**Мектеп педагог-психологы**

Увахитова Гульжамал Муратовна

Күні,айы,туған жылы - 01.11.64

Диплом бойынша мамандығы - Педагогика және психология

Білімі – Жоғары

Бітірген оку орны,жылы – Университет Кайнар, 2001

Енбек өтілі:

Жалпы – 30 жыл

Пән бойынша - 13 жыл

Санаты: Екінші



**Жұмыс кестесі:**

**дүйсенбі-жұма: 09:00- 17:00**

**сенбі: 09:00-13:00**



**Психологиялық қызметтің тақырыбы**: Оқу үрдісінде жеке тұлғаның қалыптасуына психологиялық жағдай туғызып әлеуметтік ортаға бейімдеу

**Мақсаты:** Баланың дамуына психологиялық жағдай жасап, жеке және интеллектуалдық дамуына әр жастың кезеңіне тән көмек көрсету арқылы, олардың өзін-өзі оқытуға, тәрбиелеуге, дамуына жағдай туғызып, қалыптастыру.

**Міндеттері:**

1. Оқушылардың жеке тұлғасын, интеллектуалды қабілеттерін дамыту, бақылау, бағыттау.
2. Оқушылардың психологиялық денсаулықтарын және әр сыныптағы оқушылардың әлеуметтік-психологиялық жағдайларын ескерту.
3. Оқушылар, мұғалімдер және ата-аналармен жеке,топпен консультациялар өткізу.
4. Ата-аналар мен мұғалімдердің психологиялық мәдениетін арттыра отырып, жағдай туғызу.
5. Жүргізілген іс-шараларға талдау жүргізу.

****

**Психологиялық қызметтің жұмысын бірнеше негізгі бағытарға бөлуге болады:**

1. Психологиялық бағыт
2. Кеңес беру бағыты
3. Психокоррекциялық және дамытушылық бағыты
4. Ғылыми-ағартушылық бағыты
5. Әлеуметтік- диспетчер бағыты

**Жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсауының алдын алу**.

(педагогтарға арналған кеңестер)

1. Балалардың отбасылық және ішкі мәселелерін ашық талқылаңыздар.
2. Отбасылық жанжалдарға балаларды араластырмаңыздар.
3. Баланы тыңдай, оның сұрақтарына жауап бере, оның мәселелерін талқылай білу қажет.
4. Оның өмірінде немқұрайлы емес, шынайы қатысу қажет.
5. Оған сеніңіз, кездейсоқ еркелігін кешіріңіз.
6. Балаларыңызға шынайы мақсаттарды қоюға және оларға қол жеткізуге ұмтылуға көмектесіңіз.
7. Кедергілерді жеңуге міндетті түрде жәрдемдесіңіз.
8. Баланың үйдегі, мектептегі және даладағы құқықтары мен міндеттерін нақты анықтай біліңіз. Бұл жерде дөрекілік емес, табандылық қажет.
9. Оны кемшіліктері үшін айыптамаңыз, кінәламаңыз, оны қорқыныш, жалғандық, жауласу әлеміне жолатпаңыз. (Әрекетті сынға алуға болады, бірақ адамды емес!)
10. Жастардың кез-келген құнды оң бастамаларын сөзбен және іспен қолдаңыз.
11. Ешқандай жағдайда күш қолданатын жазалауды қолданбаңыз.
12. Өсіп келе жатқан балаларыңызды жақсы көріңіз, қамқоршыл болыңыз және өте маңыздысы, олармен әдепті болыңыз.
13. Бір-біріңізді балаға билік етумен бопсаламаңыз.

Қиын сәтте жанында болатын қамқоршы, жақсы көретін адамға көп нәрсе тәуелді. Ол потенциалды суициденттің өмірін құтқарып қалуы мүмкін. Ең бастысы, баланың дамуына көмектесіп, әсер ету нәтижесін, өз еңбегіңіздің нәтижесін ала отырып, өз баларыңызды қалай бар, солайша қабылдауға үйреніңіз. Құрметті ата-аналар, сіздердің әр қайсысыңыз, балаңыңызда мәселесі қайда (қандай) екеніне ойлансаңыздар. Бала тағдырына қызығушылық таныту, сіздің көмектесуге әзірлігіңіз оған эмоционалдық тірек болады, Сіздің көмегіңізді қабылдай отыра, дұрыс қадам жасағанына көз жеткізеді. Өзіне-өзі қол жұмсау ишараларына жете қарау қажет. Көмек сұрау айғайы, жалғыздық күйзелісіне араласудың бірден-бір мүмкіндігіне ие көмек беруші адамның қарсы әсеріне мұқтаждығына күмән келтіруге болмайды. - Жасөспірімнің көңіл күйі түскені және басқа да депрессивті жағдайы байқалса, баланың бұл жағдайдан шығуына көмектесу үшін дереу шаралар қолдану қажет. Жасөспірімдерде депрессияның алдын алу өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алуда өте маңызды болып табылады. Жасөспірімдерде депрессияның алдын алуда ата-аналары маңызды рөлге ие. - Баламен сөйлесу, оның жағдайы туралы сұрақтар қою қажет, болашақ туралы әңгімелесу керек, жоспарлар құру қажет. Бұл әңгімелесулер позитивті болу керек. Балаға оптимистік ықпалды «иландыру» қажет, сенім орнатып, оның алға қойған мақсаттарға жете алатындығын көрсету керек. - Баланы «үнемі ризасыз кейпі» және «жылауықтығы» үшін кінәламаңыз, одан да оң жақтары мен оның тұлғасының ресурстарын көрсетіңіз. Оны одан жетістікті, қайырымды, ширақ басқа балалармен салыстырмаңыз. Бұл салыстырулар жасөспірімнің онсыз да төмен өзіндік бағалауын түсіреді. Бүгінгі жасөспірімді кешегі жасөспіріммен салыстырып, ертеңгі жасөспірімнің позитивті бейнесіне бағыттауға болады. - Баламен бірге жаңа істермен айналысыңыз. Күнде жаңа бір нәрсені біліп, бұрын істемегенді істеңіз. Қалыпты өмірді түрлендіру қажет. Тренажер залына жазылу немесе немесе таңғы жаттығу жасауды әдетке айналдыру, жаңа серуендеу бағыттарын таңдау, демалыс күндері тартымды экскруссияға бару, үй міндеттерін орындаудың жаңа әдістерін іздеу, кинотеатрға, көрмелерге бару, үйді жинастыру. Үй жануарын – ит, мысық, алақоржын, тотықұс алуға немесе балықтарды өсіруге болады. Қорғансыз жанға деген қайырымдылық баланы жұмылдыруға және оны оң әсерге бағыттауға көмектеседі. - Жасөспірімге күн тәртібін сақтау қажет. Оның ұйқысы жақсы қанып, жақсы тамақтануы, таза ауада қажетті уақыт болуы, спортты қозғалмалы түрімен айналысуы қажет. Депрессия – психофизиологиялық жағдай. Бұл кезеңде жасөспірімнің физикалық жағдайын қолдау керек. - тым болмаса, екі белгі қалыптасса, маманға кеңеспен жүгініңіз. Адамда, соның ішінде жасөспірімде, антисуисидтік, өмірге деген табандылық факторларының саны көп болса, оның «психологиялық қорғанысы» және өзіне деген ішкі сенімі мықты болса, оның антисуицидтік тосқауылы берік болады!

**ЖАСӨСПІРІМДІ ӨЗІНЕ-ӨЗІ ҚОЛ ЖҰМСАУДАН НЕ ТОҚТАТУЫ МҮМКІН**

* Баламен қамқорлық қарым-қатынастарды орнатыңыз
* Зейінді тындаушы болыңыз
* Қатынаста шынайы болыңыз, қорқынышты жағдай туралы байыпты және түсінікті сұраңыз
* Психикалық ыңғайсыздық көзін анықтауға көмектесіңіз
* Барлық мәселелерді дұрыс шешу үшін сенім орнатыңыз
* Балаға оның тұлғалық қорларын тануға көмектесіңіз
* Баланың осы шақта сәтті орнығуы үшін қолдау көрсетіңіз және болашақтағы бағытты анықтауға көмектесіңіз

Жасөспірімді зейінмен тыңдаңыз!

**ОТБАСЫНДА БАЛАМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЖАСАУ ЕРЕЖЕЛЕРІ**

* Жаманшылыққа күманданбаңыз;
* Мазақ қылмаңыз;
* Аңдымаңыз;
* Тергемеңіз;
* Тәжікелемеңіз;
* Жауапкершілікке мәжбүрлемеңіз;
* Қарым-қатынастың сырластық тәжірибесін бақыламаңыз;
* Үйде тыныштық, сенім, қауіпсіздік ахуалын жасаңыз;
* Үйде ашықтық принципі бойынша қарым-ақтынас әдетін тудырыңыз;
* Өзіндік тәжірибе құқығын беріңіз;

**БАЛАЛАРДА** **ӨЗІНДІК** **ҚАДІРЛЕУ** **МЕН** **ЖЕКЕ** **АДАМГЕРШІЛІГІН** **ДАМЫТУҒА** **ҚАЛАЙ** **ЖӘРДЕМЕДЕСУ** **КЕРЕК**

*Мектепте:*

* Жетістікке жетуге шынайы мүмкіндіктер ұсыныңыз;
* Балаға үнемі қызығушылық таныту, оның бастамаларын қабылдау және қолдау;
* Өткендегі қателіктері мен шалыс басуларына көңіл аудармай, мінезінің оң жақтарына назар салыңыз;
* Үнемі баланы қолдап, қайраттандырып, мақтау қажет, оны ешқашан сынға алмай,оған арсыздық көрсетпеу қажет;
* Баланың қолынан келетін тапсырмаларды таңдай отыра, оның сенімсіздігінің, қателік жіберуден және сәтсіздіктен, жаңа істен қорқудың алдын алу;
* Оған нақты мақсаттарды қоя білу және оның жетістіктері мен сәттіліктеріне шынайы баға беру.

*Отбасында:*

* Қарым-қатынаста жылылық және эмоционалдық пікір білдіру, барлық жағдайда қолдау көрсету қажет;
* Отбасына эмоционалдық жақындық ахуалын жасаңыз;
* Балаға үнемі қызығушылық танытыңыз, оған қамқор болыңыз;
* Талаптылықты – немқұрайлықтан, бостандықты – шектеуден, қатынастағы жылылықты – шеттетуден артық көріңіз;
* Балалармен қарым-қатынаста авторитарлық позицияларды жойыңыз.
* Отбасындағы қатынаста дерективті стильге жол берілмеуі керек!
* Ортодоксалдық пайымдаудан аулақ болу керек;
* Балалармен қатынаста өз қателіктерінді мойындай білу қажет.

**РЕНІШТЕР НЕГЕ ӘКЕЛЕДІ**

Кенеттен пайда болған және ақырындап жиналатын реніштер: Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

* «Өзіне кетуге» ұмтылуға;
* Оқшаулануға;
* Қарым-қатынаста шеттеуге;
* «Қатынастарды анықтау» ұмтылысына, бұл қақтығысқа ауысуы мүмкін;
* Қоршаған жағдайды «қара түстерде» көруге деген ұмтылысқа;
* Рационалдыдан эмоционалдық ауытқудың артуына;
* Жүйке-психикалық шиеленісудің артуына;
* Белсенділіктің төмендеуіне;
* Танымдық белсенділіктің реніш объектісіне аударуға және, нәтижесі ретінде, түскен ақпаратты дұрыс бағалаудың шектелуіне әкеледі.

**БАЛА ҚАШАН РЕНЖИДІ**

* Барлық сәтсіздіктерді саған артса, ренішті;
* Жетістіктерін байқалмаса, ренішті;
* Егерде саған сенбесе, ренішті;
* Сенің қолыңнан келетін істі басқа адамға тапсырса, ренішті;
* Басқалары қызықты нәрсемен айналысқанда, сені жабырқаңқы, ез болған іспен айналысуға мәжбүрлегенде, ренішті;
* Түсінікті және қызықты іс машақатқа, құтыла алмайтын іске айналғанда, ренішті;
* Үшінші тұлғалардан өзін туралы «жаңашылдық» білгенде, ренішті;
* Өз шаруаларымен жүріп, сен туралы ұмытқанда, ренішті;
* Сенен күмәнданса, ал сенде ақталу мүмкіндігі болмағанда, ренішті;
* Біз еске алмағдандардың көбі үшін ренішті.

**БАЛАЛАР ӨМІР СҮРУДІ ӨМІРДЕН ҮЙРЕНЕДІ**

Егер баланы үнемі сынға алса, ол жек көруді үйренеді. Егер бала араздық ортасында өмір сүрсе, ол агрессияға үйренеді. Егер де баланы мұқатса, ол тұйық болады. Егер де бала жазғыру жағдайында өссе, кінә сезімімен өмір сүруге үйренеді. Егер де бала шыдамдылық ортасында өссе, ол басқаларды қабылдауға үйренеді. Егер баланы жиі көтермелесе, ол өзіне сенуге үйренеді. Егер де баланы жиі мақтаса, ол қайырымды болуға үйренеді. Егер бала адалдықта өмір сүрсе, әділ болуға үйренеді. Егер бала әлемге деген сенімде өмір сүрсе, ол адамдарға сенуге үйренеді.Егер бала қабылдау ортасында өмір сүрсе, ол әлемде махаббаты табады

**Психологтың кеңесі**

**“Өзіңе сенімділік неден құралады”** **Жағымды ойлауға үйрену**. Жақсы нәрсе туралы ойлап, соны күту, соған сену. Өз ойыңда үйлесімділік пен тепе-теңдікті құра отырып, біз де соны өмірден таба бастаймыз. **Өзің туралы жағымсыз ойлардан құтылу**. Сіздің саналы түрдегі Өзіңізді мейлінше жақсы емеспін деген сеніміңіз, сіздің іс-әрекетіңіз бен қылықтарыңызды басқарады да, әрдайым ол өмірде көрініс береді. **Өзіңді сүй.** Біз өзімізді бар жанымызбен сүйіп және өзімізді құрметтесек, сонда өз іс-әрекеттеріміз бен қылықтарымызды қоштаймыз, біз адамдармен ең ғажап қарым-қатынас тудыра алатындай, жаңа қызықты жұмыс табуға мүмкіндік беретіндей, дене салмағымызды тұратандыра алатындай, денсаулығымызды нығайта алатындай етіп ақылымызды нақты ұйымдастыруды құрамыз. Өзіңді қабылдау және өзіңді қоштау- бұл жағымды өмірлік өзгерістер жасаудың кілті. **Өзіңді неғұрлым азырақ сынауға тырыс.** Сын біз құтылуға тырысып жатқан сол ой бейнелеріне тоқтау сап қояды. **Өз жеткен биігіңізді өзіңіз**теріске шығармаңыз және басқалардың теріске шығаруына жол бермеңіз. Мұны балалар керемет орындайды. Өмірдегі бар жақсы нәрсе өзіңнің сыртқы “Меннен” айырмашылығы болатын ішкі “Менді” қабылдаудан басталады. Біздің жүрегімізде барлық планетаны емдеп жазарлық махаббат жетерлік екенін ұмытпаңыздар. **Өз бойыңыздан жақсы қасиеттерді іздеңіз**. Осыдан сіздің өміріңізде айтарлықтай прогресс басталады. “Мен өзімдегінің бәрін қолдаймын” деген жаттығу бар. Сіз мұны неғұрлым көбірек айтсаңыз, соғұрлым жақсы болады. **Басқалардың сіз туралы айтқанына** көп көңіл бөлмеңіз. Әр адам – қайталанбас және ерекше. Біз осы планетаға біреуге ұқсау үшін емес, өзімізді көрсету, жеткізе білу үшін келгенбіз.

**Қарым-қатынасты дамытуға арналған жаттығулар**



**“Бет-әлпетті еске сақтау”** Өзіңді қоршаған адамдардың бет-әлпетін сақтауға дағдылан. Қарап ал да, көзіңді жұм, көргеніңді түгелдей еске түсір. Толық еске түсіруге қиналсаң, қайта қара. Осылайша бірнеше рет қайтала. **“Ол қалай күледі?”** Бет жүзіне қарап, адамның қалайша күлетінін, жылайтынын көз алдыңа елестет. Өзінің жақсы көргенін, сүйіспеншілігін, махабатын қалай білдіреді? Абыржып, сасқан кезде қандай? Ол қулана ма, әлде сытылып, құтылып шыға ма? Қалай дөрекілік көрсетеді? Ұрсыса ма? Өкпелегенде қандай? Ол бұрын қалай көрінетін еді? Кейін қандай болады? **Мен басқалардың көзімен”**Әр түрлі жағдаяттарда және әр түрлі адамдармен өзіңнің әңгімелесушінің көзімен қарағанда қалай көрінетініңді елестуге тырыс. Сен қалай әсер етесің? Ол сен туралы не ойлайды? **“Өзіңді бағалау”**Неғұрлым бағалаушы болудан гөрі, бағаланушы болған жөн. Айналаңдағылар сенен не күтеді? Оған сенімен жақсы ма? Нгер біреу қателік жіберсе, сол қателікке емес, оған өзіңнің реакцияңды қалай болатынына назар аудар. **“Көңіл-күйге ортақтасу”** Жеке тақырыпта әңгімелесе отырып, өзіңмен әңгімелесушіні ұқыпты тыңдауға тырыс. Егер ол саған көңіл сырын сеніп ашса, өзіңдікін айтып жарыспа, бөліп тастама, көңіл-күйіне ортақтас, өзіңді оның орыныа қойып көр.**“Қоштау”** Балаларға көз салып қара, олардың іс-әрекеттерін бақыла, оны қоштау мүмкіндіктерін жіберме. **“Күлкі”** Бет-жүзіңде әрдайм күлкінің табы тұруын, жылы кейіпті, мейірімді жүзді, ақжарқын қалрыңды сақтауға үйрен. Күлкің келмесе де, оған әруақытта дайын бол. Әрдайым ішкі дүниең күліп тұрғаны жөн. **“Саған аманшылық тілеймін”** Кез-келген адаммен кездескен кезде алғашқы сөзің (ішкі тілегің) “Саған аманшылық тілеймін” болуы керек. Мұны оған бар жан-жүрегіңмен сыйла! Егер сен біреумен дау-жанжалға түсіп, ұрсысып қалатын болсаң, “Саған аманшылық тілеймін” дегенді дереу есіңе түсіріп, қайталайтын бол. **“Жаңа түрге ену”** Өзіңді басқа адамның орнында сезініп көр. Сен - ол екенін көз алдыңа елестет. Оның сырт келбетін тауып ал, оның ішкі әлеміне аз-маз еніп байқа. Оның жүріс-тұрысын, мимикасын, қозғалыстарын салып көр. Жаңа түрге түс, оның сезімдері мен ойларымен астасып өмір сүруге тырыс.**“Нажағай қаупі жоқ”** Өзіңнің жағымсыз эмоцияңды тежеуге тырыс. Саған оны тежеу қандай қиын болса, айналаңдағыларға оны бастан кешіру сондай қиын. Ұрысысып-керіспеуді, күңкілдеп-жыламауды үйрен. Бір апта бойы барлығын кешіруге, бәрін түсінуге, ешкімді сынамауға, ескерту айтпауға, кінәламауға тырыс. Мүмкін одан да ұзағырақ осылай істерсің?

**Ата-аналарға арналған бала тәрбиесіне қажетті 14 кеңес**



1. Баланың міндетті түрде өздігінен орындайтын жұмыстары болуы қажет. Сіз тек осы жұмыстардың орындалуын қадағалауыңыз керек.
2. Мейлі қаншалықты тиянақты әрі жылдам орындасаңызда, балаға жүктелген жұмыстарды өзіңіз орындауға тырыспаңыз.
3. Балаңызды тыңдауды үйреніңіз.Шыдамды болыңыз, балаңыздың сөзін бөліп, оның ойын өзіңіз аяқтауға тырыспаңыз және баланы асықтырмаңыз.
4. Балаңызға өз көзқарасыңызды тықпаламаңыз. Өзіңіздің нұсқаңыздың дұрыс екенін дәлелдермен түсіндіріңіз.
5. Баланың кез-келген қалауын орындауға асықпаңыз.
6. Балаға өзінің іс әрекетін түсіндіруді үйретіңіз. Яғни бала ең алдымен ойланып содан соң ғана шешім қабылдауды үйрену керек. Ең жақсысы өзі сенімсіздік танытқан мәселелерде ата-анасымен кеңесуге болатынын білуі қажет.
7. Баланы қоршаған әлемді танып білуге дағдылаңыз.
8. Баланың жан-жақты дамуына қолайлы қауіпсіз жағдай жасаңыз.
9. Баланы тым еркелетпеңіз. Онымен өзіңізбен тең дәрежедегі адам ретінде сөйлесіңіз. Есіңізде болсын сіздің сөйлеген сөзіңізді, іс әрекетіңізді балаңыз қайталайды.
10. Балаға өз бетінше жеке басының тазалығын қадағалауды және де әр түрлі жағдайларда өзін қалай ұстау керектігін түсіндіріңіз.
11. Жақсы іс әрекеті үшін сөзбен немесе сыйлықпен мадақтап көтермелеңіз.
12. Бала кішкентайынан бастап ата-анасын, үлкендерді, жақындарын сыйлау керектігін білу тиіс.
13. Ешқашанда баланың икемсіздігін күлкіге айналдырып және де қорқыныштарына күлмеңіз. Қайта керсінше баланың қорқыныштарын бірге шешіп сенімді қарым-қатынас орнатыңыз.
14. Қаншалықты уақытыңыз аз болсада балаңыздың жан-жақты дамуына көңіл бөліңіз. Есіңізде болсын балаңыз сіздің ең басты байлығыңыз.