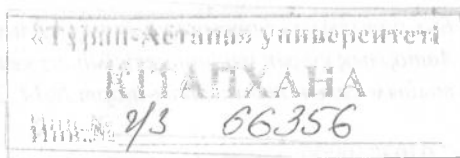


Осы еңбегімді, мен үшін аяулы жандар:
ата-әжем Жүніс пен Шамшияханымға,
әкем - Ғалымжан мен анам - Қамсиге,
қайын атам - Сидағалий мен енем - Күлжиянға арнаймын!
Автор

СУИЦИДТІҢ АЛДЫН АЛУ

Екінші стереотиптік басылым



«Альманахъ» баспа үйі
Алматы
2022

ӘОЖ 159.9

КБЖ 88.3

С 85

Рецензент:

Қ.Д. Қаракөбенов – құқық және сот медицинасының
профессоры, МАЭ академигі

Елшібаева К.Ф.

С 85 Суицидтің алдын алу. – Алматы, Альманахъ, 2022 – 124 б.

ISBN 9965-894-12-4

Аннотация: Балалардағы суицидті жағдайлар импульсивті, жағдайлы және жоспарланбаған болып жиі кездеседі. Суицид жағдайына бару өмірге өнімсіз (қорғанышты) бейімделудің салдары – адаммен немесе отбасымен, жақындарымен және сыртқы дүниемен бөлектену механизмі әрекеті негізінде болады: өмірлік қиын жағдайларды жарамсыз, адекватты емес жолдарымен шешу. Осы жазылған еңбек Сізге, білім беру мекемелеріндегі суицидтің алдын алу шараларын жоспарлауға, сонымен бірге топтық психологиялық тренинг арқылы көмек көрсетуде психологтар, педагогтар, тәрбиешілер, ата-аналарға мүмкіндік береді.

Автордың электронды адресі: elwi_k@mail.ru

Тел. 8 701 39 777 39

E11.2:140.M.B.

ӘОЖ 159.9

КБЖ 88.3

*Бұл басылымға барлық құқықтар «Альманахъ» баспа үйіне тиесілі.
Авторлық құқық иесінің келісімінсіз кез келген тәсілмен көбейтуге
тыйым салынады (келісім-шарт №14, 25.01.2022 жс.)*

С 0303050000

00(05)-09

ISBN 9965-894-12-4

© Елшібаева К.Ф., 2022

© Альманахъ, 2022

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз.....	4
Суицидалды мінез-құлықтың даму динамикасы.....	14
Мектептегі тұлғааралық қатынастың дұрыстығы.....	16
Тұлғаның суицидке қарсы факторлары.....	17
Суицидті болдырмаудың алдын алу жұмыстарының кезеңдері.....	18
Суицидтің алдын алуда жүргізілетін жұмыстардың түрлері.....	19
Ұстаздардың күйзелісінің алдын алу.....	28
ПСИХОКОРРЕКЦИЯЛЫҚ САБАҚТАР.....	42
1-тақырып: Пікірталас - ұрыс емес.....	42
2-тақырып: Ашу-ызамен не істеу керек?.....	44
3-тақырып: Қауіпті жағдайлар. Сыпайы бас тарту.....	46
4-тақырып: Мен өзімді мақтан етемін.....	48
5-тақырып: Күйзелістен қалай құтылуға болады.....	50
Дана ақылдар.....	53
6-тақырып: Мен өз ренішіме еніп кеттім.....	56
7-тақырып: Ойлар, сезімдер, мінез-құлық.....	58
8-тақырып: Өтініш және менің оған деген қарым-қатынасым.....	60
9-тақырып: Менің құқықтарым.....	62
10-тақырып: Қиын жағдайлар мені неге үйрете алады.....	63
11-тақырып: Толеранттылық деген не.....	65
Қолданылған әдебиеттер.....	69
Қосымша: суицид әрекетті анықтау тесттері.....	70

*«...қараңғы түнек пен буырқанған боранға,
тағдырдың кездейсоқ талкегіне қарсы
тұру үшін, Жер Анадай сабырлы бол!»*

АЛҒЫ СӨЗ

Өзін-өзі өлтірушілердің арасында 4-5 пайызы жастары 20-ға жетпеген жастардың ішінен кездеседі, және де бұл бет бұрыс шет елдерде сонымен бірге біздің елде де көп кездеседі. Статистикаға сүйенетін болсақ, жыл сайын 3000 жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсау фактілерін келтіреді (үстіміздегі жылдың шілде айының 23 жұлдызында берілген ақпараттардан алынды). Жеткіншектердің арасындағы өз-өзіне қол жұмсау 14-17 жас шамасында көп. Бұл жаста жасөспірімді өз-өзіне қол жұмсауға не итереді?

Жеткіншектік және қыз-бозбалалық шақтың психологиялық ерекшеліктері

Жеткіншектік және қыз-бозбалалық шақ қарапайым шақ емес және неше түрлі қарама-қайшылыққа толы кезең, ата-аналардың көбісін алаңдатаын, уайымға берілдіретін күрделі шақ. Аса көп алаңдататыны: мектепте де отбасында да агрессияның көтеріңкілігі, дау-дамайдың жоғарылығы, эмоциялық тұрақсыздық, ашықтан ашық наразылық, ата-ананың қамқорлығын қабылдамаушылығы, ұялшақтық және қыз-бозбалалық максимализм. Жеткіншектің мінез-құлқындағы өзгерістер себебін түсіну үшін, оның психологиялық механизмін білу керек. Ата-аналар өздерінің балалары жеткіншек жасқа (11-15) жеткен уақытта күрделі, тіпті кей жағдайда неше түрлі қайшылықтарға кездесетінін түсінулері қажет.

Бұл шақ жас ерекшелігінің өзгерістері және дағдарыстарымен сипатталады. Жеткіншектер өздерін отбасының, сыныптың, қоғамның тең құқықты мүшесі, тұлға ретінде сезіне бастайды. Бұл жастардың осы шақтағы аса маңызды психологиялық ерекшеліктері. Жеткіншектер бұл шақта өздерін қоғамдық қарым-қатынастар жүйесінде сезінумен бірге болашақтағы ересек өмірге жоспарлар құра бастайды. Бұл жоспарлары көбінесе тәжірибелері жоқтықтан нақты емес, көмескі болып келеді, шалалық пен балалық аңғалдықты аңғартады. Бірақ та олар жеткіншек үшін өте маңызды, оған ересек адамдардың араласуын жақтырмайды, қызғанады, себебі олар осы қиялмен өмір сүреді. Ата-аналар мен ұстаздар, тіпті балалар үшін маңызды адамдар, жеткіншектердің осы ерекшеліктерін ескермей, ой-пікірлеріне құлақ аспай, олардың қиялдар әлеміне беталды араласуы арқылы, жасөспірімдердің өздеріне деген сенімі мен араларындағы қарым-қатынасын жоғағалтып алады. Жеткіншектік жас дағдарысы, баланың қоғамға енердегі кедергілерді жетуімен аяқталады. (Бұл жолдастарымен және ата-аналарымен қарым-қатынас дағдарыстары, өзіндік сана-сезім дағдарысы – адам өзіндік даралық

сезімін иелене бастауы). Бұл жаста бала ересектер қатарына да жатпайды, бірақ та бала болғысы да келмейді. Сондықтан да жеткіншекке ересек адамның тығыз байлынысы мен терең өзара түсіністігі аса қажет. Бұл жас төмендегідей жыныстық жетілуімен психикалық есеюімен сипатталады:

- жоғары деңгейдегі сезімталдығы;
- жылауықтық (әсіресе қыз балаларда);
- ой-қиялы мен іс-әрекеттеріндегі қарама-қайшылық;
- мінез-құлқындағы бүлікшілдік.

Сонымен қатар жеткіншек шақта тұқым қуалаған немесе жүре пайда болған психикалық аурулары да қозып немесе пайда болуы да мүмкін (эпилепсия, шизофрения, мінездің психопаттық сипаты және т.б.).

Суицидалды әрекет жасарда көбінесе оның алдын ала дайындыққағни, бейімделу қабілеттерінің төмендеуімен сипатталатын сәті байқалады (бұл мынандай жағдай болуы мүмкін: үлгірмеушілік, қызығушылығының төмендеуі, қарым-қатынасының шектелуі, эмоционалдық тұрақсыздық және т.б.). Бұл кездері өзіндік суицидалды ойлардың қалыптасуы, яғни, төмендегі сөздер арқылы хабарлауы: «мұндай өмір жалықтырды», «ұйықтап кетіп оянбай қалсам ғой», өмірде кездесетін проблемалар мен өлімге деген қызығушылық және т.б. пайда болуы.

Суицидалды әктіге итермелеудің тікелей түрткісі дай-дамайдың пайда болуы. Дау-дамай дегеніміз, белгілі бір адамға манызды, құнды ұстанымына әсер етуші жағымсыз жоспарланған әрекет, күйзеліс тудыратын жағдай. Бұл мүмкін жақын адамының өлімі, бөлінбеген махаббат, жауапсыз махаббат және т.б. болуы. Өзінің олқылығын сезінгендегі ойлардан, өзін-өзі кінәләудан, кез келген сөз оған жазғыру сияқты елес беретіндей көріністерден пайда болған күйзелістен қалыптасатыны жиі кездеседі. Дау-дамайдың жиі пайда болуына, созылмалы, ұзақтан келе жатқан күйзелістік жағдайларға немесе аяқ астынан болған дағдарысқа жауап ретіндегі элеуметтік-психологиялық дезадаптация кезеңі болып табылады. Суицид қаупі туатын жеткіншектерде жалғыздықты, еш көмек күтпеушілікті қайғырушылық, эгоцентрилік көрінісінің тереңдеуі, басқаның қуанышы мен қайғысына деген ортақтасушылықтың төмендеуі жиі кездесетіндігі орын алатындығы белгіленген. Рухани құндылықтың «кесілуі» жеткіншекті басқаларға қарағанда үйреншіксіз жағдайларға әкеп тірейді, ал олар үшін бұл жағдай күйзеліске, жоғары деңгейдегі жүктілікті талап ететіндей болып қабылданады. Сондықтан да кез келген микроконфликт суицидалды көріністің орындалуына дайындық ретінде арандату болып табылады.

Тәрбиедегі ақаулық, физикалық жазалаудың басымдылығы, балада эмоциялық тұрақсыздықтың дамуына, эмоциялық реактив деңгейінің жоғарлауына әкелетіндігі жиі кездеседі. Ата-аналардың қаталдығы немесе авторитарлығы, шектен тыс қамқорлығына байланысты тәрбиедегі сиықсыздық, балаларда әдеттегі қиындықтарға немесе барлық жағымсыз әрекетке төтеп беруде қайшылықтар тудырып жатады.

Жеткіншектерде өлімге негізделмеген, манипулятивті суицидалған әрекет жасау жиі бақыланады. Балалық-жеткіншектік жастағы суициденттерде сипатталатын «өздерінің өліміне деген айналасындағылардың реакциясының күәгерлеріне немесе екінші рет туылатындығына үмітке» ұмтылуы болып келеді.

Жас суициденттердің басым көпшілігінде, жекелік мүмкіншіліктеріне сәйкес келмейтін, талаптану деңгейінің жоғарлауына байланысты анықталған айқын көрінетін эгоцентризм немесе өзімшілдік екендігі байқалады. Қандай да бір себептермен баланы рухани және эмоциялық тепе-теңдікпен қамтамасыз ете алмаған отбасы, оның суицидалды мінез-құлығының көрініс беруіне ең маңызды факторы болып табылатындығын атап өткен жөн. Балалар мен жеткіншектердің арасындағы суицидтің 92 пайызына дейін, отбасындағы келеңсіз жағдайларға байланысты туындайды.

Асоциалды мінез-құлықтыққа, жоғары деңгейдегі агрессиялыққа бейім, әртүрлі дисгармониялық даму түрлеріндегі балалар мен жеткіншектерде суицидтік қаупі бар. Ар-намысының мықтылығымен ерекшеленетін, сүйіспеншілік пен достық сезімдерінің идеалдығымен өмір сүретін жеткіншектерде де суицидтік қаупінің жоғарылығы кездесіп жатады. Нақтылықты «кітап» жүзінде түсінетін жеткіншектер ақиқат өмірмен беттескенде стрестік күйге түсіп жататындығы жиі кездеседі.

18-22 жастағы қыз-бозбала шағының суициалды оқиғалардың талдауында, 70 пайызы жай-күйінің басыңқылығы, тұйықтық, оқшаулануға ұмтылудан, ал 30 пайызы керісінше – ұстаусыз көңілділік пен белсенділіктен. Осындай оқиғалардың бұрыннан болған әрекетінің өліммен аяқталуы қырық пайызды құрайды.

Суицидтік пиғылдың қалыптасуына себепкер сыртқы факторларға жататындар:

- «қажетті» психикалық және невротикалық ауытқушылықтардың пайда болуына алғы шарт болатындай және де, өзін-өзі өлтіруге де желеу болып келетін әлеуметтік жағдайсыздық.

Суицидтік пиғылдың қалыптасуына себепкер ішкі факторларға жататындар:

- толымсыздық кешені (ауыр аурулар, ата-анасының қалай болса солай қарым-қатынасы, нақты және жалған сәтсіздіктер, көріксіздік және т.б., адамнан тым жоғары деңгейдегі орнын толтырушылықты талап етушіліктің түпсанадан қысып шығарылуы; депрессия).

Суицидтік пиғылды қалыптастыратын ішкі және сыртқы факторлардың әсерінен адам есеңгіреп қалады – терең жан сілкінісіне душар болады. Оның кесірінен адамда стрестік жағдай, жағымсыз эмоция гаммасы дами бастайды, психологиялық қорғаныспен өмірлік қиындықтарға қарсы тұру қабілеті төмендейді.

Сонымен, өзін-өзі өлтірудің негізгі себебі адамның әлеуметтік-психологиялық дезадаптациясы болып келеді. Өмірлік жағдаяттардың нақты

қолайсыз тоғысуынан немесе олардың шешілмейтін мәселе ретінде субъективтің түйіндеуінен дамиды.

Суицидологияда психологиялық дағдарыс, дау-дамайға ұшыраған жағдайдағы адамның әлеуметтік-психологиялық дезадаптациясының негізгі көрінісінің бірі ретінде қаралады. Дағдарыстық жағдай қарқынды жағымсыз эмоциямен, аландаушылықпен және үреймен, депрессивті жағдай тіпті адамның берекесінің кетуіне дейінгі әрекеттермен сипатталады. Мұндай жағдайлар үшін психологиялық жаракат алған жағдайларға немесе маңызды оқиғаларға «қадалып» қалуы, өзінің дәрменсіздігін немесе қауқарсыздығы жөнінде қайғыруы, жалғыздық сезімі, өзіне, өзекті мәселелеріне және болашағына деген пессимистік баға беруі, өз күші мен мүмкіншіліктеріне сенбеуі сипат алады. Өте қатты дағдарысты жағдайларда көбінесе психологиялық өзгерістерден басқа да соматикалық бұзылыстар да кездеседі: көңіл-күйдің нашарлауы, дене күшінің бейсалдығы, әлсіздік, асқазан-шек жолдарының ауруларының, жүрек қан-тамыр кеселінің қозуы мен пайда болуы және т.б.

Психологиялық дағдарысты жағдайлардың дамуының көбірек кездесетін екі түрлі типтік айрмашылығы:

1. Дау-дамайлық эмоциялық қысымының жоғырылауымен, жағымсыз эмоциялардың жинақталуымен және суицидальды әрекетінің ықтималдығының күшеюімен психологиялық дағдарыстың қарқыны бірте-бірте үдейді.

2. Аяқ астынан психикалық жаракаттан шыққан, кенеттен болған дағдарысты жағдай, психоэмоциялық қысым, адамның берекесін кетіретін кезең, мінез-құлықтағы өзгеріс алғашқы сағаттарда және оқиға болғаннан соңғы бір тәулікте айқын білінеді.

Осы екі вариантта да эмоционалды қатты күйзеліс кезінде, дағдарысты жайдың даму барысында оқиғаны, қаза немесе дау-дамайды тұлғалық интеллектуалды қайта өңдеу, жан күйзелісінің қосымша үдемелі түрінде оқиғаның мәнін түсінуге тырысу болып өтеді. Адамның суицидальды бағыты мен суицидқа қарсы факторларының арасында күрделі ішкі тұлғалық «күрес» болады. Осы сәтте адамға ең керегі достық, жан дүниені түсінушілік, сүйеніш болар әрекет өте қажет.

Төтеннен болған дағдарысты сәтте психологиялық жағдайдың 4 түрлі тізбектелген кезеңі жеке дара бөлінеді:

- психожаракат, яғни «психикалық сандырақ (шок)» кезені (бірнеше сағаттан бастап 2-3 тәулікке дейін созылады).

- адамның берекесінің кету кезені (бір тәуліктен екі аптаға дейін созылады). Бұл фаза қиын-қыстау кезең болып есептеледі, егерде одан кейін сауығыу үрдісі (болған оқиға бой ұрып, соңғы жайға көндігу) болса, немесе болған жаракатқа және стресстік бұзылысқа бой ұрып оның ары қарай дамуына мүмкіндік берілсе.

- «қабылдау» кезені, яғни қазаға көндігу (бірнеше аптаға созылады).

- қалпына келу кезені (бірнеше аптадан бірнеше айларға созылады).

Психологиялық дағдарыс, адам құрылымында тез өзгерістерге (жағымды жағымсыз) мүмкіндік пен жағдай жасайтындығын атап өткен жөн. Дағдарысқа түскен адамға, оған маңызды адамдар жағынан уақытында көмек ұйымдастырылса, дағдарысты күйден жағымды арнаға (90 %-ке дейін) өтуге мүмкіндік бар, психожаракатқа жағымды түрде қарауға болады, өмірге оңтайлы факторларға басымырақ көзқараспен қарау, оптимизм пайда болады.

Суицидті іс-әрекетті көрінетін қауіпті топты психологиялық тест көмегімен анықтауға болады ма деген сұрақ туындайды.

Егер жеткіншектер арасында суицидті топты кімдерден құрастыруға болады деп айтатын болсақ, онда барлығы деп сенімді түрде жауап беруге болады: себебі жасөспірім психикасы оны суицид көрінісін беретін әрекеттерге жақындататындай қасиеттерден құралады. Өкінішке орай, бүгінгі күндері «потенциалды суициденттерді» 100 пайыз анықтайтын тесттер немесе сұрақнамалар жоқтың қасы. Мектеп психологтарына баланың өмірлік перспективасын анықтауға «Аяқталмаған сөйлемдер тестін», алаңдаушылық деңгейін анықтауға Спилберг-Ханин тестін, А.Т. Ақжанованың «Делинквентті мінез-құлық түрлерін анықтау» тестін, «Менің отбасым», «Адам-Ағаш-Үй» проективті тесттерді, Басс-Дарк сұрақнамасы, В.В. Бойконың эмпатиялық қабілет деңгейін диагностикалау әдістемелерін, ата-алармен «Ата-ана және бала», «Сезімдерді тыңдау» тесттерін пайдалануды ұсынамыз. Осы әдістемелердің барлығы қосымшада берілген.

Өзіне қол жұмсауға дайындық белгілеріне төмендегілерді жатқызуға болады:

1. **Өз істерін реттеу** – құнды заттарын тарату, байлап, түю. Күнделікті тіршілікпен қалай болса солай жүрген адам бір сәтте барлығын ретке келтіре бастайды, яғни оның соңғы дайындықтарды жасағандығы болуы мүмкін.

2. **Қоштасу** - өмірінің әр кезінде көмектескен адамдарға алғыс айтуы мүмкін.

3. **Сыртқы қанағанттанушылық** – күш-қуаттың пайда болуы. Өзіне қол жұмсау туралы жоспары толық жасалынса, ол туралы енді ойланбайды, шамадан тыс энергия пайда болады. Күш-қуат көбею жағдайы терең депрессияға қарағанда аса қауіпті болуы мүмкін.

4. **Жазбаша түрде** - хатта, күнделікте немесе басқадай түрде жазуы мүмкін.

5. **Нұсқауларды жай сөзбен немесе қауіп төндіріп білдіруі.**

6. **Жоғарыда көрсетілген белгілердің орындалуына себеп болған жақын адамынан айырылу.** Үйінен айырылу.

7. **Ұйқысыздық.**

Өзіне қол жұмсаудың мүмкін болатын мотивтері

Көмек іздеу - өзіне қол жұмсауды ойлайтындардың көбісі өлгілері келмейді. Өзін-өзі өлтіруді олар бірнәрсені алу үшін құрал ретінде

пайдаланады (мысалы, өзіне назар аудару, сүйіспеншілік, махаббат, проблемалардан құтылу, үмітсіздік сезімінен арылу...).

Үмітсіздік - өмір мәнсіз, болашаққа үміт артуға болмайды. Өмірді жақсартуда өзгерістер енгізуге еш үміттің жоқтығы.

Проблеманың көптігі – барлық проблемалардың шешілмейтіндей көрінетіндігі соншалықты, оларды бір-бірлеп шешуге ойды шоғырландыруға мүмкіндіктің жоқтығы.

Басқа адамға қатер төндіріп, жанын ауыртуға әрекет жасау – «Олар әлі өкінеді». Кейде адам, өз-өзіне қол жұмсау арқылы ол өзімен проблемаларын алып кетіп, отбасына жеңілдік жасаймын деп ойлайды.

Батылдығы мен күшін көрсету – тек батыл және күшті адам ғана өз-өзіне қол жұмсауға қабілетті деген ұғым қалыптасқан.

Суицид–өзіне қасақана қасірет келтіру арқылы өлу (өз өмірін қию).

Суицидтің психологиялық мағынасы адамның еріксіз тап болған жағдайдан кетуге әрекет жасау, эмоциялық кернеуді түсіру, аффекті қатынас болып табылады.

Суицидтік әрекет жасағандар әдетте қатты жан кеселімен ауыратын және күйзеліс қалпында жүрген, сонымен бірге өздері кездескен қиыншылықтарды жеңуге жолдың жоқтығына сенген адамдар.

Суицидалды мінез-құлық – суициалды белсенділіктің – ойлардың, талпыныстың, қастандықтың,суицидтік әрекеттер мен өзіне қасірет келтірудің пайда болуы.

Суицидалды мінез – құлық өз мөлшерінде де (психоауытқуларсыз), психопаттық мінез-құлық өз мөлшерінде де психоауытқуларсыз, психопаттық мінез-құлықта да және өзіне назар аудару мінез-құлқында да кездеседі, соңғысы аса аффективті немесе мінез-құлықтың ауытқу (патохарактерологиялық реакция) кезіндегі девиантты іс-әрекет формаларының бірі болып табылады.

Суицидент - суицидтік әрекет жасаған немесе суициалды мінез-құлық байқатқан адам.

Суицидалды мінез-құлық төмендегідей типтерге бөлінеді:

Демонстративтік мінез-құлық

Аталған суицидалдық мінез-құлық негізінде жасөспірімнің жеке басына және өз проблемалардың назар аудару, өмірінде кездескен ауыр жағдаяттармен күресудің қиын екендігін көрсету жатады. Бұл өзіндік көмек сұраудың түрі. Әдетте, демонстративтік суицидалды мінез-құлық өзіне қасірет келтіру немесе өз өмірін қию мақсатында емес, айналасындағыларды қорқыту, жасөспірім проблемаларымен ойландыру, олардың өзіне деген көзқарастарының дұрыс еместігін түсіндіру үшін жасалады. Суицидалды әрекет кезіндегі демонстративтік мінез-құлық көбінесе қан тамырын кесу,

залалсыз дәрілерді қабылдау, асылуға талпынғандығын байқату түрінде байқату түрінде байқалды.

Аффективті суицидалды мінез-құлық

Жарқын эмоциалардың әсері негізінде жасалған суицидалды әрекеттер аффективті типке жатады. Мұндай кезде жасөспірім өз әрекеттірін жоспарламай, қызу қандылықпен қимылдайды. Әдетте, ашу, ыза сияқты кері эмоциялар шынайлықты нақты қабылдауға мүмкіндік бермейді де, аталған эмоциялар жетегінде жүрген жасөспірім суициалды әрекеттер жасайды. Аффективті суицидалды мінез-құлық кезінде жасөспірім не асылады, не улы немесе токсинді препараттарды қолданады.

Шынайы суицидалды мінез-құлық

Шынайы суицидалды мінез-құлық ойластырылған, жоспарлы әрекеттермен сипатталады. Жасөспірім суицидалды әрекет жасауға дайындалады. Суицидалды әрекеттердің мұндай типі кезінде жасөспірімдер әдетте, туыстары мен достарының бәрімен қоштасып, өз өмірін кию себептері түсіндіріліп жазылған хат тастап кетеді. Мұндай әрекеттер түбегейлі ойластырылып жасалғандықтан өліммен аяқталады. Шынайы суицидалды мінез-құлық кезінде жасөспірімдер көбінесе асылады немесе жоғарыдан секіреді.

Өткізілген зерттеулердің мәліметтері бойынша сегізінші сынып оқушыларының 18%-ы шынайы суицидалды әрекет жасауға бейім. Осы зерттеу нәтижесі оқушылардың 42%-ы демонстративтік мінез-құлық көрсетуі ықтимал екендігін көрсетті.

Өзіне-өзі қол жұмсап өлтіру – жасанды және түбегейлі қадам, сондықтан оны орындау туралы шешім бірден қабылданбайды. Оның алдында көбіне ұзақ не қысқа мерзімді қобалжу, ренжу, пайда болған кері жағдаятпен күресу және оны шешу жолдарын іздеу кезені жүреді.

Субмәдениеттің жасөспірімдер көңіл-күйіне әсері

Субмәдениет – бұл жалпылай қабылданған ұғымдармен өмірлік сенімдері, көзқарастары және әрекеттері сәйкес келмейтін, сырт көзден жасырын, мәдениет туралы кең ұғымнан айырмашылығы бар адамдардың қауымдастығы.

Субмәдениеттер көбіне жеке идеялы ұғымдарға ауысады. Олар жас шамасына, нәсілге, этникалық және тапқа тәнділікке, жынысқа бөлінуі мүмкін. Субмәдениеттер үшін эстетикалық, діни, саяси, нәпсілік немесе кез-келген басқа да сипаттамалар анықтаушы белгілер болып табылады. Субмәдениеттер әдетте өздері орын алған кең бағыттағы мәдени құндылықтарға оппозиция ретінде пайда болады. Оларға табынушылар өз

бірліктерін басқалардан ерекшеленетін киім киісі немесе іс-әрекеттер, сонымен бірге ерекше нышандар арқылы байқатады. Алайда, барлық субмәдениеттер сыртық бейнесімен ерекшелене бермейді. Бүгінгі күні көптеген заманауи ағымдар ерекшелену екіпінін рухани немесе саяси сенімдермен ұштастырады.

Бұл тақырып қазіргі заманның көкейтесті мәселесі. Әлем бойынша бейресмилікті қабылдаған жасөспірімдер саны күннен-күнге өсуде. Сондықтан да осындай «бос-қуыс» мәдени ағымдар туралы білген дұрыс және өмірде олардың өкілдерімен нақты кездесіп қалған сәтте дайын болу керек. Қандай да бір субмәдениетке түскен адам онымен біртұтас қалыптасады. Ол өзі түскен жаңа қоғамының барлық тәртібін, заңын қабылдайды, жеке басының құндылықтар жүйесі мен өмірге деген көзқарасы өзгереді. Кейбір адамдар тек қана сырттай әсер алып, айналасындағыларды таңқалдыру үшін, бейресми қоғамның мазмұны мен философиясын зерделемей-ақ субмәдениеттерді жиі ауыстырады. Кейде өзі барып жүрген бейресми қоғамының мағынасын түсінбейтіндер де болады. Осылайша атүсті қарайтын көбінесе жас жеткіншектер. Ересектерге де қауіпті болып келетін осындай субмәдениеттерге сенімі қатаймаған жеткіншектер баратын болса, міндетті түрде проблемалардың туындайтындығы айдан анық. Жасөспірімді еліктіретін, субмәдениеттің әйтеуір бір теріс жағы міндетті түрде табылады. Бұл жерде ең қауіптісі сектелер. Мысалы, жын-шайтандар сектасы. Оған «қабылданғандардың» көбісі дұрыс өмірге оралмайды. Ол өзінің табыушыларына гипноз сияқты әсер етеді. Жын-шайтан сектасының ережесіне сәйкес, оған табынушы міндетті түрде адамды болмаса да малды құрбандыққа шалады, бұзықтық әрекеттер жасайды. Бұл адамның өзіне де, айналасындағыларға да қауіп келтіреді. Міне, сондықтан да, сана сезімі дұрыс ересек адамның өзі шыдай алмайтын мұндай әрекеттерге «қанаты қатаймаған» жеткіншек психикасы көргені мен өзі жасаған қылықтарын көтере алмауы мүмкін.

Бейресми қозғалыстар мен субмәдениеттер тақырыбының проблемалылығы өте күрделі, өйткені ол бүгінгі заманның көкейтесті мәселелерінің ең бастысы болып отыр. Енді жеке топтар мен субмәдениеттерді, мәдениеттің жеке мазмұнын, оның даму тарихын және олардың мүшелерінің тіршілік атқару түрін қысқаша қарастырайық.

Хиппи – жиырмасыншы ғасырдың алпысыншы жылдарының басында пайда болған субмәдениеттің ерекше шағын тобы. Хиппи тұрақты түсініктерге жирене қарап, орта класс құндылықтарын сынға алған және Вьетнам соғысының, ядролық қаруды қолдаудың радикалды оппозициясы ретінде АҚШ-та шыққан. Олар христиан және иудаизм дінінен айырмашылығы бар, сол кезде ешкімге белгісіз дінді әйгілі етті. Хиппи нәпсілік төңкеріске итермеледі, адам санасын кеңейтеді деген лақаппен психоделикалық есірткелерді қолдануды мадақтады.

Гламур - клубтық және зайырлық өмірмен байланысты нәрселердің бәрінде бұрыннан болғанымен, бұл жақында ғана құрылған қозғалыс.

Гламурлы адам әдемі болуы керек, әдемі дегеніміз ол өте әсем дегендік, Жалпы гламур идеяларының мазмұны позитивті. Олар үздіксіз шешілмейтін әдептілік, әлеуметтік және жеке тұлғалық проблемалар алып келмейді. Керісінше, гламур ешқандай проблемасыз өмірдің, тоқтамайтын жарқын мерекенің манифесті. Кейде гламурды әлемдегі субмәдениеттердің позитиві деп те атайды, бұл қозғалыс өкілдері, достары мен сауық кештері өте көп, жасанды әлемде өмір кешеді. Осы бағыттың өкілдерінің басты мақсаты – жорналдың жылтыр бетіндегі идеалдарға еліктеу.

Аниме – бұл анимациялық суреттердің аталуы. Олар Жапонияда шығарылады және еліктеушілердің образға енгендіктері соншалықты, өздерін солармен бірдей ұстайды. Ең қызықтысы, олардың қандай да бір болмасын идеологиясы жоқ болғанымен, кейде тіпті орыс мәнеріне келетін жапон тіліндегі сипатта тамаша слэнгтері бар.

Бұл мәдениеттің де қарсыластары жиі кездеседі. Сыншылдар олардың көзқарастарының жалпы әлемнен тым алшақтығын, таланттарының басқа мәдениетке кетіп қалғандықтарын айтады. Басқа қырынан алып қарасақ аниме мәдениетінің жақтаушылары қоғамдық қарсыластық пен саяси қозғалыстарды жасаудан аулақ. Олар тек өз әлемдерінен шыға бермейді.

Сұмырайлар (надонки) – бұл интернет-қауымдастығында пайда болған, бүгінгі күнде дамып жатқан, қазіргі заман субмәдениеті. Негізгі идеологиялық ерекшелігі – өз құмарлығын қанағаттандыруда тұлғаның еркіндігі. Басқ қырынан алып қарағанда, олар ұлттық, нәпсілік және басқа да азыл қоғамдарға наразылық танытады, кейде флэшмобтар өткізеді – бірлесе немесе бір уақытта қандай да бір болмасын тұтынушыға жеңілдік ретінде жәрдем береді.

Натуристер – қоғамдық және жеке орындарда тыр жалаңаш күйде тұру құқығын талап етеді, қорғайды. Теңіз немесе көл жағлауында дем алушылардың өз денесін ашық ұстаудан натурастер мен нудистердің айырмашылығы, адамның табиғатқа бір табан жақындығын білдіру деген өзіндік философияны ұстануында. Тек киімнен бас тартып тыр жалаңаш жүргендіктерін әлемдік түйсіну деп түсінгендіктері болмаса, натурастер қалыпты өмір сүруді насихаттайды. Олар жағымсыз дағдылардан (не культивирует) аулақ, спортпен бар ниетімен айналысады. №№№№ Жалаңаш адам өз үрейлеріне аса мән бермейді деп есептейді натурастер. Олар стресске, сенімсіздікке, қорқынышқа, ұятқа қарсы күшті құрал бұл – нудизм деп есептейді. №№№№

Скинхэдтер – бұл жеңіл саяси бағыттағы нәсілшілдер, ультратұлтышылдар. Олар бір ұлт өкілдерінің өзге ұлтты кеміту мысалдарын келтіре отырып, ұлттық бостандыққа шақыратын үгіттеу стилін ұстанады. Скинхэдтердің ұлттық тазарту, қоғамды әдеп нормаларына сәйкес жауынгерлер мен жұмысшы кластарын белгіленген тапқа бөлу бойынша нақты бағдарламалары бар.

Готтардың ерекше идеологиясын белгілеу қиындау. Бұл қозғалысқа жататындардың көңіл-күйі мен эстетикалық ерекше маңыздылығы – мұнда

романтизм мен неоромантизмнің әсер етуі. Көңілсіздікке және құпиялылыққа тартылу байқалады. Бұл субмәдениеттің сипатына зорлық, дәрменсіздік, толеранттылық енеді.

Эмо – бұл эмоциялы сөзінің қысқаруынан пайда болған субмәдениеттің анықтамасы. Эмо өкілдері тиісті музыкаларында айқын көрінетін өздерінің стилі және идеологиясымен көпке белгілі. Эмо өкілдері қара түсті шашымен, махияымен, киімімен белгілі. Басқаша киіну үлгісінің бағыты тырғитып киінген тері шалбарлар (тіке тігілген джинсы-труба), мұндай киім ер адамдарда да және әйел адамдардың да стилінде бірдей, денемен дене болып тұратын футболкалар, үлкен түймелі қыстырғыштары бар белбеулер. Аяқ киімдері кеды сәніндегі қара түсті болып келеді. Олардың готтардан айырмашылығы қара түске қосымша ақшыл қызғылт түстерді араластыра киеді. Шаш үлгісі де ерекше, кекілдері бір жаққа қарай жиырылған, шаштары тік, қара түске боялған.

Эмоньң идеологиясы адамның ішкі сезімі мен көңіл-күйі айналасында шоғырланады. Эмоньң негізгі түсініктері: қайғы, сағыныш және махаббат. Олар жан жарасын жеңілдету үшін өз денесіне жарақат келтіреді. Эмо бүкіл өмірге тек бір ғана махаббат деген ұстанымға сенеді. Осыдан олардың айырылсақанда не үшін қайғыратындықтары түсінікті. Егер сен өмірдегі махаббатыңды кездестіргенде, ол ғайып болып кетсе, онда өмір сүрудің қажеті қанша деген нанымда болады. Әр Эмоньң арманы – қолдағы тобық білезік жеріндегі күре тамырды кесу арқылы ваннада қан жоғалтудан өлу. Осыған байланысты, олардың кейбіреулері жарақат жасалған жерді жасыру үшін қолдарын танып жүреді. Олар жақын адамдары үшін жанын киюға әзір, ең бастысы туыстары бақытты болсын деген ұстанымда.

Міне осындай қалыптан тыс іс-әрекеттер төңірегімізде толып жатыр. Жеткіншектердің жан дүниесіне және психикасына кері әсер етуші жаңадан шығып жатқан субмәдениеттер, топтар, бағыттар жиі кездесуде. Сондықтан да олардың басын ашып, талдап, жіктеп көрсетіп отырмыз.

Төменде жеткіншектердің толық қанды өмір сүруіне кедергі келтіретін зорық-зомбылық түрлері ұсынылады. Бұл да суицид көрінісін беретін факторларға жатады.

Дене зорлық-зомбылығы – баланың дамуына кедергі келтіруші және ауырлық тудырушы қатаңдық пен басқа да мақсатты бағытталған антигуманды әрекеттер (дене жарақаты: ұрып-соғу, тістелеу, күйдіру, әдейі тұншықтыру немесе суға баттыру, сонымен бірге балаға у және адекватты емес дәрі-дәрмек беру).

Жыныстық зорлық – ересектердің балаларды өзінің жыныстық қанағаттанушылығын алу үшін пайдалану. Жыныстық қызметке апару үшін қорқыту, күш көрсету, айлакерліктерді қолдану. Порнографиялық өнімдерді жасау, көрсету мақсатында балаларды пайдалану. Жезөкшелікпен айналысуға итермелеу.

Эмоционалды (психикалық) зорлық – өзіне деген сенімділікті жоғалтуға және намысына тиюге алып келетін махаббат пен назардың

жетіспеушілігі, кекету мен қорқытуы үнемі сезінуі. Оның жас ерекшеліктеріне сай келмейтін талаптар кою, ересектер тарапынан орындалмаған уәделер мен өтірік баланың сенімінен шығады.

Немқұрайлы қарым-қатынас – киім, тамақ, емделу, тұратын жері жөніндегі баланың өмірлік тұтынушылығының қанағаттанбауы.

Суицидалды мінез-құлықтың даму динамикасы

Бірінші кезең - өмір мен өлім мағынасы туралы сұрақтар кезеңі. Суицидалды әрекет жасамас бұрын көптеген жағдайда бейімделу қабілетінің төмендеуімен сипатталатын кезең байқалады (бұл сабақ үлгерімінің, қызығушылық деңгейінің төмендеуі, қарым-қатынастың күрт шектелуі, тез ашуланғыштық, көңіл-күйдегі ауытқулар және т.б.).

Бұл кезеңде суицидалдық сипаттағы “осылай өмір сүргенше...”, «ұйықтап кетіп, оянбай қалсам» деген сияқты ойлар және өмір мен өлімге қатысты проблемаларға қызығушылық қалыптасады. Бұл кезеңде жасөспірімде өзіне-өзі қол жұмсау, өзін өлтіру сияқты енжар ойлар пайда бола бастайды. Сол сияқты аталған кезең өзін-өзі өлтіру жайлы емес, өз өлімі туралы ойлар, елестер және қиялдармен сипатталады. Мысал ретінде «бұлай өмір сүргенше...», «ұйықтап қалып, оянбасам ғой» және т.б. сөздерді келтіруге болады. Жасөспірімдер арасындағы суицидтерді зерттеулер нәтижесі бойынша жоғарыда келтірілген сөздерді өзіне-өзі қол жұмсауға талпынып, суицидке барған жасөспірімдердің 75%-ы айтқан екен. Әдетте айтылған сөздер мағынасы өз деңгейінде бағаланбайды да, олар демонстративті-қорқыту тұрғысында қабылданды.

Өз-өзіне қол жұмсауды ойлап жүргендердің әрқайсысы дерлік қандай түрде болмасын төңірегіндегілерге өз ниеттерін білдіргендігі. Өзін-өзі өлтіру көбінесе аяқ асты, кездейсоқ, болжамсыз немесе импульсті түрде бола бермейді. Бұл бірте-бірте төмендеп бара жатқан бейімделудің соңғы элементті болып келеді. Кейде мұндай жағдайлар білінер-білінбес әрекеттер болса, көбінесе әдеттегідей қорқытулар, манипуляция жасау. Өз-өзіне қол жұмсаушылардың көбісі өзін мазалаған ойлармен бөлісіп, оны тыңдай алатын адамды іздейді, алайда ондай адам кездеспейтін жағдайлар жиі кездеседі.

Екінші кезең – бұл суицидалды ниеттер. Бұл кезеңде өзін-өзі өлтіруді көздеу белсенді түрде байқалады және мұнда суицидалды ниеттерді жүзеге асыру бойынша жоспарлау, өзін-өзі өлтіру әдісін, уақыты мен орнын анықтау бойынша әрекеттер жасалады.

Үшінші кезең – суицидалды ниеттер мен суицидалды әрекеттің өзі. Суицидалды актінің сыртқы формаларын орындауға итермелейтін өзін өлтіруді іске асыру бойынша қалыптасқан шешім мен ерікті компоненттердің қосылуы жүреді.

Өзін өлтіру туралы ойлардың пайда болуынан оны орындау үшін жасалған әрекеттерге дейінгі кезең пресуицид деп аталады. Оның ұзақтығы

минуттармен (өткір пресуицид) немесе айлармен (созылмалы пресуицид) өлшенуі мүмкін.

Өткір суицид кезінде, алдындағы сатыларсыз суицидалды ойлар мен әрекеттердің әп сәтте пайда болуы мүмкін.

Суицидалды әрекеттерге талпынған балаға аса назар аудару мен үлкен көңіл бөлу кезеңі басталады. Бұл кезеңде суицидалды әрекеттің қайталану мүмкіндігі төмен. Үш айдан соң баласының сырттай көңіл-күйі қанағаттанарлық екендігін, өзін өлтіру туралы ойлар айтуды және әрекеттер жасауды доғарғандығын байқаған ата-ана үйреншікті тіршілігімен айналысы, баласына бастапқыдай көңіл аударуды қояды. Өйткені, олар бала дағдарыстан өтті және оның жағдай дұрысталды деп санайды. Алайда, өзін өлтіруге алып келген кері жағдаят ересектермен бірлесе отырып қарастырылмайды ғой, сондықтан да балаға әлде де болса өз-өзіне қол жұмсау әрекетін орындау қаупі төнеді. Бір қатар зерттеушілердің пікіріне қарағанда, ата-ана баласының көңіл-күйіне назар аударуды тоқтатқан кезде, суицидалды әрекет қайталанатын екен. Сонымен, ұзақ мерзім бойында балаға назар аударып, оған қолғабыс көрсетіп, онымен әңгімелесіп, өлімнің алдын алу бойынша шаралар өткізген жөн.

Қандай жағдай болса да жасөспірімдерде суицид көрінісінің алынуына ересектер жауапты. Суицидке бағытталған қандай да болмасын әрекеттерге, айтылатын сөздерге үлкен жауапкершілікпен қараған жөн. Жан айқайымен зарлаған бала өзіне көмек көрсеткен адамнан жауап күтетініне күмән келтірмеген жөн. Өйткені, оның жалғыздық дағдарысына одан басқа ешкімнің араласуға мүмкіндігі жоқ. Жасөспірімнің жабығу көңіл-күйінің алдын алу, суицидтің алдын алу болып табылады. Бұл іс-шарада ата-ана маңызды рөл атқаруы дұрыс. Баланың көңіл-күйі төмендеуі және жабығудың басқа бегілері байқала бастағанда-ақ аталған күйден шығару бойынша жедел шаралар жасаған жөн.

Біріншіден баламен әңгімелесу, оның көңіл-күйі туралы сұрақтар қою, болашағы жөнінде әңгіме өткізу және келешегін жоспарлау қажет. Бұл әңгімелер міндетті түрде позитивті, баланың жан дүниесіне жағымды әсер қалдыратындай күйде өткені дұрыс. Балаға дұрыс бағытта ұстаным беру, оның өз-өзіне сенімді болуына көз жеткізу және алдына қойған мақсаттарына қол жеткізуге қабілетті екендігіне сендірген абзал. Баланы үнемі «қабағын ашпай, нашар мінез көрсеткендігі» немесе «брюзгливости» үшін сөкпей, оның жақсы жақтарын көбірек атап, жеке басының мүмкіндіктерінің бар екендігін көрсеткен дұрыс. Баланы одан да көңілді, жақсы жетістіктерге жеткен балалармен салыстыруға болмайды. Мұндай салыстырулар баланың онсыз да әлсіреген өзін-өзі бағалау дәрежесін төмендетеді. Бұрынғы ұрпақ жасөспірімі мен бүгінгі жасөспірімді ғана салыстырмалы түрде мысал ретінде келтіріп, ертеңгі жасөспірімді дұрыс өмір сүруге бағыттауға болады.

Екіншіден, баламен бірге жаңа істермен айналысу қажет. Күн сайын жаңа нәрселермен танысып, бұрын жасамаған істермен айналысқан жөн. Үйреншікті тіршілік сарынына өзгертулер енгізу балаға тиімді әсер етеді.

Дене шынықтыру залдарына бару немесе таңғы жаттығуларды жасау әдетін енгізу, жаңалықты серуен маршрутарын ұйымдастыру, демалыс күндері қызықты экскурсияға шығу, үй жұмыстарын орындаудың жаңа тәсілдерін табу, кинотеатр, мұражай, көрмелерге бару сияқты шараларды ұйымдастыру қажет. Үй жануарларын - ит, мысық, атжалман, тоты немесе балықтар ұстап, яғни, қорғаныс жануарларға күтім көрсету де балаға жақсы, жағымды әсерін тигізеді және өмірлік сарынға бағыттайды.

Үшіншіден, баланың күн тәртібін сақтағаны абзал. Оның ұйқысының қанғандығын, жақсы тамақтануын, таза ауада қажетті мөлшерде қыдыруын, қимыл-спорт түрлерімен айналысатындығын бақылап отыру қажет. Жабығу – психофизиологиялық күй. Аталған кезеңде баланың физиологиялық қалпын қамтамасыз етіп отыру керек.

Және төртіншіден, кеңес алу үшін мамандармен – психолог, психотерапевттермен хабарласу көп көмегін тигізеді.

Мектептегі тұлғааралық қатынастың дұрыстығы

Жасөспірімдер арасындағы суицидтің көрініс алу себептерінің бірі мектептегі тұлға аралық қарым-қатынастың дұрыс еместігі болғандықтан, сынып ұжымын қалыптастыруға, педагогтардың оқушылармен байланыс стилін дұрыстауға оқушылардың білім алу қызметін жақсартуға оқушыларды әлеуметтік маңызы бар қызмет түрлеріне баулуға, мектепте өзін-өзі басқару органын ұйымдастыруға, оқушылардың әлеуметтік тұрғыда мақұлданған тіршілік әрекеттеріне (мәдениет, спорт, өнер, ғылым және т.б.) араласуға қалыптастыру бойынша шараларды қолдану өте маңызды.

Кейбір сынып жетекшілерінің өз міндеттеріне атүсті қарйтындығын, бала тап болған жағдаяттан оның хабарсыздығынан, оқушының сабаққа қатысуы мен үлгірміне бақылау жасамағандығынан көруге болады. Осының барлығы оқушыға қажетті көмек көрсетіп, шаралар ұйымдастыруға кедергі келтіреді.

Баланы балағаттау, кемсіту, тіл тигізу жағдайларының, педагог тарапынан психологиялық және дене зорлығының алдын алу мақсатында мектеп әкімшілігі, мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынасты қатаң қадағалап, бақылауға алғандары дұрыс.

Психолог-маман тек қана мұғалімдер мен ата-аналарға суицидтің не екендігін, оның көрініс беру факторларын, күйзелісте, жабығуда жүрген балалардың қандай күйде болатындығын жете түсіндіруі қажет. Себебі, көз жанары мұнға толы бала туралы бұрыннан қалыптасып қалған ұғым әрдайым шындыққа сәйкес келе бермейді. Анасына қарсы шығып, шарапқа әуестенген, темекі тартқан жасөспірімнің күйзелісті күйде жүруі әбден мүмкін.

Суицидалды мінез-құлық кезіндегі суицидтік әрекеттердің алдын алу үшін психолог-маманның әрекеттері:

- психологиялық жаракат алу жағдаяттарын жеңілдету;

- суицидалды әрекетке жетектеген себептен психологиялық тәуелділікті азайту;
- іс-әрекетті қалпына келтіру мүмкіндіктерін қалыптастыру;
- баланың өмір мен өлімге деген дұрыс қалыптастыруы қажет.

Баланың болар болмас психикалық ауытқуы байқала бастаған сәтте психиатрдың кеңесін алған жөн. Мұны ата-анасыз жасауға болмайды, алайда психолог-маманның кеңесін де алғаны дұрыс.

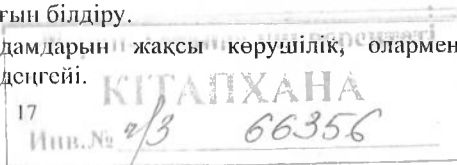
Жасөспірімнің жабығулы көңіл-күйде жүруін сезінген сәтте оны көмексіз, назардан тыс қалдыру баланы нендей жағдайға әкелетіндігін ата-анаға міндетті түрде түсіндірілуі керек. Бала психолог-маманын «сатқын» деп санамас үшін, оған «Сенің қазіргі күйің соңғы кезде басыңа түскен кейбір мәселелерді өзін шеше алмай жүргендігіңнен болар, осы бойынша мамандардың кеңесін алуың керек, ал мұны ата-анасыз жасауға болмайды. Егер сен қарсы болмасаң, ата-ананды осы мәселеге қалай қатыстыратынымызды ойластырайық» деген «келісім-шарт» сияқты сөздермен баламен жылы-жұмсақ ақылдасқандай ниет білдірген жөн. Баланың басындағы проблемасы ата-анасына байланысты болса, онда әрбір жағдаят жеке-жеке қарастырылады.

Тұлғаның суицидке қарсы факторлары

Тұлғаның суицидке қарсы факторы – бұл жағымды өмірлік ұстанымдардың қалыптасуы, өмірлік позиция, жекелік факторлар кешені және адамның психологиялық ерекшеліктері, сонымен қатар суицидке икемделуге кедергі келтіретін жан дүниесінің күйзелісі.

Бұған төменгілер жатады:

- сіз үшін маңызды туыстарыңыз бен жақындарыңызға эмоционалды жақындық сезім;
- қарыз сезімдердің, міндеттіліктің айқын білінуі;
- өзінің денсаулығы жағдайына деген назар аударуы, өзіне дене жаракатын түсіруден қорқу;
- қоғамның пікіріне есеп беру және айналасындағылардың айыптауынан, өзін-өзі өлтірудің масқарашылығы туралы көріністен қашу және мінез-құлықтың суицидалды моделін қабылдамау;
- өмірлік, шығармашылық, отбасылық және де басқа жоспарлардың, ниеттердің болуы;
- рухани, адамгершілік және ойлауда эстетикалық критерийлердің болуы;
- Психологиялық икемділік және бейімделушілік, жеке жағымсыз қайғырудың орнын толықтыра алу, психикалық қысымды түсіру әдістерін қолдану.
- Өмірге деген қызығушылығын білдіру.
- Туыскандарын, жақын адамдарын жақсы көрушілік, олармен қарым-қатынасының мәнділік деңгейі.



- Діндарлық және өзін-өзі өлтірудің күнә екендігінен қорқу деңгейі.
- Өзінің өмірлік болашағы мен жуық арадағы келешегін жоспарлау.
- Суицидтен соңғы өзінің сырт пішінінің жағымсыз кескіні.

Суицидке қарсы бағдарды қалыптастыру үшін жасалуы тиіс:

- баламен үнемі қарым-қатынас жасау, оны өзінің жеке ойымен жалғыз қалдырмау;
- оның өзінің күші мен мүмкіндіктеріне деген сенімділігін туғызу;
- оптимизм мен үмітке сенгізу;
- тілектестікті білдіру, жылулық пен түсінушілікті туғызу;
- баланың мінез-құлқына бақылау жасау, оның құрдастарымен қарым-қатынастарын талдау.

Адамда, соның ішінде жеткіншекте суицидке қарсы, өмірге орайлы жасампаздық факторлары көп болып, өзіне деген ішкі сенімділігі мен «психологиялық қорғанысы» мықты болса, соншалықты оның суицидке қарсы кедергілері де берік болады.

Суицидті болдырмаудың алдын алу жұмыстарының кезеңдері:

1. Диагностикалық: суицидті мінез-құлықтық (жоғары аландаушылық, күйзеліске қарсы тұра алмаушылық, жоғары эгоцентризм (тек өзінің көзқарасы тұрғысынан қараушылық), өзіндік бағасының тұрақсыздығы, байланысқа бейімсіздік, әлеуметтік жәрдемді сезінудің төменділігі, ауыртпалық жағдайларды жеңуден қашу стратегиясы және т.б.) қалыптасуына әсер етуге көмектесетін жеке бас ерекшеліктерінің диагностикасын өзіне қосады, сонымен баланың отбасындағы күйі туралы, отбасылық өзара қарым-қатынастың сипаты туралы, отбасы құрамы, оның әуестенетін нәрселері мен қабілеттері жөнінде, оның достары немесе мүмкін болған референтті () топтар туралы ақпараттар алу.

2. Психосексуалды даму, тұлғааралық қарым-қатынастың мәдениеті, қарым-қатынас технологиясы, стрессті жағдайлардың жеңу тәсілдері, дау-дамайлық салаларындағы жеткіншектің күзіретінің кеңеюін көрсететін ақпараттық-ағарту кезеңі.

3. Өз-өзімен жұмыс жасауда машықтануын дамытуы мен қалыптастыруын қосушы, мінез-құлық формасы мен жеке тұлғалық ерекшеліктерін түзету элементтері бар әртүрлі психологиялық тренингтер.

Суицидтің алдын алуда жүргізілетін жұмыстардың түрлері

Психокоррекциялық сабақтардың түрлері	Сабақтың мақсаты	Жүргізу формалары
Топтық тренинг	Топтық ынтымақтастық, қарым-қатынастағы кедергілерді жою, еркін қатынас жасау бейімділігін ашу	Сергіту жаттығулары, қозғалмалы ойындар, естелік әңгімелер, жағдайлар, өсиет әңгімелер және т.б.
Ойындық терапия	Тұлғалық даму, жалпы адамзаттық құндылықтарды қалыптастыру, девиантты мінез-құлықты түзету	Рөлдік және іскерлік ойындар, сергіту ойындары, тренингтік жаттығулар
Ертегі терапиясы	Ішкі ресурстарды белсенділеу, шығармашылық потенциалын (әлеуетін) ашу және тұлғалық үйлесімділік	Өзінің ертегісін құрастыру және оны баяндау, ертегі жазу және талдау т.б.
Медитация	Тәжірибе жинақтау, психозмоциялық қысымды түсіру, өзара жағымды қарым-қатынасты құру, тұлғалық әлеуетін дамыту	Медитация жаттығулары мен релаксация
Арт-терапия	Психозмоциялық қысымды түсіру, әртүрлі жағымсыз таптауырындардан арылу, мінез-құлықтың саналанбайтын деструктивті формаларын айқындау	Сурет-жобалау әдістері (тесттер, топтық суреттер және т.б.) және олардың талдануы
Психологиялық кеңес жүргізу	Ішкі жағдайды айқындауға және ішкі жағымды келісімділікті бекітуге, өмірлік сындарлы болашақты құруға себеп болатын психологиялық әңгімелер	Жеке және топтық кеңес, кіші топтармен жұмыс

Әлеуметтік-психологиялық тренинг

Әлеуметтік-психологиялық тренинг топтық жұмыстың белсенді әдістеріне негізделіп психологиялық әсер беруіне себепкер болады. Қарым-қатынастың арнайы ұйымдастырылған бұл түрін жүргізу барысында, тұлғаның даму мәселелерін шешу, коммуникативті дағдылардың қалыптасуына, психологиялық көмек пен қолдау көрсетуге, коррекциялауға, таптауырынды алып тастауға мүмкіндік туғызады және қатысушылар жеке проблемаларын шеше алады. Сонымен қатар, жеткіншектер ішкі ұстанымдарының орнын ауыстыра алады, білімдері көтеріледі, өзіне және айналасындағы адамдарға деген қарым-қатынасына позитивті тәжірибе пайда болады, басқа да қатынас саласында компетенттілігі артады. Сабақ уақытында, әрбір жеткіншек назарға, қамқорлыққа бөленеді, адамдарға деген шынайы қызығушылығы артады, оларға көмектесуге тырысады және де өздеріне басқалардың көмегін ала алады. Ол әртүрлі қарым-қатынас стиліне белсенді қатыса алады, оның өзіне онша таныс емес коммуникативті дағдылары мен жасай алушылық қасиеттерін үйренуге және дағдылануға мүмкіндік алады, соның өзінде психологиялық комфорт пен қауіпсіздікті сезіне алады. Ең бастысы, мұндай сабақтар – тұлғаны қоғамдағы толыққанды, белсенді өмірге қарқынды (интенсивті) дайындау. Психологиялық топтық тренингтің кілттік идеясы, тұлғаның дамуын, оның шектелулері мен комплекстерін алып тастау жолымен дамытуға ұмтылуына көмек, жекелік потенциалдан босату; өзгерісті әлемде адамдық «МЕНнің» трансформациясының, өзгерісінің идеясы.

Тренингтің спецификалық белгісі болып табылады:

- топтық жұмыстың бірқатар принциптерін қадағалау;
- топ қатысушыларының өзін-өзі дамытуда психологиялық көмекке мақсаттау;
- аз да көп те болса да тұрақты топтың болуы;
- анықталған кеңістікті ұжым;
- топ қатысушыларының араларындағы өзара қарым-қатынасына акцент;
- топ жұмысының белсенді әдістерін қолдану;
- субъективті сезімдер мен эмоцияларды объективтеу;
- қарым-қатынаста бостандық және еркіндік атмосферасы.

Тренингтік топтың жалпы мақсаты:

- топ қатысушыларының психологиялық проблемаларын зерттеу және олардың шешіміне көмек көрсету;
- субъективті өзін сезінуді және психикалық денсаулықты жақсарту;
- адамдармен қарым-қатынастың үйлесімдірілек болуы үшін тұлғааралық өзара әсерінің тиімді әдістері мен механизмдерін, психологиялық заңдылықтарын зерттеу;

- ішкі және мінез-құлықтық өзгерістер негізінде эмоционалдық бұзылулардың алдын алу немесе түзету үшін қатысушылардың өзіндік санасын дамыту;

- тұлғалық өсу, шығармашылық потенциалдың жұмсалуды, өмірлік қызметтің тиімді деңгейіне жетуге және бақыт пен жетістіктерді сезіну процесстеріне әсер ету.

Топ қатысушыларының саны төрт адамнан кем, 15-тен артық болмауы керек. Ең дұрысы қатысушылар саны он екі болғаны жөн. Қатысушылардың мұндай санды құрауының тиімділігі, әрбір қатысушы әрқайсысымен өзара қарым-қатынаста бола алуында, ұйымдастырушылыққа мүмкіндік алады: он екі екіге, үшке, төртке бөлінеді, яғни, топпен жұмыс жасау барысында әртүрлі топшаға бөлінуге әбден мүмкіндік бар.

Топ жұмысының басында, жүргізуші сабақтың қортындысында қандай білім алып шығатындықтары туралы ақпарат береді. Содан соң топтағы жұмыс барысының принциптерімен таныстырады:

1. «Қазір және осы жерде» - бұл принцип, қатысушылардың дәл осы кездегі сезімдерінің, нақты жағдайға байланысты өтетін процесстерінің, дәл осы сәтте пайда болған ой-пікірлерінің талдануы. Кейбір айтылатын жағдайлар болмаса, өткен шақ пен болашаққа проекция жасауға тиым салынады.

2. Шынайылық және ашықтық. Қатысушыларды не қызықтырады, не толғандырады солардың барлығын шынайы түрде айтылса, сезімдерін ашық, ештедені бүкпестен білдірсе, топ мүшелері жалпы жұмыс жасау барысында жақсы жетістіктерге жетеді.

3. «МЕН» принципі. Қатысушылардың негізгі назарын өзін-өзі тануға, өзін-өзі талдауға және рефлексия процесстеріне шоғылдырғандары жөн. Нақты адамның сезімдері мен ойларын басқа адамның жауапкершілігіне жүктеп қоятындай, «біз есептейміз...», «біздің пікіріміз басқаша...» деген аморфты «біз» сөзін қолдануға тиым салынады.

4. Белсенділік. Психологиялық тренинг оқыту мен дамудың белсенді әдісіне жататындықтан, тренингтегі болып жатқан жағдайлардың барлығына қатысушылардың белсенді түрде қатысуы міндетті болып есептеледі.

5. Конфиденциальность. Нақты қатысушыға байланысты, топта айтылғандардың барлығы топтың ішінде қалуы шарт – психологиялық қауіпсіздік пен адамның ішкі сырын өзінің ашуына атмосфера тудыратын жағдай ретіндегі табиғи этикалық талап.

Тренингтік топ өз қалауы бойынша нормалар мен ережелерді енгізе алады.

Тренингтік сабақтардың құрылымы

Әр сабақ бес негізгі бөліктерден тұрады:

I. Сәлемдесу.

II. Сергіту. Топ қатысушыларының белсенділік көрсетуіне, қысым түсірмей, мейірімділікті білдіретін атмосфераны тудырушы, топты біріктірушілікті жоғары деңгейде көрсетуге мүмкіндік беретін жаттығуларды қосады.

III. Сабақтың негізгі мазмұны. Тренингтің басты мақсатын орындатуға көмектесетін тапсырмалар мен жаттығулар, рөлдік ойындар жиыны.

IV. Сабақтың рефлексиясы. Әр сабақтың соңында, қатысушылар өздерінің сезімдерімен, әсерлерімен алмасуға, пікірлерін айтып, өз жетістіктерімен бөлісуге уақыт қалдыру қажет.

V. Қоштасу.

Қатысушының жасаған әр жаттығуы талдаумен аяқталады. Талдауда, қатысушыда кездесетін қиындықтарға, күйзелістерге, сезімдерге аса назар аударылады.

Тренингтегі сәлемдесуді, сабақтың рефлексиясы мен қоштасуды топтық дәстүрде бекіту қажет.

Тренингтік сабақтарды өткізудегі практикалық психологтар, әлеуметтік қызметкерлер мен педагогтарға кеңестер

Тренингті жеткіншектермен сыныптан тыс жұмыстар ретінде жүргізуге де болады. Бағдарламадағы әр психокоррекциялық сабақ 2 сағат көлемінде, 10-14 сабақпен есептеліп жасалған. Қажет болған жағдайда, топтың даму үрдісі барысында бағдарламаға түзетулер енгізуге болады. Қатысушылар саны 15-тен көп болмауы керек.

Тренинг өтетін орын. Сабақтан сабаққа өткен уақытта қайталанбайтын шығармашылық атмосфера сақталу үшін, осы тренинг өткізуде бөлек бөлме бөлінгені аса маңызды. Тренинг барысында қатысушылар шығармашылыққа толы атмосферада ешқандай да алдын ала дайындықсыз жұмысын жалғастыруға жақсы көмек болар еді.

Жүргізушіге кеңес. Жүргізушіге, нақты бір мазмұнға бағыт алумен қатар (ақпараттарды беру, белгілі бір дағдыларды дамыту), тренинг үдерісіне де (топ қатысушыларының арасындағы қарым-қатынас динамикасы) бағдар жасағаны дұрыс. Сонымен қатар, жүргізуші топтық жұмыстың этикалық ережелерін де білгені абзал және оны үнемі ұстанғаны жөн, себебі топтағы жұмыс, жеткіншектің тұлға болып қалыптасуына қатты әсер етеді. Әсіресе бұл тренингтің соңында тарап кетпейтін топтарға арналған (мысалы, мектеп базасына бағдарланған топ). Мұндай топтардағы жетекшінің жіберген кішкене де болса қателігі, алдағы уақытта олардың қатысушыларына кәдімгідей кері әсерін тигізуі мүмкін. Жүргізушінің, *топтық жұмыстың ең негізгі принциптерін* есінде ұстағаны жөн:

– балаларға топ жұмыстары жөнінде толық ақпараттар беру: оның мақсаты, жоспарланған жұмыстардың мәселелері, қатысушыларға қойылатын талаптар. Топта нендей жағдай

болатындығын да айту қажет. Өр қатысушы тренингке өз ерікімен қатысуға келісімін бергені жөн.

– Конфиденциальность. Топтағы нақты бір қатысушыға байланысты айтылғандардың барлығы сыртқа айтылмауы керек. Тек қана ерекше жағдайда ғана жүргізуші ақпаратты сыртқа шығара алады (баланың немесе топтың басқа да қатысушыларының жетістігін (благополучие) сақтау мақсатында).

– Өз еркімен принципі. Топ мүшелері кейбір жаттығуларға қатыспауына да болады және жетекші олардың мүдделеріне сәйкес әрекет жасап, топтың оған қысым жасауынан қорғауы қажет. Сонымен қоса, кез келген қатысушы алдын ала жетекшіні және топ мүшелерін де өз шешімі туралы ескерте отырып, топтан шығуына құқықты.

– Топ қатысушыларын психологиялық және физикалық қауіпсіздігімен қамтамасыздандыру. Топта денелік және вербалді агрессия болмауы керек. Жетекші топ қатысушыларының барлығына қауіпсіздік кепілдігі болуы қажет. Басынан бастап, қатысушылардың келісімімен, өз сезімдерін ашық айту туралы ереже енгізулері қажет, бірақ та мінез-құлықтарына баға беруден немесе бір-біріне жағымсыз нәрселерді айтып салудан аулақ болғандары жөн.

Қатысушыларды бұл ақпараттармен тандау барысында таныстыру керек. Бұл топ жұмысының ережесін қабылдау үшін негіз болып табылады.

Топ жұмысының тиімділігі мен бір жүйеге келгендігі, жетекшінің нұсқауды нақ, екі ойлы емес, топ қатысушыларының барлығына түсінікті болатындай бере алғандығына байланысты. Әсіресе, егер бір қатысушы жұпсыз қалған жағдайда немесе жаттығу жетекшінің тікелей бақылауын қажет етпеген сәтте, оның жағынан басқару керек болмаған кезде жүргізуші кейбір жаттығуларға қатысуына болады.

Әлеуметтік-психологиялық тренинг бағдарламасы

№ 1 сабақ

Мақсаты:

- қатысушыларды тренинг бағдарламасымен таныстыру;
- қатысушыларды бір-бірімен таныстыру;
- топтық жұмыстың ережелерін қабылдау;
- жалпы психологиялық настройды жақсарту;
- тренинг қатысушыларының психологиялық раскрепощение.

Сабақ жетекшінің сәлемдесуімен, оның тренинг бағдарламасы, мақсаты, ең бірінші қатысушыларға айтылатын нәрсе, олардың тренингтен не күтетіндіктері туралы ой бөлісуден, не үйреніп, не білгісі келетіндіктері жөнінде әңгіме қозғаудан басталады. Бұл тренерге, қатысушылардың талаптарына сәйкес бағдарламаға коррективировка жасауына көмектеседі,

содан соң қатысушыларға топ жұмысының ережесін, принциптерін жасап, жетілдіру ұсынылады. Талаптар тақтаға немесе ватманға жазылып, көрнекті жерде тренинг біткенше сақталады.

Танысу

Жаттығу «Қарлы түйнек»

Мақсаты: топтың барлық қатысушыларының есімдерін естеріне сақтау және эмоционалдық қысымын түсіру.

Жетекші қатысушыларға сағат тілінің қозғалысы бойынша есімдерін атауды ұсынады, бірінші қатысушы өзінің есімін айтады, екінші ең алдымен бірінші қатысушының есімін, сосын өзінің есімін атайды, үшінші алдындағы қатысушылардың есімдерін, содан соң өзінің есімін атайды және т.б. Ең соңғы қатысушыға қиынырақ соғады, реті келсе жетекші барлық қатысушының есімдерін еш қатесіз қайталауы қажет.

Сергіту.

Жаттығу «Үрленген қуыршақ»

Мақсаты: қатысушылардың қысылушылық қысымын жеңу, бұлшық етті босандатуға жаттығу.

Нұсқау. қазір біз үрлемелі қуыршаққа айналамыз, бізден ауа шығарылған, яғни басыңызды еңкейтеңіз, қолдарыңызды төмен түсіріңіз, бүкіл денеңізді босандатыңыз. Мен қазір үрлеуші құралының қызметін атқаратын боламын және «пщ, пщ, пщ» сияқты дыбыс шығара отырып, дөңгелекті толытрып жатқан адамның жұмысын еске түсіретін қимылдар жасаймын. Ал сіздер осы уақытта, әрбір ауа жіберуде ауамен толығасыз және денеңізді түзете бастайсыз, қолдарыңызды жоғары көтеріп, барлық бұлшық еттеріңізге қысым түсіресіз. Барлығы тұрып, бұлшық еттеріне қысым түсіргеннен соң, жүргізуші былай дейді: мен қазір тығынды аламын, барлық қуыршақтар ауа шығатын сияқты дыбысты шығарады да орындықтарға отырады, денелерін босандатады.

Сабақтың негізгі мазмұны

Жаттығу «Өзара презентациялар»

Мақсаты: бірін-бірі жақынырақ білуге көмектесу, презентация уақытында уақытты есептеу қабілетін жетілдіреді, серіктес туралы айтылған ақпараттарды қысқа да нұсқа жеткізуге, басқа адамның жан дүниесіне «еніп, сезінуге», жетпеген ақпараттарды жете ойлауға мүмкіндік береді.

Барлық қатысушылар жұп-жұпқа бөлінеді, бір-біріне онша таныс емес қатысушылар жұптасқаны жөн. Тапсырма беріледі: 3 минуттың көлемінде өзіңіз туралы айтыңыз (жасы, немен айналысасыз, отбасы, бұл жерге не ала келді, өміріңіздегі ең қызық оқиғаныз...). Содан соң серіктесіңізбен алмасасыз. Енді презентация уақыты басталады: қатысушылардың бірі өзінің серіктесінің арт жағында тұрып, оның иығына қолын қоя отырып, серіктесінің атынан, өзінің естігенін әңгімелейді.

Сабақтың рефлексиясы.

Әңгіме түрінде, сабақты толық талдау күйінде өткізіледі. Жетекші қатысушыларға олардың көңіл-күйлерінің қандай екендігі туралы, қалай сезінетіндіктері жөнінде, қазіргі кездегі талаптары және т.б. сұрақтар береді.

Қоштасу.

Жаттығу «Энергетикалық босаңдық»

Барлық қатысушылар қолдарымен ұстана отырып (сол қолының алақаны жоғары қарай қойылған – қабылдаушы, оң алақаны төмен - беруші) шеңбер құрады, көздерін жұмып, энергия (1-2 минут) өзінің төңірегінде жүр деп елестетуі керек.

№2 сабақ

Күні мақсаты:

- топтың бірігуіне арналған жаттығулар;
- топтың потенциалды көшбасшыларын айқындау;
- жалпы психологиялық настройды жақсарту;
- тренинг қатысушыларының психологиялық
раскрепощение;
- тренинг қатысушыларының әрі қарай танысуы.

Сәлемдесу. Дәстүр бойынша.

Сергіту.

Жаттығу «Үшінші артық»

Қатысушылар жұп-жұпқа бөлінеді де беттерін ортаға беріп, жалпы шендер құрып тұрады. Қашатын және оны қуатын қатысушылар таңдалады. Шеңберді қиып өтуге болмайды. Қашатын адам бір жұптың алдына келіп тұра қалады, қашатын адамның рөлі, жұптың сырттында тұрған қатысушыға тиеді. Үшінші артық.

Сабақтың негізгі мазмұны

Жаттығу «Менің өмірім»

Мақсаты: топ қатысушыларымен тереңірек танысу, есімдерін еске түсіру, жаттығу топтағы сенімділік атмосферасын қалыптастыруға көмектеседі.

Материалдары: әрбір қатысушыға бір парақ қағаздан, маркер, қарындаш, қалам, скотч қажет болады.

Нұсқау: әр қатысушыға парақ пен маркер таратылады, ол параққа өз есімін жазады және өз өмірін бейнелейді (қатысушылар өмірлерінің қай мезгілін және қандай күйде, сурет күйінде салады ма әлде өзіне бір маңызды кезеңдерін сөздермен жазады ма, немесе стрелка немесе төмпешік сияқты жолдармен бейнелей ме т.б. өздері біледі). Суретке 5-10 минут бөлінеді. Содан соң өзінің жасаған жұмысын презентациялау басталады. Ең дұрысы

жүргізушіден бастаған жөн, бұл барлық қатысушылардың ашылуына көмектеседі.

Жаттығудың рефлексиясы: Өмірден бірнеше жағдайлар келтірілуі мүмкін. Пессимисті көңіл-күйлі жағдайда болған сәтті, қайғы, зорлық-зомбылық, өмірден түңілу және т.б. болған кезеңдерді назардан тыс қалдырмауға кеңес беріледі. Өмірлік жағдайдың өзгеруіне және эмоционалды қолдау көрсетуді топпен қосылып жасаған дұрыс. Жүргізуші бұл жаттығуда адекватты психологиялық әдістерді қолдануына болады (Гейгаль-терапия, мінез-құлықты психотерапия, позитивті психотерапия, НЛБ).

Эмоционалды қысымды алып тастауға психотехникалық ойын.
«Атомдар мен молекула» ойыны

Жүргізуші: қазір барлығымыз жеңіл ғана бүрісіп түйін сияқты кейіпті келтіреміз. Сіз – бейберекет қозғалыстағы жалғыз атомдарсыз. Менің бұйрығым бойынша молекула құрасыздар. Мысалы, «үш» командасы бойынша әр молекулада үш-үштен атом болып бірігесіздер. Кім де кім еш молекулаға енбей қалса, ол ойыннан шығады. Әр түрлі сандар аталады, бірақ та 4-5-тен аспауы қажет.

Сабақтың рефлексиясы. Дәстүр бойынша.

Қоштасу. Дәстүр бойынша.

№ 3 сабақ

Күннің мақсаты:

- ата-анамен болған пробелмаларды конструктивті әдістермен шешу;
- жалпы психологиялық **настройды** жақсарту;
- тренинг қатысушыларының психологиялық ашылуы;

Сәлемдесу.

Сергіту.

Жаттығу «Ұжымдық есептесу»

Мақсаты: өзара әсерге және бірігіп жұмыс жасауға **настроиться.**

Нұсқау: Кімнен кейін кім және кімнің бастайтынын бір-бірімен алдын ала келіспей-ақ оңға дейін санау керек. Ол үшін тек қана бастарын төмен түсіру керек. Жаттығуды қайта бастау керек, егер де бір санды бірнеше адам бір мезгілде бірдей айтса.

Сабақтың негізгі мазмұны

«Менің отбасым» жаттығуы

Қатысушылар шеңбер бойынша отырады, әрқайсысында бір-бір парақ пен қалам беріледі.

Нұсқау: Парақтарыңызды екіге бөлуіңізді және төмендегі сөйлемдердің жалғасын жазуларыңызды сұраймын:

1. Мен өз отбасымды жақсы көремін, себебі...
2. Менің отбасымда маған ұнамайтыны..., себебі...

Содан соң қатысушылар қағаздарын қолдарына ұстап, бөлмеде жүреді, үндемей ғана бір-бірінің қағаздарында жазылғандарды оқиды. Бір-бірімен дауыстап сөйлесуге немесе шетте тұруға болмайды. Барлығы бір-бірінің жазғандарымен танысқан соң, парақтар тақтаға немесе қабырғаға ілініп қойылады. Талдауға кірісеміз:

- Сіздің проблемаларыңыз сияқты проблемасы бар адаммен кездескен уақытта қандай сезімде болдыңыз?

- Туындаған проблемадағы сіздің жеке қатынасыңыз нендей?
- Проблеманы қалай шешуге болады екен?
- Проблемадан құтылған уақыттыңызда не өзгерер еді?
- Проблемаңыз адамды кездестірген сәтте не сезіндіңіз?
- Берілген сөйлемнің жалғасын жазған сәтте қиындықтар сезіндіңіз бе?

Жаттығу «Ортақ тіл»

Топ үшке бөлінеді.

Нұсқау: қазіргі сәтте ата-анамыздан басқа ешкім де бізге қатты әсер ете алмайды. Сен анаңмен немесе әкеңмен бірнеше сағат бойы бір түкке тұрғысыз мәселені талдай аласыздар, мысалы, туылған күніңді қай жерде атап өту туралы, бірақ та қарама-қарсы жақтың айтқан аргументтерін тіпті түсінбек түгілі ести алмайтындай дәрежеде боласыздар. Бірақ та бәрі де өз орнына келе қалуы үшін, дауыс ырғағы немесе көзқарасты сәл өзгерту жеткілікті екен. Қазір біз рөлдік ойынды өткіземіз. Кім әке, кімнің ана, кімнің бала болатындығын анықтап алыңыздар. Сіздер қарым-қатынастың шектеулі мүмкіндіктерінде боласыздар: анасы – көрмейді, әкесі – естімейді, ұлы/қызы – қозғалмайды. Сіздер баланың туылған күнін қайда, қашан, нендей жағдайда, қандай шектеуліктермен өткізу керектігін ақылдасып, келісесіздер. Қатысушылардың әрқайсысында өздерінің сұраулары бар: әкесі туылған күннің уақыты кішкене ауыстырылса және үйде аталып өтсе екен дейді; анасы – үйде, уақытында өткізуді; баласы – дискотекада достарымен өткізуді қалайды.

Қатысушылардың әрқайсысы өз рөлдерін фантазиялары мен әртістік қабілеттерін қоса орындайды және шектелулермен санасады. Отбасылық процесске 5-7 минут қажет. Содан соң алынған қорытынды талданады, кім ата-аналарымен келісе алды, неге, кім келісе алмады, неге. Осыған ұқсас сіздің отбасыңызда қалай өтеді?

Соңғы жылдары ҰҚҰ Балалар қорының берген мәліметтері бойынша, жастар мен тіпті балалардың арасында өз-өзіне қол жұмсау, өз-өзін өлтіру сандары соншалықты көбейіп кетті. Қылмысты іс құжаттарына талдау жасалған уақытта, жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсаған барлық түрлерінің көбісі жанжал мен бейберекет, жайсыздықтан, яғни, ересектердің тарапынан зорлық-зомбылыққа тап болу қорқынышы, мұғалімдер, достары, сыныптастары жағынан көрініс алатын жанжал мен қалай болса солай қылықтар, айналасындағылардың тас жүректік және немқұрайлы қарым-

қатынастары, жеткіншектердің арасындағы жауапсыз махаббат. Мұндай қадамға баратындар көбінесе тұйық, тез жәбірленгіш, жалғыздықтан зардап шеккіш және өзінің керексіздігін сезінген, өмірдің мәнін жоғалтқан балалар барады. Сонымен қатар суицидтің болу себебі ата-анасының ішімдікке, нашақорлыққа салынуы, баланың жеке психологиялық ерекшеліктері, іштей жекелік жанжалдан да болуы мүмкін... Балалардағы суицидті жағдайлар импульсивті, жағдайлы және жоспарланбаған болып жиі кездеседі. Суицид жағдайына бару өмірге өнімсіз (қорғанышты) бейімделудің салдары – адаммен немесе отбасымен, жақындарымен және сыртқы дүниемен бөлектену механизмі әрекеті негізінде болады: өмірлік қиын жағдайларды жарамсыз, адекватты емес жолдарымен шешу. Алдағы берілетін материал Сізге, суицидті әрекеттің көрінісін беретін балалармен жұмыс жасауға мүмкіндік береді.

Ең алдымен балалармен жұмыс жасаушы мамандар – педагог, тәрбиеші, психолог, әлеуметтік қызметкерлер өздері жан дүниесіндегі жағымсыз энергиялардан арылуы қажет.

Ұстаздардың күйзелісінің алдын алу (профилактика)

Күйзелісті біз көбінесе жұмыс барысында болатын әртүрлі жағдайлардың қортындысында пайда болған жанжалдың төңірегінде аламыз. Осыған байланысты іскерлік қарым-қатынастың «жоғарыдан төмен» деген түрі жиі кездеседі: басшы-бағынушы. Тіпті егер қатардағы қызметкерлер өзара жанжалдасқанның өзінде де басшы осы жанжалдың шешімін табуға жиі араласып отырады.

- Егер сізді еңбекпен қамтамасыздандыру шарты мен оның сақталуы, еңбек ақы, қызмет бойынша көтерілу мүмкіндігі және тағы басқа да жұмысты ұйымдастыру факторлары қанағаттандырмаса, осы параметрлерді жақсартуда сіздің ұйымыңызда нақты мүмкіншіліктерін мұқият талдау жасап алыңыз, яғни, ең алдымен не үшін күресу керек екендігін біліп алыңыз.

- Өзіңіздің проблемаларыңызды әріптестеріңізбен, басшылармен талдап алыңыз. Осы тұста өзіңізді айыптаушы немесе арызданушы ретінде көрсетіп алмауға тырысыңыз – яғни, тек сіздің ғана емес басқаларға да қатысты жұмыс барысындағы проблема ретінде көрсетіңіз.

- Өзіңіздің басшымен тиімді іскер қарым-қатынасты бір жүйеге келтіруге тырысыңыз. Оның проблемасының көлемін бағалаңыз және өзіңіздің проблемаңызды бірге талқыға салыңыз. Ереже бойынша, басшылар «кері байланысты» қажет етеді, бірақ та қарым-қатынасты дұрыстауға әруақытта мүмкіндіктері келе бермейді.

- Сізге берілген тапсырмалардың толық мән-жайын басшыңыз бен қызметтестеріңізден сұрауға, олардан талап етуден еш қысылмаңыз.

- Аяқ астынан берілген тығыз жұмыс барысында аз да болса уақыт бөліп дем алуға тырысыңыз. Күн ұзыққа 10-15 минуттан демалыс жасап тұру сіздің жұмыс істеу қабілетіңіздің деңгейін көтереді.

- Жұмыстағы сәтсіздіктерді уақытша дүние деп ойлау өте пайдалы. Барлығын да өзгертуге болады. Әрбір адамның қателесуге құқығы бар.

- Жағымсыз эмоцияларыңызды қоғамдық-қолайлы жағдайда ыдыратуға тырысыңыз. Эмоцияларыңызды әлеуметтік жағдайда мақұлдап, басқару оны басып тастауға емес, сол эмоцияларды шығаруда немесе бетін қайтаруда дұрыс каналдарды табуға үйретеді. Қатты ашуланып тұрған сәтте есікті қатты жаппаңыз немесе қызметтесіңізге айғайламаңыз, одан да өз ашу-ызаныңызды бір нәрсеге аударыңыз: бір-екі қарындашты сындырыңыз немесе ескі қағазарды пара-парасын шығарып жыртыңыз. Кешті немесе демалыс күндерді күтіңіз де кез келген дене шынықтыратындай, ең жақсысы бір нәрсені ұратындай әрекет жасауға тырысыңыз, мысалы футбол, волейбол, теннис және т.б.

- Жұмысшы тобындағы күйзелістің алдын алудағы айтылған кеңестер жалпыланған сипатта беріледі. Нақтылы күйзелісті жағдай әруақытта тиімдірек жұмыс жасауға көрініс береді, себебі адамның мінез-құлқы, темпераменті, іс-әрекетінің стиліне көңіл аударылады. Одан басқа да жұмыстағы күйзелісті жағдайларды сезінушілігіміз жалпы өмірлік фонға да көп байланысты, яғни жалпыәлеуметтік, отбасылық, жас мөлшері мен басқа да факторлар арқылы туындайтын күйзелісті жағдайлардан қалай шыға алуымыздың жетістіктеріне де байланысты. Кәсіптік күйзеліс – бізді баурап алатын күйзелістердің бірі ғана. Әрине оның өзіндік өзгешелігі бар. Бірақ та күйзелістің физиологиялық табиғаты бәрі бірдей. Сондықтан да, өмірдің басқа да кедергілерін, жағымсыз жақтарын жетістікпен жеңіп жүрген адам, кәсіптік күйзелісті жағдайларды да жақсы жетістіктермен шеше алуға қабілетті. Сонымен, қызымет бабымен кездескен күйзелістерді жеңудегі кілттердің бірі, жеке адамның тандап алынған базалық құндылықтары мен оның жеке басының ерекшеліктерін есепке алуға сүйенген жалпы өмірлік стратегиясына негізделген.

Күйзелісті алдын алуда төмендегі деңгейде әрекет жасауға кеңес беріледі:

- Физиологиялық (өзінің денсаулығымен, тамақтану ережесімен, сыртқы пішінімен және т.б.);

- Эмоционалдык (өзіңіз үшін эмоционалды комфортты жағдайды тауып алуыңыз қажет, қандай да бір істі тындыруда кінкентай болса да білінетін жетістікке жетуді қамтамасыздандыру, өзіңізге және басқаларға да кіші-гірім мереке құрастыру және т.б.);
- Интеллектуалды (өзіңізді жалпы қандай болса да сүйісіңіз, қабылдауыңыз);
- Дүниетанымдық (максатыңыздың дифференциациясы, даму концепциясы, жағымды ойлар).

Күйзелісті тиімді түрде алып тастау...

Кез келген психологиялық проблемаларды шешу міне осыдан басталады. «Жан ауруы тән ауруынан бөлінбейді» деген қағиданы есте ұстанған жөн. Кез келген жағымсыз эмоция қандай да бір бұлшық еттердің жиырылуына әкеп соғады. Күйзелістің ең бір басты серіктесінің бірі – бұлшық еттерге түсетін қысым. Осы аймақтағы әрбір бұлшық еттің қысылуы адамның психологиялық проблемасында көрініс береді. Бұлшық ет қысылуы – жағымсыз эмоция мен орындалмаған тілектерден пайда болған қысымның қалдық құбылыстары болып келеді.

Бұл күндері «бұлшық ет сауытын» босандатуға арналған тәсілдердің көптеген түрлері жетілдіріліп психологиялық жұмыстарға пайдаланылуда (аутогенді жаттығулар, психологиялық тренингтер және т.б.).

Американдық актер Александер бұлшық еттер жаттығуларының бір тұтас жүйесін жетілдіріп, шығарды. Мүсіннің сымбатты болып, дұрыс қалыптасуы үшін ол ең бірінші мойын қысылуынан құтылу керектігін атап көрсетті. Оның кеңестері қарапайымдылығы соншалықты, орындалған уақытта еш қиындық түсірмейді.

- Ең бір басты формуласы: «басыңызды жоғары созу». Бұл жаттығу 5-7 минут қана уақыт алады: екі қолыңызды денеңізге жақын ұстап бойлай ұстап тік тұрыңыз. Қара түнек, яғни тас төбеңізге жіп байланған, сол жіппен сізді қатты, бірақ сенімді түрде жоғары көтереді деп елестетіңіз. Басыңызды сол керіліс күші бағыты бойынша қозғалуына мүмкіндік беріңіз. Аздап-аздап мойныңызды созыңыз. Оны ішке тартып алаңыз. Енді осындай энергияның қайнар көзін арт жағыңызда да бар деп елестетіңіз. Энергия толқындары арқаңыздан төмен және жоғары қозғалысын сезініңіз. Энергия қуатын оң жағыңызға орналастырыңыз. Энергия қозғалысын оң жақ денеңізге әсерін сезініңіз.

Энергия қуатын сол жағыңызға орналастырыңыз. Энергия қозғалысын денеңіздің сол жағына әсерін сезініңіз. Энергия қуатын жоғарғы жағыңызда деп елестетіңіз. Энергия қуатының сіздің төбеңізден құйылып жатқанын сезініңіз.

Енді энергия қуаты сіздің аяғыңыздың астында деп елестетіңіз. Энергия қуаты сіздің табаныңызды жылыта жоғары қарай көтеріліп бүкіл

денеңізді жылудыққа толтыратындығын сезініңіз. Энергияны басқа адамдарға беріп жатқандығыңызды елестетіңіз. Қандай адамдарға беріп жатқандығыңызды өзіңізге белгілеңіз. Енді осы энергияңызды өз отбасыңызға, достарыңыз бен таныстарыңызға жолданыз.

«Күтілмеген бақ» жаттығуы

Мақсаты: жұмысы көп болып, не істерін білмей жүрген, ісін ең бірінші неден бастарын білмеген адамға арналған жаттығу.

3-4 рет терең дем алыңыз да көзіңізді жұмыңыз. Сіз бір үлкен зәулім қамалдың ішінде серуендеп жүрмін деп елестетіңіз. Барқытпен қапталған биік қабырға мен ондағы ағаш есікті көресіз. Есікті ашқан уақытта, қараусыз қалған баққа тап боласыз. Бұл бақ бұрындарда керемет болатын, ал қазір ешкім оны баптамайды. Өсімдіктер өсіп, арам шөптер қаптап, тіпті жер де көрінбей соқпақтардың бар жоғы да белгісіз болып қалған. Бақтың кез келген жерінен бастап арам шөптерін жұлып, ағаштардың ескірген бұтақтарын кесіп, кейбір ағаштарды қайтадан егіп, оларды суарып, яғни бақты сол баяғы қалпына келтіру үшін бар мүмкіншілікті жасайтыныңызды көз алдыңызға елестетіңіз...

Біраз уақыттан соң тоқтаныз да, сол тұста өзіңіздің не сезінгеніңізге көңіл аударыңызшы...

Қандай сезімде болғаныңызды саралап болсаңыз, 3-4 рет терең дем алыңыз да көзіңізді ашыңыз.

Егер бір нәрсе жасауды бастасаңыз, өмірде оны жалғастырып алып кетуге болатындығын сезініңіз.

Дем алу гимнастикасы (А.Н.Стрельников бойынша)

Төмендегі жаттығулар:

- мұрыннан дем алудың бұзылуын қалпына келтіреді;
- кеңірдектің дренаждық қызметін жақсартады;
- кеңірдектің өкпе жүйесі бойынша кейбір морфологиялық өзгерістерін жояды;
- зат алмасу үдерістеріне (процесс) жақсы әсер етеді;
- жүрек-қан тамыр жүйесі функциясының бұзылуын жөнге келтіреді, қан айналысының барлық аппаратын бекітеді;
- организмнің жалпы қарсыласуын, тонусын, көтереді, жүйке-психологиялық жағдайды жақсартады.

«Алақан» жаттығуы (сергіту жаттығуы)

Бастапқы қалып: тік тұрып, алақанды «көрермендерге көрсету», шынтақты төмен түсіріп, қолды денеден алыс ұстамау керек – «экстрасенс» кейпі. Мұрынмен қысқа, шулы, белсенді дем ала отырып, алақандармен

жұдырық түйіңіз (қармау қимылы). Қолдар қозғалмайды, тек қана алақандар жұмыс жасайды.

Белсенді дем алуан соң бірден дем шығару мұрыннан немесе ауыздан еркін де жеңіл орындалады. Бұл уақытта жұдырықтар ашылады.

Тағы да мұрынмен «пысылдап» (дыбыстатып, бөлменің бәріне естіліетіндей) және бір уақытта алақандарды жұмылдыру ерек. Шулы дем алу мен жұдырықты жұмғаннан соң тағы да еркін де жеңіл дем шығарылады, қолдардың саусақтары жазылады, қолдарды босандатамыз.

Дем шығарғанда саусақтарды тарбиту керек емес. Әрбір дем алуан соң дем шығару қалай еркін шығарылса, олар да жұдырық та соншалықты босаңдайды.

Ең бастысы дем шығару туралы ойлауды уйрену. Тек дем алу ғана белсенді рөл атқарады, ал дем шығару пассивті болу қажет. Ауаны кеудеде ұстап қалмау қажет және де итеріп шығару да керек емес. «Толыққан» ауаны шығаруда организмге кедергі жасамаңыз, ол өзі-ақ шығарады.

Қысқа 4 шулы дем алу жасай (және оған сәйкес 4 пассивті дем шығару) отырып, үзіліс жасаңыз да, 3-4 секунд демалыңыз.

«Погондар» жаттығуы

Бастапқы қалып: тік тұрып, жұдырықты белге қысу. Мұрынмен қысқа шулы дем алған кезде жұдырықты күшпен еденге дейін созып итеріңіз, яғни еденнен серпілген немесе қолдан бірденені жұлып алып тастағандай. Осы сәтте жұдырықты жазыңыз. Дем алған уақытта иық жиырылап, зорланып тұруы шарт, қолдар созылады (олар еденге қарай созылған сияқты), қолдардың саусақтары тарбияды.

Дем шығарған уақытта бастапқы қалыпқа келу керек: жұдырық тағы да белге келеді – дем шығару пассивті түрде. Қатарынан 8 дем алу-қимылын жасау керек. Одан содан 3-5 секунд үзіліс және тағы да 8 дем алу-қимылы, 96-ға дейін. Бұл жаттығуды отырып та, тіпті жатып та жасауға болады.

Қалыпты 8-ден 12 рет, 16-дан 6 рет немесе 32-ден 3 рет.

«Сорғыш» жаттығуы («Донғалаққа ауа толтыру»)

Бастапқы қалып: тік тұрып, қолдарды төмен түсіріледі. Жайлап қана болар-болмас төмен қарай еңкейіңіз: арқа дөңес күйде (тіке емес), бас та иінкі (төмен еденге қарайсыз, мойынды созбайсыз және күштеп созбайсыз, қолдар төмен жіберілген).

Еңкеюдің ең соңғы нүктесінде қысқа шулы дем алыңыз («еденді искеніз»).

Болар-болмас көтеріліңіз, бірақ та толық түзуленбеңіз – осы тұста мұрын немесе ауыз арқылы дем шығарасыз. Тағы да еңкейіңіз және бір мезгілде еңкейе отырып қысқа шулы дем алыңыз. Содан соң болар-болмас түзулене бастап, мұрныңыз немесе ауызыңыз арқылы дем шығарыңыз. 8

еңкею-дем алуды қатарынан жасаңыз, 3-4 секунд үзіліс жасап тағы да 8 еңкейіп дем алуды жасаңыз.

Қалыпты жағдай 8-ден 12 рет жасау.

Шектеуліктер бар. Бас және омыртқа жаракытында, омыртқа аралық диск немесе омыртқа жарығы бар болса, көпжылдық остеохондроз бен құянда, артериалды қысымы барлар, көз және бас ішіндегі қысыммен зардап шегушілер, бауыр мен бүйректе, қуықта тастары барлар, 5 диоптриядан асатын алыстан көре алмаушылар ешуақытта еңкейюге болмайды. Еңкейген уақытта қол тізеге дейін ғана болуы керек.

Қатардағы жауынгердің қадамындай жайлап қана жаттығуларды жасаңыз. Егер бірінші жаттығудан соң белдемеде аурыңқырағандай болса – қорықпаңыз, жайлап жаттыға беріңіз, бірақ аса сақ болыңыз. Мұндай жағдайда қатарынан үзіліссіз 8 дем алу-қимылын жасаңыз. Біртіндеп ауру қайта бастайды.

В.Левин бойынша дем алу тонопластикасы

«Бақыланатын дем алыс»

Бұл жаттығуды үнемі жасап тұрсаңыз, денеңіз шынығып, көңіл күйіңіз бен зейініңіздің шоғырлануы жақсарады, тез ұйықтай алатын қабілетке жетесіз және ұйқы сапасы жақсарады. Бұл жаттығуды кез келген жағдайда, кез келген уақытта, яғни жатып та, отырып та, үйде де түзде де, көлікте де жасай беруге ыңғайлы. Алатын уақыты 10 секундтан бастап 10 минутке дейін.

Демалысыңыз әдеттегідей, демалысыңызға еріп отырасыз. Демалысыңызды аңдып, демалысыңызды қабылдайсыз. Басты күйіңіз: дем алысыңыз бен сананы біріктіру (мен - өмір сүрудемін, мен – дем аламын, өз дем алуымды қабылдаймын, дем алысымды аңдимын, дем аламын, бұл болып жатыр, дем аламын, өмір сүремін және дем аламын). Дем алысқа жекесіз-пассивті түрде көңіл бөлуге болады: дем алудамын, ауа жұтамын, бүкіл денеммен дем алудамын, ауа жұтамын және шығарамын, дем ала аламын...

Дем шығарудың әртүрі

Ақырын-ақырын дем шығаруға болады. Жайлап қана дем алып және өте тез дем шығаруға болады.

Пайда болған түйсікті байқаймыз.

Жайлап дем алу – сәл ғана кідіртіп, мұрын арқылы үзіп-үзіп шығару. Тап осылай, бірақ та ауыз арқылы. Жайлап қана дем алу – дем шығару ерінді түтікшедей, ұртты толтырып, ысқырыңқырап, сонымен бірге басты үйіріп

отыру қажет. Дем шығарудың басы кенеттен, ортасы ырғақты, соңын өзіңіз біліңіз...

Жаттығу барысында жағдайымызды бақылап отырамыз.

Бұл техникаларды орындап отырған сәтте тонус көтеріледі, көңіл-күйіңіз жақсарады, сенімділік пайда болады, басқаға көңіл аудару жеңілдейді және т.б.

Дем алуды босату

Көңілді сергітуге көмектеседі, Жөтел мен кекештенуді тоқтатады, бірден сенімділікке ие боласыз, жинақтылыққа жаттығасыз, кішкене болса да өзіңізді бақытты сезінесіз. Жаттығудың уақыты 2 минут пен 2 сағат арасы.

Жаттығуды отырып та тұрып та, серуендеп жүріп те жасай беруге болады. Көзді жұмуға болады (егер сіз отырып немесе жатып жасасаңыз). Киген киіміңіз еш жеріңізді қысып тұрмауы қажет. Егер бір жеріңізді қысып тұрғандай сезінсеңіз, өзіңіз сілкініп, дененізді босандатуыңызға болады.

Ал енді тек жай ғана дем алайық...

Ең қарапайым жеңілдеп қалатын дем алуды (жеңіл күрсініс) жадырауды жасайық – қалай болса да еш қиналмастан, мейлі ол өзі шықсын, - тек қана дем алысыңызға жеңіл ғана сенгіштікпен көңіл аударайық... Еркін, тек қана еркін. Еркін, тіпті еп-еркін дем алыс...

Дем шығарыс пен келесі дем алудың арасында табиғи үзілісті – келесі жеңіл жадырай күрсінгіміз келгенше сақтайық, тағы да жеңіл (жағымды) жадырай күрсінеміз – сенгіштік көңілмен – жеңіл түрде арқа басы жадырасын... және тағы да... және тағы да... Еркін, өзімізге таныс ырғақта дем аламыз, дем алысты тереңдетпей, ұстап қалмай, - ешқандай да жасанды қимыл жасамаймыз... Емін-еркін дем аламыз, тек қана еркін... жеңіл де еркін – еркін дем алу, дем алысты қалауымызша, еркін жасау...

Біршама уақытан соң дем алыс өз-өзінен бәсеңдейді де тереңдейді, біркелкілене бастайды...

Жуық арада, босансуды қажет ететін, дененіздегі бұлшық еттер өз-өзінен-ақ босансуд бастайды...

Тамырлардың босансуына байланысты жеңіл ғана жылулықты сезінуіңіз мүмкін...

Жүрек бірқалыпты ырғаққа көшеді... Көңіл жайланып, тылсым тыныштық орнайды, ап-айқын балғындық, тазалық... Жағымды жеңіл оңашалану... Енді дем алыс тіпті жеп-жеңіл – әруақытта жеңіл де еркін дем алуға болады екен деп, жеңіл сенуге болады, әруақытта еркіндік... Міне осылай жалғаса береді, жалғаса береді... осылай болады да... Дем алысты босатумен – ары қарай өмірге...

Күйзеліске қарсы гимнастика

- Бірнеше рет иықтарыңызды көтеріп түсіріңіз, содан соң қатып қалған мойныңызбен иықтарыңыздың «қысымынан» айырылу үшін оларды айналдыра қозғаңыз.

- Аз уақытқа отырыңыз да, көзіңізді жұмыңыз және бірнеше терең дем алыңыз.

- Жоғары қараңыз да, «аспанға жеткізердей» қолыңызды созыңыз – бірінші бір қолыңызбен, содан соң екінші қолыңызбен, содан соң екі қолыңызбен.

- Басыңызды сипалап және саусақтарыңыздың басымен оның барлық ұңқыр-шұңқырын қармалаңыз.

- Шашыңыздан тартыңыз. Содан соң қолдарыңызды төмен түсіріңіз – уф-фы!

- Қолыңызбен жағыңызды қысыңыз. Оны саусақтарыңыздың басымен қармалаңыз (бұл жаттығу жақтарын қысып алатын, тістерін қайрайтындарға жақсы көмектеседі).

- Жақтарыңызды қатты қысыңыз да, аузыңызды кеңінен ашыңыз. Республика Сарайының сахнасында тұрмын деп есептеңіз де «Ааааааа!» деп айтыңыз.

- Көзіңізді жұмыңыз да, кеңінен ашыңыз. Дәл осылай бірнеше рет қайталаңыз.

- Көзіңізді жұмыңыз да, ауа танауыңыздан қалай кіріп-шығатынына зейініңізді шоғырландырыңыз да жайлап қана дем алып шығарыңыз. Мүмкіндігінше жағымды ой ойлауға тырысыңыз

Көз шаршамауының алдын алу

- Қастан бастап маңдай арқылы жоғары қарай тас төбеден және мойын арқылы төмен өтетін сызықты басыңыз.

- Көздердің бұрыштарындағы нүктелерді саусақтарыңызбен басыңыз.

- Қастарыңызды қимылдатыңыз.

- Жоғары қараңыз.

- Төмен қараңыз.

- Сол жаққа оң жаққа қараңыз

- Ойша көздеріңізбен тігінен және жазық бойынша сезіді

суреттеңіз.

- Шамаңыз келгенше 1 минуттың көлемінде жан жаққа тез-тез көздеріңізді қимылдатыңыз. Көзқарасыңызды жоғарғы жақ доға бойынша о жақ бұ жаққа қимылдатыңыз (жоғарғы доға – ми қыртысындағы іздестіру және «жұмақ» аймақтары). Егер көзқарас тез

және әртүрлі бағытта кимылдаса, ми қозады; егер акырын, жайлап біркелкі қозғалса - ми тынышталып, тежеледі.

- Жайлап, болар-болмас тигізіп, жоғарғы қабақты сипалаймыз. Дәл осылай төменгі қабақтан да қысымды алып тастаймыз.

Баламен жанжал туындаған жағдайда өзіңді қалай ұстауың керек

Жанжал – нашар тәрбиенің көрінісі және белгісі емес. Егер ол пайда болса, яғни, сіз біреудің көздеген мүддесі, мақсаты, ой-пікірімен түйісіп қалдыңыз. Басқа адаммен қарым-қатынаста арақайшылықтар, мүмкін қарама-қайшылықтар пайда болғаннан жанжал туындайды. Жанжалдан безбей, тек қана оны шешудің амалын қарастыру керек. Жағымсыз эмоция жаулап алып, жүйкеңіз тозып тұрса оны қалай жасауға болады?

- әзірше тынышталып, әңгімеге дайын болмайынша істің мән-жайын білуге тырыспаңыз!

- Жанжалдың шешімінің үстритін болуы жиі кездеседі; оны табу үшін негізгі үш сұраққа жауап беру керек:

- *неңдей жағдай болып жатыр;*

- *өтіп жатқан жағдайға кімдердің қатысы бар;*

- *адамдардың жанжалға араласуына не, қандай*

мақсаттар итермеледі.

- Ең алдымен өзіңіз туралы ойлаңыз: бұл жанжал сіздің қандай мүддеңізді қозғады:

- Басқа адам туралы да ойланыңыз. Ол адам бұл жанжалға өзінің зиянкестігінен қатысты болмаған болар?! Оның да жанды жеріне тиіп кеткен болар? Атап айтқанда несімен? Қандай құқығын ол қорғай алады?

- Сонымен өз сезімдеріңіздің суынғанын күтіңіз және жанжал мен оның қатысушылары туралы ойланыңыз.

Компетентті қарым-қатынастың арқасында жанжалдың алдын алуға бағытталған 10 түрлі практикалық кеңестер

- Басқа адамдардың ой-пікірі сіздің пікіріңізге қарама-қайшылықта болып келсе де, олармен шыдамдылық, тіпті қызығушылықпен қарауды дағдыға айналдырған жөн.

- Басқа адамдарға деген жағымсыз эмоцияларыңызды, ең болмаса олардың сыртқы білдірмей-ақ қоюға бар күшіңізді салып күресіңіз.

- Қарым-қатынаста шектеулі, дөрекі және үзілді-кесілді баға беруден аулақ болыңыз.

- Айналадағылармен қарым-қатынас кезінде тек жағымды жақтарын есепке алуға тырысыңыз. Адамдары көбінесе, жасамаған істеріне емес, жасаған істеріне қарай бағалауға тырысыңыз.

- Егер айтатын сыныңызды шынай түрде, мақтауға тұратындай орнын толықтыратын дәрежеде жеткізсеңіз, сын сындарлы (конструктивті) күйде қабылданады.

- Адамның жеке басын немесе жұмысын толығымен емес, тек нақты іс-әрекеті мен ісінің нақты қортындысын ғана сынға алуға болады.

- Бір адамды сынға ала отырып, оны басқа да жақсы адамдармен салыстырудан аулақ болыңыз.

- Пікірталас, айтысты бастамас бұрын, оның атын-затын анықтау қажет, айтыстың қортындысында проблеманы шешудің мүмкіндігін, пікірталастағы мақсатыңыз бен оған жетудегі ықтималдықты да есте ұстаған жөн.

- Жанжал барысында ең басты қауіп - артық эмоциялардың болуы.

- Ең бірінші өз эмоцияларыңызбен жұмыс жасап, оларды бақылауға ала отырып сенімсіздік пен наразылықты жеңуге тырысқан жөн.

- Қарсы жағыңыздың мақсатын оларға не кере екендігі мен талап тілегін мұқият тындап алыңыз, сонымен бірге оларды шын мәнінде түсінгендігіңізді білдіріңіз.

- Өзіңіздің мүдделеріңіз бен ниетіңізді нақтырақ айтуға тырысыңыз.

- Интуитивті жиналған шешімдерді жинақтаңыз.

- Екі жақты да қанағаттандыратын тиімді шешім таңдаңыз

Балалармен жанжал...

Құрметті ата-аналар!

Балаларыңызбен жанжалды жағдай сіздің өміріңізді түп тамырымен өзгертуі мүмкін! Бұл өзгерістердің тек қана жақсы жағынан болғанына тырысыңыз! Дау-дамайлы жағдайға түспес бұрын, осының нәтижесінде неге қол жеткізетіндігіңізді ойлаңыз. Бұл қортындының Сізге өте маңыздылығына тағы көз жеткізіңіз.

Дау-жанжал кезінде тек өзіңіздің ғана емес, басқалардың да мүдделерін де мойындаңыз.

Дау-дамай болып жатқанда іс-әрекет этикасын сақтаңыз, өш алуға есептеспей, проблеманы шешіңіз.

Егер өз ісіңіздің растығына толық сенімді болсаңыз, ашық та қатаң болыңыз.

Балаңыздың дәлелдерін тыңдауға өзіңізді мәжбүр етіңіз.

Уақытында тоқтамға келе біліңіз.

Өсіп келе жатқан өз балаларының махаббаты мен құрметін сақтап қалу үшін ата-ана не істеу керек?

Балаңыздың дербестікке ұмтылғанынан, одан айрылып қаламын деп қорқудың қажеті жоқ.

Балаға өз бетімен болудан гөрі, тәулсіздікке деген құқығы оған қажет екендігін ұмытпағандығыңыз жөн.

Балаңыз Сіздің айтқаныңызды жасауы үшін, оның өзінің ниетінің болуына әкеліп тіреңіз.

Оған үнемі бақылау немесе аса қамқорлық жасап қиянат жасамаңыз, асыра сілтеп қажеті жоқ.

Отбасында «төңкерістік жағдай» жасамаңыз, егер ондай жағдай бола қалған кезде оны бейбіт жолмен шешуге тырысыңыз.

И.В.Гетенің мына сөзін ұмытпаңыз: «Жеткіншек шақта көптеген қадір қасиет қылжақбастық және келіспейтін әрекетпен көрінеді».

Өтпелі кезеңде бала не үшін және неге қарсы күреседі?

- Бала болғысы келмеу үшін.
- Дене дамуының беталысына ересектердің араласпауы, ешкімнің оған тиіспеуі үшін.
- Өз қатарластарын мақұлдату үшін.
- Оның есеуі жөніндегі ескертпелер, талдаулар, әсіресе мысқылдап, кекетіп айтылған сөздерге қарсы тұру үшін.

Көрсетілетін көмектер

- Жеткіншекке жан дүниесі мен денесінің үйлесімдік алуына көмектесу қажет.

- Барлық ескертулерді жарлық пайдаланбай-ақ, сабырлы тонмен, жайдары, мейірімді түрде жасаған дұрыс.

- Дене мүшелерінің әрқайсысының қызметін және құрылымын жеткіншектерге жетсе таныстыру қажет, осы жөніндегі сәйкес әдебиеттерді таңдап алып берген жөн.

- Баланың денесі дамып, өсіп жатқан сәтте, оның жаны ауырады және көмек күтеді.

Суицид көрінісі болсын болмасын, қашан және қай бала суицидке барар екен деп қол қусырып отыра бермей жаппай алдын алу шараларын жүргізген дұрыс. Себебі мектеп қабырғасында жүрген оқушылардың барлығында отбасындағы келеңсіз жағдайлардың салдарынан, ата-аналық жылулықтың тапшылығынан, бірін-бірі түсінбеушілік, және т.б. жоғарыда келтірілген жағдайлардан күйзеліс, жабығушылық әр баланың басында болары хақ.

Суицид көрініс болған сәтте балалармен жұмыс жасай алатындығыңызға сенімді болғаныңыз жөн. Қолдан келгеннің бәрін жасаңыз, алайда бөгде өмірдің жауапкершілігін өз мойныңызға алмаңыз, ол үшін оның ата-ана, басқа да жақын адамдары бар.

Күйзеліс күйінен арылудың негізгі жұмысы болып суициденпен алғашқы кезде жүргізілетін жеке әңгіме. Оның ерекшелігі келесіде:

- Жеке әңгімеге біреу арқылы немесе топтың көзінше шақыруға болмайды (алдымен байқаусызда кездесіп қалғандай болып, тағы келесі кездесуге мүмкіндік туғызу үшін қандай ді бір тапсырма беріп өтініш жасаған жөн).

- Әңгіме жүргізетін орынды белгілеген сәтте онда басқа адамдардың болмағаны дұрыс (әңгіме қанша уақытқа созылса да ешкімнің кедергі жасамауы керек).

- Әңгімені ешнәрсе жазбай, сағатқа қайт-қақта қарай бермей және басқа жанама жұмыстар жасамай өткізген дұрыс.

- Суицидтің алдын алу бойынша жүргізілетін жеке әңгіме келесі кезендерден тұрады:

Бастапқы кезең - әңгімелесушімен эмоциялық байланыс орнату, «әріптестік» қатынас орнату (бұл жерде НЛП-дің элементтерін қолданған пайдалы: подстройка, Эриксон гипнозы, Эриксон метафорасы т.б.). Бала келіспеген жағдайда, жауап беруге көңіл-күйі болмаса оны сөкпей, сынамай, шыдамдылық танытып, әңгімесін айтқан сәтте зейін қойып тыңдап, сөзін бөлмеген дұрыс (жан дүниесіндегі айтатын дарын айтып салуға мүмкіндік беру). Қорытындысында Сізді жанашыр, және сезімтал адам ретінде қабылдайды.

Бірінші кездесу кезінде рефлексивті тыңдаудан басқа ойлары мен сезімдерінің күйін анықтау үшін жасоспірімге өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізуге ұсыныс жасауға болады, өйткені жабығу кезінде баланың ойлау қабілеті жүйесіз. Мұндай тиімсіз ойлау қабілеті бала күйін одан да қатты күшейтеді. Жабығу күйі кінәшілікті сезінумен қатар жүреді. Терең жабығу күйінің «ем-домы» - белсенділік. Жай ғана серуен де пайдалы. Жабығудан

әлсіреген баланы біртіндеп қандай да бір қызмет түріне итермелеу қажет (алдымен 5 минуттік, содан соң біртіндеп серуендеу уақытын ұзарта беру). Осы күйге түскенге дейін немен айналысанын білуге болады. Әлеуметтік қатынасты орнына келтіру үшін ролдік ойындардан бастауға болады, психолог жасөспірім күйінің едәуір басылғандығын байқай бастаса басқа ұсыныстарды жасауына болады.

Таңдау жасауға мүмкіндіктердің көп екендігін көрсету маңызды. Бірте-бірте іс-әрекеттің басқа да түрлерін байқап көруге ұсыныс жасай отырып, жасөспірімге осы жағдаятты өзі басқара алатындығына сендіру керек.

Екінші кезең – күйзеліске алып келген оқиғалар тізбегін анықтау, амалсыздық сезімін арылту. Ол үшін «ешкімде болмаған жағдаятты жеңу», «жетістіктермен қолдау» тәсілдерін қолдау қажет.

Үшінші кезең – күйзеліске ұшыраған жағдаятты бірігіп шешу. Оның жоспарлаған міндеттерін ауызша айтуға итермелеу, біршама уақыт үнсіз отырып, оған жағдай жасау.

Қорытынды кезең – іс-әрекет жоспарын құрастыруды аяқтау, суициденке психологиялық қолдау көрсету. «Логикалық дәлелдеме келтіру», «тиімді сенімділік» орнату тәсілдерін қолдану керек. Егерде жасөспірімде өз-өзіне қол жұмсау бойынша нақты жоспары болып, алайда оны бір нәрсе ұстап тұрса, мұндай жасөспірімге немқұрайлы қарап белгілі жағдаятты жасыруға болмайды. Бұл шараға неғұрлым көбірек адамдар қамтылса, соншалықты көрініс айқындала түседі. Әңгіме кезінде бала суициалды ойларды көбірек айтып, өз ойынан қайтқысы жоғын сезген сәтте жақын жердегі емдеу мекемесіне жіберіп, ата-анасына ескертіп, оны психиатр маманына көрсету керек екендігін айтып басқадай шара қолданған жөн. Егер мұндай маман және басқа да мүмкіншілік болмаса, суицидентке көңіл-күйдің мұндай ауыр ахуалы уақытша құбылыс екендігін, оның өмірі ата-анасына, бауырларына, туыстарына, достарына өте маңыздылығын айтып, ұқтыру қажет. «Барлығымызға сенің өлімің ауыр тиеді, өз өміріңді қалай сүрсен де өз еркің, оған құқығың бар, сен өз өміріңе аса жауапты болғандықтан, мәселені ашусыз, аспай шешкен жөн» деген сияқты әңгімені ары қарай жалғастыруға жөн.

Балада жақсы іс-әрекеттер мен күш-қуатты қордың бар екендігіне назар аударттыру. Жасөспірімдердің белсенділігін арттыруда отбасы мүшелеріне көмектесу.

Жеткіншектердің жабығу, күйзеліс сезімдерін ыдыратуға психологиялық көмек берілсе, яғни суицидтің алдын алу деп түсінуге болады. Күйзелістің пайда болуы тағы бір себебі – баланың негізгі қажеттіліктерге қанағаттанбағандығы. Әңгімелесу кезінде өзін-өзі қабылдау сезіміне сендіру, өзінің жабығу, күйзелу күйі туралы сөз қозғауына мүмкіндік беру (ол үшін қазіргі сәтте психологпен әңгімелесу, жеке басының сезімдері мен қазіргі жағдайы туралы айтып берудің жалғыз мүмкіндігі болуы ықтимал, әр кезде маман құпия сақталатындығын ескерткені жөн).

Жалпы суициалды баланы бүкіл оқушылардың көзінше үнемі жеке шақырып алып жұмыс жасау дұрыс емес. Жоғарыда берілген кезеңдерден соң, келесі тарауда берілетін топтық психологиялық тренингтерге қатыстыра отырып, тап сол балаға акцент қоймай, топпен жұмыс жасаған тиімді әсер етеді.

Төмендегі кешенді бағдарлама бойынша жұмыс жасай аласыздар.

- Күйзелістен арылу тәсілдері
- Дау-дамай
- Дау-дамай жағдайындағы іс-әрекет
- Психокоррекциялық сабақ: «Пікірталас-жанжал емес»
- Психокоррекциялық сабақ: «Ашу-ызамен не істеу керек»
- Психокоррекциялық сабақ: «Қауіпті жағдайлар»
- Психокоррекциялық сабақ: «Мен өзіммен мақтана аламын»
- Психокоррекциялық сабақ: «Күйзелістен қалай құтылуға болады»
- Дана кеңестер
- Зорлық-зомбылық
- Психокоррекциялық сабақ: «Мен өз ренішіме еніп кеттім»
- Психокоррекциялық сабақ: «Ойлар, сезімдер, мінез-құлық»
- Психокоррекциялық сабақ: «Қалай сұрауға болады»
- Психокоррекциялық сабақ: «Менің құқықтарым»
- Психокоррекциялық сабақ: «Қиын жағдайлар мені не нәрсеге үйретуі мүмкін»
- Психокоррекциялық сабақ: «Толеранттылық деген не»

ПСИХОКОРРЕКЦИЯЛЫҚ САБАҚТАР

1 – Тақырып: «ПІКІРТАЛАС - ҰРЫС ЕМЕС»

Мақсаты: жанжал жағдайларында мінез-құлықтың сындарлы (конструктивті) амалдарын дамыту, сенімділік тәжірибесін толықтыру, құрбыларымен зорлық-зомбылықсыз өзара арақатынас жасау.

«Пікірталас – ұрыс емес...» жаттығуы

Ұрыстан қалай құтылуға болатындығы туралы әңгіме қозғаймыз. Ал егер сонда да болса ұрыс болған күннің өзінде, бір-бірімен қандай сөздердің көмегімен татуласуға болтындығын қазір талдаймыз.

Уақыт өте келе, анда-санда біз өзіміздің дұрыстығымызды дәлелдегіміз келетін сәттер болып тұрады. Кейде мұндай пікірталастың пайдасы да бар, бірақ та кейбір кезеңдерде оның арты кәдімгідей күреске ауысып та кетеді. Айтғыса отырып біз айқайға ауысып кетеміз. Айқай қаттырақ шыққан уақытта, пікірталасымыз кәдімгідей ұрысты еске түсіреді және бұл жағдайдан шығу қиынырақ бола бастайды.

Пікірталастың ұрыстан айырмашылығы неде? *(Жауаптарды екіге бөлінген қағазға жазып отырамыз).*

Ұрыстан қалай құтылуға болады?

«Интонация» немесе «Дауыс ырғағы» ойыны

Жұп-жұпка бөлініңіздер. Бір-біріңізбен ойнағанда, дауласқанда, бұйымтай сұрағанда, өтініш жасағанда, Сіз қандай дауыспен сөйлесетіндіктеріңізді айта аласыз ба? Тіпті амандасқанда да, есімдеріңізді атап танысқанда да әртүрлі интонациямен, яғни дауыс ырғағымен айтуға болады. Әрқайсымыз кезекпен төмендегі фразаны айтайық: «Сәлем! Менің есімім ... Бұл ойынды ойнауға қазір менің кезегім» - алдымен ренжіп, содан соң сенімді түрде, сосын тілектес мейірімді көңілмен.

Талдау:

Қандай дауыс ырғағы тиімдірек қабылданды?

Сіз осы дауыс ырғағын қалай жиі айтасыз?

«Аспан көк (жұмақ) пен тозақ» жаттығуы

Біздің сөйлескен сәттегі дауыс ырғағымыз басқа адамдармен, балалармен, үлкендермен өзара қатынасымызға әсерін тигізеді. Айқай, теріс ниетті дауыс, ұрысқа, түсінбеушілікке, жанжалға әкеп соғады. Төбелес басталған сәтте өте қауіпті, «кәдімгідей тозаққа» айналады. Шығыс елдерінің өсиет әңгімесін тыңдауға шақырамын...

Бір жас жауынгер данышпанға келіп былай деп сұрақ қояды: «О данышпан, маған өмірдің құпиясын ашып берші. Жұмақ пен тозақтың айрмашылығы неде?» данышпан бір сәтке ойланды да, жауап берді: «Сен жас ақымақсың. Сендей топас адам оның мәнін қанша айтсаң да түсінуші ме еді? Сен өте надансың!». Мұны естіген жас сарбаз сұрланып, тісін қайрап: «Мен мына сөздерің үшін сені өлтіріп тастаймын!» - деп айқайлап, данышпанды бастырмалата қылышын суырып алды. Осы сәтте данышпан: «Міне, бұның тозақ», - деді. Мұны естіген сарбаз қылышын қынабына қайта салды. «Ал енді бұның жұмақ», - деді данышпан.

Пікірталасыңыз бір кездері төбелеске айналып кеткен сәттеріңізді есіңізге түсіріңізші! Мүмкін сізді өршіткені соншалықты, төбелесті бастап кеткіңіз келді немесе қарсыласыңыз ашу-ызадан жарылып кете жаздап, сізге тұра ұмтылған болар?! Қол жұмсаудан аулақ болуға мүмкіндік болды ма? Сонда болған оқиғаны айтып көріңіз. Төбелестен құтыла алдыңыз ба? Сол сәтте сіз өзіңізді қалай сезіндіңіз? Бұл оқиғаға қандай атау берер едіңіз?

Талдау:

Пікірталас пен төбелестің айрмашылығы неде?
Айтыс төбелеске айналып кетпес үшін не істеу керек?
Төбелесуге мәжбүр ететін жағдайлар болып тұрады ма?
Төбелес – бұл дауласудың шешімін табатын ең жақсы амал ма?
Өсиет әңгімеде данышпан зорлық-зомбылық – тозақ деп айтты?

«Сенге» көшудің жағымсыз әсерін сезіну жаттығуы

Біз ренжіп немесе ашуланған уақыттарымызда басқаларға өзіміздің сезіміздің жауапкершілігін жүктеп, оларды кінәләй бастаймыз. Бірақ та өз сезімдерімізге басқа ешкім емес, тек өзіміз ғана жауап береміз ғой. Долданған уақыттарымызда бір-бірімізге «сен» деп айта бастаймыз.

Сен неменеге бақырасың! – сен мені мезі еттің!
Сен менің заттарымды алдың!
Сен түкке тұрғысыз бірдеңелерді айтып кеттің!
Сен үнемі кешігіп жресің!

«МЕН-айтып салар едім» құрастыру

1 – жағдай:

Сенің досың сенен көйлек алды да оны жыртып тастады.
Сен досыңа не айтасың?
Мен ... сезінгенде, мен ... жасар едім.

2 – жағдай:

Сенің мұғалімнің сенің диктантты көшіріп алды деп ойлап саған екі қойды.
Сен мұғалімге не айтар едің?

Мен ... сезінгенде, мен ... жасар едім.

3-жағдай

Сенің ең жақсы досың саған берген уәдесін орындамады.

Сен жақын досыңа не айтар едің?

Мен ... сезінгенде, мен .. жасар едім.

4 – жағдай:

Сенің сүйікті кішкентай қарындасың (сіңілің) сенің ең сүйікті қойын дәптеріңді алды да, ішінен бірнеше беттерін жыртып алды.

Сен өз қарындасыңа (сіңіліне) не айтар едің?

Мен ... сезінгенде, мен ... жасар едім.

5 – жағдай:

Сенің туыс апайың саған келемін деп келмеді. Сен қатты қапа болдың.

Сен оған не айтар едің?

Мен ... сезінгенде, мен ... жасар едім.

6 – жағдай:

Сыныптасың сенің футбол добын жарып тастады.

Сен сыныптасың не айтар едің?

Мен .. сзінгенде, мен ... жасар едім.

Талдау:

Осы тапсырманы жасарда нендей қиындықтар кездесті?

Саған айтылған «сен, сен» деген сөздерді естігенде қандай сезімде болдың?

«МЕН-айтып салу»-ды естігенде не сезіндіңіз?

Сабақтың рефлексиясы:

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маға ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Сабақтың қорытындысы

2 – Тақырып: «АШУ-ЫЗАМЕН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?»

Мақсаты:

- тәлім алушыларды агрессивті сезімдерін қауіпсіз күйде айтуға үйрету;
- рефлексивті механизмді белсенділеу.

Бүгін біз, өзіңізге және айналадағыларыңызға зиянкестік жасамай ғана ашу-ызаны қалай игере алу туралы талдау жасаймыз.

«Көрме» жаттығуы

Мақсаты: адам өзінің жан дүниесіндегі жағымсыз энергиялар – ашу-ыза, агрессия, көреалмаушылық, табалау, қызғаныш және т.б. жұмыс жасауы.

Біңғайлы отырып, денеңізді дел-сал күйде ұстанып, 3-4 рет терең дем алыңыз да көзіңізді жұмыңыз. Сіз кіші-гірім көрмеде жүрмін деп көз алдыңызға елестетіңіз. Сізге жаманшылық ойлаған, сізді бір кездері ренжіткен, сіздің ашуыңызды келтіретін адамдарыңыздың суреттері сол көрмеде тізіліп тұр.

Осы көрмеде жүре тұрыңыз, сол портреттерді жан-жағынан қараңыз. Солардың кез келген біреуін таңдап алыңыз да, қасына жақынданып. Осы адамға байланысты жанжалды кезді есіңізге түсіріңіз. Осы жағдайда өзіңіздің қандай жағдайда болғаныңызды елестетіңіз.

Ашуыңызды келтірген сол адамға өз сезіміңізді тежемей, бәрін айтып-айтып салған сәттерді елестетіңіз. Ол туралы ойыңызға не келді, бәрін де бүкпей барынша жеткізіңіз.

Сіздің сезімдеріңіз ниеттеген істің бәрін жасауыңызды көз алдына келтіріңіз. Іс әрекетіңізді тежеменіз, осы адамға не істегіңіз келеді, бәрін жасаңыз.

Егер жаттығуды жасап бітірсеңіз, басыңызды изеңіз. 3-4 рет дерең дем алыңыз да көзіңізді ашыңыз.

Өз тәжірибеңізді топпен бөлісіңіз. Осы жаттығуды жасарда не қиын, не жеңіл болды? Сізге не ұнады: Сіздің төңірегіңізден кімдер осы көрмеде болды? Сіз кімнің алдында тоқтадыңыз? Қандай жайды көз алдыңызға елестеттіңіз? Сол туралы айтыңыз? Жаттығу кезінде сіздің жағдайыңыз қалай өзгерді? Сезіміңіз бас кезінде қалай болып еді? Қазір қандай күйдесіз?»

Талдау:

Ренжіткен адамыңызға қандай сөздер айттыңыз?

Ашу-ызаны немесе ренішті тек сөздермен ғана айта алатын мүмкіндіктеріміз бар ма?

Сезімді білдіре білудің тағы да басқа амалдары бар?

«Бәтеңкедегі тас» ойыны

Мақсаты: жағымсыз эмоциядан қиянытсыз арылу

Біз ашулана немесе ренжи бастағанда, сезіміміз алғашында бәтеңкедегі кішкентай тас сияқты болып қабылданады. Егер ол тасты алып тастамасақ, аяғыңды қатты ауыртады, өзінді нашар сезінесің. Сондықтан да, ересек адам немесе бала болсын, өз проблемаларын сезген сәтте бірден айтып тастау қажет. Сізге кедергі болып тұрған бір нәрсе болса, мұқият

ойланыңыз да, дәл қазір айтуға тырысыңыз, әрине іштей, ешкімге естіртпей, төмендегіше айтып көріңіз: «Менің бәтеңкемде кішкентай тас жатыр. Мен сөйлеп жатқанда, Айсұлудың күлгені маған ұнамайды...».

«Мазактау» ойышы

Бір-біріңізге ренжіген уақыттарда неше түрлі реніш сөздерін айтасыздар. Ал кім де болса ренжітпейтін сөздер айтып ұрсыстыңыздар ма? Кәне сондай күйде айтысып көрейік. Бұл сөздер жеміс-жидек, ыдыс-аяқ аталулары мүмкін – «Сен болсаң – сәбізсің» және т.б.

Балалар бір-біріне доп лақтыру арқылы ренжітпейтін сөздермен мазактасады. 2-3 минуттан соң бір-біріне жылы сөздер айтады – «Сен менің күнімсің» және т.б.

«Сілкің!» сергіту ойыны

Қай-қайсыңыз болса да, су-су болған иттің сілкінгенін көрген боларсыздар?!... Қасыңызда мольнаан орын болатындай тұрыңыз. Алақан, шынтақ, иық, кеудеден бастап сілкінуді бастаңыз. Басыңызды да сілкіңіз. Иттің үстінен су шашырап кеткендей, сіздің де жағымсыз эмоция, сезім, ой, барлық жағымсыз нәрселеріңіз ұшып кететінін елестетіңіз.

Сабақтың рефлексиясы

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маға ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Сабақтың қорытындысы

3 – Тақырып: «ҚАУІПТІ ЖАҒДАЙЛАР. СЫПАЙЫ БАС ТАРТУ»

Мақсаты:

- бас тартқан жағдайдағы әлеуметтік дағдыларды дамыту;
- бақылау және өзін-өзі қадағалау сәттеріндегі дағдыларды дамыту;
- қарым-қатынастың вербалды және вербальсіз құралдарын дамыту;
- әлеуетті (потенциалды) қауіпті жағдайларды тани білудегі қабілеттерін қалыптастыру;

- әлеуметтік қауіптер жағдайларындағы іс-әрекет амалдары туралы көріністерді дамыту.

Төмендегідей бірнеше көріністерді талдайық:

Нұсқау: қатысушылар жұпқа бөлінеді де, бірінші қатысушы екіншісіне төмендегіше жағдайлармен өтініш жасағанда, екінші қатысушы ренішті, сенімді, сыпайы түрде бас тартады, рөлдерімен алмасады, соңында талданады:

- Кәне, әзірше ересектер жоқ кезінде мына велосипедпен дүкенге дейін барып келейік.

- Маған добынды силашы, саған жаңа доп алып береміз деді ғой.

- Саған компьютерлік ойндарды үш күннен соң әкеліп берсем болады ма?

- Фотографияларыңды көруге бере тұршы?

Талдау:

Сыпай бас тарту қиынға соқты ма, әлде басқаша түрлері қалай әсер етті?

Өтінішпен сұраған уақытта сізде қандай сезімдер пайда болды?

Өтінішіңізді орындаудан бас тартқан уақытта қандай сезімде болдыңыз?

Бас тартқан уақытта біреудің сезіміне нұсқан келтіріп, көңілін қалдырамыз-ау деген ой болған кездері болды ма?

Енді бірнеше кенестерге құлақ түрейік:

Көшеде бөтен біреу машинамен қыдырып келейік немесе тәтті кәмпит, ойыншық, я болмаса оны шығарып салу дегендей ұсыныстар түссе – бұл өте қауіпті. Бұл жағдайда сізге сыпайы болуыңызға болмайды. Бөтен адамның қасынан ығыстап кетіп қалуға тырысыңыз, көмекке шақырыңыз немесе сізді қорғай алатын, танитын адамға қарай жүгіріңіз.

Қандай жағдайларды «қауіпті» деп айтуға болады?

Үйде және далада қандай қауіпті жағдайлар күтіп тұрады?

Жағдайларды талдау:

1-жағдай: «Шыңғыстың әңгімесі» - көшеде бөтен адам өзімен бірге алып кетуге баланы шақыруда.

2-жағдай: «Қанаттың әңгімесі» - көшеде алғысы келетін адамдарға белгісіз сағызды таратып жағыр.

3-жағдай: «Сайранның әңгімесі» - машинаның рөлінде отырған бөтен адам балаға машинаға отырып жол көрсеткенін өтінде.

4-жағдай: «Әлияның әңгімесі» - балалар пәтерге бейтанысты кіргізді.

5-жағдай: «Мадияның әңгімесі» - бейтаныс біреу көшеде қыз баланы жарнама ролигіне түсіруге икемдеуде.

6-жағдай: «Асанның әңгімесі» - ер бала белгісіз түйіншекті табыс етуге келісуде.

Сабақтың рефлексиясы

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маға ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шенбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

4 – Тақырып: «МЕН ӨЗІМДІ МАҚТАН ЕТЕМІН»

Мақсаты:

- өз-өзіне деген жағымды (позитивті) қарым-қатынастың дамуы;
- рефлексия дамуы;
- тәлім алушылардың сенімділік сезімінің көтерілуі.

«Мен кімін» серпімділік ойыны

Топ қатысушылары бір-біріне доп лақтырысу арқылы «Мен кімін» деген сұраққа жауап береді. Өзін-өзі сипаттауда мінезі, бет пішіні, мақсаты мен сезімдері қолданылады. Әрбір сөйлем «Мен»: «Мен қызбын», «Мен көңілдімін», «Мен музыканы жақсы көремін» және т.б. деге сөздермен басталуы қажет.

Біз бүгін, әрқайсымыздың жақсы қасиеттеріміздің бар екендігін айтып мақтана аламыз. Неге десеніз, басқа адамдарды да біздің басқа жақсы жақтарымыздан қарап таң қалдыру үшін, нені сүйіп, нені армандайтындығымызды да білу мақсатында өз іс-әрекетімізді талқылағанымыз жөн.

«Мен өткен, осы және келер шақтардамын» жаттығуы

Өзінді өткен, осы және келер шақтарда қалай көресің, елестете отырып суретін сал.

Талдау:

Осы суреттердің қайсысы саған аса ұнайды?

Келешекте өзінді кім деп көресің?

Қандай қасиеттер сенде пайда болады?

Сен өзіңе не тілер едің?

Балалар бір-біріне доп лақтыра «Мен бірде...» деген фразаны қоса отырып өзінің қандай да бір жетістігін айтады. Мысалы: «Мен бірде дене шынықтыру сабағында барлығынан да тез жүгіріп, бірінші болып келдім».

«Бәрі жұлдыздар» жаттығуы

Бұл жаттығуды жасау үшін тағы да 3-4 рет терең дем алып, көзімізді жұмамыз. Өміріңіздегі кездескен, өзіңізді жұлдыздай сезінген сәтті есіңізге түсіріңіз. Бұл қандай оқиға еді? Жан дүниенің қандай сезімдерге тола болды? Қасыңызда сол сәтте кім болды? Сізге арнап жағымды сөздер айтты ма? Сонда не айтты? Қандай эпизод сіздің есіңізге түсіп тұр?... Есіңізге түсіріп болсаңыз, басыңызды изенің де, жайлап қана көзіңізді ашыңыз. Барлығымызда да еске түсетіндей кезеңдеріміз болды ма?

Енді біз түрлі-түсті қағаздан үлкен-үлкен жұлдыздарды ойып аламыз да, оның ішіне өміріміздегі сол бір кездегі жетістікке жеткен сәттерімізді мерейіміз тасыған шақтарды сурет етіп саламыз. Сіздің суреттеріңізде, сізге өте маңызды немесе сіздің жетістікке жетуіңізге көмектескен адамдар қатысуы мүмкін. *Барлық жұлдыздар жинақталып, ватман қағазына жапсырылады.*

Талдау:

Осы жаттығуды жасау барысында не сезіндіңіз?

Жетістікке жету жағдайын еске түсіру оңайға соқты ма?

Қалыпты өміріңізде жағымды және жағымсыз нәрселерді есіңізге жиі түсіресіз бе?

«Шенбер бойынша қошемет» жаттығуы

Нұсқау: Өртіс концерттен соң өзін қалай сезінетіндігін кім елестете алады? Шенбер бойынша тұрыңыздар. Араңыздан біреуіңіз кімге де болса жақындап оған бар күшімен қол шапалақтап қошемет көрсетеді, содан соң олар бірігіп тағы да біреуіңіздің қасына барып сол сияқты бар күшімен қол шапалақтау арқылы қошемет көрсетеді. Дәл осылай топтағы қатысушылардың барлығына қошемет көрсетіледі.

Талдау: қандай сезімде болғаныңыз туралы әрқайсымыз айтып береміз.

Сабақтың рефлексиясы

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маға ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

5 – Тақырып: «КҮЙЗЕЛІСТЕН ҚАЛАЙ ҚҰТЫЛУҒА БОЛАДЫ»

Мақсаты: оқушыларды күйзеліске қарсы тұра алуға қалыптастыру

Күйзелістен арылу «рецебі»:

Не нәрсеге болса да қарапайым көзбен, салқын қандылықпен қарау! Бар жан-тәніңізбен күліңіз және сіздің осы өмірге келгеніңізге, сіздің бар екендігіңізге, кім болғаныңызға, өміріңізде бар нәрсеге Ғаламның қатысы бар екендігіне ризашылығыңызды білдіріңіз. Жарық дүниеден алғысыңызды аямаңыз!

«Күлімдеу» жаттығуы

Күлімдеу – керемет бір күшпен әрбір адамда бар ішкі энергияның қорын ашады

Айнаның алдына тұрып, омыртқанызды тік ұстаңыз, иықтарыңызды жазыңыз, басыңызды паңдана, тәккәпәрлықпен жоғары көтеріңіз. Өзіңізге-өзіңіз нұр сәулелі күлімденіңіз, қастарыңызды көтеріп, тап осы күйде 5 минут тұрыңыз.

Жасанды түрде жақсы көңіл күй жасай отырып, бетіңіздің бұлшық еттеріне ықпал ете, сіз өзіңіздің жан дүниеніңіздің күйіне тікелей әсер етесіз.

Ұйқыдан соң сіздің бейсанаңыз ашық болады, сондықтан да бұл тәсілді танертеңгілік жасаған дұрыс. Сонда танертеңнен кешке дейін тамаша көңіл-күйде боласыз!

«Күлімдеу кезіндегі бұлшық еттердің жайылуынан» мұрын айналасындағы үшбұрышта эндорфин деген күлімдеу гармоны бөлінеді екен. Жақсы көңіл-күйдің себебі міне осында болып тұр.

«Мұңымды шығарып тастаймын» жаттығуы

Үш тал ақ қағаз, акварель бояуын және бояу жаққышты алыңыз.

Бірінші параққа бояу жаққышты қара бояуға батырып, оны сілкінте бірнеше қара тамшы жасаңыз. Осы дақтардан қандай да бір кескінді көруге тырысыңыз. Ол үшін оларды бір-бірімен біріктіріп, кішкене жөнге келтіріңіз. Мүмкін бұл бір қара жапырақтар, қара құстар болар... Сіздің түйсігіңіз сізге дұрыс шешім қабылдауға өзі-ақ көмектеседі. Содан соң екінші парақта алыңыз да дәл сол сияқты, тек ақ боюмен бояңыз. Дақтарды бірге қосып сызғанда не нәрсеге ұқсас екендігіне мұқият қараңыз.

Үшінші параққа дәл осы сияқты жасаңыз, тек бояуларды басқа қызыл, жасыл, сары түстерден алыңыз.

Соңғы суретіңізге 10 минуттай қараңыз. Кенеттен сізге бір күш пайда болғандай сезінесіз. Қандай жағдай болса да, мына дүниеге қуанышпен қараңыз!

Осы мысалдан алатыныңыз: айқын бояулар сіздің жан дүниенізді өзгерте алатындығын көрдіңіз.

«Проблемаларды қиып тастаймын» жаттығуы

Өзіңізден қарағанда ақ парактың оң жағына өз проблемаларыңызды шатасқан жіп күйінде сурет етіп салыңыз. Кескіннің төменгі жағына «Менің проблемаларым» деп жазыңыз. Немесе оны нақтырақ атауыңызға болады. Кескіннің сол жағына төменірек өзіңіздің суретіңізді (фото болса тіпті жақсы) бейнелеңіз де есіміңізді жазыңыз. Содан соң қайшы алыңыз да шүйке жіп, яғни проблемаңызды қиып тастаңыз. Сіз көрнекті түрде көзіңіз жетті: проблема жойылып кетті. Қайшының жүзі арқылы бір сәтте оны қиып тастадыңыз. Атап айтқанда, туындаған қиын жағдайларды жеңіл шешуге болатындығын дәл осы іс-әрекет миыңызға көмектеседі!

«Өзімді және Сәттілік- ханымды бейнелеймін» жаттығуы

Ақ паракқа, сырттай, «өзіңіздің ойша экраныңызда» өзіңізді қалай көресіз дәл сол қаппында бейнелеңіз. Ал қасыңызға өте сұлу, ақ көйлекпен Сәттілік-ханымды бейнелеңіз. Содан соң тағы да, міндетті түрде күлімдеген кейіпте, Сәттілік-ханымның қолынан ұстап немесе қолының астына өз суретіңізді бейнелеңіз.

Қалай ойлайсыз, сіз қазір не істедіңіз? Дұрыс ойлапсыз - өзіңізге сәттілік шақырдыңыз! Ойыңызға алған жетістікке ешуақытта күмән келтірмеңіз, өзіңізден сенімсіздік пен қорқынышты қашырыңыз!

Көресіз: тез арада сіздің өміріңізге сәттілік пен жетістік міндетті түрде келеді!

Түрлі-түсті түстер терапиясы

Түрлі-түсті түстер терапиясының емдік қасиеті бұрыннан да белгілі болатын. Ертедегі египеттіктер мен гректер әр түрлі түстерді нақтылы

бір ауру түрлерін емдеуге пайдаланған. Қазіргі замандағы ғалымдар түстердің емдік қасиеттерінің тәуелділігін тапты. Емдеуде кемпіркосак түсінің 7 түрін және олардың рендерін колданады.

Қызыл түс – іс-әрекет пен физикалық энергиясының түсі. Бұл құмарлық, ержүректік және өмірге деген ынтызарлықтың түсі. Ол депрессия мен қорқынышты, жеңуге көмектеседі, организмдегі барлық зат алмасу үдерістерін жақсартады, ішкі секреция бездерінің жұмыстарын белсендіреді. (жоғары артериялды қысымы бар адамдарға, ашукернегіштерге болмайды).

Сары қызғылт – жылылықтың, белсендіретін түс, тіршілік әрекеттің түсі. Ол оптимистікке және ашықтыққа қабілеттендіреді. Бұл түс қалқанша бездерді ынталандырады, ықылықпен, сіңірдің тартылуымен күресуге көмектеседі, сонымен қатар іріңді ісіктердің тарауына себепші болады. Асқазанда ауру пайда болса жыпылықталған сарғыш қызыл түсті елестетіңіз – ауырған жеріңіз бірден басылғанын сезінесіз.

Сары түс күн мен интуицияға (көкейкөз немесе сезу, сезгіштік) ассоциация, яғни теңсуге болады. Интеллект, зейін, ойлау қабілеттерін ынталандырады. Ол ойдың ашық болуы мен шоғырландыруы үшін қажет, сәттілік әкеледі! Сары түс тәбетті ашады, жүйкені, ынталандырады, жүректі мықтылайды және қан құрамындағы қант деңгейін бақылайды. Тұнжырау, күйзеліс кездерінде, сандығыңыздағы сары түсті заттарды шығарыңыз да, осы бір күн түсіне «шомылыңыз».

Жасыл түс иммунды (төтемелілік) жүйесінің жұмыс бөгелістерін игере алады, тепе-теңдік, үйлесімділік сезімін шақырады, жалпы сауықтыра да алады. Бұл түс жүрек-қан тамырлары жүйесінің де қызметін қалпына келтіруге ықпал етеді, микроорганизмдерді басыңқы күйде ұстауға, қан қысын төмендетуге де әсерін тигізеді.

Көгілдір түс – жан тыныштығының түсі. Көк түс тербелісі инфекцияны жояды, ұйқысыздықты қалпына келтіреді, психикалық қозуды алып тастауға себін тигізеді.

Көк түс шабыт пен шығармашылықты ынталандырады, ауырған сәтте қақсауды төмендетеді. Егер бөлмеде көк түс көбірек болса, адам ауырған уақытта дене қызуын төмендетуге әсер етеді, кейістік, ашулану жойылады, ал отбасында тыныштық пен жарастық орнайды. Күлгін түс те тыныштандырады және жайбаракат күй кештіреді, сезгіштік пен абстракті ойлау қабілетін дамытады. Ол тәбетті төмендетеді, сондықтан да арықтағысы келетіндер күлгін түсті ыдыстан тамақ ішкендері жөн.

Ақ түс – тазалық пен кемелдену түсі. Қайта жаңару күші және тез айығудың түсі болып келеді. Ол біздің ішкі кеңістігімізді тазалайды.

ДАНА АҚЫЛДАР...

- Басқалардың ештеңесін тартып алма, бірақ та өзіңнің де меншігіңді сонына дейін беріп қойма.
- Сұраса – бер, тартып алғысы келсе – қорған.
- Тектен текке ренжи берме.
- Ойынға шақырса - бар, шақырмаса – бірге ойнауға рұқсат сұра, бұның еш сәкеттігі жоқ.
- Баға үшін жылама, намысты бол. Баға үшін мұғаліммен дауласпа және мұғалімге баға үшін ренжіме. Сабағыңды жаса, қандай баға қойылса да сондай баға болсын.
- Жолдасыңның сыртынан шағымданба.
- Мектепке қуанышпен бар, ата-анан саған қуансын, сен туралы қуана-қуана ойлайтын болсын. Жолдан өткенде абайла, асықпа.
- Өзінді жолы болғыш адаммын деп үнемі ойла. «Мен жаманмын», «менің үнемі жолым болмайды» деп өзін туралы ойлап, айтып өзінді баса берсең, одан да төмен сәтсіздікке ұшырауға өзінді бейімдейсің, және де әрине басқалар да сен туралы жақсы ойда болмайды, себебі сенің өзін туралы ойлаған ойларың сыртқа көрініп тұрады. Сәттілікке ұмтыл. Міне қазір не болса да өте тамаша, жақсы жасай алатындығыңа өзіңнің барылық зейінінді шоғырландыр. Кез келген тәжірибен, сен жасаған кез келген жұмысың немесе жігерің – мақсатқа жетуіндегі баспалдағың, сондықтан да сәттілік сені үнемі қасыңда жүреді.
- Шешім қабылдаудан жалтақтама.
- Өзінді сүй (ең болмаса өзінді ұнатуға тырыс).
- Басқаларды сүй (ең болмаса оларды ұнатуға тырыс).
- Қандай қарым-қатынас болса да ұқыпты және сенімді, тыңғылықты бол.
- Әдепті және қамқор бол.
- Ақкөңіл бол.
- Әр кез «мен жасай алмаймын», «бұл мүмкін емес» деген сайын, сен өзіне сәтсіздікті шақырасын.
- Бастаған ісінді аяғына дейін апар.
- Бастаған ісінді аяғына дейін жеткізу үшін, басынан бастап соған дайын болып, өзіңе дем бер. Сабаққа даярлану немесе ыдыс-аяқ жуудан баста. Бұрыннан бастаған істерінді ақырына дейін аяқтауға жеткіз. Істерінді тезірек бітір. Берген уәденде тұр. Жасалатын шаруаны кейінге қалдыруға дағдыланба. Міне, осы айтылғандарды есіңнен

шығармасаң, өзіңнің орасан зор жоспарларыңды, ол каншама жойқын болса да іске асыруға үйренесің.

- Өзіңді ақтай отырып, сенің басыңнан өткендердің барлығын басқа біреуге аударасың. Сен кәріпсініп, дәрменсіз болып қаласың, басқаларға, болып жатқан жағдайға тәуелді болып қаласың. Мұның барлығы сенің келісіміңмен болатын жағдай! Тап қазірден бастап, сенімен болған және болатын әрекеттердің барлығын өзің шешуге тырыс, басқа біреуге жүктеме, бәріне өзің жауап беруге үйрен.

ЕСИҢДЕ БОЛСЫН...

- Шыдамды бол. Көп адамдар олай жасауды білмейді. Бұған үйренбегендер өздерін қиын жағдайларға қалдырады. Басқа адамдар немесе жағдай, мақсатқа жетуге кедергі жасайды, я болмаса күткен жағымды жағдай өте кеш болады деп өздерін өздері нандырады. Өз-өзіңе қояр ең қажетті талап-тілек сабырлылық болғаны аса зор. Өз-өзіңнен үміт күт, интуицияна (көкіреккөзіңе) сен, сонда ғана қорқыныш – сенімділікке, сәтсіздік - сәттілікке, бейнет – бақытқа айналады. Өзің көбірек сенімді болсаң, басқалар да саған соншалықты сенімділікпен қарайды. Басқаларға көре алмаушылық жасама. Олай жасамасаң көре алмаушылықтың құлы болып кетесің. Сенің достарың әрине дәулетті болар, ал сенің даналық қасиеттерің бар болар немесе жан тыныштығы, өзіңе деген сенімділік және еш нәрсеге деген тәуелсіздік басым болар. Біреу сенен ақылдылырақ шығар, ал сенің мінезің сүйкімді болар. Өмір әділетті. Біздің жетіспеушілігіміз болып тұрса, басқа біреуде молшылық.

- Сенімділігіңді дамыт. Өз-өзіңе сенімді болуға тырыс. Тіпті егер сен жүре, сөйлей алсаң да, шахматтан жеңуді білсең де, өзің жасай алатын сол дағдыларды үнемі есіңе ал. Сен дәрменсіз емессің. Қиын жағдайларды жеңіп шығам дей отырып, сен өзіңе деген сенімділікке жеттің. Өзің және басқалар туралы жағымды ойлармен өзіңді сендір. Әр сәт, сағат, күн сайын сенімділік сезімің ұлғайта бер. Бәрі өзіңнің қолыңда!

- Өзіңді басқа ешкіммен салыстырма. Олардың тегі және қоршаған ортасы сенікінен тіпті бөлек. Өзіңе басқа біреулердің талап-тілегі мен қағидаларын күштеп таңуына жол берме. Және өзіндікін де күштеп басқаларға таңуды әдетке алма. Мұны басқалар қалай жасайтындықтарын да күтпе. Белгілі бір жерде оқып, белгілі бір жерде өмір сүрсе, ең соңғы сәнмен киінсе – міне осыларды олар бақыт деп есептейді. Ал басқа біреулер болса белгілі бір бойы, салмағы болғанын, кейбіреулері көп ақшасы болып шіріген бай болсам деп армандайды. Егер сен бүгін өз-өзіңе көңілің толмаса, ертең одан да зор көңілің толмайтын болады! Міне, бейсананың ережелерінің бірі осы.

• Бакытты болуды үйрен. Тап қазірден бастап өзіңе көңілің толатындай болуға ұмтыл. Өз көзқарастарына, отбасына, ата-анана, бауырларына, тіпті итіңе де! Өз қабілеттеріне, мұғалімдеріне, достарына. Нені қалайсың, нені жасай аласың, барлығын да жақсарт. Өзіңе қолайлы өмір үшін қажетті нәрсенің барлығын білуге тырыс және солардың бәрін қолдан. Күмән, қорқыныш пен күйзеліске апаратын жолды ұмыт. Тек жақсы ойларды, саған не жағымды, соларды ғана ойла!

Бала үшін отбасы зорлық-зомдылығының салдары

Баланы шырылдатып сабау, тіпті бір қарағанда қолынан қағып жіберу сияқты зілсіз соғып қалу, бала және қоғам үшін өте қауіпті делінген?

Олар балаға зорлық-зомбылық сабағы болып келеді.

Бұл көріністер арқылы бала өзін ешкімнің сүймейтіндігін түсінеді. Сүйіспеншілікті, мейірімділікті әрбір бала қажет етеді. Ал зорлық-зомбылық балаға орны толмайтын қорқыныш әкеледі: келесі соққыны күтеді. Бұл жерде жалғандық жатыр: ата-ана өз ашу-ызасын, баланы тәрбиелегендей болып, өшін одан алып отыр. Ересек адам баланы соққыға жығады, себебі оның өзі балалық шағында көп соққы көрген. Ал бұл көрініс баланың ашу-ызасын келтіреді, кек қайтару сезімін тудырады, мұндай тілек-талабы қысылып-қымтырылып, әйтеуір бір кездері, кейінірек тесіп шығады.

Жасалынған зорлық-зомбылық мынандай қарама-қайшылықтың дәлелі болып келеді: «Мен сені ұрып-соқсам, сенің игілігің үшін, бара-бара саған жақсы болу үшін». Баланың миы осы ақпаратты сақтайды. Балалық шақта көрген әсері өмір бойы есінде сақталады.

Зорлық-зомбылық, өзінің қайғы-қасіретін түсінуіне және басқалардың тауқыметін сезінуге, сол сияқты өзін және дүниені түсінуге кедергі жасайды.

Бала сабау және таяқтаудан қандай сабақ және салдарлар шығара алады, аяғы не болады?

Бала біледі:

- өзінің қадірінің жоқтығын;
- жақсыға тек қана жазалаудың арқысында ғана жетуге болатындығын (бұл негізінде дұрыс емес: жазалау баланы басқаларды жазалау керек екендігіне үйретеді);
- жазаны елемей, қайғы-қасретті жүрекке жақын алмау керектігін;
- зорлық-зомбылық – жақсы көрушілікті білдіретіндігін;
- сезімді жоққа шығару – қалыпты құбылыс;
- ересектерден қорғаныш жоқ.

Мұндай «тәрбиенің» ізі адамның денесінде ұзаққа сақталады, жаны жарақаттанады. Тәңі жарасы жазылғанмен, жан жарасы ешуақытта жазылмайды. Осыны ұмытпайық ағайын!

6 – Тақырып: «МЕН ӨЗ РЕНІШІМЕ ЕНІП КЕТтім»

Мақсаты: өз-өзін ұстай алуға үйрету; басқаларға қиындық туындаған уақытта көмек көрсету мен эмпатияны, яғни қайғысына, қуанышына ортақтасуын дамыту.

Өткен сабақта біз ашу-ызаның не екенін және онымен қалай күресу керектігін талқыладық. Бүгін біз ренішпен қалай күресу керектігін үйренеміз.

«Реніштер қобдишасы» жаттығуы

Дорба – реніштер үшін қобдиша бейнеленге парақ балаларға таратылады. Балалардың әрқайсысына, реніш пен көңіл қайту сезімдерін сезінген жағдайды естеріне түсіру ұсынылады. Ол қандай жағдайлар еді? Сонда қасыңызда кім болды? Ересектерге немесе құрдастарыңызға ренжідіңіздер ме? Барлық реніштеріңізді (немесе ең маңызды біреуін) естеріңізге түсіріп ренішке арналған қобдишаға орналастырыңыздар. Өз реніштеріңізді бейнелеп немесе сөзбен жазуларыңызға болады.

Талдау: балалар төмендегі формула бойынша шеңбер бойы өз реніштерін айта бастайды:

.... болғанда, мен ренішті сезіндім.

Кім дәл ... (есімін атайды) сияқты өзін сезінді ме? Оған айтындаршы, өзіңіздің не сезінгеніңізді. Тағы кім өзін дәл осылай сезінді? Осыны барлығына айта аласыз ба? Тағы кім ... (есімін атайды) сияқты жағдайлармен кездесті. Оған айтыңыз.

Өздеріңіздің реніштеріңізді айтқан уақытта, қобдишадағы реніштер кішірейгенін байқадыңыздар ма? Қандай мөлшерге дейін азайды? Көрсетіңіздер.

Реніш сезімі азаю үшін:

- досыңызға немесе біреуге айтуға болады екен;
- ренішті сөзбен жазып, бейнелеп, «жылап» алу;
- ренжіткен адамыңызға сезімдеріңіз туралы айту керек және өз позицияңызды білдіріңіз;
- көмек сұрау және жолдасыңызға көмек көрсету.

Вербальсіз түрде көмек көрсетуге жаттығу (SOS!)

Қатысушылар көздерін жұмған күйі бөлмеде ары-бері жүреді. Жүргізуші олардың біріне жақындап тұртеді, ал ол болса жақындаған апаттың белгісін береді (SOS). Оның жанында жүргендер оны екі қолынан ұстайды, ал қалғандары көздері жұмулы қалпы «қорғаныс шеңберін» құрастырады.

Талдау:

- қорғаушылар көмекке келген уақытта не сезіндіңіз?

«Оқиға» жаттығуы

Егер балалар өздерінің басынан кешкен мысалдарын айта алмаса, нақты оқиға бойынша немесе карточка арқылы берілген мысалдарды келтіруге болады. Карточкада ренішті жағдай болған оқиға және оған қалай көңіл аудару керек екендігінің бірнеше нұсқасы келтіріледі. Осы оқиға төңірегінде қандай сөздерді қолданған жөн болатындығын балалар өздерінің тәжірибесінде түсіну өте маңызды.

1 - оқиға:

Менің есімім Марат, 8 жастамын. Менің туылған күніме күшік сыйлады. Мен оны күнде-күнде тамақтандырдым, сусындағтым және мектептен соң серуендеттім. Мен жаңа досыма қатты бауыр бастым және оны мәпеледім. Бірде мен оны кішкене қарай тұруға танысымнан өтіндім. Ол оны дұрыстап қарай алмай, қортындысында күшік қашып кетіпті. Мен қаланың барлық жеріне күшіктің жоғалғандығы туралы хабарландыру іліп қойдым, бірақ ешкім де хабарласпады.

Мен қатты қайғырдым және танысыма қатты ренжідім.

- Ренішін қойдыру үшін досыңа айтатын сөздерінді тандап ал.
- Қапаланба!
- Сен де айтады екенсің, күшік қашып кетті!
- Сен мұңаюдасың ба?
- Сені не көбірек ренжітті?
- Сабырлылық сақта!
- Менің мысығым жоғалды, мен жылаған жоқпын ғой!
- Біреуге сенсең ол сенің сеніміңді ақтамаса, әрине мұңаюға тұрарлық жағдай. Саған қандай ауыр екендігін мен жақсы түсінемін.

2 – жағдай:

Менің есімім Айнұр, он жастамын. Менде мынандай оқиға болды. Мен ең жақын құрбыма өзімнің сырымды айтып, өзім туралы бөлістім. Ертеңіне менің құпиямды балалардың көпшілігі біліп қойғанын білдім. Маған сондай

жағымсыз ісер етті және өте қиналдым. Құрбым мені сатып кетті деп есептеймін, қазір де маған жеңіл емес, не істерімді білмей жүрмін.

- Ренішін қойдыру үшін досыңа (құрбына) айтатын сөздерінді таңдап ал.
- Уайымдама!
- Сен де тапқан екенсің, не нәрсеге уайымдауды!
- Ешкімге де өз құпияңды айпау керек.
- Мен сені түсінемін, менің басымнан да осындай жағдай өткен.
- Саған сондай қиын екендігіне түсінемін, сен оған сенімділік білдірдің, соңында айтқаның үшін өкіндің.
- Достарыңа көңілің қалу, бұл әрине өкінішті-ақ!

Талдау:

- Қиын оқиғамен, ренішпен күрескенде қандай сөздер көмектеседі?
- Қандай айтылған сөздер реніш сезімін төмендете алмады? Неге?

«Сенен маған ұнайтыны...» жаттығуы:

Балалар шеңбер бойынша тұрып, бір-біріне доп лақтыра бір қатысушыға кезекпен жағымды, жылы сөздер айта бастайды. Айтылатын сөзде оның жеке басының қасиеттері, сырт пішіні, мінез-құлық манерасы: «Даурен, маған сенің мейірімділігің ұнайды». Баланың жауабы: «Рахмет, мен де өзімді мейірімдімін деп ойлаймын» (өзіне айтылған сөздерді қайталайды), соңынан «ал мен оның үстіне қосарым: мен сондай кішіпейілмін» деп қосымша айтуына болады.

Сабақтың рефлексиясы

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маға ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

7 – Тақырып: «ОЙЛАР, СЕЗІМДЕР, МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ»

Мақсаты:

- эмоционалды өрісін дамыту, қатысушылардың сезімдерін айта алуы және анықтауға дағдылануды үйрету;
- «ой», «сезім», «мінез-құлық» түсініктемелерінің жіктелуі (дифференциациялануы);
- топтың ынтымақтастығын көтеру.

«Дос достыққа» сергіту ойыны

Нұсқау: Қазір сіздер өте бір қызық ойынды ойнайсыздар. Ол үшін жасалатын қимылды тез-тез жасау керек. 5 секундтың ішінде өзіңізге серіктес тауып алыңыз да тез-тез онымен қол алысыңыз. Ал енді бір-бірімізбен «сәлемдесеміз»:

Оң қол оң қолмен!

Мұрын мұрынмен!

«Дос достыққа» деген бұйрықты естігенде жұптарыңызды айырбастайсыздар.

Бүгін біз ой, сезім және мінез-құлық бір-бірімен қалай байланысты екендігін білеміз.

- Сезім деген не?
- Олар қалай бізге әсер етеді?
- «Жеті рет өлшеп, бір рет кес» деген мақалдың мазмұны қандай?
- Бір нәрсені жасар алдында, біз ойлануға үлгіреміз бе? Қандай мысал келтіре аласыздар?

«Сүйсінген және ренжіген» ойыны

3-4 рет терең дем алыңыз да көзіңізді жұмыңыз, сүйсінген және ренжіген уақытта не жасайтыныңызды ойлаңызшы. Бірінші сүйсінген сәтiңiздi елестетiңiз. Осы тұста сіз не сезіндіңіз? Сүйсінудің дененің қай жерінде сезіндіңіз? Сонда сіз не жасайсыз? Енді ренжіген сәтi елестетiңiз... Не сезіндіңіз? Дененің қай тұсында не пайда болды? Не жасайсыз?

3-4 рет терең дем алыңыз да, көзіңізді ашыңыз, ренжіп жүрмін деп анық та айқын ойлап, бөлмеде ары-бері жүрiңiз. Бір минутке тоқтап қалыңыз. Көңiл-күйiңiздi өзгертiңiз. Сүйсінген сәтте өзіңізді қалай ұстар едіңіз, еш қысылмай өзіңізді еркін ұстаңыз...

«Жаңбыр жауып тұрғанда мен ... туралы ойлаймын» жаттығуы

«Күннің көзі шығып тұрғанда, мен ... туралы ойлаймын»...

Далада жаңбыр жауып тұр деп ойлаңыз. Мұндай күндері сен не туралы ойлайсың? Не сезінесің? Не жасайсың? Енді күннің көзі шығып жайма шуақ тамаша, сен ұнатқан жыл мезгілі деп елестет. Осындай күндері сен не ойлайсың? Не сезіндің? Не жасағың келеді? Осыны бейнеле.

Тадау.

Сабақтың рефлексиясы

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маға ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шенбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

8 – Тақырып: «ӨТІНІШ ЖӘНЕ МЕНІҢ ОҒАН ДЕГЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСЫМ»

Мақсаты:

- өтініш жасалынған жағдайларда қатысушылардың әлеуметтік дағдыларын дамыту;
- бақылау және өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту;
- вербалді және вербальсіз қарым-қатынас жасауды дамыту.

Бүгін біз өтініш түскен уақытта, өтініш жағдайы өзара реніштік сәтті тудырмас үшін, қандай күйде бұйымтайымызды айтуымыз керектігі жайлы әңгіме құрамыз.

Досың, құрдастарың сенің өтінішінді ести алуы үшін қалай жасау керек? Өтініш жасау жеңіл шаруа емес. Бір нәрсені сұрарда, бетімді қайтарып тастар ма екен деген күдікте боламыз. Осындай оқиғалар сенің өмірінде болды ма?

Шындығында өтініш жасау жеңіл шаруа емес. Сондықтан да өтініш жасарда адамның *қалай қатынас* жасағаны өте маңызды. Жалынып, сұрап, емініп, өзін кемсітіп: «Мен саған жалынамын, менімен ойнашы...» десеңіз, өтініш қорланып тұрғандай болып шығады. Соншама сұрап тұрған адам өзін міндетті сезінеді, ыңғайсыз жағдайға қалады.

Кейде біз өтініш жасап тұрмыз деп ойлаймыз, ал шындығында бұйырамыз немесе мәжбүр етеміз: «Әрі жылжы, бұл менің орным, кәне мен осы жерге отырайын...».

Өтініш жасаудың басқа түрлері бар. Басқа адамға, өтінішінің өте маңызды екендігін ізгі ниетпен, сабырлы күйде түсіндіруге болады. Бұл жағдайда ортақ тіл тауып және иман жүзділікпен қатынас жасауға болады. Осы үш түрлі қарым-қатынасты сіздермен үйренуге тырысайық

Қазір әрқайсыларыңыз араларыңыздағы біреуіңізге өтініш жасайды. Сөйлеуші өтінішті қалай жасау керектігін – талап ете, емін-еркін, баса көктеп немесе сыпайы күйде жасай ма оны өзі ойлап табады. Өтініш жасалған адам өзінің сезімдеріне құлақ түрсін. Өзіңіздің орындағыңыз келген өтінішке ғана жауап беріп, келісіңіз.

1 – оқиға:

- Эй, сағат қанша?
- Сағат қанша екендігін айтыңызшы?
- Сағат қанша?

2- жағдай:

- Анара Макашевна, тапсырманы қайталаңызшы!
- Мен жазып үлгіре алмадым, қайталаңызшы!
- Анара Макашевна! Тапсырманы қайталаңызшы, өтінемін. Мен жазып үлгірмедім.

3-жағдай:

- Маған осы кітапты оқуға бере тұршы. Маған керек.
- Маған осы кітапты оқуға бере тұршы. Маған тапсырма беріп еді, кітапты еш жерден таба алмай жүрмін.
- Тыңдашы, маған мына кітап өте қажет. Маған уақытша бере тұршы, маған өте-өте қажет. Мен өткенде саған математикадан есеп шығаруға көмектестім ғой.

4-жағдай:

- Есепті көшіріп алуға бер!
- Маған дәптеріңді бер! Мен тек сенің есептің шешімін қалай жазғаныңды қараймын.
- Жандос, есепті шығаруға көмектесші. Бұл тақырыпты өткенде мен ауырып қалдым, жалғыз өзім жасай алмайтындығымды сезінудемін.

Талдау:

- Қай уақытта айтылған өтінішті жасағыңыз келмейді?
- Өтінішті орындау үшін нені өзгерту керек еді?
- Адамның сізге өтініш жасауы, сізге маңызды ма?
- Не жеңіл: өтініш жасау ма немесе өтінішке жауап беру ме?

Қортынды жасайық, өтініш жағдайында қарым-қатынасқа не көмектеседі?

Жауаптарды балалар параққа жазып отырады:

Сабырлы, мейірімді дауыс; сыпайы сөздер; мейірімді, жылы көз-қарас; бірқалыпты дауыс ырғағы; өтінішті анық та ашық жеткізе білу.

Егер қандай да бір седептермен өтініш қабылданбаса, бас тартушылықты қабылдай білуге үйренген жөн.

Өтіну – яғни ол мәжбүр ету емес. Өтіну - талап ету, емін-еркін, баса көктеп талап ету, жағыну емес. Өтіну – яғни, басқа біреуге, өзіңнің өтінішін сен үшін өте маңыздылығын, басына қандай қиындық туғандығын инабатты түрде түсіндіре отырып одан көмек сұрау.

«Менде не бар соның бәрін беремін» ойыны

Шеңбер бойынша тұрыңыздар. «Майра, мен саған менде бар .. беремін» дей отырып көршісіне қатынас жасау арқылы ойынды бастайды. Басқа қатысушыға қандай сыйлық сыйлайтындығыңызды көрсетуіңіз керек: үлкен немесе кішкентай, нәзік немесе мықты, ауыр немесе жеңіл. Сол сыйлықты ала отырып, дәл осылай басқа қатысушыға береді және т.б.

Сабақтың рефлексиясы

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маға ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

9 – Тақырып: «Менің құқықтарым»

Мақсаты:

- балалардың құқық туралы елестерінің өзектелуі (актуалдануы);

- балалардың өздерінің жетістіктері мен құқықтарын контекстінде топ жұмысының қорытындысын жасау.

Құқықтары қаралады:

Өмір сүруге құқығы.

Зорлық-зомбылықтың кез келген түрінен қорғануға құқығы.

Оқуға құқығы.

Баланың өзі сенім артатын ересек адамнан, дәрігерден, милиционерден, ұстаздан көмек сұрауына құқығы бар.

Төңірегіндердің сый-құрметіне бөленуге құқықты.

«Жоқ» деген сөзді айтуға құқықты.

Басқа да балалардың және басқа адамдардың да дәл осындай құқықтары бар.

«Біз және біздің құқықтарымыз» коллективтік ойыны

Ең маңызды деген құқықтарыңды және өзіңді бейнелей отырып, бірлесіп сурет салу.

Талдау:

- Бірлесіп жұмыс жасау жеңіл болды ма?
- Өзінді қандай күйде бейнеледің?
- Қандай құқықтарыңды сен ең маңызды деп есептейсің?

«Мен саған ... тілеймін» жаттығуы

Қатысушылардың әрқайсысы «алақандай» паракқа өздірінің тілектерін жазып, бір-біріне ескерткішке сыйлайды.

Балалар тілектерімен алмасады.

Талдау:

- Қандай тілек алдың?
- Не қуанышты: тілек жазу ма әлде алу ма?
- Бір-бірімізге ең маңызды қандай тілектер тілей аламыз?

Сабақтың рефлексиясы

Мен бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны...

Маға ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шенбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

10 – Тақырып: «ҚИЫН ЖАҒДАЙЛАР МЕНІ НЕГЕ ҮЙРЕТЕ АЛАДЫ»

Мақсаты:

- қатысушылардың қиын жағдайлардың әсерін саналау мүмкіндіктері.

Ертегі тыңдау:

«Алыс-алыстағы Күн жүйесінде, алыстағы Жер планетасында алыстағы бір қалада Дархан Дарханов өмір сүріпті. Қалай өмір сүрді? Әрқалай. Ол өзін онша бақытты есептемепті, себебі оның төңірегінде нашар құбылыстар өз-өзінен болып жатады екен. Біресе асханада тамақты үстіне төгіп алады, немесе мұғалім кенеттен «үштікі» баға қояды, ал ең жақын досымен ұрсысып қалады. Бірде ол өз бөлмесінде отырған еді, кенеттен өз-өзінен орындықтан құлап қалды, қатты ауырғаны соншалық көздеріне ұшқын көрінді. Енді көзін аша беріп еді, біреудің дауысын естіген сияқты болды:

Дархан, осылай өмір сүруіңе мен сенің зығырыңды шығарған жоқпын ба?

- Сен кімсің? - деп Дархан шошып кетті.

- Мен сенің ісігіңмін, - деп шикылдады дауыссымақ.

Дархан ұшып тұрып айнаға қарады: көзінің алды көкпенбек, мойны жырылып кеткен және желкесінде үп-үлкен томпақ ісік! Ол Дарханға кәдімгідей көзін қысып қояды.

- Дархан, саған шынында өзгеру керек!

- Мен сен ойлағаннан да масқарадай өзгердім, қараңғыда көрсең – қорқып кетесің, - деп күрсінді Дархан.

- Жоқ, Дархан, бұлай емес. Өмір сабақтарын саған жиірек орындап тұру қажет.

- Менде онсыз да мектеп оқуынан жеке өмірім де жоқ.

- Сен мені тыңда Дархан. Тыңда – да алғысыңды жаудыр. Сен жағымсыз, қиын жағдайлардан сабақ алуың керек. Тек сонда ғана ақылың кіреді, әйтпесе әп-әдемі түрің бар Дархан үп-үлкен томпақ ісікке айналады.

Дархан мұндай арсыздыққа таң қалғаны соншалықты, аузына сөз де түспей қалды, сөз аузына түсіп еді, ешқандай ісіктің орны да қалмады.

Көз алдындағы көгерген де жоқ, желкесіндегі томпақ ісік те жоғалыпты.

Сол сәтте оның сотқар інісі Хасан-Шабдалы келе қалды. Ол тек келген жоқ, келе сала Дарханмен алысып, оның қолын сындырып жіберді. Дархан оны итеріп жібергісі келіп еді, бірақ та оны бір нәрсе жібермей қойды. Мүмкін Хасан-Шабдалыны өмір сабақтары үйретер, не қыламын оған тиісіп, - деп ойлады Дархан. «Мүмкін әртүрлілік үшін Хасанды аясам ба екен? - деп ойлады ол тағы да». Осы кезде Дарханның анасы келді де, әдеттегідей наразылық көрсете: «Итті қыдыртпапсың. Хасанды ренжітпе!» дей бастады. Дархан әдеттегідей анасына ренжігесі келіп еді, бірақ тағы да ойланып қалды: «Мүмкін өмірден сабақ алып, анамды түсінуге тырыссам ба екен?»

Дархан туралы көп айта бермесек те болады, - себебі сіздер онсыз да түсіндіңіздер. Өмір сабақтарын орындау Дарханға қатты ұнады, өзін өзгерту де ұнады. Әрине, оның өмірі де жақсы жағына қарай жақсара бастады. Өмірі қандай болды? Бұны да сіздер менен жақсы білесіздер, бақытты болғысы келетін мектеп оқушысының жағдайын енді одан да жақсы түсініп отырсыздар. Ал Дархан өскенде, мектеп бітіргенде қандай болды – бұл көріністі енді маған баяндап бересіздер».

Аяқталуын балалар өздері құрыстырып береді.

Рефлексия

- Бүгінгі сабақтан не түсіндіңіздер?
- Не қиынға соқты? Не қызықты? Не нәрсеге үйрендіңіздер?
- Өзіңіз және басқалар туралы қандай жаңалықтарды

білдіңіздер?

Сабақтың қорытындысы

11 - Тақырыбы «ТОЛЕРАНТТЫЛЫҚ ДЕГЕН НЕ»

Мақсаты:

- толеранттылық ұғымын және толеранттылықтың және интолеранттылықтың негізін түсінуге қатысушыларды таныстыру;
- басқа адамдарды және өзін толық та тәнік, яғни қанық (адекватты) тануын дамыту.

«Толеранттылық» түсінігі

Толеранттылық – бұл сыйлаушылық, біздің дүниенің сан-алуан бай мәдениетін қабылдап дұрыс түсіну, өз лебізінді білдіру түрлерін көрсете білу және адамдық жекешілігінді білдіру амалдарын көрсету.

«Толеранттылық» сөзінің анықтамасы жер шарының әр жерінде әртүрлі болып келеді екен:

- *испанша* – сенің идеяң мен ойыңнан да жақсыларын біліп, мойындау қабілеті;
- *французша* – саған қарағанда басқалардың да сенен басқаша ойлап немесе әрекет жасауға болатындығын білдіретін қарым-қатынас;
- *ағылшынша* – төзімді, мейірімді болуға дайын болу;
- *қытайша* – басқа адамдарға қатысты мейірімділікті қабылдау, және болуға рұқсат беру;
- *арабша* – кешіру, кіші пейілділік, жұмсақтық, қайырымдылық, рақымдылық, игі ниеттілік, шыдамдылық, басқаларға ыңғайлы күйде жайғасу.
- *орысша* – не нәрсеге де немесе кімге де болса шыдамдылық (ұстамды, майталман, табанды, не нәрсенің немесе кімнің болса да бар екендігіне төзімділік таныту) қабілеті.

Жаттығуларды жасау.

«Сап» жаттығуы

Қатысушылар сап түзеп, екі-екіден бірі-біріне арқаларын беріп тұрады. Жүргізушінің міндеті – саптың арасынан өтіп кету. Жүргізуші рөлінде қатысушылардың барлығы болғаны жөн.

«Серпіліс (реакция)» жаттығуы

Қазір біз бөлменің ішінде жүреміз және жүрістің өзгерісіне көңіл аударамыз. Жүрген күннің өзінде де, қалыпты жағдайда сен қалай сезінуің керек; біз сені біле алатын болайық...

Бөлменің барлық жері, еден, төбе жарқыраған сары-қызғылт түспен боялған. Ал қазір бөлмеге қорқынышты, айбарлы Жалмауыз кемпір кіреді.

Қараңғылық басты. Сен қатты қорқып кеттің. Кенеттен қорқыныш жоғалады да, терезенің саңылауынан жарықтың сәулесі түседі. Жайлап қана жарық бола бастайды. Бірақ та бөлме жабысқақ, тәтті сағызға толы. Соның араларынан шығуға бет аласың... Ал енді сұр жаңбыр жауа бастады. Айналаның барлығы ылғалды және мұнды бола бастады...

«Сап түзеу» жаттығуы

Қатысушылар ұзын бойлысынан бастап сап түзейді. Тез арада, тіпті бірнеше секундтың арасында ең қара көзді адамнан бастап көздерінің түсіне қарай бой түзеу.

«Мен кіммін?» жаттығуы

Қатысушыларға ойша төмендегі сұрақ қоюларын ұсынады: «Мен кіммін?» - деген сұраққа жауап беруші, ұсынылған суреттер мен киындылардан коллаж құрастырады.

«Тұлғаның толеранттылығы және интолеранттылығы» жаттығуы

Интолеранттылы жол адамның өзіндік ерендігі туралы елесімен сипатталады, төмен тәрбиелілікпен, айналасындағы ақиқаттың арасында өзін жағымсыз сезінуі, билікке ие болғысы келуі, салт дәстүр мен қарама-қарсы көзқарастарды қабылдағысы келмеушілік. Интолеранттылы тұлғалар дүниені екіге бөледі: қараға және аққа. Олар үшін аралық түстер жоқ. Адамдардың екі сорты бар: жақсы және жаман. Олар «өзіміз» және «бөтендер» деп бөлуге екпін қояды.

Толеранттылы жол - өзін-өзі жақсы білуші, қоршаған ортасында өзін комфортты сезінуші, басқалардың жағдайын жақсы түсінуші, үнемі көмегін аямаушы, басқа да салт дәстүр мен мәдениетке игі ниетпен қараушы адамның жолы.

Енді мына сөздерді екі бағанаға бөліп-бөліп жазу керек, бірінші бағанаға толеранттылы адамның, екіншісіне интолеранттылы адамның қасиеттері толтырылады: *шыдамдылық, әзіл-сықақ сезімімен, түсінбеушілік, басқалардың ой-пікірін құрметтеу, менсінбеу, өзімшілдік, мейірімділік, өз-өзін ұстай алу, шыдамсыздық, қалай болса солай қараушылық, ашушаңдық, аңгімелесушісінің сөзін тыңдау, селқостық, түсіну және қабылдау, білуге құмарлық, адамгершілік (гуманизм), дәлелсіз басымылық (агрессия).*

<i>Толеранттылы тұлға</i>	<i>Интолеранттылы тұлға</i>
Шыдамдылық Әзіл-сықақ сезіммен Басқалардың пікірімен санасу және т.б.	Түсінбеушілік Менсінбеушілік Өзімшілдік және т.б.

«Сыйқырлы сәкі» жаттығуы

Мақсаты: толеранттылы адам болып есептелуі үшін, қатысушыларға қандай қасиеттер жетіспейтіндіктерін түсінуге мүмкіндік беру.

Өте ғажайып «заттарды» сататын сыйқырлы сәкі бар деп қатысушыларға айту керек: ондай «заттар» мынандай: *шыдамдылық, кіші пейілділік, басқалардың жағдайымен санасу, әзілдесу сезім, сергектік, сенімділік, альтуризм, өз-өзін ұстай алу, мейірімділік, адамгершілік, тыңдай білу, білуге құмарлық, қайғысын бөлісу, жаны ашу.*

Мен бір қасиеттерді екіншіге ауыстыратын сатушы боламын. Кез келген біреуің өзінде жоқ қасиеттеріңнің бірнешеуін тандап алуларыңа болады. Бұл нақты бір қатысушының бойында жоқ немесе онша білінбейтін қасиет. Мысалы, сатып алушы сатушыдан шыдамдылықты сұрайды. Сатушы одан, шыдамдылық қандай жағдайларда, қаншалықты шыдамдылықты қажет ететіндігін сұрайды. Сатып алушы «затты» аларда төлем ақысына сатушы бірнәрсе сұрайды. Мысалы, қатысушы өзінде әзілкештік қасиеті көбірек болса сонымен айырбасқа алуына болады...

«Ешкім де білмейді...» жаттығуы

Қатысушылар бір-біріне доп лақтыру арқылы мына сөздерді айтады: «Сіздердің ешқайсыларыңыз білмейсіздер, менде ... қасиет бар екенін».

«Үнжаңғырық (акустика)» жаттығуы

Барлығыңыз шеңбер бойынша үнсіз отырасыздар. Көздеріңізді жұма отырып, ең бірінші сырттан, яғни дәлізден, көшеден шыққан дыбыстарға 1-2 минут көңіл аударыңыз. Енді не естігендігендеріңіз туралы бөлісіңіз.

Енді 1-2 минутқа тағы да көздеріңізді жұма, бөлменің ішіндегі дыбыстарға көңіл аударыңыз. Не естігендеріңіз туралы тағы да айтып шығыңыз.

Тағы да 1-2 минутқа көздеріңізді жұмып, өздеріңіздің ішкі жан дүниенізге құлақ асыңыз, естігендеріңіз туралы бөлісіңіз.

«Көктемгі орман» жаттығуы

Сіз өзіңізді көктемгі орманда жүрмін деп елестетіңіз. Төмендегі рөлдердің тандап алыңыз:

- коргіштік (көріп тұрмын);
- естігіштік (тыңдап тұрмын);
- түйсінуші (сезіудемін);
- иісті нәзік сезінуші (иіс сезгіш).

«Толеранттылық ағашы» кортынды жаттығуы

Әрқайсыңыз бір-бір парақтан алып, мектеп толеранттылы кеңістік, яғни мектептегі қарым-қатынастар толеранттылық болуы үшін не істеу керек. *(Қатысушылар парақ қағазды қандай да бір ағаштың бейнесін келтіріп алып, оған мектеп «Толеранттылы кеңістік» болу үшін не керек екендігін жазады. Ватманға символдық түрде салынған жапырақсыз ағашқа апарып жапсырады, оны сыныпқа іліп қояды).*

Сабақтың қорытындысы

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Бассет Л. Только без паники! СПб., 1997.
2. Башина В.М. Ранняя детская шизофрения (статика и динамика). М., 1989.
3. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. Знаете ли вы своего ученика, М., 1996.
4. Брель Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции. Авт.канд.дис. Томск, 1996.
5. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия, СПб., 1997.
6. Вроно М.Ш. Шизофрения у детей и подростков. М., 1971.
7. Гилберт К., Питерс Т. Аутизм: Медицинские и педагогические аспекты. СПб., 1997.
8. Детский аутизм. СПб., 1997.
9. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб., 1999.
10. Дусавицкий А.К. Развитие личности в учебной деятельности. М., 1996.
11. Заваденко Н.Н. Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей // Мир психологии, № 1, 2000.
12. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997.
13. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., 1999.
14. Исаев Д.Н., Каган В.Е. Аутистические синдромы у детей и подростков: механизмы расстройств поведения // Патологические нарушения поведения у подростков. Л., 1973.
15. Каган В.Е. Аутизм у детей. М., 1981.
16. Карпова Е.В., Лютова Е.К. Программа «Развитие интеллекта и креативности детей в условиях семейного взаимопонимания» // Программы психологической коррекционно-развивающей работы в образовательных учреждениях. СПб., 2000.
17. Квинн В.Н. Прикладная психология. СПб., 2000.
18. Кисловская В.Р. Школьники в среде сверстников и взрослых. Алма-Ата, 1975.
19. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. 1991.
20. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль, 1977.
21. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. М., 1979.
22. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М., 1998.
23. Кривцова С.В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. М., 1997.
24. Кражева Н.А. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1997.

25. Кэмпбелл Р. Как исправляться с гневом ребенка. СПб., 1997.
26. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Вып. 2. Киев, 1992.
27. Лебединская К.С. Нарушение эмоционального развития как клинично-дефектологическая проблема. Авт.докт.дис., М., 1992.
28. Лебединский В.В. Нарушение психического развития у детей. М., 1985.
29. Лешли Д. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. М., 1991.
30. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло). М., 1994.
31. Лютова Е.К. Развитие личности и креативность школьников с различными и структурными характеристиками интеллекта. Авт.канд.дис., СПб., 2000.
32. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. М., 2000.
33. Мак-Кей М., Роджерс (П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. СПб., 1997.
34. Моница Г.Б. Проблема школьной неуспеваемости по русскому языку // Практическая психология в школе (цели и средства). СПб., 1998.
35. Никольская О.С. Проблемы обучения аутичных детей // Дефектология № 1, 1995.
36. Оклендер В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии. М., 1997.
37. Панасюк Е.В. Влияние развития волевой готовности в школе на социальную успешность младших школьников // Практическая психология в школе (цели и средства). СПб., 1999.
38. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д.Парыгина, СПб., 1997.
39. Психогимнастика в тренинге. / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999.
40. Психологический словарь / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г. Сещерякова. М., 1997.
41. Раншбург Й., Поппер П. Секреты личности. М., 1983.
42. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. СПб., 1996.
43. Реан А.А. Психология и изучения личности. СПб., 1999.
44. Реан А.А. , Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб., 1999.
45. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1995.
46. Руководство по детской неврологии /Под ред. В.И. Гузевой, СПб., 1998.
47. Спиваковская А.С. Нарушение игровой деятельности. М., 1980.
48. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия «Когита-Центр» 2005

49. Сухарева Г.Е. Лекции по психиатрии детского возраста. М., 1974.
50. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1-3. М., 1998.
51. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989.
52. Фролова Н.В. Влияние рассогласования когнитивного стиля и технологии обучения на развитие тревожности у школьников. Авт.канд.дис.Бийск, 1995.
53. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 1994.
54. Фурманов И.А. Детская агрессивность. Минск, 1996.
55. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990.
56. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. М., 1981.
57. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. М., 1981.
58. Gaffney G. & Forebrain structure in infantile autism // Amer. J. Acad Adolest. Psychiatry. 1989. Vol. 28 n 4.
59. Білім беру мекемелеріндегі суицидтің алдын алу жолдары Алматы, 2011. - 104 бет.

Қ О С Ы М Ш А

Суицид әрекетті анықтауға арналған әдістемелер жиыны:

Жағдайлы (реактивті) және жекелік алаңдаушылық шкаласы (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин)

Жеке адамның қасиеті ретінде алаңдаушылықтың мөлшері өте маңызды, себебі бұл қасиет субъектінің мінез-құлқын жете білуге мүмкіндік береді. Алаңдаушылықты жекелік және жағдайлық (реактивті) қасиет ретінде жіктеп зерттеуде Ч.С. Спилбергердің әдістемесі көп қолданылуда, оны орысшаға аударып, бейімдеген Ю.Л Ханин болды.

Ю.Л. Ханин бойынша жағдайлы алаңдаушылық, адамда әртүрлі әлеуметтік-психологиялық сресстерге (негативті баға немесе агрессиялы реакцияны күту, өзіне деген жағымсыз қарым-қатынасты, өзін-өзі силауына, беделіне қауіп-қатерді сезіну) деген реакция ретінде пайда болады.

Ал жекелік алаңдаушылық қасиеттің белгісі ретінде әртүрлі стрессорлардың әрекетіне шалыққандағы жекелік айырмашылқатырының диспозициясын (орналасуын) білдіреді. Демек, адамның әртүрлі жағдайларда және осы ситуацияларға ең жоғарғы жағдайлық алаңдаушылықпен өзінің «МЕН»іне төнген қауіпті қабылдауға тұрақты бейімділігі айтылады.

Бұл әдістеме тұлғаның интегралды өзіндік бағасының сапасын нақтылауға мүмкіндік береді: осы өзіндік бағаның тұрақсыздығы жағдайлы ма немесе тұрақты, яғни жекелік пе.

Әдістеменің қорытындысы тұлғаның психодинамикалық ерекшеліктерін айқындап қана қоймай, тұлғаның реактивтілігі мен белсенділігін, оның темпераменті мен мінезінің параметрлерінің өзара байланысы туралы жалпы мәселені де қамтиды. Әдістеме тұлғаның кең түрдегі субъективті сипаттамасы болып келеді, дегенмен бұл психодиагностикалық жоспарда оның құндылықтарын төмендетпейді.

Жекелік алаңдаушылықтың мөлшері индивидтің өткен тәжірибесін сипаттайды, яғни, ол жағдайлы алаңдаушылықты қаншалықты басынан кешірді. Реактивті және жекелік алаңдаушылық шкаласының, оларды жеке-жеке өлшеу үшін екі өзінше бөлек шкалалары бар:

- қазіргі сәттегі өзін сезіну туралы басты мәселемен бірге жағдайлы алаңдаушылықты бағалаудағы шкала;
- қалыпты жағдайдағы сипатпен жекелік бағалау шкаласы.

Жағдайлы алаңдаушылық

Сұрақнама

Нұсқау. Қазіргі сәттегі өз жағдайыңызға байланысты сәйкес келетін, кестедегі сандардың бірін көрсетіңіз:

- 1 – «жок, ол тіптен де олай емес»;
- 2 – «бәлкім, солай»;
- 3 – «дұрыс»;
- 4 – «әбден дұрыс».

Пайымдау	Жок, бұл олай емес	Солай болар	Рас	Өбден дұрыс
1. Мен байсалдымын	1	2	3	4
2. Маған еш қауіп төніп тұрған жоқ	1	2	3	4
3. Өзімді өзім күшпен ұстанудамын	1	2	3	4
4. Мен іштей жиырылудамын	1	2	3	4
5. Мен өзімді еркін сезінемін	1	2	3	4
6. Мен абыржулымын	1	2	3	4
7. Мені болып қалатын сәтсіздіктер қобалжытады	1	2	3	4
8. Мен жан дүниемнің тыныштығын сезінемін	1	2	3	4
9. Мен қобалжулымын	1	2	3	4
10. Мен іштей қанағаттанғандық сезім байқалым	1	2	3	4
11. Мен өзім сенімдімін	1	2	3	4
12. Мен күйгелек күйдемін	1	2	3	4
13. Мен өз-өзіме орын таба алмай жүрмін	1	2	3	4
14. Мен ашулымын	1	2	3	4
15. Мен қызулықты, қыспақамын деп сезінбеймін	1	2	3	4
16. Мен разымын	1	2	3	4
17. Мен реніштімін	1	2	3	4
18. Менің делебем қатты козулы және өзімді біртүрлі сезінудемін	1	2	3	4
19. Мен қуаныштымын	1	2	3	4
20. Маған сондай жақсы	1	2	3	4

Жекелі алаңдаушылық шкаласы(ЖА)

Нұсқау. Берілген сөйлемдерді мұқият оқып алыңыз да, калыпты жағдайда сіз өзіңізді қалай сезінетіндігізді санмен келістіре отырып белгілеңіз.

Пайымдау	Ешкешанда	Еш уақытта дерлік	Жиі	Әр уақытта дерлік
1. Көңіл-күйім көтеріңкі болып тұрады	1	2		4
2. Ашушаң боламын	1	2		4
3. Менің тез көңіл-күйім бұзылады	1	2		4
4. Мен басқалар сияқты сәттіліктерге жеткім келеді	1	2		4
5. Мен жағымсыз жағдайларға қатты уайымдаймын және ол туралы ұзақ уақыт ұмыта алмаймын	1	2		4
6. Мен өзіме бір күш енгенін, жұмысқа құлшыныс сезінемін	1	2		4
7. Мен жайбырақатпын, суық қандымын, жинақтымын	1	2		4
8. Мені қиын жағдайлар қобалжытады	1	2		4
9. Мен көрінген нәрсеге күйгелектемін	1	2		4
10. Мен толығымен бола аламын	1	2		4
11. Мен барлығын да жүрегіме жақын аламын	1	2		4
12. Менде өзіме деген сенімім жоқ	1	2		4
13. Мен өзімді қорғанышсыз сезінемін	1	2		4
14. Мен қиындықтар мен кризистік күйлерден қашуға тырысамын	1	2		4
15. Менде тітіркенушілік болып тұрады	1	2		4
16. Мен разы болып жүремін	1	2		4
17. Мені кез келген түкке тұрғысыз нәрсе көңілімді бөліп, толғандырады	1	2		4
18. өзімді сәтсізбін сезінетін кездер болып тұрады	1	2		4
19. Мен байсалды, сабырлы адаммын	1	2		4
20. Мен өзімнің ісім және қамқорлығым туралы ойлағанымда мазасыздық күй баурап алады	1	2		4

Қорытындыларды өңдеу

Әдетте қорытындылар келесі дәйектелімде бағаланады:

30 баллға дейін – төмен алаңдаушылық;

31 – 45 – орташа алаңдаушылық;

46-дан аса – жоғары алаңдаушылық.

Жағдайлы алаңдаушылықтың кілті:

$ЖА = (\Sigma_{жауаптар} 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (\Sigma_{жауаптар} 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 = \dots$

Жекелік алаңдаушылық кілті:

$ЖеА = (\Sigma_{жауаптар} 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (\Sigma_{жауаптар} 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 = \dots$

Реактивті және жекелі алаңдаушылық түсінігі, жоғарыда сипатталғандай арнайы көрініс алып қоймай жалпылама психологиялық мәні де бар. Жағдайлы және белсенді алаңдаушылықтың диагностикасы іс-әрекетке деген тұлғаның қарым-қатынасының негізгі мінез-құлық ерекшеліктерінің көрінуі туралы жеткілікті түрде жорамалдауға мүмкіндік береді.

Делинквентті мінез-құлық түрлерін анықтау тесті (А.Т. Ақажанованың)

1. Біреуге өтініш айта отырып мен

- а) күйгелектемемін
- б) қызарамын
- в) кобалжимын
- г) елемеймін
- д) саскалақтаймын

2. Күйгелектеген жағдайда, менде пайда болады

- а) агрессия
- б) күйзеліс
- в) бейтараптық
- г) өкпелегіштік
- д) алаңдаушылық

3. Маскүнемдікке әкелетін мыналар деп есептеймін

- а) дінсіздікке
- б) виктимді
- в) сабырлылық
- г) көре алмаушылық
- д) өзін-өзі жазалау

4. Өзім жақтырмайтын адамдармен кездескенде, мен

- а) ашуға бөленемін

- б) күйзеліске түсемін
- в) кейімін
- г) өзімді әрсең ұстаймын
- д) сабырлымын

5. Достардың сатқындығы мынандай сезімді шақырады

- а) реніш пен өкінішті
- б) налушылықты
- в) агрессияны
- г) долылықты
- д) енжарлықты

6. Дау-дамай жағдайында төмендегідей күйге түсемін

- а) бейтраптыққа
- б) күйзеліске
- в) алаңдаушылыққа
- г) абыржушылыққа
- д) және басқалары

7. Менің мінез-құлқымның ауытқушылығына кінәлі

- а) ата-анам
- б) маскүнемдік
- в) достарым
- г) өзімшілік
- д) діндарлық фанатизм

8. Әділетсіз жазалаушылық төмендегідей сезім туғызады

- а) агрессиялық сезімін
- б) енжарлықты
- в) өзін-өзі жазалаушылықты
- г) алаңдаушылықты
- д) өкпелеушілікті

9. Жақын досыңның (кұрбының) опасыздығы төмендегі

- жағдайға әкеледі
- а) бейтраптық
- б) оған зиян келтіруге
- в) удай мас болуға
- г) өзінді өзін өлтіруге
- д) алаңдаушылыққа

10. Мектептегі оқу маған төмендегідей түрде әсер етті

- а) жағымды
- б) жағымсыз

- в) темекі шегу мен арақ ішуге
- г) ешқандай да
- д) менің қабілеттерімді ашты

11. Ата-анам мен үшін – бұл

- а) ең жақын адамдарым
- б) менің өткенім
- в) отбасылық жанжал
- г) менің арманым
- д) бейтрап адамдар

12. Мен өзімнің мінезімнен бағалайтыным

- а) адамгершіліктілік
- б) шыдамдылық
- в) сынға шыдамаушылық
- г) қажымайтындылық
- д) келісімшілік

13. Егер көңіл көтеру кешінде менің құрбым (жігітім) басқамен ыржалақтасатын болса

- а) жынданамын
- б) кешіремін, себебі оны сүйемін
- в) маған бәрі бір
- г) жігітті жазалаймын
- д) кештен кетіп қаламын

14. Өзімді бақытсызбын деп ойласам, төмендегідей күйге түсемін

- а) агрессивті
- б) сабырлы
- в) біреуді ұрғым келеді
- г) ішімдікке салынамын
- д) бақытсызбын

15. Дау-дамайлық жағдайларда

- а) құтырамын
- б) ренжіткен адамды өлтіруге дайынмын
- в) теріс айналам да кетіп қаламын
- г) дұға оқи бастаймын
- д) соңынан не болатынын ойламаймын

16. Тойып тұрып тамақ ішкім келгенде, бірақ ақша жоқ

- а) досыма барамын
- б) туысқандарыма келемін
- в) ұрлық жасаймын

- г) өзімді тыныштандырамын
- д) ұйқыға жатамын

17. Өткен өмірімді елестетсем, төмендегі күйге түсемін

- а) қалғып-мүлгу
- б) ойламауға тырысамын
- в) өлгім келеді
- г) ызаланымын
- д) басқасы

18. Мен мұндайсам, төмендегідей іс-әрекет жасағым келеді

- а) досыма телефон шалғым келеді
- б) психологпен бөліскім келеді
- в) біреуді ұрып тастағым келеді
- г) табиғатқа шыққым келеді
- д) мас болып ұмытуға тырысамын

19. Егер менің әке-шешем кедейліктің салдарынан жұтап жатса

- а) тонаймын
- б) еңбек етуді бастаймын
- в) құдайға сиынамын
- г) сабыр сақтаймын
- д) достарымнан қарыз аламын

20. Егер әкем мас күйінде анамды ренжітсе

- а) өзімді кінәләймын
- б) сабыр сақтаймын
- в) ұрыс жанжал шақырамын
- г) әкеммен бірге арақ ішемін
- д) көшедегі жүргіншіні ұрамын

21. Мен өзімнің болашағымды ойласам

- а) кейімін, ренжимін
- б) қайғырамын
- в) өмір сүргім келмей кетеді
- г) тамақтан бас тартамын
- д) өмірге қуанамын

22. Жақын досым менің жақындарымды ренжітті

- а) дос маған қымбат, себебі біз бірге ішімдік ішеміз
- б) ескерту жасаймын
- в) әділетті іс жасаймын
- г) өзімді жазалаймын
- д) достық көңілде түсінісемін

23. Өз кінәмді сезінген кезде

- а) жынданамын
- б) өзімді өлтіргім келеді
- в) ойламауға тырысамын
- г) удай мас боламын да тынышталамын
- д) ашуға булығамын

24. Мен төмендегідей армандағанды жақсы көремін

- а) болашағым туралы
- б) әдемі тамаша өмір туралы
- в) ғарыш туралы
- г) асқазаным үнемі тоқ жүргенін
- д) жақсы мамандық туралы (басқа да туралы жазуыңызға болады)

25. Мен төмендегіні қарағанды ұнатамын

- а) мультфильмдерді
- б) соғыс, жауынгершілік
- в) тарихи
- г) өліктер туралы
- д) тағы басқа

26. «Бай және тоқ» адамдарды көргенде

- а) жек көремін
- б) жайбарақат қараймын
- в) тонап кедейлерге байлықтарын таратып бергім келеді
- г) ашуым келеді
- д) өлгім келеді

27. Көшеде жастардың жанжалдасқандарын көрсем

- а) араласып оларды арасалаймын
- б) болып жатқан оқиғаны бақылаймын
- в) қозып кетемін де қатты ашуға түсемін
- г) маған бәрі-бір
- д) кімнің әділ, кімнің кінәлі екендігін ажыратуға тырысамын

28. Егер бастықтар еш кінәсіз жазаласа

- а) ашуым келеді
- б) өз ішкі дүниеммен алас ұрамын
- в) удай мас болғым келеді
- г) өмір сүргім келмейді
- д) құдайға сиынамын да шыдаймын

29. Ата-анамның қатаңдығы мені төмендегідей күйге түсіреді

- а) мүсіркеушілік
- б) енжарлық
- в) білмеймін
- г) өмірден өткім келеді
- д) жақтырмаймын

30. Өз өміріміді бағалаймын ба

- а) иә
- б) жоқ
- в) мас күйімде
- г) өз-өзімді сақтаймын
- д) өмір сүргім келмейді

31. Қылмысты оқиғалар менде төмендегі күйлерді туындатады

- а) козу (агрессия)
- б) басты кейіпкерге ұқсағым келеді
- в) аландаушылықты
- г) бейтараптық
- д) банданың басшысы болғым келеді

32. Маған төмендегідей оқиғалар ұнайды

- а) криминалды
- б) махаббат туралы
- в) отбасылық
- г) діни
- д) суицидалды

33. Менің жанымдағылар мен туралы төмендегідей ойда

- а) қызбалы
- б) жанжал шығарғыш
- в) салмақты
- г) қызғаншақ
- д) тұйық

34. Қиын жағдайға тап болсам, онда мен

- а) өлгім келеді
- б) тамақ жеуден қанағаттанарлық күйде боламын
- в) қалғып-мүлгіп тынышталамын
- г) достарыма қоңырау шаламын
- д) көшеде қаңғимын

35. Заңға қарсы іс жасай отырып

- а) рахаттанамын
- б) тыныш ұйықтаймын
- в) мазасызданамын
- г) достарымды көнелеймын
- д) уайымдаймын

36. Маған жақындарым кездесуге келгенде

- а) қуанамын
- б) риза емеспін
- в) тынышталамын
- г) темекі шеккеннен жаным тынышталады
- д) маған бәрі бір

37. Менің қылмыстық істеріме себепші

- а) аутоагрессия
- б) заңдарды білмеуім
- в) достарымның әсері
- г) тұқымымда жазылған
- д) нашақорлыққа тәуелділік

38. Досыңның қандай қасиеттерін бағалайсың

- а) қаталдығын
- б) топтағы адалдығын
- в) намысқойлығын
- г) өз-өзіне сенімділігін
- д) тік мінезділігін

39. Өзіңнің болашақ баланды қандай күйде көргің келеді

- а) өз-өзіне сенімді адам ретінде
- б) білімді
- в) дос еместерге қатал да агрессиялы болғандығын
- г) өз-өзін қорғай алатындай
- д) діншіл

40. Егер сенің сүйген қызыңның қасында тұрғаныңда саған ескерту жасаса

- а) жынданам да жазалаймын
- б) өз-өзімді білдірмей, іштей тынамын
- в) қызарып-бозарамын
- г) өзімді жазалаймын
- д) кездесуді доғарамын да ішімдікке салынамын

41. Сен өз өміріңе ризасың ба

- а) удай мас боламын
- б) бақытты болашақ туралы ойлаймын
- в) құдайға үлкен үміт артамын
- г) ұйқтап қалып ештеңе ойламауға тырысып келеді
- д) өмір керемет

42. Ақшаны қандай тәсілдермен табуға болады

- а) күндіз-түні жұмыс жасаумен
- б) тонаумен
- в) мұрагерлікке үміттенемін
- г) ұтыс қағаздарына (лотерея) сенемін
- д) құдайға көп сиынамын

43. Бос уақытыңда не туралы армандайсың

- а) оқу туралы
- б) көңіл көтеру туралы
- в) өзіме дос еместерді жазалау туралы
- г) жақындарыммен кездесу туралы
- д) ішімдік пен тіске басар туралы

44. Өмірлері қызық адамдарға көре алмаушылықпен қарайсың ба

- а) ашуланамын да удай мас боламын
- б) сабырлы қараймын
- в) ондай адамдарды көргім де келмейді
- г) «барлығы Алланың еркінде»
- д) өмірімді жақсартқым келеді

45. Мектеп қабырғасындағы жылдарыңды өміріңнің ең жақсы сәттері деп есептейсің бе

- а) олай деп айта алмаймын
- б) иә, дәл солай деп есептеймін
- в) ең көңілсіз сәттерім
- г) мұғалімдерді жек көремін
- д) жағымсыз естеліктерді еске түсіреді

46. Есірткелерге қалай қарайсың

- а) оны қолданатындарға қызғанышпен қараймын
- б) денсаулыққа зиян
- в) ағзаның қалыпты қажеттілігі ретінде
- г) бейтарап
- д) кейде қолданып көруге, көңілденуге болады

47. Біреулердің өтінішін шын ниетімен орындайсың ба

- а) иә
- б) әруақытта емес
- в) ашуланып жынданамын
- г) өз-өзімнің жан дүниеме еніп кеткім келеді
- д) бас тартамын

48. Мақсат әдіс-амалды ақтайды деп есептейсің бе

- а) иә
- б) әруақытта емес
- в) барлық амалдар жақсы
- г) Аллақты ашуландырудан қорқамын
- д) тәсіл-амалдарға байланысты

49. Егер жолды қара мысық кесіп өтсе

- а) ызаланам да жындана бастаймын
- б) мысықты ұстап аламын да жазалаймын
- в) жолды айналып өтемін
- г) ырымға сенбеймін
- д) ұйқым қашады

50. Дағдарысты жағдайларда қандай іс-әрекет жасайсың ?

- а) сол жағдайдан шығудың амалын іздеймін
- б) агрессиялық көрсетемін
- в) қандай сәлем болса сондай жауап
- г) басқалардың іс-әрекетіне байланысты
- д) шыдай алмаймын

Делинквентті мінез-құлық түрлерін анықтау кілті

р/с	Агрессиялы	Криминалды- делинквентті	Аддиктивті	Суицидті
а	1, 21, 33	8, 19, 32	22, 35, 41	20, 34, 37
б	8, 12, 29	3, 25, 42	7, 31, 34	5, 6, 23
в	5, 11, 18	16, 26, 39	10, 29, 37	6, 21, 46
г	7, 26, 36	18, 22, 25	14, 21, 44	9, 24, 47
д	13, 17, 23	31, 34, 38	18, 39, 43	14, 30, 37
жалған	2	4	15	28

Басс-Дарк сұрақнамасы

«Агрессия» термині қазіргі кезде кең мағынада қолданылуда. Сондықтан да оның жекелегін бөліп шығаруды қажет етеді. Көптеген авторлар өздерінің зерттеулерінде агрессия мен агрессиялылыққа әр түрлі анықтама береді: «өзінің орналасқан жерін қорғау үшін» адамның туа біткен реакциясы ретінде (Лоренц, Арни); басшылық етуге ұмтылыс (Моррисон); жеке тұлғаның адамды қоршаған ақиқаттылыққа жауластық реакциясы (Хорни, Фром). Агрессия мен фрустрацияны байланыстыратын теориялар кең көлемде таралды (Маллер, Дуб, Доллард).

Агрессивтілікті, әсіресе субъектив-субъективті қарым-қатынас саласындағы деструктивті (бұзушы) бағыттың бар екендігін сипаттаушы жеке тұлғаның қасиеті ретінде түсінуге болады. Адам белсенділігінің деструктивті компоненті қандай да бір қаракетті құруда қажет екендігі мәлім, себебі шарасыздықпен күресте жекелік дамуды қажет етушілік адамдарда алдындағы кедергілерді жою мен оларды құртуға, осы процеске қарсы тұратын құбылыстармен алысуға қабілеттілікті қалыптастыралды.

Агрессивтіліктің сапалық және сандық сипаттамалары бар. Барлық қасиеттер сияқты ол әртүрлі деңгейлермен ерекшеленеді: түк қалдырмай жоқ етіп жіберу мен оның шегіне жетіп дамуына дейін. Әрбір жеке тұлғаның белгілі бір деңгейде агрессивтілігі бар. Оның жоқтығы пассивтілікте, конформділікке және т.б. алып келеді. Шектен тыс дамығандық дау-дамайлы, саналы түрдегі кооперацияға қабілетсіз және т.б. болатындай адамды жекелік кейіпке алып келеді. Агрессивтілік өздігінен субъектіні саналы түрде қауіпті етпейді, өйткені ол біріншіден, агрессивтілік пен агрессия арасындағы байланыс қатаң емес, ал екінші жағынан саналы қауіпті агрессия әктісі ретінде қабылдамауы мүмкін. Тұрмыстық санада агрессивтілік «арам пейілді белсенділік» синонимі болып келеді. Алайда деструктивті мінез-құлық «арам ниеттілікке» жатпайды, жетістікке жету және ие болу мақсатындағы құндылықтар мен әрекет мотивтері оны белсенділіктің бұрмалаушылығына келтіреді. Сыртқы тәжірибелік іс-әрекет ұқсас болуы мүмкін, алайда олардың мотивациялық компоненттері тікелей қарама-қарсы.

Осы айтылғандардан шығатын салдар, агрессивтің көрінуі екі негізгі типке бөлінеді: бірінші - өзіндік құндылық ретіндегі мотивті агрессия, екіншісі - құрал ретіндегі инструменталды агрессия (бұл жерде екеуін де теңей отырып, саналы және санадан тыс күйде көрініс беруі мүмкін және де эмоционалды қайғырумен (ашу-ыза, қастандық) түйіндесіп жатуы мүмкін). Мотивті агрессия жеке адамға тән деструктивті бағыттың іске асуының тікелей көрінісі екендігін практикалық психологтар естеріне алғандары жөн. Осындай деструктивті бағыттың деңгейін анықтай отырып, агрессияның ашық мотивациясының ықтималдылығын үлкен дәрежеде болжам жасауға болады. Осындай диагностикалық процедуралардың бірі ретінде Басс-Дарк сұрақнамасын айтуға болады.

А. Басс алдыңғы буынның ережелерін қабылдай отырып, агрессия мен қастандықтың түсініктерін жіктеді. Қастандықты ол: «...адамдар мен оқиғаның жағымсыз сезімдері мен жағымсыз бағасын дамытушы реакция» ретінде анықтады. Агрессия мен қастандықтың болуын жіктей келе, А. Басс пен А. Дарк өздерінің сауалнамаларын құру барысында келесі реакция түрлерін көрсетіп берді.

3. Физикалық агрессия – басқа адамға қарсы физикалық күшін қолдану.
4. Жанама агрессия – басқа адамға тікелей бағытталмаған немесе ешкімге бағытталмаған күрт тума агрессия.
5. Тітіркенушілік – өзінде жағымсыз сезімдерді кішкене де болса ыңғайлы жағдайда көрсетуге даярлық (ашуланшақтық, дөрекілік).
6. Негативизм – мінез-құлықтағы оппозициялық күй пассивті қарсылықтан қалыптасқан заңдылықтар мен дәстүрлерге қарсы күреске дейін жеткізетін күй.
7. Өкпелеу – айналасындағы адамдарға деген нақтылықты және ойдан шығарылған іс-әрекеттерге іштарлық пен жеккөрушілік.
8. Күдіктенушілік – адамдарға қатысты сенбеушілік және сақтықтан басқа адамдар зиян келтіруді жоспарлайды дегенге сенушілік.
9. Вербальді агрессия – негтивті сезімдерді форма (айқай, шаңқылдау) арқылы және сонымен сөздік жауаптар мазмұны арқылы (қарғау, қорқыту) көрсету.
10. Кінәні сезіну – субъективтінің өзінің жаман адам екендігіне сенімділігі, сонымен бірге ар-ұят жоқтығын сезіну.

Сауалнама 75 тұжырымдардан тұрады, оған зерттелуші «иә» немесе «жоқ» деп жауап береді.

- Физикалық агрессия: «иә - 1», «жоқ - 0»: 1,25,31,41,48,55,62,68, «жоқ - 1», «иә - 0»: 9,7.
- Жанама агрессия: «иә - 1», «жоқ - 0»: 2,10,18,34,42,56,63; «жоқ - 1», «иә - 0»: 26, 49.
- Тітіркенушілік: «иә - 1», «жоқ - 0»: 3,19,27,43,50,57,64,72; «жоқ - 1», «иә - 0»: 11,35,69.
- Негативизм: «иә - 1», «жоқ - 0»: 4,12,20,28; «жоқ - 1», «иә - 0»: 36.
- Өкпелеу: «иә - 1», «жоқ - 0»: 5,13,21,29,37,44,51,58.

- Күдіктенушілік: «иә - 1», «жоқ - 0»: 6,14,22,30,38,45,52,59: «жоқ - 1», «иә - 0»: 33,66,74,75.

- Вербальді агрессия: «иә - 1», «жоқ - 0»: 7,15,23,31,46,53,60,71,73: «жоқ - 1», «иә - 0»: 33,66,74,75.

- Кінәні сезіну: «иә - 1», «жоқ - 0»: 8,16,24,32,40,47,54,61,67.

Қарсыласу көрсеткіші 5 және 6 шкалада, ал агрессиялық көрсеткіш (тікелей және мотивациялық) 1, 3, 7 шкаладан көрінеді. Агрессияның норма көрсеткіші 21+-4, ал қарсыласу көрсеткіші – 6;5: 7+-3-ке тең болған кезде көрінеді.

Әдістемені қолдана отырып, агрессиялықты жеке адам қасиеті, ал агрессияны мінез-құлық негізі ретінде түсінуге болады. Сондықтан Басс-Дарк сауалнамасын басқа әдістемелермен бірге байланыстырып отыру керек: психикалық күйдің жеке тұлғалық тесті (Кеттел), эмпатиялық қабілетінің деңгейін анықтауда В.В. Бойко әдістемесі, жобалау әдістемелері (Люшер, Дүниеде жоқ жануар) және т.б.

“Басс-Дарктің” сұрақтар тізімі

рс	пайымдау	Иә	Жоқ
1	Кейбір уақыттарда біреуге кесір жасау ниетімнен қайта алмай қаламын.		
2	Кейде ұнатпайтын адамдарым жайлы өсек айтамын		
3	Мен тез ашуланамын, бірақ тез басыламын.		
4	Егер менен жақсылап сұрамаса, мен өтінішін оның орындамаймын		
5	Маған тиісті нәрсеге, мен әрдайым ие бола бермеймін.		
6	Менің сыртымнан адамдар не айтатынын мен білемін.		
7	Егер мен достарымның міне-құлқын мақұлдасам, мен оларға осыны сезіндіремін		
8	Мен біреуді алдағанымда, мен арымның мазалағаның басымнан кештім		
9	Менінше, мен адамға қол көтере алмаймын		

10	Мен ешқашан заттарды лақтыратын дәрежеге дейін ашуланбаймын		
11	Мен әрқашан біреудің кемшіліктеріне мән бере бермеймін.		
12	Егер маған бекітілген ереже ұнамаса, мен оны бұзғым келеді.		
13	Басқалар әрдайым қолайлы жағдайларды пайдалана біледі.		
14	Мен күтпегендей адамдар маған неғұрлым достықпен қараса, мен адамдардан өзімді сақ ұстаймын.		
15	Мен адамдармен жиі келісе бермеймін		
16	Кейде менің басыма өзім ұялатын ойлар келеді.		
17	Егер кімде-кім мені бірінші болып ұрса, мен оған жауап бермеймін.		
18	Мен ашуланған кезде, мен есікті қатты жабамын.		
19	Мен сырттан қарағандағыдан да ашуланшақпын		
20	Егер біреу өзін бастықсымак етіп көрсетсе, онда мен оған жиі қарсы шығамын.		
21	Менің тағдырым, өзімді қамықтырады		
22	Менің ойымша, мені көп адамдар жақсы көрмейді.		
23	Егер адамдар менімен келіспесе, мен міндетті түрде сол пікір-таласқа түсемін		
24	Жұмыстан жалыққан адамдар, кінәлі сезінуі керек.		
25	Кім маған және менің жанұяма тіл титізсе, мен ұруға дейін барамын		
26	Мен дөрекі қалжындауға қабілетті емеспін.		
27	Егер мені мазақ қылса, мені ашу-ыза билеп алады.		
28	Адамдар өзінен бастық жасағанда олар дандайсып кетпеулері үшін қолымнан келгенің жасаймын.		

29	Мен апта сайын, өзіме ұнамайтын біреулерді көремін		
30	Көптеген адамдар мені көре алмайды.		
31	Адамдардың мені сыйлағаның талап етемін.		
32	Өзімнің ата-аналарыма аз жақсылық жасағыңым мені қинайды.		
33	Мені әркез ашуландыратын адамдарға, “өзім білемін” деп айтуға тура келеді.		
34	Мен ешуақытта ашу-ызадан түнеріп жүрмеймін		
35	Маған тиесілі дәрежеден нашар қатынас жасаса мен ренжімеймін.		
36	Егер кімде кім мені өзінен шеттетсе, мен көңіл аудармаймын		
37	Мен көрсетпесем де, мені кейде көре алмаушылық билейді		
38	Кейде менінше, маған күлетін секілді		
39	Мен ашулансамда, “қатты” айтып салудан аулақпын		
40	Мен күнәләрімнің кешірілгенің қалаймын.		
41	Тіпті егер біреу мені соғып жіберсе де, мен сирек жауап қайырамын.		
42	Менің айтқанымдай болмаса, кейде мен ренжіп қаламын.		
43	Кейдер адамдар мені өзінің бір қатысуымен ашуландырады.		
44	Менің шынымен жек көретін адамдарым жоқ.		
45	Менің принципім: “Ешқашан өзгелерге сенбеу”.		
46	Егер мені біреу ашуландырса, мен ол туралы не ойлайтынымның бәрін айтуға дайынмын		
47	Кейінірек өкінетіндей көп нәрсе жасаймын да, бармағымды тістеймін		

48	Егер мен ашулансам, біреуді ұрып жіберемін		
49	Мен балалық шағымнан ешқашан да ашуымның сыртқа шыққанын көрсетпеймін.		
50	Мен әрдайым өзімді жарылайын деп тұрған оқ-дәрі бөшкесі секілді сезінемін		
51	Менің не сезінетінімді бәрі білсе, мені бірге жұмыс істесуге қиын адам деп есептер еді		
52	Мен әрқашан адамның маған жағымды бір нәрсе жасауына кұпия себептер мәжбүр етеді деп ойламын.		
53	Егер біреу маған айқайласа, менде айқайлаймын.		
54	Сәтсіздіктер менің көңілімді қалдырады.		
55	Мен басқалардан жиі де, сирек те тәбелеспеймін.		
56	Мені қатты ашу қысқанда, қолыма түскен заттарды сындырғанымды, есіме түсіре аламын.		
57	Кейде мен төбелесті бірінші болып бастауға дайын екенімді сезінемін		
58	Мен кейде өмірдің маған деген әділетсіздігін сезінемін.		
59	Алғашында мен адамдардың көпшілігі шын айтады деп ойлайтынмын, бірақ қазір мен оған сенбеймін.		
60	Мен тек ашуланғандықтан ұрысамын		
61	Мен дұрыс жасамасам, мені арым қинайды.		
62	Мен өз құқымды қорғау үшін, кара күш жұмсаудан тайынбаймын.		
63	Кейде мен өз ашуымды, столды жұдырықпен ұру арқылы көрсетемін.		
64	Маған ұнамайтын адамдармен, мен дөрекілеу боламын.		
65	Маған зиян келтіргісі келетін жауларым жоқ.		

66	Егер біреуді орнына қою керек болып тұрса да, мен оны орнына қоя алмаймын		
67	Мен дұрыс өмір сүрмегенім бе деп жиі ойлаймын		
68	Мені төбелсуге дейін апаратын адамдарды мен білемін.		
69	Мен ұсақ нәрсеге бола ренжімеймін.		
70	Мені ашуландырғысы және тіл тигізгісі келетін адамдар бар-ау деген ойлар маған сирек келеді.		
71	Мен адамдарды жиі тек қана қорқытамын, бірақ еш қауіп-қатер жасамаймын		
72	Мен соңғы кездері мылжың бола бастадым		
73	Ұрыс кезінде мен әрдайым дауысымды көтеремін		
74	Мен адамдарға деген өзімнің жаман қатынасымды жасыруға тырысамын		
75	Мен дауласып жатпай-ақ келісе саламын.		

В.В. Бойконың эмпатиялық қабілет деңгейін диагностикалау әдістемесі

Келесі ерекшеліктер сізге тиісті ме, бағалаңыз, тұжырымдамалармен келісесіз бе?

1. Адамдардың мінезін, не нәрсеге бейімділігін, қабілеттерін ұғыну үшін, олардың бет пішінін, іс-әрекетін мұқият зерттеу менің әдетіме айналды.
2. Егер төңірегімдегілер күйгелектікке салынса, мен сабырлы қалыпты ұстаймын.
3. Мен интуицияма карағанда, ақыл-ойымның дәлелдемелеріне көп сенемін.
4. Қызметтестерімнің отбасылық проблемалары менің өзім үшін қызығушылық танытуды толығымен орынды деп есептеймін.
5. Егер адамның сеніміне ену қажет болған жағдайда мен жеңіл ене аламын.

6. Әдетте мен жаңа адаммен бірінші кездескен сәтте-ақ «туыскандық жан-дүниені» болжай аламын.
7. Әдетте мен әуесқойлығымның арқасында пойыздағы кездейсоқ жолсерікпен өмір, жұмыс барысы, саясат туралы әңгіме қозғаймын.
8. Егер төңірегімдегілер жабыраңқы көңіл-күйде болса менің де көңілімнің жайбырақаттығы жойылады.
9. Менің интуициям – айналамдағыларды түснудегі білім мен тәжірибеге қарағанда ең сенімді құрал.
10. Басқа адамның ішкі жан дүниесін білуге құмарлық - әдепсіздік.
11. Өзіме жақын адамдарды өзімнің нашар сөздеріммен ренжіткенімді өзім де білмей қаламын.
12. Мен өзімді қандай да бір аң күйінде елестете аламын, және оның жағдайы мен дағдыларын сезінетіндей дәрежедемін.
13. Маған тікелей қатысты адамдардың іс-әрекеттерінің шығу себептері туралы сирек ойлаймын.
14. Өз достарымның проблемаларын жүрегіме жиі жақын алмаймын.
15. Бірнеше күн бұрын мен өзіме ең жақын адаммен бір жағдай болатындығын сеземін, және сол болады да.
16. Іскер серіктестеріммен араласқанда өзім туралы әңгімеден жалтаруға тырысамын.
17. Кей кездері менің жақындарым өздеріне көңіл бөлмеушілігімді бетіме басып, катігез деп айыптайды.
18. Адамдарға еліктей отырып, олардың ым-ишараларын, сөздерін, дауыс ырғақтарын жеңіл келтіре аламын.
19. Менің әуесқойлықпен қарағаным жаңа серіктестерімді қымсындырады.
20. Басқаның күлкісі әдетте мені еліктіреді.
21. Болжаммен әрекет жасасам да адамға дұрыс қатынас жасай аламын.

22. Бақыттан жылау ақымақтық.
23. Сүйген адамыммен бірге қауышып, еріп кетуге қабілеттімін.
24. Артық әңгімесіз, ыммен ғана түсінісетін адамдар маған өте сирек кездесті.
25. Мен еріксіз немесе әуесқойлығымнан бөтен адамдардың әңгімелерін жиі тыңдаймын.
26. Төңірегімдегілердің барлығы күйбедектеніп жатса да мен сабырлы қалпымды ұстап отыра аламын.
27. «Сүйегіне дейін жуып» айтып салғанша, адамды түпсанамда сезіну оңай.
28. Отбасы мүшелерінің бірінде кездесетін ұсақ жағымсыз жағдайларға сабырлы түрде қараймын.
29. Тұйық, елегізген адаммен сырласыңдай, сенімділік білідіріп сөйлесу қиынға соғар еді.
30. Менде шығармашылық болмыстағы адаммын – ақынжанды, көркемдік, өртістік қабілеттермен.
31. Мен жана таныстарымның әңгімелерін аса қатты әуесқойлықпен емей-ақ тыңдай аламын.
32. Мен жылап отырған адамды көрсем мазасызданамын.
33. Менің ой-өрісім, интуицияма қарағанда нақтылықпен, қатаңдықпен, жүйелілікпен артығырақ айрықшаланады.
34. Егер достарым өздерінің жағымсыз жағдайлары туралы айтып отырған сәтте, әңгімені басқа тақырыпқа ауыстыруға тырысамын.
35. Егер мен жақындарымның бірінің жан дүниесінде күйзелісті көрсем, әдетте оған сұрақтарды қоюдан тартынамын.
36. Түкке тұрғысыз нәрселер адамдарды мазасыздандыратындығын түсіну мен үшін қиын.

Қорытындыларды өңдеу. Жауаптарыңыздың сәйкес келген сандарын есептелінеді, сонынан бағаларының қосындысы шығарылады.

60. Эмпатияның рационалдық каналы: +1, +7, -13, +19, +25, -31

61. Эмпатияның эмоционалдық каналы: -2, +8, -14, +20, -26, +32

62. Эмпатияның интуитивті каналы: -3, +9, +15, +21, +27, -33.

63. Эмпатияға себепші болатын нұсқаулар: +4, -10, -16, -22, -28, -34

64. Эмпатияға еруге қабілеттілік: +5, -1, -17, -23, -29, -35.

6. Эмпатиядағы идентификация: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Әр шкаладағы бағалау 0-ден 6 баллға дейін құбылып отыруы мүмкін және эмпаитя құрылымындағы нақты параметрлердің маңыздылығын көрсетеді.

Эмпатияның рационалды каналы адам ойлауының, қабылдауының және назарының басқа адамның болмысың, оның жағдайы мен проблемаларын, мінез-құлқын түсінуге бағытталуын сипаттайды. Кенеттен басқаға деген қызығушылық таныту – серіктесінің эмоционалдық және интуитивті бейнесінің бет пердесінің ашылуы.

Эмпатияның эмоционалды каналы эмпатияға қабілетті адамның төңірегіндегілермен қаншалықты қайғысы мен қуанышына ортақтасатындығын білдіреді. Адамның эмоционалды елгезектік болуы серіктесінің энергетикалық аймағына ену құралы болып есептеледі. Басқа адамның ішкі жан дүниесін түсіну, оның іс-әрекетін болжамдау және тиімді әсер ету, тек қана серіктеске энергетикалық ыңғайласқан кезде ғана мүмкін болады. Бірлесу мен бірге қайғыру, мұндасу адамдардың арасындағы байланыстырушы рөлін атқарады.

Эмпатияның интуитивті каналы адамға, серіктесінің іс-әрекетін алдын ала болжай отырып, өзінің түп санасында сақталған тәжірибеге сүйене әрекет етуге мүмкіндік береді. Интуиция деңгейінде серіктес туралы әртүрлі ақпараттар жинақталады және жалпыланады.

Эмпатияға кедергі келтіруші немесе ықпал етуші нұсқаулар (установки). Басқа адамдармен бетпе-бет келуден қашу, басқаның проблемаларына араласу дұрыс емес деп есептеу, төңірегіндегілердің қайғысы мен қуанышына сабырлы түрде қарау эмпатияның тиімділігін төмендетеді. Мұндай ойлы көзқарас эмоционалдық қайырымдылықтың және эмпатиялық қабылдаудың диапазонын бірден шектейді.

Эмпатиядағы бойлай ену қабілеттілік, ашық, сенімді, сырластық атмосфера құруға итермелеуші, адамның ең маңызды коммуникативті қасиеті ретінде бағаланады. Серіктестің босаңсуы (маужырауы) эмпатияға жақсы

әсер етеді, ал қысым, табиғи еместік, күдікшілдік ашылуға және эмпатиялық ұғымға кедергі жасайды.

Эмпатиядағы идентификация – жетістікті эмпатияның маңызды шарты. Бұл басқаның кайғысына, қуанышына ортақтасу, өзін серіктесінің орнына қоя білу негізінде өзгені түсіну. Идентификация негізінде эмоцияның жеңілдігі, қозғалғыштығы және икемділігі, ұқсай білу қабілеттілігі.

«Ата-ана және бала» тесті

Анықтама: Сіздің назарыңызға әр баланың күнделікті тұрмыс-тіршілігінде кездесуі мүмкін 10 түрлі жағдай берілген. Ата-ана ретінде Сіздің бұл жағдайларға көзқарасыңыз қандай? Яғни, Әрбір сұрақтан кейін, берілген жауап варианттарынан өзіңіздің тәрбиелеу стиліңізге сәйкес келетінін белгілеңіз. Іске сәт!

1. Сіздің баланыз өте бұзық және төбелесқұмар делік. Күн сайын үйге киімдерін жыртып алып немесе бет-ауызы көгеріп, кір-қожалақ болып келеді. Сіз:

а) не болғанын сұрап, киімдерін тігіп, жуып, жараларының күтімін жасайсыз.

б) балаңызға көмек бересіз, бірақ бұзақорлықтың жақсылыққа әкелмейтіндігі, бір күні оның азабын көретіндігі туралы қайта-қайта айтып баланы ұрсасыз. в) оған тіпті қарамайсыз да, өз мәселелерін өзі шешуі керек.

2. Балаңыздың жақын достары бар, бірақ олар жақсы тәрбие көрмеген, бұзық балалар.

Сіз:

а) олардың ата-аналарымен сөйлесесіз;

ә) балаларды үйге шақырып, оларға әсер етуге тырысасыз;

б) балаңызға достарының нашар жақтарын түсіндіріп, өзіне жаман үлгі болатындығын айтасыз.

3. Балаңыз ойын ойнағанды жақсы көреді, бірақ ешқашан ұтылғысы келмейді.

Сіз:

а) еш нәрсе жасамайсыз, ойнауды білетін болса жеңілуді де білуі тиіс деп ойлайсыз;

ә) жеңілуді үйренгенше онымен ойнамайтындығыңызды айтасыз;

б) балаңызды жеңілуді мойындауы үшін әдейі ерекше жағдайлар жасайсыз.

4. Балаңыздың белсенділігі соншалықты, күніне 24 сағат ойнап жүгіріп жүре береді. Ұйықтау керек болғанда жатқысы да келмейді.

Сіз:

а) оған ұйқының маңыздылығын түсіндіресіз;

ә) қалаған уақытында жатуға рұқсат бересіз, бірақ таңертең белгіленген уақытта тұруын тексеріп тұрасыз.

б) ұйықтайтын уақыт келгенде баланы зорлап, мұны ереже етуге тырысасыз.

5. Балаңыз оған қатысты болсын болмасын азаннан кешке дейін теледидар қараумен уақытын өткізеді.

Сіз:

а) ол үшін кейбір бағдарламаларды ғана тандап, тек соларды қарауын талап етесіз.

ә) теледидар қарау үшін белгілі бір уақыт айтасыз, бірақ бала не қараса да өзі біледі.

б) теледидарды ашуланып өшіріп тастайсыз.

6. Балаңыз қандай да бір дәрежеде дөкір сөзге әуес делік. Тіпті мұндай қылығымен айналасындағы адамдардың мазасын алады.

Сіз:

а) оған мұндай мінез-құлықтың жақсы әдет емес екендігін айтып түсіндіресіз;

ә) дөкір іс-әрекет жасауына тиым салып, бұзықтығы үшін жазалайсыз;

б) жақсы іс-әрекеттерін бекіту үшін мақтап, мәпелейсіз.

7. Балаңыз әлі кішкентай болса да ұлдарға/қыздарға қырындауды бастаған.

Сіз:

а) ештеңе демей сол қалпында қалдырасыз;

ә) мұның тек балалық махаббаты болғандығын ойлап, қарсы шығасыз.

б) балаңызға махаббат түсінігін айқындап түсіндіріп, әйел мен ер адам арасындағы қарым-қатынастардың қандай болуы керек екендігін жақсылап айтып бересіз.

8. Басқа балалар Сіздің балаңыздың артынан қалмай, оны ұрып-соғып балағаттайды т.б. Делік.

Сіз:

а) балаңызға қарсылық білдіру жолдарын үйретесіз;

ә) осы балалардың ата-аналарымен кездесіп, сөйлесесіз;

б) балаңыздың мұндай балалармен кездеспеуі үшін барлық мүмкіндікті жасайсыз.

9. Сіз ең үлкен ұлыңызға/қызыңызға бүкіл мүмкіндіктерді жасайсыз. Бірақ ол соған қарамастан, еш нәрсенің кәдірін білмей, кішкентай бауырларына ұрысып, айқайлап, ұрып берекелерін кетіреді.

Сіз:

а) оны ақылды болуға, саналы іс-әрекет жасауға шақырасыз, бірақ мұның бәрін кішкентай бауырлары да естуін қамтамасыз етесіз.

ә) балаңызға одан әрі қарай көп көңіл бөле бастайсыз;

б) тіпті араласпайсыз, бауырлар өздері шешеді деп ойлайсыз.

10. Егер балаңыз дәрәкі іс-әрекет жасап, басқаларды түсінбей бөтен балаларға тиіседі делік.

Сіз:

а) өзінің қатесін түсіну үшін оған қарсы тап сондай әрекет жасауды бастайсыз;

ә) оған көбірек көңіл аударып, проблемаларын түсінуге тырысасыз;

б) күш пен зорлықты тақырып еткен фильмдерді қарауына тиым саласыз.

Ұлайлар:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	3	2	0	3	3	5	3	5	5	0
Ә	0	5	3	5	5	0	0	3	3	5
Б	5	0	5	0	0	3	5	0	1	2

0 – 18 ұпай аралығында: Сіз балаңызды өзіңіздің өміріңізге, тұрмыс-жәйтіңізге қарай, оның басқа дәуірде өмір сүріп жатқандығына мән берместен тәрбиелейсіз. Сіздің ойыңызша тұйық болу және үлкендерді сыйлау, адам үшін ең әдемі және әдепті ерекшеліктер. Бірақ Сіз үшінші мыңжылдықта адамдардың өздеріне деген сенімінің, шығармашылық ерекшеліктерінің, өзінше іс-әрекет жасауының маңызды екендігін ұмытпаңыз. Сіздің балаңызға бұл ерекшеліктер керек болады. Ал Сіз балаңыздың бойында оларды жетілдіруге тырыспайсыз, өмірдің өзгергендігін және алға кетіп бара жатқанын мақұлдағыңыз келмейді.

19 – 35 ұпай аралығында: Сіз балаңыздың келешекте қандай шарттар ішінде өмір сүретіндігі ойламаған болсаңыз керек. Алайда Сіздің дұрыс жасайтын жақтарыңызды да айта кетсек артық болмайды: Сіз бүгінгі өмірге сай әрекет етіп, бала тәрбиесіне қалыптасып кеткен тәсілдердің орнына қазіргі заман талабына сай тәсілдерді қолдануға тырысасыз, баланың өз мәселелерін өзінің ойлауы керек болғанын ең дұрыс шешім деп табасыз; балаңыздың еркін іс-әрекет жасауына рұқсат бересіз, оның үлкен беделіне бас изеуінің керектігі жоқ деп ойлайсыз. Бірақ мұның барлығы на қарамастан балаңыздың өмірге әзір болғандығын айту қиын. Сіз онда ойлау еркіндігін, өзіне сенім сезімін жеткілікті түрде жетілдіре алмайсыз. Сіз балаңыздың әр нәрседі тек қана Сізді тыңдауын қаламасаңыз да оның өз ойларына жеткілікті түрде сендегендігін айтуға болады.

36 – 50 ұпай аралығында: Сіз балаңыздың әділет және мейірімділіктің басымды болатын, менменшілдіктің сыналатын, ақыл, еркін ой, сананың сыйлы болатын бір қоғамда өмір сүретіндігіне шын жүректен сенеді екенсіз. Мұны жақсылап ойлап көріңіз.

«Сезімдерді тыңдау» тесті

Анықтама: Балалар ата-аналарымен сөзден басқа да тәсілдермен қарым-қатынас құрады. Сөздердің арғы жағында сезімдер жатады. Төменде балалардың ата-аналарына жіберетін «кәдімгі шаралар» және осы ишаралардан баланың сезімдері туралы Сізде пайда болуы мүмкін ой-пікірлер берілген. Сол жауаптардың варианттары арасынан қайсысын өзіңіздің ойлайрыңызға сәйкес көрсеніз соларды белгілеңіз. Яғни, бала бұл сөзімен не айтқысы келеді? Осы сұраққа жауап беруге тырысыңыз. Ең көп дегенде екі, ең аз дегенде бір варианты белгіленуі керек. Іске сәт!

1. Уф, мектептің бітуіне он күн қалды.

- а) зеріккен
- ә) көңілі тлған
- б) қуанышты
- в) мұңды

2. Әке, қараңыз жаңа құралдарымнан ұшақ моделін жасадым.

- а) мәз
- ә) мақтаныш сезімін естігісі келеді
- б) өз-өзіне риза
- в) не істерін білмей қалған

3. Қолымнан ұстайсыз ба?

- а) жалығып кеткен
- ә) не істерін білмей қалған
- б) Сізді жақсы көреді
- в) қорыққан

4. Не істерімді білмей жалығып отырмын. Ойыма еш нәрсе келмей тұр.

- а) жалығып кеттім
- ә) өзгеріс қажет етеді
- б) ақылсыз
- в) еш нәрсемен шаруасы жоқ

5. Мен ешқашан да досым сияқты жетістікке жете алмаймын. Қаншама тырыссыам да ол менен бәрібір жақсы.

- а) қызғанады
- ә) сенімділігі жеткіліксіз
- б) елестетеді
- в) батылдылсыздық

6. Жаңа мұғаліміміз өте көп үй тапсырмасын берді, үлгіре алмай жатырмын. Енді не істесем екен?

- а) ренжіп тұр
- ә) қалауы жоқ
- б) елестетеді
- в) жеңілгенін сезініп тұр

7. Бүкіл достарым демалыста басқа жақтарағ кетіп қалған, ойнайтын ешкім қалған жоқ.

- а) назарсыз қалған
- ә) жалғыздық
- б) өзіне көңіл бөлгенін қалайды

в) қыдырғысы келеді

8. Досымның ата-анасы оны машинамен мектепке әкеледі және алып кетеді. Бірақ біздің машинамыз олардікінен жақсы.

а) өз ата-анасын әділ емес деп ойлайды

ә) қызғанады

б) өздерінің машиналарының расында да жақсырақ екендігін ойлайды

в) балаларын мектепке машинамен әкеліп тастайтын ата-аналардың қателескенін ойлайды

9. Өзімнен кіші бауырыма соншалықты жаман мінез көрсеттім. Мен өте жаманмын.

а) бауырын жақсы көреді

ә) өзін кінәлі сезінеді

б) тиіскенді ұнатады

в) жасаған іс-әрекеті үшін өкініп тұр

10. Шашымды кескім\өсіргім келіп тұр, шаш менікі емес пе? Не істесе де өзім білемін

а) өзіне сеніп тұр

ә) модадан қалғысы келмейді

б) ата-анасының қабаттасқанына ызаланып тұр

в) шашын өсіргісі/кескісі келіп тұр

11. Үй жұмысын дұрыс жасап отырмын ба екен?

а) үй жұмысын жасағысы келіп тұрған жоқ

ә) күмәнді

б) анық білмей тұр

в) үй жұмысын жасағанды ұнатпайды

12. Мына жынды неге маған сабақтан кейін мектепте қалу жазасын берді? Сабақта сөйлесіп оытрған тек мен ғана емес қой. Бет аузының бытшытын шығарсам!

а) төбелескісі келіп тұр

ә) мұғалімді жынды деп ойлап тұр

б) ызаланып тұр

в) хақысыз жерде жазаланғанын ойлап тұр

13. Көмегің қажет емес, мен енді өстім, өзім де жасай аламын

- а) жұмысты өзінің де қатыратындығын ойлап тұр
- ә) өстім деп ойлап тұр
- б) бір нәрсені жасырғысы келіп тұр
- в) көмек алғанды қажет етпей тұр

14. Математика (немесе басқа пән) өте қиын, мен ақымакпын, түсіне алмаймын

- а) математиканы ұнатпайды
- ә) қорқып қалған
- б) өз күшіне сенімсіздік танытып тұр
- в) математика ғалымы болғысы келу ойында

15. Кет, мені жалғыз таста. Ешкіммен сөйлескім келмейді. Маған не болғанында сенің шаруаң қанша, менің осы күйім сенің қашаннан бері мазанды алатын болған?

- а) ренжіп, ашуланып тұр
- ә) ешкімнен де көмек күтпейтіндігін сезініп тұр
- б) кінәлап тұр
- в) жалғыз қалғысы келіп тұр

16. Бір уақыттары бұл тақырыпта өте жақсы болғанмын, бірақ қазір шамалымын. Көп тырыстым, бірақ ешқандай пайда болмады

- а) мұнды
- ә) батылсыздық танытып тұр
- б) бұрынғысындай болғысы келіп тұр
- в) бас тартқысы келіп тұр

17. Әрине, онымен бірге барғым келеді, бірақ оны шақыра алмаймын. Маған күлсе қайтемін?

- а) онымен барғысы келіп тұр
- ә) барғысы келіп тұр
- б) шақырғысы келіп тұр
- в) қорқып тұр

18. Досыммен ендігі әрі сөйлеспеймін, ол ақмақ екен

- а) досын ақымақ деп ойлайды
- ә) сөйлескісі келмейді
- б) ренжіп тұр

в) досының келіп, кешірім сұрауын қалап тұр

19. Сіздің қызыңыз/ұлыңыз болып туғаным үшін қуаныштымын

а) қуанышты, риз

ә) ата-анасын мадақтап тұр

б) жалпылдап тұр

в) бір жерге барғысы келіп немесе бір нәрсе алдырғысы келіп тұр

20. Не істейтінімді білетін сияқтымын, бірақ та бәлкім дұрыс та емес шығар. Не істесем екен, әке! Жұмысқа тұрайн ба, университетке оқуға барайын ба?

а) жұмыс істегісі келеді

ә) оқығысы келеді

б) не істерін білмей тұр

в) кеңес қажет етеді

21. Апа, Сіз біздің мектепте бас аспазшы болсаңыз қандай жақсы болар еді. Солай емес пе?

а) мектепте берілетін тамақтарды ұнатпайды

ә) апасына жақын болғысы келеді

б) апасының пісірген тамақтарын ұнатады

в) апасының ақша тапқанын қалайды

22. Жатаханада бөлмемізде адамдардың көптілігі соншалықты, кейде жыным ұстайды, жүйкем тозады

а) бөлмесінде көп адамдардың барлығына шамданады

ә) күйгелектеніп тұр

б) бөлмесіндегі достарымен түсінісе алмайды

в) көпшілікті ұнатпайды

23. Бүкіл жатаханалар біздікіндей болса ғой...

а) мақтанышты, бақытты

ә) басқа жатаханалардың өздерінікінен жақсырақ болуын қызғанып тұр

б) жатаханалардың үлгілі болғанын қалайды

в) бұдан нашар жатаханаларда тұратындарға жаны ашып тұр

24. Неге адамдар мене тосынады, мен оларға қандай жамандық жасадым? Не болмаса мен сондай жиреніштімін бе?

а) өзінің шынында да жиренішті екендігін түсініп тұр

ә) өзіне көбірек назар аударылғанын қалап тұр

б) достарымен ұрысып қалған, оларға жамандық жасаған

в) жалғыз қалған

25. Мен мектеп (жатахана) директоры болсам, сонда көрер едіңіз

а) мектеп (жатахана) басқармасынан жалығып кеткен, жаңалықтар енгізгісі келеді

ә) хақсыздыққа тап болған

б) жаратпайтын мұғалімдерін (тәрбиеші, оқытушы) жаза беріп, өшін алғысы келеді

в) бастық болғысы келеді

61 – 80 ұпай аралығында

Сезімдерді өте жақсы танысыз

41 – 60 ұпай аралығында

Орташадан жоғарырақ танысыз

21 – 40 ұпай аралығында

Ортадан төменірек танысыз

0 – 20 ұпай аралығында

Сезімдерді тіпті тани алмайсыз

Дұрыс жауаптар кестесі

1	Б,В	6	В,Г	11	Б,Г	16	Б,Г	21	А,В
2	А,В	7	А,Б	12	В,Г	17	А,Г	22	А,В
3	В,Г	8	А,В	13	А,Г	18	Б,В	23	А,Г
4	А,Б	9	Б,Г	14	Б,В	19	А,Б	24	Б,Г
5	Б,Г	10	А,В	15	А,Б	20	В,Г	25	А,Б

«А» әрпі тұсындағы әр жауапқа өзіңізге 4 ұпай жазып қойыңыз, «Б» әрпіне 2 ұпай, «В» әрпіне 0 ұпай қосыңыз.

30 – 44 ұпай аралығында:

Сіз өзіңіздің жеке дара жұмысыңызға біреудің араласқанын жек көріп қана қоймайсыз, тіпті біреудің кеңесіне құлақ асуды артық санайсыз. Өзіңіз қабалдаған шешімнің дұрыс-бұрыстығына көзіңіз үнемі жететініне сенімдісіз бе? Өз дегеңізге жету үшін қиқарлық танытып отырған жоқсыз ба? Өзіңізге деген сенім шамаңызға қарай босын, артып кетсе Сіздің бойыңыздағы кемшіліктіңіздің бірі болып қалады.

15 – 20 ұлай аралығында:

Сіз ерік-жігеріңіз күшті адамсыз, өзіңізге қатысты қолайсыз жәйттерге көп көңіл бөле бермейсіз. Оған қуырылған еттей күйіп-жанбай, бі қалыпты баға бересіз. Сіз сенімді адамсыз. Біреулердің ақыл кеңес, пікірлеріне құлақ ассаңыз да, өзіңізге сенімді, тәуелсіз адамсыз. Сіздің осы өасиетіңізді маңайыңыздағы адамдар бағалайды.

0 – 14 қпай аралығында:

Сіз өте тәуелді, ерік-жігеріңіз жоқ болса да, жақсы адамсыз. Ерік-жігеріңіздің жоқтығы қайырымсыздыққа әкеледі. Сізге неге өзіңізге деген сенім отын ұялатпасақ? Әрине, белгілі деңгейде, Алғашқы кезде өзіңіздің жігеріңізді өзіңіздің бет-жүзіңізден байқатпасаңыз болғаны.

«Адам Ағаш Үй» проективті тесті

Адамның суретін салып келесі интерпретация арқылы талдау жасау

- суреттің әлсіз басылуы – босандық, әлсіздік, сылбырлық, көңіл-күйдің басыңқылығы,
- суреттің қатты басылуы – әсердің шиеліністілігі, қызбалық, серпімділік
- қарындаштың қағазды жырттып салынуы – ашу-ызалық, жанжалдық, шектен тыс белсенділік
- қарындаштың басылып салынуының қатты өзгермелі нұсқада – әсердің тұрақсыздығы
- суреттің бәсең салынуы – алаңдаушылық, үрейлік, фрустрация
- қиылысқан штрихталуы – аса қатты бақылаушылық, шым-шытырық ойлар
- айрықша, тым ұқыптылықпен салынған сызықтар немесе сызықтардың өшірілуі және түзетілуі – өз үрей, қорқынышын қадағалау, перфекционизм
- соңына дейін жүргізілмеген сызықтар – алқыну (астения) немесе серпімділік (импульсивность)
- керекті нүктеге түспеген (жетпеген) сызық – серпімділік, аса қатты белсенділік
- сызық формасының бұрмалануы – серпілістік (импульсивность)
- ұқыптылық – алаңдаушылық, қоршаған ортаның қорқынышын қадағалау
- суреттің мөлдір элементтері – ксмелденбеген, іс-әрекетіндегі өткірлік, серпімділік

- қызыл түстің шамадан тыс қолданылуы – ашу-ызаның басыңқылығы немесе белсенділік, шығармашылығы
- кара-қошқыл түстің шамадан тыс қолданылуы – жабығушылық, депрессия
- шұбар түс – манияктік бірбеткейлік
- әрең көрінетін ақшыл түстердің қолданылуы – өзінің шын сезімдерін жасыруға талаптануы
- пішінің үлкендігі – мазасыздану жағдай, стресстік (күйзелістік) күй, серпімділік, аса қатты белсенділік, экспансивность
- пішінің шағын мөлшері – жабығушылық, қорқу, өз-өзін төмен бағалау, ештеңеге бейімсіздігі
- әсіреттің мөлшері тым өзгермелі нұсқада болуы – әсердің тұрақсыздығы
- сурет қағаздың жоғары жартысында салынған – өз бағасын көтеруі, перфекционизм
- суреттің төмен жаққа қарай ығысуы – өз-өзіне төмен баға беруі
- сурет қағаздың шетінен шығып кетуі – серпілістік, үрей, қорқыныш
- сурет қағаздың бір бұрышында орналасқан – тұмшалану, қорғаншақтық
- пішінің 15 градустық бұрыштан үлкен еңкеюі – психикалық сабырсыздығы, бірқалыпсыздық, тұрақсыздық
- әртүрлі қосымша бөлшектердің көптігі – өзін-өзі көрсетуі, шығармашылық қиял
- шектен тыс мұқияттылық және бірыңғай бөлшектің көптігі – ебедейсіздік, үрей, қорқыныш, перфекционизм
- бөлшектердің аздығы және схеманы пайдалану (үлгідендіру) – алқынушылық, серпімділік, әсерліліктің төмендігі, келеңсіздік
- қалай болса солай салынған сурет – серпімділік, төмен мотивациясы, келеңсіздік
- суреттердің бөлшектенуі және шектен тыс ұқыптылық, қатты өзгермелілігі – көңіл-күйдің тұрақсыздығы, бейнеленген кейіпкерге деген әртүрлі көңіл-күй қатынасы
- мазақ сурет – келеңсіздік пен әлеуметтікке қарсы және асоциализациямен сәйкестенген кәдуелгі қыр көрсету немесе өзін-өзі «жабуға» тырысу
- сайқымазақтық - өзін-өзі төмендетіп бағалау немесе келеңсіз көрсетушілік
- патша, ханзада және т.б. - талаптанудың өте жоғары көрсеткіші
- әскери қызметкер – агрессиялық
- әлеуметтікке қарсы кейіпкер немесе жағымсыз ертегі кейіпкері – келеңсіздік, асоциализациямен сәйкестенген кәдуелгі қыр көрсету
- қария, қарт-ана немесе кедей – өзін-өзі жаншу

- бай немесе кедей – материалды алаңдаушылық
- робот, иннапланетиянин – өзін жалғыз сезінушілік, өз-өзімен болуы, конформдықтың төмендеуі
- арқы жағымен салынған сурет – келеңсіздік, жанжалшылдық
- қырымен салынған сурет - келеңсіздік
- төрттен бір бөлігі – шығармашылық (суретшілік) бағыт алу
- жүріп келе жатуы немесе бір жұмыспен айналысуы – шығармашылық бағыты, белсенділігінің жоғарылығы
- отырған пішін – шығармашылық бағытта немесе селқостық
- жатқан пішін – селқостық немесе шығармашылық бағытта
- дене бөлігін үлкейту – дене бөлігінің қызметіне жоғары көзқарас
- дене бөлігін салмау – сол дене бөлігінің қызметін жоққа шығару
- оң және сол жақтағы дене бөліктерінің ассиметриясы (қисаюы) – ішкі жан дүниенің тепе-теңдігінің жоқтығы
- пішінің оң жағының бұрмалануы - әлеуметтік мөлшерді сақтамауға бейім, әлеуметтік жағдай жасайтын адамдармен қарым-қатынасы қиын
 - үлкен бас – қиял әлемінде қалықтау, яғни бос қиялшылдық, психикалық белсенділікке шоғырлану
 - кішкене бас – өз-өзіне төмен баға беру
 - басты тиянақсыз салу – ұялшақтық
 - бастың желке тұсымен салынуы – шизофрениялық немесе параноидтық бірбеткейлік
 - бастың ең соңында салынуы – өзаралық кикілжің
 - тиянақты салынған сәнді шаш – өзін-өзі көрсетушілігі
 - басында шляпа – өзінің бақылаусыз өшпенділігі алдындағы қорқыныш
 - бастың жоқтығы – қатты белсенділік және өте жоғары серпімділік
 - үлкен немесе айрықша көрсетілген құлақ – сезіктену, сақтық, қырағылық, сынға деген сезімталдық
 - құлақтың кішкенеелігі немесе жоқтығы – сынды теріске шығаруға ұмтылу, сынды қабылдамау
 - үлкен мұрын мен құлақ – өзінің сырт пішініне көңілі толмау
 - беттің кескіні – көбірек ақпарат беретін белгі
 - беттің қаралануы – өзін-өзі жағымсыз сезінуі
 - беттің бөлектеніп салынуы – өзінің сыртқы түрімен айналасындағылардың өзіне деген қарым-қатынасына алаңдаушылық
 - үлкен болып ашылған көз – мазасыздық, қорғауды қажет етушілік
 - көз-нүкте немесе саңылау, коздің салыпбауы – үлкен серпімділік, өте үлкен белсенділік, келеңсіздік, алқынушылық, аутизация, жабығушылық, тәуелділікке қажеттілік

- бос көздер – алқынушылық, аутизация, серпімділік, асоциалдылық, қорқыныштар

- сызылып тасталынған көздер, кара көзілдірік – қорқыныштар
- көзқарастың бір жаққа қарауы – күмән, сезіктілік
- тиянақты салынған кірпіктер – өзін-өзі көрсету

- үлкен ауыз, ерінді айрықша атап көрсету – оральді белсенділік, оральді эротизм

- тісті ақситу – вербальді агрессияға бейім
- айқасқан ауыз – келеңсіздік
- әзілді жымыныс – еркінен тыс ақжарқындық
- ауыз тек нүкте немесе жоқ – келеңсіздік, аутизация, алқынушылық, серпімділік

- айрықша көрестілген иек – артықшылықты қажет ету
- өте үлкен иек – ішкі батылсыздықты өтеуге ұмтылу
- жуан қысқа мойын – серпімділік
- ұзын мойын, әсіресе түймеге көңіл аудару – тәуелділік
- кең иық – өзін күшті сезінгісі келеді

- кішкентай иық – өзін әлсіз сезіну

- төрт бұрышты иық – шектен шыққан қорғаныш позициясы, адамдарға деген өшпенділік

- бұрыштау иық – алаңдаушылық
- төмен түскен иық – мұнды, жабырқанқы және өзін кінәлі сезіну
- тегіс емес иық – көңіл-күйдің тұрақсыздығы
- ірі тұлға – төмен бағалау
- ұзын, созылған пішін – алқынушылық, интровертированность, анорексия

- бұрыштау немесе төрт бұрышты пішін – сенімділік немесе арақатынас проблемалары

- ұзын қолдар – жеуге және жинақтағысы келеді, адамдарға бағытталу
- қысқа қолдар – бір нәрсеге ұмтылудың шектелуі, шегініске бет алыс, ішкі үндестік

- қолдың денеге жақын орналасуы немесе денеге жабысып салынуы – ішкі шиелініс, интровертированность

- қолдары арқасында, қалтасында, кеудесіне айқасқан немесе екі жағына тіркелген – әлеуметтік байланыстарда өзін-өзі қысылып ұстауы, өшпенділікті бақылау, өшпенділік және сезіктенушілік

- қолдың кең пәрменділігі – қимылға бар күшімен ұмтылуы, экстравертированность, адамдармен жақсы араласуы

- қолдары гениталийін (жыныс мүшелерін жауып тұрады) – өзінің сексуалдыдық (жыныстық) серпілісінің тенденциясын (бірбеткейлігін) бақылап отыруы

- қолдың кара етіп салынуы — агрессияның көрсетілуі

- қолды салмау – серпілістік, өзінің жыныстық қатынасы және өшпенділігіне кінәлі сезінуі, дәрменсіздігі
- жұдырықтың жұмылып тұруы – ашық наразылық
- үлкен жұдырық және өткір тырнақ – агрессия
- үлкен алақан – тез ашуланғыш мінезді, қарым-қатынаста қатты көңілі толмаушылық
- алақан суретінің салынбауы – бейімсіздік сезімі, қанаушылық, езушілік, қарым-қатынас жасай алмауы немесе қарым-қатынастың жетіспеушілігі
- экстравертті күй – кеңінен, бірақ та немқұрайлы байланыстарға бейім
- ұзын саусақтар – агрессиялық
- саусақтарын айқастырып немесе бір сызықта ұстануы – агрессиялы серпіліс
- ті басып тастағысы келуі
- саусақтары немесе қолы қараланған – жанжалшылдық

Үй және ағаш салынып оның интерпретациясының берілуі

- үй басқа суреттерден үлкен – жанұядағы тұйықтық
- басқа суреттерге қарағанда кіші – жанұялық байланыстардың бәсеңдігі, «үйге деген сезімнің» жоқтығы
- көп түзетулер мен штрихтар – жанұялық тауқыметтер
- сарай (мешіт, шіркеу, вилла) – қыр көрсетушілік
- көрініс үйдің үстінен салынған – үйге деген сезімнің жоқтығы немесе отбасылық атмосфераны көз алдына елестете алмау
- қағаздың төменгі шет жағына қарай салынуы – жанұялық немесе сырластық, ашыналық сезімде қауіпсіздіктің жоқтығы
- кем дегенде нормада бір есік, бір терезе, бір қабырға, бір шатырмен труба, ал оларға қосымша элементтері (қоршау, бұталар, соқпақ) – қауіпсіздік сезімінің жоқтығы немесе өзаралық дау жанжалды бақылау ынтасы
- өте үлкен соқпақ – “қол жеткізу” шектеулі
- үйдің маңында тар соқпақ, соңында кең – адам татулыққа үстіртін қарайды
- үйдің фундаментінде баспалдақ жоқ – өзара қатынастар оңайлықпен болмайды
- ашық есіктер – сыртқы дүниеден жылылық алуды қатты қажет етеді
- өте үлкен есіктер – басқаларға шектен тыс тәуелділік
- құлып немесе тұтқамен есіктер – қорғаныш ұстанымы
- есіктің жоқтығы – адамдармен шектен қиын байланыс
- терезе тек бірінші қабатта – нақтылықпен қиял арасындағы бөлініс
- форточкамен терезе – өз-өзін бақылау, қор (резерв)

- пердессіз терезе – ашық, тікелей мінез-құлық
- терезелерде тор бар – тәуелділік агрессия қорқынышы, сезіктенушілік
- терезе қақпағының жабық болуы – шектен шыққан қорғаныш позициясы
- терезе қақпағының ашық болуы – коммуникабельность
- бос терезе (рамасыз) – аутизация, байланыстардың немқұрайлылығы
- терезенің жоқтығы – өшпенділік, қашуға бетбұрыс
- кішкене терезе үлкен есік, әсіресе ашық есік — қалай болса солай қарым-қатынас
- үлкен терезелермен кішкене есік немесе терезе жоқ – байланыстарды абайлап қарау, созерцательность
- жазық шатыр (екі қабырға арасындағы бір түзу сызық) – елестетудің жоқ болуы немесе көңіл-күйдің тежелуі
- үлкен шатыр – қиялдан қанағаттанушылық іздеу
- шатырды қарындашпен қатты басып салу немесе сызықтары көп – қорғанышты қажет етуі, алаңдаушылық, аса қамқорлық, интеллектуализация, арманшыл, қорғанышты қиялдау
- мұржа – жылы сырласты, ашыналық қатынастың белгісі, кейде фаллос белгісі
- мұржаның жоқтығы – көңіл-күйде жылулықтың жоқтығы немесе маңызды бір ер адаммен жанжалда
- үлкен мұржа (труба, дымоход) – сексуалды алаңдаушылық, қамкөңілділік, эксгибиционистикалық бетбұрыс
- түтіннің көп болуы – ішкі шиелініс
- мұржаның үстіндегі бір ғана сызық – отбасылық өмірде көңіл-күйдің бостығы
- су ағатын темір науа – сенімсіздік
- солидные қабырғалар – эго күшімен байланысты
- қабырғалар қарындашпен қатты басылып салынған немесе сызықтары көп – қорғаныш қажеттілігі, мазасыздық, өз өміріндегі өзінің жағдайына сенімділікті сезіну
- үйдің айналасындағы шартпақ – көңіл-күйге қорғаныштың қажеттігі
- үйде қарт адамдар немесе тек бір ғана адам тұрады – басушылық
- үлкен адамдарсыз балалар немесе бір бала - ата-аналардың қамқорлығынан құтылуға ұмтылу
- өте үлкен ағаш – агрессияға бейім
- кішкене ағаш – төмен бағалаушылық
- экзотикалық (ерекше) тектес ағаш – қыр көрсетушілік
- жіңішке сызықтар – ештеңеге ебі жоқтық, батылсыздық сезімі
- жіңішке үзік сызықтар – сабырсыздықты айқын көрсету
- өте қаралау немесе қатты қоршалып сызылған жарықтық – өшпенділікпен қорғаныш немесе агрессиялық міне-құлық

- діннің (екі) сызықпен және қыртыстың дөңгелекпен белгіленуі – өзгергіштік, серпімділік
- шектен тыс сызылған дің – көңіл-күйдің жетілмегендігі, «осы жерде және қазір» принципімен өмір сүру, бүгінгі күн проблемаларымен өз-өзімен болу
- қисық дің – шегініс (регрессивное) және серпімділік мінез-құлық
- ағаш қыртысының егіжей-тегіжейлі бейнелеу, діңді штрихтау – агрессиялық қорқыныш, қорғану қажеттілігі, ипохондрия
- шектен тыс сызылған қыртыс – көңіл-күйдің тежелуі, пайымдауға бейімділіктің шектелуі
- жерге қарай өскен тамырдың шектен тыс сызылуы – өткенге бағдар, тірек болу мен байлану (привязанность) қажеттілігі, жанұялық байланыстың маңыздылығы, қауіпсіздік сезімінің жоқтығы немесе қындыққа қатты укоронение
- жерсіз салынған тамыр немесе жердің үстінде ілініп тұрған тамыр – әдеттегідей нет почвы
- ауада ілініп тұрған тамырсыз ағаш – тәжірибесіздік, әлеуметтік бейімделудің жеткіліксіздігі, үй мен жанұяға байланудың әлсіздігі
- жер белгіленген, бірақ та тамырдың жоқтығы – көңіл-күйдің басылып қалғандығы
- жерді белгілейтін сызықтың жоқтығы – күйзеліске (стресске) берілушілік
- ағаш бұтақтары жан-жақты шашыраңқы – экстравертированность
- ағаш қыртыстарының жабықтығы – тұйықтық
- егіжей-тегіжей құрастырылған – реттелген қарым-қатынас, іс-әрекеттің егіжей-тегіжейіне дейінгі жоспарлануына бейімділік
- құрастырылмаған (не структурированы) – кез келген байланыстар, серпімділік, жоспарланған іс-әрекеттің жоқтығы
- ағаш бұтақтары ұшы мен бітісуі – агрессиялық
- бұтақтары жоғары қарай қараған – белсенділік
- как у плачущей дивы, бұтақтары төмен қарай қараған – алқынұшылық (астения) немесе жабығушылық
- қыртыстардың төбелерінде кенеттен үзіліп кетуі – басыңқылық немесе ауру қиялдарды жоққа шығару
- қыртыстардың (крона) жоқтығы – жеке болашағының елестете алмауы, өзінің перспективасын саналы түрде сезінуі
- жіңішке крона – титрвертированность
- үлкен, егіжей-тегіжейіне дейін өңделген крона – жоспарлау жақсы дамыған
- үлкен, өңделмеген крона – арманшылдық, қорғанышты қиял
- кепкен, сынған немесе кесілген жапырақсыз ағаш - басылушылық, психикасы жараланған

- сынған бұтақ, қуыс – жарақаттану, қазалы жағдай, зорланушылық
- айқын көрсетілген қуыс – психосоматикалық шалдығу
- кішкене немесе доңгелек қуыс – сексуалды қайғыру немесе ерте сексуалды тәжірибе
- қуыстың қатты белгіленген контуры – жарақаттың қатты әсері
- қуыстың ішкі концентрлік дөңгелектері – өткен шақта қалдырылған «жазылған» тәжірибе
- қуыстың қараға боялуы, штрихталуы – белгілі тәжірибеге байланысты ұят
- үлкен қуыс – жаңғырту идеясын бірден ұғып алу
- қуыстағы ақ тиін немесе құс – қорғануды және қолайлы жағдайды қажет етушілік, әкелік немесе аналық амбиваленттілік

«Өмір жоспары» техникасы (педагогтарға)

Нұсқау: «Жоспар - өмірге толық қанды және әртүрлі тиімді көзқарастармен, яғни басқа қырынан қарау үшін қолданылатын қарапайым құрал деп түсінуге болады.

Бұл тек мысал ретінде берілген құрылым; тек өзіңізге ғана сәйкес келетін жоспарды жасаңыз.

Өзіңізге қатысты

Өзіңіздің жеке үш басты адамгершілік, құндылық қасиетіңізді атап өтіңіз.

Өзіңіздің ең басты кәсіби құндылықтарыңызды атаңыз.

Жеке өміріңізде тұлғалық өсуге және өзгертуге қажетті үш саланы атаңыз.

Кәсіби өміріңіздегі өсуге және өзгертуге қажетті үш саланы атаңыз.

Басқаларға қатысты

Жеке өміріңізде Сізге тірек болатын және Сізді қолдайтын үш адамды атаңыз.

Кәсіби өміріңізде Сізге тірек болатын және Сізді қолдайтын үш адамды атаңыз.

Сіздің жеке өміріңізді жақсартуда қанағаттандырушы үш қажеттілікті атаңыз.

Кәсіби өміріңізді жақсартуда қанағаттандырушы үш қажеттілікті атаңыз.

Осы қажеттіліктерді қанағаттандыруда жасайтын үш іс-әрекеттеріңізді атаңыз.

Өту

Қорытындылау:

Аяқталмаған, бірақ аяқтау керек бір жағдайды атаңыз

Осы үшін мен не жасаймын?

Аралық кезең:

Ішкі күш-қуатымды және қорды (ресурстарды) пайдалануды бастау үшін мен не қаракет етемін?

Бастау:

Алдыма қойған позитивті, нақты және икемді, оралымды мақсат, бұл -

.....

Әрекет жасай отырып

Қажетті өзгерістер:

Осы сәттен бастап жұмыс жасайтын нақты үш сала, - бұл.....

Ол үшін мен не жасаймын (әр сала бойынша бөлек-бөлек)?

Уақытша аймақтар:

Бір аптадан соң мен боламын.

Бір айдан соң мен ... боламын.

Үш айдан соң мен боламын.

Жарты жылдан соң мен ... боламын.

Бір жылдан соң мен боламын.

Үш жылдан соң мен боламын

Мен, _____ осы айтылғандарды растай қол қоя отырып, өз өмірімнің жоғарыдағы көрсетілген салаларын жақсартуға уақытымды, күш-қуатымды және ақыл-ойымды арнауды жоспарлаймын.

Қолы _____

Уақыты _____

Осы құжатқа үш аптадан соң оралыңыз»

**Баланың мектептегі тәртібін қадағалау картасы
(мұғалім толтырады)**

Аты-жөні _____

Сыныбы _____

Жасы _____

Тексерген мерзімі _____

Қойылатын ұпайлар:

0 – белгісі жоқ

1 – нашар байқалады, сирек кездеседі

2 – қалыпты байқалады, әркезде білінеді

3 – анық байқалады, әрқашан білінеді

	Оқушылардың тәртібі	0	1	2	3
1	Тынымсыз, орнықсыз, ұғымы нашар, тәртіп бұзады, өзге балаларға ескерту жасайды, мұғалімнің сөзін бөледі, ескертуге құлақ аспайды, қайталап сұрайды				
2	Тез шаршайды, енжар, шашыраңқы, көңіл қоймайды, партаға жатады, мұғалімнің нұсқауын естімейді				
3	Төмен баға қойылса жылайды, жұмсағанға көнбейді, мұғалімге қарсы пікір айтады				
4	Бакылау жұмысында қатты үрейленеді, өз қабілетіне сенбейді, тынымсыз, қолдары суып, әрі дымқыл болады, тапсырманы түсінбейді, сұрақты көп қояды, қате жазады				
5	Сабак барысында ойын жинақтай алмайды немесе тез ұмытады, көңілі алаңдаулы, мұғалімнің қосымша қадағалауын талап етеді				
6	Үзілісте ешкімге бағынбайды, төбелескор, үлкендердің ескертуіне құлақ аспайды				
7	Сабакқа дайындықсыз келеді, заттарын ұмытып кетеді				
	Ұпайлардың қорытындысы				

Оқушыға мінездеме

1. Оқу әрекеті

Оқуға көз-қарасы _____

Оқу әрекетін орындау _____

Байқау қасиетінің даму деңгейі _____

Сабақтағы тәртібі _____

Мұғалімнің сын-ескертпелеріне және бағасына көзқарасы _____

Оқудағы өз сәтсіздіктеріне көзқарасы _____

Оқушының қатысатын үйірмелері _____

2. Жеке дамуының ерекшеліктері:

Қызығушылығы _____

Темпераменті _____

Естуі _____

Көруі _____

Тіл дамуы _____

Дене дамуы _____

Есте сақтау қабілеті _____

Тәрбие мәдениетінің қалыптасуы _____

3. Құрбы-құрдастарымен қарым-қатынасы:

Сыныпта қандай орын алады _____

Құрбыларымен қарым-қатынасы түрі _____

Достары бар ма _____

Оқушының паспорты:

Аты-жөні _____

Туған жылы, айы, күні _____

Мектебі _____

Сыныбы _____

Сынып жетекшісі _____

Отбасының әлеуметтік-демографиялық жағдайы:

Мекен жайы _____

Телефоны _____

Әкесі _____

Білімі _____

Жұмыс орны _____

Анасы _____

Білімі _____

Жұмыс орны _____

Отбасының басқа балалары туралы мәліметтер:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Отбасының тұрмыстық жағдайы:

өте жақсы жақсы орташа төмен

Отбасының әлеуметтік мәртебесі:

Көпбалалы отбасы, толық емес отбасы, жағдайы төмен, әлеуметтік қауіпті отбасы, асыраушыдағы отбасы, оралмандар

Оқушының жеке тұлғалық психологиялық мінездемесі

1. Бала туралы жалпы мәліметтер:

- а) аты-жөні _____
- ә) туған жылы, айы, күні _____
- б) мектебі, сыныбы _____

2. Денсаулығы туралы мәлімет:

- а) жиі сырқаттанады _____
- ә) созылмалы сырқаты бар ма _____
қандай _____
- б) жүйке жүйесі қызметінің ерекшеліктері _____

3. Сабақ үлгерімі _____

4. Сабақтан тыс шұғылданатын _____

5. Қолы бос уақытта шұғылданатын іс-әрекеті _____

Баланың мінез-құлықтағы дара ерекшеліктері:

1. Еңбекке қатынасы:

- а) белсенділігі _____
- ә) еңбек сүйгіштігі _____
- б) жауапкершілігі _____
- в) көшбасшылығы _____

- г) ұйымдастырушылығы _____
д) ұқыптылығы _____

2. Адамдармен қарым-қатынасы:

- а) адамгершілігі _____
ә) адалдығы мен шыншылдығы _____
б) өз мүддесін көздеу және қорғау _____
в) достық сезім _____
г) қайырымдылығы _____
д) сыпайылығы _____

3. Өзінің ішкі әлемімен қарым-қатынасы:

- а) карапайымдылығы _____
ә) өзіне деген сенімі _____
б) өз-өзіне сын көзбен қарауы _____
в) өз күш-жігерін бағалай білуі _____
г) жетістікке, табысқа ұмтылуы _____
д) өз-өзін бақылауы _____
е) батылдығы _____
ж) шешім қабылдауы _____
з) табандылығы _____
и) ұстамдылығы _____
к) беделі _____
қ) ілтипаты _____

4. Психикалық процесс пен сезімнің ерекшеліктері:

- а) зейіні _____
ә) есте сақтауы _____
б) ойлауы _____
в) эмоциялық екпіні _____
г) сергектігі _____
д) сезім қалыптылығы _____

Мұғалімнің сұраныс парағы

Педагог-психологқа

Кімнен _____

« _____ » _____ 20 _____ ж.

Сұраныс

Жеке _____ психологиялық _____ кеңеске _____ сынып
оқушысы _____ қабылдауыңызды сұраймын.

Себептері:

1. _____ Оқу _____ барысындағы
қиыншылықтар _____

2. _____ Тәртібінің
өзгеруі _____

3. Ересектер мен құрбы-достарының арасындағы қарым-қатынастар
қиыншылықтары _____

4. Басқалары _____

Қолы _____

Педагогикалы-психологиялық консилиумға ұсыныс

Баланың аты-жөні _____ жасы _____

Сыныбы _____

Әлеусеттік-тұрмыстық жағдайы (бала және отбасы туралы мәлімет, өзіне қызмет көрсету, жалпы тәртіп-дағды-әдеттері жөнінде ақпарат) _____

Қоршаған ортасы туралы ұғымы, білімі _____

Оқу дағдыларының қалыптасуы _____
Бағдарлама талап ететін оқу пәндерін меңгеруі _____

Оқу пәндерін меңгерудің қиыншылықтары, кателеріне сипаттама _____

Математика _____

Жазу _____

Ауызша сөйлеудің ерекшеліктері _____

Бейнелеу өнеріне, қол еңбегіне деген ынтасы мен қабілеті _____

Тәртіп пен сезім
ерекшеліктері _____

Қорытынды _____

Ұсыныстар _____

Тексеру
мерзімі _____

Қолы _____

Мектеп психологының оқушылар және педагог, тәрбиешілермен, ата-аналармен, ұжыммен өзара қарым-қатынасындағы дау-дамай, күйзелісті жағдаяттар, суицидтік мінез-құлықтың алдын алу шаралары (ұсыныс ретінде)

Р/с	Жұмыс мазмұны	Орындалу мерзімі
	Әдістемелік-ақпараттық құралдармен қамтамасыз ету	
1	Білім беру мекемелеріне жасөспірімдер арасында суицидтік мінез-құлықтың алдын алу жұмыстар бойынша әдістемелік құжаттар дайындау	
2	Білім беру мекемелеріне жасөспірімдер арасындағы суицидтік мінез-құлықтың алдын алу мәселелері жөнінде ақпараттық-білім саласы бойынша басылымдарын өңдеп баспадан шығару (буклет, әдістемелік нұсқау, жаднама)	
3	Жасөспірімдер арасындағы суицидтік мінез-құлыққа тән күйзеліс, жабырқаушылық, өз-өзіне сенімсіздік, өзіндік бағаның төмендігі сияқты қасиеттермен коррекциялық жұмыс жасау мақсатында психологиялық тренингтерді әр сыныппен, мұғалімдермен, ата-аналармен жүргізу	
4	Салаутты өмір салты туралы бұқаралық ақпараттар арқылы басылымдар шығару	
5	Суицидтің алдын алу жолдары жөнінде жыл бойы жасалған жұмыстарды сараптап, келесі жылға жоспар құру	
	Психологиялық диагностикалық-зерттеу жұмыстары	
1	Білім беру мекемелерінде жеке тұлғаның мінез-құлқын, отбасындағы психологиялық ахуалын зерттеу	
2	Оқушылардың психологиялық жағдайының динамикасын, дау-дамай деңгейі, ұжымдағы мәртебесін анықтау мақсатында, диагностикалық әдістемелерді пайдалану арқылы психологиялық зерттеулер жүргізу	
3	Мектеп ұжымындағы әлеуметтік-психологиялық ахуалды зерттеу (диагностикалық әдістемелердің көмегімен)	

4	<p>Оқушылардың әлеуметтік ортадағы қарым-қатынасын зерттеу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбасындағы әлеуметтік қауіп-қатер; • ата-ана тарапынан болған әділетсіздік; • отбасы мүшелерінен жылы қарым-қатынастың жоқтығы; • жақын адамын жоғалтуы; • сенімді қарым-қатынасқа қанағаттанбау; • төңірегіндегі адамдардың назарынан тыс қалуы; <p>Жеке кеңес жүргізу және зерттеулер арқылы айқындалады</p>	
5	<p>Тұлғааралық қарым-қатынасты зертеу - “оқушы-оқушы”, «оқушы-мұғалім», «бала-ата-ана».</p> <p>Назар аудару:</p> <ul style="list-style-type: none"> • жеке тұлғалық абройды кемітуі; • құрбылар арасында дәреженің төмендеуі; • сабақтағы сәтсіздіктер, дәрменсіздік; • оқушыға әділетсіз талап қою; • қоғамға қарсы жастар топтарының қатарына қосылуы; • жағымсыз қылығы үшін өзін-өзі тежеу; • абройсыздықтан немесе жазадан қорқу. 	
<p>Психопрофилактика жұмыстары Психологиялық ағарту</p>		
1	<p>Жоспарланған тақырыптар бойынша аудан психологтарына, сынып жетекшілері, әлеуметтік-педагогтарға арналған семинарларда психологиялық іс-шаралар жұмыстары</p>	
2	<p>«Білім саласындағы суицидтің алдын алу» тақырыбында семинар-практикум өткізу</p>	
3	<p>Суицидтік мінез-құлықтың алдын алу барысында төмендегі тақырыптар бойынша сынып сағаттарын жүргізу:</p> <p>а) «Дау-дамай жағдаяттарды шешу жолдары»;</p> <p>ә) «Мен өмірді сүйемін»;</p> <p>б) «Бұл өмірде мен жалғыз емеспін»;</p> <p>в) «Пікір-талас – ұрыс емес» т.б.</p>	
4	<p>Оқушылардың психологиялық денсаулығын күшейту барысында білім мекемелерінде қолайлы әлеуметтік-психологиялық жағдай жасау:</p> <p>а) Таңертсіздігін сабақ басталмастан (екінші сменада</p>	

	оқитындар үшін түскі сабақ басталмастан) бұрын оқушылар және мұғалімдермен 5 минут «Қара жорға» әуенімен сергіту жаттығуы; ә) Дем алу гимнастикасы (А.Н.Стрельников бойынша) 3 минут	
5	Білім беру үрдісінде қолайлы әлеуметтік-психологиялық жағдай туғызуда барлық бөлімшелердің өзара іс-шаралар ұйымдастыру. Суицидтің алдын алу жолында отбасымен, мектеп, жасөспіріммен жұмыс жасайтын бөлімшелер, дәрігерлер, психиатр, психотерапевтер, қамқорлық бөлімдерімен әлеуметтік серіктестік құру	
6	Мектеп жасындағы сабаққа себепсіз келмей қалатын балалар туралы мәліметтер жинау, әлеуметтік-педагогикалық мониторинг өткізу. Осындай оқушыларды мектепке қайтару шараларын жасап, міндетті негізгі жалпы білім алуларын қадағалау	
7	Әлеуметтік тұрғыда жағдайы жоқ отбасылардың балаларының бос уақытын тиімді пайдалану шараларын ұйымдастыру	
	Психологиялық кеңес жүргізу және психокоррекциялық жұмыстар	
1	Оқушылармен жеке психологиялық кеңес жүргізу	
2	«Сенім телефоны», «Сенім қызметін» ұйымдастыру	
3	Денсаулық сақтау бөлімдерімен бірлесе отырып қиын жағдайдағы адамға көмек көрсету бөлімдерін ашу	