**2 САБАҚ**

**Білімдіге дүние жарық. Танып білу қуанышы: сүйсініп оқу**

**Сабақтың мақсаты:** мектептің оқу процесіне сәтті бейімделуі үшін балалардың когнитивтік дағдыларын дамытуға ата-аналардың дайындығын қалыптастыру.

**Міндеттері:**

1. ата-аналарды отбасында оқушы үшін психологиялық қолайлы орта құруға ынталандыру;

2. баланың мектепке бейімделуінің мәні мен ерекшеліктерімен таныстыру;

3. бастауыш сынып оқушыларының танымдық дағдыларының ерекшеліктерімен таныстыру;

4. баланың танымдық дағдыларын дамыту үшін диагностиканы, тренингтерді, жаттығуларды практикада қолдану дағдыларын дамыту.

**Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер:**

Ынтымақтастық, ата-ана борышы, құрмет, жаңалық, білмекке құмарлық, креативтілік, прагматизм, эвристикалық, еркіндік.

**Жоспар**

I. Сәлемдесу. Сабақтың мақсаты мен міндеттері.

II. Негізгі бөлігі.

1. Баланың жеке басын дамыту үшін мектепке бейімделуінің маңыздылығы (физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік).

a) Бейімделу түрлері.

b) Ата-аналардың сабаққа бейімделу деңгейін диагностикалау.

c) Балаларды диагностикалау бойынша ұсыныстар.

2. Баланың когнитивтік дағдыларын дамытудағы ата-ананың рөлі.

a) Ата-аналардың когнитивтік (танымдық) қабілеттерінің даму деңгейін диагностикалау.

b) Бастауыш сынып оқушыларындағы когнитивтік дағдылардың ерекшеліктері.

c) Баланың есте сақтау қабілетін, зейінін, ойлауын және қарым-қатынас жасауын дамытуға арналған тренингтер бойынша ұсыныс.

3. Проблемалық ахуал «Үй тапсырмасын орындау».

a) бейнероликті қарау;

b) сұрақтарды топтарда талқылау;

c) аудиторияда талқылау және чек-парағын әзірлеу.

III. Қорытынды. Қорытындылау, рефлексия.

**Күтілетін нәтижелер**

Соңында ата-ана мыналарды жасай алатын болады:

1. Отбасында оқушы үшін психологиялық қолайлы ортаны құруды;
2. Оның тұлғасын дамыту үшін баланың мектепке бейімделуі кезінде өзінің рөлін сезінуді;
3. Бастауыш сынып оқушыларының когнитивтік дағдыларының ерекшеліктерін ажырата білуді;
4. Балада танымдық дағдыларды дамыту үшін диагностиканы, тренингтерді, жаттығуларды іс жүзінде пайдалану дағдыларын меңгеретін болады.
5. *Сабақтың ұзақтығы* – 60 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уақыты** | **Мазмұны** | **Ресурстар** |
| 2 мин | Сәлеметсіздер ме, құрметті достар! Ата-аналарды қолдау орталығындағы сабақтар – ата-аналардың өміріндегі жаңа кезең. Сіздер де балаларыңыз сияқты оқуды енді бастадыңыздар. Бұл сіздердің екінші сабақтарыңыз және бүгін сіздерден сұрағым келеді: сіздер **сүйсініп оқисыздар ма?** | 1–слайд  |
| 5 мин | Сіздер қазір «бірінші сынып оқушыларысыздар» және сіздерде де бейімделу кезеңі өтіп жатыр. Бүгін сіздерді үлгі ретінде алып, мен сіздердің балаларыңыз сезінетін эмоциялар мен сезімдерді бастан өткеруді ұсынғым келеді.Ата-аналармен Орталықтағы сабақтардан не сезінгендерін (қиындықтарын, қорқыныштарын) талқылау:3–слайд.– бүгін сабаққа келу үшін қандай қиындықтарды жеңуге тура келді?– бірінші сабақта қандай сезімде болдыңыздар?– сіздерде қандай қорқыныш болды?Ата-аналар атайтын қиындықтарды флипчартқа бейімделу түрлеріне бөліп: физикалық, әлеуметтік, психологиялық, 3 бағанға жазу. Барлық жауаптар жазылғаннан кейін сәйкесінше тақырыптарын жазу: ФИЗИКАЛЫҚ, ӘЛЕУМЕТТІК, ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ4–слайд. Бейімделу – маңыздылығы бірдей үш компоненттен тұратын кешен.**Физиологиялық бейімделу** баланың біртіндеп мектеп жүктемесіне машықтанып, үйренгенін білдіреді. Бірінші сынып оқушыларының көпшілігіне динамикалық жүктемеден статикалық жүктемеге ауысу оңай емес. Оқушыға 30–45 минут сабақта тыныш отыру, арқасын тік ұстау, мұғалімді тыңдау, тапсырмаларды орындау міндеті қойылады. Мұның бәрі физиологиялық дайындықтың жоғары деңгейін талап етеді. Осындай режімге ауысу үшін баланың ағзасына уақыт қажет. Оқу жылының басында бірінші сынып оқушылары жиі ауырады, өйткені олардың ағзасы физиологиялық бейімделудің қиын міндетін жеңе алмайды.**Әлеуметтік бейімделу** баланың тыңдау, мұғалімнің сөздеріне барабар жауап қайтару, тапсырмаларды өз бетінше орындау ептіліктерінің болуын болжайды. Ол мектеп өмірінің талаптары мен ережелерін түсінуге, мұғалімнің беделін мойындауға, құрдастарымен қарым-қатынас орнатуға үйренеді.**Психологиялық бейімделу.** Бұған баланың оқуға деген ұмтылысы, өзінің оқушы ретіндегі ұстанымын қабылдауы, психологиялық жетілудің жоғары деңгейі жатады. Оқуға деген көңіл-күй, мектеп түрткісі, білім алуға дайын болу, күйзеліске төзімділік – мұның бәрін бала психологиялық бейімделу барысында алады. | 2–слайд 3–слайд Флипчарт, маркертақта, борАта-аналар айтады, оқытушы тақтаға, флипчартқа жазады4–слайд  |
| 5 мин | Сіздердің біздің сабақтарымызда білім алуға қаншалықты дайын екендіктеріңізді тексеріп көрейік. Мына сауалнаманың сұрақтарына жауап беруді сұраймын. Ата-аналарды дайындық деңгейлеріне қарай диагностикалау5 – слайд. Нәтижелерді талдау: Әр «а» жаубы үшін 3 ұпай беріледі, «б» – 1 ұпай, «в» – 0 ұпай. Максималды баға – 30 ұпай. Ұпай неғұрлым жоғары болса, түрткі де жоғары.25–30 ұпай – түрткі, оқу белсенділігі жоғары;20–24 ұпай – қалыпты түрткі;15–19 ұпай – оқуға оң көзқарас, бірақ «Орталықтағы» оқудан тыс қарым-қатынас ретінде көбірек қызықтырады;10–14 ұпай – түрткі төмен;10–ұпай – сабақтарға көзқарасы теріс.Сіздер өз нәтижелеріңізді көрдіңіздер және осыдан қорытынды шығаруларыңызға болады.Диагностикалау бойынша баланың бейімделу деңгейін үйде анықтауды ұсынамын Адам бала кезінен бастап білімге ұмтылады. Ол белгісізді игеруге, қол жетпейтін нәрсені түсінуге тырысады, жаңа, тыйым салынған және жабулы нәрсеге ұмтылады. Өмір бізге тым күрделі болып көрінбеуі үшін біз байып, дамып, тәжірибе жинағымыз келеді.Ұлы ағартушы Абай Құнанбаев айтқан: 6 – слайд. «Дана адамдардың сөзін жадына тоқып алған адам өзі де есті болып келеді» Баланың мектепке баруы – бала үшін де, оның отбасы мүшелері үшін де үлкен жауапкершілік«Бала бейімделуден қалай өтуі керек» бейнеролигін көру**7 – слайд. Ата-аналар баланың мектепке бейімделу үдерісінде маңызды рөл атқарады**. Олар белгілі бір психологиялық мақсатты қоя алады және осылайша оқу үдерісіне деген көзқарасты қалыптастырады. Көп нәрсе баланың психологиялық ерекшеліктеріне, оның дайындық деңгейіне, мектеп мекемесінің түріне және білім беру бағдарламасының күрделілігіне байланысты. Ата-аналардың бастауыш сынып оқушыларына көмектесудегі негізгі міндеті – эмоционалды түрде қолдау, мектеп ережелерін орындау үшін өз іс-әрекеттерін ұйымдастыруда балаға барынша дербестік беру. | Үлестіру материалы 1: Бейімделу деңгейлері бойынша ата-аналарға арналған сауалнама.5 – слайд.Үлестіру материалы 2: балаларға арналған сауалнама6 – слайд7 – слайд |
| 10 мин | Ата-аналардың когнитивтік дағдыларын анықтау әдістемесі.Педагог тапсырманы **1 рет** баяу оқиды, ата-аналар қалай түсінсе солай орындауы керек. 1. Парақты тігінен орналастырыңыз.2. Парақты шартты түрде 2 тік бөлікке бөліңіз (тік пунктир сызық салуға болады).3. Парақтың төменгі жиегінен 1 см шегініп, парақтың ортасында болатындай етіп ұзындығы 10 см көлденең сызық сызыңыз.4. Парақтың төменгі жиегінен 15 см шегініп, парақтың ортасында болатындай етіп ұзындығы 8 см көлденең сызық сызыңыз.5. Екі көлденең сызықтың сол жақ шеткі нүктелерін тегіс доғамен жалғаңыз.6. Екі көлденең сызықтың оң жақ шеткі нүктелерін тегіс доғамен жалғаңыз.7. Жоғарғы көлденең сызықтың сол жақ шеткі нүктесінен ұзындығы 2 см тік сызық сызыңыз.8. Жоғарғы көлденең сызықтың оң жақ шеткі нүктесінен ұзындығы 2 см тік сызық сызыңыз.9. Осы екі тік сызықты дөңестігі жоғары келетін доғамен жалғаңыз.10. Жоғарғы доғаның ортаңғы нүктесінен диаметрі 1,5–2 см болатын шеңберді жоғары қарай сызыңыз (доға мен шеңбер ортаңғы нүктеде түйіседі)11. Жоғарғы көлденең сызықтың сол жақ шеткі нүктесінен доға бойымен 6–7 см шегініңіз. нүкте қойыңыз, оң жақта А әрпін жазыңыз.12. Жоғарғы көлденең сызықтың сол жақ шеткі нүктесінен солға қарай ұзындығы 4–5 см көлденең сызық сызыңыз, нүкте қойыңыз, сол жақта Б әрпін жазыңыз.13. А және В нүктелерін қосыңыз.14. Төменгі және жоғарғы көлденең сызықтарды қосатын оң жақ доғада нүктелерді белгілеп, сол жақта (төменнен бастап) мынадай қашықтықта сандармен жазыңыз: 4 см – 1, 6 см – 2, 13 см – 3, 15 см – 4.15. 1 және 4 нүктелерін қосыңыз.16. 2 және 3 нүктелерін қосыңыз.Барлық ата-аналар аяқтағаннан кейін педагог слайдты экранға шығарады және қандай сурет шығу керектігін көрсетеді.Ата-аналармен бірге нәтижелерді талқылау.Біз кейбір балаларды оқу үдерісіне тарту өте қиын екендігін жиі кездестіреміз. Олар жаңа білім алуға тиісті ниет білдірмейді, олардың іштері пысады, сабақтар олардың көңілінен шықпайды және мүлдем қызықтырмайды. Бұл мінез-құлықтың себептерінің бірі – кішкентай оқушылардың когнитивтік деп аталатын (танымдық) дағдыларының жоқтығы.9–11 – слайдтар. Когнитивтік (танымдық) дағдылар – адамның әртүрлі көздерден алынған сенсорлық ақпаратты өңдеу қабілеті. Бұл дағдылар алынған деректерді талдауға, ақпаратты сақтауға және оны бұрыннан бар тәжірибемен салыстыруға мүмкіндік береді.Балалардың туа біткен танымдық дағдылары болуы мүмкін, бірақ аз ғана дәрежеде. **Олардың негізгі үлесі пайда болады.** Егер туа біткен қабілеттер болмаса және алған дағдылары жеткіліксіз болса, онда когнитивтік жеткіліксіздік пайда болады.Бастауыш сынып оқушыларының когнитивтік қабілеттерін дамыту ерекшеліктері:**Зейін**1. Еріксіз2. Тұрақсыз (сыртқы әсерлер – бұл күшті алаңдату, көңілді басқаға аудару факторы, оларға түсініксіз, күрделі материалға назар аудару қиынға соғады)3. Қысқа мерзімді (10–20 минут ішінде бір нәрсемен алаңдамай айналыса алады).4. Шағын көлемді (2–3 бірлік).**Қабылдау**1. Олар ең бастыны емес, көзге көрінетін нәрсені байқайды;2. Көбінесе тек затты танумен және кейіннен оны атаумен шектеледі;3. Затты мұқият және егжей-тегжейлі қарастыруға қабілетсіз;4. Қ**абылдаудың** үлкен эмоционалдылығы**Жад (есте сақтау)**1. Көрнекі-бейнелі есте сақтау жады ауызша-логикалық жадыдан басым болады (анықтамалар мен түсіндірулерге қарағанда нақты ақпаратты, оқиғаларды, тұлғаларды, бейнелерді миына тез тоқып, есінде жақсы сақтайды);2. Механикалық есте сақтау (есте сақталатын материалдың ішіндегі мағыналық байланыстарға мән бермей, жай қайталау арқылы есте сақтау);3. Еріксіз есте сақтау (эмоционалды үн қосатын қызықты, жарқын нәрселер есте қалады).**Елестету** 1. Нақты заттарға сүйену, оларсыз оған өз санасында қиял объектілерін қалыптастыру қиын.2. Шындықты барған сайын дұрыс және толық көрсетуге көшу, түсініктерін қарапайым ерікті қиыстырудан логикалық дәлелді біріктіруге көшу.**Ойлау**1. Нақты.2. Құбылыстың сыртқы жағынан олардың мәнін білуге көшеді.3. Ол ғылыми ұғымдармен танысып, жұмыс істей бастайды.Ғылыми ұғымдарды қалыптастыру үшін баланы заттың белгілеріне сараланған тәсілді қолдануға үйрету керек. Оқушыға осы ұғым үшін маңызды және маңызды емес белгілердің болуын ашу маңызды.Бұл баланың дамуының алғашқы кезеңдерінде үйренуіне тиіс негізгі арнайы дағдылар. Бұл дағдылар ақпаратты тиімді өңдеуге және игеруге мүмкіндік беру үшін қажет. Осыларды игерсе ғана кез-келген материалды игеруде сәттілік қамтамасыз етілетін болады. Ал олардың болмауы баланың сабақ тақырыбын толық түсіне алмайтындығына әкеледі, бұл одан әрі оқуындағы проблемаларды күшейте түседі.Дұрыс бабын тапса ата-аналар когнитивтік салада баласындағы айтарлықтай өзгерістерге қол жеткізе алады. Кез-келген басқа дағдылар сияқты (мысалы, моторлық), когнитивтік дағдыларды (кейіннен жақсаратын) жаттықтыруға болады. Егер олар нашар болса, жаттығулар мен оқыту әдістемелерінің көмегімен оларды жақсартуға, ал қалыпты дағдыларды айтарлықтай арттыруға болады. 12 – слайд. Әр уақытта және барлық халықтар мақал-мәтелдерге, аңыздар мен әндерге, эпикалық шығармаларға, ертегілерге, жұмбақтарға және т.б. үлкен мән берген. Бесіктегі балаларға ертегі айтып, өсе келе жаңылтпаштар мен санамақтар жаттатқан. Бұл сөздік қорын дамытып, баланың тілін байытқан. Ұлттың ғасырлар бойы қалыптасқан этнопсихологиялық ерекшелігі мен этикалық көзқарастарын сипаттайтын адам даналығы ауызекі халық шығармашылығы арқылы әкеден балаға берілген. Әндер туғаннан қайтыс болғанға дейін қазақпен ере жүрген. Оларда халықтың жаны, оның ойлары мен ұмтылыстары көрініс тапты. Қазақ халық әндерінің ерекше түрі бар – терме, онда өмірлік байқауларға негізделген белгілі бір моральдық нұсқаулар берілген. Терменің әр жолы терең мағынаға ие болған, оңай есте қалады және белгілі бір психологиялық нұсқау ретінде қызмет еткен. Терме – шешендік сөздердің бір түрі – қандай да бір ерекше оқиғалармен байланысты дана сөздер. Орындаушылар дәлелдерінің қисындылығы мен сенімділігі, поэтикалық өрнектердің тапқырлығы мен дәлдігі, ерекше бейнесі мен өзіндік ерекшелігі көбінесе қақтығыстар мен жанжалдарды тоқтатуға ықпал еткен, сонымен қатар адамдар арасындағы қарым-қатынасқа айтарлықтай әсер беруі мүмкін болған. Ділмарлық қабілеті бар адамдарды шешен деп атаған.Балаларды тәрбиелеуде, олардың қабілеттерін дамытуда жұмбақтарға үлкен мән берілген. Шынында да, олардың көпшілігі баланы ойлауға, ойын өрістетуге, талдауға мәжбүр ететін заттың астарлы сипаттамасына негізделген. Бұл тапқырлықтың дамуына, сондай-ақ ерекше халық мәдениетін түсінуге ықпал етті. Жұмбақтар көбінесе мереке күндері жарыс рухын тудыру үшін, айтыстарда айтылатын. Көптеген жұмбақтар адамның күнделікті жұмысымен байланысты, сонымен қатар жас ұрпақты тәрбиелеу мен оқытуда кеңінен қолданылып келген. Танымдық зейінді, жадыны, ойлау қабілетін дамыту үшін әртүрлі жаттығулар мен тренингтер бар.**Балалардың есте сақтау қабілеті мен зейінін дамыту үшін** баланы егжей-тегжейлерді байқауға үйрету керек. Оны көзін жұмып, бөлмедегі барлық заттарды — жиһаздың орналасуын, декор элементтерін, кілемнің түсін атап беруді сұраңыз. Мұғалімнің шашының немесе көзінің түсі қандай деп сұраңыз. Немесе мысық дүкенге барар жолда қанша рет кездесті деп сұраңыз. Байқау – бұл мықты әлеуметтік дағды. Кітаптарды дауыстап оқыңыз. Әр тарауды оқығаннан кейін бала мазмұнын қайталату керек. Оқиғаларды оңай есте сақтау үшін эмоционалды түрде, мәнерлеп оқуға тырысыңыз.**«Керісінше айт» –** логикалық ойлауды дамыту, сөздік қорын қалыптастыру және кеңейту.Қалай ойнауға болады: жүргізуші ойыншыларға кез-келген сын есімді айтуы керек. Ойыншылар қарама-қарсы сөздерді – антонимдерді атауы тиіс. Мысалы:\* баяу-жылдам;\* жіңішке-қалың;\* ақ-қара;\* құрғақ – дымқыл және т. б. 14 – слайд. Балалармен тренингтер өткізуге және когнитивтік дағдыларды дамыту үшін жаттығуларды таңдауға ұсыныс беру. | Таза парақтар, қаламдар. Ата-аналарға арналған тапсырмалар-ды оқытушы оқып береді 8 – слайдТапсырманы орындағаннан кейін көк шаршыны сырып тастау 9–11 – слайдтар12 – слайд13 – слайд 14-слайд  |
| 5 мин7 мин8 мин | «Үй тапсырмасын орындау» ролигін көру4 топқа бөлу15 – слайд. Топта талқылауҚұрметті ата-аналар, сұрақтарды топтарыңызда талқылауды ұсынамын. Ұсыныстарыңызды сұрақтың астына жазуды өтінемін.**1. Сіздер үшін баланың үй тапсырмасын жақсы, уақтылы, өз бетінше орындауы не үшін керек? (ата-аналардың жауаптары)****2. Егер бала үй тапсырмасын орындамаса не болады? (ата-аналардың жауаптары)****3. Бала мен ата-ана арасындағы сабырлы және мейірімді қарым-қатынас немесе ү/т орындалғаны маңызды ма? (ата-аналардың жауаптары)****4. Балаңызға мектепке бейімделуге көмектесу үшін не істедіңіз? (ата-аналардың жауаптары)**Топтың өкілдері өз шешімдерін айтадыАудиторияда талқылау, нәтижесі ретінде «Сүйсініп оқимыз» чек-парағын әзірлеу1**. Бақылау.** Үлгерімді қатаң бақылауды қойыңыз. Білдіртпей бақылаңыз, бұл қысым болмауы керек.2. **Жауапкершілік аймағы.** Мектеп өмірінің ең басынан бастап балаңызға оның оқу үдерісіне жеке жауапкершілік аймағын айқындап беру қажет. Бала тапсырмаларды өз бетінше орындайды, портфельді өзі жинайды. Сіз тек орындалу фактісін тексере аласыз.3. **Көмек.** Егер бала сұраса ғана көмектесіңіз. Бұл ретте көмектесу дегеніміз – ол үшін тапсырманы орындау немесе дұрыс жауапты айту емес, дұрыс шешім қабылдауға итермелеу болады. 4. **Дербестік**. Дербестік – яғни өз бетімен әрекет ету – бұл бала үйренуі қажет нәрсенін ең бастысы. Өз бетімен істей алатын жерде балаға көмектесудің қажеті жоқ. Ол неғұрлым көбірек өзі істесе, соғұрлым өзін сенімді сезінеді. Оған қателік жіберуге мүмкіндік беріңіз. Бұл оның жолы, оның тәжірибесі, оларсыз ол жетіліп, ақылды бола алмайды.5. **Сенім және қолдау.** Егер бала теріс қылық жасаса да, балалар өздерінің дұрыс емес әрекеттерін жақсы біледі. Сіздер, ересектер алдында оны ешқашан мойындамаса да. Шындығында, олар өздерінің теріс қылықтарынан өздері толықтай зардап шегеді. Сондықтан сіздердің міндеттеріңіз – ұрысу және жазалау емес, баланы қолдау және оған қорытынды жасауға көмектесу.6. **Жеке кеңістік**. Баланың жеке кеңістігі міндетті түрде болуы керек. Бұл кез-келген тұлғаның табиғи қажеттілігі және оны құрметтеу керек.7**. Сүйіспеншілік.** Балаңызды жақсы көріңіз. Кез-келген: міні бар ма, жоқ па, күнделікте екісі бар ма, жоқ па, оны қабылдаңыз, қолдаңыз. Балаңызды түсінуге тырысыңыз. Оны тыңдаңыз және оның өзіне-өзі келуіне көмектесіңіз.17 – слайд. Бастауыш сынып оқушысын ынталандыру жағының өзіндік ерекшеліктері бар. Бастауыш сынып оқушысында жетістікке жету ынтасы бекітіліп, жеке қасиетке айналады. Бұл екі түрткімен байланысты – **табысқа қол жеткізу және сәтсіздіктерден аулақ болу.**Отбасындағы тәрбие сүйіспеншілікке, тәжірибеге, дәстүрге, балалық шақтағы жеке мысалға, көршілердің кеңестеріне негізделген. Мектептің функцияларына оқушылар мен ата-аналарды ақпараттандыру, қолдау кіреді, өз кезегінде отбасы мектепке ден қойып, көмектеседі. Отбасы мен мектеп бір-бірін толықтырады, балалардың оқуға деген ынтасын арттыру үшін жақсы жағдай жасайды. Бала үшін ең жарқын үлгі – ата-аналар мен мұғалімдердің үлгісі. Мектеп пен отбасының өзара әрекеттесуінің басты шарты – бір-бірінің қызметтерінің функциялары мен мазмұны туралы толық түсініктерінің болуы. Көбінесе отбасы тәрбие эстафетасын мектепке өткізіп беріп, осылайша баланы жеке тұлға ретінде тәрбиелеу үдерісінен өзін-өзі алып тастайды. Алайда екі тарап та бір-бірін толық түсініп және бір-біріне өзара көмектесіп, баланың жеке қалыптасуына қатысуы керек. Отбасы мен білім беру мекемесінің тиімді өзара әрекеті үшін шарттар: 1. Отбасы мен мектептің сенімді қарым-қатынасы, еріктілік;2. Қарым-қатынастың ұзақ мерзімділігі; 3. Екіжақты жауапкершілік | Роликті[Mail.ru: интернетте](https://mail.ru/search?search_source=mailru_desktop_safe&msid=1&suggest_reqid=155851278167280621755951595794393&src=suggest_B&encoded_text=AABqhiC0TlLypkTOkrrVe-tMExfBJffefjhf0x7RuxSoJEeAB0iSe4vpows7J8BJdfkFU0HCGK0QxcxaKSjbENwR3s4d9J56Tsdbj8p6qA%2C%2C&serp_path=%2Fvideo%2Fpreview%2F16319438982665230801&type=video)н іздеуҮлестіру материалдары 3.Парақшалардағы сұрақтар 15 – слайд16 – слайд.Флипчарт, маркер(тақта, бор)17 – слайд |
| 5-7 мин | Қорытындылау. Ата-аналар рефлексиясы «Біздің сабақтан кейін мектеп, сабақ туралы сөз бола кетсе, сіз өз балаңызға айтатын алғашқы сөз тіркесін жазуды сұраймын». | 18 – слайд.Стикерлер |

Үлестіру материалы 1

**Ынталандыруды айқындау әдістемесі (А.Г.Лусканова бойынша)**

Нұсқаулық: «Әуелі сұрақты және оған берілетін жауаптың үш нұсқасын оқып алыңыз, содан соң сіздің пікіріңізді білдіретін үш жауаптың біреуін таңдаңыз».

Сауалнама сұрақтары:

***1.Сізге «Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығы» сабақтарына қатысу ұнай ма?***

а) ия – 3;

б) онша емес – 1;

в) жоқ – 0.

***2. Сабақтарға сіз үнемі қуана барасыз ба, әлде жиі үйде қалғыңыз келе ме?***

а) қуана барам – 3;

б) әртүрлі болады – 1;

в) жиі үйде қалғым келеді – 0.

***3. Егер ертең барлық ата-аналарға сабаққа келу міндетті емес десе, сіз сабаққа баратын ба едіңіз, әлде үйде қаласыз ба?***

а) баратын едім – 3;

б) білмеймін – 1;

в) үйде қалатын едім – 0.

***4. Сабақ болмайды деген сізге ұнай ма?***

а) ұнамайды – 3;

б) әртүрлі болады – 1;

в) ұнайды – 0.

***5. Сізге ешқандай тапсырма бермегенін қалайсыз ба?***

а) қаламаймын – 3;

б) білмеймін – 1;

в) қалаймын – 0.

***6. Сабақтар тек онлайн болғанды қалайсыз ба?***

а) жоқ – 3;

б) білмеймін – 1;

в) қалаймын – 0.

***7. Туыстарыңызға және достарыңызға сабақ туралы жиі айтасыз ба?***

а) жиі – 3;

б) сирек – 1;

в) айтпаймын – 0.

***8. Педагогтің орнында болуды қалайсыз ба?***

а) маған біздің мұғалім ұнайды – 3;

б) нақты білмеймін – 1;

в) қалайтын едім – 0.

***9. Топта сіздің достарыңыз көп бе?***

а) көп – 3;

б) аз – 1;

в) достарым жоқ – 0.

***10. Сіздің топтастарыңыз сізге ұнай ма?***

а) ұнайды – 3;

б) онаша ұнамайды – 1;

в) ұнамайды – 0.

Үлестіру материалы 2

**Мектеп түрткісін айқындау әдістемесі (А.Г.Лусканова бойынша)**

Нұсқаулық: «Әуелі сұрақты және оған берілетін жауаптың үш нұсқасын оқып (тындап) ал, содан соң сенің пікіріңді білдіретін үш жауаптың біреуін таңда».

Сауалнама сұрақтары:

***1. Саған мектеп ұнай ма?***

а) ия – 3;

б) онша ұнамайды – 1;

в)жоқ – 0.

***2. Таңда мектепке қуана барасын ба, әлде жиі үйде қалғың келе ме?***

а) қуана барам – 3;

б) әртүрлі болады – 1;

в) жиі үйде қалғым келеді – 0.

***3. Егер мұғалім ертең мектепке келу бәріне міндетті емес десе, сен мектепке барасың ба, жоқ үйде қаласың ба?***

а) мектепке баратын едім – 3;

б) білмеймін – 1;

в) үйде қаламын – 0.

***4. Саған кей сабақтардың болмағаны ұнай ма?***

а) ұнамайды – 3;

б) әртүрлі болады – 1;

в) ұнайды – 0.

***5. Сен мүлдем үй тапсырмасын бермегенін қалайтын ба едің?***

а) қаламайтын едім – 3;

б) білмеймін – 1;

в) қалайтын едім – 0.

***6. Мектепте тек үзілістер қалғанын қалайсын ба?***

а) жоқ – 3;

б) білмеймін – 1;

в) қалаймын – 0.

***7. Мектеп туралы ата-анаңа және достарыңа жиі айтасын ба?***

а) жиі – 3;

б) сирек – 1;

в) айтпаймын – 0.

***8. Сенде басқа, онша қатал емес мұғалім болғанын қалайсын ба?***

а) маған біздің мұғалім ұнайды – 3;

б) нақты білмеймін – 1;

в) қалаймын – 0.

***9. Сыныптағы достарың көп пей?***

а) көп – 3;

б) аз – 1;

в) достарым жоқ – 0.

***10. Сенің сыныптастарың саған ұнай ма?***

а) ұнайды – 3;

б) онша ұнамайды – 1;

в) ұнамайды – 0.

Түсіндіру.

Нәтижелерді талдау: әр «а» жаубына 3 ұпай беріледі, «б» жауабына – 1, «в» жауабына 0 ұпай. Максималды баға – 30 ұпай. Ұпайлары неғұрлым жоғары болса, мектеп түрткісі де жоғары.

25–30 ұпай – мектеп түрткісі, оқу белсенділігі жоғары;

20–24 ұпай – мектеп түрткісі қалыпты;

15–19 ұпай – мектепке деген көзқарасы оң, бірақ мектеп оны сабақтан тыс жақтарымен көбірек қызықтырады;

10–14 ұпай – мектеп түрткісі төмен.

10 ұпайдан аз болса – мектепке деген көзқарасы теріс.

**2.2 сабақ**

**Ақыл айтпа, жол көрсет.**

**Оқытудың жаңа шарттары: бала қалай бейімделеді**

Мойынсұнбау – баланың оған деген қарым-қатынастың дұрыс болмауына қарсы тұруы

**Сабақтың мақсаты:** ата-аналардың балаларды жаңа жағдайға бейімдеу қабілеттерін дамыту.

**Міндеттері:**

1. Бейімделу кезеңінде балаларда физиологиялық және эмоционалдық өзгерістер болатынын түсіндіру.

2. Ата-аналарды баланың негізгі мектепте оқуға бейімделуінің физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерімен таныстыру.

3. Оқушыға психологиялық қолайлы жағдай жасау дағдыларын қалыптастыруға ықпал ету.

**Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер:**

Ынтымақтастық, ата-ананың міндеті, құрмет, эмоционалды интеллект, әлеуметтік интеллект, өзін-өзі басқару, шығармашылық.

Жауапкершілік, шығармашылық, жауаптылық, ашықтық, ынтымақтастыққа дайын болу.

**Күтілетін нәтижелер:**

1. Ата-аналар баланы және оның мінез-құлқындағы өзгеріс себептерін жақсы түсінеді, баламен тиімді қарым-қатынас әдістерін қолдануға машықтанады, туындаған мәселелерді шешудің жаңа жолдарын көре алады.
2. Ата-аналар балалардың оңай және тез әлеуметтік, психологиялық бейімделуіне көмектеседі.

**Жоспар**

**I. Кіріспе.** Бейімделу. Бейімделу кезеңдері мен түрлері

**II. Негізгі бөлім.**

1.Кейсті талдау

2.«Мен балаға қалай көмектесе аламын» тренингі.

https://www.youtube.com/watch?v=qwttde8SK4Y&ab\_channel=SON%C4%9EYPARTA

3.Балалардың бейімделуіне көмектесу туралы қысқаша ақпарат

4.<https://www.youtube.com/watch?v=OOGmpn7Vo3I&ab_channel=SON%C4%9EYPARTA>

5.«Балалардың бейімделуіне көмек» чек-парақтары

**III.Қорытынды.** Қорытындылау, тілектер.

**Сабақтың ұзақтығы – 60 мин.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 мин.  | Құрметті ата-аналар! Биыл отбасыңызда елеулі оқиға: балаңыз бесінші сыныпқа барды. Бесінші сыныпта оқушы жаңа оқыту жүйесіне көшті. Жаңа сынып жетекшісі, жаңа пән мұғалімдері және түрлі пән кабинеттері пайда болды. Балаңыздың бесінші сыныпқа барғанына міне, бір ай өтті. Осы уақыт аралығында Сізде бірнеше сұрақ пайда болуы мүмкін:*Балаңыз бесінші сыныпқа барғанда Сізде туындаған қиындықтар.**Балаңыздың мектептегі қиындықтары.**Баланың бейімделуіне қалай көмектесе аламын.* **Ата-аналарға үш топқа бөлініп, баланың мектептегі психологиялық және педагогикалық мәселелерін алғашқы кезеңнен бастап талдау ұсынылады.****1-кейс** Сіздің балаңыз белсенді, мейірімді және ізденімпаз болып өсіп келеді, ол Сізге өзінің асып-тасыған энергиясынан басқа қиындық тудырмады. Бірақ, жақында Сіздің 9 жасар Айдос есімді балаңызға мұғалімдер шағымдана бастады. Олар Айдостың сабақтағы тәртібі кейде нашар екені, тіпті сабаққа және оқу процесіне кедергі келтіретіні туралы айтты. Ол сабақта тыныш отырмайды, көп қозғалады, оқу материалына назар аудара алмайды, өзімен қоймай, өзгелерді де түрлі сөздер мен әзілдер айтып мазалайды, ерекшеленіп, өзіне назар аударуға тырысады. Жалпы, мұның барлығы осы жастағы балаларға тән мінез-құлық, бірақ бұл, әсіресе, математика сабақтарында айқын көрінеді.Сынып жетекшісі бұған түсіністікпен қарайды, бірақ математика пәнінің мұғалімі оның тәртібін құптамай, ашуланады. Айдоста гипербелсенділік синдромы жоқ. Жақында мұғалім бүкіл сынып оқушылары алдында оған дауыс көтеріп, қатаң ескерту жасап, тыныштандырмақ болады. Айдос мектептен ренжіп келді. Сіз оның осы пән бойынша оқулығы мен барлық дәптерлерін бояп тастағанын, мектеп туралы теріс сөйлей бастағанын байқадыңыз. Үйде Айдостың тәртібі жақсы, бірақ оған үй тапсырмасын орындағанда, оған әр тапсырманы еске түсіріп, көмектесуге тура келеді. Ол көп нәрсені орындауға тырысқанмен, соңына дейін аяқтауға қиналады. Үй тапсырмасын жасау да қиынға соғады, себебі оның достарымен тезірек онлайн ойын ойнағысы келеді. Ал математикадан берілген тапсырмаларды орындау үшін, Сіз үнемі оның жанында тұруыңыз керек.Балаға мектепке және жаңа оқу жүйесінің қарқынына, оның жүктемесіне бейімделуіне қалай көмектесуге, математика мұғалімімен арадағы мәселені ушықтырмау үшін, баланы қалай тәртіпке салуға болады?**Жауап нұсқалары:****А**Бұл әзілкештің сабақта не ұйымдастырғанын біліп алып, содан соң жазалаймын – ол бір апта бойы компьютерсіз және телефонсыз қалады, ал егер бұл қылықтарын одан кейін де қоймаса, онда туған күніне сыйлық жоқ. Ойнағанды көрсетемін! Қатаң шаралар қабылдауға тура келеді, мен оның ерсі әрекеттері туралы чатта тағы бір хабарлама алып, жиналыста сол үшін қызарып тұрғым келмейді. Ол енді кішкентай бала емес! Тіпті әкесінің белбеуіне де жүгінуге тура келеді!**Б**Қазір барлық уақытты оған арнау керек. Ол мұғалім үшін қатты алаңдайтын сияқты. Мүмкін оған әкесінің назары жетіспей жатқан шығар, өйткені ол ұзақ уақытқа іссапарға кеткен болатын. Мүмкін мәселенің бәрі атыс ойындарына байланысты шығар. Ал мұғалімнен тағы да кешірім сұрау керек болар. Ертең шай, кәмпит сатып алып, математика пәнінің мұғаліміне басымды иіп, барып қайтамын. Мен одан ұлыма өте қатал болмауын сұраймын.**В**Мен оған егер оның әзілкештігін жүзеге асыратын жері болмаса, мектепттегі КТК-ға бару керектігін айтайын, ол менің және әкесінің жүйкесін өз әзілдерімен тоздырмасын. Бұл біздің проблемамыз емес! Бұл мұғалімдердің өз сабақтарында дұрыс жұмыс жасамайтынын және сыныпта қалыпты тәртіпті сақтай алмайтынын көрсетеді. Үйде ол өте тәртіпті және ондай мәселелер жоқ. Жарайды, өзіңіз ойлаңызшы, әзілдепті, тыныш отырмапты, ол бала, олар оны орнына қалай қою керектігін біліп, ескерту жасауы керек. Енді оның әрбір түшкіргені үшін мені мазалай беруі керек пе?! **Г**Біз балаға не болғанын және неге математика сабағында сондай әрекетке баратынын анықтауымыз керек. Бұл жаста ондай әрекеттер табиғи нәрсе, бірақ бұлайша шектен шықпау керек еді. Егер ол өзіне басқалардың назар аударғанын қаласа, демек, оған сол нәрсе қажет. Біз мектеп психологі және сынып жетекшісімен сөйлесуіміз керек, олар бұған не дейді екен. Мұның барлығы жайдан жай басталмады ғой.**2-кейс**10 жасар Әселдің анасы соңғы кездері қызының мектептен көңілсіз оралып, ашулы жүретінін байқайды. Ол таңертең қиналып тұрады және мектепке ұзақ жиналады. Сабаққа бармау үшін көңіл-күйінің жоқтығын және одан басқа да түрлі сылтаулар айта бастады. Не болғаны туралы сұрақтарға қыз ерекше ештеңе болмағанын, тек қыздармен арада кикілжің болып, оның қазіргі уақытта реттелгенін айтады. Өзінің жай шаршап жүргенін және үйде көбірек болғысы келетінін жеткізеді. Анасын қызының соңғы екі аптада, әсіресе, бейсенбі күндері мектепке барғысы келмейтіні таң қалдырады.Олар бүкіл отбасымен дүкенге барған кезде, анасы қызын қуантпақ болып, оған жаңа көйлек сатып алуды шешеді, бірақ қыз өзіне қалың жейде қажет екенін айтып, көйлектен үзілді-кесілді бас тартады. Ол анасына онша ұнамайтын қара түсті жейде таңдады. Анасы онымен дауласпады. Келесі күні мектептің жанында қызын күтіп тұрғанда, анасы Әселдің құрбыларының бірінің анасымен сөйлесіп, дене шынықтыру сабағында жаттығуды орындай алмаған Әселге сыныптастары мен параллель сынып оқушыларының күлгенін кездейсоқ біліп қалады. Ұлдардың бірі оған дөрекі және жағымсыз әзіл айтады, бұл жағдай мектепке жайыла бастайды. Әсел бұл туралы үйіндегілерге ештеңе айтпайды. Анасы қызының құрдастарының алдында мазаққа қалуынан қатты қорқады. Енді бәрі өз орнына келді, өйткені Әселдің сыныбында дәл сол бейсенбі күндері кесте бойынша дене шынықтыру сабағы болады. Әселдің артық салмағы жоқ, оны толық деп де айтуға болмайды. Бірақ сүйегі ірі болғанына байланысты (гиперстеникалық дене бітімі) және басқа қыздармен салыстырғанда жақсы дамығандықтан, ол үлкен және мықты болып көрінеді. Анасы қызының қатты күйзеліп, өз денесінен ұяла бастағанын білді. Жағдай өте күрделі еді, өйткені бұл оқиға туралы Әсел үйіндегілерге ештеңе айтпады. Сіз бұл жағдайда қыздың анасының орнында не істер едіңіз, мектептегі қорлау мен психологиялық жарақаттың алдын алу үшін қалай әрекет етер едіңіз?**Жауап нұсқалары:****А**Мен қызымды ренжітуге жол бермеймін, мұндай жағдайды елеусіз қалдыруға болмайды, ал мектеп қайда қарап отыр! Егер қызы ештеңе айтпай жасырса, демек, жағдайдың бақылаудан шығып кеткені. Бүгін мен сынып жетекшісіне қоңырау шаламын, ертең мектепке барып, қызымның сыныптастарымен сөйлесемін, қажет болса, балаларын орнына қойдыру үшін ата-аналарына қоңырау шаламын. Ал егер одан ештеңе шықпаса, балаларды орындарына өзім қоямын! Қызыма да сабақ болады, мұндай нәрсені жай қалдыруға және босаңсуға болмайтынын білсін.**Б**Мен қызыммен жұмсақ сөйлесемін. Ертең сынып жетекшісіне қоңырау шалып, оның сабаққа әзір бара алмайтынын айтамын. Қызыммен сөйлесіп, оны кімнің ренжіткенін білемін, мектептен кейін олармен кездесіп, енді ренжітпеуін сұраймын, барлық ата-аналарға қоңырау шаламын. Мен бұл жағдайдан шығуға тырысамын.**В**Әзірге ештеңе айтпаймын, бұл жағдайды өзі шешсін. Мен шу шығармаймын, қазір барлық бала қатыгез, ол да үндемей қалатындардан емес, мүмкін өзінің де кінәсі бар шығар. Бізге айтпағанына қарағанда, қорқынышты ештеңе жоқ сияқты. Қайткенде де ол өзін қорғай білуі керек, ұжымда өмір сүруді үйренсін, бұл болашақта өзіне қажет.**Г**Біраз уақыт бақылап көрейін, сәті келгенде онымен ашық сөйлесіп, мұндай жағдай менің де басымнан өткенін айтамын және қызымды әрқашанда қолдайтынымды жеткіземін. Ол менің әрдайым сонымен бірге екенімді және бұл жағдайдан да бірге шығатынымызды білуі керек. Сымбатты көрінуі үшін қажет болса, спортпен айналысқанын да қолдаймыз. Дене шынықтыру сабағында нақты не болғанын, оның қаншалықты қиындап кеткенін, қызымның бұл жағдайға қалай әрекет еткенін және өзін қаншалықты қорғай алғанын түсіну керек. Ең бастысы, оның бізбен сөйлесуден қорықпай, өз мәселелерімен бөлісуі үшін, бізге сенуі қажет.**3-кейс**Раушанның анасының мамандығы мұғалім болғанымен, жұмыс істемейді. Міне, екі айдан бері Раушан мектепке бармайды. Мектебінде, сыныбында психологиялық жарақат, стресс немесе жанжал жоқ екені анықталды. Ол тек мектепте оқудан жалықты. Үйінде отырып, қызықты нәрселермен айналысқысы келеді. Анасы, оның айтуынша, Раушанды мектепке баруға үгіттейді, бірақ жағдайды реттеу үшін бірде-бір нақты әрекет жасамайды. Қыз анасын мазақтап, оғаш қылықтар көрсетеді. Раушанның мұндай мінез көрсетуінің себебі неде? Анасы баласы үшін ақылын тыңдап, кеңес сұрайтын, құрмет тұтатын маңызды жан бола алмады, сондықтан ол жауапкершілікті баланың өз мойнына жүктеді ме?Қыз қазірдің өзінде ересектердің бақылауынан шыққан, оның ендігі дұрыс дамуы қиын болады. Әзірге Раушан анасымен бірге, бірақ болашақта оларды не күтіп тұр? | Слайд |
| 20 мин.  | **Кейсті талдап, сұрақтарға жауап алғаннан кейін, 3 топқа бөлінуді ұсынамын.** **«Мен балаға қалай көмектесе аламын» тренингі**«Шешім ағашы» – ватманмен жұмыс: топтар жағдайдың шешімін жазады, содан кейін ватмандырымен ауысып, көршілердің ватманына өз идеяларын қосады.«Бесінші сынып оқушыларын негізгі мектепте оқуға бейімдеудегі қиындықтар» карточкалары. Мен сіздерге үш топқа бөлінуді ұсынамын. Сіздердің үстелдеріңізде қаламдар мен ватман парақтары жатыр. Сосын тағы сұрақтар бар. Әр топ екі сұраққа жауап береді. Оларды бірлесіп талқылап, тұжырымдап, жауаптарын жазыңыз. Тапсырманы орындау үшін 10 минут беріледі.Бірінші топқа арналған сұрақтар:Бесінші сынып оқушысы бейімделу кезінде қандай физиологиялық қиындықтарға тап болады? **Мен қалай көмектесе аламын?**Екінші топқа арналған сұрақтар:Бесінші сынып оқушысы бейімделу кезінде қандай психологиялық қиындықтарға тап болады? **Мен қалай көмектесе аламын?** Бейімделу кезеңінде балаларда қандай әлеуметтік қиындықтар туындайды?**Мен қалай көмектесе аламын?**Содан соң, жауаптарды бірге талқылаймыз. |  |
| 5 мин.  | **Табысты психоэмоционалды бейімделудің белгілері:**1. Оқу процесіне қанағаттану сезіміБала мектеп туралы қуана айтады және оған қуана барады.2. Бағдарламаны игеруБалаға ұсынылған тапсырмаларды орындау қиыншылық тудырмайды. Егер бала дәстүрлі бағдарлама бойынша жұмыс істесе, бірақ кейбір қиындықтарға тап болса, оны басқа балалармен салыстырып, кінәлап, кемшіліктерін бетіне баспай, қолдау көрсету маңызды. Егер күрделі бағдарлама аясында оқыған кезде қиындықтар туындаса (мысалы, кез келген пәнді тереңдетіп оқу), ата-аналар әдеттегі бағдарламаға көшуді қарастыруы керек.3. Тәуелсіздік дәрежесіБала тапсырмаларды өз бетінше орындауы керек, сәтсіз әрекеттерден кейін ғана ол ересек адамнан көмек сұрай алады. Көптеген ересектер алғашқы кезден бастап көмектесе бастайды – бұл үлкен қателік. Бала үй тапсырмасын дайындауда сондай әрекетке тез үйренеді де, болашақта оны өз бетінше орындау қиынға соғады.4. Мұғаліммен және сыныптастарымен қарым-қатынасына көңілі толуыБұл негізгі белгілердің бірі. Егер бала мұғаліммен және сыныптастарымен үйлесімді қарым-қатынас орнатса, бейімделу процесі де жеңіл өтеді. |  |
| 5 мин.  | **Сәтті физиологиялық бейімделудің белгілері:**Тұрақты күн режимі. Баланы осы режимге бірден емес, біртіндеп әкелу маңызды.Толыққанды ұйқы.Ыңғайлы жұмыс орны. Жиһазды дұрыс таңдау (баланың бойына сәйкес келуі) маңызды, жарық көзі баланың сол жағында болуы керек.Таза ауада серуендеу (күніне кемінде екі сағат).Сабақтан кейінгі демалыс (іс-әрекеттің өзгеруімен).Дұрыс тамақтану.Айналадағы адамдарға оң көзқарас.Табысқа ұмтылу.Ұйықтар алдында теледидар мен компьютерлік ойындарды көрмеу. |  |
|  | **«Бейресми қарым-қатынас» жаттығуы** Топ «Ата-аналар» және «Балалар» болып бөлінеді. «Балалар» есіктен шығып, әрқайсысы «Ата-анаға» арнап мәселе ойлап табады. «Ата-аналар» шаршап отырмын, қолым тимейді және т.б. сылтаулармен баланың өтініштеріне көңіл бөлмеуге нұсқау алады. Содан кейін қатысушылар рөлдерін ауыстырады. Алайда, жаңа «Ата-аналар» керісінше: баланың сөздеріне барынша назар аудару, жауап беру, көмек пен қолдау көрсету керектігі туралы нұсқаулар алады. Қатысушылардың сезімдерін талқылау ресми (жабық, бей-жай, шынайы емес) және бейресми (ашық, эмпатиялық, шынайы) қарым-қатынас ұғымын анықтаумен аяқталады.Баланы қолдау немесе мақұлдау – ата-ананың шеберлігін көрсететін маңызды нәрсе. Егер мақтау адамның жеке тұлғасын бағалауға бағытталған болса, бұл бағалауды іс-әрекеттің нәтижелеріне тікелей тәуелді етеді. Сәтсіздікке ұшыраған жағдайда өзін-өзі бағалау төмендесе, қолдау арадағы нәтижелер мен оларға қол жеткізудегі жеке үлесті тануға бағытталады. Бұл бала мен ересек адамның өзін-өзі бағалауын арттыруға көмектеседі.**Белсенді тыңдалым техникалары мен әдістері****«Жаңғырық» әдісі**Олардың біріншісі – «Жаңғырық» әдісі; оның мәні - ересек адам баланың артынан оның айтқандарының бір бөлігін қайталайды. Бірнеше сөзді қайталауға, синонимдерді таңдап алуға болады. Мысалы, бала: «Мен сіздің маған қажеті жоқ бақылауыңызды орындамаймын!» дейді. Мұғалім қайталайды: «Сен бұл бақылауды орындағың келмейді». Бұл мысқылға ұқсас болып көрінгенімен, мұндай «жаңғырық» ренішке әкеліп қана қоймайды, керісінше, диалогты азды-көпті ұтымды бағытта жалғастыра отырып, өз сөз тіркесін нақтылауға деген ұмтылысты тудырады.**Естігенін қайталау** Тағы бір әдіс – парафраза; мұғалім әңгімелесушіні дұрыс түсінген-түсінбегенін анықтауға тырысып, естігендерін қайталап айтып береді. Көп жағдайда бұл шынында да қажет, өйткені біз әрқашан жеткілікті түрде анық сөйлей бермейміз, өйткені әр адамның сөйлеуінде көптеген олқылықтар кездеседі. Мұның бәрі сөйлеушіге түсінікті, бірақ тыңдаушыға әрқашан айқын, түсінікті бола бермейді. **Түсіндіру**Үшінші әдіс – түсіндіру. Бұл айтылғандардың қорытындысы.Баланы белсенді тыңдау әдістерін толығырақ етіп мынадай топтарға бөлуге болады.**Кідіріс**Бұл техниканың мәні мынада: егер біз сұхбаттасушының толық сөйлей алмай отырғанын көрсек, оның айтуына мүмкіндік беріп, кідіре тұру керек. Бізге бәрі түсінікті болып көрінгендіктен, ол үшін сөйлеуге тырысудың қажеті жоқ. Баланың осы тақырыпта не ойлайтынын білу үшін, оның көзқарасын, пікірін тұжырымдау үшін жиі кідіру қажет. Бұл баланың уақыты және оны өз қалауынша өткізуі тиіс.**Нақтылау**Біз сұхбаттасушыдан оның меңзеген нәрсесін дұрыс түсінгенімізді нақтылауын сұрауымыз керек. Бұл көбінесе баланың ойын дұрыс түсінбей, ол туралы басқаша немесе оның ойлағанына сәйкес келмейтін нәрсені көруіміз мүмкін кезде қажет.Осы сәтте екі алма туралы астарлы әңгімені еске түсірсек. Анасы бөлмеге кіріп, кішкентай қызының қолында екі алма бар екенін көреді. «Қандай әдемі алма! – дейді анасы. – Маған біреуін берші!». Қыз анасына бірнеше секунд қарап тұрады да, екі алманы тез-тез тістеп алады. «Қызым менен алманы аяғаны ма?» – деп анасы қатты қобалжиды. Ол ренжіп үлгергенше қызы оған алманың бірін беріп: «Міне, анашым, мына алманы ал: осы тәттірек екен!» – дейді. Бұл астарлы әңгіме адамды дұрыс түсінбеу, оның әрекеттерін немесе сөздерін бұрмалау қаншалықты оңай екенін еске салады.**Қайталау**Белсенді тыңдалымның бұл әдісі әңгімелесушіден естігенімізді өз сөзімізбен қайталауды ұсынады. Оның мақсаты – өзінің қызығушылығын көрсету, сонымен қатар, біз бір нәрсені дұрыс түсінбеген жағдайда, сұхбаттасушы бізді түзете алады. Одан да басқа, қайталау әңгімеден белгілі бір аралық қорытынды жасауға мүмкіндік береді.**Ойдың дамуы**Бұл сұхбаттасушының айтқанына жауап, бірақ белгілі бір мақсатпен: ересек адам баланың ойын жалғастырғандай болады, бұл оқиғалар немесе әрекеттер неге әкелуі мүмкін, олардың себептері қандай болуы мүмкін және т.с.с. болжам жасайды.**Қабылдау туралы хабарлама**Бұл әдіс бойынша ересек адам балаға оны түсінгені туралы хабарлайды. Бұл белгілі бір вербальді хабарлама туралы, бірақ оны: әңгімелесушіге бетпе-бет келу, басын изеу, мойынсұну сияқты вербальді емес түрде көрсеткен жөн. Сыртыңызбен тұрып немесе жан-жаққа қарап сөйлесуге болмайды.**Өзін-өзі қабылдау туралы хабарлама**Бұл әңгімеге байланысты эмоционалды күйіңіз туралы хабарлама. Мысалы: мен ренжідім, мені ренжіткен сенің сөздерің; немесе: мен мұны естігеніме қуаныштымын. Бұл әдеттегі "мен-хабарлама", бірақ әңгімеге байланысты ол эмоционалды байланыстың болуын көрсетеді.**Әңгіме барысындағы ескертулер**Бұл белсенді тыңдалым техникасын қолдану кезінде қажет болатын әңгіме барысы туралы шағын тұжырымдар; мысалдар: "Менің ойымша, біз бұл мәселені талқыладық", "Менің ойымша, біз жалпы қорытындыға келдік" және т.б. |  |
|  | **Әңгіме**Мен мәселеге қатысты ойланып, оны үйде орындауды ұсынамын:1. Тамақтану білімді игеруге қалай әсер етеді. Бір аптаға пайдалы таңғы ас мәзірін жасаңыз.2. Екінші ауысымдағы баланың оқуын ескере отырып, күн тәртібі қандай болуы керек. Баламен бірге күн тәртібін жасаңыз.3. Өзіңізге жауап беріңіз:"Менің баламда мені не қызықтырады?»;"Ол нені жақсы істей алады?». |  |
|  | **Сіздер, ата-аналар, оқу мектептің орта буынына ауысқанда, балалардың қолайлы бейімделуі үшін, оларға көңіл бөліп, сүйіспеншілік таныту арқылы көмектесе аласыздар.** |  |

**2.3 сабақ**

**Көркем мінез – баға жетпес байлық.**

**Эмоционалды интеллект – табысты тұлғаның негізі**

**Сабақтың мақсаты**: ата-аналардың эмоционалды құзыреттілігін, өзіндік сана-сезім, өзін-өзі реттеу, эмпатия және қарым-қатынасты реттеу дағдыларын дамыту

**Міндеттері**:

* Эмоционалды интеллектіні дамыту бойынша қызығушылықты қалыптастыру
* Эмоционалды интеллектінің құрылымдық компоненттері туралы түсінік беру (өзіндік сана-сезім, эмпатия, өзін-өзі реттеу, қарым-қатынасты реттеу)
* Өз эмоцияларын және басқа адамдардың эмоцияларын түсіну қабілетін дамыту
* Өз эмоционалдық жай-күйлерді реттеу, олардың сыртқы көріністерін бақылау, позитивті қарым-қатынас дағдыларын дамыту

**Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер:**

Ашықтық, өмірге оң көзқарас

**Күтілетін нәтижелер**

Сабақ аяқталғаннан кейін ата-ана:

Эмоционалды сауаттылыққа ие болады

Эмоционалды интеллект құралдарын қолдануды үйренеді

«Мен-мәлімдемелерін» қолдана отырып, оң қарым-қатынас орната алады

Дағдарыс жағдайында өнімді мінез-құлық алгоритмдері мен тәсілдерін қолдана алады

**Жоспар**

**I.Кіріспе.** Эмоционалды жай-күй.

**II. Неізгі бөлім.**

1. Шағын топтардағы жұмыс

2. Өзіндік сана-сезім, өзін-өзі реттеу, эмпатия, қарым-қатынасты реттеу дағдыларын дамытудағы жаттығулар.

3. Жанжалды жағдайдан шығу

**III. Қорытынды. Рефлексия.**

**Сабақтың ұзақтығы – 60 мин.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уақыты** | **Мазмұны** | **Ресурстар** |
| 3 минут 2 минут3 минут  | Эмоционалды жай-күй. Сәлеметсіздер ме, құрметті ата-аналар! Мен сіздерді сабағымызда көргеніме қуаныштымын.**«Бір минут ішінде сурет сал» психосуреті.**Стикерге бір минут ішінде нақты ештеңе емес, тек сызықтар, пішіндер, түрлі түстер арқылы эмоцияларыңызды салуды ұсынамын. Содан кейін суретіңізді оң жақтағы көршіңізге беріңіз. Суретке мұқият қарап, онда қандай эмоциялар бейнеленгенін болжауға тырысыңыз.- Бір-біріңіздің эмоцияларыңызды болжай алдыңыздар ма? - Қандай қиындық болды: өз эмоцияңызды анықтау ма, әлде басқа адамның көңіл-күйін болжау ма?*Түсініктеме: бұл жаттығу өзіңіздің және басқалардың эмоцияларын анықтауда қиындықтарға тап болуға мүмкіндік береді.****Сабақтың мақсатын қою.*** Бүгін біз эмоционалды интеллектінің дамуы туралы сөйлесеміз.**Мәселенің тарихы**Жоғары эмоционалды интеллект иесі (ЭИ, ағылш. Emotional Intelligence, EI) кезкелген жұмыс орнында тез дамып, әріптестерінің құрметіне бөленіп, команданың көшбасшысы болатыны сөзсіз.Emotional Intelligence. Мұндай адамды қатты ашуландырып, жанжалға итермелеу өте қиын. Ол агрессияны басып, жанжалды жағдайдан күш қолданбастан шыға алады... Мәселенің тарихы 1990 жылы Питер Саловей мен Джон Майердің эмоционалды интеллект тақырыбында жазған мақаласы жарық көрген кезден бастау алады.Бұл жұмыста осы шығарылымда алғаш рет зерттелетін термин қолданылып қана қоймай, берілген қабілет пен оның ерекшеліктері туралы пікір білдірілді. 5 жылдан кейін әйгілі New York Times-тың атақты журналисі Дэниел Гоулманның осы атаумен шығарған кітабы бестселлерге айналып, зерттеулерге жаңа серпін берді. Егер адам эмоцияларын басқаруды үйренбесе, ЭИ соны білдіреді, ол күйзеліс, апатия, агрессия мен депрессияға ұшырайды...Зейінді ауыстыру арқылы адам көптеген жағымсыз сәттерден: адамның психологиялық денсаулығын бұзатын жанжалдар, мағынасыз даулар, артық мазасызданулардан аулақ болады.Өзіңді алаңдататын ойлармен достық қарым-қатынаста болу мазасыздық деңгейін төмендетіп, өмір сапасын жақсартады. Сезімдерді ажырата білу және олармен күресу өзіңе деген сенімділікті арттыруға және әркімнің өміріндегі іргетас және тірек болып табылатын өзінің этикалық көзқарастары мен моральдық принциптеріне адал болуға мүмкіндік береді.**Шағын топтардағы жұмыс** **Топтарға біріктіру.**4 адамды шақырып, оларға негізгі эмоциялардың атауларын береміз: «Қорқыныш», «Ашу», «Қайғы», «Қуаныш».Барлығына үстелдің үстінде жатқан эмоциялардың атаулары жазылған карточкаларды алып, оның қандай эмоциялар тобына жататынын анықтауды ұсынамын. Эмоциялар атаулары бойынша топтарға бірігіп, үстелден орын алуларын сұраймын. Ұсынылған кесте бойынша өз тобыңызды қаншалықты дұрыс анықтағаныңызды тексеруді сұраймын.

|  |  |
| --- | --- |
| **НЕГІЗГІ ЭМОЦИЯЛАР** | **РЕҢКТЕР МЕН ҚАРҚЫНДЫЛЫҚ** |
| Қорқыныш | сенімсіздік, мазасыздық,алаңдау, ұялшақтық,абыржу, қорқыныш, сенімсіздік, есі шығу, дүрбелең, үрей |
| Ашу | күйгелектік, өкініш, реніш,қызғаныш, ашулану, ұнатпау, қызғаныш, менсінбеу, ашулану, жек көру, долылық |
| Қайғы | жан ауруы, дәрменсіздік, сағыныш, аяушылық, өкініш, үмітсіздік,көңілсіздік, көңілі қалу, қайғы, үмітсіздік, амалсыздық |
| Қуаныш | тыныштық, үміт, шабыт,қызығушылық, әуестік, қамқорлық,қабылдау, махаббат, бақыт, таңдану, шаттық |

*Түсініктеме: Бұл жаттығу сөздік қорын белсендіруге, эмоцияларды топтарға бөлгенде сабаққа қатысушыларға бағыт береді. Кесте сабақ барысында тапсырмаларды орындауға көмектеседі. Эмоцияларды вербализациялау бейсаналық процестерді сана деңгейіне «көтеруге» мүмкіндік береді, сондықтан біз оларды зерттеуге, себеп-салдарлық байланыстарды табуға және қандай да бір жолмен өзгертуге мүмкіндік аламыз.* | Әр қатысушы-ға стикер, қалам, қарындаш-тар беріледі.Эмоциялардың атаулары жазылған карточкалар |
| 5 минут  | **«Эмоциялар туралы көзқарастар» жаттығуы**Бұл жаттығу эмоциялар туралы қандай көзқарастарыңыз бар екенін талдауға мүмкіндік бере ме? Ол үшін ойыңызға келгеннің бәрін: ата-анаңыз, мұғалімдеріңіз немесе басқа сіз сыйлайтын адамдардың айтқанын, әдебиетте оқығаныңызды немесе кинода көргеніңізді, эмоциялар туралы мақал-мәтелдер мен қанатты тіркестерді есіңізге түсіріңіз.Есіңізге түскеннің бәрін жазып алғаннан кейін, осы көзқарастар мен сенімдер сіздің мінез-құлқыңызға және/немесе эмоционалды күйіңізге қалай әсер ететінін талдаңыз. Сіз олардың кейбірін өзгерткіңіз келе ме?Көзқарас мысалдары:1.Ер адам өзін осылай сезінбеуі керек, бұл ерлерге тән емес (мысалы, қайғыру).2.Әйел өзін осылай сезінбеуі керек, бұл әйелге тән емес (мысалы, ашулану).1. Мен өзімді осылай сезінбеуім керек, себебі бұл жағдайда мен өзім кінәлімін.
2. Мен өзімді осылай сезінбеуім керек, себебі басқаларға менен де жаман болуы мүмкін.

*Түсініктеме**Әр көзқарас пен ойдың астарында осы сенімдердің қалыптасуына мүмкіндік берген жеке тәжірибе жатыр. Мысалы, ашулану – бұл жай ғана ашулану емес, ол сенің әкең сияқты абьюзер екендігіңнің белгісі, қорқыныш –бұл жай қорқыныш емес, ол саған батылдық пен ер жүректіліктің жетіспейтіндігінің белгісі, қайғы мен көз жасы – бұл жай ғана қайғы емес, мүмкін әлсіздітің белгісі.**Бұл көзқарастар бізді қорғамайды, керісінше, біз сезінбеген эмоцияларымыз бен сезімдеріміз мазасыздыққа, депрессияға, дүрбелең шабуылдарына, денсаулықтың физиологиялық проблемаларына айналып, одан да көп зардап шеккізеді.**Кез келген эмоцияны түсіну және сезіну маңызды, сондықтан егер сіз жоғарыдағы тізімде сіздің басыңызда жиі кездесетін бірнеше нанымдарды тапсаңыз, алдымен олардың қалай және неге пайда болғанын түсінуіңіз керек. Содан кейін бірте-бірте өзіңізді осы көзқарастарға сенуге «қайта үйрету» және өзіңізді «қауіпті» эмоциядан «қорғап», оларды мантра ретінде қайталауды тоқтату мүмкін болады.***Әртүрлі халықтарда эмоциялардың көрініс табуының ұлттық ерекшеліктері** Көшпелі халықтар мұрагерлерінің менталитеті қарым-қатынас орнату, диалогқа бейімділік, ашықтық, толеранттылық (төзімділік), демократизм, плюрализм, еркіндікке деген сүйіспеншілік, шынайылық, жанашырлық, өзін-өзі сынау, үлкендерге құрмет (дәстүр таратушыларға), қарапайымдылық және тағы басқа қасиеттермен тығыз байланысты.Л.Н.Гумилев атап өткендей: «Қазақ, татар, өзбектермен болған тығыз байланыс бұл халықтармен дос болу оңай екенін көрсетті. Олармен шын жүректен мейірімді болып, әдет-ғұрыптарының ерекшелігін құрметтеу керек. Өйткені, олар өздерінің мінез-құлық стилін ешкімге күштеп мойындатпайды. Алайда олардың сенімін алдаудың кез келген әрекеті қарым-қатынасты үзеді. Олар қулықты іштей сезеді». Байланыс орнату, әңгімелесу, жаңалықтармен алмасу қажеттілігі қазақтардың қонаққа, жолаушыға, әңгімелесушіге деген ерекше, қадірлі көзқарасын түсіндіреді. «Қонақ – Құдайдың сыйы», – дейді халық даналығы. Олар «ұзын құлақ» жаңалықтарын мұқият қадағалап, жақсы хабар үшін «сүйіншіні» беріп, әрқашан «басқаларды көруге және өздерін көрсетуге» болатын жерге баруға асыққан. Осылайша, жылы киіз үйдің сыртында, туған жерінің шекарасында және одан тыс жерлерде, тұтастай алғанда адамзат қауымдастығына әсер ететін үлкен, маңызды нәрсеге қатысу қажеттілігі сезімі қалыптасады.Мұнда келесі сөздерді келтіруге болады: «Шалқайғанға шалқай, пайғамбардың ұлы емес. Еңкейгенге еңкей, әкеңнің ол құлы емес»; «Бас кеспек болса да, тіл кеспек жоқ»; «Алыстан алты жасар бала келсе, алдынан алпыстағы қария шығады» және басқалар. Шыдамды, табанды, философияшыл, бірақ қайсар рухты халық қазақ идеясына адалдығын тарихтың барлық сынақтарынан алып өтті.<https://articlekz.com/article/5320>**Эмоционалды интеллект дегеніміз не?** Эмоционалды интеллект – бұл өзіңіздің және басқалардың эмоцияларын тану және оларды басқару қабілеті. Егер IQ адамның интеллектуалды, логикалық және аналитикалық қабілеттерін өлшесе, онда EQ – жеке және әлеуметтік дағдыларды өлшейді. Эмоциялармен достаса алсаңыз – адамдармен де қарым-қатынас орната аласыз.Эмоционалды интеллектуалды адамдарда төрт құрал бар:Өзіндік сана-сезім;Эмоцияны басқару;Әлеуметтік сезімталдық;Қарым-қатынасты басқару.Бұл төрт компонент күрделі эмоционалды жағдайларды оңай түсіне отырып, бағдарлануға көмектеседі. Бұл компоненттердің нені білдіретінін және олардың қалай жұмыс істейтінін білу сізге өмірде дұрыс шешім қабылдауға көмектеседі, өйткені сізде жағдайды толық көре аласыз.**Өзіндік сана-сезім. Әлеуметтік сезімталдық*** эмоционалды өзіндік сана-сезім – жанашырлық
* өз-өзін нақты бағалау – іскерлік хабардарлық

**Өзін-өзі бақылау –** көрегендік* өзіне сенімділік
* эмоцияларды тежеу

**Қатынастарды басқару*** ашықтық – шабыт
* бейімділік – әсер ету
* жеңіске деген ерік – өзін-өзі жетілдіруде
* көмек көрсету – өзгерістерге ықпал ету
* бастамашылдық – жанжалдарды реттеу
* командалық жұмыс пен ынтымақтастық
 | Топтарға таза парақтар таратылады  |
| 7 минут  | **Әр топта эмоционалды интеллекттің жеке компоненті бойынша жаттығулар жасау** Әр топқа арналған тапсырманы зерттеңіз. Видеоны көргеннен кейін ұсынылған тапсырманы орындаңыз.[**https://www.youtube.com/watch?v=7ZojIKW5dLU**](https://www.youtube.com/watch?v=7ZojIKW5dLU)**8.57 -ден 9.58 –ге дейін видео көру****«Өзіндік сана-сезім» 1-тобы** **Сезімдер күнделігі****«Жағдаят»бірінші бағаны**Мұнда сіз жағдай, жағдаят, әлде сізді осы күйге келтірген ойлар мен сөздерді (өзіңіздікі де, өзгелердікі де) сипаттайсыз. Неғұрлым егжей-тегжейлі толтырсаңыз, соғұрлым жақсы болады.**«Эмоциялар» екінші бағаны**Бұл бағанда сіз бастан өткерген эмоцияларды сипаттайсыз. Эмоциялар мен ойлар бір-бірімен байланысты, сондықтан сіз **аздаған ойды** сипаттасаңыз жақсы болады. Үйреншікті сөздерді қолдана отырып, өз сезімдеріңіз бен түйсіктеріңізді егжей-тегжейлі сипаттаңыз.**«Ойлар» үшінші бағаны**Енді сіз жағдаят кезінде басыңызға келген ойларды сипаттайсыз. Мұнда ойлардың дұрыс немесе дұрыс емес сипаттамасы жоқ. Ойыңызға келгеннің бәрін жазыңыз.**«Менің денемнің реакциясы» төртінші бағаны**Мұнда денеңіздің жағдаятқа, эмоцияға, ойларға қалай әрекет еткенін сипаттаңыз. Сезім күнделігін ана атынан толтырыңыз:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Күні | Жағдаяттың қысқаша сипаттамасы | Менің эмоцияларым | Осы жағдаят кезіндегі осы жағдайға қатысты менің ойларым  | Менің денемнің реакциялары |
|  |  |  |  |  |

Жұпта жазбаларыңызбен бөлісіңіздер.Топта талқылаңыздар: Не қиын болды? Бұл құрал қашан көмектесе алады? Бұл құралдың пайдасы қандай? | Топтарға тапсырмалар таратылады  |
|  | **«Өзін-өзі бақылау» 2-тобы****«Мен-мәлімдеме» жаттығуы**Эмоция тілінде сөйлеуді үйреніңіз. Үш бөлімнен тұратын «Мен-мәлімдеме» сөз тіркесін қолданыңыз:«Мен .... сезінемін..., өйткені. ... Мен... қалар едім...»1. **Өз сезіміңнің нақты атауы**: мен... сезінемін (күйгелектік, дәрменсіздік , қайғы, ауырсыну, абыржу және т. б.); Мен... қалай жауап беру керектігін білмеймін; Менде ... проблема туындайды… 2. **Себептерді атау**: себебі...; ... байланысты…1. **Тілек айту, оқиға нұсқасы**: **Мен .... қалаймын…**Мұнда кезкелген тілектер, мүмкін армандар да айтылады. Яғни, Сіз бұл адамнан не сұрағыңыз келеді. Мысалы: «Мен сені толғандыратын нәрсе туралы дауыс көтермей, ақырын айтып беруіңді сұрағым келеді».Қыздың әкесінің атынан «Мен-мәлімдеме» жасаңыз.1 - мысал.Анам жұмыстан келіп, ыдыс-аяқтың жуылмағанын көргенде, үйге кірместен: «Мен бәрінен де шаршадым! Сен жалқаусың!» - деп айқайлайды.Қызы ашуланып, бөлмесіне кіріп кетеді. Сол кезде әділетсіздік, ашу, ұят, кінә, реніш сезімі пайда болады – сезімдердің ретсіздігін түсіну мүмкін емес. Қыз сабақ оқуға тырысады. Зейін қою мүмкін емес, белгісіз себептермен іші, басы ауыра бастайды. Ол анасына барады.Анасы қай жері ауырғанын сұрай бастайды, ал сезім туралы бір сөз айтылмайды. Осылайша, мінез-құлық үлгісі қалыптасады – егер сен ауырып қалсаң, қарым-қатынастағы татулық қалпына келеді.2-мысал.Анасы қызының ашуланғанын түсініп, жұмыстан келгенде: «Бүгін менде қиын күн болды, жұмыстағы бір жағдайға қатты ашуланып едім, әлім болмай тұр. Біз келіскен едік қой, ал сен ыдыс-аяқты жумапсың, соған ашуланып тұрмын! Кешкі асқа дейін ас үйдің ретке келтірілгенін қалар едім». |  |
|  | **«Әлеуметтік сезімталдық» 3-тобы****«Позитивті ниеттер» жаттығуы**Адамдармен қарым-қатынаста әрекеттер мен сөздерге емес, олардың астарындағы ниеттер мен себептерге жауап беріңіз. Кезкелген реакция мен мінез-құлықты үш компонентке бөлуге болады:Ниет – мағына, шынайы себебі. Адам өзінің ниетін білуі немесе білмеуі мүмкін, бірақ ол әрқашан оң болады.Әрекет – адамның себепті қалай жүзеге асыратыны. Ол позитивті және сындарлы немесе теріс және деструктивті болуы мүмкін. Мағына – бұл сіз іс-әрекетке қандай мағына беретініңіз. Бұл оң немесе теріс болуы мүмкін. Мысалы, сіз әріптесіңізге сұрақ қойдыңыз, ал ол жауап бермеді.Бірнеше жанжалды жағдайды еске түсіріп, оларды осы формула бойынша айқындауға тырысыңыз. Мағыналар мен әрекеттерденоң ниеттерді табыңыз. |  |
|  | **«Қарым-қатынастарды басқару» 4- тобы****ӨБҚ жаттығуы (өзгерту-болдырмау-қабылдау).**Жазбаша түрде орындалады. Әрбір қатысушы «сценарий» тармақшасында өзіне тән стрестік жағдайды сипаттайды. Содан кейін ол бұл жағдайды қалай өзгертуге, оны болдырмауға немесе қабылдауға болатынын ойластырып, жазады. Осыдан кейін ең жақсы нұсқа таңдалады.Сценарий: Өзгерту: (Стресс көзін қалай жоюға болады?)Болдырмау: (Стресс көзінен қалай алыстауға болады?) Қабылдау: (Стреспен қалай өмір сүруге болады?) Өзіңізді өзгерту және/немесе қабылдауыңызды өзгерту арқылы… Ең жақсы нұсқа:Ешқандай идеядан бас тартпаңыз! Неғұрлым көп нұсқа жазсаңыз, соғұрлым жақсы. Жаңа сценарийді таңдау жаттығудың нәтижесі болады. |  |
| 7 минут  | Топтардың сөз сөйлеуіНәтижелерді талқылау және шеринг міндетті болып табылады.Эмоционалды шиеленісті қалай тез жоюға болады? «Квадрант»Он рет терең тыныс алыңыз және он рет баяу дем шығарыңыз (нұсқа-тыныс алу квадраты: 4 рет тыныс алу, 4 – ші ретте кідірту, 4 рет дем шығару, 4 – ші ретте кідірту) |  |
| 7 минут  | **Барлық топтарға арналған тапсырма** Әр топқа жағдаят ұсынылады. Алгоритмді пайдаланып, жанжалды жағдайдан шығу жолын ұсыныңыз.

|  |  |
| --- | --- |
| **Қадам** | **Не істеу керек** |
| Эмоцияны тану  | Сіз қандай эмоцияларды сезінесіз, ал басқа адамдар ше?  |
| Эмоцияны қолдану  | Қандай эмоциялар ең тиімді?  |
| Эмоцияларды түсіну | Эмоцияның себебі неде?  |
| Әрекет ету – эмоцияларды (басқару)  | Эмоцияны қалай басқаруға болады? |

**1-жағдаят**Сізге жақын достарыңыз қоңырау шалып, үйіңізге бір сағатқа келетіндерін айтады. Сіз тез-тез пәтеріңізді жинастырып, тамақ әзірлей бастайсыз: бірақ уақытыңыз аз, үлгере алмайсыз. Үлкен ұлыңыз немесе қызыңыздан көмек сұрайсыз. Олардың жауабы – «бұл сенің достарың ғой, олармен өзің айналыс».Мұндай жағдайда қалай әрекет етуге болады?- Басқа пікір бар ма? Кім басқаша ойлайды?**2-жағдаят**Жиналыстан кейін ата-аналар үйге келіп, ашуланып баладан түсініктеме беруді талап етеді. Олар сені мұндай нәтижелермен мектептен кейін ешқайда қабылдамайды дейді. Оқушы сабырлы түрде: «Демек, жұмыс істеймін», –деп жауап береді.Мұндай жағдайда қалай әрекет етесіз?- Басқа пікір бар ма? **3-жағдаят**Ата-ана баласына белгілі бір мақсатпен ақша береді. Ол ақшаны мақсатсыз жұмсап, көптен бері өзі қалаған затын сатып алады. Ата-ана ашуланып, балаға көп сөз айтады. Ақыры ол есікті тарс жауып, үйден кетіп қалады.Мұндай шиеленісті жағдайда қалай әрекет ету керек?- Сіз басқаша әрекет етер ме едіңіз, қалай ойлайсыз?**4 - жағдаят** Анасы қонақ күтуге байланысты дайындықты аяқтауға асығуда. Күтпеген жерден үйде нан жоқ екені анықталады. Ол қызынан дүкенге барып, нан әкелуін сұрайды. Бірақ қызы спорт секциясына баруы керектігі және оған кешіккісі келмейтіндігі туралы айтады. Анасы қызынан «оның жағдайын түсінуді» сұраса, қызы да анасынан соны өтінеді. Анасы талап етеді, қызы көнбейді. Жағдай ұшығуда… | Топтарға кесте үлгілері беріледі |
| 4 минут | «Менің отбасым – менің мақтанышым!» атты видео көру<https://www.youtube.com/watch?v=TUwn_kV9BMk>**Жүргізуші:** «Өз отбасы мүшелеріне алғыс хат жазайық» «Менің ... алғыс айтқым келеді...» деп бастаңыз.**Бұл хабарламаны ұлыңызға немесе қызыңызға жібере аласыз.** |  |
| 5 минут | Рефлексия. «Хэштегтер бұлты» әдісіСөйлемдерді толықтырыңыз: * Мен бүгін ... білдім
* ... қиын болды
* мен ... үйренгенімді түсіндім
* менің қолымнан келді…
* ... білу қызықты болды
* ... мені таң қалдырды
 |  |
| 2 минут  | **Ата-аналарға үйде орындауға арналған ұсынымдар** «Біздің таңбамыз бен ұранымыз» шығармашылық тапсырмасы Ұран мен таңба – бұл адамға өмірлік философиясы мен ұстанымын өте қысқа түрде көрсетуге мүмкіндік беретін рәміздер. Бұл адамның ойлану, тұжырымдау, сипаттау және басқаларға өз дүниетанымдық ұстанымдарының негізгі өзектерін көрсетудің бір жолы. Таңба еркін түрде салынады, ең бастысы ол иесінің Мен-бейнесінің әртүрлі аспектілерін бейнелеуі керек. Таңба жасалғаннан кейін адамның ұраны (өмірлік ұстанымы) жазылады. Отбасының әр мүшесі өзінің таңбасы мен ұранын көрсетеді. Барлық нұсқалар талқыланып, отбасының бірыңғай таңбасы мен ұраны әзірленеді. |  |