк реттелуiне мүмкiн болатын қажеттi жағдайды туғызуға көмектеседi.

Тренингтi өзiне тән ерекшелiктерiне, мақсатына, шартына қарай таңдап алу қажет. Тренинг студенттердiң қызығушылықтарын арттыра алатындай, өз ойларын ортаға еркiн сала алатындай жағдайда өткiзiлуi тиiс. Ендеше, әртүрлi жағдайда өткiзiлетiн тренинг жаттығуларын қарастырып көрейiк.

“Балаларды ережелермен тәрбиелеуге болмайды, олар естен шығып кетедi. Егер баланы бiр нәрсеге үйреткiң келсе, оған тәжiрибе арқылы әркез дағдыландыр, мүмкiндiк болса, үйренуiне жағдай тудыр”
Дж.Локк

Тренингте қолданылатын жаттығулар:

Қарым-қатынасты дамытуға арналған жаттығулар:

Мақсаты: Бұл жаттығулар қарым-қатынасты тренингтiң тұтастай бағдарламасын құрайтын топтағы қарым-қатынасты дамытуға арналған жаттығуларды қолдану.

Тренинг барысында қаралып шешiлетiн мiндеттер:

-Тиiмдi қарым-қатынасқа машықтану (байланыс құру, қосылып отыру, белсендi тыңдау, өз пiкiрiн толыққанды бiлдiру);

-Эмпатиясын дамыту;

-Сенiмсiздiктен, қобалжудан, қорқыныштан, қарым-қатынастағы қиындықтардан арылу;

-Тиiмдi қарым-қатынасқа деген дайындығын дамыту;

-Айналадағылармен қатынаста адамгершiлiктi дамыту;

-Тындай бiлу, жанашырлық, дауды жеңу, iскерлiгiн игеру;

-Тренингке қатысушылардың мәдениетiн қалыптастыру;

-Байланыс жасау iскерлiгiн меңгеру;

-Өз коммуникациалық ерекшелiктерiн сезiну;

-Өзгелердiң қызығушылығымен санасу және оны есепке алу iскерлiгiн қалыптастыру;

-Өзін-өзі құрметтеуді, өзін-өзі бағалаудағы тепе-теңдікті, өз күшіне сенуді қалыптастыру;

-Эмоциялық тонусты арттыру;

-Тұлғаның өзін-өзі бекітуіне жағымды жағдай туғызу;

-Ғашықтық сезімді, адамдарға деген сенімді дамыту;

-Өзіне деген жағымды қатынасқа машықтану.

Тренинг ойын жаттығуларынан үзінді:

«Танысу» тренингі

Мақсаты: топта жұмыс жүргізу үшін жағымды ахуал орнату, қарым – қатынастың белсенді стилін және кері байланыс немесе жақсы әсер алу тәсілдерін меңгеру.

Жүргізуші: «Барлығымыз шеңбер жасап отырайық. Сендерге өзіңе және өз мінезіңе ең маңызды, ең мәндісі не болып табылатындығы жайлы ойлауды ұсынамыз. Енді оған қысқаша айту формасын тауып көр, мысалы, өлең түрінде де болады: (Мүз және жалын), (Бірге хайуандай ұлимын, бірге сәбидей жылаймын), (Тыныш, мұңды, үнсіз... және т.б.). Ойландың ба? Жақсы. Қазір шеңбер бойымен кезекпен жүргізушінің оң жағында отырған қатысушыдан бастап топқа таныстыруды бастаймыз. Алдымен өз есімдеріңді айтыңдар. Егер ол бір сөйлеммен айтылса да жақсы немесе өлең немесе метафора қолдануға болады. Сен қазір, аяқ астынан ойлап тап... Өтінеміз. Рахмет. Біз бір-бірімізге бір қадам жасадық. Кімнің таныстыруы көбірек әсер қалдырды, талқылауымызға болады).

Рефлексияға арналған сұрақтар:

1. Алғаш бейтаныс кезеңде қандай күйде болдың?
2. Танысу барысында не сездің?
3. Танысу аяқталғанда қандай күйде болдың?

«Метафора»

Мақсаты: Жаттығу арқылы өз ойларын қимыл арқылы бейнелей білуге жағдай жасау.

Жүргізуші: Әркімнің қоршаған ортаға қандай әсер қалдыратыны, қандай ассоциациялар тудыратыны, мәнді ретінде қабылданатыны түсінікті, ал нелер байқалмайтынын білу қызық. Барлығымыз өз әріптесімізге көркем бейнесін бірігіп жасауға шығармашылық жұмысты жүргізуге қатысуды ұсынамын. Ол үшін алдымен, шығармашылық зат болғысы келген, өз еркімен шеңбер ортасына шығамын дегендерді шақырамын. Қазір қатысушыларға тапсырма:

«Біздің кейіпкерге қарағанда сендердің бойларыңда қандай бейне туады. Бұл бейнені қандай суретпен толықтауға болады. Оны қандай адамдар қоршауы мүмкін. Суреттің фонын қандай интерьер немесе пейзаж құрайды. Бұның бәрі қандай кезеңдерді еске түсіреді. Мысылы: біздің ортадағы өз еркімен шыққан бейнесі сендерді суда жүзген және мұхит жәндіктері қоршаған су перісі жайлы ой келуі мүмкін, мүмкін қайда барары белгісіз, шөл даламен келе жатқан жалғыз ел кезуші болуы мүмкін. Міне, осындай ойлар келуі мүмкін, яғни осындай ойларды өз шығармашылық ойларыңмен ортаға салып бір-бірімізбен

бөлісейік. Рахмет. Тағы өзін сыртыңнан көргісі келетін адамдар бар ма?» Қане алған әсерлерімізбен алмасайық.

«Сезіну»

Мақсаты: Өзгелердің көңіл-күйін сезіне білу қабілеттерін арттыру.

Әрбір қатысушы өз жұбының эмоционалдық жағдайын анықтап, оны сипаттайды.

«Ара қашықтық»

Мақсаты: Қатысушылар арасындағы мінез-құлқ ерекшеліктерін анықтау.

Қатысушы қабырға қасында тұрады. Жүре отырып, отырғандардың көздеріне қарайды. Егер біреуінің көзіне күш түссе, онда сол жерде тоқталады.

1. Ара қашықтықта сенім білдіруді талдау.
2. Қатысушылардың ұсынған тақырыптарын талқылау.
3. Өз әсерімен бөлісу, әрбір қатысушының нақты мінез-құлқын талдау. Талқылау барысындағы стилін анықтау.
4. Қатысушылар арасындағы белгілі бір алаңды анықтау.

«Символика»

Мақсаты: Қатысушылардың шығармашылық қабілеттерін арттыру.

«Назар аударындар! Сендердің әрқайсыларың бүгінгі кездесу уақытына өзіңнің жеке символикаңды иеленуің керек. Қазір әрқайсымызға үш символикалық атрибут ойлап табу немесе жасау керек: біріншіден, жалған ерекшелік белгі параққа салынуы керек. Ол қарапайым және символикалық болуы мүмкін. Девиз, қысқа және бейнелі болуы керек. Сонымен, жалған есім, девиз және ерекше белгі. Мысалы: жалған есім «Дядя Вася», ерекше белгі-күрек, девиз – «терең қазамын». Егер тапсырма түсінікті болса жұмысқа кірісуге болады. Енді суреттеріңмен алмасуға болады және оларды талқылап жиналғандардың әрқайсысына жеке мінездеме беруге тырысайық.

Сонымен қатар сендерге топтық әр қатысушысының символикалық атрибуттары қаншалықты сәтті таңдалғанын бағалау керек. Бес ұпайлық жүйе бойынша әр қатысушыға оның таңдаған жалған есіміне, ерекше есіміне девизінің жиынтығына баға беріңдер. Ендеше, өз парақтарыңды шеңбер бойынша жанымызға отырған адамдарға береміз, әрқайсысы оларға кезектеп баға қояды. Өтінемін. Тамаша. Ал, енді барлық ұпайларды санап арамызға кімнің осындай символикалық формада өзін жақсы көрсете білгенін айтамыз».

«Қошемет қуыршағы»

Мақсаты: адамдардың жағымды және жағымсыз қасиеттерін байқап, анықтау.

Тренингте қатысушылар дөңгеленіп отырады. Жағымды сөздер айтып, қуыршақты бір-біріне береді.

«Біз нені жақсы көреміз?»

«Қоршаған ортамен өзара әрекетке түскенде біз әншейінде олардың бізге ұнайтынын немесе ұнамайтынын байқаймыз. Көбінесе бұл бағаны біз адамдардың ішкі қасиеттерімен байланыстырамыз. Қане, адамдардың қандай қасиеттерін

бағалаймыз және қабылдаймыз осы туралы айтып өтейік. Тапсырманы жазбаша орындаймыз. Бір парақ алып топ ішіннен көп жағынан саған ұнамды көрінетін кісіні таңдаймыз. Бұл кісідегі саған ерекше ұнайтын бес қасиетті белгіле. Сонымен адамның өзін белгілемей, ол кісіде саған ерекше ұнайтын бес қасиетті жаз.

Бастадық! Уақыттарың бітті. Енді өтінемін, кезекте өз сипаттарыңды оқындар, ал біз бәрімізге оның қай кісіге келетінін анықтап көрелік. Ал, енді кім бастайды? Сол жақтан оңға қарай бастауымызға болады. Бастадық. Ал, енді қазір қорытынды жасауға болады. Қатысушылардың қайсысын біз тезірек таныдық, яғни, ең танымал адам қатарында кім болды?»

«Түсінік»

Мақсаты: Қатысушылардың ойды жанардан аңғара білу қабілеттерін арттыру.

Қатысушылар жұп-жұп болып, бір-біріне қарап отырады. Қатысушының біреуі белгілі бір нәрсені ойлайды, екіншісі сол ойды аңғару қажет.

«Шеңбер бойынша фраза»

Мақсаты: Ойын арқылы психологиялық көңіл – күй сыйлап оқушылардың тіл байлығын, актерлік қабілетін, дауыс интонациясын қалыптасыруға мүмкіндік беріледі.

«Қандай да бір қарапайым фразаны таңдайық, мысалы: бақта алмалар түсіп жатыр.» Енді, экранның оң жағындағы ойыншыдан бастап осы фразаны кезекпен айтамыз. Ойынның әр қатысушысы фразаны жаңа интонациямен айтуы керек (сұраулы, қуанышты, таң қалушы, немқұрайлы және т.б.) Егер қатысушы жаңа еш нәрсе таба алмаса ойыннан шығады, ойын бірнеше рет ойналады. Соңында үш-төрт жеңімпаздар қалғанша. Басқа адамның интонациясын қайталауға болмайды. Назар аударуларыңды сұраймын. Ойынды бастайық. Жеңімпаздарды құттықтаймыз»

«Бұзық телефон»

Мақсаты: Жеке адамның даралық есте сақтауын зерттеу.

Жүргізуші оң жағындағы адамға көзін жұмғызып, оған қандай да бір қимылды жасайды. Ал, ол ашық күйінде қалғанына көрсетеді, осылайша ойын жалғасады.

«Жалпы назар аудару»

Мақсаты: Өзгелердің назарын өзіне аударта білу шеберлігін арттыру.

Ойынның барлық қатысушыларына бір ғана қарапайым тапсырманы орындау ұсынылады. Кез-келген әдістермен, әрине физикалық әсер және жергілікті апатты қолданбай қоршағандардың назарын аударуға тырысуды талап етеді. Тапсырма ойынға қатысушылардың барлығы оны бір уақытта орындауға ұмтылуымен күрделенеді. «Бұған кім қандай жолдармен қол жеткізгенін анықтаңдар. Бастадық. Санаймыз ойын ішінде қатысушылардың назарын көп аудартқан адамды байқаймыз».

«Эмоция түстері»

Мақсаты: Іс – қимыл арқылы басқалардың ойын түсіне білуге жағдай жасау.

Жүргізуші түсініктеме береді. Оның белгісі бойынша өзінің көзін жабады, ал қалған қатысушылар тыныш қана өзара бір түсті ойластырады, бастапқыда ең негізгі түстерді ойластырған жөн (қызыл, жасыл, көк, сары). Жүргізуші көзін ашқанда, барлық қатысушылар өз қылықтарымен, әсіресе эмоцияларымен білдіруі керек. Түстің атын атамау керек. Егер ол адам таппаса, басқа жүргізуші таңдалынады.

«Кім қарым-қатынас жасағысы келеді?»

Мақсаты: Қатысушыларды жұптасып жұмыс жасай білуге үйрету, ептілік қабілеттерін арттыру.

Үш қатысушы есіктен шығып кетеді, бөлмеде қалғандардың біреуі жанама емес қарым-қатынас жасағысы келеді, ішке кірген қатысушылар сол адамды табу керек.

«Айна»

Мақсаты: Жаттығу жұптасып тапсырмаларды орындауға мүмкіндік береді, шапшаңдыққа тәрбиелей отырып, жауапкершілік сеземін қалыптастырады.

Қазір біз сендерге бірнеше тапсырмаларды орындауға ұсынамыз. Тапсырманың шартына назар аударыңдар. Барлығы төртеу:

1. Түймені тігеміз;
2. Жолға жиналамыз;
3. Пирог пісіреміз;
4. Циркте ойнаймыз.

Бұл тапсырмалардың ерекшілігі мынадай, оның әрқайсысын жұптасып орындайды, жұптағылар бір-біріне қарсы тұрып екеуінің бірі уақытша айна болады, яғни өз жұптасының барлық қимылын қайталайды. Содан кейін жұптағылар өзара рөлдерін ауыстырады. Ол үшін алдымен жұп-жұпқа бөлінейік. Сонымен әр жұп кезекпен өз таңдауы бойынша тапсырмаларды орындайды. Олардың бірі-орындаушы, ал екіншісі-оның айнадағы бейнесі, орындаушының барлық қимылдарына електейді. Топтың басқа қатысушылары-көрермендер, олар жұптың ойынын бақылайды және айна рөлін ойнаушының шеберлігіне баға береді. Содан кейін жұптағылар рөлдерімен ауысады. Жұптар кезекпен ауысады, осылайша топ алдына барлық қатысушылар шығады. Топ айна рөлінде ойнаушыны бес ұпайлық жүйе бойынша бағалайды. Кейін барлық қатысушылардың бағалары қосылады да әркім өзінің айна рөліндегі жұмысының сәтілігін біле алады. Рахмет! Қортынды жасайық. Әр қатысушы өзі үшін өзінің рөліндегі алған топтың берген бағаларының қосындысын есептейді.

Мәдениаралық өзара әрекет тренингінің бағдарламасы

Мақсаты: Топқа қолайлы жағдайда қалыптастыру, ойын мінез-құлқы қабілетін, әлеуметтік өзара әрекет дағдысын дамыту, бөтен мәдени топтың жаңа қоршаған ортасымен, негізгі нормаларымен, құндылықтарымен, сенімдерімен адамды тез таныстыру. Топ мүшелерінің талап ететін тұлғааралық қатынастағы

мәдениетаралық айырмашылықтармен оқылатындарды таныстыру. Топта сенімді және ашық атмосфера құру. Қарым-қатынастағы кеңістіктің маңызын жете түйсінуге көмек беру. Серіктестердің қатынас барасындағы кеңістікте орналасуының әсерін орнату.

Жаттығу: «Амандасу»

Мақсаты: Қатысушыларды ым, ишарамен, қимылмен өз ойын жеткізе білуге жағдай жасау.

Әр қатысушы топтың әр мүшесімен ыммен (мимикамен), қол қимылы арқылы, дене қимылымен (пантомимикамен), вербальді әрекеттерді қолданбай, амандасу қажет. Егер амандасу біркелкі болса, онда амандасудың ұлттық тәсілдірімен, фильмдегі амандасу тәсілдерді психолог (жетекші) есіне түсіру керек.

Жаттығу: «Тұсаукесер»

Мақсаты: Қимыл, ым, ишарамен өз ойын жеткізе білу шеберлігін шыңдау.

Топтағы қатысушылар шеңбер құрып, психолог (жетекшіден) бастап, топқа өз бейнесін таныстырады. Психолог: «Ыммен, қол қимылы арқылы, әрі позамен, бір-екі ауыз сөзбен өзіңіздің топқа Сіз қандай адам тұрғысынан сезінетінін Сізді қалай қабылдауын қалайтындығын көз алдыңызға елестетіп, сол туралы айтып беруге ұмтылыңыз», - дейді. Психологтің сөзінен кейін оның өзі топтың алдында айта бастайды. Содан кейін әр қатысушы шеңбер бойымен өзін таныстырады.

Тұсаукесер аяқталғанан кейін, өзі айтқаны жайлы, қалай жүргені туралы талқылау жүргізіледі.

Психолог төмендегі сұрақтарды қояды:

- «Сізге кімнің өзін таныстыруы өте айқын, еске қаларлықтай әсерін тигізді?»;
- «Сіз үшін қай танысу өте ерекше, әрі күтпеген танысу болды?»;
- «Қай топ мүшесінің өзін таныстыруы Сізге бірден жақын адам екенін сездірді (мінезі, көңіл-күйі бойынша)?»;
- «Кімнің айтқан ойы Сізге түсініксіз немесе Сізді таң қалдырды? Мүмкін, Сіздің сол адамға қандай да бір сұрақты қойғыңыз келетін шығар?»

Жаттығу: «Мұз жарғыш»

Мақсаты: Жағымсыз көңіл-күй кезінде өзін-өзі ұстау білуге, себебін аңғара білуге баулу.

Қатысушылар екі қатар құрып, бір-біріне қарап тұрады.

Мақсаты серіктесті итеріп жіберу.

Талқылау.

Қойылатын сұрақтар:

- Неге ұнамсыз сезім пайда болды?
- Сіздің өміріңізде кездескен осындай жағдайларды айтып бере аласыз ба?

Жаттығу: «Көпір»

Мақсаты: Қиындықтан шығу үшін ақылмен жол таба білуге жағдай жасау.

Қатысушылар шеңбер құрып отырады. Психолог диагональ бойынша бормен сызық жүргізеді. Ойынның мәнін былай түсіндіреді: «Бұл теңселген, тартылып байланған көпірдің астында сарқыраған өзен. Көпірдің аяғына дейін бір ізді жол, тек бір ғана адам өте алады, бір-біріне қарама-қарсы келе жатқан екі адам екі ұлттың өкілі, бір-бірінің тілін түсінбейді. Қалай да болса көпірден құламай, аяғына дейін жету керек». Тапсырманы орындауға бір минут уақыт беріледі.

Талқылау:

- Тапсырма ненің көмегімен орындалды?
- Қатысушылар бір біріне көмектесті ме?
- Осы жағдайда қарым-қатынастың қандай құралдары (вербальді немесе вербальді емес) маңызды?
- Қай ұлттың вербальді емес қарым-қатынасы саған жақын да, түсінікті көрінді?

Жаттығу: «Танысыңыз, шетелдік!»

Мақсаты: Қатысушыларды қимыл, ым арқылы өзгелерді тани білуге үйрету.

Топ бір қатарға тізіліп отырады. Әр адамға карточка таратылады. Карточкада әр адамға белгілі бір ұлттың (ағылшын, француз, итальяндық, жапондық, және т.б. ұлт өкілдері) мінез-құлықтағы қол, дене қимыл-қозғалысын, бет қимылын, позасын, жүріс-тұрысын көрсету керек екендігі туралы тапсырма берілген. Қалған қатысушылар қай ұлтты көрсеткенін табу керек.

Талқылау:

- Неге сүйеніп анықтадық?
- Ұлттық таптауырындар қажет пе?

Осы сұрақ бойынша топ екіге бөлінеді. Бір топ таптауырындардың қажетін дәлелдейтін болса, ал екінші топ оның қажет емес екендігін дәлелдеу үшін пікірталас жүргізіледі.

Жаттығу: «Елсіз арал»

Мақсаты: Жаттығу арқылы әртүрлі ұлт өкілдерінің тыныс-тіршілігімен танысуға мүмкіндік туғызу.

Психолог ойынның шартымен таныстырады. «Мұхит бойындағы бірнеше күнгі болған оқиғадан кейін адамдар елсіз аралға орналасады. Осы уақыт аралығында тек үрленген салдан басқа ештеңе қалмады. Әрі ол да жарамсыз болып қалды»

«Сіздер басқа адамдармен кездесе алмайсыздар. Енді үш топқа бөлініңіздер».

Жетекші әр топқа барып, оларға жеребе арқылы қай ұлттың өкілдері (қазақ, орыс, ұйғыр) болғанын анықтап алғаннан кейін, топтар бір-бірінің қай

ұлттың өкілдері екенін білмейтіндігін, әрі бір-біріне айтуға болмайтынынын түсіндіреді.

Жиырма жылдың аралығында әр ұлт өкілдері қалай өмір сүретінін, қандай заңдарға сүйенетінін, нені өсіретінін, оларды кім басқаратынын, құндылық, салт-дәстүр, түрткі, мейрам ерекшеліктерімен көпшілік алдында таныстырып, ойнатып көрсету басқалармен қамтамасыз етіледі.

Әр топ тапсырманы алғаннан кейін, екі сағаттай дайындық жұмысын жүргізеді. Топқа көріністі көрсетуге 30 минут беріледі. Топ қай ұлт өкілдері туралы екенін айтпайды. Олар өздерін жан-жақты таныстыру үшін көрнекті құралдарды да дайындайды. Тыңдаушылар анықтауға тырысады.

Талқылау толық жүрмейді. Тек мынадай сұраққа жауап беріледі:

- Қандай белгілер арқылы ұлтты анықтау мүмкіндігі болды?

Жаттығу: «Көзқиық»

Мақсаты: Қатысушылардың өз бойындағы әртүрлі тосқауылдарды жеңіп, басқаларға тіке қарай алатындай жағдай жасау.

Қатысушыларға адам саны бірдей ішкі және сырқы шеңбер құру ұсынылады. Іштегі шеңбедегілер сырттағыларға қарап тұрады. Олар бір минуттың аралығында бір-біріне көздерін тасаламай, күлмей, бет-аузын қисатпай, тыжыраймай қарау керек.

Содан кейін сыртқы шеңбердегілердің барлық қатысушылары сағат тілі бойынша қозғалып, келесі серіктеске барады. Сөйтіп, осы көрініс қайталанады. Осымен жаттығу аяқталып, әр қайсысы өз орнына отырады.

Ескерту. Жаттығу, қанша дегенмен, көптеген тұлғалық тосқауылды женуді талап етеді. Топтың барлық мүшелері өзін шаршаған және тітіркенген адам сияқты сезінуі мүмкін. Мұндай жағдайда төмендегі жаттығулардың біреуін қолдануға болады:

- а) бәрі бірге дем тарту мен оны шығару;
- б) барлығы бірге «А-а-а» немесе «Ия» деп айқайлау.

Талқылау.

Қатысушыларға төмендегілерді еске түсіруді ұсынады:

- а) жаттығудың басында және аяғында өзінің күйі қандай болғаны жайлы;
- ә) не айтқысы, не жасағысы келгені туралы;
- б) адам бір-біріне қарағанда қандай ойлар пайда болғаны жайлы;
- в) серіктес не туралы ойлағаны жайлы айту керек.

Талқылау кезінде талап пен ақыл айтуға мүмкіндік бермеу қажет.

Шеңбер бойында рефлексия жүргізіледі.

Жаттығу: «Амандасу»

Мақсаты: Жаттығу арқылы әр ұлт өкілдерінің амандасу ритуалдарымен таныстыру.

Екі (сырқы және ішкі) шеңбер құру қажет. Ішкі шеңбердегі қатысушылар сыртқы шеңбердегілерге бұрылады. Кезек-кезек ұлттық (жапондық, қытайлық, латыштар және тағы басқалардың) амандасу тәсілдерін қолданып, соған сай әрекет жасайды.

Талдау барысында әр ұлттың амандасу ритуалдарымен танысады.

Жаттығу: «Құрметті қонақ»

Мақсаты: Қатысушылардың әртістік шеберліктерін шыңдау, басқалармен қарым–қатынас жасай білу қабілеттерін арттыру.

Жетекші ойынның мәнін түсіндіреді: «Қазір арамыздағы бір адам осы ортадан сыртқа шыға тұрады. Біз шақырмайынша кірмейді. Қалған адамдардың бесеуі ойынға қатысатын әр адамның мінез-құлқын бағалауға әділқазылар құрамын құрады. Есіктің сыртындағы адам – біздің құрметті қонағымыз. Ол шетелдік, өзінің және біздің халық аралығындағы шынайы қатынасты дамытуға белгілі үлесін қосқан тұлға. Шетелдік адам алдын ала өзін кез-келген ұлтқа тиістілігін анықтап алып, қай ұлттың өкілі екенін таныстырады. Арамыздағы бір адам сол қонақты алып жүруші. Әрі біздің қонағымыздың тілмашы, осы ортаға ертіп келеді. Әрі қарай әр адам қонақпен қол алысып, одан бір нәрсені сұрап, әнгімелесіп, қалай да оның ішін пыстырмаудың амалын ойлау керек. Әділқазылар алқасы бір-бірімен байланыспай, шешім қабылдап, қай адам өзін қонақпен араласуда салқындық көрсетіп, қысылатын болса, оған ұпайды төмен қояды. Әділқазылар бағалары бойынша орта арифметикалық бағаны қатысушының әр қайсысына шығарады».

«Талқылау»

- Қарым-қатыныста қандай қиындықтарға тап болдыңыз?
- Егер осы ойынды қайталасақ, Сіз өзіңізді жеңіл, еркін ойнайсыз ба?
- Мінез-құлқыңыздың бағытын өзгертер ме едіңіз?

Жаттығу: «Таңдау»

Мақсаты: Мақал –мәтелдердің, өсиет сөздердің мағынасын түсіне білуге, өз ойларын ортада еркін жеткізе білуге жағдай жасау.

Топ мүшелері орындарынын тұрады. Орындықтарды екі жақтағы қабырғаға тізбектен орналастыру қажет. Жетекші қатысушыларға тапсырманы түсіндіреді. «Сіздер ұрпақтан-ұрпаққа таралған, ата-бабамыздың ғасырлар бойы жинаған тәжірибесіндегі өсиет сөздермен, мақал-мәтелдердің сан түрін білесіздер. Қазір олардың кейбіреуін оқып беремін. Егер оның мазмұнымен келіссеңіз, оң жақта орналасқан орындыққа отырасыз. Ал келіспесеңіз – сол шеттегі орындықтарға отырасыз. Ортада қалмауы керек. Сіз жауаптың тек біреуін (келісемін немесе келіспеймін) таңдауыңыз қажет».

1. Жер тағдыры – ел тағдыры.
2. Әр адам өз халқының жасаған қателеріне кішкене болса да кінәлі.
3. Бір дінге сенген халықтардың бір-бірін түсінуі оңай.
4. Жаңбырсыз – жер жетім,
Басшысыз – ел жетім.
5. Бірлік бар жерде – тірлік бар.
6. Адамның ұлтынан әрқашан оның халқын көруге болады.
7. Есің бар да еліңді тап.
8. Адам өзін қандай да бір халықтың бөлігі ретінде сезіну қажет.
9. Ер – елдің қорғаны.

10. Әрқашан адам өз ұлты туралы есінде сақтау керек.
11. Халықтар арасындағы өзара ұғыну, олардың қандай дінге сенуіне байланысты емес.
12. Әкеге қарап ұл өсер, шешеге қарап қыз өсер.
13. Өз халқының өмірдегі салт-дәстүрін, әдеп-ғұрыпын ұстауға тырысу керек.
14. Ұяда не көрсең, ұшқанда соны ілесің.
15. Жер көркі-гүл, ел көркі-қыз.
16. Наннан үлкен ұлық жоқ т.б.

Қатысушылар екі топқа бөлініп, талқылау жүргізіледі. Жүргізуші топтың біреуіне мақал-мәтелдің, өсиет сөздердің мағынасын түсіндіруді талап етеді. Мұндай жаттығу ішкі бағыттың анықталуына, өз ойын жеткізуін қалыптастыруына мүмкіндік береді.

Жаттығу: «Мүсін өнерінің аукционы»

Мақсаты: Берілген тапсырманы аяғына дейін жеткізе білуге, нәтижені отырғандарға әңгімелеп таныстыра білуге үйрету.

Жұптық жұмыс. Бір топ мүшесіне «мүсіншінің» рөлін атқару тапсырылады, ал екіншісі – материалдың қызметін атқарады. «Мүсінші» тек қолды қолданып, мүсінді үндемей «жапсырады». Мүсінші ұлттық ерекшелікке (ұлттық киімдерге, дәстүрге, әдеп-ғұрыпқа) байланысты тақырыпты ескеру керек. Мүсін өнерін көпшіліктің алдында көрсету үшін жұмыстың соңғы, шешуші, нұсқасын есінде сақтау керек. Содан кейін, әріптестер рөлдерімен алмасады. Мүсінді көрсету кезеңінде топ мүшелері қай ұлттың мүсіні немесе қай ұлттың өкілдері екенін табады. Содан кейін ғана мүсіннің шынайы «атын» автор жариялайды.

Талдау:

- «Материал» - «икемді» ме?
- Мүсінді қабылдаудағы субъективтілікке назар аудару: дененің сол не басқа жағдайында сезім туды?
- Сіздің денеңіз әрқашан Сізді тыңдай ма?
- Дене өз бетімен өмір сүреді деген ой пайда болды ма?
- Басқа қандай өз ұлтыңыздың ерекшеліктерін мүсенде байқадыңыз?

Жаттығу: «Этностардың (қазақ, орыс, ұйғыр) өмір ағашы»

Мақсаты: Өз ойларын еркін жеткізе білуге, әр ұлттың тыныс – тіршілігі жөніндегі білімдерін кеңейтуге жағдай жасау.

1. Топырағы – Сіздің ұлтыңыздың мәдени және әлеуметтік қоршаған ортасы. Сіздерде қай аймақтың қатысы көп болса, соған аса назар аударыңыз.

1.1. Біздің ұлтымыз мынадай сенімде тәрбиеленген:

Жұмыс – ол ...

Ақша – ол ...

Дін – ол ...

Менің ұлтым – ол ...

Менің нәсілім – ол ...

Ер – ол ...
Әйел – ол ...
Неке – ол ...
Отбасы – ол ...
Заң – ол ...
Оқу – ол ...
Жетістік – ол ...
Дос – ол ...

1.2. Өмірдің ағаш тамыры – ұлтыңыздың өміріндегі ірге тасы болатын сұрақтарға жауаптарды елестету.

1.2.1. Менің ұлтым сенеді:.

Құдай бар.
Мен өлгеннен кейін де өмір сүремін.
Жауыздық бар.
Менің ұлтым еректі.
Менің ұлтым жалпы жақсы.
Адамдар жалпы қамқоршы.
Мектеп қуаныш алып келеді.
Құдай жоқ.
Өліммен бәрі бітеді.
Менің ұлтым шындықты тани алмайды.
Менің ұлтым еріксіз.
Менің ұлтым жалпы жаман.
Адамдар жалпы шынайы емес және жылы шырайсыз.
Мектеп ауыртпалықты білдіреді.
Жауыздық жоқ.

1.2.2. Менің ұлтымның өміріне ... байланысты болатынына менің ұлтым сенеді.

Менің ұлтым үшін шындық – ол ...

Менің ұлтым ... үшін өмір сүреді

Күніге менің ұлтым ... бағытта қозғалады.

1.3. Ағаш діңі – Сіздің ұлтыңыздағы адам-ол кім, не деген мәселеге көзқарасын айтуда сұраққа жауап бере отырып, Сіздің ұлтыңыздың тұжырымдамасын бейнелейді.

Сіз өзіңіз келісетін пікірді тауып, оған өз дәлеліңізді беруіңізді сұраймыз:

Менің ұлтым негізінде жақсы, өйткені ...

Менің ұлтым негізінде жаман, өйткені ...

Менің ұлтым негізінде басқа халықтарға қамқоршы және мейірімді, өйткені ...

Ұлтымның сенімі – менің ұлтымның тұлғасына әсер етеді, өйткені ...

Менің ұлтымның тұлғасы – менің сеніміне әсер етеді, оның себебі ...

1.4. Ағаш бұтақтары – сіздің ұлттық-әдептілік құндылықтарыңыз.

Сіздің ұлтыңыз үшін, ең маңыздысын атап шығыңыз. Әрі Сіздің ұлтыңызға неге қажет, мысалы, Отан (Сіздің ұлтыңыз үшін достардың арасындағы сенім неге маңызды).

1.5. Гүлдер-Сіздің ұлтыңыздың философиялық ағашын тудыратын эмоцияны білдіреді.

Сіздің ұлтыңызға және басқаларға қатысы бар негізгі қажетті және қажетсіз эмоцияларды атап беріңіз.

1.6. Ағаш жемісі – Сіздің ұлтыңыздың қылықтары. Әр түрлі әлеуметтік іс-әрекеттегі рөлдерді орындауда, әншейінде өз ұлтыңыз өзін қалай ұстайтынын жазыңыз.

Топ бірнеше топқа (қазақ, орыс, ұйғыр ұлт өкілдеріне) бөлінеді. Әр ұлт үлкен ватман қағазға өз ойларын жинақтап жазып, ұлттың өмір ағашын суреттейді.

Әр топтың жетекшілері көпшілік алдында өз «Этностарының өмір ағашын» нәтижесінде қатысушылар әр ұлттың этикалық ерекшелігімен танысып, этикалық бірдейліктің мазмұнын игеріп, оған объективті қарауына мүмкіндік береді.

Жаттығу: «Сиқырлы орындық»

Мақсаты: Қиын тапсырманы орындағаннан кейін топтағы қысымды шығару; ортада жаттығуды орындауда назар аудартқан қатысушылардың жетешілік деролизациясын жүргізу.

Ортада жаттығуды орындауда аса назар аударған қатысушыны сиқырлы орындыққа отырғызу керек. Орындықтың сиқырлылығы мынада: орындыққа отырған адамның еш кемшілігі жоқ. Тек мінезінде жағымды қасиеттері бар.

Барлық топ мүшелеріне өздерінің білетін, осы адам туралы ойлайтын пікірлерін – барлық мейірімділігін айту ұсынылады.

Егер жаттығу баяу, нашар жүрген жағдайда жүргізушінің өзі белсенділік көрсету керек. Содан кейін, бәріне ризашылығын білдіріп, орындықтағы адам басқалар ойларын айтқан кезеңде өзі не сезгені жайлы айтып беруді сұрау тапсырылады.

Егер өз еркімен отырғысы келетіндер бар болса, жаттығуды жалғастыруға болады. Соңында ол адамға да қалай әсер еткені жайлы сұрау қажет.

Талқылау:

Әр адамнан бұл жаттығу не үшін жүргізілгені сұралады.

Жаттығу: «Суретші»

Мақсаты: Қатысушылардың сезгіштік қабілеттерін арттыру.

Қатысушылар жұптасып тұрады. Оларға серіктестің арқасындағы қағазға қолымен қалаған суретті салу керек. Әрі екінші адам не салғанын шешуі қажет.

Талқылау:

- Денеге қолдың тигені ұнайды ма?
- Жағымсыз қандай сезім болды?
- Серіктесті түсінуге не кедергі жасады (тұлғалық қабылдау ма? Колдың тиген кезеңі ме?)
- Қарым-қатынаста қалай кедергі жасайды?

«Қарым- қатынас тренингі»

Мақсаты: Жаңа ортаға келген студенттерге тренинг жүргізе отырып, олардың бір-біріне деген түсіністікке, достыққа, жолдастыққа қарым-қатынастың қалыптасуына әсер ету.

Міндеті: оқушылардың бір-біріне деген қарым-қатынасын жақсарту, адамгершілік қатынастарын қалыптастыру арқылы тұлғаның өсуіне, өзін-өзі тәрбиелеуіне және жетілуге ынталандыру.

Тренинг жүрісі:

Қайырлы күн, студенттер! Бүгін біз сіздің тобыңызға сәті түсіп, тренинг өткізбекшіміз. Сіздер жалпы тренинге қатысып көрдіңіздерме? Қатысып көрмесендер сіздерге үлкен мүмкіндік туып отыр. Бүгін біз сіздің топтың бағалауы арқылы өзінді жақсы түсінуге мүмкіндік алып қана қоймай, бұл тренинг сіздің бір-біріңіздің арасында түсіністік, жолдастық, достық қарым-қатынастың қалыптасуына әсерін тигізеді деп ойлаймыз.

Жалпы тренингімізді қарым-қатынас дегеніміз не деген сұрақтан бастасақ? Ия, дұрыс айтасындар, өзгелермен қарым қатынас жасау-бұл тіршілікке аса маңызды ақпарат алу деген сөз. Әрине қарым-қатынас ақпарат алумен шектелмейді, оның шеңбері аса кең, бұл көп қырлы ұғым. Спектакль көрсекте, лекция тыңдасақ да, телефонмен хабарлассақ та, жос-жаранмен сөйлесек те – осының бәрі қарым-қатынастың сан алуан қыры. Солай емеспе келісесіңдер ме? Ендеше бұл ұғымды түсіну үшін, біз алғашқы ойынымызға кезек берейік.

«Көңіл-күй» жаттығуы

Жүргізуші: бүгін мен сендерді актер болуға үйретемін. Мен сендерге нені көрсетіңдер десем, соны бет-әлпеттеріңмен бейнелеулерің керек.

- Қабағы түйілген, ашулы адамның кейіпі;
- Қасқырдан қорыққан қоянның;
- Өлең айтып тұрған адамның сезімін көрсетіңіз;
- Ұядан түсіп қалған балапанның бейнесін көрсетіңіз;
- Мысықтан қорыққан тышқанның;
- Жәй күліп тұрған қыздың бейнесі;
- Қатты күліп тұрған қыздың бейнесі;
- Иттен қорыққан баланың бейнесі;
- Жылап тұрған баланың бейнесін көрсетіңіз.

«Кім жоғын табу» ойыны

Ойыншылардың барлығы көздерін жұмуы керек. Осы уақытта жүргізуші бір баланың иығынан түртеді, ол дыбыссыз жәй кетіп қалады. Жүргізуші белгі бергенде барлығы көздерін ашып, кім жоқ екенін тауып алуы керек. Кім жоғын ең бірінші кім тауып алса, сол жеңімпаз болады.

Ойын есте ұстау қабілетін және бақылауды тексереді.

«Тазару» Реалаксация

Өзіңізді жас баланың кейіпінде елестетіңіз. Жақындап көзіне терең үңіліңіз. Көздің тереңдігіндегі мұнды көруге тырысыңыз, өйткені бұл сізге деген махаббат мұңы. Әлгі кішкентай баланы өзіңізге жақын тартып, кеудеңізге қысыңыз. Сондай жақсы көретініңізді айтыңыз.

Оның ақылына бас иетініңізді, қателіктер жіберсе де, жөндей білетін жан екеніңізді айтыңыз. Шындығында, бәрі де қателеседі. Қандайда бір көмек керек болса, қасынан табылатыныңызды айтыңыз. Енді осы баланы кішірейтіңіз, бұршақтай болып кішірейгенде қолыңызға алыңыз да, жүрегіңізге басыңыз, онда бүкіл әлемді тазартатын махаббат бар. Денеңізге жылу тарап, мамыражай рахатты сезініңіз. Өміріңіздің басқа жақсы арнаға бұрылғаны деп біліңіз.

«Тірек нүктесі» ойын

Мақсаты: оқушылардың тіл байлығын дамытумен қатар бір-бірімен жақсы қарым-қатынасын жақсартық шекін сөйлеуге дамыту.

Барысы:

Әр оқушы өз бойындағы жақсы, жаман қасиеттерін тіке, сеніммен айту қажет. Алайда сіздер «бірақ», «егерде», «мүмкін» деген сөздерді қоспай айтулары керек. Көрермендер қатысушыларға өз пікірін айтуға құқы жоқ. Оқушы бойындағы аталған жақсы қасиеттерге, яғни тірек нүктелеріне, күшті жақтарына түсінік беру міндетті емес. Оған сенудің өзі жеткілікті.

«Жақсы тілектер» ойыны

Мына менің қолымдағы сиқырлы гүл, яғни бұл гүлге жақсы тілектер силасаңыз олда сізге өз жүрек жылы сөздерін тілейді. Ендеше барлығымыз бір-бірімізге жақсы тілектер тілейік.

Мен қазір мына гүлді сол жақтағы оқушыға өз жақсы тілегімді айтып беремін, сол жағыма беруімнің себебі, адам баласының жүрегі сол жағында болғандықтан мен өзімнің жүрек жылы сөзім және тілегімді білдіремін. Ойын осылай жалғасады.

Жаттығу: «Сыйлық»

Мақсаты: Жағымды көңіл –күй орнату. Өзгелерді қуанта білу сезімін қалыптастыру.

Топтағы қатысушылардың әрқайсысы бір-біріне сыйлық сыйлайды. Сыйлықты сыйлау былай басталады: «Менің Сізге сыйлығым - ...» Неге сыйлаймын? Не үшін? – деген сұрақтарға жауап беріледі.

Тренинг рефлексиямен аяқталады.

Беседа на тему « Психолог в колледже»

“Какими дети рождаются, это ни от кого не зависит, но чтобы они путем правильного воспитания сделались хорошими – это в нашей власти”
Плутарх

Цель:

1. Ознакомить учащихся обязанностями психолога.
2. Пробудить у студентов интерес к профессии психолога.
3. Закрепление знаний

1. Кто такой психолог?

«Тебе надо к психологу сходить...», — каждый слышал эту фразу хотя бы раз в жизни. И у каждого возникали свои мысли:

«Я?! К психологу?! Я что, больной?!»

« Да чем он может помочь? Поговорит, да и все...»

«Зачем чужому человеку мои проблемы?»

«Сам справлюсь!»

Психолог — это человек, получивший профессиональное образование, подтвержденное дипломом. Наличие «корочки» дает право заниматься профессиональной деятельностью.

Вам, конечно, знаком термин «практический психолог». Практический психолог,

в отличие от психолога-теоретика, который занимается изучением психологии

в лабораторных условиях, применяет все достижения науки на практике, консультируя людей по их проблемам.

Психологи бывают:

- **клинические:** работают в психологических центрах, больницах. Люди к ним обращаются по самым разным вопросам.

- **школьные и педагогические:** работают в учебных заведениях;

- **промышленные:** их можно встретить в организациях;

- **психологи-консультанты:** помогают решать проблемы, возникающие в отношениях между людьми, в том числе семейные.

Еще есть юридические, военные, экологические психологи; психологи рекламы и религии.

2. Что может психолог? Многое!

- провести диагностику и выявить ваши сильные и слабые черты. Помочь вам понять, как можно эффективнее воспользоваться сильными и как преодолеть слабые;

- помочь определиться в выборе профессии;

- помочь адаптироваться в новой ситуации: при поступлении на учебу, на новую работу, при занятии новой должности. А также в ситуациях, когда вы только что создали семью или у вас родился ребенок. Да-да. Эти ситуации тоже требуют помощи.

- помочь в трудной жизненной ситуации: потеря работы, развод, смерть близкого;

- дать новые знания, которые вы сможете использовать на практике: как научиться разрешать конфликты? Как контролировать свои эмоции?

И многое, многое другое.

3. Какими качествами должен обладать психолог, чтоб он мог помогать людям?

Во-первых, терпением.

Во-вторых, умением слушать собеседника и становится на его позицию.

В-третьих, умением сохранять «холодную» голову в критические для клиента моменты.

В-четвертых, искреннем стремлением помочь человеку, доверившемуся ему.

И уж точно психологом не может быть человек алчный, завистливый, неуравновешенный, резкий.

В своей работе психологи соблюдают нормы профессиональной этики: уважение к клиенту и его взглядам, недопущение дискриминации, соблюдение тайны консультирования, принцип «Не навреди!».

Теперь немного о мифах, которые существуют вокруг понятия «психолог».

Миф первый: «Я не больной, чтоб идти к психологу!». Корни этого мифа в ложном мнении, что психолог и психиатр — это одно и то же. Нет! Психиатр — это врач. Он работает с состояниями, требующими медицинской коррекции (помещения в стационар, приема лекарств). С такими зависимостями, как алкоголизм, наркомания работают психиатры.

Психолог не имеет медицинского образования. Он работает с людьми, проблемы которых носят временный характер и могут быть ими преодолены без вмешательства врача. В сложных случаях психолог может направить клиента на консультацию к психиатру.

Миф второй: «На самом деле психолог ничего не могут, кроме того, чтобы говорить умные вещи. Но помочь они не могут».

Как вас убедить в том, что это неправда? Много раз мне самой удавалось помочь людям в трудных ситуациях. Я видела, что после консультации (или нескольких консультаций) к людям возвращались силы, появлялась вера в то, что все проблемы разрешатся.

Роль психолога не в том, чтобы решить проблему ЗА клиента, а в том, чтобы клиент САМ нашел в себе силы идти по этому пути. И дошел бы туда, куда он хочет. Мне встречались клиенты, которые декларировали желание избавиться от какой-либо ситуации. Но на самом деле, им было удобно жить так, и ничего менять они не хотели. В этом случае с клиентом «каши не сваришь».

Миф третий: «Психологи — это совершенно особые люди, не имеющие своих проблем. Если у психолога проблемы — то он плохой специалист».

Это не так. Психологи — нормальные люди, и у них бывают и проблемные ситуации и стрессы. И в этом случае профессионализм психолога заключается в умении преодолеть трудности и выйти из них с новым знанием. Пока у психолога трудная ситуация (например в семье), ему на эту тему лучше не консультировать клиентов.

4. Кем не является психолог?

- **Психолог** — это не врач. Почему — смотри выше.

- **Психолог** — это не учитель, не наставник. Он не знает «как правильно». У каждого клиента своя правильность. Цель — найти вместе с клиентом лучшее решение. Например, один человек ищет воду. А у второго есть лоза. Они объединяются и находят воду.

- **Психолог** — это не волшебник. Если вы пришли с «застарелой» проблемой, не стоит ждать, что она разрешится после одной консультации.

- **Психолог** — это не друг. Психологи не работают с членами своей семьи и друзьями, т.к. это серьезно ухудшает эффективность процесса.

Так кто же такой психолог? Это специалист. Это человек, который может профессиональным оком взглянуть на вашу проблему и помочь найти решение. Это проводник, который несет фонарь, пока вы не выйдете на свет.

«Нашақорлыққа жол жоқ!»



Мақсаты:

1. Оқушылардың зиянды заттар туралы білімдерін тереңдету, салауатты өмір салтына және имандылыққа тәрбиелеу;
2. Өзара ой бөлісу, ойлау, қорытындылау қасиеттерін дамыту;
3. Өз денсаулығының бағалы байлық екендігіне көз жеткізуге жағдай жасау

«Дені сау баласыз, елдің келешегі жоқ», - деп Елбасымыз Н.Назарбаев айтқандай бүгінгі күні «Нашақорлықпен күрес туралы және жасөспірімдердің есірткі қолдануының алдан алу» бағдарламасын жүзеге асырудың қажеттілігі туындады және ол әлеуметтік маңыздылығына ие болуда.

Есірткі – талай қыршын жастардың өмірін жалмаған, әлі де қасірет әкеліп жатқан ғасыр дерті. Онымен бүкіл әлем болып күресу қажет. Нашақорлық-бүгінгі күннің өзекті мәселелерінің бірі. Нашақорлық десең, көз алдыңа батпақ- сор елестейді, оған батқан жастарымыздың қайтып шығар

шықпасы екіталай. Оның тек өлім мен қайғының қара бұлтын төндіретіндігі кім-кімге де болмасын белгілі шындық.

Нашақорлық қайдан шығады? Ұлтымыздың болашағы- жастарымыз нашақорлықтың арбауына неліктен түседі? Оларды есірткіге әуестендіріп, сатумен айналысатындармен күрес қалай жүргізіліп келе жатыр? Осы және өзге де мәселелер туралы сұрақтарға жауап іздеп, өз ойымызбен бөліспекпіз.

1. Есірткінің адам организміне әсері қандай?

Адам организміне түсетін барлық есірткі түрлері қан арқылы адамның барлық дене мүшесіне әсер етеді. Оның қызметін бұзады, уландырады. Есірткіні алғаш қолданған адамның басы қатты ауырып, әлсіздік басады. Есірткіні анда-санда қолданатындардың іші өтеді, асқазаны ауырады, тамаққа тәбеті болмайды, жиі құсады, аяқ-қолдарының сіңірі оқтын-оқтын құрысады. Тері, жұқпалы ауруларымен жиі ауырады. Тері ауруларына, жұқпалы жыныс ауруларына, өкпе қабынуына шалдығады. Тамаққа тәбеті жоғалады, жиі шөлдейді. Олардың көз жанары солғын болады. Есірткіні жиі қабылдайтындардың миы әбден есірткіге үйреніп кетеді, тиісінше мидағы эндорфин заттары оған үйренеді де жүйке жасушаларын өлтіре береді. Адамның миы ештеңеге зейін қомайтын, әлсіз дімкәс болып қалады.

2. Есірткіге әуестенген адамның өмірі қысқа болады дейді. Оның себебі неде?

Нашақорлықпен ауратындардың өмірі ұзаққа бармайды. Алғашқыда ляззат ал үшін, кейіннен ауырмау үшін ғана қолданатын болады. Демек, алғашқыда ляззат алу үшін күніне 0,1 грамм кететін болса, кейін 0,2 грамм қолдануы керек болады. Сөйтіп, дозаны бірден өсіріп алады да, денелерін улап тастайды нәтижесінде мидың тыныс алу орталығы тоқтайды.

3. Адамның нашақор екенін сыртқы белгісіне қарап қалай ажыратуға болады?

Сана-сезімі уланған адамның мінез-құлқы күрт өзгереді. Бұрын момын, тұйық, өтірік айтпайтын адам, өтірік айтады, төбелесуге дайын тұрады. Нашақордың бір белгісі –қажетті дозасын қабылдамаған күні мұрнынан су аға бастайды, көздері жасаурап тұрады.үнемі терлейді де жүреді. Рас, біреулер көшеге шығар алдында шегіп немесе иіскеп алады. Олардың көзінің қарашығынан байқауға болады. Мас адам сияқты, көздері тұманданып тұрады немесе сөйлесіп отырып қалғып кетеді. Бес минут бұрын ашулы, қатулы адам есірткіні қолданғаннан кейін бірден жайдарлы, көңілді болып шыға келеді. Ондай адамдар көбінесе жуыну бөлмесінен, дәретханадан шықпайды. Сондай-ақ, көз алдыңызда салмақ жоғалтады яғни, азып кетеді.

4. Тамырға салатындар мен иіскейтіндердің қайсысы көбірек зиянды?

Бәрінің де әсер салдары бірдей. Бәрібірқанға түседі, бәрібір сана уланады. Көп шеккен адамның миы құрғап кетеді . Нашақорлар «иіскеген ештеңе емес, мұрынға тұрып қалады» деп қателеседі, тамырға салмасаң болды, зиянсыз деп ойлайды. Шын мәнісінде айырмашылық жоқ. Тек ләззат үшін иіскеген кезде 0,5г қажет болса, тамырға салғанда 0,1 граммнан ақ ләззат алады.

Жас өспірімдерді құрыққа түсіру үшін таратушылар түрлі айла-шараларға барады. «Бір рет иіскеп көр, одан ештеңе болмайды», «Нашақор дегендер

тамырға енгізеді, сен өйтпесең, бұл жай нәрсе, ұнаса көресің, ұнамаса тастайсың» деп әбден бастарын айналдырады. Ал оның апиыннан айырмашылығы-бұл синтетикалық жолмен алынады да, одан он есе күшті болады. Адамды ә дегенде тәуелді етіп қояды.

5. *Нашақорлықтан емделудің жолы бар ма?*

Емделудің жолы бар. Аты-жөні құпия болып қалатын анонимдік кабинеттер де, тізімге алып емдейтін клиникалар да бар. Емделуге дейін баратын төмен дәрежеге жетпес үшін біз бір нәрсеге сенуіміз қажет. Сенім болса, үміт болады. Үміт болса, өмір болады. Мұсылман діні – таза-лыққа, адалдыққа шақырады. Мұсылман баласы намаз оқып, ораза ұстаса бұл шын мәнінде көмектеседі. Медицинада мұны «медитация» дейді. Сонымен, спортты серік етіп, өнер мен білімді сүйіп, жақын тұтқан адам адамгершіліктің биік сатысынан көріне алады.

ЖАС ДОСТАР! Нашақорлыққа қарсы күрес жүргізу - біздің қолымызда, өйткені біздер жаңа дәуірде елімізді сақтайтын таза, мықты, денсаулығы зор ұрпақ жалғастыратын қазақ елінің салауатты перзентіміз.

ОЙЛАНАЙЫҚ!!! Нашақорлыққа ымырасыз болуға шақырамын барлықтарыңызды!

Салауатты өмір салты – біздің ата-бабаларымыздан келе жатқан, әрине, ұрпақтан ұрпаққа жалғасатын қазынамыз. Осы, қазынамызды тұңғыық түбіне батырмайық, нашақорлық-тұңғыық түбі.

**Уа, халқым, назар аудар денсаулыққа,
Өмірде бақыттысың денің сауда.
Денсаулық терең бақыт деген сөзді,
Құр айтпаған ғұлама данамызда.**

Тренинг «Модным быть круто!»

Цель: расширить знания учащихся о моде; дать представление о правилах выбора одежды; развивать эстетические вкусы, чувство коллективизма, умение работать в команде.

ПЛАН:

1. Вводная беседа, информация о моде;
2. Задание «Зачем нужна одежда?»
3. Информация «От цвета зависит настроение»
4. Задание «Какой должна быть одежда?»
5. Упражнение «Волшебная рука»
6. Упражнение «...зато ты»
7. Игра «Бумажная платье»
8. Релаксация «Хрустальное путешествие»

Оборудование: плакаты, фломастеры, материалы для игр, музыкальное оформление, клейкие листочки и.т.д.

Ход:

Для проведения тренинга нужно разделить учащихся на 3 подгруппы.

Вводная беседа:

- Сегодня мы поговорим о моде. Какого человека можно назвать модным? Нужно ли человеку следовать моде? Почему? Какую роль играет мода в жизни людей?

Сегодня мы постараемся найти ответы на эти и другие вопросы.

- С того момента, когда человек открыл значение одежды как средства защиты от неблагоприятных воздействий природы, оставалось немного до тех пор, пока он не начал размышлять о ее эстетической функции.

Одежда явилась тем объектом, в котором, человек наиболее непосредственно смог выразить свои представления о красоте, практичности, удобствах.

- Модой в самом широком смысле слова называют отношение к внешним формам культуры: к стилю жизни, обычаям сервировки и поведения за столом, к автомашинам, одежде и.т.д. Однако при употреблении слова «мода», обычно имеют в виду одежду.

Задание «Зачем нужна одежда?»

Каждая команда на листах бумаги в течение 3 минут должна написать как можно больше правильных ответов на данный вопрос. Затем по очереди каждая команда дает ответ, при этом нельзя повторяться.

- **Одежда прикрывает тело;**
- **Одежда защищает тело от холода;**
- **Одежда делает человека красивым;**
- **Одежда помогает скрывать недостатки тела;**
- **Одежда может рассказать о человеке, о его вкусе, характере, профессии;**
- **Одежда придает уверенность человеку;**
- **Одежда приносит радость человеку.**
-

Задание «Какой должна быть одежда?»

Задание для каждой команды: в течение 3-х минут должны написать как можно больше правильных ответов на данный вопрос.

- **Одежда должна быть модной;**
- **Одежда должна быть удобной;**
- **Одежда должна соответствовать возрасту;**
- **Одежда должна быть чистой;**
- **Одежда должна быть к лицу;**
- **Одежда должна соответствовать индивидуальности;**
- **Одежда должна соответствовать месту.**

От цвета зависит настроение

Очень часто можно столкнуться с таким понятием, как цветовое настроение. Дело обстоит в том, что цветовая палитра способна влиять не только на тело человека, на его душу, но и на весь организм в целом. В

зависимости от цвета возникают определенные физиологические реакции, улучшается или снижается работоспособность некоторых органов.

Иногда бывает, что выберешь для прогулки какой-нибудь цвет одежды, глянешь на него и все – настроение испорчено, ведь цвета имеют свойство улучшения или ухудшения эмоционального состояния. В случае депрессивного состояния, рекомендуется не надевать черный или серый цвета.

Коричневый цвет успокаивает состояние перевозбуждения.

А такие цвета, как синий, белый, лиловые или зеленый помогут Вам отдохнуть после тяжелого рабочего дня.

Фиолетовый, красный, розовый или цвет пурпура способствуют повышению уровня бодрости.

В случае отсутствия аппетита лучшим вариантом при выборе цвета окажется желтый, оранжевый или розовый цветовые оттенки.

Для повышения кровяного давления рекомендовано надевать одежду из желтых цветов, а, чтобы снизить высокое давление позитивно оказывает влияние зеленый, синий цвета. Как только возникает желание побыть в одиночестве, т.е. уединиться или просто сосредоточиться на любой мысли, этому будет способствовать синий, черный и лиловые оттенки. Чрезмерное агрессивное состояние сможет успокоить бирюзовый цвет, а также серый с голубыми примесями.

Для снижения уровня воспалительных процессов в организме человека советуем облачаться или окружить себя цветами голубого, зеленого или же синего оттенков.

В принципе каждому человеку подходит тот или иной цвет, поэтому последнее слово всегда остается за Вами.

Упражнение «Волшебная рука»

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета.

Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение: Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

Тренинговое упражнение «... зато ты»

Цель упражнения: создание положительной атмосферы в группе, а также оно может служить прекрасным завершением тренинга.

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек.

Ход занятия: Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам.

Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

Игра «Бумажное платье»

Вызываются две (или более) пары. После вводной беседы о моде и модельерах каждому «портному» выдается рулон туалетной бумаги, из которого ему требуется изготовить платье для своей «модели». (Платье должно быть только из бумаги. Допускаются разрывы, узелки, но запрещаются скрепки, булавки и иные инородные предметы). На некоторое время (минут 10-15-30) пары удаляются, после чего модель возвращается в новом «наряде». Оценив внешний вид платья, предлагается парам потанцевать. Как же медленно и грациозно разваливается столь хрупкая работа портного!

Релаксация «Хрустальное путешествие»

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Процедура: Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

«Сиқырлы қол» жаттығуы

Топтың әр қатысушысы ақ бет қағаздың үстіңгі жағына атын жазып, өз қолын бастырады. Ол қағаздарға басқа топ мүшелері сол адамның қасиеттерін жазады. Болғаннан соң қағаздарды жинап алып, жазған қасиеттерді жүргізуші оқиды. Топ бұл кімге тән қасиеттер екендігін табуы тиіс. Нәтижесінде топ бір-бірін қаншалықты білетіндіктері анықталады.

Жаттығу « ... бірақ сен..»

Әр топ мүшесі ақ бет қағазға өз есімін және бойындағы бір нашар қасиетін жазады. Ол қағазды басқа қатысушыларға береді. Олар сол қағазға «бірақ сен..»

деп бастап, оның ұнамды қасиеттерін жазуы тиіс. Соңында әр қатысушыға өз қағаздары қайтарылады.

«Қағаз көйлек» жаттығуы

Ортаға әр қатардан 2жұп шақырылады. Ішінен біреуі – тігінші, ал екіншісі – модель болады. Әр «тігіншіге» бума қағаз беріледі. Олардың міндеті сол қағаздан 5минутта әдімі көйлек жасап шығару. Модельдеріміз сол көйлекпен жәй әуенге билеулері тиіс.

«Тілек» ойын-жаттығуы

Мақсаты: Адамгершілікке, достыққа, өзара түсінушілікке тәрбиелеу.

Жүргізілуі: Адам баласы қай уақытта да басқа біреуге тілекші бола алады. Ал өзіне ешқашан да көңіл бөліп, тілек тілемейді. Осының кесірінен өздерін бағалап білмейді. Сондықтан да, қатысушыларға өзіне және өзге адамға тілек жазу тапсырмасы беріледі.

Сонымен: қағазды екіге бөліп, біреуіне - өзіне, екіншісіне - өзгеге тілек жазады. Өзіне деген тілекті-сол қолына, ал өзгеге деген тілекті – оң қолға ұстап, сол қолдағы тілекті өзімізге аламыз, өйткені біздің жүрегіміз сол жақта.

Бұл тілек өзімізге арналады, сондықтан оны жоғалтпай, жаныңызға жақын заттың арасына салып қоюыңызға болады.

Оң қолдағы тілек өзгеге арналған. Оң болсын деген ниетпен өзге адамдарға оң қолмен береміз.

ЖЕКЕ ТҰЛҒАНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ТРЕНИНГІ

Мақсаты: Жеке тұлғаның шығармашылық, рухани, физиологиялық мүмкіндіктерін дамыту және өзін-өзі тануы, қоршаған ортамен түсінікте болуына, тұлғалық сипаттарды қалыптастыруға ықпал ету. Әрбір студенттің өзіндік пікірін білдіруін, іскерлігін қалыптастыру, өзіне деген қызығушылығын туғызу.

Дамытушылық мақсаты: Жеке тұлғаның өзіне деген сенімін дамыту.

Сабақтың түрі: Психологиялық тренинг-сабақ.

Керекті құралдар: Қағаз, қалам, қарындаш, түрлі-түсті қағаз.

Сабақ барысы:

1. Сабақты ұйымдастыру кезеңі. **«Көңіл-күй түсі»** атты жаттығу. Түрлі-түсті қағаз қиындыларын таңдап алып, сол сәттегі көңіл күйлеріне байланыстыра отырып, алдарына орналастырады. Сонан соң психолог студенттердің бүгінгі сабаққа қандай күйде келгендерін айтады. Кейін студенттерден айтылған қорытынды олардың көңіл күйіне сай келді ме деп сұралады.

Өзіндік талдау. **«Мен кімін? Мен қандаймын?»** атты тақырып бойынша жұмыс.

Психолог: Жазбаша мына сөйлемді аяқтаңдар.

Менің ойымша, мен...

Өзгелер мені...

Мен келешекте...

Әрбір сөйлемді аяқтау үшін плакатта берілген сөз тізімдерінен 5 – 10 анықтама таңдап алыңыз (студенттердің жауабын жетілдіру үшін тақтаға сөздерден жасалған тізімі бар плакат ілінеді).

Сөздер тізімі: Сүйкімді, әлсіз, жағымды, әділ, мақтаншақ, еңбекқор, ақылды, мықты, арам, қу, күлкілі, шыдамды, сенімді, жағымсыз, ойшыл, жақсы, дені сау, сыпайы, ұялшақ, ұяң, ақымақ, жалғыз, сұлу, тік мінезді, нәзік, күшті, төбелесқой, өтірікші, ақылды, мейірбан.

«Ыстық орындық» атты жаттығу.

Психолог: Қазір сендер жайлы тобындағылардың не деп ойлайтындарын білесіңдер және өздерің жайлы өз ойларыңмен салыстырыңдар.

Әркім кезекпен шеңбер ортасындағы орындыққа отырады, ал қалған ойыншылар сұрақтарға жауап береді: «Ол қандай?» сұрағына жауап беру үшін жоғарыда плакатта келтірілген сөздердің ішінен осы баланың мінез-құлқына сәйкес келеді дегендерін таңдап, атаулары қажет. Кейін оның қаншалықты «Менің ойымша мен...» деген сөйлемді аяқтаған кездегі жазған анықтамасына келетіндігін анықтау керек. Дәл келген анықтамалар саны саналады.

Сабақты талдау: Психолог: Бүгінгі тренингті бағалап көрейік.

- Не ұнады?
- Қандай қиындықтар болды?
- Кімді бағалаған қиын: өзіңді ме, өзгелерді ме?

«Мен кімін?» атты тренинг.

Мақсаты: Өзіндік «мен тұжырымдамасын» айқындауға өзін-өзі тануға және өзгелердің психологиялық ерекшеліктерін анықтауға көмектесіп, оларға талдау жасауды дамыту.

Ойынға қатысушылар дөңгеленіп отырады.

- Біз өз танысуымызды жалғастырайық. Сіздің қиын жағдайдан шығуыңызға бар болғаны 1-2 минут қана уақытыңыз бар. Сіз елсіз аралда тұрсыз. Сізге қандай да бір нысан, өсімдік немесе жануар түріне еніп, әлгі қауіптен құтылуыңыз керек. Қиын жағдайдан шығып және одан аман қалу үшін қандай нысанды немесе қандай өсімдік пен жануарды таңдайтыныңызды ойланып айтыңыз.

Талқылау:

1. Сізде қандай қиын жағдай болды?
2. Қандай нысан, өсімдік не жануар кейпіне ендіңіз?
3. Не үшін таңдадыңыз? Себебін түсіндіріңіз.
4. Қазір қандай сезімде тұрсыз?

«Біржақты қатынас» жаттығуы

Мақсаты: Жеке тұлғаның қарым-қатынасқа түсу дағдыларын игеру және қатынастың белгілерін анықтау.

Ынталандырушы материалдар: тапсырмалық үлестірме қағаз.

Жаттығу ережесі: Топтың әрбір мүшесіне жағдаят беріледі. Қатысушы өзіне серіктес таңдайды және көрсетілген жағдаятты ойнап береді. Серіктес жағдаятты білмейді, сондықтан да оған түсіндіріп, тапсырманы орындау қажет.

Тренинг соңынан әрбір жұпқа талқылау кезінде сұрақтар қойылады:

1. Серіктестеріңіздің сізден нені талап еткенін қалай түсіндіңіз?
2. Қолайсыздық сезіндіңіз бе?
3. Қарым-қатынасқа түсе алдыңыз ба?

Тыңдағандарыңызға көп-көп рахмет!

«Қиялдағы әлем» тренингі

Біз біраз ойнап, шаршадық. Ыңғайланып отырып, көздеріңізді жұмыңыздар. Үш терең дем алып, дәл солай терең дем шығарыңдар ...

Сіздердің қолдарыңыз тыныштық қалпында тізелеріңізде жатыр. Сіздердің табандарыңыз еденді нық басып тұр. Сіздің бар дене күшіңіз босаңсып, қолдарыңыз бел аяқтарыңыз тыныштық қалпына түсіп, ауырлай бастады. Шаршағандығыңыз баяу басылып келеді. Сіздің денеңіз демалуда..

Көз алдарыңызға, әрқайсысыңыз үлкен жасыл ағаштың астында, самал желмен, көлеңкеде, тыныштықта жатырмын деп елестетіңіздер. Сізге керемет бір түс кіріп жатыр. Әрқасысыңыз өзіңізді 5 жылдан кейін көріп жатыр...

- Назар аударыңыз, сіздердің 5 жылдан кейін сырт келбетіңіз қандай...
- Қай жерде тұрасыз...
- Не істеп жатырсыз...

Сол өміріңізге өте риза, көңіліңіз толатындай деп елестетіңіз. Немен шұғылданып жүрсіз? Неге жауаптысыз? Қасыңызда кім бар?

Көріп жатқан түсіңіздің кейбір жеке сәттеріне ерекше кқңіл бөліп, есте сақтауға тырысыңыз. Соның арасында менің дауысымды естіп қаласыз. Ол дауыс «сен кереметсің... біз сені өте қатты жақсы көреміз...» дейді.

Бұл сөздер сізге керемет түсіңізді әрі қарай көруге көмектеседі. (1 минут пауза)

Енді сіз біздің біздің қазіргі әлемімізге оралу керек екенін сезесіз...

Мен үшке дейін санағанда сіз көзіңізді ашып, өзіңізді күш қуатты, өз-өзіңізге сеніммен қарайсыз. Өзіңіз туралы көрген түсіңізді есте сақтап қалуға тырысыңыз. Бір – екі – үш...

Ал енді біраз ойланып не көргендеріңізді айтып беріңіздер. Қай жерде тұрасыздар? Қайда жұмыс істейсіздер? Қасыңызда кімдер бар? Осының барлығына қалай қол жеткіздіңіздер?

- Көрген түсіңізге ризасыз ба?
- Ең қатты не ұнады?
- Болашақтағы өміріңізден нені өзгерсем дейсіз?

- Ол үшін не істеу керек?

«А д а м с а н» тренингі

Мақсаты: Бейненің визуалдылығы бойынша қабілеттерді дамыту;

- Шығармашылық тапсырма бере отырып, интеллектуалды, еріктік, эмоцияналды функцияларын стимулдеу;

- Ойдың қарапайым түрінен күрделі түріне өтуіне әсер ету;

Ресурстар: Кең бөлме немесе ашық алаң

Уақыты: 7-15 минут

Жаттығу барысы:

Араларыңыз 1,5 метрдей қашықтықта болатындай қатарға тұрыңыздар. Мен сіздерге 1-ден 9-ға дейінгі сандарды атаймын.

Сіздердің міндеттеріңіз: сол сандарды денеңіздің көмегімен көрсету, отырып тұрып, жатып тұрып көрсетесіз бе өз еркіңіз. Ең бастысы – математикалық сандар мен денеңізбен көрсетіп тұрған сандардың сәйкестігі.

Келесі кезеңде жұптасып тұра қалады да, оларға 2 мәнді сандар айтылады, 3 мәнді сандарды атағанда үш-үштен тұрғаны дұрыс.

Ескерту:

Шығармашылықты дамытып қана қоймай, бұл ойын достық қарым-қатынасты қалыптастыруға көмектеседі, сонымен қатар дене бұлшық еттері бақылауды дамытады.

Талқылау:

- Сізге бұл ойын несімен ұнады?

- Ойынды ойнағанда сіз қандай қиыншылыққа тап болдыңыз.

II- БӨЛІМ. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕСТЕР: « Сұлулық әлемімен танысу».

(Қыздарға кеңес)

Жалт еткен жанарымен жүректерге шоқ тастайтын бойжеткендердің «көзірі» – көздерінде. Көз – адам жан-дүниесінің ішкі айнасы. Қазір сұлулар көз жанарын үлкейтіп, оны әдемі көрсету үшін түрлі косметикалық бояуларға жүгіреді. Нәтижесінде, әжімді ерте түсіреді. Ал таңертеңгілік уақытта көздің айналасы, қабарып, ісініп тұратын болады. Мамандардың айтуынша, көз терісі өте нәзік. Сондықтан оны барынша қорғап-күткен дұрыс. Біз мамандар құптаған, көз күтіміне байланысты төрт түрлі кеңесті қыздарға ұсынамыз.

Бірінші, таза ауада жиі серуенде. Бір орында тұрып, жоғары-төмен секіріп, жаттығулар жаса.

Екінші, ұйқың тыныш әрі қанық болсын. Ал оянған соң, міндетті түрде бір стақан қайнаған суға лимонның шырыны мен бал қосып іш. Жататын мезгілде сұйықтықты аз қолдан.

Үшінші, мұз кесектерімен көзді сүртіп тұруды ұмытпа. Бұл әжімнің тез түсуінен қорғайды. Оған қоса, саусақтың ұштарымен ақырын массаж жаса.

Төртінші, көздің айналасындағы қоңырқай түстерді көрсетпеу үшін арнайы кремдер қолдан. Ал жұмысың күні бойы компьютер алдында өтетін

болса, көзің шаршағанда міндетті түрде оны алақаныңмен басып, 10-15 минут демалдырып ал.

Сәнденудегі 10 қателік:

1. Мойын мен кеуде тұсын және әдемі аяқтарыңызды бірдей ашық көрсеткен жарасымсыз. Ашық декольте мен мини бірге киілген кезде, бұдан асқан бейпілділік жоқ. Мұндай киім-киіспен сізді ең кем дегенде талғамсыздықпен айыптар немесе одан бетер – жеңіл жүрісті қыз деп ойлауы мүмкін.

2. Джинсының ішінен көрініп тұратын стринги біраз уақыт бұрын көшелерде сұрықсыз кейіппен көздің жауын алатын. Қазіргі кезде мұндай киім-киіс ұмытылған сияқты, қуанышымызға орай. Сонымен қатар джинсы немесе юбканың ішінен көрініп тұратын колготкилерге де жол жоқ. Егер күн суық болып, амал жоқ болса, онда бөкседен келетін колготки сатып алуға тырысыңыз.

3. Босоножкіді нәскимен (колготкимен, чулкимен) ешқашан кимеңіз. Жалпы колготкидің тігістері көрініп тұрса, бұл көріксіз көрінеді ғой, сондықтан капрон колготкиді басы ашық туфлилермен де кимегеніңіз абзал.

4. Фирманың үлкен логотипімен топтар. Бірнеше жыл бұрын үлкен брендтер осындай аурумен ауырған. Бертін келе біраз қарапайымдау жолға көшті. Қазіргі уақытта арзан ақшаға таза «D&G» топтарын алуға болады. Сондықтан, үлкен жазулармен топтарды киген кезде біраз өзіңіздің жасанды көшірмелермен қызығушылығыңызды көрсетіп қоясыз.

5. Клетка мен жолақтар бұл өте ашық және әркез сәнді, бірақ әрқайсы өзінше. Клеткамен жолақ бірге киілген кезде өте сұрықсыз көрінеді және ең әдемі фигураның өзін құртып тұрады. Сонымен қатар бұл «айуанға тән» маталарға да байланысты. Мысалы, көйлегіңіз леопард бояуларымен боялған матада болса, оны сондай типтегі туфлимен кимеңіз. Киіміңізде бір ғана «аяуанға тән» элемент жетеді.

6. Киімде «қатты ұнап тұр» деген сөз қолдануға болмайды. Шынайы болайық, мысалы леггинсыны алсақ, ол бәрімізге жараса кетпейді (арық аяқтарды одан сайын арытып көрсетеді, ал толық аяқтарда өте сұрықсыз көрінеді). Сондықтан өзіңізді алдамаңыз: егер киім жараспай тұрса, шешіп басқасын таңдаңыз.

7. Шорты+кроссовки. Шолақ шалбар немесе шортыны әркез өкшелі немесе өкшесіз туфлимен (босонжкаммен) ғана киеді. Егер тек спортпен шұғылданамын демесеңіз. Кроссовкаммен киілген шорты аяқтарыңызды әдемі етіп көрсетпейді. Сондықтан мынадай ережені ұстанамыз: аяғымызды ашқымыз келсе нәзік аяқ-киімдерді таңдаймыз.

8. Ұзын шубаны өкшесіз етікпен киюге тиым салынады. Ұзын былғары теріден жасалған киім ауыр және көзге тез түседі. Және сіздің біраз салиқалы мәртебеңізді білдіреді, сондықтан сол мәртебені өкшесіз етік киіп, төмен түсірудің қажеті жоқ.

9. Балағы кеңейтілген каприді етікпен кимеңіз. Бастапқыдан капри аяқтың төменгі жағын көрсету үшін ойлап табылған. Балағы кеңейіп тұрғандықтан

толықтау аяқтар да әдемі көрінеді, сондықтан оны етіктің астына тығып қажеті не?

10. Жалтырағы көп киім мен гламурда ең бастысы шектен шықпау. Сондықтан жылтырақ суреті бар топ киген кезде джинсы немесе аяқ-киіміңізде жылтырақтың аз болуын қамтамасыз етіңіз. Сонымен қатар бұл кезде, жылтырақ брашлет, сырға, очкилерден де бас тарта тұрған жөн.

Иықтан шашың төгіліп жерге...

Әдемі, қолаң шаштарға қалай қол жеткізуге болады? Жалпы шашқа қандай күтім керек? Осындай сұрақтар көптеген қызды мазалайтыны белгілі. Егер шаштарыңыз көлемінен айрылып, ұштары құрғап, өңсіз, түсе берсе мына кеңестерге құлақ түріңіз.

Шашты жуғанда бір ғана ережені ұстаныңыз: мейлінше су сабынды (шампунь) аз қолдануға тырысыңыз. Егер көп жаққан жағдайда шашқа артық салмақ түсіп, құрғатып жібереді. Шаштараздардан кеңес: 1 шай қасық су сабынды 1 стакан суда араластырып, жағу.

Су сабынды шаштың барлық ұзындығына құймаңыз. Оны тек шаштың түбіне жақсаңыз болғаны. Жуған кезде су сабынның көпіршігі соңына қарай ағады. Бұл оларды жуу үшін жеткілікті.

Су сабынды жылы сумен кетіру қажет. Өйткені ыстық су шашты құрғатып, қайызғақтардың пайда болуына әсер етеді. Содан кейін барып бальзам-шайғышпен шайыңыз.

Бальзам-шайғыштар немесе кондиционерлер шашқа жұмсақтық пен олардың жақсы таралуын қамтамасыз етеді. Олармен әрдайым қолдануға тырысыңыз. Әр жуған сайын бальзамды массаждап шашқа жағып, 3 минутқа қалдырыңыз. Содан кейін жақсылап шайыңыз. 3 минуттан артық уақытқа қалдырып қажеті жоқ. Өйткені бальзам шашқа сіңбейді, тек сыртқы келбетіне әсер етеді.

Шаштарың жарнамадағы жұлдыздардың шаштарындай жарқырап тұрсын десеңіз, жуып, шайып болғаннан кейін шашты минералды сумен шайып жіберу қажет. Олар шашты біраз жұмсартып, жылтырауына көмектеседі және құнды минералдармен қамтамасыздандырады.

Шашқа арналған маскалар қоректік заттарға бай. Оларды шашта 10 минут ұстаған абзал. Егер масканы жаққаннан кейін сыртынан пленкамен, содан кейін орамалмен орап қойса маска жақсы әсер етеді. Әр жуған сайын маска қолданған міндетті емес. Аптасына 1-2 рет қолданса болады.

Құрғақ шаштар әрдайым ылғалдандыруды қажет етеді. Сондықтан аптасына 1 рет ылғалдандыратын маска жасап тұрған жақсы.

Сулы шаш сезімтал, нәзік болады. Жуғаннан кейін ысқылап сүртіп, орамалға орап тастау -олардың зақымдануына әкеп соғуы мүмкін. Сондықтан шашты орамалға 4 минутқа тюрбан сияқты орап қою керек, ол суды сіңіріп алады.

Шашыңызды орамалмен кептіргеннен кейін жуан тісті тарақпен тарау абзал. Оларды абайлап тарау қажет. Шаштың құрылымын құртып алмас үшін тараған кезде ұшынан бастап, жоғарылай көтерілген жөн.

Фенмен кептірген жағдайда ең ұтымды тәсіл – феннің режимін “жөн жылыға” қойып, 15-20 см қашықтықты 20 минуттай ұстап, кептіру. Осылай кептіргенде шашқа еш зақым келмейді.

Егер шашты тезірек кептіру керек болса, онда феннің ыстық температурасын қолдану қажет болады. Ондай жағдайда шашты фенмен кептіруге арналған арнайы лосьон жағып алу керек.

Шашқа көлемді тек арнайы косметикалық құралдар ғана беріп қоймайды. Басқа жасалатын мини массаж да көлемін көтеруге жақсы көмектеседі. Алдыға қарай еңкейіп, 2 минуттай қолдарыңыздың ұштарымен мойыннан маңдайға қарай массаж жасаңыз.

Жұмсақ, әрі жұқа шаштарға көлем беру үшін, жұмыртқаның сарысы мен зайтүн майын алып, араластырып, шашты жумас бұрын жағып қойыңыз. Шашты арнайы пленкамен орап, сыртынан орамалмен орап 10 минуттай ұстаңыз.

Шашыңызды ұзын етіп өсіргіңіз келсе ұштарын әрдайым түзеп отыруды ұмытпаған жөн.

Шаштарыңыз мүлде жатпай, жан-жаққа ұшып, икемге келмейтін уақыттарда мынадай тәсіл қолданып көріңіз: аса майлы емес қолға арналған кремді алып, кішкене ғана түйірін алақаныңызға ысқылап шашыңызды сипап өтіңіз. Бұдан еш зиян болмайды, майланып, кір болып тұрғандай да әсер қалдырмайды.

Әдемі шаштар оларды дұрыс күтудің нәтижесінде ғана болмайды. Жеп-ішетін тағамдағы дәрумендер мен минералдар да шаштың мықтылығына іштен әсер береді. А, С, Е дәрумендері шашқа күш пен көлем береді.

Егер салтанатты кешке көлемді, сәнді шаш үлгісімен барғыңыз келсе мынадай кеңеске құлақ түріңіз. Арнайы құралдарыңыз бар болса бұл еш проблема емес. Көлем беретін көпіршікті молынан қолыңызға түсіріп, біраз сулы шаштарыңызға бөліп жағыңыз. Бірнеше иірімдерге бөліп, үлкен көлемді бигудилерге соңынан бастап ораңыз. Шаш кепкенше ұстаңыз да, содан кейін бигудилерді шешіп, қолдарыңызбен шашыңызды түзеңіз. Қатыратын және жылтыр әсер беретін лакпен аздап қатырыңыз.

Шаштарыңыз тез майланып, әлсізденіп, көлемін кетіргенін десеңіз мынадай масканы жасап көріңіз: бір шай қасық бал алып, оны $\frac{1}{4}$ стақан жылы суда араластыр да кішкене ғана миуалы (фруктовый) уксус қосыңыз. Бұл дәрілік масканы шаштың түбіне және біразын шаштың өзіне жағыңыз. Кепкенше 15 минуттай ұстап, жуып тастаңыз. Бұл маскадан кейін шаштарыңыз қатайып, түспейтін болады. Оларды жатқызу да оңайға түсіп, шаш үлгісі де көп уақытқа дейін ұсталады.

Шашыңыз жиі түсіп, сынып, сәндеуде қиындықтар туғызып жүрсе, арнайы маска дайындап, жағып отырыңыз. Маска жасау көп уақытыңызды алмайды.

Мысалы, пияздан жасалған маска шашқа төзімділік сыйласа, лимон қышқылынан жасалатын маска шашты жылтыратып, әдемі ете түседі.

Ол үшін бір лимон шырынын бір қасық сүзбемен араластырып, оған майдалап туралған қияр мен ара балын қосады. Қоспаны бас терісіне жағып, он минуттан соң жуып тастайды.

Ал пияз шырынынан жасалатын маскаға бір жұмыртқаның сарысын араластырып, шаштың түбіне жағып қойсаңыз, шашыңыздың түсуінен құтыласыз.

Ал сәнделген шашты бекітуге лимон шырынын пайдалануға болады. Шашты бұйраламас бұрын оған лимон шырынын жағады. Демек, лимон шырыны лак ретінде қолданылады деген сөз. Оны әзірлеу үшін лимонды бөлшектейді де 200 мл. суда қайнатады. Судың жартысы буланып, ұшып кетуі тиіс. Содан соң ерітіндіні сүзіп алып, оның үстіне спирттің немесе арақтың бірнеше тамшысын тамызады. Осыдан соң салынған бұйраның әдемі түсетіндігіне күмәніңіз болмасын

Қас пен кірпігің күтімсіз қалмасын...

Қас пен кірпіктерді тек көз аурулары болмаған кезде ғана бояуға болады. Ал бояуды тұзды жылы сумен немесе физиологиялық ерітінділермен жуады.

Қасқа және кірпіктерге бояу жағар алдында оны арнайы байқаудан өткізіп алған ләзім. Ол үшін бояуды құлақтың артындағы тері қабатына жағып алады да, он минуттай өткен соң ол аймақтың терісі қызармайтын болса әрі домбықпаса, онда сол бояуды қолдануыңызға болады.

Қас пен кірпікті берік ете түсу үшін күн сайын шаш щеткасымен массаж жасаған дұрыс. Күнбағыс майын жылытып, оған лимон шырынын қосып, арнайы щеткамен қас пен кірпікке жағып, тараңыз. Қасты көз жақ тұсынан самайға қарай алдымен щеткамен, содан соң екі қолдың ортаңғы саусақтарымен уқалайды. Содан соң майдың бір тамшысын сұқ саусақтың үстіне тамызып, сонан соң еңкейе отырып, көзді жыпылықтатып, жоғары кірпіктерді майға тигізеді, одан соң щеткамен жоғары кірпіктің түбінен ұшына қарай жылжытады. Астыңғы кірпіктерге де осы әдісті қайталаңыз. Бұл массаждан соң қастарыңыз біркелкіленіп, кірпіктеріңіздің қалындай түскенін аңғарасыз.

Айнадан абай бол!

Айна — арудың қалтасынан түспейтін бұйымдардың бірі. Әрбір әйел заты күніне қарамадым дегенде, айнаға 20 шақты рет үңіледі екен. Әзірге айнаның пайдалы жағын білеміз. Бағзыдан айтылатын «Сынық айнаға қарауға болмайды» деген ырымның астарына үңіліп те қарамаймыз. Айнаның адам көңіл-күйіне тікелей әсер ететінін біріміз білсек, біріміз білмейміз.

Америка ғалымдары сезімталдығы жоғары аппараттың көмегімен айнаның адам организміне әсеріне 15 жыл бойы зерттеу жүргізген. Сонда мынадай заңдылықты байқапты, егер адам күні бойы айнаға жиі-жиі қараса, кешкісін көңіл-күйі болмай, өзін нашар сезінетін болады. Біраз уақыттан кейін шаршау сезімі білінеді, есте сақтау қабілеті төмендейді. Өйткені айна адамның өмірлік күш қуатын өзіне тартып алып, ағзаны әлсіретеді екен.

Ескі айна, әсіресе, басқа біреудің айнасы, қырсықтың көзі болып табылатыны айтылған. Ол адамның көңіл күйін, әсіресе, жағымсыз жақтарын «бойында ұстап қалады» да, оны айнаға қараған басқа адамға «жұқтырады».

Бұдан құтылудың ежелден келе жатқан әдістерін американдық зерттеушілер айғақтаған. Айнаны күн сәулесі түсетін тұсқа қойса, айнадағы жаман энергия жоғалады-мыс. Содан соң айнаның бетін ауық-ауық сүртіп, тазалап отырыңыз. Айғыз айнадан бет-бейнеңіз ажарсыз көрініп, көңіліңізді құлазытуы мүмкін. Сондықтан айнаға қарамас бұрын оның бетіне үңілгеніңіз дұрыс.

Әдемілік, әсемдік жайлы ойламайтын әйел заты болмайды. Дегенмен, күйбең тірлікте ажарың мен бет күтіміңе қарауға кейде уақыт жетпей жатады. Әрине, қалтаңызда қаражат болып, қаладағы қаптаған сұлулық салондарына бас сұқсаңыз, сымбаттанып сала беретініңіз даусыз. Әйтсе де үйде жүріп-ақ күтіне білу, көрікті бола түсу өз қолыңызда екенін ұмытпаңыз.

Түстердің адам өмірімен байланысы

Әр түрлі түстер адам өмірінде басты рөл ойнайды, бірақ күнделікті өмірде біз оны байқамаймыз. Түстер арқылы көңіліңізді көтеруге де, денсаулығыңызды да түзетуіңізге болады. Әркімнің өзінің сүйікті түсі болады, ол түстер сіз туралы барлық сырды ашып қояды. Негізгі түстерге тоқталсақ:

Ақ түс- тазалық символы. Бұл түс адам энергиясының тазалануына өз әсерін тигізеді. Ақ түс таңдайтындар, әдетте, жинақы, адал ниетті адамдар болып табылады. Көп жағдайда олар талап қоя біледі. Ақ түс қараңғы жерлерге жарық беріп тұрады, жандандыра түседі. Егер өзіңізді мейірімді, ретті, таза адам етіп көрсеткіңіз келсе, әрдайым ақ түсті киім сатып алуға тырысыңыз.

Қызыл түс - өмірлік энергия түсі. Адамның өмірге деген талпынысын күшейтеді, адам ағзасындағы қан айналым жүйесін жақсартады. Табиғатта адамдар қызыл түсті қарама-қарсы жыныс өкілдерін өздеріне көңіл аударту үшін қолданады /ер адамдар әйелдерді, әйелдер ерлерді/. Бұл түсті таңдайтын адамдар күшті, қайсар болып келеді. Кей жағдайда кек қайтаруы да мүмкін. Әдетте, бұл түс ашық мінезді адамдарға тән.

Сарғыш түс - бостандықты қажет ететін түс. Адамдардың байқалмайтын қабілеттерін арттырады. Депрессия, қорқыныш билеп жүрген адамдардың көңіл-күйін жайландырады. Сарғыш түс киген адамдар өркөкірек, тәуелсіз болып келеді. Әрдайым танымал болуға ұмтылады. Бұл түсті адамдар көп келіп кететін, араласатын ортада қолданған жөн. Бұндай жерде адамдар бір-біріне ашық, мейірімді болады. Егер әрдайым, көңілді, жас көрінгіңіз келсе, сарғыш түсті киім сатып алуға дүкенге жүгіріңіз.

Сары түс- адамның ойлау, тез қабылдау қабілетін жақсартады. Өз өзіне сенімсіз, ұялшақ адамдарға оң әсерін тигізеді. Адамға күлкі, қуаныш әкеледі. Әдетте, бұл түс қуаты мол, көп сөйлейтін, әртістік өнерге, шығармашылыққа жақын адамдарға тән. Сары түсті киім адамға сарғыш түс сияқты әсер етеді.

Жасыл түс – нағыз гармониялық түс. Адамның нерв жүйесін тыныштандырады. Бұл түс біреудің қуаныш, ренішіне ортақтаса білетін, достары көп адамдарға тән. Бұл түсті ұнататын адамдар тұрақты, сенімді болып келеді. Бұл түсті кез келген жерде қолдана беруге болады. Жасыл түсті киім киісеңіз, сіз кез келген ортада тек жақсы жақтан ғана көзге түсесіз.

Көк түс – арманыңыздың орындалуына әсер етеді. Бұл түс – шындықтың, біреуге деген сенім адалдығының белгісі ретіндегі түс. Егер сіз біртоға, ешкімнің қолы жеткізсіз көрінгіңіз келсе, көк түсті киім таңдаңыз.

Ашық көк түс - салқындатқыш, тыныштандыратын түс. Бұл түс - бейбітшілік, тыныштық символы. Әрдайым тепе-теңділікке, ақылдылыққа шақырады. Ашық көк түсті рухани жетістіктерге ұмтылатын адамдар ұнатады. Әдетте, бұл түсті демалатын жерде қолданған жөн. Киім таңдағанда аса сезімтал, кеңпейілді көрінгіңіз келсе, ашық көк түсті сатып алуыңызға болады.

Қара түс – жұмбақ, құпия түс. Қара түс – тәуелсіздіктің белгісі. Бұл түсті араласатын ортасында өзінің лайықты орны бар адамдар ұнатады. Тәуелсіз, беделді көрінгіңіз келсе, қара түсті киім таңдаңыз.

Ата-анаға психологиялық кеңес.

Отбасындағы тәлім-тәрбиенің мақсаты-баланың жеке ерекшелігін, психикалық процестрін ескере отырып, жарасымды жетілген ұрпақты тәрбиелеу. Аталған нысанаға жету үшін отбасындағы тәрбие төмендегі міндеттерді шешеді:

- Отбасында баланың өсіп жетілінуіне, денсаулығына қамқорлық жасау, нығайту, бекіту

- Тазалық дағдыларын қалыптастыру.

- Еңбек сүйгіштікке, еңбекті қажетсінуге баулу баланың күнделікті өмірін мәнді ұйымдастыру тұрмыстағы, үй шарушылығындағы еңбекке құлшынысын арттыру өзіне-өзі қызмет ету дағдыларына үйрету.

- Отбасы мүшелерінің өзара дұрыс қарым-қатынасын, тіл табысып түсінісуін, бірін-бірі тыңдап, ата-ананы, туған туыстарын, жасы үлкендерді сыйлап, құрмет тұтуға үйрету.

- Оқудың, білім алудың, мәдени мінез-құлықтың әдеп-дағдыларын қалыптастыру.

- Отбасында баланың икемділігі мен қабілетін байқап, кәсіптік жағынан бағдарлау.

- Өнерге, мәдениетке, ғылымға құштарлығын тәрбиелеу, уақытын тиімді пайдалануды ұйымдастыру.

- Баланың ақылына, күшіне, біліміне сай берілген тапсырманы, талапты орындауға дайын болуға үйрету.

- Бақылау, тексеру, бағалау.

- Тәртіптілікке, ұқыптылыққа, жауапкершілікке, ойшылдыққа, сергектікке, естілікке, т.б. баулу.

- Өзін-өзі тәрбиелеуге, дербестікке, шығармашылыққа баулу.

САУЛНАМА: Сіз қандай ата-анасыз?

1. Кез келген ісіңізді тастай салып баламен айналыса аласыз ба?
2. Балаңыздың жасына қарамай, онымен ақылдаса аласыз ба?
3. Балаңызбен қарым-қатынас барысында жасаған қателеріңізді мойындайсыз ба?
4. Өзіңіздің қателігіңіз үшін балаңыздан кешірім сұрайсыз ба?
5. Балаңыз жасаған іс ашуландырған кезде өзіңізді ұстап, ашуды жеңе аласыз ба?
6. Балаңыздың орнына өзіңізді қоя аласыз ба?
7. Бір сәтте сізге мейірімді адам деп сенуге бола ма?
8. Өзіңіздің басыңыздан өткен балалық шағыңыздан ескерілетін жағдай айтасыз ба?
9. Балаңыздың жүрегін жаракаттайтын сөздерді, сөйлем тіркестерін атамауға тырысасыз ба?
10. Балаңызға уәде беріп, жақсы мінез-құлқын ескере отырып уәдеңізді орындайсыз ба?
11. Балаға қалаған ісін жасауға, өзін ұстауға кедергі жасамай бір күн еркіндік бересіз бе?
12. Басқа бала сіздің балаыңызға дөрекілік көрсетсе, себепсіз ренжітсе, көңіл аудармайсыз ба?
13. Балаңыздың көз жасы, дөрекі еркелеуі уақытша екенін білесіз, соған қарсы тұра аласыз ба?

Жауабы:

1. Әрқашан жасаймын, келісемін - 3 бал.
2. Кейде ғана келісемін - 2 бал.
3. Келіспеймін - 1 бал.

Сауалнаманы бағалау өлшемдері:

0-16 Бала тәрбиесі-сіз үшін үлкен проблема. Бала тұлғасын дұрыс қалыптастыру үшін педагог немесе психолог мамандардың көмегіне сүйеніңіз.

16-30 - Балаға қамқорлық жасау бірінші кезектегі маңызды іс. Сіздің бойыңызда тәрбиешілік қабілет бар, бірақ тәжірибеде әрқашан бір қалыпты бір бағыттағы мақсатпен әрекет етесіз. Кейде қатал, кейде мүлдем жұмсақсыз. Сізге жауапкершілікпен ойлану керек.

30-39 Бала сіздің өміріңіз үшін ең құнды. Сіз балаңызды тек түсініп қана қоймай, әрі ойын тануға, сыйлы көзбен қарауға тырысасыз.

САУАЛНАМА: Сіз қандай ұстазсыз?

«Ия» деген - 2 ұпай, кейде деген жауапқа - 1,
«Жоқ, қарсымын» деген жауапқа - 0 ұпай.

1. Оқушыларыңызбен әңгімелесуге уақыт бөлесіз бе?
2. Оқушыларыңыздың жіберген қателіктерін еүзетіп, байыбына жеткізе түсіндіресіз бе?
3. Оқушыларыңыздың сабақ үлгерімін, үй тапсырмасын орындауын қадағалайсыз ба?

4. Оқушыларыңыздың сұрақтарына мұқият жауап бересіз бе?
5. Оқушыларыңызды шектен тыс мақтап жіберетін кезіңіз бола ма?
6. Оқушыларыңызбен әңгімелескен кезде беттеріне тіке қарайсыз ба?
7. Оқушыларыңызды өз балаңыздай жақсы көре, аласыз ба?
8. Оқушыңыз қателік жіберсе қатты жазалайсыз ба?
9. Оқушыларыңыздың қандай тәрбиеде өсіп жатырғанына көңіл бөлесіз бе?
10. Оқушыңыз сізге қатты ауыр сөз айтса, кешіре аласыз ба?

Жауаптары:

0-7 ұнай аралығындағы жауапқа:

Оқушыларыңыз мейіріміңізге зәру. Әңгімелесуге, сабағын қадағалауға уақыт таба бермейтініңіз өкінішті. Оқушыларыңыздың санасында өзіңізге деген салқындық орнатпай тұрғанда, олқылықтың орнын толтыруға асығыңыз.

8-16 ұнай аралығындағы жауапқа:

Оқушыларыңызбен қарым- қатынасыңыз жақсы. Әрбір олардың болмашы жетістіктеріне жаныңыз марқайып қалады. Бірақ оқшыларыңызды тым қорғаштай бермей, біліміне көңіл бөлгеніңіз артық емес.

17-20 ұнай аралығындағы жауапқа:

Оқушыларыңызбен тіл табысуларыңыз, қарым-қатынасыңыз қандай тамаша. Тәрбиеге, ой- сапасының дамуына, талабын арттыруға көңіл бөліп, бар жағдай жасайтыныңыз сүйсіндіреді. Оқушыларыңыз мейірім шуағына бөленуде.

Мұғалімдерге психологиялық кеңес

Мұғалім шәкірттерін шын жүрекпен сүйе білуі керек және оқушылардың әдептілігін, әділеттілігін, ақыл парасаттылығын, жан-жақтылығын, ұстамдылығын, сезімталдығын бағалау қажет. Сонымен қатар мынандай кемшіліктермен келеңсіздіктерге қарсы тұрып, оларды жеңе білуі керек: шаршап шалдығушылық, ұйқысыздық, беймазалық, аурушандық, басқа адамдар туралы жиі теріс ой-пікірлер айту, өзінің жұмысына салақтық, немқұрайлық, ісіне жауапсыздық, өзін орынсыз төмен ұстау, ашуланшақтық, ынжықтық, орынсыз ұялшақтық, күдікшілдік т.б.

- Мұғалім сыртқы келбетін, өзін-өзі басқару шеберлігін, мимика және поптомимика мәнерлерін, сөйлеу шеберлігін, шешендік қасиетін, дауыс дикциясын сақтауы керек.

Баланың мінез-құлқын қалыптастыруда мадақтау тәсілдерін қолданған тиімді. Бірақ баланың мінез ерекшелігін жете білмей артық мақтауға да болмайды. Нәтижесінде бала бойында жағымсыз мінез-құлықтар толы болады. Мысалы: тәкапарлық, даңдайсығандық т.б. теріс қасиеттер қалыптасады.

Шәкірттіңіздің мінезін жақсы түсіну үшін ең алдымен оның дамуына не нәрсенің қажет екенін білуіміз керек. Ол кіммен дос, кіммен ойнайды, не оқиды, оқығандарын қалай қабылдайтынын әрбір мұғалім білуге тиіс.

Ұлы ағартушы Ы. Алтынсарин «Маған жақсы мұғалім бәрінен де қымбат, өйткені жақсы мұғалім - мектептің жүрегі» деп айтып кеткен.

Қазіргі біздің заманымыздың, ХХІ ғасыр мұғаліміне қойылатын талаптар:

-біріншіден, мұғалім жеке көзқарасы бар және соны қорғай білетін жігерлі тұлға және маман мұғалім болуы қажет;

-екіншіден, мұғалімнің педагогикалық ойлау қабілеті ғылыми түрде қалыптасуы тиіс;

-үшіншіден, мұғалім - білім негіздерін өз бетінше оқып үйренуге, оқушыны баулуға міндетті;

-төртіншіден, мұғалім - педагогикалық процесте баламен ынтымақтаса қызмет ететін тұлға болу керек;

-бесіншіден, педагог әр уақытта өз білімін толықтырып, шығармашылығын арттыруға міндетті.

Қорыта келе, ұлы педагог К.Ушинскийдің сөзімен айтқанда: «Мұғалім - өзінің білімін үздіксіз көтеріп отырғанда ғана мұғалім.

Оқуды, ізденуді тоқтасымен оның мұғалімдігі де жойылады» деген қағидасын жадымызда ұстасақ, мұғалім де тоқыраушылықтан аман болары сөзсіз.

САУАЛНАМА: Беделіңіз қандай? сауалнамасы

Бес саусақ қандай әркелкі болса, адмның сондай әркелкі екені кім – кімге де аян. Біреу маңайына сыйлы, сыйымды, біреулердің бар – жоғы елене бермейді, кейбіреулерден төңірегіндегілер реті келсе іргесін аулақ салғанды ұнатады. Өзіңіз қандайсыз, сізге жұрттың көзқарасы қалай? Мына психологиялық тесттің сауалдарына жауап берсеңіз, бұл тұрғыда біраз нәрсеге көз жеткізесіз.

1. Жақын – жуықтарыңыздың немесе әріптестеріңіздің бірі сізге тісіңізден шығара көрмеңіз деп әлдебір құпия жағдайды мәлімдеді. Сіз:

А. Шынында да ешкімге айтпайсыз.

Ә. Ең жақын тұтатын дос – жараныңыздан жасырып қала алмайсыз.

Б. Құпияны айтқан адам қасыңызда жүргенде жан баласына тіс жармайсыз.

2. Әріптестеріңіздің бірі сізге өз бастығыңыз туралы жағымсыз пікір айтты. Сіз:

А. Бастығыңызбен кездескен сайын одан сыр тартуға, өзіңізше індетіп зерттеуге тырысасыз.

Ә. Әріптесіңіз айтқан әңгімені сол бойда басшыңызға қалайда жеткізуге тырысасыз.

Б. Әріптесіңіздің басына бәле болып жабысуы мүмкін әңгімені тісіңізден шығармайсыз.

3. Ақшадан қысылған ағаңыз әлде ініңіз шешеңіздің бір қымбат тағамының бірін өзінен сұрамастан ломбардқа өткізіп, ақша қылып алды. Мұны әзірге ағаңызбен (не ініңізбен) екеуіңізден басқа ешкім білмейді. Сіз:

А. Қашан өздері білгенше шешеңізге де не басқаларға айтпайсыз.

Ә. Ағаңызға (ініңізге) «құпия» ашылғанша үйден іс сапарға, әйтеуір бір жаққа кетіп қалып, анаңыздың ашуы, реніші тарқаған кезде келуді, сөйтіп кешірім сұрап, реті келсе тағымды қайдан алып беруді кеңес етесіз.

Б. Болған жайды шешеңіз бен ағаңыздан (ініңізден) басқаның бәріне сол бойда жария тесіз.

4. Әріптестеріңіз бірінің араққа әуестігін, жұмыс орнында да жасырып «жұтып» алатыны көріп – біліп жүрсіз.

А. Бастығыңызға барып айтып, маскүнемді «әшкерелеп» шығасыз.

Ә. Әріптесіңізге жарға жығатын әдеттен тиыл, өзіңді - өзің қолға ал деп ақыл айтасыз.

Б. Тез арада нарколог - дәрігерге көрінуге, ем алуға кеңес бересіз

5. Әлдебір әріптесіңіздің отбасылық әлде жеке жағдайына қатысты құпиясын баяндайтын құжат қолыңызға түсті. Сіз:

А. Сол бойда бірнеше данаға көбейтіп, осыны керек етеді – ау , әлдебір кәдесіне жаратады – ау дегендердің қолына ұстатасыз.

Ә. Оқып та шықпастан, күл парша етіп жыртып, қоқысқа лақтырасыз.

Б. Қызығып оқы шығысыз да, бұл құжаттың иесіне кесірі тимейтіндей таныстарыңызға көрсетесіз, айызыңыз қанғанша талдап – талқылайсыз.

6. Өзіңізге жақын жүретін бір әріптесіңізге әлдебір айып тағып, жұмыстан шығарғалы жатқанын сөйлесіп тұрған басшылардың ауызынан әлдеқалай естіп қалдыңыз. Сіз:

А. Әлгі арадан өзіңізге назар аудартпай кетіп қаласыз да, естіген жаңалыңызды әріптесіңіздің өзіне айтасыз.

Ә. Сөйлесіп тұрғандарға сөйлесіп – қимылдап, жөткерініп қастарында тұрғаныңызды «үй артында кісі барын» сездіресіз.

Б. Өзіңізге арналмаған әңгімені тыңдап тұрғаныңызды сездіруді міндет деп санамайсыз.

7. Жұрттың бәрі керемет деп білетін ескі танысыңыздың әшейін базардағы көп саудагердің бірі болып қалғанын аузынан естідіңіз. Сіз:

А. Ашқан «жаңалығыңызды» басқаларға да айта жүресіз.

Ә. Ескі танысыңызға көмектесуді, неғұрлым лайықты жұмыс тауып беруді парызым деп білесіз.

Б. Мән бермейсіз.

8. Туысқаныңыздың әлде жақын танысыңыздың қосылғалы жатқан қалыңдығының бұрын тәртібі нашар, жаман әдеттерге жақын адам екенін естідіңіз. Сіз:

А. Соны сөз қылып, айтып тұрған адамды тойтарып тастайсыз. Өзіңіз сол сөзге мән бермеуге, ұмытуға тырысасыз.

Ә. Естігеніңізді тойға дайындалып жатқандардың бәріне жаясыз.

Б. Қалыңдыққа құрбалырын салып, шындықты қосылмай тұрып, күйеуіне айтуына ықпал жасайсыз.

9. Өсек – аяң әңгімені Сіз:

А. Әйелдерге ғана тән нәрсе деп білесіз.

Ә. Естіген – білгеніңді ортаға салуды маңайыңыздағылармен тіл табысудың бір жолы деп білесіз

Б. Онда тұрған ештеңе жоқ, қайта алдағыны болжауға септігі тиеді деген ойдасыз.

1. А – 0. Ә - 1. Б – 2.
2. А – 1. Ә - 2. Б – 0.
3. А – 0. Ә - 1. Б – 2.
4. А – 2. Ә - 0. Б – 1.
5. А – 2. Ә - 0. Б – 1.
6. А – 0. Ә - 0. Б – 1.
7. А – 2. Ә - 0. Б – 1.
8. А – 0. Ә - 2. Б – 1.
9. А – 2. Ә - 0. Б – 1

III- БӨЛІМ. ТӘРБИЕЛІК ШАРАЛАР: «Сектадан сақтан»

Ұстаз – бала болмысына өзгеріс енгізуші, бағыт бағдар беруші ата-ананың сенімді көмекшісі.

«Секта» термині латынның «sekta» сөзінен шыққан және оның екі түрі бар:

- А) бір бөлігі;
- Б) ой, ілім бейнесі.

Сәйкесінше, латын тіліндегі «secare» - «кесіп тастау» (бүтіннің бір бөлігін) және «sequi» - «еру» (ілім мен ой бейнесінде біреудің артынан) сөздер «sekta» сөзінен туынды болып табылады.

Секта – бұл белгілі бір сеніммен бүлініп шығып, сол сенімнің қағидаларына жатпайтын теріс іс әрекеттер жасайтын топ. Секта мәселесі қай кезде болсын көкейкесті саналатын. Секталардың кесірінен қаншама адам өз отбасын тастап, бар мүлкін сатып, ал кейде тіпті, сол топтың ұстанған «жоғары» идеялары үшін қз қмірін қиған. Секталардың көбі өз құрамына қосылғандардың ең нәзік жері – санасына зақым келтіреді де, осы арқылы оларды түсініксіз, адам айтқысыз іс әрекеттер жасауға итермелейді.

Әрине бүгінде дүниежүзі елдерінде қаптап кеткен секталардың түрлері өте көп.

Бұл салада көп еңбек сіңірген зерттеуші А.Прозоров секталарды негізгі үш топқа бөліп қарастырады:

1. Шартты секталар (бұлар дінге күмәнмен қарайды) қауіптілігі ауқатын жақсартуға, қызмет дәрежесін көтеруге, кіріс мәселесін жақсартуға, қызмет дәрежесін көтеруге, кіріс мәселесін жақсартуға, депрессиядан құтқаруға уәде беру арқылы өз сектасына кіргізу. Көбіне орта жастағы азаматтарды арбайды. Кейде бұл секталар адамның ақшасын, дүниесін тартып алуды көздейді. Олар адамға жақындаған кезде алғашында «психология» немесе «социология» ғылымдары бойынша, қызықты кітаптар ұсынады немесе арнайы психологиялық тестілерге жауап беруін сұрайды. Мұндай тестілерге жауап бере

қалсаңыз, өзіңіз не туған туысқандарыңыз жайлы «құнды» мәліметтер бермеуге тырысыңыз. Кейін сізді тауып алуға болатындай мекен жайыңыз бен телефоныңызды айтып тура мәлімет беріп қоймаңыз.

2. Сektалардың екінші түрі – христиандық секталар, қауіптілігі жағынан оларды орта дәрежелі секталар деп те атайды. Бұл секталар адамды өз «дінінің» өзге діндерден жоғарғы тұратынына сендіруді көздейді.

Бұл сектаның құрамына кірген адамдарға өмірдің түрлі қызығына (мысалы, үйленуге) тыйым салынады. Олар гипноздың жеңіл түрін қолданады. Кез келген жастағы адамды арбай алады. Христиандық секталар екі түрге бөлінеді:

1. Тұйық секталар (секталар көбіне ешкіммен араласпай, өзгелердің назарынан тыс жерде өмір сүреді).

2. Белсенді секталар, бұл секталар өз құрамына жаңа адамдарды кіргізудің барлық амалын істейді. Мұндай секталардың көбісі бай ірі діни ұйымдардың құрылымдық бөлігі болып табылады. Олардың қымбат әдебиет шығаруға, жоғары оқу орындарында лекциялар өткізуге, түрлі «көмек» акцияларын ұйымдастыруға жағдайлары бар. Кейде олар өзінің «дінін» уағыздайтын арнайы бағдарламаларды бұқаралық ақпарат арқылы таратады.

3. Миссионерлік секта (негізгі әрекеті – адамды ұйқыдан айыру арқылы үгіт – насихаттарына сендіру). Миссионерлік секталар көбіне жасөспірімдерді арбайды. Бұл секталар ежелгі және есінен айырады да, оны барлық айтқандарын орындайтын мәнгүртке айналдырады. Бұл өте қауіпті. Мұндай сектаға кірген адам отбасын тастап, туған туыстарымен қарым қатынасын мүлде үзіп, сол сектаның ішінде өмір сүреді. Кейін өзі кірген сектаның тар шеңберінен құтыла алмай, «басшысы» бұйырған қылмыстық іс-әрекеттерді жасайды да, тіпті, ақыр соңында өзін-өзі өлтіруге дейін барады.

Ата жолы.

«Ата жол» (басқаша атауы «Ақ жол»). «Ақ жол» ретіндегі өзінің қызметін 1997 жылдың ақпанында бастады. Кейіннен атауын «Ата жолына» ауыстырған және 2001 жылы Алматы қаласында коммерциялық ұйым ретінде тіркелген. Ұйымдастырушысы Қыдырәлі Тарыбаев, оның Қазақстан бойынша көптеген шәкірттері бар. «Ата жолы әліппесі» кітапшаларын және басқа да басылымдар шығарады.

Осы ұйымның негізгі мақсаты белгілі бір төлем үшін адамды әулие қылып шығару. Емдеу курсына ата-бабалар әруағымен байланысу үшін Қазақстанның оңтүстік өңірлеріндегі әулие жерлерді аралау кіреді. Адамды оның әулиелік және емдеу қасиеті бар, және ол ауру адамдарды емдей алады деп сендіреді.

Діни секталардың арбауына түспеу үшін не істеу керек?

Басқа елдерден келген діни конфессиялардың Қазақстанға үгіт-насихат жұмыстарын жасаудағы мақсаты не? Қазақстандағы ұлттарға қажеті бар ма? Олардың іс-әрекеттері мемлекеттің заңдарына қайшы емес пе? Жастардың болашағына, мемлекеттің қауіпсіздігіне, саяси тұрақтылығына нұсқан

келтірмей ме? Міне, осындай сұрақтар кез келген азаматтың, елдің камын, болашағын, мемлекеттің тұтастығын, ынтымақтастығын ойлаған саналы тұлғаның ой толғандыратын мәселесі. Кез келген партияның, саяси ұйымның, діни ұйымдар мен бірлестіктердің, конфессиялардың белгілі бір мүддесі болды. Шартты түрде діни секталардың іс-әрекеттерін екі түрге бөлуге болады;

1. Санаға шабуыл жасауды мақсат ететін діни секталар;
2. Белгілі бір мүдде үшін әрекет ететін діни секталар.

Діни ұйымдардың үгіт насихаттар жасап, жастарды өз арбуына, шырмауына түсіріп, санасын улауы, отбасының бұзылуына әкеп соқтырады. Бұл халақты араздастыру мен арандату болмағанда не?

Екіншіден, кейбір діни секталар мемлекеттің тұтастығы мен тұрақтылығына нұқсан келтіреді.

Қазіргі таңда басқа діни секталарға өтіп кеткен жастар көп. Айталық Иегова куәгерлері, Ахмеди жамағаты, Хизб-ут-Тахрир партиясы сияқты ағымдарды айтуға болады. Мұны жастардың діни сауатының төмендігінен, фундаментальды білімінің жоқтығынан, ой-өрісінің тарлығынан деуге болады. Сол секталарға өтіп кеткен жастарды ауыл болса ауыл ақсақалдарын, қала болса дінтанушы ғалымдарды, мешіт имандарын шақырып, олармен сұхбаттасып, нақтылы дәйектермен дәлелдеп, оларды алған бетінен қайтуды өз санасымен мойындап қабылдауы керек.

Внеучебное мероприятие на тему: « Суицид и его последствия»

Я хочу поговорить с вами, уважаемые слушатели, на тему, бывшую ещё совсем недавно запретной, но в последнее время ставшую актуальной.

Ещё недавно считалось, что человек, не может, не имеет права добровольно уходить из жизни. Естественно писать, говорить на эту тему было нельзя, а статистика самоубийств вообще была закрытой. Сегодня мы с вами всё чаще становимся свидетелями примеров, которые рассказывают об участившихся случаях самоубийств среди подростков и молодёжи, а также людей старшего возраста. Что же приводит их к принятию именно такого страшного решения?

СУИЦИД (самоубийство)- намеренное прекращение собственной жизни. Термин «суицидальные жесты» применялся для описания форм поведения, при которых индивид наносит себе повреждения, зачастую достаточно тяжелые, без намерения убить себя. (научная терминология)

В разное время и по разному люди относились к Суициду, так, например, в Древней Греции совершение суицида не осуждалось. Даже в некоторых школах и институтах это одобряли. Также суицид совершался в римские времена, среди греческих рабов. В некоторых областях Индии и Китая также допускалось самоубийство женщин после смерти мужа. В Японии воины и люди из благородных семей также совершали Суицид как наказание за совершенное преступление, что бы тем самым смыть позор с своей семьи, или вовремя воин что бы не попасть в плен к врагу воины также совершали самоубийство.

Но в то же время в мусульманской религии Суицид строжайше запрещено Кораном.

Причины самоубийств

Основные из них:

- ❖ Неурядицы в личной жизни;
- ❖ несчастная любовь;
- ❖ лишение родителей любви своих детей(гипоопека – вседозволенность, бесконтрольность, отсутствие интереса к жизни ребёнка в школе и дома, т.е. «Делай, что хочешь, только оставь меня в покое»);
- Гиперопека** – исходит из предположений родителей о неспособности ребёнка принимать собственные разумные решения, не позволяют ребёнку приобретать собственный социальный опыт);
- ❖ непонимание окружающими;
- ❖ проблемы на работе;
- ❖ целенаправленная травля (в том числе доведение до самоубийства);
- ❖ физические издевательства (**изнасилования**, побои);
- ❖ потеря **смысла жизни**.
- ❖ Финансовые проблемы.
- ❖ Проблемы со здоровьем (**Эвтаназия** в штате **Флорида, США** также формально является самоубийством, так как, согласно закону, больной должен вводить препарат себе сам).
- ❖ Религиозный фанатизм (обычно распространённый в **сектах**), ритуальное самоубийство.
- ❖ Психические болезни (**депрессия, биполярное аффективное расстройство, шизофрения**).
- ❖ Идеологические (политические, неприятие ценностей социума в целом).
- ❖ Военные (самоубийство с целью нанесения урона противнику или избегания **плена**).
- ❖ Вынужденное самоубийство (по приговору суда, под угрозой мучительной смерти или расправы с близкими родственниками).
- ❖ Подражательное самоубийство (после аналогичных смертей известных личностей).

Суицид среди подростков

Попытка суицида среди подростков это не обдуманый, спонтанный поступок, который чаще всего совершается от избытка эмоций.

- ❖ Это не столько желание умереть, а демонстративный поступок, которым они пытаются обратить на себя внимание, это крик о помощи.
- ❖ За каждым суицидом стоит история неразделенной трагической любви, предательство, разлука, обыденные конфликты, ссоры, в следствии которых появляется желание немедленно наказать обидчика и обратить внимание на себя.
- ❖ Суицида среди подростков можно избежать, если стать его соратником, сопереживать и сочувствовать вместе с ним. Дать ему понять что он всегда может рассчитывать на помощь и поддержку.

Последствия

Чаще всего последствия после самоубийства бывают очень тяжелыми для родственников, членов семьи, сослуживцев и друзей.

❖ Они обычно винят в случившейся трагедии себя, думают что могли бы помочь, оказать сочувствие и предотвратить беду. Чувство вины не покидает их долгое время и оправиться после пережитого бывает очень и очень сложно.

❖ У детей в семье которой произошла такая трагедия, остается неизгладимый след в душе и им следует оказать психологическую помощь.

❖ Для того чтобы близкие могли легче пережить смерть близкого человека, полезны групповые терапевтические сеансы у психолог(психотерапевта).

Профилактика

❖ Конечно же полное исключение суицида не возможно, но есть возможность намного снизить и предупредить случаи суицида.

❖ Существуют много программ для оказания помощи психически больным людям склонным к депрессиям и к суициду.

❖ Прежде всего это «телефон доверия», позвонив по которому можно получить консультацию специалиста, но к сожалению на данный момент такие телефоны доверия существуют только в больших городах, а в маленьких населенных пунктах практически нет, и зачастую человек который находится в состоянии стресса или депрессии не знает к кому обратиться.

❖ Зачастую люди с страдающие психическими расстройствами не осознают того, что помощь врача им просто необходима, неохотно обращаются к ним.

❖ Зачастую люди боятся обращаться к психиатру из за боязни клейма «психически больной», на всю жизнь.

Рекомендации. «Умейте побеждать депрессию и стрессовые ситуации »

1. Помогать человеку выстоять в тяжелом для него ситуации, не позволять ему совершить роковой, непоправимый шаг.

2. Взрослый, зрелый человек должен иметь активную позицию: внутреннюю уверенность, что его действия могут изменить окружающий мир; ответственность за свою судьбу; он должен верить, что все, что есть – это результат его свободного выбора, умение и способность конструировать, еще и «отдушину» в свои жизни:

3. В состоянии же усиливающегося спада настроения следует уменьшить потребление пищи (особенно жирной и мясной), стараться не забрасывать привычные физический упражнения.

4. В психотравмирующей житейской ситуации, конечно, лучше всего выговориться, поплакаться в жилетку человеку, которому вы полностью доверяете. Некоторые в подобных случаях идут в церковь, и не обязательно на исповедь.

5. Не забывайте призывать на помощь себе в трудных ситуациях и те приемы психической, саморегуляции. При упаднических мыслях особенно хорошо помогают медитативные упражнения, аутотренинг и упражнение по эмоционально – коррективному переживанию.

И в заключение хочется еще раз сказать, что главное – это наша доброта, внимание к окружающим, терпимость и сопереживанию их горестям и бедам!

Семь методов борьбы с депрессией

1. Проблемы в очередь
2. Сон - лучший лекарь!
3. Не сдавайся !
4. Бери от жизни все!
5. Юмор - сильное оружие!
6. Живи настоящим!
7. Все пройдет!

Өз - өзіне қол салу себептері:

1. Өз-өзіне қол салу әрекетіне бару көп жағдайда отбасындағы жайсыздықпен мектептегі түсінбеушілік;
2. Үнемі ата-ананың жылуын сезінбеу;
3. Толық емес, сәтсіз отбасылар көп. Осының бәрі өмірді толық танып білмеген, қиындықтармен күресе алмайтын бала үшін ауыр соққы;
4. Әке-шешенің ажырасуынан баланың жаман жолға түсуі;
5. Отбасындағы түсінбестік, тұрмыстың төмендігі;
6. Уақытша қиындыққа төзе алмай, тосын оқиғаға тап болып өмірмен ерте қош айтысып жатқандар қаншама.

Салдары:

- Көбінесе өз - өзіне қол жұмсаудың салдарынан оның тумаластарына, отбасы мүшелеріне, жолдастарына өте қатты соққы болып тиеді.
- Олар дер кезінде көмек бере алмадық деп ойлап, көбіне болған қайғылы уақиғаға өздерін кінәлі санайды. Көп уақытқа дейін кінәлі сезім ойынан кетпейді және басынан кешкен уақиғадан кейін өз - өзіне келу өте және өте қиын болады.
- Осындай қайғылы жағдай болған отбасының балаларының жандарында ұмытылмастай із қалып қояды және осындай балаларға дер кезінде психологиялық көмек қажет.
- Өзінің жақын адамының қайғысын жақындары жеңіл көтеру үшін, оларға психотерапевтің топтық сеансы пайдалы

Алдын алу шаралары:

- Суицидтің толықтай алдын – алу мүмкін емес, бірақ оны төмендетуге және жағдайды ескертуге болады.
- Күйзеліске және суицидке жиі ұшырайтын психикалық ауыратын адамдарға көмек көрсету үшін көптеген бағдарламалар бар.
- Ең маңыздысы «сенім телефоны», қоңырау шалып маманнан кеңес алуға болады, бірақ өкінішке орай мұндай сенім телефондары үлкен қалаларда ғана бар, ал кішкентай елді мекендерде атымен жоқ, сондықтан да күйзелісте және стресте жүрген адамдар көбінесе қайда барып көмек сұрайтынын білмейді.

- Психикасы бұзылған адамдар көбінесе дәрігердің көмегі қажет екенін сезінбейді және оларға барғысы келмейді.
- Көбінесе адамдар психиатрға баруға қорқады, себебі олар өмір бойына «психикалық ауру» деген атты жамылғысы келмейді

Ұсыныстар:

Адам баласының психикасы өте нәзік, жаралы болып келетіндіктен кішкентай нәрсенің өзін ауқымды проблема ретінде қабылдайды. Сондықтан оларға қашанда ата-ананың түсіністігі мен арнайы маманның көмегі қажет. Осы бағытта мектеп мұғалімдері мен психологтары баланың мінез-құлықтары өзгерістерді бақылап, аңғара отырып, олармен жұмысты жандандыра түсуі мүмкін.

1. Балаларға жай ғана киімін, тамағын тауып беру аз, олар үнемі ата-ананың жылуына сезініп, жақсы көретінін біліп өсуі тиіс. Сондықтан ата-ана өз дәрежесінде балаға көңіл болу керек

2. Жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесімен күресуде әр-бір мұғалімнің, әр-бір адамның психологиялық білімі болуы тиіс. Балалар тағдырына жауапты мекеме, мектептер, үкіметтік емес ұйымдар бірлесе жұмыс жасауы керек.

3. Бала кез-келген уақытта, өзін қиналған қандай да бір проблемасы болса, сенім телефоны арқылы тегін хабарласып, толғандырған сұрақтарына жауап алуы тиіс.

ІҮ-БӨЛІМ. ТӘРБИЕ ЖҰМЫСТАРЫ

“Адамға ең бірінші білім емес, тәрбие беру керек. Тәрбиесіз берілген білім – адамзаттың қас жауы, ол келешекте оның өміріне апат әкеледі”

Әбу Насыр әл-Фараби

«Ұлысқа ұран болған – БЕКЕТ-АТА»



1 жүргізуші: Сәлеметсіздерме, құрметті қонақтар, ұстаздар және студенттер! Бүгінгі « Ұлыс ұраны– Бекет-ата» атты ашық тәрбие сағатымызға қош келдіңіздер!

2жүргізуші:

Армысыздар! Маңғыстау – құдайдың сөзі алғаш естілген аймақ ретінде аңызға айналған өлке. Оның 362 әулиелі ел атануы да тегіннен тегін емес. Бүкіл туған жұртына дін таратқан алғашқы пірадарлардың аяғы тиген жер...

1 жүргізуші:

Маңғыстау – Ер Бекеттің туған жері,
Кетіріп, кіндік қанын жуған жері,
Кіндігін қожа, молда қолмен кесіп,
Тамырын тарамыспен буған жері.
Бекетке туғаннан-ақ дұға дарып,
Қастасқан жауыздарды қуған жері.
Шайхының шарапатты дұғасымен
Тентекті тек жүрмеген тыйған жері.

2жүргізуші:

Пір Бекеттің Жылыой ауданының Жем өзені бойындағы Аралтөбе деген киелі

топырақта жарық дүниеге келгеніне 260 жыл толып отыр.

Биыл туғанына 260 жыл толатын қасиетті әулиенің қоныстанған жерін Алланың

айрықша назары мен ниеті түскен жері демеске болмас.

1 жүргізуші:

Бекет-Ата жайындағы аңыз - аңгімелерге кезек берейк.

Бекет атаның Байсалға айтқаны

Бекет ата мен Байсал замандас, тату-тәтті жүрер кісілер екен. Байсал баласыз

болыпты. Әйелі егдеріпті.

Бір күні Байсал Бекет атаға келеді:

- Бекет, перзентсізбін, әйелім бала көтерер жастан өтті, Бір жас әйел алсам қайтеді?-дейді.

Бекет ата айтады:

- Байсал, қорықпа. Бір түс көрдім, әйелің егдерсе де, бала көтереді. Балалы боласың. Балаң бір ғана емес, мың кісіге татитын адам болады. Атын Мыңкісі қоярсың.

Байсал ауылына келсе, кемпірі жүкті екен. Сөйтіп, Байсал ұлды болып, атын

Мыңкісі қояды. Мыңкісі еткені ем болған, атақты сынықшы болыпты.

2жүргізуші:

Енді слайдқа назар аударыңыздар.

1жүргізуші:

Атадан балаға тараған аңгімелерге қарағанда Бекет ата өз еңбегімен күнелткен

кедей,жігерлі,қайсар адам болған. Бұдан өзге де үш-төрт ерекшелігі байқалады.

Бірінші – сыртқы жауларға қарсы ел тәуелсіздігі үшін жорыққа қатысып, қол

бастаған,ақыл-кеңесімен дем берген батыр.

Екінші – қиындығы көп ғылым, білім жолын өтіп, зор білім алып,

Маңғыстау,Атырау, Үстірт аймағында бала оқытқан ағартушы.

Үшінші – ежелгі дәстүрмен әр аймақтан медресе,мешітке қолайлы жерасты

ғимараттарын қашап жасаған халықтың сәулетші-шебері.

Төртінші – алдағыны болжап, айтқаны келген,көреген абыз, тарыққанда қысылғанда жебеп,көмектесіп,дем берген ерекше қасиетті,табиғатта сирек кездесетін адам.

2жүргізуші:

Студенттер өлең оқиды.

Бекет Ата

Бекет-ата Адайдың болған баласы,

Ұрпағының үзілмес берген асы.

Эрмитаж бен Луврға қоярлықтай,

Көздің жауын алады әрбір тасы.

Неткен адам өмірден өткен деймін?!

Болашаққа кір шалмай жеткен деймін,

Аруағын аттаған кей жамандар,

Қағынып өз-өзінен кеткен деймін.

Жүрегімді гүл етіп алып қолға,

Жалаң аяқ тас бастым барар жолда.

Мәйітіңе бас иіп, дұға оқыдым,

Уа, әулием, мені де өзің қолда!

1жүргізуші:

Бүгінгі Бекет-атаның 260жылдығына орай өткізіліп отырған ашық тәрбие сағатымызды жабық деп жариялаймыз.

”Тәрбиенің қолынан бәрі келеді...”

К.А.Гельвеций

“Өзің оқып-тәрбиеленуіңе қарағанда, өзгені оқытып, тәрбиелеу үшін ақыл-ой мен күш көп керек”

Мишель Монтень

«Неғұрлым адам тәрбие өнерін теориялық немесе тәжірибелік тұрғыда аз білсе, соғұрлым ол оған өте таныс, түсінікті, жеңіл іс секілді көрінеді. Тәрбиенің үлкен шыдамдылық қажет ететінін жұрттың бәрі біледі,кейбірі ол үшін туа берілетін қабілеттілік, іскерлік, дағды ккерек деп ойлайды. Ал тек аздаған адамдар ғана шыдамдылық, туа берілген қабілеттілік, пен қалыптасқан дағдыдан басқа да арнайы білім керек екеніне көздері жете бастайды»,- деп

жазады Ушинский өзінің «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии» деген еңбегінде.

Л.Н.Толстойша айтатын болсақ: «тәрбие дегеніміз – бізге жақсы болып көрінетін адамды қалыптастыру мақсатындағы біреудің екінші адамға әсер етуі». Мектеп пен балабақша, колледж, университеттер бұлардың барлығы да - тәрбие ошақтары, себебі білім беру ісі тәрбиемен ұштапаған жағдайда нәтижесіз болатындығы – дәлелдеуді қажет етпейтін ақиқат. Ендеше сол мекемелердегі тәрбие жұмыстарын жүйелі жүргізіп ұйымдастыратындар – топ кураторлары, яғни мұғалімдер. Ал бұл қызмет мектеп өміріне ғасырдың бас кезінде енгізіліп, кеңестік дәуірге дейінгі орта оқу орындарында оқушыларды тәрбиелеу міндеті сыныптағы үйретуші-ұстаздарға тапсырылды, олар сынып оқушыларын бақылап, тәртіптеріне жауап берді, яғни тәрбие жұмыстарының ұйымдастырушысы болды.

Қазіргі қоғамдағы, өмірдегі түрлі жаңаша өзгерістер, мұғалімдердің тәрбиешілік қызметін үйлестіруді, біріктіруді талап етті, сабақтан тыс оқушылардың бос уақытын тиімді ұйымдастыру мәселесі күн тәртібіне қойылды., сондықтан XIX ғасырдың 20-шы жылдарында стихиялы түрде тәрбие жұмысының жетекшілері пайда болып(1934жыл,28 маусым), олар оқу топтарына бекітіліп, оларды топ жетекшілері деп атады. Топ жетекшісі немесе кураторларының қызметі күрделі де сан қырлы, олар өз тобымен жұмыс жасайтын барлық оқытушылармен тығыз ынтымақтаса отырып, студент-жастарды биік адамгершілік рухта тәрбиелейді, топ ұжымын ұйымдастыру олармен бірге үшін сабақтан тыс уақыттарда алуан түрлі жұмыстар жүргізеді.

Топ жетекшісінің қызметі белгілі жүйемен жүзеге асырылған жағдайда ғана өз мақсатына жетеді, ол жұмыстың жүйесі – тәрбиенің мақсаттары мен міндеттерінен туындайтын тәрбие шараларының жиынтығы.

Жастардың білім, ғылым, өнер салаларынан көзге түсу, олардың қызығушылығын, ынтасын ояту жүйелі түрде жүргізілетін тәрбие жұмыстарына байланысты. Сондықтан да сөз соңын ағартушы-педагог М.Жұмабаевша қорытсақ: **“Тәрбиедегі мақсат – баланы тәрбиешінің өзіндей қылып шығару емес, заманына сай етіп шығару”**

... Салт-дәстүр, әдет-ғұрып – халықтың рухани өзегі, тілінің тірегі, мәдениетінің арқауы десек, оны баланың зердесіне құйып, тәлім-тәрбие беретін ұстаздар – ұлттың тірегі, мектептің жүрегі. Ғасырдан ғасырға, ұрпақтан ауысып келе жатқан ата дәстүрді халқымыздың асыл мұрасы ретінде бағалап, көздің қарашығындай сақтап, ілгері дамытып отыру - өркенді де өнегелі іс. Дәстүр, салт қашанда адам қиялынан туындап, заман ағымына қарай байып, мазмұны тереңдеп отырады. Сондықтан бұған осы тұрғыдан қараған дұрыс. Әркім керектісін, көңіліне ұнататын, көкейіне қонғанын қабылдап, іс жүзінде қолданса, оны ұлтымыздың озық салт-дәстүрлерімен байланыстырып, байытып мазмұндандыра түссе, нұр үстіне нұр болары сөзсіз.

ТӘРБИЕ САҒАТЫ:

«Ата салтым – асыл мұрам, ардағым»

1-жүргізуші: Армысыздар аман есен бармысыздар, Ұлағатты ұстаздар, құрметті оқушылар бүгінгі «Ата салтым – асыл мұрам, ардағым» атты ПД 22 тобына өткелі отырған ашық тәрбие сағатымызға қош келдіңіздер!

2жүргізуші:

«Ата салтым – асыл мұрам, ардағым»

Бабалардың жалғастырар арманын.

Сан ғасырда қалпын бұзбас қадірім,

Өткенімді бүгінменен жалғадым.

1жүргізуші:

Қазағымның сал-дәстүрі жаңғырған,

Тәлімді ой сынағы, тәрбие көзі қалдырған.

Салт-дәстүрді ардақтайық ағайын.

Қазақ атты үлкен кіші балдырған,

Жиналыппыз, сәтті күні бәріміз де,

Үлкен, кіші, жасымыз, кәріміз де.

Төрлетіңіз қадірменді қонақтар,

Гүл-гүл жайнап мына біздің төрімізге.

2-жүргізуші: ұлттық тәрбие – әрбір халықтың ой-арманымен, тіршілік тынысымен, ұлттық дәстүрімен тығыз байланыста туып, қалыптасқан тарихи қазынасы, мәдени мұрасы. Ұлттық рухани уызы дамымаған ұрпақтан ұлттық, елдің қамқорын, болашағын түзеуге болмайды.осы мақсатта біз келешек ұрпақты қазақ халқының ұлттық дәстүрі, әдет-ғұрыптарын дамыту мақсатында «Ата салтым – асыл мұрам, ардағым» атты ашық сабағымызды өткізгелі отырмыз.

1жүргізуші:

Тілі, діні, ділі-салт пен дәстүрі,

Және туған, өскен жердің тарихы.

Ұлт өнері-мақтанарлық болса егер,

Рухани қайратыңды жаниды.

2жүргізуші:

Мақатаев қадір тұтқан «үш бақыт»,

Шахановта «қасиеті төрт ана».

Арановта анықталған «бес анық»,

Тәрбиеге басты негіз салт-сана.

1жүргізуші: Бүгінгі тәрбие сағатымыз жарыс түрінде өтпек. Жарыс төрт бөлімнен тұрады.

1-бөлім Әр топ өздеріне ат қояды және неліктен қойғандарын түсіндірулері керек.

2-бөлім Салт дәстүр асыл – қазына деп аталады. Әр топ қазақтың ұлттық салт-дәстүрлерін, әдет-ғұрыптарын, ұлттық тағамдарын, ұлттық ойындары туралы баяндалады.

3-бөлім Ұлттық көрініс.

4-бөлім Саусағынан бал тамар. Деп аталады.

2 жүргізуші:

Құрметті әділ қазы алқалары

Ендеше **I бөлімімізде** Әр топ өздеріне ат қояды және неліктен қойғандарын түсіндіріп берулері керек.

1 жүргізуші:

Бүгінгі ел ішінде,
Дәстүрді жалғастырған.
Татулық белгісімен,
Жағалай молдас құрған.

2 жүргізуші:

Ей, менің асқар тауым,
Қазақы дастарханың.
Өзіңсің құт-берекем,
Ақ қайнар бастауларым.

II бөлім Салт дәстүр асыл – қазына деп аталады. Әр топ қазақтың ұлттық салт-дәстүрлерін, әдет-ғұрыптарын, ұлттық тағамдарын, ұлттық ойындары туралы баяндап берсін.

1топ: Салт-дәстүрлерін, әдет-ғұрыптары туралы;

2топ: Ойындары, тағамдары, ұлттық киімдері;

2жүргізуші:

Қазақпыз – қыз өсірген іңкәр қылып,
Қазақпыз –ұл өсірген шырқап жүріп.
Қазақпыз –құс та салып, ат жаратқан,
Сайысқа түскен және тұлпар мініп!

Қазақ халқының ертедегі Жігіттер үйленер алдында әуелі өзіне ұнайтын теңін іздестіреді. Бұл дәстүр- «қыз көру», «жар таңдау» деп аталады. Шөптің шүйгінін жеп, судың тұнығын ішкен, аттың жүйрігін мініп, иттің алғырын ерткен, құстың қыраның баптап, мылтықтың түзуін асынған, ақ шаңқан үй тігіп, саф таза ауада жаз жайлау, қыс қызтауға көшкен дала тұрғындары осы салтанатқа сай болашақ жарының да тұрмыс – тіршілігінің ажар-көркі болғанын ұнатқан. Асылы көпшілердің ұғымы бойынша, бұл дүниеді түзу мылтығы, қыран құсы, жүйрік аты мен мінез-құлқы мінсіз жары бар елдің төрт құбыласы тең деп танылған.

Осылай, ата-бабаларымыз өздеріне жар таңдаған екен, едеше Ақылбек сен жарды қалай таңдар едің?

1жүргізуші: Халық түсінігі бойынша: «Тегіне қарап қызын ал, соғуына қарап қару ас», «Көріп алған көріктіден, көрмей алған текті артық», «Шешеге қарап қыз өсер» дегендей, текті қыздың белгісін туған анасының мінезі, үлгі-өнегесі және қазына берген тәлім-тәрбиесі айқындайды. Әдетте «текті жердің қызы әдепті, көргенді, инабатты, іске шебер, қиыншылыққа төзімді» болып келеді. Өскен ортасы мен ата-анасының артынан жамағат сөз ергізбейді.

«Аяғын көріп асын іш, шешесін көріп қызын ал» демекші бізде ата-бабаларымыздың айтқан сөзіне толықтай келісіп олардың жолын қуаным. Олай болса ендігі кезекті ұлттық көрініске берелік.

III бөлім Ұлттық көрініс

1топ: Құда түсу

2топ: Қыз ұзату

2жүргізуші:

Өнерлі халық-өміршең халық,

Өнерлі болсаң жан-жақты.

Көгіңнен жанып,

Басына берер мол бақыт.

1жүргізуші:

Тәлім алған отбасынан өнегелі,

Өнерлілер таң қалдырған талай елді.

Ән салсақ, би де билеп, жыр жырласақ,

Ешкімнен қалыспаймыз біздер енді, - дей келе 4турымыз саусағынан бал тамар деп аталады

ІҮ бөлім Саусағынан бал тамар.

1топ: Шашты екі өріммен өріп шашбау тағу.

2топ: Қошқар мүйіз ою.

2жүргізуші:

Аруы қазағымның Айша бейбі,

Мекені Әулиеатада, мәңгі үйі.

Уыздай сол арудың жас өмірін,

Қалдырған өрнегіне «Айша бибі».

«Құс қанат», «Қаратүяк» – бұлар өрнек,

Аққу, сұңқар, қарлығаш – құстар ерек.

Құстардың осы әсем сұлулығын,

Бабамыз өнеріне еткен ермек.

Бұйымдар бар сан алуан өнері асқан,

Аяққап, бесік жапқыш, кесеқаппен.

Қолданып «қошқар мүйіз» нақыштарын,

Атқарған бұйым сәнін ыждахатпен

1жүргізуші:

Құдіреті жыр тудырған санамда,

Кім екен бұл, Қыз жібек пе, Баян ба?

Әлде сұлу қарлыға ма құртқа ма,

Әлде гүл ме өсіп тұрған даламда.

Кім болса да періште ғой ғажайып,

Әттең, шіркін, кетпесе екен азайып.

Осылай қазақ қыздарына ән арнасаң да артық етпес.

2-жүргізуші

Осымен бүгінгі «Ата салтым – асыл мұрам, ардағым» атты ашық сабағымыздың кішігірім жарыс түріндегі 4ші бөліміміз аяталды, енді әділ қазы алқасы өз бағаларын бергенше, біз өз өнерімізді ортаға сала отырайық.



1-жүргізуші

Домбыра жүрек күйін шертер,
Сезімнің қылын мың басып.
Домбыра жүрек күйін шертер,
Ағыл тегіл селдетіп.
Дүниенің бәрін бір сәтке,
Сазымен сыры тербеліп.

Домбыра жүрек күйін шертер,
Көңілі босты жылатып.
Бесікте жатқан сәбиді,
Әлдилеп бір сәт уатып.
Домбыра жүрек күй шертер,
Өндерді талай гүл етер.
Домбыра жүрек күй шертер,
Өмірді ұлы жыр етер.

Ендігі кезекті құрманғазының күйі «Адай» орындайтын Мадиева З

1жүргізуші: Бүгінгі «Ата салтым – асыл мұрам, ардағым» орай өткізіліп отырған ашық тәрбие сағатымызды жабық деп жариялаймыз.

ТӘРБИЕ САҒАТЫ: «Ар-намысым, қасіретім, мақтанышым-желтоқсан!»

Мақсаты:

•Желтоқсан оқиғасы арқылы жүздеген жылдар бойы бабаларымыздың армандаған егемендігіне қол жеткізгендігімізді. Осы тәуелсіздікке жету жолында талай боздақтарымыздың жалған айыппен шейіт болғандарын көрерменге жете ұғындыру, оқушылардың дүниетанымын кеңейту.

•Отанды сүйуге, құрметтеуге, желтоқсандықтарға әрдайым құрмет көрсетуге, адамгершілікке, әділеттілікке, ел мен жердің қадір-қасиетін ұғынуға тәрбиелеу.

Сабақтың тәрбиелік мәні: Желтоқсан оқиғасына қатысқан аға-апалардың ерен ерлігін үлгі етіп көсету. Елін, жерін сүйуге, отанын қастқрлеуге, шыншылдыққа тәрбиелеу.

Сабақтың дамытушылығы: Оқушылардың сөздік қорын молайту, есте сақтау қабілеттерін арттыру.

Сабақтың көрнекілігі: Қ.Рұсқұлбеков, Е.Сапатаев, Л. Асанова суреттері, еліміздің Қ.Р-ның рәміздері бар бүктемелер, буклеттер т.б.

Құрманғазы: Құрметті ата-аналар, ұстаздар, оқушылар. Бүгін біз еліміздің сан мың жылдар бойы армандаған, сол жолда ғасырлар бойы найзаның ұшымен.

Ерлеріміздің ерен ісімен, кешегі дүниені дүр сілкіндірген Желтоқсан оқиғасымен келген, тарихымызда алтын әріптермен жазылып қалатын Тәуелсіздік, Егемендік күні мерекесіне арналған Ар-намысым, қасіретім; мақтанышым-желтоқсан атты тәрбие сағатымызды сіздердің назарларыңызға ұсынамыз.

Ерсұлтан: Тәуелсіздіктің түп тамыры Желтоқсан оқиғасына тікелей байланысты екендігіне ешкім дау айта қоймас. Десек те 1986-ның қайғылы желтоқсаны бір күнгі немесе бір жылғы наразылықтың көрінісі болмаса керек.

«Түбін білмеген-тексіз» дейтұғын қазақтың ғажап сөзі осындайда шықса керек. Себебі тәуелсіздіктің түп тамыры сонау бабалар арманынан туындап жатқан жоқ па? **Құрманғазы:** Осыдан 23-жыл бұрын, яғни 1986 жылы Алматының бас алаңында желтоқсан оқиғасы болды.

Бұл оқиға дүниені дүр сілкіндірді. Бұл желтоқсан көтерілісіне қазақ ел аузында жүрген, тарихта аты қалған Қ.Рұсқұлбеков, Е.Сапатаев, Л. Асанова және т.б. апаларымыз бен ағаларымыз қатысты.

1986 жылы желтоқсандағы көтеріліске жастар ешбір жаман оймен барған жоқ. Олар бейбіт жолмен тәуелсіздікке қол жеткізу үшін қатысқан.

Ерсұлтан: Қазіргі бұл күн қазақ халқы үшін ұлы күн әрі қайғылы, әрі бақытты күн. Бұл 1986 жылғы желтоқсан оқиғасы қазақ халқында бұрын болмаған ең ауыр да, әділітсіз көтерілістің бірі. Енді міне осы желтоқсан көтерілісіне қатысқан ағаларымыз бен апайларымыздың арқасында ата-бабаларымыз үш ғасырға жуық уақыт бойы армандаған тәуелсіздікке қол жеткіздік.

Құрманғазы: Тәрбие сағатымыздың басын «Адай» биімен ашуымызды жөн көрдік. Алдарыңызда «Адай» биімен рызагүлді шақырамыз.

Құрманғазы : Ендігі кезекті «Желтоқсан» өлеңімен Маулен мен Сержанға береміз.

Маулен: Әр қазақтың есінде сақталады,
Желтоқсандық өрендер ақталады
Ел намысын қорғаған, сарбаздарым
Ерліктерің мәңгілік сақталады
Желтоқсан заман толғағы, байтақ туған даламның,
Шарпысқан сәті үміт пен күдік наланың
Желтоқсан Қайрат, Лаззат, Сәбира
Құрбаны болған осынау бір жаланың

Қаймықпады ызғарынан, бұлтынан
Қалтыратты империя іргесін
Халықтардың бостандыққа ұмтылған
Бастап берді бір көшін.

Сержан: Жанымыз жомарт қазақпыз.
Мәңгүрт боп кете жаздаппыз.
Қосайық басты, бауырлар,
Жанайық жансақ маздап біз.

Желтоқсан-сен еркіндіктің ұраны,
Желтоқсан-сен азаттықтың жыр-әні.
Ұмытпайды сені мәңгі ұланың,
Желтоқсан-болашағы елімнің.

Көрініс:

Құрманғазы: алдарыңызға желтоқсан оқиғасына байланысты көріністі ұсынамыз.

Барлық студенттер көтеріліске шығады. Қолдарында «Колбин тақтан түссін» деп ұран айтып жүреді.

Көрініс: Желтоқсан оқиғасының басты қаһарманының бірі Қайрат Рысқұлбековке телеорталық инженері С.Савицкийдің өліміне кінәлі деген айып тағылды. Сөйтіп, Семейдегі № 21 камераға қамайды. (Күй ойнайды)

Тергеуші- Төлеген, Жаннұр, Қайрат-Ерсұлтан, Милиционер-Қайрат

Тергеуші: Әкелің жаңағы итті

(Милиционер Қайратты тергеуге әкеледі)

Қайрат: Таспа тілгенде тәнімнен тозақ ұштырдың,

Балағаттайсың маған, бір түйінін түсіндім.

Жазықты емеспін, қайталай берем несіне

Оқып көр міне өлеңге түнде түсірдім.

Төлеген:

Түкірдім мен жырларыңа

Ит, не деген өткір едің,

Ине сұқтым тырнағыңа,

Өлердей ғып, тепкіледім.

Алдап-арбау тәсілімен,

Мойындата алмадым

Қайрат: Мойындата алмайсың. «Бақ түссе – маңдайымнан, тас түссе – талайымнан» көріп алдым, маған өлім қорқынышты емес, өйткені адалдығым одан биік тұр.

Төлеген:

Байқа, 87-бұл бүлігі көп

Отырсың ғой қылмыстың дүбірі боп,

Тіліңді безеп, өлең айт, маған десең

Савицкиді өлтірдің алаңда сен.

Қайрат:

Бігер екен осы бір "Кеңес"қашан
Өлтіргем жоқ, көргем жоқ мен ешқашан
Сенбесеңіз құдай менен достар куә.

Төлеген:

Жылап бүркіт болмас 10 мың қорға
Үкіметті мұқатпақ болдыңдар ма?
Бәрі бір іске аспады амалдарың
Қарағайдай қаңқылдаған қадамдарың
Жарық дүниеге сені енді қайтармаймыз.
Паспортыңды атуға даярлаймыз.

Қайрат:

Күнәдан таза басым бар,
21-де жасым бар.
Бозторғайдай жаным бар,
Алам десең алыңдар

Қайрат деген атым бар
Қазақ деген затым бар
Еркек тоқты құрбандық
Атам десең атыңдар.

Хош аман бол, артымда
Ағайын, туған азамат
Артымда қалған ата-анам,
Ел-жұртым, саған аманат!

Бағдат: Ал ол жерде "Қайрат өзін-өзі өлтірді" деп ресми жорамал хабар таратады. Негізінде Қайраттың өліміне К.Власенко кінәлі. Ол алдында №21камераға бір күн бұрын әкелінген. К.Власенкомен (бұдан бұрын алты адамды өлтірген) бір камераға отырғызудың өзі де дәлел. Қайрат 1988 жылы 21-мамырда өлтірілді. Сөйтіп, ол жарық күнмен қоштасты.

Ән: "Желтоқсан желі".

Ерсұлтан: «Мен- қазақпын» өлеңімен Асылбекті шақырамыз

Мен-қазақпын, мың өліп, мың тірілген,
Жөргегімде таныстым мұң тіліммен.
Жылағанда жүрегім, күн тұтылып,
Қуанғанда күлкімнен түн түрілген.
Мен-қазақпын, биікпін, байтақ елмін,
Қайта тудым өмірге, қайта келдім.
Мен мыңда бір тірілдім мәңгі өлмеске
Айта бергім келеді, айта бергім.

Ұлы аманат етейін еркіндікті,
Ел құлдықты білмесін жер кіндікте.
Аңсаймын мен сенемін туады ертең.
"Қазақ болу" зор бақыт дер күн тіпті.

Құрманғазының «Аман бол, шешем» күйі ойналады.

Тағанбек:

Бұл тарих шындықтарды електейді,
Десең дағы керексіз, керек мейлі.
"Желтоқсан" деген сөзді естігенде
Көз алдыңда сол күндер елестейді.

Көлдей жасын көп төккен қазақ үшін,
Ұмыта алман, Желтоқсан, азап үшін.
Қанымен қыршынының тарихта енген
Шындықты айтар күніміз келді бүгін.

Естен кетпес аяусыз ұрғандары,
Қазаққа неше айла құрғандары.
Қайрат сында елімнің ұл-қыздары
Желтоқсанның кезінде құрбандары.

Сіздердің назарларыңызға хормен: "Қара бауыр қасқалдақ"әні

Ақталды боздақтардың ақ талабы,
Әділ іс әрқашанда ақталады.
Елі үшін жанын қиған асыл жандар
Ел есінде мәңгілік сақталады.
Шықты тарап ой данадан,
Бері қарады жұлдыз беті.
Өзі қалап сайлап алған
Елімнің бар Президенті.

Айкен:

Елтаңбасы елімнің
Неткен әйбат әдемі.
Тұнығандай көңілдің
Ортада аспан әлемі.
Құт-береке шаңырақ
Орын алған ол төрден.
Қанатты құс арғымақ
Екі жақтан көмкерген

Ән: Елім менің"

МАҢҒЫСТАУ – ҚАСИЕТТІ ЖЕРҰЙЫҒЫМ!

Маңғыстау - пір Бекеттің туған жері...

Мақсаты:

1. Оқушыларға әр тасы- ертегі, әр төбесі мен сайы аңыз болған қасиетті мекеніміз Маңғыстау тарихы таралы мағлұмат беру
2. Туған еліміздің мәдени-тарихи ескерткіштерін танып-білу, оқып-үйренуге баулу
3. Өз елін, жерін сүйуге, туған жеріміздегі аңыз болған қасиет иелерін құрметтеуге тәрбиелеу

Көрнекілігі: Маңғыстаудың физикалық, саяси-әкімшілік карталары, альбомдар, буклеттер, кітаптар

Түрі: Альбом, буклеттермен экскурсия түрінде ұйымдастырылған танымдық, топтық тәрбие сағаты

Жүрісі: Ұлан, Жерұйық, Аманат топтары арасындағы I-IV бөлімдер бойынша топтық жұмыстар

I бөлім *«Маңғыстау-қасиетті Жерұйығым!» таным көкжиегі*

II бөлім *«Мен құрағым болғанда, елім-бұлағым!» шығарма жазу*

III бөлім *«Мынау сайын далам- менің мекенім!» сурет салу*

IV бөлім *«Маңғыстау- жырлар жырым, айтар әнім!» жыр, ән орындау*

Маңғыстау- қасиетті Жерұйығым!

Ұлан тобы: **Маңғыстау жері, географиялық орны, бөлінуі**

1- **оқушы:** Маңғыстау –Қазақстан Республикасының қиыр оңтүстік батысында Еуразия құрлығының ортасында, Европамен Азияның түйіскен жерінде орналасқан. Шеткі нүктелері батыста-Каспий теңізі, шығыста-Ақтөбе және Өзбекстан, оңтүстігі-облыстың Түркменстан шекарасындағы Қапылаңқыр шыңдарының жар қабағы, қиыр солтүстігі- Атырау облысындағы Желтау.

2- **оқушы:** Тірек пен мақтан болған баршамызға,
Бөлекше орның сенің картамызда.
Маңғыстау деген кезде аруақтанып,
Жал бітіп кетеді ғой арқамызға.

3-оқушы: Маңғыстау облысы 1973 ж 20 наурызда Маңғышлақ деген атпен құрылып, 1988 ж 2 маусымда таратылып, 1990 ж 17 тамызда Маңғыстау болып қайта облыс орталығына айналды.

4-оқушы: Маңғыстау облысының ең биік нүктесі- **Шығыс Қаратау** жоталарындағы **Бесшоқы** тауы. Биіктігі теңіз деңгейінен 556м. Ал ең төменгі нүктесі-**Қарақия** немесе **Батыр** ойысының түбі. Ол теңіз деңгейінен 132 м. Бұл ойыс дүние жүзінде тереңдігі жөнінде бесінші орын алады.

5-оқушы: Облыс әкімшілік жағынан 2 қалалық маслихатқа және 4 әкімшілік ауданға бөлінеді. Картадан көрсету Олар: Ақтау, Жаңаөзен, Бейнеу

ауданы (Бейнеу), Қарағия ауданы (Құрық), Маңғыстау ауданы (Шетпе), Түпқараған ауданы (Форт-Шевченко)

6- оқушы: **Маңғыстау** - қазақ елінің кең дүниеге ашқан теңіз қақпасы. Ол арқылы Иран, Әзербайжан және Ресеймен байланыс жасалады. Еділ-Дон каналы арқылы дүниежүзілік мұхитқа шығуға болады.

Жерұйық тобы: **Ашық аспан мұражайы сыр шертеді**

1-оқушы: Халық сеніміне ие болған, табиғи қасиеттері мен қабілеттері және кісіліктерімен дараланған талант иелері өздеріне табынуға әкелген ерекше жандар тарыққанда демеу, қорыққанда сүйеу болған адамгершілігі асқан даналарын құрметтеп ашық аспан астын мұражайға айналдырған 362 әулиелі жеріміз -тұнып тұрған шежіре.

2-оқушы: Маңғыстауды мекен еткен Адай ұлысы әр уақытта өз перзенті Бекет Ата рухына сыйынған, қасиетіне табынған. «Жар бола гөр, Бекет Ата!»деп ел қорғаған батырлары жауға шапқан. Бекет Ата - 1750-1813 ж өмір сүрген. Діни сауатты, мешіт ұстап, бала оқытқан.Ерекше қасиет иесі Бекеттің қасиетіне сыйынып, табыну дәстүрлерін көптеп айтуға болады

3-оқушы: Ер,Бекет,ұлысымның ұранысың,
Сыйынар қиын кезде пырағысың.
Өтсе де он сан ғасыр мәңгі жасап,
Жарылғап ұрпағыңды тұраың шын!

4-оқушы: Басыңа келдім жағайыншы деп жасыл от,
Төбемнен менің тірліктің дәнін тасып өт.
Жұртыңды жебеп, халқыңды демеп жатырсың,
Үш ғасыр бойы «Үш жүз алпыстың» басы боп.

5- оқушы: **Бекбаулы ата** –Бекет атамен қатар өмір сүрген, Жыңғылды ауылының Ұланақ жерінде қойылған, шоңай ұрпағы, сынықшы болған. Сынықты күнілгері сезіп, сынықшылық өнердің сан алуан сырларын меңгеріп, халық құрметіне бөленген- қасиет иесі. Оның зиратына мінәжат етіп, жанына шипа сұраушылар көп.

6- оқушы: **Құлбарақ ата қауымы** -Тиген жерінде беріш руынан шыққан өз елін қорғаған батыр, әрі әулие болған қасиет иесіне арналған киелі қорым. Денесі осында, басы Хиуадағы Махмут палуан күмбезінде жатса да барша халқын рухымен қорғап, қолдайды, демеу болады.

7-оқушы: **Қамысбай қорымы** - Шетпе маңында орналасқан. Жанына демеу, ауруына шипа іздеген қаріп-қасерді өз рухымен желеуші.

Мынау жатқан қарқаралы құба дөң,
Қасиетті салтанатты бар әлем,
Мұнда Адайдың Алыптары көк тіреп,
Аспан- жерді жалғастырған дұғамен.

8-оқушы: Құлпытастар, ата-баба тік тұрған,
Мәңгі өлместі, һәм келместі ұқтырған.
Мұндай сұлу, мұнды қала көрмедім,
Ашық күнде айдарына бұлт тұрған.

Аманат тобы: Жаңғырған дәстүр-салтымның,

Түзелсін бұлақ жалғасы!

1-оқушы: Білсін де дүние, білсін көк,
Сырларын ұғып, үйренсең.
Сан түрлі дәстүр, салтым көп,
Санаң сақтап, түйсең сен.

2-оқушы: **Ақ алып шығу**- салт. Ақ сүт өнімдері: айран, сүт, қымыз т.б. Ақ -адалдық ұғымды білдіреді. Ауылға келген көш алдына ақ алып шығу «Осы ақтай таза болайық.» деген тілекті білдіреді. Келген қонақ риза болып, құрметпен бас иеді.

3-оқушы: **Бала**- ұлт болашағы. Ата-ананың бауыр еті, ұрпақ жалғастығы. Сол бала өмірге келген күннен адамгершілікке, адалдыққа, жақсылыққа үндеп, сана-сезімін дамытуды көздейтін дәстүр-салт, әдет-ғұрып, ырым-тыйымдар қатар көрініс береді.

4-оқушы: **Бата беру**-дәстүр. Бата- ақ тілеудің белгісі. Ол кез-келген жерде айтыла бермейтін- қасиетті рухани ұғым. Ең жақсысы «Ақ бата» Оның тәрбиелік мәні зор. Адамды ізгілікке, парасаттылыққа, адалдыққа, мейірімділікке баулиды.

Бата - ұлы қасиеттерге бастама: Көркем сөзбен де, өлеңмен, жырмен, тақпақпен, шешендік тілмен де беріледі. Батаны құрметті, елге сыйлы адамдар, ақсақалды қариялар береді.

5-оқушы: **Дерт көшіру** - ырым Ертеде ел басынан неше түрлі қиын жағдайлар өтпеді. Сол кезеңдерде емін таба алмаған ауруларды «Көш, көш-деп біз кетелік, жүр, кетелік, Күләптің көшіп кетсін қалмай бәрі»деп ауыл үлкендері мен жастары ырымдаған.

6-оқушы: **Наурыз** – шат-шадыман ойын-сауық той басы,шығыс халықтарының ұлттық мейрамы, көктем мен еңбек мейрамы. Ұлыс күні кәрі жас құшақтасып көріседі. Самарқанның көк тасы еритін бұл күні ашу-аразды қойып, татулық бой түзейді. Маңғыстауда «Амал» деп тойланатын бұл мерекеде 7 түрлі дәм салып наурыzkөже пісіріледі, сол дәмді тауысп ішкеннің ырыс-несібесі мол болады деп сендірген.

Таным көкжиегі бойынша айтылған түсініктеріне алғыс айту.

II бөлім - *«Мен құрағы болғанда, елім-бұлағым!» шығарма жазу*

Жазылған шығармаларын оқытып, туған елге теген сүйіспеншілік сезімдеріне шабыт тілеу

III бөлім- *«Мынау сайын далам- менің мекенім!» сурет салу*

Туған өлкенің тамаша келбетін суреттеушілерге шалқар көңіл мен сәтті қадамына оң жол айту

IV бөлім - *«Маңғыстау- жырлар жырым, айтар әнім!» жыр, ән орындау*

Туған жер туралы жырлаған ақын-жазушылар шығармаларын түсініп оқып, өз ойын қосуға ән орындауға шақыру, табыс тілеу.

Қорыту: Ұланым, Жерұйығың ата-баба мұрасы мен мәдениеті, тарихы саған Аманат!

Пай, пай, пай!
Киелі неткен жер!
Батырлар дүрілдеп өткен жер,
Тұлпарлар дүбірлеп төккен тер.
Ғашықтар бір-бірін өпкен жер,
Сарылып сал-сері кепкен жер
Бас иіп, иіскеп топырағын,
Тағзым жасамай өтпендер!

Ү- БӨЛІМ. САБАҚТАН ҮЗІНДІ: Тақырыбы: «Салауатты өмір салты» тренингі

Мақсаты:

1. Оқушыларға салауатты өмір салтын насихаттай отырып , денсаулығын сақтау жолдарын үйрету.
2. Оқушыларға жақсы,саналы,білімді азамат болу үшін,мәнді өмір сүру үшін ең бірінші денің сау болуын,басты байлық-денсаулық екендігін түсіндіру.
3. Оқушылардың күнделікті денсаулығын шынықтыру,күн тәртібін дұрыс ұйымдастыруын қамтамасыз ету.

Сабақ жоспары:

«Сәлемдесу» ойыны:
«Тазару» жаттығуы
«Миға шабуыл»
«Жунглидағы жаңбыр» ойыны.
« Атомдар мен молекулалар » ойыны.
«Кім, нені жақсы көреді?» жаттығуы.
«Сөзден сөзді ізде» ойыны.
Жаттығу : «Бұлшықеттер релаксациясы»
«Эксперимент» ойыны
Жаттығу : «Тыныс алу релаксациясы»
«Түрлі түсті шарлар» ойыны
Жаттығу: «Сілкіп таста».
Денсаулыққа әсер ететін факторлар.
Ситуациялық сұрақтар.

Қорытынды. Жүргізуші:

- Біз, болашақ Қазақстан Республикасының азаматтары бүгінгі мектеп табалдырығындағы оқушылар денсаулығымызға жастайымыздан қамқор болуымыз қажет.

Қазіргі кезде жеткіншектердің денсаулығын сақтау және салауатты өмір сүруін қалыптастыру қажеттілігіне байланысты бүкіл оқу тәрбие жүйесін валеологизациялау қажеттілігі туындап отыр. Халықаралық денсаулық сақтау ұйымының есебі бойынша адам денсаулығына 10% дәрігерлік көмек, 15% -

тұқымқуалаушылықтан, 25% - қоршаған ортадан, ал 50% - адамның өзіне, өмір сүру қалпына байланысты екен.

1. «Сәлемдесу» ойыны: Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. «Бастаймыз» деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір-бірлеріңмен тез-тез амандасасыңдар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыңдар. Сонымен, көзбен... қолмен... иықпен... құлақпен... тіземен... иекпен... өкшемен... арқамен.

2. «Тазару» жаттығуы

Терең дем алып, демді барынша қайта шығарыңыз. Денеңізді босатыңыз. Өзіңізге былай деңіз: Мен өмір сүруіме кедергі келтіретін барлық өкпе, реніштен тазарғым келеді. Мен барлық қысымнан осылайша босаймын. Барлық ескі реніш, өкпелерден құтылғым келеді. Мен жанға рахат жайбырақаттылықты сезінемін. Мен өз қалпымдамын. Өз өмірімнің ағынымен барамын Бірақ өкпені ұмыттым, кештім.

3. «Миға шабуыл» әдісі. Оқушыларға сұрақ:

- 1) Денсаулық деген не, қалай түсінесіңдер?
 - 2) Дені сау, денсаулығы мықты деп қандай адамдарды айтамыз?
 - 3) Ауырмау үшін денсаулықты қалай күту керек?
 - 4) Денсаулық болу үшін- ? (салауатты өмір)
 - 5.) Салауатты өмір дегеніміз не? (жан тазалығы, тән тазалығы)
- Сұрақтарға оқушылар өз пікірлері арқылы жауап беру.

4. «Жунглидағы жаңбыр» ойыны.

Нұсқау: - Бір-біріңіздің соңынан шеңбер жасап тұрыңыздар. Жунглида жүрміз деп елестетіңіздер. Ауа райы өте тамаша, күн жарқырап, ыстық және қапырық болып тұр. Бір уақытта самал жел соқты, (алдыңызда тұрған адамның арқасына жұғысып жеңіл қимылдар жасаңыз).

- Жел көтеріліп желкіді (арқаны қаттырақ басамыз) .
- Қатты дауыл соқты (қимылдарыңыз күшейіп шеңбер бойында жүргізіледі)
- Ұсақ жаңбыр сіркіреді (серіктесіңіздің арқасын саусағыңызбен басасыз)
- Кенет нөсер жауын құйды (алақандарыңызбен жоғарыдан төмен қимылдар жасаңыздар).
- Бұршақ жауды (арқаны қаттырақ соғамыз).
- Тағы да нөсер жауын жауды.
- Ұсақ жаңбыр сіркіреді.
- Дауыл соқты.
- Жел соқты.
- Жел басылып келеді.

5. « Атомдар мен молекулалар » ойыны.

Әр қатысушы- жеке атомдар. Жүргізушінің айтуы бойынша атомдар қозғалысқа түседі, бір-бірімен жеңіл қақтығысқа түседі. Жүргізуші қанша атомның қосындысынан молекула құралатынын айтады, сол кезде сол санға сай бірігіп тұра қалу керек. Молекула құрамына кірмей қалғандар ойыннан шығады.

6. «Кім, нені жақсы көреді?» жаттығуы.

Барлығы орындықтарға отырады. Кім, нені жақсы көреді солар орындарынан тұрады. Мысалы: Кім балмұздақты жақсы көреді, сол орнынан тұрсын... Кім өзін батырмын деп есептейді?... Кім сары түсті жақсы көреді?... Кім көп тамақ жегенді жақсы көреді?... Кім айнаға қарағанды жақсы көреді? т.б. сұрақтар қоюға болады.

7. «Сөзден сөзді ізде» ойыны.

Сөз беріледі, сол сөзден басқа сөздер құрастыру керек. Кім көп құрастырса, сол жеңімпаз. Мысалы:

«Салауатты»	«Денсаулық»	«Тазалық»
Салауат	Саулық	Таза
Салат	Сау	Зал
Тыс	Су	Тал
Су	Сан	Таз
Сау	Дау	Зат
Сауал	Қас	Қаз
Ат	Ауыл	Лақ
Ауа	Қыс	Ыза
Тау	Сен	Қыз
Тас	Уық	Қатал
Ту	Қу	Қал
Сату	Қуан	Аз
Салу	Қуыс	
Тату.	Ыс	

8. Жаттығу : «Бұлшық еттер релаксациясы»

Мақсаты: Бұлшықеттерді босансытуды үйрету.

Нұсқау: «Ыңғайланып отырып, алақандарыңды тізелеріңе қойып, көздеріңді жұмып отырыңыз. Бар назарыңызды қолдарыңызға аударыңыз. Қолыңның жылуын сезініңіз. Қолдарың жылы, және ауырлағанын сезінсеңіз, денеңіздің босансығанын белгісі».

Анализ: Қандай сезімдер сізде пайда болды ? Нәтижеге жете алдыңыз ба?

9. «Эксперимент» ойыны:

Мақсаты: Бұл әдістеме тұлғаның зейінін анықтауға бағытталған.

Нұсқау: Әр қатысушыға бір қарағанда тәртіпсіз орналасқан әріптерден тұратын мәтіндер жазылған қағаз үйлестіріледі және мәтінді оқу тапсырмасы беріледі.

Нұсқау: Сіз 30 секунд ішінде үзіндіні оқу керексіз:

Жауабы: Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашақорлық, ішімдік, шылым шегуден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір салтын насихаттайық..

- Тапсырманы орындау оңай болды ма?

- Тапсырманы тез орындау үшін сізге қандай қасиет көмектесті?

- Өз-өзін ұстауды дамыту үшін не істеу керек?

10. Жаттығу : «Тыныс алу релаксациясы»

Мақсаты: Тыныс алу арқылы мазасыздануды төмендетуге үйрету.

Нұсқау: Ыңғайланып отырып, көзді жұмып отыру қажет. 4-ке дейін санап жәймен ауаны ішке сорамыз, демді бірнеше секундқа ұстап тұрып, 4-ке дейін санап шығарамыз.

Анализ: Қиындықтар болдыма ? не сезіндіңіз?

11. «Түрлі түсті шарлар» ойыны

Аяқталмаған мақалдар-мәтелдер:

-Бірнеше түсті шарлардың ішінен өзіңізге ұнаған шарды таңдап алыңыз. Түсіне қарай шарлардың ішінде аяқталмаған мақал-мәтелдер берілген, сол мақалдарды жалғастыруыңыз керек.

Мақал-мәтелдер:

Қызыл шарда: Бірінші байлық-(денсаулық)

Жасыл шарда: Ауырып ем іздегенше - (Ауырмаудың жолын ізде)

Көк шарда: Тазалық-саулық негізі - (Саулық –байлық негізі)

Сары шарда: Денсаулықтың жаңасын -(Ақшаға қайдан аласың)

Ақ шарда: Тыста ұзақ жүргенің(Ұзақ өмір сүргенің)

Алқызыл шарда: Тәні саудың-.....(Жаны сау)

Қоңыр шарда: Ішің ауырса.....(Аузыңды ти)

12. Жаттығу: «Сілкіп таста».

Мақсаты: Жағымсыз, негативті сезімдерден ойлардан айырылу.

Нұсқау: «Жағымсыз, негативті ойлардан айырылу үшін оңай тәсілмен таныстырғым келеді. Алақандарыңызды, қолдарыңызды, иықтарыңызды сілкіп қағыңыз. Қаққан кезде барлық жаман ойларды, сезімдерді сілкіп түсіріп тастап жатырмын деп ойлаңыз. Содан кейін аяқтарыңызды сілкіңіз. Басыңызды сілкіңіз, бетіңізді сілкіңіз. Барлық жағымсыз ойлардан, сезімдерден айырылдым деп ойлаңыз».

Анализ: Жаттығуды орындағаннан кейін өзіңізді қалай сезініп тұрсыз?

13. Денсаулыққа әсер ететін факторлар.

Мақсаты: Денсаулыққа кері және дұрыс әсер ететін факторларды айта отырып, оқушылар бойында жақсы, саналы, білімді азамат болу үшін, мәнді өмір сүру үшін ең бірінші денің сау болуын, басты байлық-денсаулық екендігін түсіндіру.

Денсаулыққа кері әсер ететін факторларды атаңдар:

Қоршаған орта ластығы.

Дұрыс тамақтанбау.

Тұқымқуалаушылық.

Денсаулық сақтау шараларының төменгі сатыда болуы.

Зиянды заттарды қабылдау.

Тазалықты сақтамау.

Отбасындағы кері жағдайлар.

Адамда стресс жағдайы жиі болуы.

Денсаулыққа дұрыс әсерін тигізетін факторлар:

Дұрыс тамақтану.

Қоршаған орта тазалығы.

Дене шынықтыру.

Денсаулық сақтау, медициналық көмектің сапасының жоғары болуы.

Зиянды заттарды қабылдамау.

Жеке бастың тазалығын сақтау.

Қоршаған ортаға, табиғатқа, қоғамға, адамдарға деген дұрыс көзқараспен қарау.

Эмоциялардың оң болуы.

14. Ситуация-1

Сіз ауылдан қалаға келіп білім алып жетістікке жете бастадыңыз делік. Өз бетіңізше өмір сүруге әбден дағдыландыңыз. Тіпті сізге фирмадан жоғары ақы төлейтін жұмысты ұсынып отыр. Кенеттен анаңыз қатты сырқаттанып қалды деген хабар аласыз, сізден басқа қарайтын адам жоқ. Сіздің іс-әрекетіңіз.

Ситуация-2

Сіз бүгін кешке досыңызбен театрға баруыңыз қажет. Үйден шығар кезінде почта қызметшісі мені күтіп ал деген атаңыздың жедел хатын береді. Екеуінің уақыты бір мезгілде, ескертіп үлгермейсіз. Бірі театр алдында, екіншісі вокзалда күтуде. Атаңыздың танитын күтіп алатын басқа адамы жоқ. Ситуацияны шешіңіз.

Ситуация-3

Сіз өз құрбыңыздың кемшілігін көрдіңіз. Мысалы: жеңіл жүріспен айналысады, тіпті жеңіл жүрісте жұқпалы ауру жұқтырған. Болашақта оның ұрпағы болмайды. Үнемі сізді материалдық жағдайдан құтқарып отыратын. Қиын кездерде қол ұшын берген. Енді ол сіздің өте жақын қызымен(ұлымен) тұрмыс құрмақшы, бірақ оны жасырып қалмақшы. Сіз қандай қортынды жасайсыз?

Қорытынды:

Бүгінгі өткізілген тренингтен алған әсерлерін білдіру арқылы өз ойларын ортаға салу.

САБАҚ тақырыбы: «ӘДЕПТІЛІК – ТӘРБИЕ БАСТАУЫ» тренингі

Мақсаты: Студенттердің бойына жақсы адамгершілік қасиеттерді меңгерту, сол арқылы үйлесімді, жағымды орта қалыптастыру.

Құрал-жабдықтар: интерактивті тақта, түрлі-түсті қағаздан қиылған әртүрлі фигуралар, аңдардың суреті салынған карточкалар, ватманнан жасалған кітапша.

Тренинг барысы: Сәлеметсіздер ме студенттер! Міне бүгін сіздермен бірге тренинг өткізу сәті түсіп тұр екен. Ендеше сіздермен тренинг өткізейк. Бүгінгі тренинг « Әдептілік – тәрбие бастауы» деп аталады. Адамға қойылатын басты талап — асыл да ізгі адамгершілік қасиеттерді бойына сіңірген, ұлағатты азамат болып шығу. Өйткені адам — өзінің адамгершілігімен,

әдептілігімен, қайырымдылығымен, адалдығымен ардақты. Әдептілік – әрбір адамға қажет қасиет. Әдептілік – ол мәдениеттілік белгісі. Әдепті болу - әр баланың міндеті. Әдептілік адамның ең жақсы қасиеті. Әдепті бала болашақта өзінің жақсы азамат екенін дәлелдеп, аңсаған арманына жетеді.

Әдептілік дегенің
Әрқашанда керегің
Әсемпаздық дегенің
Әуре-сарсаң әлегің.

Тренингтің жүру барысы:

1. «Сәлем- сөздің анасы» жаттығуы
 2. Ситуациялық сұрақтар
 3. «Сіздің көңіл- күйіңіз қандай?» ойыны
 4. «Әдептілік жазу пернетақтасы» ойыны
 5. «Ұқсас жануарлар» ойыны
- «Сәлем- сөздің анасы» жаттығуы Қатысушылар жартылай шеңбер құрады.

Нұсқаулық: Қазір топтың әр мүшесі кезекпен ортаға шығып, топқа қарап бірін- бірі қайталамай топпен кез- келген тәсілмен сәлемдеседі. Ал біз әрбір сәлемдесуді қайталаймыз.

Талқылау: Жаттығу аяқталғаннан кейін топқа:

- Сіз өзіңізді қалай сезінесіз?

- Сәлемдесудің қайсысы сіздің есіңізде қалды, (ұнады) және неліктен?» деген сұрақтар қойылады.

Екінші сұрақ мазмұндылық жоспарда, оның ішінде байланыс орнату мәселелерімен жұмыс барысында пайдалынатын ақпарат жинауға және талқылауға мүмкіндік береді.

Ситуациялық сұрақтар:

№1. Сіз танысыңызға сыртқы киімін кигізгіңіз келді. Сіз оны қалай жасайсыз?

№2. Сізге танысыңыз телефон соқты. Ұзақ сөйлескеніңізді байқадыңыз. Қалай әңгімеңізді доғарасыз?

№3. Сіз берілген тапсырманы шешіп отырып қиналдығыз. Танысыңыздан қалай көмек сұрайсыз?

№4. Сізге лентамен көркемделген үлкен қораптағы сыйлық берді. Сіздің әрекетіңіз қандай?

№5. Сіздің достарыңыз киноға барамыз деп сізді де шақырды. Бірақ сіз үй тапсырмасын орындаған жоқсыз. Оларға қалай жауап бересіз?

№6. Шахмат ойнауға досыңызды қалай шақырасыз?

Сіздің көңіл-күйіңіз қандай?» ойыны

Қажетті заттар: түрлі –түсті қағаздан жасалған фигуралар, маркер.

Қызыл қуанышты көңіл-күй

Алқызыл-ұнамды көңіл-күй

Сары-жағымды көңіл-күй

Көк- суық көңіл-күй

Қоңыр-қиналған қиналған көңіл-күй

Күлгін-алаңдаушы көңіл-күй

Қара-күш қуаттың төмендеуі

Ақ –анықталмаған көңіл-күй.

Әр оқушы өзіне ұнаған түрлі түсті фигураның біреуін таңдайды.

Қағаздың артына сол түске байланысты жазылған интерпритацияны оқиды. Мысалы: Алмас қызыл түсті таңдаса, онда Алманың көңіл-күйі өте қуанышты күйде екенін білуге болады.

«Әдептілік жазу пернетақтасы» ойыны

...Өзімізді үлкен жазу машинкасымыз деп елестетейік. Әрқайысымыз клавиатурадағы әріптерміз. (біршама уақыттан кейін, біз әріптерді үлестіреміз, әрқайысымызға алфавиттің үш әріпі беріледі). Біздің машинкамыз әртүрлі сөздерді тереді, және оны төмендегідей жүзеге асырамыз: «ӘДЕПТІ», «МЕЙІРІМДІ», «АДАЛДЫҚ», «ӘДІЛЕТТІЛІК», «ИНАБАТТЫЛЫҚ», «ИМАНДЫЛЫҚ» т.б. «Жаттықтырушы әріптерді үйлестіреді! Егер біздің машинкамыз қате жіберсе, біз сөзді қайтадан тере бастаймыз..

Жаттықтырушы топтың барлық мүшелері қатысатындай сөздер таңдап, жаттығуды бастайды.

Жаттығуды орындау барысында, жаттықтырушы тапсырманы күрделендіре түсуіне болады: барлығына әріптердің арасында 2 рет алақаныны шапалақтауды, ал келесі сөзде – дауыссыз дыбысқа – 1 рет, дауыстыға 2 рет шапалақтауды ұсынады, шапалақтауды орнынан тұрумен алмастыруға болады.

Жаттығуды орындаудың нәтижесінде, көңіл-күй көтеріледі. Ойынға қатысушылардың белсенділігі артады. Жаттығу белгілі бір дәрежеде топты біріктіре түсетін, ортақ іс-әрекет процессіне тұрақты түрде араласу қажеттілігін түсінуге мүмкіндік береді.

«Ұқсас жануарлар» ойыны.

Қатысушылар шеңбер құрап отырады.

Нұсқаулық: «Мен сіздерге жануарлардың аттары жазылған текшелер таратып беремін. Атаулар екі текшеде қайталаынады. Мысалы, егер сіздің қолыңызға «піл» деп жазылған текше тисе, сіз тағы біреудің қолында сондай текше бар екенін біліңіз».

Жаттықтырушы текшелерді таратады» егер қатысушылардың қатары тақ болса, , жаттығуға жаттықтырушыда қатысады).

Сіздің текшеңізде не жазылғанын оқыңыз. Жазуды сіз ғана көруіңіз керек. Енді текшені жинап қойса болады. Әрқайсыңыздың міндеттеріңіз - өз сыңарын табу. Бірақ, сөйлеспейсіздер, өзіңіздің жануарыңызға тән дыбыстар шығармайсыз, тек әртүрлі қимылдар арқылы білдіре аласыз. Бір сөзбен айтқанда, кез- келген әрекетті үнсіз жасайсыздар.

Сіз өзіңіздің жұбыңызды тапсаңыз, бірге тұрыңыздар, бірақ үндемейсіз, сөйлеспейсіздер. Тек барлығы өз сыңарын тапқан кезде ғана, қандай нәтиже

болғандығын тексереміз».Топ мүшелері өз сыңарларын тапқаннан кейін, жаттықтырушы «Сіз кімсіз?» деп сұрап шығады.

САБАҚ: «Тәуелсіздік - ежелден ел тілегі!»

«Менің елім – Қазақстан» танымдық-этнографиялық ойын-сайыс сабағы

Мақсаты: Еліміздің тарихы туралы түсінік беру, өз Отанын сүйуге, халқымыздың әдет-ғұрып, салт –дәстүрін сақтап, әрі қарай жалғастыруға тәрбиелеу, туған еліне, жеріне деген сүйіспеншілігін арттыру, Қазақстанды өркендетуге білімді адамдар керек екенін түсіндіру.

Көрнекілігі: Н.Назарбаевтың суреті, еліміздің рәміздерінің суреті, «Қазақстан» энциклопедиясы, нақыл сөздер, слайд-шоу.

Тәуелсіздік -11 әріптен құралған,
Сан ғасырлар бар қазаққа боп арман.
Талай дара, даналардың көз жасы
Қаныменен атты таң боп бізге алдан.
Сайыстың шарттары:

1. Топты таныстыру(аты, ұраны, әнұраны)
2. Үй тапсырмасы (газет қорғау тәуелсіздікке байланысты)
3. Тәуелсіздікке байланысты мәнерлеп өлең оқу
4. «Көршісін тап» мақал-мәтел сайысы
5. «Кім тапқыр» ойыны
6. «Хат қоржыны» ойыны
7. Өнер сайысы
8. «Кім жүйрік» ойыны

1 – жүргізуші: Тәуелсіз ел тарихы – Отаншылдықтың, ерліктің, елдіктің не екенінін дәлелдейтін тамыры терең бай тарих. Елім,Отаным деген қасиетті ұғымдар әр адамзаттың өз табалдырығынан өз ауылынан, өз өлкесінен басталады. Егемен еліміздің ертеңін нұрлы етер «барыс» текті намысты ұрпақ бойында ұлттық сана көрініс тапса, ақыл ойы мен жүрегінде туған жері мен еліне деген сүйіспеншілік орын тепсе, бұл қоғамымыздың қалыпты дамуы, өркениетке ұмтылу жолындағы нәтижелі көрінісі болып саналмақ. ...Тарихқа бір сәт шегінсек...

XV ғасырда қуатты қазақ хандығын құрдық, алайда тәуелсіз қазақ мемлекеті бейбіт өмір сүре алмады. Ұлан байтақ елімізге жан-жақтан көз тігіп, ойран салушылар көбейді. Қаннен қаперсіз жатқан елімізге Жоңғар қалмақтары тұтқиылдан шабуыл жасаап, қалың жұртты қан жылатты. Дүрлікке ел шұбыра көшіп «Ақтабан шұбырынды» болды. Жұрт Алқакөлге аялдап, қасиетті Қаратаудың баурайында қалың қазақ бас қосты.

2 – жүргізуші: XVІІІ –XIX ғағырларда халқымыз еркіндік пен тәуелсіздігінен айырылды. Көмек күткен Ресейіміз қазақ халқын аздыра бастады.Ұланғайыр даламыз империя меншігіне айналды. Халқымыздың басынан қара тұман серпілмеді.

XX ғасырдың 1916 жылы маусым жарлығына жігіт бермейміз деп қарсылық көрсеткендер оққа ұшты, қаншасы өз жерінде қырғын көрді.

1917 жылдан кейін де бостандыққа қолымыз жетпеді. Өз жерімізде өзіміз қырғынға ұшырап, қуғынға түстік. Мыңдаған жандар ата-жұртын тастап кетуге мәжбүр болды.

1932-33 жылдарда болған адам айтса нанғысыз ашаршылықта 9 млн халықтың 2,2 млн-ы опат болды. Тағы аштық, тағы жалаңаштық, тағы өлім.

Зиялы қауымды қынадай қырған 1937-38 жылдар...

1941-45 жылдар аралығында адамзат тарихында болмаған алапат соғыста қазақ ұландары ерекше ерлік көрсетті.

1986 жылы желтоқсанда отты оқиға болды. Елдің егемендігін аңсаған жастар ұлттық намыс құдіретін әлемге паш етті.

«Орнында бар оңалар» демекші ел орнында, жер орнында. Жерге жетер байлық жоқ. Жер болса ел болады, ел болса ер болады. Ерлеріміздің арқасында «Қазақстан» егеменді ел болып, дүние жүзіне танылды. Біздің Отанымыз егеменді, тәуелсіз қазақ мемлекеті. 120 –дан аса ұлт өкілдері тұратын осынау қасиетті мекенде, асқақтаған өлкеде, кеңшілігі керемет дархан дастархандай далада, егіні теңіздей толқыған, төрт түлігі өрбіген, өндірісі өркендеген мекенде өмір сүруші әрбір адам өз Отанын жанындай сүйіп, оның көк байрағын көкке көтеруді мақтаныш тұтады.

1 – жүргізуші: Қазақстан біздің сүйікті – Отанымыз. Көрсең көз тоймас асқар шынды таулары, айдын шалқар көлдері, жайыла аққан өзендері, ормандары осының бәрі Алтай мен Атырау, Ақжайық пен Алатаудың аясында құлаш жайып, жайнай түрленіп, жасанып-жасарып жатыр.

«Отан отбасынан басталады» - деп халқымыз айтқандай, Отан кең мағыналы, қасиетті ұғым. Әрбір адамның отбасы, тұрған мекені, өскен ортасы, аймағы, мемлекеті – оның жарық дүниедегі жан саясы, өмір өрісі, оттай жандырған Отаны.

Атыңнан айналайын, егеменді ел,

Тәуелсіз күнің туды кенеле бер.

Мерейің құтты болсын, Тәуелсіздік!

Ғасырдың тойы болшы келе берер! - деп барлығыңызды Тәуелсіздік мерекесімен құттықтай отырып, ашық аспан, жүздеріңізге күлкі, құшақтарыңызға зор қуаныш тілеймін.

Бақыт – тірлік күн талабы,

Тоқтамайды шаттық әні.

Мәңгі бақи шырқалады,

Республикам Әнұраны.

Мереке қарсаңында «Менің елім – Қазақстан» атты танымдық-этнографиялық ойын- саяхат сайысымызды бастаймыз.

1 топ студенттерінен құрылған «Болашақ» және 2 топ студенттерінен құрылған «Аманат» топтарымен бірге көрсетілген бекеттер бойымен елімізге сапар шегіп, Отанымыздың тарихы, қалалары, табиғаты жайлы қосымша мағлұматтар аламыз. Сайыс 7бекеттен тұрады. Сайыс барысында картамен осы бекеттермен жүріп өтеміз. 7облысты алған себебіміздің үлкен

мәні бар. Қазақта 7 санын киелі сан деп есептейміз. Сайыс болғаннан кейін, жеңімпаздар анықталу керек, әділқазылық жасау үшін әділ -қазылармен таныстырып өтейік.

1-бекет: Маңғыстау облысынан бастаймыз.

Топты таныстыру(аты, ұраны, әнұраны)

Сәлем - сөздің анасы дегендей ендігі кезекті топтардың сәлемдесуі таныстыру кезегіне береміз!

2-бекет. Атырау облысы. «Үй тапсырмасы»

(газет қорғау, тәуелсіздікке байланысты)

Әр топ өз газеттерін қорғайды.

3-бекет. Ақтөбе қаласы. «Тәуелсіздікке байланысты мәнерлеп өлең оқу»

Тәңіріме бас иіп бағынамын,

Туған жерді аңсаймын сағынамын.

Туған жер деп соғады жүрегімде

Басымды иіп өзіңе табынамын.

Кезекті студенттерге береміз. Әр топ өз өлеңдерін оқиды.

4-бекет. Орал қаласы. «Көршісін тап» мақал- мәтел сайысы (бір топ бастайды екінші топ, мақалды жалғастырып аяқтайды).

Отансыз адам-.....

Ел іші-....

Отан..... ыстық

Туған елдей ...

5-бекет. Қостанай облысы. «Кім тапқыр» ойыны. Слайдтан қала аттары орын ауыстырылып беріледі. Сол ауыстырылған сөздерді орнына орналастырамыз. Зүтсабіке, Несемөк, Нағзақзеж, Нағроқылдат, Ектнмыш, Матыал

6-бекет. Солтүстік Қазақстан облысы. « Хат қоржыны ойыны» Бұл ойында тақырыпқа байланысты 4 ұяшықтан тұратын сұрақтар қойылған. Әр ұяшық 10,20.30.40 ұпайларымен есептеледі. 1 ұяшық сыйлық, бұл ұяшықта сұрақ қойылмаған.

Ұлттық салт -дәстүр	10	20	30	40
Қазақстан табиғаты	10	20	30	40
Қазақстан қалалары	10	20	30	40
Қазақ өнері	10	20	30	40

Ұлттық салт дәстүр:

10. Қазақтың ұлттық салт-дәстүрлерін ата?

20.Қазақтың ертеден келе жатқан мейрамдарын ата?

30.Қазақтың ұлттық тағамдарын ата?

40. Ұлттық киімдермен би өнерін ата?

Қазақстан табиғаты:

10. Қазақстанда неше қорық бар?
20. Маңғыстауда қандай өсімдіктермен жануарлар бар?
30. Қазақстанның ең үлкен өзені?
40. Сыйлық.

Қазақстан қалалары:

10. Қазақстанның алғашқы астанасы қай қала?
20. Ақжайықтың жағасында орналасқан қала?
30. Желтоқсан оқиғасы өткен қала?
40. Алтын адам табылған жер?

Қазақ өнері:

10. Қазақтың бұлбұлы?
20. Қыз Жібек фильмінде Жібек ролін сомдаған кім?
30. Қос ішекті аспап?
40. Алғаш театр қашан ашылды?

7-бекет. Ақмола облысы. Өнер сайысы. (әр топ өз өнерлерін көрсетеді)
Қазақ халқы өнер десе ішкен асын жерге қоятын халықпыз. Топқа кезек береміз, өз өнерлерін көрсетсін.

8-бекет. Астана қаласы. «Кім жүйрік» ойыны. Тапсырма бойынша орысша сөздердің қазақша баламасын табу.

Вечеринка по поводу рождения ребенка

Новорожденный младенец

Ребенок

Отмечать 40 дней со дня рождения

Утробный волос

Изгонять

Подарок

Разрезать пути

Стоять на ногах

Вить

Подарки, приносимые на торжества

Сват

Свататься

Жауаптары:

Шілдехана

Нәресте

Сәби

Қырқынан шығару

Қарын шашын алу

Аластау

Кәде

Тұсау кесу

Қаз тұру

Есу

Шашу

Кұда

Кұда түсу

Бүгінгі сайысымызды қорытындылау үшін келесі сөз кезегін әділқазылар алқасына береміз.

Жүргізуші:

Бойларында от бар екен байқадым,

Жүректерде шоқ бар екен байқадым.

Әрқашанда осы шоқты өшірмей

Жалындатып шарықтаңдар әрдайым.

Өрендер, өрлей берсін өнерлерің,

Айналаң, бәрі сенің көрерменің.

Тілеймін, дәл осылай барлығыңның

Тек қана биіктерден көрінгенін, - деп бүгінгі ойын-сайысымызды аяқтаймыз.

САБАҚ: Әуенді терапия.

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

Көрнекілік: Музыка аппараты, жағымды, баяу әуенді диск. Табиғат көрініс-тері бейнеленген сурет. Уақыты: 5-7 минут.

Ұйымдастыру кезеңі: а) Мұғалімді жайлы креслоға отырғызып, еркін, ыңғайлы сезінуін қадағалау;

ә) Суретті мұғалімге қарама - қарсы іліп, оған зейін салып, мұқият қарауын өтіну;

б) Әуенді қосар алдында мұғалім көзін жұмуы тиіс.

Кіріспе: - Көз алдыңызға жаңа суретте көрген табиғатты 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 ...

Иығыңызда 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, мұғалім көзін ашады. Өз әсерлерін бөліседі.

САБАҚ: «Өзің таңдаған өмір»

Ұсынылып отырған сабақ 7-9 сынып оқушыларымен жұмыс істеуге арналады. Бұл жұмыстың бағыты осы жас аралығындағы балалардың тұлғалықөсіп жетілуі мен денсаулығын жақсартуды қамтамасыз етеді. Бұл жұмыс балаларды түзету мақсатында ғана қолданылмайды, сондай-ақ, барлық балалармен жұмыс істеуге тиімді. Жұмыс барысында алғашқы күннен бастап, қатысушылардың қызығушы-лығын қанағаттандыратын топ ережелері қабылданады.

Сабақта қолданылған диагностикалық жұмыстар оқушының өзін-өзі тануына зор ықпалын тигізеді:

Сабақтың негізгі тапсырмалары:

- қатысушының жеке тұлғалық ерекшеліктері мен мінез-құлқын анықтау;
- оқушыларды шиеленіс жағдайдан шыға білуге үйрету;
- өзін-өзі іштей бақылауға және тежеуге үйрету;
- негативті импульсті шығару, жою.

Мақсаты: Жеткіншектердің өзін-өзі тануын қалыптастыру.

Керекті заттар: түрлі-түсті қарындаш, гауш, әр қатысушыға А4 қағазы.

Сабақ алдында қатысушыларға өз есімдерін жазуға бейдж таратылады.

Сабақ барысы:

Жүргізуші: Бүгінгі біздің кездесуіміз әрбіреуіңе қызықты әрі қажет болады деген сенімдемін. Бүгін біз бір-бірімізді тыңдауға, өз-өзімізге сенімді болуға, әрі өзімізді қорғай білуге үйренеміз.

1. Сергіту-жаттығуы «Мейірімді жануар»

Жүргізуші: Балалар, біз сендермен топ ұйымдастырып отырмыз. Өзімізді бір бүтін топ ретінде сезіну үшін «Мейірімді жануар» жаттығуын ұсынамын. Шеңбер жасап бір-біріңе иық тіресіп, қолдарыңнан ұстандар. Жануарлар дем алады. Бір қадам алға аттап, дем аламыз, бір қатар артқа аттап, дем шығарамыз. Жануарлар-дың жүрегі соғады. Екі қадам алға, екі қадам артқа қадымда. Рахмет.

2. Жаттығу. «Ойлануға арналған балықтар»

Біз бір-бірімізді жақын тану үшін әрбіреуіңе «балық аулауды» ұсынамын. Топтың әр қатысушысы «балық аулайды», себеттен аяқталмаған сөйлемі бар карточканы алады да, өз сөздерімен аяқтайды.

Карточкадағы сөйлемдер:

Ең үлкен қорқыныш – бұл...

Мен мынадай адамдарға сенбеймін...

Мен ренжимін, егер...

Мен ұмытпаймын, егер...

Маған көңілсіз, егер...

Егер маған дауыс көтерсе, мен...

Мен қарсыласқанда...

Егер мен сенімсіз болсам, онда...

Жүргізуші: Сөйлемді аяқтағанда, сіз қандай сезімде болдыңыз? Әрине, әрқайсымыз қорқыныш, сенімсіздік, сәтсіздік сезімдерінен өттік. Ренжіген, нашар көңіл-күй немесе көңілсіздік болған шығар. Бұл сәтте қолдау мен сүйенішті қажет етеміз. Ежелгі кезде адамдар өздеріне талисманлар ойлап табатын. Бүгін біз өзімізге қолдау ойлап табамыз.

III. Коллаж «Менің таңбам»

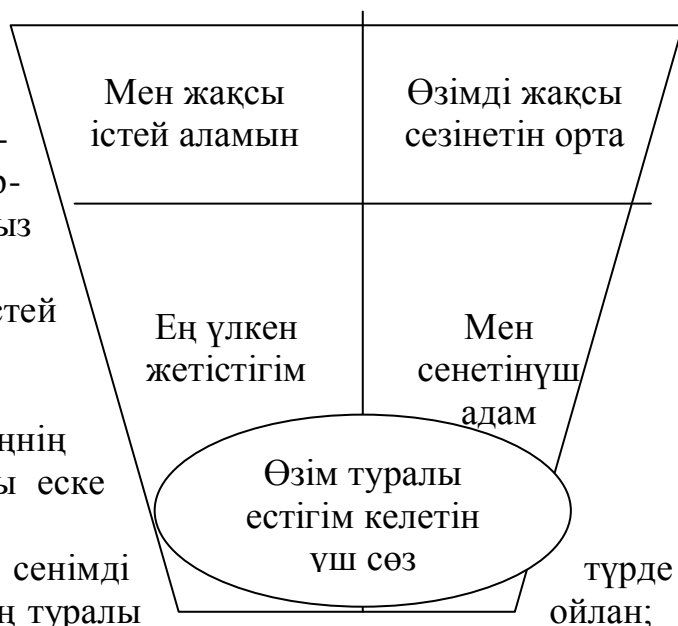
Жүргізуші: 15 ғасырдың екінші жартысында Еуропалықтар қоғамдағы өз орындарын білдіру үшін арнайы эмблемалар пайдаланған. Атақты адамдар өз таңбаларын мақтан тұтқан. Бұл таңбадан адамның жеке ерекшеліктерін, отбасы жетістіктерін, мінезін білуге болған. Таңба – негізгі қалқан болып табылған. Қалқан – қиын кезде қорғаныш, көмекші. Қазір әрқайсысымыз өзімізге таңба жасаймыз. Ол үшін сендер таңба бейнесі бар парақтар аласыңдар, ол бес бөлікке бөлінген. Сендер ең бірінші нені істей аласыңдар, соны бейнелеу керек. Екіншіден - өздеріңді жақсы сезінетін жер (отбасы, мектеп, достарыңның ортасы, т.б.). Үшіншіден – ең үлкен жетістігім. Төртіншіден – сенімді үш адам. Осының бәрін сөз, сурет, символ арқылы көрсетіңдер. Бесіншісінде - өзің туралы естігің келетін үш сөз.

(15 минут уақыт беріледі)

Қатысушылар қалаулары бойынша өз жұмыстарын көрсетеді.

Жүргізуші: Біз дайындаған жұмыс өзімізге көмектеседі. Осыны әрқайсысымыз есімізде сақтауымыз керек:

- ішің пысқан кезде өзің істей алатын жұмысты еске түсіру;
- жалғыздықты сезгенде өзіңнің ойларыңды бөлісе алатын адамдарды еске түсіру;
- өз жетістіктеріңді еске түсіріп, сенімді тағы қандай жетістікке жете алатының туралы
- өзіңе жайлы, демалатын жерді ойла;
- Өзіңді нашар сезінгенде, ренжіп, қорыққанда, қапаланған кезде рухыңды көтеру үшін өзі туралы естігің келетін үш сөзді дауыстап айт.



IV. Жаттығу: «Әрі қарай не?»

Жүргізуші: Қазір сендерге өзің туралы сөздерді дауыстап, әрі сенімді айтуды ұсынамын. Ал, басқалар айтқанда бұл сөздер қалай естіледі?

Бұл сөздерді әрбіреуің айтуларың керек. Әркім кімге айтқысы келсе, соған айтады.

Бұл сөзді әрқайсыларың естулерің керек. Рахмет.

Қатысушылар шеңбер бойымен өз ойларын айтады.

- бұл сөздерді өзің айтқанда не сездің?
- Бұл сөздерді өзің біреуге айтқанда және басқа адам саған айтқанда қандай айырмашылық болды?
- осы айтылған сөздерге лайық болу үшін не істеу керек?

Жүргізуші: Шынымен, бұл сөзді өзің туралы естігің келсе, өзінді түсініп, жұмыс істеуің қажет. Мысалы, денсаулық туралы ойлауға болады.

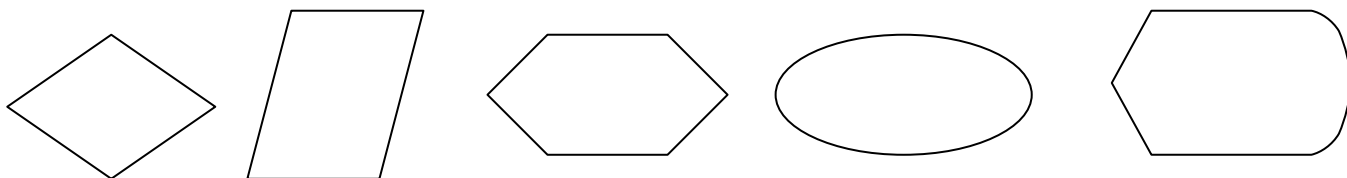
Тағы бір ұсыныс, массаж. Бір-біріңнің артыңнан шеңберге тұрыңдар. Алдында тұрған адамның басына қолыңды жайлап қойып, массаж жаса, иығын уқала. Енді арқаны шымшып, алақанмен сыйпа.

Мен сендердің жақсы көңіл-күйде екендеріңді көріп тұрмын. Өз ойыңмен бөлісу өзінді жақсы түсінуге көмектеседі. Қолдарыңнан ұстап, ақырын сөйлесіп көріңдер, көздеріңді жұмыңдар, қол ұстасыңдар. Енді естіген дауыстарды тануға тырысыңдар. Көздеріңді ашпай, оң және сол жақтағы алақанға көңіл бөліңдер.

Ал, енді денелеріңде бір кішкентай өте мейірімді бөлік бар деп елестетіңдер. Ол бөлік өте бақытты. Бұл бөлікті өздерің деп елестетіңдер. Тағы да қол ұстасыңдар. Бір-бірлеріңнің сезімдеріңді түсінуге тырысыңдар. Көздеріңді ашпаңдар. Рахмет.

V. Рефлексия.

1. Біздің сабақтан өздеріңе қандай жаңа нәрсе алдыңдар?
2. Сендерге не ұнады, не ұнамады?
3. Қалай ойлайсыңдар, таңба нашар көңіл-күйді жеңе білуге, өз күшіңе сенімді болуға көмектесе ме?



VI. Қоштасу «Шеңбер бойымен қол соғу»

Жүргізуші: Сендердің таңбаларыңның екінші жағы таза, сондықтан қоштаспас бұрын мен сендерге бүгінгі күннің ұранын сыйлағым келеді. Оны таңбаның екінші жағына жазуға болады. Кімге қандай ұран бұйыратынын білмеймін, бірақ бір сөз өмірді өзгертеді немесе өмірлік серік болады. Ұран түрлі-түсті кішкентай таңбалар сыртында орналасқан. Қатысқандарыңа рахмет, барлығыңа жақсылық тілеймін.

МАЗМҰНЫ:

1. Алғы сөз.....	3
2. Жеке тұлғаның нәтижелі дамуына кәсіптік өзін-өзі таңдауына жүргізілетін педагог-психологтың жұмыстары.....	10
3. 1-БӨЛІМ. Тренингтер мен жаттығулар	13
4. Беседа на тему « Психолог в колледже».....	27
5. Жеке тұлғаны қалыптастыру тренингі	35
6. 2-БӨЛІМ. Психологиялық кеңестер	38
7. Сауалнамалар	45
8. 3-БӨЛІМ. Тәрбиелік шаралар	49
9. Внеучебное мероприятие на тему: « Суицид и его последствия».....	51
10.4- БӨЛІМ. Тәрбие жұмыстары Ұлысқа ұран болған – БЕКЕТ-АТА	55
11. Ата салтым-асыл мұрам, ардағым	59
12. Ар-намысым, қасіретім, мақтанышым- желтоқсан.....	62
13. «Маңғыстау – қасиетті Жерұйығым!».....	67
14. 5- БӨЛІМ. Сабақтардан үзінді. «Салауатты өмір салты»	70
15. «Әдептілік тәрбие бастауы»	74
16. «Тәуелсіздік - ежелден ел тілегі»	77
17. «Әуенді терапия»	81
18. «Өзің таңдаған өмір»	82
19. Мазмұны.....	85
20. Пайдаланылған әдебиеттер	86

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. ҚР жалпы орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттары. Жалпы бастауыш білім – Алматы, 2002;
2. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан – 2030. Барлық қазақстандықтардың гүлденуі, қауіпсіздігі және жағдайының жақсаруы – Алматы, 1997;
3. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей (Под.ред. И.П.Пидкассистого) – М., 2004;
4. Педагогикалық ізденіс (кұрастырған И.Н.Баженова) – Алматы, 1990;
5. Хмель Н.Д. Жалпы білім беретін мектептегі педагогикалық процесс, Алматы, 2001;
6. Педагогика Дәріс курсы – Алматы «Нұрлы әлем», 2003 – 368 бет;
7. Қоянбаев Ж.Б., Қоянбаев Р.М. Педагогика – Алматы, 2004 – 412 бет;
8. Әбиев Ж., Бабаев С., Құдиярова А. Педагогика – Дарын-Алматы, 2004 – 437 бет;
9. Берікұлы Н. Педагогика курсының дәрістері – Ақтөбе, 2004 – 427 бет;
10. Подласый И.П. Педагогика – Минск, 1996;
11. Коджаспирова Г.М. Педагогика: Практикум и метод. материалы: Учеб.пособие.-М:ВЛАДОС,2003.
12. Жарықбаев Б.Қ., Қалиев С.К. Қазақ тәлім-тәрбиесі – Алматы 1995
13. Педагогический совет №2, №3, №5 Ақтөбе 2010 жыл
14. Педагогика және өнер 4(24) 2010 Алматы.
15. Психология семейных отношений. Н.Н.Авдеев 4.2008ж Москва
16. Шағын мектеп 7-8, 2010 Алматы
17. Научный журнал. Вопросы психологии 5(2008ж) Москва
18. Психология №2, №3, №6, №9 2008ж Алматы
19. Мектептегі психология журналы 2010 Алматы, Қостанай
20. Педагогика және Психология. Научно – методический журнал, Алматы, 2(2) 2010ж
21. Орлов А.А., Агафонова А.С. Введение в педагогическую деятельность. Практикум. М.,2004.
22. Таубаева Ш. Исследовательская культура учителя: методология, теория и практика формирования .-А. :Алем, 2000
23. Хмель Н.Д. Диагностика педагогического процесса как условие развития творчества учителя. А.,1996.
24. Школа молодого ученого / Под.ред. Н.Д.Хмель- А.АГУим. Абая 1990.
25. Жылқыбекова Г. Қазақ этнопедагогикасы құралдары арқылы жоғары оқу орындары студенттерінің гуманистік көзқарасын қалыптастырудың педагогикалық шарттары, Автореферат, Түркістан, 2006ж
- 26.Сейтқазы П. Халық педагогикасының материалдарын сыныптан және мектептен тыс тәрбие жұмыстарында пайдалану әдістемесі,Аст 2003
27. «Қазақтың әдет-ғұрыптары мен салт-дәстүрлері: өткендегісі және бүгіні», Алматы, «Ғылым» ғылыми баспа орталығы, 2001 жыл.

Пішімі 60x84 1/12
Көлемі 87 бет 5,4 шартты баспа табағы
Таралымы 20 дана.
Ш.Есенов атындағы КМТЖИУ
Редакциялық - баспа бөлімінде басылды.
Ақтау қаласы, 32 ш/а.

