

Ата-аналарды

психологиялық-педагогикалық қолдау,
ағарту, алдын алу жұмыстары



МАЗМҰНЫ

1	«Балалардың қауіпсіздігі – ересектердің міндеті»	
2	«Балалардың сыртқы деструктивті әсерлерге төзімділігі»	
3	«Жасөспірімді қалай түсініп, қабылдауға болады?»	
4	«Бақытты әке болудың кілті өз қолыңда»	
5	«Ата-ананың эмоционалды шаршауы»	
6	«Сіздің балаңыз төтенше жағдайға (ТЖ) дайын ба?»	
7	«Бақытты ана болудың құпиялары»	

ЖАСӨСПІРІМДІ ҚАЛАЙ ТҮСІНІП, ҚАБЫЛДАУҒА БОЛАДЫ?

Сабақтың мақсаты: ата-аналарға эмпатияны дамытуға, жасөспірімдермен өзара түсіністік пен тиімді қарым-қатынас орнатуға көмектесу.

Міндеттері:

1. Ата-аналарды жасөспірім балалардың даму және мінез-құлық ерекшеліктерімен таныстыру.
2. Ата-аналарды жасөспірімнің мінез-құлқының уәждері мен себептерін түсінуге және онымен сенімді қарым-қатынас орнатуға ынталандыру.
3. Жасөспіріммен эмпатия, өзара түсіністік қарым-қатынасын орнату және позитивті қарым-қатынас дағдыларын дамыту.

Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер:

Әділдік, жауапкершілік және ынтымақтастық.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім

- Сіздің балаларыңыздың қызығушылықтары мен хоббиі
- «Есіңізге түсіріңіз» ойыны

II. Негізгі бөлім

- Тақырыптың теориясына үңілу
- Топтық жұмыс және талқылау
- Кейстерді талдау
- «Жасөспірімнің миы» бейнеролигін көру
- Чек-парағы

III. Қорытынды бөлім

- Сабақты қорытындыла

Күтілетін нәтижелер:

- ата-аналар жасөспірімнің жас ерекшеліктері туралы білімдерін кеңейтеді, бар проблемалар, жасөспірімнің ықтимал қауіптері туралы хабардар болады.

- жасөспірімдердің мінез-құлқының уәждері мен себептері туралы ақпарат алады, онымен сенімді қарым-қатынас орнатуды үйренеді.

- әр түрлі жағдайларда ынтымақтастық дағдыларын жетілдіреді: топта жұмыс істей білу, жасөспіріммен келісе білу, оны түсіну және қабылдау, даулы/жанжалды жағдайдан шығу жолын таба біледі.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уакыты	Мазмұны	Ресурстары
5-7 мин	I. Кіріспе бөлім Педагог: - Қайырлы күн құрметті ата-аналар. Сабағымызға қош келдіңіздер. Сіздер – идеялары мен ойлары көп дарынды жасөспірімдердің ата-аналарысыздар. Балаларыңыздың қандай хоббиі мен қызығушылықтары бар екенін айтыңыздаршы? <i>Педагог қатысушылардың жауаптарын тыңдайды.</i>	2-слайд

	Педагог: - Көріп отырғандарыңыздай, барлық бала әртүрлі және олардың әрқайсысының жеке қалауы бар, олар өз орталарында қабылданып, танылғысы келеді. Баршаңызға рақмет. «Есіңізге түсіріңіз» ойыны Педагог: - Мен сіздерге ойын ойнауды ұсынамын. Сіздер өздеріңізді балаларыңыздың жасында болған кезді естеріңізге түсіріп, мыналарды жасаған болсаңыздар, шапалақтауларыңыз керек: - ересектермен қарсы сөзге келу - үйден кетіп қалуға тырысу - сізді түсінбейді деп ойлау - сыртқы келбеттеріңізге тәжірибе жасау Педагог: - Ой-пікірлеріңізбен бөлісуді сұраймын. Балаңыздың мінез-құлқымен сәйкестік бар ма? <i>ҚОРЫТЫНДЫ: БІЗ ДЕ ЖАСӨСПІРІМ БОЛҒАНБЫЗ</i>	3-слайд
10 мин	II. Негізгі бөлім Біздің сабағымыздың тақырыбы «Жасөспірімді қалай түсініп, қабылдауға болады». Жасөспірімдік шақ дегеніміз не, оның ерекшеліктері, қандай қиындықтар туындауы мүмкін және әртүрлі қиын жағдайлардан шығудың жолын қалай табуға болады, бүгін сол туралы сөйлесеміз. Теориялық бөлім: жасөспірімдердің психологиялық ерекшеліктері Жасөспірімдік шақ – бұл маңызды физиологиялық,	4-5 Слайд

психологиялық және әлеуметтік өзгерістермен сипатталатын өмір кезеңі. Әдетте жасөспірімдік кезең 10-12 мен 18-21 жас аралығын қамтиды, дегенмен нақты шекаралар мәдени және әлеуметтік факторларға байланысты өзгеруі мүмкін.

Жасөспірімдік шақ – бұл айтарлықтай өзгерістер мен қиындықтар уақыты, сонымен қатар жеке өсу мен даму мүмкіндіктері. Ол жеке тұлғаны қалыптастыруда және әр адамның болашақ өмір жолында шешуші рөл атқарады.

Жасөспірімдік шақ теориясы осы даму кезеңінің ерекшеліктерін түсінуге және түсіндіруге көмектесетін әртүрлі тәсілдер мен тұжырымдамаларды қамтиды.

1. Эриксонның психоәлеуметтік даму теориясы.

Эрик Эриксон жасөспірімдік шақ рөлдік алаңдаушылыққа қарсы сәйкестік дағдарысымен байланысты даму теориясын алға тартты. Оның пікірінше, жасөспірімдер өздерінің жеке тұлғасын және өзін-өзі анықтау жолына түсу қажеттілігіне тап болады, бұл көбінесе эмоционалды тұрақсыздықпен және қоғамда өз орнын іздеумен бірге жүреді.

2. Ля Люсидің мидың дамуы туралы теориясы. Бұл теорияға сәйкес, жасөспірімдік шақ мидың қарқынды дамуымен сипатталады, әсіресе шешім қабылдауға, мінез-құлықты жоспарлауға және бақылауға жауап беретін фронтальды бөлігі саласында. Бұл - жасөспірімнің миы олардың мінез-құлқына, шешімдеріне және әлемді қабылдауына әсер етуі мүмкін маңызды қалыптасу кезеңінен өтетін мезгіл.

3. Джеймс Марктың психоәлеуметтік даму теориясы

Джеймс Марк жасөспірімдік шақ жастардың оқшаулануға қарсы интимдік мәселелеріне тап болатын кезең ретінде қарастырылатын теорияны ұсынды. Ол осы кезеңде олардың эмоционалды әл-ауқаты мен жеке тұлғасының дамуына әсер ететін жақын қарым-қатынас пен әлеуметтік қолдауды қалыптастырудың маңыздылығын атап өтті.

4. Алексей Леонтьевтің әлеуметтік-мәдени даму теориясы

Алексей Леонтьев әлеуметтік-мәдени даму тұжырымдамасын дамытты, онда

жасөспірім қоршаған орта және мәдени нормалармен өзара әрекеттесу объективі арқылы қарастырылады. Ол әлеуметтік және мәдени контекстің жеке тұлғаның қалыптасуына және жасөспірім кезіндегі өзін-өзі тану процестеріне әсерін атап өтті.

5. Л. С. Выготскийдің даму теориясы

Лев Выготский әлеуметтік өзара әрекеттесу мен мәдени контекстің жасөспірімдердің когнитивті дамуына әсерін атап өтті. Ол қарым-қатынас пен әлеуметтік тәжірибеге қатысу жасөспірім кезінде жоғары психикалық функциялар мен интеллектуалды қабілеттердің қалыптасуына ықпал етеді деп сенді.

Бұл теориялардың әрқайсысы жасөспірімге, оның ерекшеліктеріне және дамудың маңызды міндеттеріне ерекше көзқарас білдіреді. Олардың барлығы осы кезеңнің күрделілігін, биологиялық және психологиялық өзгерістерден бастап әлеуметтік және мәдени аспектілерге дейінгі әртүрлі факторлардың әсерін көрсетеді. Осы теорияларды біріктіре отырып, жасөспірімдік шақты балалық шақтан ересектікке ауысу кезеңі ретінде жақсы түсінуге болады, бұл кезде жеке тұлғаның негізгі аспектілері мен адамның болашақ дамуы қалыптасады.

Белгілі теориялардан басқа, әр халықта бұл жас ерекше маңызды болып саналады.

Ұлыңа бес жасқа дейін патшаңдай қара
Он бес жасқа дейін қосшыңдай сана,
Он бестен асқан соң досыңа бала

Бойың жетсе де, ойың жеткен жоқ.

Мәселен, қазақ халқы ежелден жасөспірім балалардың қажеттіліктерін түсініп, осы жастағы балаларға жанашырлықпен қараған, бұған осы халық мақал-мәтелдері дәлел бола алады.

Жасөспірімнің портреті бойынша **топтық жұмыс.**

Біз «Атомдар мен молекулалар» ойынының көмегімен 3 топқа бөлінеміз. Барлық ойыншы ойын алаңында қозғалады, сол кезде олардың барлығы «атомдар». Өздеріңіз білетіндей, атомдар молекулаларға айналуы мүмкін –бірнеше атомдардан тұратын күрделі түзілімдер. Молекулада екі, үш және бес атом болуы мүмкін. Жүргізуші командасының ойыншылары «молекула» жасауы керек, яғни бірнеше ойыншы бір-бірін ұстап алуы керек. Егер жүргізуші: «Реакция үштен жүреді!» десе, үш ойыншы – атом «бір молекулаға» біріктіріледі. Молекулалардың жеке атомдарға қайта ыдырауының сигналы – жүргізушінің «Реакция аяқталды» деген командасы.

12 ми н	Осыдан кейін әр топқа келесі тапсырма беріледі: 1- топ: жасөспірімнің физикалық және физиологиялық ерекшеліктерін сипаттау 2- топ: жасөспірім кезіндегі психологиялық өзгерістерді сипаттау 3- топ: әлеуметтік ерекшеліктері Әр топ өз жұмысын қорғайды. Аудиторияның сұрақтарына жауап береді.	6-слайд
15 мин	Спикер үшін қосымша ақпарат және топтық жұмыстың бейне қорытындысы Физиологиялық өзгерістер: 1. Жыныстық жетілу: жасөспірімдік кезеңнің маңызды бөлігі – жыныстық жетілу. Ұлдарда жыныстық белгілердің өсуі басталады, қыздарда етеккір циклі және басқа өзгерістер болады. 2. Өсу және даму: жасөспірімдер әдетте бұлшықет массасының жоғарылауы, дене пропорцияларының өзгеруі сияқты және т. б. физикалық даму процесінде жылдам өсу мен өзгерістерді сезінеді. 3. Нейрологиялық даму: осы кезеңде мида нейрондық байланыстардың қалыптасуына және шешім қабылдауға, өзін-өзі бақылауға және әлеуметтік қабылдауға жауап беретін ми бөліктерінің дамуына байланысты айтарлықтай өзгерістер болады. Психологиялық аспектілері: 1. Сәйкестік және өзін-өзі түсіну: жасөспірімдер қоғамдағы өз орнын белсенді түрде іздейді, олардың құндылықтары мен сенімдерін анықтайды, жеке тұлғасын қалыптастырады. 2. Эмоционалды даму: тәуелсіздікке, ата-анадан бөлінуге және құрдастарымен тығыз қарым-қатынас орнатуға байланысты жаңа эмоционалды қиындықтар туындайды. 3. Автономияны және болашаққа дайындықты іздеу: жасөспірімдер болашақ мансабына, біліміне және ата-анасынан тәуелсіздігіне қызығушылық таныта бастайды.	(осы жастағы физикалық және физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік ерекшеліктер) - содан кейін презентация барысында толықтырылады

	Әлеуметтік аспектілер: 1. Құрдастарымен қарым-қатынастары: құрдастары жасөспірімдер өмірінің орталық аспектісіне айналады және олар өздерінің әлеуметтік орталары мен топтарын құра бастайды. 2. Әлеуметтік әсер: құрдастардың әсері күшейе түседі және жасөспірімдер өз құрдастарының нормалары мен үміттерін қанағаттандыру үшін топтың қысымын сезінуі мүмкін. 3. Отбасылық қатынастар: отбасымен қарым-қатынаста өзгерістер пайда болады, соның ішінде қақтығыстардың артуы және автономия мен жауапкершіліктің жаңа деңгейлері туралы келіссөздер жүргізу қажеттілігі.	7-слайд Ақпарат видео а 
30 мин	Кейстерді талдау Жасөспірімді түсіну және жасөспіріммен қарым-қатынаста жанжалдарды оң шешу үшін ересектер не істеуі керек? Пайда болған өмірлік жағдайларды талдауға тырысайық. 1-кейс. Аружан 12 жаста, ол көптен күткен және отбасындағы жалғыз бала. Кішкентай кезінен бастап ол сүйіспеншілік, қамқорлық пен қолдауды сезініп өсті. Аружанның оқудағы жетістіктері жақсы болды, қосымша музыкалық үйірмеге қатысты. Анасы Аружанға оқуға, хоббиі және қарым-қатынастарда әрқашан көмектеседі. Олардың ортақ қызығушылықтары, сұрақтары мен әңгімелері болады. Бірақ соңғы кезде Аружан мен анасы арасындағы қарым-қатынас шиеленісе түсті. Аружанның оқуы нашарлап, мұғалімдердің ескертулері көбейді. Аружан бағаларын түзетудің орнына көп уақыт құрбыларымен телефон арқылы сөйлеседі. Ол үй шаруасына көмектесуді, үйдегі міндеттерін орындауды қойды, ата-анасының өтініштерін де елемейтін болды. Анасының бөлмеңді жина деген тағы бір ескертуінен кейін, Аружан: «Бөлмеде нең бар? Мен ешкімге қарыз емеспін, қазір уақытым жоқ, содан кейін жинаймын. Бөлме жиналмағаннан ешкім өлген жоқ қой. Маған солай ұнайды» - деп, дөрекі жауап берді. Ал анасын қызының мұндай мінез-құлқы мүлдем қанағаттандырмайды және ол онымен бұл туралы сөйлесуді шешті.	8-слайд Кейстер 3 параққа басылған. 1 кейс. 

10 мин.	Анасы әңгімені қалай бастауы керек? Қызының назарын неге аудару керек?	2 кейс.
5 мин	2-кейс: 14 жасында Мақсат өзінің YouTube арнасы мен әлеуметтік медиа профилін ашу туралы шешім қабылдады. Ол материалдар дайындай бастады, видеоларды монтаждады, өзі туралы және өміріндегі барлық оқиғалар туралы белсенді түрде айта бастады, интернеттен хайп пен жанжалды сюжеттер алды. Көрермендерді қызықтыру үшін ол үйдегі қымбат заттармен суретке түсе, tik-tok-та күлкілі бейнелер жариялай бастады, еліміздің танымал адамдарын дәрекі әзілдер және мемдермен күлкілі етіп, дауыстай бастады. Бірте-бірте жазылушылар саны көбейіп, оған тек таныстары ғана емес, сонымен қатар мүлдем бейтаныс адамдар, соның ішінде ересектер де жазылып, көріп, пікірлер жаза бастады. Пікірлер позитивті және әдепсіз мазмұнда болды. Жазылушылар саны 1 мыңнан асқанда, жарнама парақшасын дамыту туралы ұсыныстар түсе бастады. Бала мұны қалыпты нәрсе, онда тұрған қорқынышты ештеңе жоқ, өйткені бәрі солай жасайды деді.	3 кейс.
15 мин	секцияларға баруын және «бос» болып өспеуін талап етті. Бірақ оған басқа ата-анамен кездесу үшін мектепке келуін сұрап, сынып жетекшісі қоңырау шалды. Ол Максим төменгі сыныптағы баланы ұрып-соғып, онымен төбелесіп, оның портфелін балалардың көзінше терезеден лақтырып жібергенін айтты. Бала оны тоқтатпақ болып, терезенің алдынан итеріп жіберуге тырысты. Оның үстіне, бұл бірінші рет болған жағдай емес. Максим оны үзілісте бірінші болып итерген, ол мектеп камераларының жазылған, сынып жетекшісі балалармен әңгіме жүргізген соң, Максим енді оған қол тигізбеуге уәде берді, бірақ жағдай қайталанды. Ол сондай-ақ жоғары сынып оқушыларымен бірге мектептің артында жүреді, одан темекінің иісі шығады. Таяқ жеген баланың анасы қатты ашулы, ал сынып жетекшісі бәрін бейбіт жолмен шешіп, мектептегі жанжалды ушықтырғысы келмейді. Жағдай екіұшты көрінеді, өйткені Максимнің сөздері сынып жетекшісінің айтқанына қайшы келеді. Максимнің ата-анасының орнында болсаңыз, бұл жағдайда қалай әрекет етер едіңіз, ұлыңыздың бұл мінез-құлқына қалай жауап берер едіңіз? Әрі қарай, әр топ өз жауаптарын қорғайды. Мұғалім топтың ұсыныстарын толықтырады.	



Қорытынды: адамға оны басқалардың жақсы көргені, түсінгені, мойындағаны, құрметтегені, біреуге керек және жақын болғаны, істері алға жүргені, оқуда және жұмыста жетістікке жеткені, өзін-өзі жүзеге асырғаны, қабілеттерін дамытқаны, өзін жетілдірілгені, өзін-өзі құрметтегені керек. Баланың өзін-өзі бағалауының негізі ата-анасының оған қалай қарайтынына байланысты.

«Түсін» атты роликті көру

<https://www.youtube.com/watch?v=I21smaR7P7U&t=3s>

Педагог сабақты қорытындылайды.

Жасөспіріммен қарым-қатынас туралы чек-парақ

1. Еркіндік беріңіз. Балаңыз өсті деген ойға сабырлы түрде үйреніңіз, содан кейін оны жаныңызда ұстау мүмкін болмайды, ал бағынбау – бұл сіздің қамқорлығыңыздан шығуға деген ұмтылысы.
2. Ақыл айтпаңыз. Жасөспірімнің көпшілігі ата-ананың жалықтыратын ақылына ашуланады. Қарым-қатынас стилін өзгертіңіз, сабырлы, сыпайы болыңыз, үзілді-кесілді баға беруден және пайымдаулардан бас тартыңыз. Түсініңіз: баланың өз көзқарасы мен тұжырымдарының болуына құқығы бар.
3. Келісімге келіңіз. Жанжал арқылы ешкім әлі ештеңе дәлелдей алмады: мұнда жеңімпаз болмайды. Ата-ана да, жасөспірім де қатты жағымсыз эмоцияларға бой алдырғанда, бір-бірін түсіну қабілеті жоғалады.
4. Кім ақылдырақ болса, сол үндемейді. Жанжалдың оты тез сөнуі үшін, отқа май құймай, біреу үндемей қалуы керек. Психикасы тұрақсыз жасөспірімге қарағанда, оны ересек адамға жасау оңайырақ. Есіңізде болсын: өз балаларыңызбен қарым-қатынаста жеңімпаз болу мақтанарлық нәрсе емес.
5. Ренжітудің қажеті жоқ. Жанжал басылған кезде, баланы ашуландыратын сөздермен немесе есікті қатты жабу арқылы ренжітуге тырыспаңыз. Қиын жағдайлардан лайықты шығу қабілетін бала бізден үйренеді.
6. Өз ұстанымызға берік және дәйекті болыңыз. Балалар – мықты психологтер. Олар үлкендердің әлсіздігін жақсы сезінеді. Сондықтан, сіздің келісімге келуге дайын екеніңізге қарамастан, ұлыңыз немесе қызыңыз ата-ана беделінің мызғымас екенін білуі керек. Егер ересектер жасөспірімге өздерінің ұстамсыздығын, ашуланшақтығын, дәйекті еместігін көрсетсе, олардан жақсы мінез-құлық күту қиын.

III. Қорытынды бөлім.

«Сезімдер тостағаны» жаттығуы

Нұсқаулық: әр ата-ана кезектесіп, тостағаннан бір сезім

Спикер
ата-
аналар
дың
жауап
тарын
ұсыныс
тармен
толық
тырады
және
чек
парағы
н
тарата
ды.

9-слайд



10-
слайд
Тостағ

	жазылған қағазды алып, дауыстап оқиды. Егер балаларға деген көзқарасымыз мыналарды қамтыса, біз олардың бізбен қарым-қатынасымызға көмектесеміз: 1. қабылдау 2. назар аудару 3. мойындау (құрмет) 4. мақұлдау жылы сезімдер 6. түсіну 7. махаббат 8. сенім 9. қолдау 10. әзіл Көрсетілген қағидаларға сәйкес балаларға деген көзқарастарды модельдеу арқылы біз оларды құрдастарымен және басқа адамдармен жақсы қарым-қатынас орнатуға үйретеміз. Баланың жасөспірімге айналу кезеңі өзі үшін ғана емес, онымен қарым-қатынас жасайтын ересектер – біз үшін де қиын. Олармен қарым-қатынаста бізде де қандай да бір қиындықтар туындауы таңқаларлық жағдай емес. Жеке ерекшеліктеріне байланысты жасөспірімдік кезеңнен өту кезінде ерекше қиындықтар туындауы мүмкін. Егер сізде нақты сұрақтар болса, біз оларды жеке әңгіме аясында талқылай аламыз. Рефлексия: Сіз қазір өзіңізді қалай сезінесіз? Бүгін сабақта сіз үшін не пайдалы болды?	анның орнына қоратты, қобдиш аны және т. б. пайдалануға болады 11-слайд Қатысушылар тізбек бойынша сөйлейді және сабақты қорытындылайды
--	--	---

БАҚЫТТЫ ӘКЕ БОЛДЫҢ КІЛТІ ӨЗ ҚОЛЫНДА

Мақсаты: Әке болудың жауапкершілігін, салмағын талқылау

Міндеттері:

1. Бақытты әке болудың сырын ашу
2. Отбасы татулығын сақтаудағы әке жауапкершілігін түсіндіру
3. Әкенің балаға үлгі болу дағдыларын дамыту

Ұлттық құндылықтар мен тұлғалық қасиеттер:

Бірлік пен татулық

Жоспар

I. Кіріспе бөлім.

- Ұйымдастыру кезеңі
- Психологиялық ахуал туғызу
- Топқа бөлу.

II. Негізгі бөлім

- Мен – әкемін. «Ашық микрофон» әдісі
- Бейнеролик көру, сұрақтарға жауап беру
- Әкенің бала тәрбиесі мен оқуына араласуы «Қос баған» кестесін толтыру
- Сергіту сәті: Газет лабиринті
- Сұрақ – жауап: «Сәттілік дөңгелегі» әдісі

III. Қорытынды бөлім

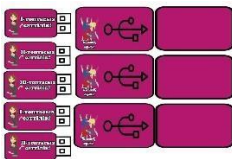
- «Балама хат» жазылған хаттар «Алтын қобдишаға» салынады

Күтілетін нәтиже:

1. Әке баланың болашағына жауапты екенін біледі
2. Әке отбасындағы жауапкершілігін түсінеді
3. Балаларына үлгі болуға тырысады.

Сабақтың ұзақтығы – 60 мин

Уақыты	Мазмұны	Ресурстар
5 мин	I. Кіріспе бөлім Ұйымдастыру кезеңі. Ата- аналарды қарсы алу; («Менің әкем ең жақсы адам» әнінің ырғағымен)	1 Слайд (шараның тақырыбы)\
5 мин	Психологиялық ахуал туғызу: Ата- аналарды шаттық шеңберіне тұрғызып, жеке-жеке сұрақ қоямыз: Мен еңбекқормын _____ Мен ерекше жанмын, себебі _____ Мен кішіпейілмін _____ Мен сабырлымын _____ Мен білімдімін _____ Мен бақыттымын, себебі _____ Мен шыншылмын _____	«Сіз ең керемет әкесіз» карталарымен қарсы алу

	Мен мықтымын _____ т.б ТОПҚА БӨЛУ: «Флешка» әдісі арқылы үш топқа бөлу.	
5 мин	1-тапсырма. «Ашық микрофон» әдісі. (Жүргізуші төмендегі сұрақтар арқылы барлық әкені сөйлетуге тырысады) «Мен – Әкемін» 1. Сіз өз ата-анаңызға көмектесесіз бе? 2. Сіз балаларыңызбен бірге отбасылық достарыңызбен араласасыз ба? 3. Балаңыз сұраған заттың бәрін алып бересіз бе? 4. Балаңыздың көзінше жұбайыңызбен ұрыспауға тырысасыз ба? 5. Сіз балаңыздың (қызыңыздың) ой ұшқырлығының дамуына ат салысасыз ба? 6. Балаға берген сертіңізді үнемі орындайсыз ба? 7. Балаңыздың(қызыңыздың) үй шаруасында белгілі бір міндеті бар ма? 8. Балаңыздың (қызыңыздың) досын білесіз бе? 9. Балаңыз (қызыңыз) сізге сырын айта ма? 10. Өзіңізді жақсы әке деп есептейсіз бе?	 (кез келген әдісті қолдануға болады) 2-4слайд
10 мин	Әкенің құндылықтары қандай? «Әке – үйдің тірегі» тақырыбында бейнеролик көру. https://youtu.be/aJb53tbTIB8?si=AJE9g68qexKx0jdz Қоржыннан асық таңдап, асықтың артында жасырынған сұрақтарға жауап беру. (Әр топқа бір сұрақ беріледі, ақылдаса отырып, топтан бір адам жауап береді) Мысалы: 1. Бала үшін әкенің орны қандай? 2. Әке баланы қандай істерімен қуанта алады? Әкенің анаға деген құрметі бала үшін қаншалық маңызды?	Қоржын, асық, сұрақтар.
5 мин	Кері байланыс: Отбасындағы татулықтың сыры неде? (әр топтан бір адам өз ойын ортаға салады)	5-слайд

13 мин

«Бірде баласының мазасыздығынан әбден мезі болған Қожанасырдың әйелі ашуға беріліп: «Отағасы, бұл менің ғана балам емес. Сен де оның әкесі саналасың. Олай болса, бала бағуға сенің де көмектесуің қажет. Оған 12 сағат мен қараймын, 12 сағат сен қарайсың» деп шарт қояды. Қожанасыр амалсыздан келіседі. Ұйқыда жатса әйелі иығынан түртіп: «Тұр, сағат 12 болды, менің кезегім аяқталды, енді сен қарайсың» деген екен. Сонда ол: «Сен өзіңе тиесілі бөлікті қарап біттің бе? Онда менің бөлігімде жылай берсін» деп жауап береді». Иә, бұл бір сәттік әзіл болғанымен, астарында ащы ақиқат жатыр. Бала бір нәрсені бүлдірсе, бұзықтық жасап қойса әке тараптан анаға айтылатын: «Балана қарамайсың ба?», «Осы сенің тәрбиеннен!», «Осыған ие болмай не істеп жүрсің?» сынды айыптарды естіп жататынымыз соның айғағы. Еркектің тұрмыс қамымен түзде жүретіні рас. Бірақ, оның бұл әрекеті жауапкершілікті әйелдің мойнына артып қою дегенді білдірмейді. Су оттегі мен сутегінің қосындысымен ғана кемелдігіне жететіндігі секілді, әке мен ана өз орнында болғанда ғана бала тәрбиесі, отбасы иммунитеті жақсы көрсеткішке жетеді. Балаға теледидардағы біреу емес, өз әкесі үлгі болса – ең үлкен жетістік.

А3 форматты
қағаз
маркер,
қарандаш

5 мин

Мәтіндегі ақпаратқа сүйене отырып тапсырма орындау:

Әкенің бала тәрбиесі мен оқуына араласуы. «Қос баған» әдісін өз ойларымен толтыру.

Оқу бағыты	Тәрбие бағыты

Қатысушылар жоғарыдағы мәтінге сүйене отырып «Қос баған» кестесін топпен толтырады. Тәрбие / оқу бағандарына бұған дейінгі әрекеттерімен бірге мұнан кейін не істейтіндерін де жазады. Әр топ өз жұмыстарын жеке-жеке таныстырады.

Кері байланыс: Бала тәрбиесінде әкенің орны қандай болуы керек? (Әр топтан бір адам жауап береді)

Сергіту сәті: Газет лабиринтінің ішіне кіріп, үш топ жарысу. Газетті жыртып алмай, мәреге бірінші жеткен топ жеңіске жетеді.

Газет, көңілді әуен.

(кез келген әнді қоюға

<https://hotplaye.r.ru/?s=georgian%20disco&ysclid=1xd5sdood8763763278>)

<https://nameonwheel.com/ru/?ysclid=1x4labt3g4249678781>

тапсырманы осы сілтеме арқылы орындаймыз. Тыныш әуен

5 мин	<u>Баланың табысты өмір сүруі үшін, күшті қасиеттердің қалыптасуына әкенің әсері.</u> «Сәттілік дөңгелегі» әдісі арқылы сұрақтарға ойланып жауап жазып, ауызша бөлісу. <i>Тапсырма үлгілері:</i> 1. Балаңыз Сізбен ақылдаспай шешім қабылдаса не істейсіз? 2. Балаңыздың жеке таңдауына құрметпен қарайсыз ба? 3. «Мінсіз перзент» болады деп ойлайсыз ба? 4. Балаңыздың бойындағы үрейді қалай жоясыз? <i>Балаға сенім қалыптастыратын рухты сөздерді атаңыз</i>	(кез келген әнді қоюға болады, мысалы https://hitmos.me/song/71459189?ysclid=lx5r9q639831301311)
5 мин.	III. Қорытындылау бөлім Бірде қарт Құнанбай баласы Абайды шақырып: «Балам, сен әкеңе жете туғансың ба, өте туғансың ба?» деп сұрайды. Сонда Абай: «Әке, мен өте туғанмын, өйткені, мен ақын болдым» деген екен. Аз ғана ойланған дана Құнанбай: «Жоқ, сен маған жете тудың. Өте туу үшін Абай секілді бала тәрбиелей алуың керек» деп жауап қатқан деседі. «Жақсы әке – жұмысын жақсы атқарушы емес, білгенін үйретіп, жақсы ұрпақ тәрбиелеуші». Сол секілді, ер адам <u>қандай әке бола алғандығымен</u> де бағаланады. Ал, енді қорытындылау кезеңіне де келіп жеттік. Кері байланыс: Ғазизхан Шекербековтің «Ұлыма ақыл» әуенін тыңдай отырып, «Алтын қобдишаның» ішін хаттарға толтырайық. Таратылған қарлығаш қанаттарына «Балама хат» жазу. Олай болса, бүгінгі сабақта біз әкенің бала өмірінен алар рөлін айқындап, жете түсінген сияқтымыз. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып сабақтың міндеті мен мақсатына жеттік деп ойлаймын. Ұл-қызыңызға беретін ең жақсы сыйыңыз, яғни тәрбиеңіз мәнді, жемісті болсын!	6-слайд <i>Қобдиша, қағаз, қалам</i>

АТА-АНАНЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ШАРШАУЫ

Мақсаты: жасөспірім балалардың ата-аналарының эмоционалды сарқылуының алдын алу

Міндеттері:

- ата-аналардың эмоционалды жағдайын басқаруға деген ұмтылысын дамыту;
- ата-аналардың шаршау белгілері және оның алдын алу жолдары туралы түсініктерін кеңейту;
- ата-аналардың өз әл-ауқатын басқарудың практикалық дағдыларын және эмоционалды сарқылудың алдын алу жолдарын игеруіне ықпал ету.

Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер: жағдайларды талдай білу, ықтимал салдарларды болжай білу және негізделген шешімдер қабылдау.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім

- Сәлемдесу

II. Негізгі бөлім

- Сұрақ-жауап «Шеринг»
- Теориялық ақпаратты талқылау
- Эмоционалды шаршаудың деңгейін анықтайтын тест
- Практикалық ұсыныстар

III. Қорытынды бөлім

- Тұжырымдама жасау

Күтілетін нәтиже:

- ата-аналар өздерінің ресурстық жағдайы мен эмоционалды денсаулығын қолдауға ынталандырылады;
- ата-аналар эмоционалды сарқылу белгілерін тануды үйренеді және оның алдын алу жолдары туралы түсінік алады.
- ата-аналар өздерінің эмоционалды әл-ауқатын сақтаудың нақты практикалық дағдыларын меңгереді.

Сабақтың ұзақтылығы: 60 минут

	Жұпта жұмыс істеу		Миға шабуыл		Мини-лекция		Жеке тапсырма
	Топтық жұмыс		Пікірталас		Презентация		Ойын

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
-------	---------	-----------

5 мин.	I. Кіріспе бөлім Құрметті қатысушылар, «Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығының» кезекті сабағына қош келдіңіздер! Сәлемдесу «Менің қасиетім жайлы ешкім білмейді» Педагог сәлемдесу жаттығуының ережесін түсіндіреді. «Қазір біз шеңберге тұрамыз, мен допты әр қайсыңызға беремін. Сіз өз есіміңізді және өзіңіздің бір қасиетіңізді немесе дағдыңыз туралы айтатын боласыз. Ары қарай басқа қатысушыға допты беріп, ойынымызды жалғастырамыз». Ойынды педагог өзінен бастаса да болады, ойын аяқталған соң барлық қатысушы ата-аналар «Біз әртүрліміз, бірақ бәрімізді біріктіретіні – ата-ана болғанымыз» деген тұжырымға келеді. Тек бақытты ата-ананың баласы да бақытты болады.	Жаттығу шеңберде өткізіледі
3 мин. 3 мин	II. Негізгі бөлім Сұрақ-жауап «Шеринг» Енді ыңғайланып отырыңыз, терең дем алып, қазір қандай көңіл күйде екеніңізді сезініңіз. Сезіміңізді бір-екі сөзбен сипаттаңыз. Педагог жоғарғы тапсырмада, қатысушылардың көңіл күйі туралы бекер сұрамағаны жайлы және адам күнделікті неше түрлі эмоцияны бастан кешіретін болғандықтан, эмоционалды шаршауға шалдығуы мүмкін екенін айтып, сабақтың мақсатымен, міндеттерімен таныстырады.	Слайд 2 Слайд 3

2 мин 5 мин	«Эмоционалды шаршау дегеніміз не?» Теориялық ақпарат. Өткен ғасырда американдықтар эмоционалды шаршау синдромы деген ұғымды ашқан еді. Бұл сөз тіркесі эмоционалды шаршау нәтижесінде пайда болатын адам мінез-құлқындағы өзгерістерді білдіреді. Көбінесе «эмоционалды күйіп кету» термині адамдарға көмектесумен айналысатын мамандардың қызметімен байланысты. Бұл дәрігерлер, құтқарушылар, медбикелер, әлеуметтік қызметкерлер, мұғалімдер. Алайда, эмоционалдық қажуға ұшырайтын азаматтардың ерекше санаты да бар, ол туралы айту біз үнемі айтпауға тырысамыз. Бұл – ата-аналар. Көбінесе ата-аналардың өздері баланың неге кенеттен тітіркеніп, ашуландыра бастайтынын түсінбейді. Олар ашуланып, балаларына айқайлайды, содан кейін психологтардан мұны қалай болдырмауға болатынын сұрайды. Сондай-ақ, ата-аналардың көпшілігі мұндай әрекеттердің қате екенін түсінсе де, жағдай қайта-қайта қайталануы мүмкін. Ал бала неғұрлым кішкентай болса, оның эмоционалдық денсаулығына соғұрлым ауыр салдары болуы мүмкін. Өйткені, кішкентай балалар ата-анасының жағымсыз эмоцияларын «Анам (немесе әкем) мені жақсы көрмейді» деп қабылдайды. Оның себебі неде және балаңызға осындай қиын эмоцияларды қалай болдырмауға болады? Мұның себебі көбінесе эмоционалды шаршауда жатыр. Бұл аурудың қандай кезеңдері бар және онымен қалай күресуге болады? Осы секілді сұрақтарды бүгін талқылайтын боламыз.  Пікір алмасу ▪ Ата-аналардың эмоционалды шаршауының себептері қандай? ▪ Ата-аналар өз ойларымен бөліседі.	Слайд 4-5 Слайд 7 Слайд 8
	 Эмоционалды шаршаудың себептері	Тест

10 мин

Бала тәрбиелеу - ауыр жұмыс. Оған жас аналар мен әкелер жиі дайын емес болып шығады. Отбасының әдеттегі өмір салты баланың өмірге келуімен айтарлықтай өзгереді. Ұйқысыз түндер, нәрестенің денсаулығы туралы үнемі алаңдаушылық, дұрыс емес нәрсені жасаудан қорқу, олардың жаңа әлеуметтік рөлдеріне бейімделу қиындықтары және, әрине, бос уақыттың болмауы – мұның бәрі бала өмірінің алғашқы айларында жас ата-аналардың өмірімен бірге жүреді. Көптеген отбасыларда материалдық қиындықтар, туыстарының көмегінің жоқтығы, баспана мәселесінің шешілмеуі және т.б. мәселелер кездеседі.

Әрине, бұл факторлардың барлығы ата-аналардың эмоционалдық жағдайына тікелей әсер етеді, олардың әсерінен бірте-бірте бұзылады. Бұл ақыр соңында жүйке жүйесінің бұзылуына, депрессияға және шамадан тыс жұмыс істеуге әкеледі.

Пікірталас



Эмоционалды шаршау синдромына отбасында кім жиі шалдығады?

Ата-аналар өз ойларымен бөліседі.

Педагог олардың жауабын қорытындылайды: Көптеген жағдайда тек әйелдер ғана эмоционалды шаршауға шалдығады деген қате пікір бар. Бұл жағдай әкелер мен ата-әжелерде де кездесіп тұрады.

Дегенмен, эмоционалды шаршау:

- бес жасқа дейінгі екі немесе одан да көп баласы бар ата-аналар;
- жиі ауыратын немесе емделуі қиын, жазылмайтын аурумен ауыратын баланың ата-анасы;
- декреттік демалысы біткенше жұмысқа шығатын немесе бала тәрбиесімен үйде жұмыс істейтін аналар, яғни олар көп тапсырмалы режимде өмір сүреді;
- толық емес отбасылардағы жалғызбасты ата-аналар;
- бала кезінде психологиялық қиындықтарды бастан өткерген ата-аналар;
- өздерінің ата-аналық рөліне жоғары талаптар қоятын перфекционист ата-аналарда жиірек болады.

Эмоционалды шаршау синдромы (ата-аналарға арналған тест)

Әр сұраққа шынайы жауап беріп, жалпы ұпайларды есептеңіз.

	Төменде сіздің қазіргі жайыңыз бен эмоционалды шаршаудың шамамен болжамы берілген. 27 және одан төмен: Қазіргі уақытта сізде эмоционалды шаршап қалу қауіпі жоқ. Дегенмен, бұл өткенге немесе болашаққа қатысты емес. Сізде кез келген қиындықтарды жеңуге күш пен ресурстар бар. Сіз балаларыңызға қамқорлық жасайсыз және олармен жақсы қарым-қатынастасыз. Сіз әке немесе ана ретінде сенімді әрекет етесіз. 28 бен 40 ұпай:	14 Стикерлер
4 мин 5 мин	Сіздің эмоционалды шаршауға ұшырау қауіпіңіз қазір төмен деңгейде. Тіпті кейде шаршап қалсаңыз да, сізде күнделікті өмір мен оның қиындықтарымен күресу үшін жеткілікті күш пен ресурстар бар. Сіз балаларыңызды тәрбиелеуге белсене араласасыз, тіпті кейде шамадан тыс нәрсені қалайсыз. Жалпы, осы сізді жақсы әке немесе ана ретінде сезінуге көмектеседі. 41 бен 54 ұпай: Сізде эмоционалды шаршаудың орташа қауіпі бар. Жалпы, сіз бала тәрбиесіне шеберсіз. Сіз әрқашан балаларыңызды тәрбиелеуде қамқорлық жасайсыз және олармен қарым-қатынас сіз үшін қымбат. Сіз әлі де рөліңізді жақсы орындап жатырсыз. Бірақ сіз өзіңізді шаршағандай сезінесіз және бұл кейде шынымен қалаған нәрсені істеуге кедергі жасайды. Кейде өзіңізді жақсы әке немесе жақсы ана болмағаныңыз үшін кінәлайсыз және осының нәтижесінде ата-аналық рөліңізді орындауды тоқтатуыңыз мүмкін. Өзіңізге қамқорлық жасайтын кез келді! 55 бен 67 ұпай: Сіздің эмоционалды шаршап қалу қауіпіңіз жоғары! Басты мәселе шаршау мен қынжылу сияқты. Кейде сіз өзіңізді тіпті жайсыз, дәрменсіз сезінесіз. Сіз бірдеңені өзгертуге тырысасыз, бірақ сіз сол үшін қобалжисыз. Бұл сіздің денсаулығыңызға әсер етуі мүмкін. Сіз кофе, шай немесе алкогольді көбірек ішуіңіз мүмкін немесе шаршауды жеңу үшін көбірек темекі шегуіңіз мүмкін. Сіз сезімтал және ашуға бейім болуыңыз мүмкін, бұл сіздің жолдасыңыз және балаларыңызбен қарым-қатынасыңызға әсер етеді. Ашуға тез беріліп, шыдамыңыз азайған. Сіз балаларыңызды жақсы көресіз, бірақ кейде ата-ана болудан үзіліс алғыңыз келеді. Өзіңізге көбірек уақыт бөлгіңіз келеді. Бұл кезеңде сізге	 Слайд 15 Слайд 16 Слайд 17

жолдасыңызға және өзіңізге көп уақыт бөлу маңызды!

67 және одан жоғары ұпай:

Сіз ата-аналық күйзеліске шалдыққансыз. Сіз шамадан тыс шаршадыңыз, өзіңізді күш-қуатсыз сезінесіз. Кейде балаларыңызбен тағы бір күн өткіземін деген ойдың өзі сізді мазалап, жүрегіңізді ауыртады. Сіз әлі де табандылық танытуға тырысып жатырсыз, бірақ сіздің күшіңіз сарқылғандай болады, сондықтан сіз күнделікті жұмысыңызды жиі таза механикалық жолмен жасайсыз: балаларды тасымалдау, тамақ дайындау әне ұйқыға жатқызу. Мұқият тыңдайсыз, тек маңызды нәрселерді ойлайсыз. Тағы бір күн аяқталса, барлығын ұйқыға жатқызу ғана қалады. Содан кейін сізде күш азайып немесе мүлде болмағандықтан, көп мазасызданудан немесе тым көп уайымдағандықтан кінә сезімі пайда болады. Сіз балалармен үйде емес, басқа жерде болғаныңызды қалайсыз. Сіз жағдайды жеңу үшін өзіңізді қинай бересіз, бірақ шаршағаныңыз сонша, отбасыңыз сізді танымайтын күйге жетеді. Сіз әрі қарай жағдайдың шешімін таба алмайсыз.

Дәл қазір сізге өзіңіздің психикалық денсаулығыңыз үшін де, балаларыңыздың әл-ауқаты үшін де бәрінен үзіліс жасап, өміріңізді қалпына келтіру маңызды.



Ақпараттық блок. Бұл ауруды адамның мінез-құлқындағы өзгерістер арқылы анықтауға болады. Эмоционалды күйіп кетудің белгілеріне мыналар жатады: тұрақты шаршау, бірдеңені істеуге немесе үйреншікті әрекеттерді автоматты түрде орындауға мұрша болмауы, жылай беру, немқұрайлылық, өзіне, баласына немқұрайлылық және немесе керісінше ашуланшақтық, себепсіз агрессия, отбасымен, туыстарымен, достарымен қарым-қатынасқа қызығушылықты жоғалту, тұрақты мазасыздық пен депрессия.

Синдромның үш кезеңі бар.

Бірінші кезең «шыдамдылық кезеңі» деп аталады. Бұл ата-ананың өзіне қиын екенін сезінгенімен, бар күшімен өзін бақылауға, ретке келтіруге тырысатын күймен сипатталады.

Адам сабырлы болуға тырысады, бірақ сонымен бірге ол өзінің ашушандығын жиі байқайды және ата-аналық рөлін дұрыс сомдай алмағаны үшін өзін кінәлай бастайды. «Мен жаман (нашар) анамын/ әкемін», «Мен ештеңе істей алмаймын», «Мен бала тәрбиесімен

айналыса алмаймын» деген ойлар адамның өзіне, балаға және жақындарына деген агрессияға әкеледі.

Тиісінше, ата-ананың өзін-өзі бағалауы төмендейді және тұрақты аландаушылық пайда болады, бұл жүйке шаршауын одан әрі күшейтеді және баланың эмоционалдық жағдайына әсер етеді. Ата-анасының эмоционалдық тұрақсыздығын сезінген балалар мазасыз бола бастайды және өзін нашар ұстайды, бұл ата-ананың одан да көп мазасыздануына әкеледі.

Екінші кезең, оны «төзе алмау кезеңі» деп те атайды, оның келесі белгілері бар: ата-ана эмоционалдық күйзеліске төтеп

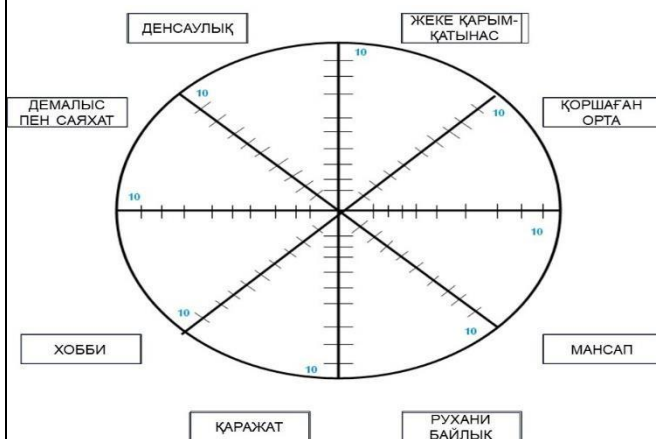
ере алмайтынын түсінеді, ол бәрінен бас тартқысы келеді, тұйық шеңберді бұзғысы осы зұлым күйден құтылғысы келеді.

Үшінші кезең. Бұл кезеңде әдетте елеулі жеке деформациялар басталады. Деформация сатысындағы эмоционалды шаршау синдромы бар адамның психикасы ерекше қорғанысты қамтиды, ал ата-ана қазіргі жағдайға өз баласын және сонымен бірге айналасындағылардың бәрін кінәлай бастайды.

Нәтижесінде балаға деген агрессия, жеккөрушілік пайда болып, ата-ана баласын жақсы көріп, қолдау көрсетудің орнына оны шектен тыс бақылап, қорлай бастайды. Эмоционалды шаршаудың үшінші сатысында тұрған ата-анаға көмектесу өте қиын

«Тепе-теңдік шеңбері» жаттығуы

Әр қатысушыға жеке тепе-теңдік шеңбері бейнеленген парақ беріледі. Педагог келесі тапсырманы түсіндіреді: «Дәл қазіргі сәтте өз өміріңіздің келесі тұстарын 0 ден – «нашар» 10 ға «өте жақсы» деген баға беріп, сіз қаншалық өзіңізді жайлы сезінетінін байқап көріңіз. Жауаптарыңызды барынша шынайы беруге тырысыңыз»



Ата-аналар жаттығуды орындап болған соң, өз ойларымен, әсерлерімен бөліседі. Бейнеленген шеңбер тұстары бірдей, тең болу үшін күш қуатты, энергияны қайдан толықтыруға болады?

«Рахаттану» жаттығуы

Адам эмоционалдық тұрғыдан шаршаған кезде сүйікті ісімен (хоббимен) айналысатын болса демалып, қалпына келеді деген түсінік бар. Көбінесе хоббилер 1-2 түрімен шектеледі және арнайы уақыт, дайындық пен көңіл күйді талап етеді

Дегенмен, демалуға және өзінді қалпына келтіруге көптеген басқа мүмкіндіктер бар. Қатысушыларға парақтар беріледі және оларға ләззат/рахат әкелетін күнделікті іс-әрекеттің 5 түрін жазып алу ұсынылады. Содан кейін осы іс-әрекеттерді деңгейі мен дәрежесіне қарай бағалау ұсынылады. Осы сәтте ата-аналарға бұл күшті қалпына келтіру үшін «жедел жәрдем» ретінде пайдалануға болатын ресурс екенін түсіндіру керек.

Педагог ата-аналардың мысалдарын толықтыруға арналған ақпаратты ұсынады:

Практикалық ұсыныстар.

1. Мүмкіндігінше жағымсыз эмоцияларды психосоматикаға ығыстырмай, дереу шығаруды үйреніңіз. Күнделікті өмірде мұны былай жасауға болады:

- ән айту;
- тез орнынан тұру, жүру, еңкею;
- қағазға бірдеңені жылдам жазу немесе сызу;
- бір парақ қағазды сызып, мыжып, лақтырыңыз.

2. Ұйқыңыз бұзылса, түнде проза емес, поэзия оқуға тырысыңыз. Ғылыми зерттеулерге сүйенсек, поэзия мен проза энергиясымен ерекшеленеді, поэзия адам ағзасының ырғағына жақын және тыныштандыратын әсерге ие;

3. Әр кеш сайын міндетті түрде душқа түсіп, өткен күннің оқиғаларын айта отырып, оларды «жуып тастаңыз», өйткені, кез келген ластанған, былғанған затты қалпына келтіру үшін сумен жуамыз, ал су қуатты энергияның көзі болып табылады.

Эмоционалды қалпына келуді қазір бастаңыз, оны кейінге қалдырмаңыз!

III. Қорытынды бөлім

«Комплимент (мадақтау) дәлізі» ойыны барысында позитив пен жылы, жағымды көңіл күй қалыптастыруға болады. Педагог қатысушыларға өздерін суретке түсіріп, яғни селфи жасап, телефонға сақтап қоюды ұсынады, бұл «ойынға дейін» эмоцияларды көру үшін арналған әрекет. Барлық қатысушы екі адамнан бір

біріне қарама қарсы, бір ұзын дәліз құрып тұрады. Одан кейін сол дәлізден кезек кезекпен, көзін жұмып қатысушы ата-аналар өтеді. Өзіне сенімсіз болып тоқтап қалған сәтте басқа ата-аналар екі жағынан комплименттер, мақтаулар мен жігерлендіруші сөздер айтады. Дәлізден шыққан ата-ана «ойыннан кейін» эмоционалдық жағдайын көріп, салыстыру үшін тағы бір селфи жасайды.

Талқылау барысында ата-аналар адамның эмоционалды жағдайына қасындағы адамдардың сөзі үлкен әсер ететініне назар аударады.



Халық даналығындағы «эмоционалды шаршау». Кез келген халық даналығында адамның көркем мінездігі, сабрылылығы мен төзімділігі үлгі ретінде қарастырылған. Ал керісінше ашуланшақтық, ызақорлық, әбіржу, қайғыру, үмітсіздену деген мінез-құлық еш халықта құпталмаған. Мысалы, осындай көңіл күйге қатысты қазақ халқында келесі мақал мәтелдер бар, осындай нақыл сөздер арқылы адамдарды ақылға шақырған. Осы сөздерді талдап көрейік

*Ашумен басталған іс
Абыройсыз аяқталады.*

Ақылың аз, ашуың көп болса қор боласың.



Кері байлыс пен қорытынды:

I. Бүгінгі сабақтан алған ақпаратты тиімділігі мен әсеріңізді мына суретпен байланыстырып айту қажет

СІЗДІҢ БАЛАҢЫЗ ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙҒА (ТЖ) ДАЙЫН БА?

Сабақ мақсаты: Төтенше жағдай кезінде ата-аналардың балалардың жеке басының қауіпсіздігін қамтамасыз етуге дайындығын қалыптастыру.

Міндеттері:

- Ата-аналарды балалардың төтенше жағдайға дайындығын қалыптастыруға ынталандыру.
- Баланы төтенше жағдайларға дайындауға арналған ата-аналардың практикалық дағдыларын дамыту.
- Төтенше жағдайға дұрыс дайындықтың бала өмірін қалай сақтап қалатыны негізінде ата-аналардың жауапкершілік сезімін арттыру.

Ұлттық құндылықтар және тұлғаның жеке қасиеттері:

Бірлік пен ынтымақтастық

Жоспар

I. Кіріспе бөлім:

- Сәлемдесу
- «Мен...үшін өмір сүремін» психологиялық жаттығуы

Негізгі бөлім

- Ақпараттық блок
- Бейнеролик. «Төтенше жағдайлар». Сұрақ-жауап
- Топқа бөліну және топтық жұмыс
- ТЖ кезіндегі баланың сезімдері

II. Қорытынды бөлім:

- Рефлексия

Күтілетін нәтижелер:

- Ата-аналардың баланы төтенше жағдайларға дайындау туралы білімдері артады
- Ата-аналардың балаларды төтенше жағдайларға дайындау туралы тәжірибелік дағдылары қалыптасады
- Ата-аналардың төтенше жағдай кезіндегі балалардың қауіпсіздігі туралы жауапкершілігі артады

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстар
5 минут	I. Кіріспе бөлім Сәлеметсіздер ме, ата-аналар! Бүгінгі тақырыбымыз балалардың төтенше жағдай кезінде баланың жеке басының қауіпсіздігі туралы сөз етеміз. Біз өмір сүріп жатқан әлем денсаулығымызға және өміріміздің өзіне үнемі қауіп төндіретін қауіп-қатерлерге толы. Бұқаралық ақпарат құралдары арқылы біз күн сайын әлемнің әр түкпірінде кезекті түрлі табиғи апаттарды болып жатқанын естіп жатамыз. Дәл сол табиғи апат ошағында біздің болуымыз бек мүмкін. Осы жағдайда қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелерін сақтау өте маңызды. Сондай-ақ, біз бен сіздің өз балаларымызды әр түрлі төтенше жағдайлардан қорғау, жауапкершілікке үйрету, жеке қауіпсіздік ережелерін сақтауға, төтенше жағдайлар кезінде бала өзін қалай қорғану керектігі туралы нұсқаулар беру, үйрету ата-аналық міндетіміз болып табылатынын ұмытпайық. Бүгін біз сіздермен балалардың төтенше жағдай кезінде қалай қорғануының жолдарын қарастырамыз. Сонымен қатар, балаларға төтенше жағдай кезінде жеке басының қауіпсіздік ережелерін түсіндіру және сол ережелерді сақтамаудың салдары неге әкелетіні туралы мәселеге тоқталамыз. Сондай-ақ, бүгінгі сабағымыздың даналығы ретінде біз «Сақтансаң сақтаймын» атты халық нақылын басшылыққа аламыз.	
5 минут	II. Негізгі бөлім «Мен ... үшін өмір сүремін» жаттығуы Ата-аналарға эмоционалдық күйзелістерін жеңілдету үшін өздерін таныстырып, «Мен үшін өмір сүремін» деген сөйлемді жалғастыруды ұсынамыз. Ақпараттық блок Ешкім табиғи апаттардан, яғни төтенше жағдайлар мен қайғылы оқиғаның алдын алмаған. Төтенше жағдайға дайын болу – бұл өз өмірімізді сақтандыру. Төтенше жағдай (ТЖ) - апат, өрт, қауіпті өндірістік факторлардың зиянды әсерлері, табиғи қауіптер, апаттар, адам өліміне, адам денсаулығына немесе қоршаған ортаға зиян келтіруі мүмкін табиғи немесе басқа да зілзалалар нәтижесінде пайда болған жағдай. Төтенше жағдайлардың екі түрі болады яғни, табиғи және техногендік қауіптер. Табиғи - табиғи өрттер, індеттер, ауылшаруашылық өсімдіктері мен ормандарына аурулар мен зиянкестердің зақымдануы салдарынан	 А.Б.Құсайынов, С.Т.Нұрғалиева «Төтенше жағдайла

төтенше жағдайлар. **Техногендік** – қауіпті өндірістік факторлардың, көліктік және басқа да жазатайым оқиғалардың, өрттердің (жарылыстардың) шығарындылары, радиобелсенді және биоақпараттық заттардың шығарындылары, апаттар, ғимараттар мен құрылымдардың кенеттен құлауы, бөгеттердің жарылуы, электр және байланыс жүйелеріндегі апаттар.

Төтенше жағдайлар кенеттен туындайды. Сондықтан әрбір ересек адам және бала үшін мұндай жағдайларда өзін қалай ұстау және қорғану керектігін білу маңызды. Балалар төтенше жағдайда кімге хабарласуға болатынын түсініп, есте сақтау керек. Ата-аналар балаларымен әртүрлі қиын жағдайларда мінез-құлық үлгілерін пысықтау керек, яғни бала адасып қалған кезде полицияға хабарласу, өрт шықса 101 немесе 102 қызметімен байланысу. Балаңыз жедел жәрдем телефондарының нөмірлерін біліп қана қоймай, байланыс қызметімен қалай сөйлесу және дұрыс шақыру керектігін білуі маңызды. Мысалы: үйде немесе орманда өрт шыққан кезде, балаңыз өрт сөндіру бөлімшесіне хабарласып, жанып жатқан мекен-жайын, үйдің нөмерін, кіреберіс есіктің кодын, өзінің аты-жөнін хабарлауы керек.

Бейнеролик

Құрметті ата-аналар назарларыңызды экранға аударыңыздар. Сіздерге «Төтенше жағдайдайлар» туралы ақпараттық Бейнероликті ұсынамын. Бейнероликтен кейін біз талқылау сұрақтарына жауап беретін боламыз.

<https://youtu.be/rbP1c7CDHl8?si=XxgWA7n1D1sv-ql>

Қазір сіздермен бірнеше сұрақтарды талқылаймыз:

Талқылау сұрақтары:

- Елімізде соңғы уақыттарда қандай төтенше жағдайлар орын алды және жиі орын алады?
- Сіздің өңіріңізде қандай төтенше жағдайлардың болу қаупі жоғары?
- Сіз өзіңіз төтенше жағдайға тап болдыңыз ба? Осы жағдайда сіз қандай әрекет жасадыңыз және қандай сезімдерді бастан өткіздіңіз?
- Бейнероликте ТЖ кезінде баланың қаіпсіздігіне байланысты ақыл-кеңестер берілген. Сіз сол ақыл-кеңестерді басшылыққа алып жүрсіз бе?

*рда
зардап
шеккенде
рге
психологи
ялық
көмек
көрсету
және
құтқару
шыларды
оңалту
негіздері)*

15мин

Топқа бөліну (берілген белгілерге қатысты карточкалар арқылы топқа жиналады):

1-топ: От	2-топ: Су	3-топ: Жер	4-топ: Ауа
			

Әр топ
жеке

2. Топтық жұмыс. «Біздің әрекетіміз: алты қадам – үш сөйлем» әдісі

Әр топқа белгілі бір табиғи апаттарға қатысты ТЖ туралы бейнороликтер берілген. Топқа берілген табиғи апат негізінде тапсырмаларды (үш сөйлеммен) орындаңыз. Бейнороликті қосымша ақпарат ретінде қолданыңыз. Өзіңіздің тобыңыздың атауына қатысты төтенше жағдайға алып келетін табиғи апаттарды білесіз бе?

5 мин

1-топ: От	2-топ: Су	3-топ: Жер	4-топ: Ауа
			
https://www.youtube.com/watch?v=ym_B_JXedEs	https://youtu.be/BSugg5pe90A?si=PA_NXEDLCV2FKizsU	https://www.youtube.com/watch?v=cM58Q4_gHS0	https://www.youtube.com/watch?v=26vD_L8Eihnc

Әр топқа
тапсырма
ны қорғау
бойынша
берілетін
уақыт үш
минут

1-қадам: ТЖ белгілері және ТЖ жиі орын алатын аймақ

2-қадам: ТЖ кезінде ересек адамның әрекеті туралы ұсыныстар

3-қадам: ТЖ кезінде ата-ана баланың қауіпсіздігін қалай қамтамасыз ету керек?

4-қадам: Балалардың ТЖ дайындау бойынша ұсыныстар мен идеялар

5-қадам: Халық даналығы апаттардан сақтану туралы не дейді: мақал-мәтел, даналық сөздер мен ырым-тиымдар

6-қадам: Қорытынды

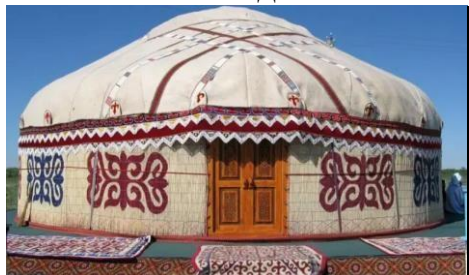
Топтық жұмыстан соң ата-аналарға сұрақ:

Сіз үшін топтық жұмыста айтылған ұсынымдар мен

кеңестер, ақпараттар пайдалы болды ма?

10 мин

ТЖ кезіндегі баланың сезімдері



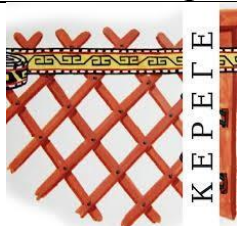
Талқылау
жаттығуы на
10 минут
беріледі

Төтенше жағдайлар жасөспірімдердің эмоционалды жағдайына айтарлықтай әсер етуі мүмкін, олар қорқыныш, үрей, дүрбелең, қайғы, депрессия, ашуланшақтық сияқты көптеген реакцияларды тудырады. Бұл реакциялар баланың сезіміне, өмірге қауіп төндіруге, жақындарының жоғалуына немесе әдеттегі өмір салтына байланысты. Жүрек соғуы және дірілдеу сияқты стресстің физикалық көріністері эмоционалды тәжірибемен бірге жүруі мүмкін, бұл оларды ТЖ-ды қабылдау мен жағдайға бейімделуді қиындатады. Ата-аналардың қолдауы, қауіпсіздікті қамтамасыз ету, ашық қарым-қатынас және кәсіби көмек осындай сәттерде жасөспірімдердің эмоционалдық қиындықтарын айтарлықтай жеңілдетеді.

Осы орайда сіздермен мына тапсырманы бірге орындаймыз.

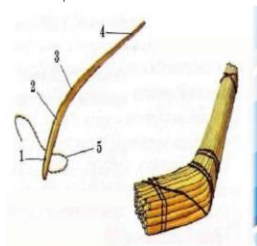
Киіз үйдің беріктігін қамтамасыз ететін үш негізгі бөлігі бар: кереге, уық, шаңырақ.

Ата-аналар, сіздерге осы үш бөлігі берілген. Балаға ТЖ кезінде көмектесетін негізі оның дағдылары мен қасиеттері. Осы үш бөлікті қолданып киіз үйді құрастырып көрейік. Тақтаға киіз үйдің сұлбасы ілінеді:



Жасөспірім ТЖ кезінде эмоциясын басқара алмай, түрлі жағымсыз сезімдерге берілуі мүмкін. Сол сезімдерді киіз үйдің керегесі ретінде алып, тізбектейік. Мысалы, қорқыныш...

Уық



Бала ТЖ кезінде осы жағымсыз эмоциялар мен сезімдерін басқару үшін оның бойынша қандай қабілеттер мен дағдылар болуы мүмкін?

Шаңырақ

Шаңырақ – киіз үйдің барлық элементтерін біріктіреді. ТЖ кезінде адамдардың ортақ мақсаттарға бірігуі, бір-біріне көмектесуі және



жанашырлық танытуы өте маңызды. Халқымыз қиын сәтте адамға қолдау көрсету, қол ұшын созу — адамгершіліктің белгісі деп санаған. Сол себепті, баланың бойында ТЖ кезінде өзінің жеке басының қауіпсіздігін қамтамасыз ете отырып, басқаларға көмектесу үшін ата-ана баланың бойында қандай қасиеттерді қалыптастыру қажет? Мысалы, жанашырлық

III. Қорытынды бөлім

Қорытынды кезең

Құрметті ата-аналар! Біз бүгінгі сабақта төтенше жағдай кезіндегі балаларың қауіпсіздігі туралы ой қозғадық. Бүгінгі алған ақпараттарыңыз сіздер үшін пайдалы болады деп сенемін. Сіздерге қосымша ТЖ кезінде әрекет ету бойынша ұсынымдарды ұсынамын (1-қосымша).

Рефлексия

Назарларыңызға бүгінгі сабақты қорытындылау үшін мына сұрақтар бойынша өз ойларыңызды білдірсеңіздер:

5 мин





Төтенше жағдайға дейінгі әрекеттер:



- Жасөспірімдерге өз аймағында қандай төтенше жағдайлар болуы мүмкін екенін түсіндіріңіз (мысалы, өрт, су тасқыны, жер сілкінісі). Мұндай жағдайларда не болуы мүмкін екенін және неге дайын болу маңызды екенін талқылаңыз.
- Жасөспіріммен бірге төтенше жағдай жоспарын жасаңыз. Бұл жоспарға үйден, мектептен және жасөспірім жиі болатын басқа жерлерден эвакуациялау маршруттары кіруі керек. Эвакуациядан кейін бүкіл отбасы үшін қауіпсіз Кездесу орнын анықтаңыз.
- Жасөспірімге алғашқы медициналық көмек көрсетудің негізгі дағдыларын үйретіңіз, соның ішінде алғашқы медициналық көмек жинағын пайдалану, кесу, күйік, тыныс алуды тоқтату және жүрек соғысы. Жасөспірімдер практикалық дағдыларды алу үшін алғашқы медициналық көмек курстарына жазыла алады.
- Жасөспірімге шұғыл рюкзактарды жинауға көмектесіңіз:
 1. Су және тез бұзылмайтын өнімдер
 2. Алғашқы көмек жинағы
 3. Фонарь және батареялар
 4. Жеке құжаттар және төтенше жағдайлар тізімі
 5. Киім және көрпе
 6. Телефон зарядтағышы және сыртқы батарея
 7. Қолма-қол ақша
- Төтенше жағдайларда байланыста болудың маңыздылығын талқылаңыз. Жасөспірімнің отбасы мүшелерінің, сондай-ақ жақын достары мен көршілерінің телефон нөмірлерін білетініне көз жеткізіңіз. Ақпаратты жеткізу үшін әлеуметтік медиа мен мессенджерлерді қалай пайдалану керектігін талқылаңыз.
- Жасөспірім өз білімін іс жүзінде қолдана алатындай етіп әр түрлі төтенше жағдайларды модельдеу арқылы мерзімді түрде практикалық жаттығулар жасаңыз. Бұл нақты жағдайдағы стресс пен дүрбелең деңгейін төмендетуге көмектеседі.
- Жасөспіріммен оның ТЖ қорқыныштары мен алаңдаушылықтары туралы ашық диалог жүргізіңіз. Оның қолдауды сезінетініне және кез келген уақытта сізге хабарласа алатынын білетініне көз жеткізіңіз.
- Жасөспірімге жедел қызметтерге қалай және қашан қоңырау шалу керектігін үйретіңіз (101, 112 және т.б.). Операторға жағдай туралы нақты және сабырлы түрде хабарлау және оның нұсқауларын орындау қажет екенін түсіндіріңіз.
- Жасөспірімді отбасылық қауіпсіздік шаралары мен төтенше жағдайларға дайындықты талқылауға тартыңыз. Бұл оның жауапкершілігін және тақырыптың маңыздылығын түсінуін арттырады.
- Жасөспірімге өз қабілеттеріне деген сенімділік пен тәуелсіздікті дамытуға көмектесіңіз. Мүмкін болатын сценарийлер мен шешімдерді талқылаңыз, сонда ол ересектер болмаса да не істеу керектігін біледі.



Төтенше жағдай кезіндегі әрекеттер:



- Үлгі болыңыз: жасөспірімге сабырлы болудың маңыздылығын көрсетіңіз. Сіздің мінез-құлқыңыз оған шарлауға және дүрбелеңге түспеуге көмектеседі.
- Нақты нұсқаулар беріңіз: жасөспірімге белгілі бір жағдайда жасауы керек нақты қадамдарды түсіндіріңіз.
- Алдын ала талқыланған жоспарды қолданыңыз: жасөспірімге төтенше жағдай түріне (өрт, жер сілкінісі, су тасқыны және т.б.) байланысты эвакуациялау жоспарлары мен әрекеттерін еске түсіріңіз.
- Эвакуация жолдарын көрсетіңіз: жасөспірім үйден немесе ғимараттан шығудың барлық мүмкін жолдарын білуі керек.
- Тұрақты байланыс: жасөспірім Сізбен және басқа отбасы мүшелерімен қалай байланысу керектігін білетініне көз жеткізіңіз. Байланыста болу үшін ұялы телефондарды, мессенджерлерді немесе әлеуметтік медианы пайдаланыңыз.
- Баламалы байланыс әдістері: мобильді желілер жұмыс істемеген жағдайда байланыс опцияларын талқылаңыз(мысалы, кездесу орны туралы келіссөздер жүргізу).
- Қауіпті жерлерден аулақ болыңыз: жасөспірімге ТЖ кезінде қандай орындардың қауіпті екенін түсіндіріңіз (мысалы, жер сілкінісі кезінде баспалдақтар мен лифттер, дауыл кезінде терезелер мен есіктер).
- Қауіпсіз аймақтарда болыңыз: жасөспірім қай жерде қауіпсіз екенін білуі керек (үстелдердің астында, ғимараттардың бұрыштарында, терезелерден алыс). Айналаңыздағы адамдардың жағдайын тексеріңіз: жасөспірімге айналасындағы адамдардың жағдайын бағалауға және қажет болған жағдайда алғашқы медициналық көмек көрсетуге үйретіңіз.
- Алғашқы көмек жинағын пайдалану: жасөспірім алғашқы көмек жинағының қай жерде екенін және оның мазмұнын қалай пайдалану керектігін білуі керек.
- Эвакуация: Егер эвакуация қажет болса, жасөспірім қайда бару керектігін және қауіпсіз жерге қалай жетуге болатындығын білуі керек.
- Баспана орнында: химиялық ағып кету немесе белсенді атқыш сияқты кейбір жағдайларда орнында қалу қауіпсіз. Жасөспірім есіктер мен терезелерді құлыптауды, желдеткіш саңылауларды жабуды және қауіпсіз аймақты паналауды білуі керек. Өзіңіздің және басқалардың жағдайын тексеріңіз: төтенше жағдайдан кейін жасөспірім өзінің және басқалардың жағдайын бағалауы керек, қажет болған жағдайда алғашқы көмек көрсетуі керек.
- Орналасқан жеріңіз туралы хабарлаңыз: жасөспірім сіздің орналасқан жеріңіз бен жағдайыңыз туралы хабарлау үшін сізбен немесе басқа жауапты адамдармен байланысуы керек. Эмоционалды тұрақтылықты сақтаңыз: жасөспірімге эмоционалды тұрақтылықтың маңыздылығын түсіндіріңіз және оны психологиялық тұрғыдан қолдаңыз.
- Тәжірибе туралы сөйлесу: жасөспірімге өз сезімдерін білдіруге және бастан кешкендерін талқылауға мүмкіндік беріңіз. Бұл оған стресс пен мазасыздықты жеңуге көмектеседі.



Төтенше жағдайдан кейінгі әрекеттер:



- Қоршаған ортаның жай-күйін тексеріңіз: жасөспірім орналасқан жердің қауіпсіз екеніне көз жеткізіңіз. Бөлменің зақымдануын, қауіпті заттарды және ықтимал қауіптерді тексеріңіз.
- Қауіпті аймақтардан аулақ болыңыз: жасөспірімге бүлінген ғимараттарға, электр желілеріне және басқа да қауіпті жерлерге жақындамауын ескертіңіз.
- Тұрақты байланыста болыңыз: жасөспірім Сізбен және басқа отбасы мүшелерімен байланыса алатынына көз жеткізіңіз. Ұялы телефондарды, әлеуметтік медианы немесе басқа байланыс құралдарын пайдаланыңыз.
- Кездесу нүктелерін белгілеңіз: Егер байланыс қиын болса, ТЖ қайталанған жағдайда нақты кездесу орындары туралы келісіңіз.
- Су мен тағамға қол жеткізуді қамтамасыз етіңіз: жасөспірімнің таза су мен тағамға қол жеткізетініне көз жеткізіңіз. Қажет болса, шұғыл рюкзакпен қамтамасыз етіңіз.
- Баспана мен жылуды қамтамасыз етіңіз: Жасөспірім Қауіпсіз және жылы жерде болуы керек. Егер үй бүлінген болса, уақытша баспана табыңыз.
- Тәжірибені талқылаңыз: жасөспірімге өз сезімдерін білдіруге және бастан кешкендерін талқылауға мүмкіндік беріңіз. Мұқият тыңдап, оны эмоционалды түрде қолдаңыз.
- Позитивті ойлауды сақтаңыз: жасөспірімге позитивті болуға көмектесіңіз және қалпына келтіру және қалыпты өмірге оралу жоспарларына назар аударыңыз.
- Кәсіби көмекке жүгініңіз: егер жасөспірім қатты күйзеліске ұшыраса немесе мазасызданса, психологтың немесе кеңесшінің көмегіне жүгінуден тартынбаңыз.
- Ағымдағы жағдайды түсіндіріңіз: жасөспірімге қазіргі уақытта не болып жатқанын, қандай шаралар қабылданып жатқанын және жақын арада не күтуге болатынын түсіндіріңіз.
- Жаңа дағдыларды үйрету: осы сәтті жасөспірімге алғашқы көмек көрсету немесе аман қалу дағдылары сияқты болашақта пайдалы болуы мүмкін жаңа дағдыларды үйрету үшін пайдаланыңыз.
- Кәдімгі істерге оралу: жасөспірімді біртіндеп әдеттегі істер мен міндеттерге қайтарыңыз. Күнделікті тәртіп қалыпты жағдайды қалпына келтіруге көмектеседі.
- Әлеуметтік байланыстарды сақтаңыз: жасөспірімге достарымен және жақындарымен байланыста болуға көмектесіңіз. Психологиялық денсаулықты қалпына келтіру үшін әлеуметтік қолдау маңызды.
- Өткенді талдаңыз: жасөспіріммен бірге ненің жақсы өткенін және болашақ төтенше жағдайлар кезінде нені жақсартуға болатынын талқылаңыз.
- Іс-қимыл жоспарын жаңартыңыз: алынған тәжірибеге сүйене отырып, төтенше жағдай жоспарларын жаңартыңыз. Жасөспірім қандай өзгерістер енгізілгенін және неге екенін білетініне көз жеткізіңіз.
- Қалпына келтіру жұмыстарына қатысыңыз: жасөспірімге үйді немесе қоғамдастықты қалпына келтіруге көмектесуге мүмкіндік беріңіз. Бұл оған өзінің маңыздылығын сезінуге және жағдайды бақылауға көмектеседі.
- Көршілермен және қоғамдастықпен ынтымақтастықта болыңыз: жасөспірімді басқа зардап шеккендерді қалпына келтіру және оларға көмек көрсету бойынша жалпы күш-жігерге қосыңыз.

БАҚЫТТЫ АНА БОЛУДЫҢ ҚҰПИЯЛАРЫ.

Мақсаты: бақытты, тиімді ана болудың мәні мен мазмұнын және өз мінез-құлқыңызды түзету мүмкіндіктерін түсінуге көмектесу

Міндеттері:

1) ана болуды өмірдің жауапты кезеңі ретінде түсінуге ықпал ету, баланың бақытты болуына көмектесетін әйелдің жаңа қырларын, мүмкіндіктерін, қабілеттерін ашу;

2) ана болуға еніп кеткен әйелді өзіне деген құндылық қатынасына ынталандыру;

3) өзінің физикалық және психикалық жай-күйін реттеу және қалпына келтіру дағдыларын дамыту.

Тұлғаның ұлттық құндылықтары мен қасиеттері: әділеттілік және жауапкершілік

Жоспар

I. Кіріспе бөлім:

- Тақырыптың және дәйексөзбен танысу.
- «Бір сөзбен» жаттығуы.
- «Ана болудың жетістігі» сауалнамасы.

II. Негізгі бөлім:

- Эмоционалды индукция.
- «Шын мәнінде қалай болды» топтық жұмыс.
- «Ретімен бөл» жаттығуы.
- «Шаршаған ана үшін күш көзі» ми шабуылы.
- «Бақытты ананың чек-парағы» шығармашылық қызметі.

III. Қорытынды бөлім:

- Зерттеу нәтижелері.
- «Анаға арналған концерт» бейнеролигін көру.
- Жақсы тілектер.

Күтілетін нәтижелер

Сабақ аяқталғаннан кейін тыңдаушы:

- 1) әйелдің бақыты үшін ана болу мүмкіндіктерін біледі;
- 2) ағзаны реттеу және күшін қалпына келтіру дағдыларына ие болады;
- 3) бүкіл отбасы бақытының шарты ретінде өзіне деген құндылық қатынасына ынталандырылады.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
7 мин.	I. Кіріспе бөлім. Сабақ тақырыбына кіріспе. 1. Дәйексөзбен танысу. XX ғасырдың басындағы көрнекті қазақ жазушысы, ақын, публицист Мағжан Жұмабаевтың сөздерін педагог оқиды: «Адам бойындағы барлық керемет нәрсені күн сәулесі мен ана береді. Олар бізді өмірді жақсы көруге мәжбүрлейді». Мағжан Жұмабаевтың бұл сөздері балада күн тәрізді керемет нәрсені тудыратын әйел-ананың рөлін анықтайды. Неліктен бұл орын алады? Бұл сұрақтың жауабын іздейміз. 2. «Бір сөзбен» жаттығуы. Қазақстандық суретші Ғани Баяновтың «Таң» картинасының репродукциясын қарастырыңыз. Композицияның кейіпкері – қыздың анасын бір сөзбен сипаттаңыз. Ата-аналар, мысалы, келесі анықтамаларды ұсынады: қамқор, ұқыпты, әдемі, сабырлы, сүйіспеншілікке толы, нәзік... Барлық сөздер тақтаға жазылады. Аяқтағаннан кейін мұғалім қорытынды жасайды: - барлық анықтамалар бақытты ананы сипаттайды. Қалай бақытты ана болу керек? Мүмкін бұл барлық жағынан сәтті ана, супер ана болу керек пе? Бұл - «Бақытты ана болудың құпиялары» тақырыбындағы негізгі сұрақ. 2. «Ана болудың жетістігі» сауалнамасы. Сауалнама ана рөлінің сәттілігі туралы идеяларды анықтау мақсатында жүргізіледі. Аяқтағаннан кейін мұғалім сауалнаманың мағынасын түсіндіреді: - Кімде барлық жауаптар ИӘ, немесе мінсіз ананы қолдайтындар көп пе? Әрі қарай жалғастырады: - Мінсіз ана, суперана болу мүмкін бе? Және қажет пе? Бұл әрқашан бақыттың шарты ма? Қарстырып көрейік. Ол үшін зерттеу жүргізейік. Біз NOTA BENE айдарында қорытынды жасаймыз (*орыс тіліне аударылған латын сөз тіркесі – ЕСІҢЕ ЖАҚСЫ САҚТА).	2-слайд 3-слайд. Ғани Баяновтың картинасын ын репродукциясы. Ғани Баянов-қазақстандық суретші, график, акварель суретшісі, Қазақстан Республикасы Суретшілер одағының мүшесі.

45 мин.	II. Негізгі бөлім 1. Эмоционалды индукция (*эмоционалды тәжірибе мақсатында естеліктерге ену. (Westermann, Spies, Stahl & Hesse, 1996) Педагог: Өз балалық шақтағы естеліктеріңізге жүгінуді ұсынамын. Сіздің жасыңыз 7, 8-де немесе одан үлкен екеніңізді елестетіп көріңіз, сіз өте жас, алаңсыз және шексіз бақыттысыз. Қамқорлық жасайтын ересектер сіздің қасыңызда. Анаңызбен қандай оқиғалар сізді ерекше бақытты еткенін есіңізге түсіріңіз. Мүмкін бұл қысқа эпизодтар немесе ұсақ-түйектер болуы мүмкін, бірақ дәл осы сәттерде сізді жақсы көретінін, сізге қамқорлық жасайтынын түсінетінсіз. Бұл суретті елестетіңіз. Жаттығу 1 минут ішінде орындалады және жағымды, баяу әуенмен сүйемелденеді. Балалардың жеке тәжірибесімен танысу мүмкіндігі ата-аналарға балаларымен қарым-қатынасқа басқаша қарауға көмектеседі. Аяқтағаннан кейін сұраққа жауап беру ұсынылады: - Бұл жаттығуды орындау кезінде не сезіндіңіз? • Әрі қарай, ата-ана болған ересектердің жеке басының қалыптасуына әсер еткен балалық шақтан естеліктер-эскиздер ұсынылады. • Анам мені мектепте оқыған жылдар бойы қолдады. Менің сұраған заттарымды сатып алу үшін, дүкендерді аралады. Кейін бірге талқылау үшін, мен оқыған кітаптарды оқыды. Менің спорттық шараларыма қатысып, мені қолдады. Мен қорқынышты түс көргенде, қасымда жатып, қайта ұйықта кеткенше басымды сипайтын. Мен өз армандарымды орындай алатыныма үнемі сендірді. Күн сайын ол мені жақсы көретінін айтып, жиі құшақтайтын. Осындай сәттерде біз бақытты едік. Мен анамның бар болғанына өте ризамын. Радина • Бала кезімде ыдыс-аяқты жинап жатқанда, колымнан үлкен табақ түсіп кетіп, сынып қалғаны есімде. Мен оған қатты өкініп, жылап жібердім. Ол	4-слайд Сауалнама қазіргі кездегі психолога М.Меелияның материалдары бойынша жасалды Қосымша да берілген 5-слайд
--------------------	---	--

	сервиздің табағы еді. Анам менің неге жылап жатқанымды түсінбей: «Оны әдейі сындырдың ба»? - деп сұрады. Мен жылап, кешірім сұрап: «Жоқ» - дедім. Ол: «Табақ - бұл жай ғана зат, сен оны маған көмектеспек болып, абайсызда сындырып алдың ғой. Оған ашуланбаймын. Басқасын сатып аламын» - деді. Бұл сәт менің есімде өмір бойы сақталды. Егер бір нәрсе абайсызда жасалған болса, мен ешқашан балаларға ұрыспаймын. Сондықтан мен аздаған қиындық болса да, жақсы көңіл-күйімді жоғалтпаймын. Анаргүл • Ағам бір күні менің жеке күнделігімді оқып, анама оның қайда жатқанын айтты. Анам ағама мен өзім айтпайынша, менің жеке істеріме аралсапаймын деді. Анама соны түсінгені үшін рахмет. Менің балаларым да олардың жазбаларын немесе достарына жазған хаттарын ешқашан оқымайтыныма сенімді. Біз доспыз, сондықтан бәрімізге де жақсы. Татьяна Сұрақтар: - Бұл сіздің естеліктеріңізге сәйкес келе ме? Неліктен? - Балалық шағыңыздың осы естеліктерінен қандай қуанышты әсер алдыңыз? (Ата-аналардың жауаптары) • NOTA BENE: балалық шақтағы әңгіме авторларының қуанышты әсерлері олардың аналарының мінез-құлқында көрініс тапты: 1. Жеке тұлғаны құрметтеу 2. Іс-әрекеттегі сүйіспеншілік. 2. «Шын мәнінде қалай болды» топтық жұмыс <u>Тапсырма.</u> Өмірден алынған жағдайлармен танысыңыз. Айтыңызшы, мұндай жағдайларда балалармен жақсы қарым-қатынас орнатып, жан тыныштығын қалай сақтауға болады? Тапсырманы орындау үшін ата-аналар 3 топқа бөлінеді. Әр топқа жағдаят беріліп, және сұрақ қойылады. 1- топ. Ұлыңыз шашын жасыл түске бояғысы келді. Не істеу керек?	6-слайд 7-слайд
--	---	-------------------------------

2-топ. Екінші сынып оқушысы үйдегі пайдалы тағамды жегісі келмейді, чипсы мен коланы жақсы көреді. Не істеу керек? 3-топ. Қызыңыздың математикадан алған бағалары нашар, бұл оның сүйікті пәні емес. Не істеу керек? Нәтижелерді таныстыру аяқталғаннан кейін мұғалім аналардың нақты өмірде қалай әрекет еткенін, яғни іс жүзінде қалай болғанын көрсетеді.	8-слайд
1-топ. Анасының әңгімесі: мен арнайы дүкеннен пигмент сатып алдым, бірақ ол түс оның ақ сары шашына жараспай, ұлыма ұнамады. Шашын алтын түске дейін түссіздендіруге тура келді. Пигмент балама жақсы жарасты, ашық жасыл түсті шаш, ұзын кекіл ... Бұл сенсация болды. Біздің қала үшін бұл өте батыл қадам, адамдар артына бұрылып, ұлыма таңдана қарады. Ұлым жарады, тартынбай, жаз бойы солай жүрді. Оқу жылы басталарда шашының өз табиғи түсін қайтардық. Ұлым 10 жаста. 2-топ. Екінші сынып оқушысы үйдегі пайдалы тағамды жегісі келмейді, чипсы мен коланы жақсы көреді. Анасының әңгімесі: демалыс күндерінің бірін бірге тамақ дайындауға арнап, ингредиенттердің шытырман оқиғалары туралы қызықты әңгімелер айттым. Нәтижесінде ұлымның өзі осы және басқа тағамдарды дайындап, мені кешкі асқа шақыратын болды. 3-топ. Қызының математикадан алған бағалары нашар, бұл сүйікті пәні емес. Анасының әңгімесі: Мен өзім математиканы жақсы білмеймін, бір кездері маған да бұл пән қиын болды. Менің қызым бірінші сыныпты «үштікпен» аяқтады. 2-сыныптан бастап мен қызыма 20 минут уақытымды бөліп, қиын тақырыптарды түсіндіре бастадым. Қызым есепті дұрыс шешіп, қуанышымен бөлісті. Көп ұзамай менің көмегім қажет болмады. 2-сыныпты қызым жақсы нәтижелермен аяқтады, бірақ ең бастысы – математиканы жақсы көретін болды.	9-слайд 10-слайд Әуе рейстерінің

[illegible]

	<i>Жалпылама сұрақ: ананың өзіне деген көзқарасы туралы нені есте сақтау керек? (Ата-аналардың жауаптары)</i> Пікірталас үшін мынандай сұрақ ұсына аласыз: - психологтердің пікірінше, неге күйеуі әйел үшін 2-ші орында тұруы керек? <i>Бұл сұраққа жауап беру кезінде әкенің денсаулығы мен көңіл-күйі ана үшін баланың әлауқаты сияқты күйеуіне қамқорлық жасау керектігін түсіну маңызды.</i> NOTA BENE: әр ананың өзіне деген құндылық көзқарасын қалыптастыру маңызды. «Шаршаған ана үшін күш-қуат көзі» ми шабуылы <i>Педагог:</i> Мүмкін, әрбір ана осы кезеңнен өтеді: үй күтімі, тамақ дайындау, баланың дамуына жағдай жасау қатты шаршатады. Бұл күйеуі арасындағы қарым-қатынасқа, балалардың эмоционалды күйінде әсер етеді. Бұл анамның күш-қуат көзі таусылған кезде болады: отбасының өмірін жақсартуға деген ұмтылыс та, күш-қуат та, денсаулық та жоқ. Қалай күш жинауға болады? <i>Сұраққа жауап беру үшін ми шабуылына қатысу ұсынылады.</i> <u>Тапсырма.</u> Өз тәжірибеңізден көңіл-күй мен күш-жігерді қалпына келтіру үшін өзіне-өзі көмектесу жолдарын атаңыз. Ми шабуылын жасау үшін ата-аналардың көмекшілері таңдалады, олар ата-аналардың ұсыныстарын тақтаға жазады. Ми шабуылы аяқталғаннан кейін тізімге, мысалы, мыналар кіруі мүмкін: Ағзаны реттеудің табиғи әдістері: • күлкі, жымию, әзіл • жақсы, жағымды нәрсе туралы ойлар • бұлшықетті босаңсыту сияқты әртүрлі қимылдар • бірнеше минут ұйықтау • терезе сыртындағы пейзажға қарау • бөлме гүлдеріне, фотосуреттерге және жүрекке жағымды немесе қымбат басқа заттарға қарау • таза ауамен тыныс алу	л психолог) пікірінше 12- слайд 13- слайд
--	--	--

	• өлең оқу • біреуге себепсіз комплимент айту, мақтау айту • бассейнге, спортзалға бару, йога, спортпен айналу және т. б. • өзіңізге сыйлық жасау ▪ біраз уақыт жалғыз болу • сүйікті іспен айналысу • сүйікті фильмдерді немесе бағдарламаларды көру • ароматерапия, массаж • шаштараз, шопинг • болашаққа позитивті жоспарлар құру • жаппай тазалау • сурет салу • серуендеу • баяу музыка тыңдау, үнсіздікте ойлану • достармен кездесу немесе жақын адамдармен мәселе талқылау • үй жануарларына күтім жасау және т. б. <i>Жұмыс аяқталғаннан кейін мұғалім өзін-өзі сендіру және өзін-өзі ынталандыру маңызды рөл атқаратынын еске салады. Ол үшін күні бойы өзіңізді кем дегенде 3-5 рет мақтауға, айнаға қарап, өзіңізге мақтау айтуға мүмкіндік табу маңызды. Бұл күшті қалпына келтіру үшін «жедел жәрдем» ретінде пайдалануға болатын маңызды ресурс.</i> NOTA BENE: қолда бар ресурстардан сергектік пен жақсы көңіл-күйді сақтау үшін қуат көзін табу әрқашан маңызды. «Бақытты ананың чек-парағы» шығармашылық қызметі <i>Педагог: Егер жағдайға байланысты анасы баланы жалғыз тәрбиелеуі керек болса ше?</i> Бұл сұрақтың жауабын табу үшін француз аналарының тәжірибесімен танысу ұсынылады. Ата-аналар бұрын құрылған топта жұмыс істейді. <u>Тапсырма.</u> Француз аналарының тәжірибесімен танысыңыз. Бақытты ана ережесін тұжырымдаңыз.	14- слайд 15- слайд. Памела Друкерманн ың «Французск ие дети не плюются едой» бестселлері бойынша 16- слайд 17-слайд https://youtu.be/3LTetHOISoQ.
--	--	---

	<i>1-топқа арналған француз аналарының тәжірибесінен.</i> Бай және сүйіспеншілікке толы ер адаммен ең сәтті некеде болса да, әйел: «егер бәрі бір күні бітсе ше?» Оның мамандығы, жұмысы немесе кез келген басқа тұрақты табыс көзі болуы керек. Француз аналары бұл ең алдымен бала үшін өте маңызды деп ойлайды. Француздық әйел босанғаннан кейін тез жұмысқа шығады, өйткені ол баланы жалғыз өзі тәрбиелеуге тура келсе, баланы барлық қажеттіліктермен қамтамасыз ете алатынын білгісі келеді. Бұл ұстаным өте прагматикалық, онда француз романтикасы жоқ, бірақ ол өмір сүруге өте көмектеседі. <i>1-топтағы жұмыстың нәтижесі, мысалы, келесідей болуы мүмкін:</i> Бақытты ананың №1 ережесі: ананың әрқашан өз табыс көзі болуы керек. <i>2-топқа арналған француз аналарының тәжірибесінен.</i> Сізге жұмыс істегеніңіз үшін баланың алдында өзіңізді кінәлі сезінудің қажеті жоқ. Бұл деструктивті сезім, ол бәрібір ештеңені өзгертпейді. Сізде бәрібір балаңызбен сөйлесетін көп уақыт пайда болмайды. Сіз жасай алатын ең басты нәрсе – бос кезде балаңызбен бірге болу. Құрбыңызбен телефонмен сөйлесіп, серуендеуге қатысу емес, балаңызбен бірге уақыт өткізу. Сіз жұмыста болған кезде бала туралы үнемі алаңдамауыңыз керек, сіз тек ана ғана емес, әріптес, дос, әйелсіз, сол үшін өзіңізге ренжімеуіңіз керек. Балаңыздың қасында болған кезде сізге қажет болатын жалғыз нәрсе – сабырлы және «осында» болу. <i>2-топтағы жұмыстың нәтижесі, мысалы, келесідей болуы мүмкін:</i> Бақытты ана ережесі № 2: өзіңізді кінәлі сезінуді ұмытыңыз <i>3-топқа арналған француз аналарының тәжірибесінен.</i> Бұл француз тәрбиесінің ең қиын ережесі. Сіз жеке өзіңіз ғана шешім қабылдайтыныңызды түсініңіз. Сіз кәсіпорынның басшысысыз. Диктатор емес (бұл маңызды) бастықсыз.	
--	--	--

	Сіз балаларға олардың пікірлерін ескере отырып және олардың тілектерін тыңдай отырып, мүмкіндігінше көп еркіндік бересіз, бірақ сіз шешім қабылдайсыз. Мұны есте сақтаңыз. Жеке отбасылық пирамиданың шыңында сіз тұрсыз. Балалар емес, сіздің ата-анаңыз емес, мұғалімдер де, күтушілер де емес. Сіз ғана шеруді басқарасыз. <i>3-топтағы жұмыстың нәтижесі, мысалы, келесідей болуы мүмкін:</i> <u>Бақытты ана ережесі № 3:</u> Сіз – кәсіпорын басшысысыз, демек, сіз шешім қабылдайсыз. Топтық жұмыстың нәтижелері NOTA BENE бөлігіндегі зерттеудің қорытындылары болып табылады.	
8 мин.	III. Қорытынды бөлім Зерттеу нәтижелері <i>Педагог:</i> - Бүгін біз өз тәжірибемізді, эмоционалды индукцияны, ми шабуылын, шығармашылық қызметті, басқа елдердің аналарының тәжірибесіне жүгіну негізінде зерттеу жүргіздік. Зерттеу нәтижелері қандай? Егер біз жасаған тұжырымдарды қорытындылайтын болсақ, онда ана болу бақытын түсіну үшін мыналар қажет деп айтуға болады: 1. Өзіңізге деген құндылық қатынасы. 2. Баланың жеке тұлғасын құрметтеу. 3. Іс-әрекеттегі сүйіспеншіліктің көрінісі. 4. Өзіңізді баланың орнына қоя білу. 5. Баланы дұрыс шешімге шығармашылықпен жеткізе білу. 6. Балаға қажет жерде көмек көрсету. 7. Өміршеңдік пен жақсы көңіл-күйді сақтау үшін өз күшіңізді толықтыру көзін пайдалану. 8. Қалыпты емес жағдайларда шығармашылық шешімдер қабылдай білу. 9. Өзін-өзі дамыту және өзін-өзі жетілдіру. <i>Педагог:</i> - біз анаға бақытты болу үшін алысқа барудың қажеті жоқ екенін көрдік – бақыт оның өзінде,	

	тек оны сезіне білу керек. Бұл үшін суперана болу қажет емес. Қазақстандық психолог ғалымдар, шетелдік зерттеушілер ең бастысы: мінсіз аналар, супераналар жоқ дегенге бірауыздан келіседі! Біздің зерттеуіміз де көрсетті: мінсіз болуға тырыспаңыз, өзіңізді және балаңызды тыңдау маңызды! Бұл біздің қорытындыларымыздың ең маңызды, негізгі идеясы! Сіздің өміріңіздің әр таңы Ғани Баяновтың картинасындағыдай әдемі болсын. Бірақ бұл сіздің және сіздің бақытты ана болу бейнеңіз ғана болады. «Анаға арналған концерт» бейнеролигін көру. <i>Бейнеролик көрсетіледі. Көрер алдында педагог: «Баланың қойылымы сабаққа қатысып отырған барлық аналардың құрметіне арналады», - дейді.</i> Жақсы тілектер <i>Мұғалім барлығына тиімді жұмыс үшін алғыс айтады және алған білімдерін жер бетіндегі ең қасиетті бақыт – ана болу бақытын түсіну үшін пайдалануды тілейді.</i>	
--	---	--

Қосымша

«Ана болу жетістігі» сауалнамасы

№	Сұрақ	ИӘ	ЖОҚ
1.	8 және 10 жастағы екі қыздың анасының мамандығы сұранысқа ие болғандықтан, оның қызметтік мансабы сәтті дамыды. Алайда, балалы болған соң, ол жұмысты тастап, өмірін бала тәрбиесіне арнады. Ол қыздарын беделді мектепке орналастырып, спорт секцияларына, үйірмелер мен студияларға өзі апарды. Ол қыздарынан елеулі жетістіктер күтті. Бірақ қыздардың жетістіктері өте қарапайым болды. Кіші қызына гуманитарлық пәндер қиындық тудырса, сурет салумен көп уақыт айналысқан үлкен қызы өнер мектебіне түсе алмады. Кенеттен анасы өмірінің 10 жылы бекер өткенін түсінді. Бұған келісесіз бе?		
2.	Анасы балаларына қатысты барлық мәселені (күтімі, денсаулығы, білімі, дамуы, демалысы, баланың материалдық әл-ауқаты) шешіп, әр ұсақ-түйекке қамқорлық жасауы керек. Бұған келісесіз бе?		
3.	Бала анасының еңбегін жақсы жетістіктерге жетіп, ақтауы керек. Бұған келісесіз бе?		