

ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ
БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ
«ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ ЖӘНЕ
ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ӨҢІРЛІК
ОРТАЛЫҒЫ» КММ



КГУ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЖАСЫРЫН АГРЕССИЯНЫҢ (ТЕРРОРИЗМ),
СУИЦИДТІК МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ, ҚОРҚЫТУДЫҢ,
КӘМЕЛЕТКЕ ТОЛМАҒАНДАРДЫ ЭКСПРЕССИВТІ
ТЕРАПИЯНЫҢ ИНТЕРАКТИВТІ ӘДІСТЕРІН
ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ КИБЕРБУЛЛИНГТІҢ АЛДЫН
АЛУДЫҢ ӨЗЕКТІ АСПЕКТІЛЕРІ» халықаралық
практикалық диалог алаңының МАТЕРИАЛДАР
ЖИНАҒЫ**

Қостанай қ, 2023 ж.

«Жасырын агрессияның (терроризм), суицидтік мінез-құлықтың, қорқытудың, кәмелетке толмағандарды экспрессивті терапияның интерактивті әдістерін қолдану арқылы кибербуллингтің алдын алудың өзекті аспектілері» халықаралық практикалық диалог алаңының материалдары

МАЗМҰНЫ

Петренко Е.А., Инновациялық технологияларды қолдану арқылы жасырын агрессияның (терроризм), суицидтік мінез-құлықтың, қорқытудың, кәмелетке толмағандардың кибербуллингiнiң алдын алудың өзектi аспектілері.....	4
Борисова Л.А., Авторлық ертегі жасөспірімдерге психологиялық кеңес беру құралы ретінде	7
Петренко Е.А., "Эмоционалды интеллектті дамыту" тренингі	9
Борисова Л.А., Ертегілер фильмдері (құм анимациясы) «Тас Арал», «Жүрек тас емес», «Уақыт-тас жинау»	14
Борисова Л.А., Қайшы. Ертегілер фильмдері (құм анимациясы). «Қайшымен», «Кесірткенің құйрығы», «Өмір жолдары».....	16

**Инновациялық технологияларды қолдану арқылы жасырын
агрессияның (терроризм), суицидтік мінез-құлықтың, қорқытудың,
кәмелетке толмағандардың кибербуллингiнiң алдын алудың өзектi
аспектiлерi**

Петренко Елена Александровна,
*Қостанай облысы әкiмдiгi бiлiм
басқармасының «Психологиялық
қолдау және қосымша бiлiм беру
өңiрлiк орталығы» КММ
директоры, п. э. к., (PhD),
философия докторы жоғары
санатты психолог, педагог-шебер*

Жастарға патриоттық тәрбие беру-елiмiздiң мемлекеттiк жастар саясатының бiр бөлiгi.

Өз елiнiң патриоты болу - мақтаныш пен қадiр-қасиетке ие кез келген адам үшiн әрқашан үлкен мәртебе. Бiрақ олар патриот болып туылмайды, олар болады. Сонымен қатар, сенiмдi дамып келе жатқан мемлекеттегi патриоттық тәрбиенi тек шығармашылық процесс ретiнде бағалауға болмайды. Бұл жастар үшiн күрес, елдiң болашағы, мәжбүрлi көшi-қон, қылмыстың өсуi, нашақорлық, алкоголизм және экстремистiк көңiл-күй сияқты жағымсыз құбылыстарға қарсы күрес.

Қазақстан полиэтникалық және көпконфессиялық қоғамдық құрылымы бар мемлекет патриотизмге, өз жерiне деген сүйiспеншiлiкке негiзделген бiртұтас идеологияны құруға ұмтылады. Бұл бiрiздiлiктi, тұтастықты және бiрлiк пен қоғамдық келiсiмдi сақтауды талап ететiн өте күрделi мiндет.

Қазақстанның ұлттық идеологиясының негiзгi басымдығы, менiң ойымша, мемлекеттiк билiктiң негiзгi стратегиялық конституциялық мiндеттi iске асыру саясатын жүргiзуге жәрдемдесуi - «Өзiн демократиялық, зайырлы, құқықтық және әлеуметтiк мемлекет ретiнде бекiту, оның ең жоғары құндылықтары адам, оның өмiрi құқықтары мен бостандықтары болып табылады».

Мемлекеттiң аса маңызды мiндетi азаматтардың бойында жоғары патриоттық сананы, өз Отанына деген мақтаныш сезiмiн қалыптастыру, Отан мүддесiн қорғау жөнiндегi азаматтық борыш пен конституциялық мiндеттердi орындауға дайындығын, мағыналы азаматтық ынтымақтастық пен қатыстылық сезiмiн, этносаралық және тұлғааралық өзара түсiнiстiктi тәрбиелеу болып табылады.

Азаматтық бiрегейлiктi қалыптастырудағы патриоттық тәрбиенiң рөлi, азаматтық мәселесiн қарау патриотизм мәселесiн қараумен тығыз байланысты. Туған жерге деген сүйiспеншiлiк туралы сөздерден кейiн ел мен халықтың тағдыры үшiн ерiк-жiгер мен жауапкершiлiкпен бекiтiлген әрекеттер орындалуы керек. Патриотизм азаматтық бiрегейлiктi қалыптастырудың негiзгi факторларының бiрi болып табылады,

«азаматтықтың» көрінісі ретінде әрекет етеді және Отан игілігіне бағытталған қызметте көрініс табады.

Қазіргі уақытта азаматтық бірегейлікті қалыптастырудағы патриоттық тәрбиенің мәселелері мен рөліне көп көңіл бөлінеді. Бұл проблема әлемдік геосаяси аренадағы шиеленіскен жағдайға байланысты ең өзекті болып отыр.

Патриотизм азаматтық бірегейлікті қалыптастырудың негізгі факторларының бірі болып табылады, «азаматтықтың» көрінісі ретінде әрекет етеді және Отан игілігіне бағытталған қызметте көрініс табады.

Моральдық тұрғыдан сау жастарды тәрбиелеу тек өз тарихын, алдыңғы ұрпақтардың дәстүрлерін құрметтеу, олардың жетістіктері мен подіктерін құрметтеу негізінде мүмкін болады. Ұлттық қадір-қасиет пен ұлттық мақтаныш сезімін жандандырмай, адамдарды жоғары істерге итермелеу мүмкін емес.

Соңғы жылдары мектептер жанындағы әскери-патриоттық және әскери-спорттық құралымдар желісінің қалай қарқынды өсіп келе жатқаны, әскери-шефтік байланыстар кеңейіп, әскери және азаматтық жастар арасындағы өзара іс-қимыл жіпшелері нығайып келе жатқаны айқын көрінеді. Патриоттық іс-шаралардың үлкен массасы әскери бөлімдер қолбасшылығының, ардагерлер ұйымдарының өкілдерінің қатысуымен және олардың формасы мен мазмұны бойынша әр түрлі болады. Бұл армияға шығарып салудың, жас жауынгерлердің әскери ант қабылдауының және әскери борышын өтеген әскери қызметшілерді құрметтеудің салтанатты рәсімдері. Бұл тақырыптық викториналар, «Ерлік сабақтары», «Ашық есік күндері» акциялары мен конкурстары. Әр түрлі әскерилендірілген эстафеталар мен ойындар. Бұл азаматтық оқу орындарының оқушыларын тарта отырып, «Жас ұлан» армиялық ән фестивалін және «Айбын» әскери-патриоттық жастар жиынын қоса алғанда, әскери-патриоттық клубтардың түрлі республикалық кеңестері мен слеттері.

Лисаков қаласында 7 жалпы білім беретін мектеп бар. Әр мектепте АӘД оқытушы-ұйымдастырушылары жұмыс істейді. Барлық мұғалімдердің жоғары білімі бар. Жыл сайын қорғаныс істері жөніндегі бөліммен бірлесіп оқу жылының басында 3 күндік оқу-әдістемелік сабақ және оқу жылының соңында 1 күндік сабақ өткізіледі.

2018 жылы Қазақстанда «Жас сарбаз» балалар-жасөспірімдер әскери-патриоттық қозғалысы» Республикалық қоғамдық бірлестігі құрылғаны белгілі. Мұнда өскелең ұрпақ пен жастардың бойында патриоттық сана мен өз Отанына деген адалдық қалыптасады, Лисаков қаласында "Жас сарбаз" ӘПК бар, барлығы 8 клуб ____ оқушыны қамтиды. Әр клубта "Жас сарбаз" логотипі бар арнайы форма бар.

Белгілі ӘПК-нің бірі - «Ұлан» клубы Лисаковтегі 20 жылдан астам уақыт жұмыс істейді. Осы жылдар ішінде оның тәрбиеленушілері өз жетістіктерін сөзбен емес, іспен дәлелдеді, облыстық, халықаралық және республикалық жарыстардың жүлдегерлері атанды.

2023 жылдың қыркүйек айынан бастап «№6 жалпы білім беретін мектеп» КММ базасында «SMART-SARBAZ» үйірмесі ашылады.

Әр оқу жылының қаңтар-мамыр айлары аралығында 15 жылдан астам уақыт бойы әскерге шақырылғанға дейінгі жастар арасында қалалық спартакиада, ӘПК арасында «Жас сарбаз» спартакиадасы өткізіліп келеді. Спартакиадаға келесі түрлер кіреді:

«Защита» операциясы оған жеке қорғаныс құралдарын қолдана отырып жарыстар кіреді (командада газ маскасын біраз уақытқа кию), зардап шеккен адамды зақымдану аймағынан тасымалдау.

«Ұлан» операциясы-жалпыфизикалық дайындық бойынша жарыс, барға тартылу, жатып тұрып қолды бүгу және созу.

«Мерген» операциясы-оқ ату, АҚМ бөлшектеу және құрастыру бойынша жарыстар.

«Әскери іс үшін пайдалы» операциясы - кросс.

Спартакиада қорытындысы бойынша жеңімпаз команда Кубокпен және грамоталармен марапатталады. Жүлдегер командалар грамоталармен марапатталады. Спартакиадаға қаланың 150-ден астам оқушысы қатысады.

Жыл сайын оқу бағдарламасына сәйкес оқу-далалық жиындар өткізіледі. Алымдар 5 күн ішінде өткізіледі. УПС оқушылар оқу материалын тәжірибеде оқиды. 2021-2022 оқу жылында УПС балалар лагерін жөндеуге байланысты «Мектеп-лицей» КММ базасында өткізілді.

Қала базасында түрлі жарыстар өтуде, осылайша біз Sport-Fest Kazakhstan республикалық спартакиадасының облыстық кезеңін қабылдадық, онда №6 жалпы білім беретін мектеп пен мектеп-гимназияның екі ӘПК командасы мен құрама командасы болды.

Осылайша, Лисаков қаласының білім беру ұйымдары қала мектептерінің оқушылары мен жастардың бойында патриотизмді қалыптастыруға үлес қосады.

Авторлық ертегі жасөспірімдерге психологиялық кеңес беру құралы ретінде

Борисова Лариса Андрияновна,
*п. э. к. жоғары біліктілік
санатындағы психолог, Ресей
Федерациясының жалпы білім беру
ісінің құрметті қызметкері,
«Радуга жизни» орталығы» РҚБ
жетекшісі*

Ертегі терапиясы психологиялық кеңес беру құралы ретінде.
Сіз ертегі деген не деп ойладыңыз ба?

Ертегіде терең мағына жасырылған, тек дана адамдар әдеттегіден ерекше нәрсені көре алады және адам жанының жасырын есігін аша алады. Бұл есіктің кілтінің атауы бар – Ертегі терапиясы.

Ертегі терапиясы дегеніміз не?

- Біріншіден, бұл тіл, соның арқасында сіз өзіңіздің жаныңызбен қарым-қатынас жасай аласыз, яғни.сананың бейсанамен байланысы.
- Екіншіден, бұл өмірлік құндылықтар мен мінез-құлық үлгілері қалыптасатын білім беру жүйесі.
- Үшіншіден, бұл эмоционалды интеллектті дамыту жүйесі.
- Төртіншіден, бұл архетиптік сюжеттер туралы идеялар жүйесі.

Ертегі терапиясында 5 ойластырылған әмбебап архетиптер, 5 драмалық әмбебап архетиптер, 7 ерлер архетиптері, 3 деңгейлі әйелдер архетиптері, 7 ерлер архетиптері, 7 әйелдер архетиптері және 7 архетиптік қатынастар сюжеттері көрсетілген. (суретті қараңыз)

Ертегі терапиясының принциптері.

«Кешенді ертегі терапиясының» басқа әдістерден басты айырмашылығы-психологиялық әсер құндылық деңгейінде болады адаммен не талқыласақ та, біз негізгі өмірлік құндылықтар туралы сөйлесеміз. Біз ынтымақтастық, шындық, махаббат, сенім, қадір-қасиет, тыныштық, ынта, мейірімділік және т.б. туралы айтып отырмыз. Ертегі контекстінен тыс осы маңызды нәрселер туралы адаммен сөйлесу тым дидактикалық болып көрінеді. Барлығы «Не жақсы, не жаман» екенін біледі. Ертегілер, аңыздар, мифтер, астарлы әңгімелер құндылықтар туралы рухани ақпаратты қызықты сюжеттерге «жинайды». Сондықтан «ақылға қонымды, мейірімді, мәңгілік» дәндері жанға кедергісіз жетеді. Бірақ бұл тек адамға байланысты, ол оларға өнуге мүмкіндік береді ме, жоқ па. Ертегілер жойқын әрекеттердің салдары туралы ескертеді, бірақ өмірлік бағдарламаларды тандамайды.

ертегі терапиясының бірінші принципі-өзін-өзі тәрбиелеу принципі

- қиял пәні
- ой деңгейіндегі тәртіп
- сезім деңгейіндегі тәртіп
- іс-әрекет тәртібі.

Баланың, жасөспірімнің, ересек адамның санасына негізгі өмірлік құндылықтар туралы ақпарат беру маңызды. Сонымен қатар, мұны істеу дидактикалық және қызықты емес.

Екінші қағида - тіршілік принципі

Оң өзгерістер үшін өміршендік қажет. Көптеген адамдар өз өмірлерін өз бетінше өзгертеді-оларда күш бар. Психологтан кеңес сұрайтын адамдар өміршендікке ие болмайды. Бұл қарым-қатынастың негізгі психологиялық заңдылықтарын қарапайым білмеу, өзін және жақындарын жеткіліксіз қабылдау арқылы көрінеді. Олардың тіршілік көзі тастарға толы сияқты. Бұл тастар-күмән, көңілсіздік, «сәтсіздік бағдарламалары», травматикалық сипаттағы өмірлік әсерлер.

Үшінші принцип-Кристалл принципі (көп қырлы принцип)

Ертегі терапевті кез-келген өмірлік жағдайды және ертегі тарихын көптеген қырлары бар кристалл немесе көптеген қабаттары бар торт ретінде қабылдайды. Жағдайдың " проблемалық көрінісі " оның бір немесе екі қыры ғана қарастырылған кезде пайда болады. Олар айтарлықтай көп болған кезде. Үшінші қағида негізінде ертегі терапевті оның қырларының ең үлкен спектрін қарастыру арқылы адамның жағдайға деген көзқарасын өзгертуге тырысады.

Төртінші принцип – көпір принципі

«Көпір» Яви мен Нави әлемдері арасындағы байланысты жүзеге асырады. Ертегі терапевті шындық - әлеуметтік және нәзік арасындағы тепе-теңдікті сақтайды. Нәзік, психикалық шындықтың ресурстары әлеуметтік контекстке ауысады және клиенттің өмірлік тәжірибесіне енеді. Бұл ертегі терапевтінің шеберлігі.

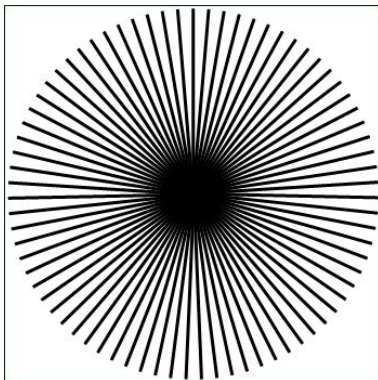
«Эмоционалды интеллектті дамыту» тренингі

*Петренко Елена Александровна,
Қостанай облысы әкімдігі білім
басқармасының «Психологиялық
қолдау және қосымша білім беру
өңірлік орталығы» КММ
директоры, п. э. к., (PhD),
философия докторы жоғары
санатты психолог, педагог-шебер*

Эмоционалды интеллект ұғымы салыстырмалы түрде жаңа, эмоционалды интеллекттің не екенін нақты түсіну әлі қалыптасқан жоқ. Эмоционалды интеллект-бұл адамның эмоционалды ақпаратпен, яғни эмоциялар арқылы алатын немесе жеткізетін ақпаратпен жұмыс істеу қабілеті. Эмоциялар ақпаратты қамтиды. Эмоциялардың пайда болуы мен өзгеруі логикалық заңдылықтарға ие. Эмоциялар пайда болады және жоғалады, кеңістікте дамиды (бірінен екіншісіне), өседі және жоғалады, өзіндік себептері мен салдары бар. Эмоциялар біздің ойлауымызға әсер етеді және шешім қабылдау процесіне қатысады. Эмоция-бұл организмнің сыртқы ортадағы кез-келген өзгеріске реакциясы.

Осылайша, өз сезімдерін түсіну және басқару қабілеті мұғалімнің психологиялық және соматикалық денсаулығын нығайтатын жеке фактор болып табылады. Жалпы эмоционалды интеллектті дамыту кәсіби даму және өзін-өзі дамыту арқылы жүзеге асырылады.

«Уақыт/ өмір пирогы» жаттығуы. (7 мин.)



Секторлармен шеңбер сызыңыз. Бұл шеңбер сіздің өміріңізді жүзеге асырудың «пирогын» білдіреді. Пирог секторларының шамамен 80% - ы Сіздің өміріңіздің орташа өмір сүру ұзақтығынан сәл жоғары жылдары.

Маркер немесе фломастер алыңыз.

1 қадам. Жаттығу кезінде қанша жыл өмір Сүргеніңізді көрсететін шеңбер аймағын көлеңкелеңіз. Мысалы, егер сіз 40 жаста болсаңыз -

шеңбердің жартысына жуығын алыңыз және көлеңкелеңіз-сіздің өміріңіздегі пирог.

2 қадам. Қалған сектордан (әркімде әр түрлі болады) таза пирогтың тағы 1/3 бөлігін көлеңкелеңіз. Бұл сіздің қалған өміріңіздің уақыты, сіз жай ғана ұйықтайсыз.

Пирогтың қалған бөлігіне қалай қарайсыз?

3 қадам. Қалған сектордан тағы 25% немесе «жеңіл» қалдықтың 1/4 бөлігін алып тастаңыз. Бұл өмірдің «сәйкес келмеуі» және кенеттен және күтпеген мәселелер мен өмірлік жағдайларды шешу уақыты.

Қанша жемеген пирог қалғанын сезесіз?

4 қадам. Енді ойланыңыз және барлық мақсаттарыңыз бен жоспарларыңыздың ішінен Анықтаңыз-сіздің мақсаттарыңызға қанша пайыз және басқа адамдардың армандарын жүзеге асыруға қанша пайыз келеді? Мысалы, егер сіз жалдау бойынша жұмыс жасасаңыз, сіз кәсіпорын құрушының, яғни сіздің бастығыңыздың мақсаттарын, үміттері мен тілектерін орындайсыз.

Мақсаттарыңызды, тілектеріңізді және армандарыңызды жүзеге асыру үшін Сізде қанша пирог қалды?

Менің ойымша, қазір көпшілігіңіз өз өмірлеріңіз бен мақсаттарыңыз туралы ойладыңыз. Өз мақсаттарын жүзеге асыруды немесе басқалардың армандарын жүзеге асыруды таңдау алдында тұрдыңыз ба?

Эмоционалды интеллект – бұл эмоцияларды, сезімдер мен тәжірибелерді-өз және басқаларды түсіну қабілеті. Бұл мақсаттарға жету және кез-келген тапсырманы орындау үшін эмоциялардың барлық спектрін өзінің көмекшісі етуге мүмкіндік береді.

Егер сіз эмоцияларды қарқындылық (көлденең) және «позитивтілік/негативтілік (тік) бойынша ыдыратсаңыз, мұндай термометр алынады. Бұл термометрді қолдануға болады: мысалы, егер сіз қызметкерлерде «зеріктіруді» байқасаңыз, содан кейін ештеңе жасалмаса, бұл эмоция жұмысқа деген жиіркенішке айналуы мүмкін (қараңыз) зерігу шкаласы - наразылық-жиіркеніш).

«Эмоционалды термометр» жаттығуы (10 мин.)

Сіздің алдыңызда «Эмоционалды термометр» бар. Енді сіз қандай эмоцияда екеніңізді және сіздің эмоцияңыздың қаншалықты қарқынды екенін анықтауға тырысайық? (Біз топтың жауаптарын тыңдап, талқылаймыз).

Эмоционалды интеллектті дамытуды сізге не болып жатқанын білуден бастау керек. Сіз өзіңізді және эмоцияларыңызды бөлісуді, оларды жеке құбылыс ретінде көрсетуді және оған сырттан қарауды үйренуіңіз керек. Эмоциялар-бұл сіздің айналаңызда болып жатқан жағдайға реакцияңыз. Олар сыртқы жағдайлардың өзгеруімен бірге өзгереді, сондықтан есіңізде болсын: сіз-сіздің эмоцияларыңыз. Эмоцияны өзіңізден ажырата білу жағдайды бағалауға, шешім қабылдауға және дұрыс жауап беруге көмектеседі.

Мысалы, жартастың шетінде сіз өзіңіздің қорқынышты екеніңізді түсініп, кетіп қаласыз. Бұл жағдайда қорқыныш сіздің өміріңізді сақтайды.

Бірақ маңызды клиентпен келіссөздерде ол ойларды жинауға және нәтижеге назар аударуға кедергі келтіреді. Мұны түсінгеннен кейін, сіз қорқынышты бір жаққа итеріп, әрі қарай жүруіңіз керек.

Яғни, әрбір эмоция белгілі бір жағдайларда бізге пайдалы болуы мүмкін. Бірақ сіздің эмоцияңызды 10 қарқындылығына дейін жинамағаныңыз жөн, өйткені бұл жағдайда эмоция бізге кедергі келтіруі мүмкін.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интерес				Ожидание			Настороженность		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Безмятежность				Радость			Восторг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Принятие				Доверие			Восхищение		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тревога				Страх			Ужас		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Растерянность				Удивление			Изумление		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Грусть				Печаль			Горе		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Скука				Неудовольствие			Отвращение		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Досада				Злость			Гнев		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смущение				Стыд			Вина		

Эмоциялар әрекеттің тиімділігіне әр түрлі әсер етеді мысалы, **«Көңіл-күй өлшегіштің»** төрттен бірі әр түрлі әрекеттермен байланысты.

Мәселелерді шешуде эмоцияны қолдану. Сіз немесе сіздің қызметкерлеріңіз қай секторда екенін қалай анықтауға болады. (10 мин.)

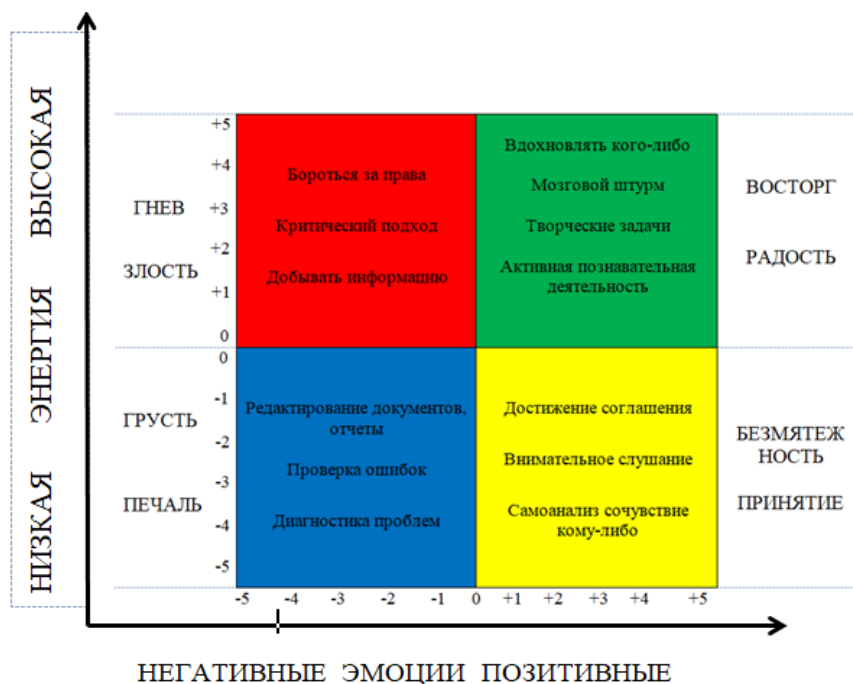
Мақсаты: эмоциялардың негізгі түрлерін білу және сіз өзіңіздің және айналаңыздағы адамдардың қандай эмоционалды күйде екенін білу эмоционалды интеллекттің құрылымдық элементі болып табылады.

Нұсқаулық: қазіргі уақытта сізде қанша *энергия* бар екенін ойлаңыз. Энергия шкаласын -5-тен +5-ке дейін бөліп, -5 белгісін «тыныш ұйқы, энергия жоқ...»және максималды энергияға сәйкес келетін нүктеге +5 белгісі. Содан кейін ағымдағы энергия деңгейіңізді жақсы көрсететін санды таңдаңыз.

Әрі қарай, сіз қазір өзіңізді қаншалықты жақсы және жағымды сезінесіз? Тағы да, «эмоциялар» шкаласын градациялаңыз, мұнда -5 сіз сезінген «ең төменгі» немесе ең жағымсыз эмоцияларға сәйкес келеді, ал +5 ең жағымды. Қазіргі күйді көрсететін санды таңдаңыз.

Енді 2 санды алыңыз (энергия мен эмоция) және оларды көңіл-күй өлшегішіне жағыңыз. Осы мақсатқа ерекше белгі беріңіз (мысалы, сандар, әріптер немесе басқа белгілер: жиналыс және т.б.).

Көңіл-күй өлшегіші бар парақтың төменгі жағында мәннің күні мен уақытын көрсетіңіз.



Күні бойы мәндер қосылған кезде, осы процесті қайталаңыз және күннің соңында сіздің көңіл-күйіңіздің қалай өзгергенін көрсететін көрсеткіштермен сызық сызыңыз.

Сол сияқты, сіз өз қызметкерлеріңіздің эмоцияларын талдай аласыз, өз бөліміңіздің «эмоционалды картасын» жасай аласыз. Эмоциялар іс-әрекеттің тиімділігіне әр түрлі әсер етеді. Мысалы, 2 көңіл-күй өлшегішінің әрбір төрттен бірі» әртүрлі әрекеттермен байланысты. Қызметкерлер бұл қызметке қай секторда қабілетті.

Қосымша

Жаттығу «Эмоция қайда тұрады?»

Қуаныш сіздің денеңіздің қай жерінде өмір сүреді? Сіз оны қалай сезінесіз? Ол қандай түсті? Қандай формада? Егер сіз оған қол тигізе алсаңыз, ол қандай болар еді? Қандай температура (суық, ыстық)?

Біз барлық негізгі эмоциялармен қайталаймыз.

Біз талқылаймыз. Біз әркім өзін басқаша сезінеді деген қорытынды жасаймыз.

«Көшбасшы позасы» жаттығуы

1. Басыңды төмен түсіріп, иығыңды босаңсытып, еденге қарап, мұңды дауыспен: «Мен табысты адаммын, мен өзімді жақсы сезінемін»деп айт

2. Содан кейін қолдарыңызды жоғары көтеріп, иегіңізді көтеріп аспанға қарап, арқаңызды жайып, сенімді дауыспен айтыңыз: «Мен сәтсізмін, бәрі ойдағыдай болып жатыр, ештеңе жұмыс істемейді».

Сіз не сездіңіз? Ми сөздерді түсінбейді екен! Бірақ мимика мен жест-ишаралар мидың субкортексіне (ежелгі лимбиялық жүйе) сигналдар жібереді және біз дененің не тарататынын сезіне бастаймыз.

Енді сіз айырмашылықты сезіндіңіз, екі апта бойы күніне кем дегенде екі минут «көшбасшы позасын» қабылдаңыз.

Сіз «Өзіңізді ұстауыңыз керек» немесе «Әлсіздіктерге бой алдырмаңыз» деген сөзді естідіңіз бе? Бірақ өзіңізге жауап бермеуді қалай бұйыруға болады? Сіз жасайтын жалғыз нәрсе-эмоцияларды басу немесе қарапайым тілмен айтқанда, оларды ішке тарту. Осы арқылы сіз өзіңізді құртасыз. Бұл қоғамдағы мінез-құлық ережелерін сақтауға, Күшті, ұстамды болуға мәжбүр болған ер адамдарға көбірек әсер етеді.

Ертегілер фильмдері (құм анимациясы)
«Тас Арал», «Жүрек - тас емес», «Уақыт-тас жинау»

Борисова Лариса Андрияновна,
*п. э. к. жоғары біліктілік
санатты психолог, Ресей
Федерациясының жалпы білім
беру ісінің құрметті қызметкері,
«Радуга жизни» орталығы» РҚБ
жетекшісі*

«Тас, қайшы, қағаз, шырша» психологиялық ертегілер негізінде, құмды анимация техникасында орындалған

Өзіңізбен қалай өмір сүруге болады, жолыңызды ұстаныңыз, достар мен жақындарыңызды таңдауда қателеспейіз...

Жауап үш қарапайым нәрседе жасырылады: тас, қайшы, қағаз.

Бірақ бұл балалар ойыны емес!

«Тас, қайшы, қағаз» ертегі фильмі -

бұл жасөспірімдерге арналған жеті құм мультфильм және одан тыс.

Бұл бақытты болуды таңдаған кез келген адамға арналған психологиялық бағдарлама. Қалай?

Үш қадам жасаңыз:

1. Жүректің тас емес екеніне сену және «Тас бекінісінен» құтылу...
2. «Қайшымен» өмір сүруді тоқтатып, өмір кенептерін кесуді бастаңыз...
3. «Бос парақтың» мүмкіндіктерін ашу - бұл өз мүмкіндіктері және оларға сену.

«Тас, қайшы, қағаз» психологиялық бағдарламасы
жеті психологиялық сабақты, жеті құмды ертегілерді қамтиды:

1 бөлім. «Тас Арал», «Жүрек тас емес», «Уақыт-тас жинау»

2 бөлім. «Қайшымен», «Кесірткенің құйрығы», «өмір жолдары»

3 бөлім. «Суретші»

Авторы және орындаушысы Лариса Борисовна

Бірлескен автор, дыбыс инженері Алексей Дементьев

Құм суретшісі Ева Айбазова

Сізге арналған «Тас, қайшы, қағаз» жобасы, құрметті жасөспірімдер, ата-аналар, психологтар, ертегі терапевттері!

Сіз өзіңіздің және ересек балаларыңыздың жеке өсу мәселелерін шешу үшін жоба ертегілерін пайдалана аласыз.

Егер сіз оларды жасөспірімдермен жұмыс жасағыңыз келсе, сізге әдістемелік ұсыныстармен танысуға кеңес береміз оқу вебинарында.

Бұл жағдайда сізге бағдарламаны пайдалану құқығы бар сертификат беріледі Кәсіби қызметтегі «Тас, қайшы, қағаз».

Қайшы.
Ертегілер фильмдері (құм анимациясы). «Қайшымен», «Кесірткенің
күйрығы», «Өмір жолдары»

Борисова Лариса Андрияновна,
п. э. к. жоғары біліктілік
санатты психолог, Ресей
Федерациясының жалпы білім
беру ісінің құрметті қызметкері,
"Радуга жизни" орталығы" РҚБ
басшысы

Менің жанымның от құсы

Өзін-өзі қамтамасыз ететін адам ол сабырлы, сенімді, талантты. Оның көз алдында - күш пен жұмсақтық, тектілік пен қадір-қасиет.

Ол тәкаппарлық пен қызғанышқа, айыптауға және қабылдамауға жат. Мен оған жақындағым келеді.... Мен дәл осылай болғым келеді! Дәлірек айтсақ, ересек адам болып қалыңыз, өйткені бала дүниеге келгенде, ол әлемге ашық, ол шынайы, табиғи және нәзік түрде жалғандықты сезінеді, ол қуанып, жылағанда күледі, егер ол ауырса немесе ренжітсе жеді және ол әлемге өзінің ерекше талантын әкеледі, ол, әрине, жұмсақ болған жағдайда көрінеді оған деген қарым - қатынас талантты, Құдайдың сыйы - бұл-жанның отты құсы, бірақ кейде ол «Торға» түседі....

Ал егер екінші бөлік біріншісіз қалса, онда жан «қатып қалады». Ол суық және сезімсіз болады. Мұндай адам-немқұрайлы және циник, ол талантты құнсыздандыруға бейім-өзінің де, басқалардың да от құстары, егер желілерде анықталса, шыршаның сол немесе басқа тағдырын күтеді және олар енді ән айтпайды... олар жалған... бірақ дәл дана ертегілерге жүгіну арқылы бұл тұзақтардан аулақ болуға болады.

Ал егер екінші бөлік біріншісіз қалса, онда жан "қатып қалады". Ол суық және сезімсіз болады. Мұндай адам-немқұрайлы және циник, ол талантты құнсыздандыруға бейім-өзінің де, басқалардың да от құстары, егер желілерде анықталса, шыршаның сол немесе басқа тағдырын күтеді және олар енді ән айтпайды... олар жалған... бірақ дәл дана ертегілерге жүгіну арқылы бұл тұзақтардан аулақ болуға болады.

«Менің жанымның от құсы» бағдарламасы аттас ертегі фильмінің негізінде жасалған. Оның атауында адамның үш гипостазы шифрланған. Егер біз сөздердің өзара байланысын кері тәртіпте қарастыратын болсақ, онда бізге мыналар ашылады: «менікі»- есімдіктің бір түрі мен. «жандар» - ішкі әлем, сезімдер мен эмоциялар әлемі. Рас, кейбіреулерінде жұмақ бағы сияқты, басқаларында тор сияқты жандар бар..

«Менің жанымның от құсы» бағдарламасы аттас ертегі фильмінің негізінде жасалған. Оның атауында адамның үш гипостазы шифрланған.

Егер біз сөздердің өзара байланысын кері тәртіпте қарастыратын болсақ, онда бізге мыналар ашылады: "менікі"- есімдіктің бір түрі мен. "жандар" - ішкі әлем, сезімдер мен эмоциялар әлемі. Рас, кейбіреулерінде жұмақ бағы сияқты, басқаларында тор сияқты жандар бар..

«Менің жанымның от құсы» бағдарламасы аттас ертегі фильмінің негізінде жасалған. Оның атауында адамның үш гипостазы шифрланған.

Егер біз сөздердің өзара байланысын кері тәртіпте қарастыратын болсақ, онда бізге мыналар ашылады: «менікі»- есімдіктің бір түрі мен. «жандар» - ішкі әлем, сезімдер мен эмоциялар әлемі. Рас, кейбіреулерінде жұмақ бағы сияқты, басқаларында тор сияқты жандар бар..

«От құсы» - бұл рух, құдайдың ұшқыны, адамның мақсаты, оның ерекше таланты... бағдарламаны толтыру - құм мультфильмдері, ойындар мен квесттер, сым мен жабысқақ сымнан мүсіншелер жасау, психологиялық құмсалғышта жұмыс істеу-мұның бәрі Директивті емес, бірақ жасөспірімнің жеке басының дамуына, өзінің құндылығы мен бірегейлігін түсінуге айтарлықтай ықпал етеді.

«Менің жанымның от құсы» бағдарламасының 2 нұсқасы бар- 5 жастан 9 жасқа дейінгі балалар үшін және 9 жастан 14 жасқа дейінгі жасөспірімдер үшін жиынтыққа ертегілер фильмдері, тапсырмалары бар слайд - карталар, әдістемелік ұсыныстар кіреді.

Құрметті ересектер-психологтар, ертегі терапевттері, мұғалімдер, ата-аналар!

Авторлық бағдарламаны балалармен және жасөспірімдермен жұмыс жасауда тиімді пайдалану үшін біз р бағдарламасында оқуды ұсынамыз. Бұл жағдайда Сізге кәсіби қызметте «Менің жанымның от құсы» ертегі терапевтік бағдарламасын пайдалану құқығына сертификат беріледі.

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Психологиялық қолдау және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ

8 (7142) 51-18-49 Директор

8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия

8-(7142) 52-41-07 Психологиялық жұмыс бөлімі

8 (7142) 52-41-06 Директордың орынбасары, әдістемелік жұмыс бөлімі

Сайт: <https://rcppido.kz>

Электрондық пошта: oskc2007@mail.ru