

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Ата-аналарға арналған тренингтер

ЖАРИЯЛАНДЫ
06.02.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/29797/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Алишева Гульжан Саиновна

1. «Біз біргеміз» атты ата-аналарға арналған тренинг
 2. Номинация: «Ата-аналар мен ұстаздарға арналып әзірленген ең үздік психологиялық шаралар».
 3. Тренинг Бала- жасөспірімдік орталықта ата-аналар жұмыстары шеңберінде, «Ата-аналарға арналған психологиялық мектепте» жасалған. Сабақ ата -аналар мен балалармен бірге жүргізіледі. Сабақ айына бір рет жүргізіледі.
 4. 1) Ата-анамен толыққанды қарым-қатынасу балалардың дамуына өте маңызды. Алайда, көптеген ата-аналар балалардың дұрыс тәрбиеленуін теориялық тұрғыдан ғана біліп ғана қойып, тұрмыста қиыншылықтарға тап болады. Ата-аналарға білім таратып ғана емес, сонымен қатар, балалармен қарым-қатынарудың дұрыс тәсілдерін де үйрету қажет. Біздің психологиялық қызмет ата-аналардың ойын кезінде балалармен қарым-қатынасатындай бірнеше тренинг сабақтарын дайындады.
- 2) Мақсат:
1. Ойын жағдайында балалар мен ата-аналар арасында бірлесу жағдайларын жасау.
 2. Өзара араласу және бірлестік жағдайларын жасау.
 3. «Балалар» көздерімен ата-аналарды сипаттау.
- 3) Тапсырмалар:
- Өз баласының психологиялық ерекшеліктерін түсіну мүмкіндігін кеңейту;

— Отбасында байланысты жандандыру;

— Баланың ішкі дүниесіне ата-ананың ықыласын көтеру;

4) Қатысушылар: мектепке дейінгі ересектер немесе мектепке дейінгі жас балалар мен ата-аналар тобы, 8-10 жұп – анасы (әкесі) – баласы.

5) Жабдықтар: Магнитофон, балалар әндерінің жазбалары, әуенді суреттемелердің жазбалары, әр жұп қатысушыларына А4 пішінді қағаз, қарындаштар (фломастерлер).

6) Уақыт: 1 сағат – 1 сағ 10.

7) Өткізілетін орын: оқу немесе тренинг ғимараты.

Сабақбарысы.

1. Сәлемдесу. Даярлық.

1. Сәлемдесу. Әр қатысушы «Сәлеметсіздер ме, мен-Серік» деп бәрімен өзін таныстырады.

2. Таныстыру.

Балалар кезекпен тұрып өздерін және өздерінің ата-аналарын таныстырады.

3. «... Келесі адам тұрсын...»

Сипаттама қай адамға сай болса, қатысушылардың орнынан тұрулары сұралады:

— бірге кітап оқиды ;

— ортақ қызығушылықтар бар;

— анасына ыдыс жууға көмектеседі;

— анасына қоқыс шығаруға көмектеседі;

— бірге қыдырады.

2. Негізгі бөлім. «Бірлестік».

1. «Өз анаңды тап».

Ойнайтын баланың көзін жабады. Барлық аналар оны кезекпен шақырады. Ол дауысқа байланысты өз анасын тануы керек.

2. «Бірлесіп сурет салу».

Балаларға ата-анасымен бірлесіп сурет салу ұсынылады: бір бөлігін бала, екінші бөлігін ата-ана салу керек.

3. «Қошемет».

Барлығы дөңгеленіп отырып бір-бірлерінің қолдарын ұстайды. Көршісінің көзіне қарап, оған бірнеше жақсы сөз айтып, мақтау айту керек.Тыңдап отырған адам: «Рахмет, мен үшін бұл сүйсінерлік! » деп жауап береді.

4. «Өз анаңды сипатта».

Кезекпен әр қатысушы баланың сипаттамасы бойынша, оның анасының кім екенін табуға болатындай сипаттау керек. Сонымен қатар, балаға «Сенің анаң қандай?», «Ол нені жақсы көреді?», «Ол нені жақсы көрмейді?» деген сұрақтар қойылады.

5. «Ән».

Бәріне танымал балалық ән таңдалады. Артынан дөңгелек бойынша әркім өзінің тармағын айтады. Соңғы тармақты барлығы қосылып айтады.

3. Қорытынды. Рефлексия «Маған бүгін ұнағаны...»

Әр қатысушы: «Маған бүгін ұнағаны...» деп сөзін аяқтайды.

Қорытынды жасау.

Мәлімдеме.

2. «Ұстаздың эмоция тұрақтылығы тренгингі».

3. Номинация: «Ата-аналар мен ұстаздарға арналып әзірленген ең үздік психологиялық шаралар»..

4. Шара Бала- жасөспірімдік орталықта ата-аналар жұмыстары шеңберінде, «Психологиялық зертханаға» арналып жасалған. Кездесулер каникулда 1 рет жүргізіледі.

5. 1) Ұстаздық қызмет әр түрлі қызу жағдайлар мен потенциалды жоғары эмоциялық елеу мүмкіндіктерінің әр түрлі ықпалдарымен қаныққан. Мұндай жағдайлар тұлғаның жүйке-психикалық қысымының жоғарлауына, жүйкелік бұзылымға, психосоматикалық ауруларға әкеледі. Осыған байланысты ұстаздың психикалық денсаулығын сақтау жұмыстарын ұйымдастыру ДЮЦ психологиялық қызметінің маңызды міндеті болып табылады.

2) Мақсаты:

— психоэмоциялық жағдайды реттеу дағдысын қалыптастыру.

-ұстаздардың эмоциялық күйінің алдын-алу.

— қарым-қатынаста жетік талқылауды көтеру.

3) Тапсырмалар :

— жағымсыз психоэмоциялық жағдайдың дағдысын қалыптастыру;

-ұстаздардың жағдайға және тұлғалық беймазалығын төмендету ;

-ұстаздарды жағымсыз психоэмоциялық жағдайларды реттеу жолдарымен таныстыру;

4) Қатысушылар: ұстаздар тобы - 15 - 20 адам.

5) Жабдықтар: магнитофон, релаксациялық әуен жазбалары музыка, халық әндерінің жазбалары.

6) Уақыт: 40-50 мин.

Сабақ барысы

1. Сәлемдесу. Даярлық.

1. Сәлемдесу. Әрбір қатысушы шеңбер бойынша барлығына «Сендерді көргеніме өте ризамын» деп сәлемдеседі.

2. «Қошемет».

Қатысушылар шеңбер бойымен отырады. Әр қатысушы өзінің оң жақтағы көршісіне

«маған сенің.... өте ұнайды, сен оны қалай...» деп айтады. Тыңдап отырған көршісі «рахмет, маған өзіме де ұнайды, мұнымен қатар, мен тағыда....» деп жауап береді.

2. Негізгі бөлім.

1. Ұстаздық қызметегі күйзелісті ұғынуға арналған тапсырма.

«Ұстаздың күйзелісі».

Ойлануға ақпарат: 80% -дан артық ұстаз жоғары күйзеліс дәрежесіндегі, ал 60 % үнемі қобалжу жағдайында болады. Талқылауға арналған сұрақтар:

-Балалармен ұстаздың арасындағы қарым -қатынасындағы шиеленіс пен шиеленісушіліктің айырмашылығы неде?

-педагогикалық қарым-қатынаста шиеленісушілік пен даулылық қалай ара қатынасады?

Қойылған сұрақтарды талқылау, эмоциялық жағдайды реттеу мүмкіншіліктерімен танысу.

2. Психологиялық денсаулықты және эмоциялық шыдамдылықты ұстаудың әр түрлі амалдарымен танысу.

1) Тыныс алу жаттығулары

Тыныштандыру әсері бар жаттығулар .

«Демалу».

Б. Ж. – тұрып, тіктелу, аяқ арасын иық жалпақтығы енімен қою. Демді ішке тарту. Демді сыртқа шығарғанда еңкею, бас пен қолдар еркін еден бағытына салбырап тұратындай мойын мен иықты босаңсыту. Терең демалу, тыныс алуды бақылау. Осындай қалыпта 1 минут тұру. Артынан баяу тіктелу.

Сергітетін әсері бар жаттығулар.

«Ха – тыныс алу»

Б. Ж. –тұрып, аяқ иық жалпақтығы енімен, қолдар кеудені бойлай. Терең демалу, бастан жоғары қолдарды көтеру. Тыныс алуды тоқтату. Дем шығару-дене жылдам алдыға қарай иіледі, қолдар алдыға қарай салбырайды, «Ха» дыбысты кенет ауаға лақтыру.

2) Визуализацияға жаттығу.

«Мұхиттағы қалтқы».

«Ыңғайлы отырыңыз. Жайлы тынысы алу. Көзіңізді жұмып босаңсыңыз. Өзіңізді мұхиттағы қалтқы деп сезініңіз. Сізде мақсат, құбылнама, карта, рөл, ескек жоқ деп ойлаңыз. Сіз жел мен мұхиттық толқындардың қозғалысына қарай қозғаласыз. Үлкен толқын сізді біруақыт басып, сіз қайтадан жоғары қарай малтап шығасыз... осы дүмпулер мен сүңгуді сезінуге тырысыңыз... Толқынның қозалысын, күннің жылуын, жаңбыр тамшысын, сізді көтеріп тұрған төмендегі көлді сезініңіз. Денеңізді тындаңыз:

сіз өзіңізді үлкен мұхиттағы кішкентай қалтқы деп сезінгенде сізді қандай сезімдер баулайды?

3) Би-қозғалыс жаттығулары.

«Хормен жүру-би».

Қатысушылар шеңбер бойымен тұрып, бір-бірлерінің қолдарын ұстайды. Әуен қосылады. Қатысушылар өзінің ырғағы мен әннің ырғағымен кенеттен қозғала бастайды, биге өзінің жеке өзіндік қимылдарын қосады. (5 мин)

«Дененің әр бөліктерінің билері».

Қатысушылар шеңбер бойымен тұрады. Әуен қосылады. Жүргізуші орындалатын бидегі дененің әр бөліктерін кезекпен айта бастайды (мысалы, бас биі, иықтар биі, т.б.). Қатысушылар биде аталған дене бөліктерін қозғалтады.

4) Жағдайға байланысты өзіндік реттеу амалдары.

— тыныш жағдай келтіру үшін өзіндік сенім, өзіндік бұйрық, өзін-өзі сендіру және «Мен толығымен сабырлымын және т.б» деген сенім сөздерді айту.

— сырттай эмоциялық көріністерге өзіндік бақылау: мимика, соматика, тыныс алу жиілігінің жоғарлауына бұлшықетке күш түсіру.

3. Қорытынды.

Рефлексия «Мен бүгін...»

Топтың әрбір қатысушысы: «Мен бүгін ...» деген фразамең аяқтайды.

Қорытынды жасау.

Мәлімдеме.

2. « Біз өсеміз» психологиялық дамыту сабағы .

3. Номинация: «Оқушылармең бірге жүргізілген ең үздік орындалған көрініс».

4. Аталған дамыту сабағы хореографиялық студияда орындалу үшін жасалды. Осындай сабақ апатсына 1 рет жүргізіледі.

Сабаққа балалар балабақшадан кейін немесе сабақтан кейін келеді. Балаларға студиядағы сабаққа қосылып кету үшін осындай сабақтарға психологиялық сабақтар қосамыз.

5. 1) Бала босаңсып тұрған кезде, меңгеру қажет болып тұрған ақпарат жүйке жолдарымең оңай, тез және толығымең жетеді. Жұмысқа баланың қосылуына көмек жасау үшін, баланың босаңсуы мең тынышталуына көмектесу керек.

2) Мақсаттар мең тапсырмалар:

— Сабақ алдында балаға босаңсуға және тынышты болуына көмектесу.

— Қозғалыстардың үйлесімділіктерін дамыту;

— жарты шар байланыстар арасы мең жарты шар өзара әрекеттестіктерін дамыту.

3) Қатысушылар: мектепке дейінгі ересектер немесе мектепке дейінгі жас балалар 15-20 адам.

4) Жабдықтар: магнитофон, босаңсу әуендерінің жазбасы, гимнастикалық кілемдер, жүрек» жұмсақ ойыншық .

б) Уақыт: 15-20 мин.

Сабақ барысы

1. Сәлемдесу. Даярлық.

1. Сәлемдесу. Танысу.

Шеңбер бойымен қатысушылар «Жүрек» жұмсақ ойыншығын «Сәлеметсізбе, мен — Анармын» деп бір-біріне береді.

2. «Бұтақ» тыныс алу жаттығуы.

Баяу қолдарыңызды жоғары көтеріңіз, мұрынмен деміңізді ішке тартыңыз.

Жоғары күнге қарай тартылыңыз, деміңізді ұстап тұрыңыз. Деміңізді шығарыңыз.

Баяу ауызбен деміңізді ішке тартыңыз, сол жаққа еңкейіңіз. Деміңізді ұстап тұрыңыз. Деміңізді шығарыңыз.

Деміңізді ішке тартыңыз-деміңізді шығарыңыз.

2.Негізгі бөлім.

Кинезиологиялық жаттығулар кешені.

1. «Ішек».

Аяқты бірдей тұрғызып тұру, қолдарды жоғары көтеру. Аздап демді ішке тартып, денені созамыз,

бірге бүкіл денемен және екі қолды созамыз. Содан кейін дененің тек оң жағын (қол, бүйір жақ, аяқ).

Кейін тек сол жақты (қол, бүйір жақ, аяқ).

2. «Сақина».

Кезекпен мүмкін болғанша қол саусақтарын «сақина» қылып біріктіріп, үлкен саусақпен жайлап

және кезекпен сұқ саусақпен, ортаңғы саусақпен және т.б тыпырлату.

Жаттығуды тура және кері тәртіпте жасау.

1. «Лезгинка».

Сол қол жұдырыққа жиналып, үлкен саусақ шетке, жұдырық саусақтармен ішке қарай жиырылған.

Оң қол тік алақанмен көлденең қалыпта сол жақ қолдың шынашақ саусағына тиіп тұрады.

Осыдан кейін сол жақ оң жақпен ауысып, 6-8 ауысым кезекпен ауыстырылып

жасалады.

Әрбір ауысым сайын жылдамдықты көбейту.

4. «Құлақ-мұрын».

Сол қолмен мұрыныңыздың ұшын ұстап, ал оң қолмен – қарсы құлағыңызды ұстаңыз. Бір уақытта құлағыңыз бен мұрныңызды жіберіп, алақанмен шапалақтап, «тура және керісінше» қолдарыңыздың қалпын ауыстырыңыз.

5. «Еру және қату».

Балаларға бөлме бойынша таралу сұралады. Жүргізуші: «Сіздің денеңіз мұз сияқты қатып қалған

деп елестетіңіз. Қазіргі қосатын әуен денеңізді ақырындап ерітеді деп ойлаңыз. Еріген бөліктеріңізбен

әуен ырғағымен қозғалта аласыз. Басқа дене бөліктері қозғалмай тұру керек. Саусақтарыңыз

еріді деп ойлаңыз, қозғалады. Қазір сіз алақанмен де қозғалта аласыз... Енді сіз саусақтармен,

алақанмен, шынтаққа дейін қолмен де қозғалта аласыз... Енді, міне қолыңызбен саусақтан бастап,

иыққа дейін қолғалта аласыз...Қазір басыңыз еріді, мойын... Енді сіз мойынмен қозғалта аласыз...

Денеңіз еріді.. сіз қозғала аласыз... Жамбасыңыз еріді... тізеге дейінгі аяғыңыз... тізеңіз ендігі

бүгіледі... Аяғыңыз еріді... енді сіз қозғалып жүре аласыз...». Ойын соңында жақсылап қолдарыңызды, аяқтарыңызды сілкіңіз.

«Күнге қарай созыламыз».

Аяқты иық жалпақтығы енімен тең қылып тұрамыз, қолымызды түсіреміз. Дем алғанда баяу қолымызды

көтереміз, аырындап бүкіл денемізді созамыз. Қол саусақтарынан бастап, кейін білектерді, шынтақтарды, төс бөлігін, бел және аяқтарды, өкшені еденнен үзбей созамыз. Демді ұстап тұрып – «саусақтардың бастарымен күнге қарай созыламыз». Демді шығарамыз, қолымызды түсіреміз, босаңсимыз. Қайталаймыз.