

**Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
«Адамның үйлесімді дамуы ұлттық институты» КЕАҚ**

**Суицидке әрекет жасаған оқушылардың
ата-аналарына психологиялық-
педагогикалық көмек көрсету бойынша
әдітемелік ұсынымдар**

2023 жыл

«Адамның үйлесімді дамуы ұлттық институты» КЕАҚ Ғылыми-әдістемелік кеңесінің шешімен ұсынылған (2023 жыл 20 желтоқсан № 8 хаттама)

Суицидке әрекет жасаған оқушылардың ата-аналарына психологиялық-педагогикалық көмек көрсету бойынша әдістемелік ұсынымдар /Құрастырушы: А.Н. Самадин. – Алматы: «АҮДҰИ» КЕАҚ, 2023. – 84 б.

Осы әдістемелік ұсынымдар білім беру ұйымдарында суицидке әрекет жасаған білім алушылардың ата-аналарымен жұмыс жасайтын педагог-психологтерге арналған. Бұл әдістемелерді педагог-психологтар клиникалық психологтың немесе психотерапевт дәрігерінің ұсыныстары негізінде суицидке әрекет жасаған білім алушылардың ата-аналарымен жұмыс кезінде қолдана алады.

Мазмұны

Кіріспе	4
Педагог-психологтің дағдарыс жағдайындағы ата-аналармен жұмысын ұйымдастыру	6
Ата-аналардың жай-күйін диагностикалау	11
Педагог-психологтің ата-аналармен жұмысының түрлері	13
Когнитивтік-бихевиоральдік тәсіл техникалары (когнитивтік-мінез-құлықтық терапия)	14
Арт-терапия техникалары	18
Гештальт-терапия техникалары	23
НЛБ (нейролингвистикалық бағдарлама) техникалары	24
Практикалық сабақтар	28
Үрей мен алаңдаушылықты жеңуге арналған тренинг элементтері бар сабақтар	28
Күйзелісті жеңуге арналған тренинг элементтері бар сабақтар	34
Балалар мен ата-аналардың қарым-қатынасын түзетуге арналған тренинг элементтері бар сабақтар	43
«Бір-бірінің алдынан шығу» балалар мен ата-аналарға арналған психокоррекциялық топтық сабақтар	64
Қорытынды	83
Пайдаланылған әдебиеттің тізімі	84

Кіріспе

Осы әдістемелік ұсынымдарда біз ата-аналар үшін олардың балаларының суицидтік мінез-құлқы көптеген эмоционалдық, психологиялық және физикалық зардаптарды тудыруы мүмкін өте күрделі құбылыс екендігіне сүйендік.

Жыл сайын әлемде 703 000 адам өзін-өзі мерт қылады, ал адамдардың едәуір көп бөлігі өз өмірін қиюға тырысады. Өзін-өзі мерт қылудың әрбірі – бұл отбасылардың, қауымдастықтардың және бүкіл елдердің өміріне әсер ететін және марқұмның жақындары үшін ұзақ мерзімді салдары бар трагедия. Өзіне қол жұмсау әр түрлі жастағы адамдарда болатын жағдай, 2019 жылы бүкіл әлем бойынша 15-29 жас аралығындағы адамдар арасындағы өлім-жітімнің төртінші себебі осы болды [1].

Қазақстанда суицид елеулі әлеуметтік және қоғамдық денсаулық сақтау мәселесіне айналды. Бұл тақырып Қазақстан үшін өзекті болып табылады және ҚР Үкіметі мемлекеттік деңгейде жағдайды жақсарту бойынша бірқатар шаралар қабылдауда. Суицидтің қауіп факторлары күрделі және өзара байланысты екендігі анықталды. Мұндай факторларды айқындау және олардың суицидтік мінез-құлықтағы рөлін түсіну суицидтің алдын алудың орталық буыны болып табылады. Бұдан басқа, отбасы – суицидтік мінез-құлықтың алдын алудағы негізгі қорғаныс факторы болып табылады [2].

Өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу мәселесін кәсіби деңгейде шешу психиатр-дәрігерлердің, психотерапевттердің, клиникалық психологтердың, азаматтардың өзін-өзі басқару органдарының белсенді қызметкерлері және ІІМ алдын алу инспекторларының құзыретіне жатады.

Суицидке әрекет жасаған балалардың ата-аналары да психологиялық дағдарысқа ұшырайды, күйзелісте болады, бұл эмоционалдық қолайсыздық белгілерінің дамуына әсер етуі мүмкін. Бұл ретте, барлық ата-аналар бірдей мамандардың көмегіне жүгіне алмайды, сондықтан оларға психологиялық көмек көрсету ерекше маңызды.

Баланың суицидке әрекет жасағаны ата-анасы үшін қиын сынақ. Олар есеңгіреу, үрейлену, кінәлі болу, алаңдаушылық және басқа да күрделі эмоцияларды сезінуі мүмкін. Мұндай дағдарыстың пайда болуы ата-аналарды қатты күйзеліске әкелуі мүмкін, бұл өз кезегінде олардың эмоционалдық және психологиялық әл-ауқатына әсер етеді.

Зерттеулерге сәйкес, суицидтік әрекетке барған соң, бір жылдан кейін туысы қайтадан әрекет етуі мүмкін деген қорқыныш жақын адамдарында сақталады; оның үстіне пікіртерімге қатысқан респонденттердің шамамен 50 %-ы суицидке барған адаммен бұл тақырыпты талқыламағанын атап өтті. Суициденттің жақын адамдарының жартысына жуығы өзіне-өзі қол жұмсамақ болғаннан кейін көп ұзамай кәсіби кеңес алғысы келетінін айтты. Бұл ретте туыстары суицидентке көрсетілетін түзету жұмыстары мен оңалтуға аз қатысатынын жиі атап өтеді [3]. Суицидтік әрекеттен кейінгі психологиялық

көмек, ең алдымен, суицид жағдайына көмектесу контекстінде кейінгі суицидтік әрекеттердің алдын алу үшін қарастырылады [4]. Суицидентке қолдау көрсететін жақын туыстары да көмек пен қолдауды қажет етеді.

Олар қатты эмоцияларды сезінуі мүмкін, соның ішінде есеңгіреу, кінә, қорқыныш және дәрменсіздік, сондай-ақ болған жағдайға қалай дұрыс ден қою керектігін білмеуі мүмкін.

Ата-аналардың күйзелісі мен эмоционалдық қиындықтары бірқатар зардап шектіруі мүмкін. Біріншіден, ата-аналар мазасыздық пен депрессияның жоғарылауын сезінуі мүмкін, бұл олардың жалпы көңіл-күйлерінің төмендеуіне және физикалық денсаулығының нашарлауына әкелуі мүмкін. Екіншіден, олар жұбайымен, басқа отбасы мүшелерімен немесе достарымен қарым-қатынаста қиындықтарға тап болуы мүмкін, өйткені жағдай балаға көмектесудің ең жақсы тәсілі туралы жанжалдарды, жағымсыз эмоцияларды және келіспеушіліктерді тудыруы мүмкін. Үшіншіден, ата-аналар өздерінің кінәсі мен өзін-өзі кінәлау сезімдеріне тап болуы мүмкін, өйткені олар өздерін баланың өзіне-өзі қол жұмсау әрекеті үшін жауапты деп санауы мүмкін.

Бұл дағдарыс кезінде ата-аналарға қолдау мен көмек көрсету маңызды.

Педагог-психологтің дағдарыс жағдайындағы ата-аналармен жүргізетін жұмысын ұйымдастыру жолдары

ДДСҰ деректері бойынша, 15 пен 29 жас аралығындағы адамдар өз-өзіне қол жұмсау салдарынан өледі. Жасөспірімдер мен жастар арасындағы өлімнің негізгі себептері – жол-көлік оқиғалары, туберкулез және зорлық-зомбылық, суицид – төртінші орында.

ДДСҰ жасөспірімдердің әлеуметтік-эмоционалдық дағдыларды игеруінің ең сәтті жасы 10 жастан 19 жасқа дейінгі кезең екенін атап өтті. Барлық психикалық бұзылулардың жартысына жуығы осы жас тобындағы адамдарда кездеседі.

Осы кезеңде жасөспірімнің эмоционалдық жай-күйін бақылау және оған қажетті қолдау көрсету өте маңызды. Ата-аналармен және мұғалімдермен сенімді әңгімелер, мектептегі және интернеттегі қорлаулардан қорғау, психологтердің кәсіби кеңестері – мұның бәрі суицидтің алдын алуға көмектеседі [1].

Осы тақырыптың ең негізгі ұғымдарына тоқталайық.

Суицид – өлімге әкелетін қасақана өзіне зиян келтіру (өз өмірін қию).

Суицидтік мінез-құлық – бұл суицидтік белсенділіктің көрінісі: ойлар, ниеттер, мәлімдемелер, қоқан-лоққылар, әрекеттер.

Суицидент – өз-өзіне қол жұмсауға әрекет жасаған немесе суицидтік бейімділікті көрсететін адам.

Балалардың суицидтік белсенділігінің пайда болуына психоәлеуметтік тәуекел факторлары үлкен әсер етеді. Бұл факторларға мыналар кіруі мүмкін:

1. Психикалық бұзылулар: балалардағы депрессия, мазасыздық, биполярлық бұзылулар немесе басқа психикалық аурулардың болуы суицидтік ойлар мен мінез-құлық тәуекелдерін арттыруы мүмкін.

2. Қолайсыз отбасылық орта: отбасындағы зиянды қатынастар, зорлық-зомбылықтың болуы (физикалық, эмоционалдық немесе жыныстық), отбасылық қолдаудың немесе ата-ананың қатысуының болмауы балалардағы суицидтік ойлардың дамуына қауіп төндіруі мүмкін.

3. Мектептегі мәселелер: мектептегі қатыгездік (буллинг), нашар академиялық нәтижелер, сәтсіздіктер, әлеуметтік оқшаулану немесе оқуға байланысты басқа мәселелер балалардың суицидіне ықпал етуі мүмкін.

4. Травматикалық оқиғалар: зорлық-зомбылық, қиянат, жақындарынан айырылу, ата-анасының ажырасуы немесе басқа да айрықша әсер беретін оқиғалар сияқты травматикалық оқиғаларға ұшыраған балаларда суицид тәуекелі жоғары.

5. Зиян заттарға салыну: кішірек кезінде есірткі немесе алкогольді тұтыну балалардың суицидке тәуелділігін арттыруы мүмкін.

6. Имитация: балалардың басқа адамдардың оң және теріс мінез-құлқына еліктеуге жоғары ұщырағыштығы суицидтік әрекеттердің тәуекелдің факторы болуы мүмкін.

7. Қол жетімді психологиялық көмектің болмауы: сапалы психологиялық көмек пен қолдау ресурстарына қол жетімділіктің болмауы балалардағы суицидтік белсенділіктің пайда болуына қатты әсер етуі мүмкін.

Бұл балалардағы суицидтік белсенділікке әсер етуі мүмкін психоәлеуметтік тәуекел факторларының кейбірі ғана. Айта кету керек, әр бала ерекше және факторлардың әсері әр жағдайда әр түрлі болуы мүмкін.

Балалардағы суицидтік мінез-құлық маңызды мәселе болып табылады және мұндай жағдайларда ата-аналар балаларына қолдау көрсетуде және көмектесуде маңызды рөл атқарады.

Суицид әрекетіне барған балалардың ата-аналарына мектеп психологінің көмек көрсетуі қиын үдеріс болуы мүмкін.

Суицидке барған баланың ата-анасы көптеген күшті және қарама-қайшы эмоцияларды сезінуі мүмкін. Ықтимал сезімдерге мыналар кіруі мүмкін:

1. Есеңгіреу: ата-ана жағдайға байланысты есеңгіреп және абдырап қалуы мүмкін, әсіресе егер олар баласының психикалық денсаулығының болуы мүмкін бұзылулары белгілерін байқамаса.

2. Кінә және өзін-өзі кінәлау: көбінесе ата-аналар өздерін кінәлі сезінеді және не болып жатқанына өздерін жауапты деп санайды. Олар баласын қорғамай нені дұрыс істемегендері немесе қандай қателіктер жібергендері туралы сұрақтардан зардап шегуі мүмкін.

3. Дәрменсіздік пен үмітсіздік: ата-ана осы қайғылы жағдай үшін өзін дәрменсіз және үмітсіз сезінуі мүмкін. Олар баласының және олардың отбасының болашағы туралы терең қорқыныш пен алаңдаушылық жағдайында болуы мүмкін.

4. Қайғы: ата-ана баласының осындай азап пен үмітсіздікті бастан өткергеніне және суицид бұл жағдайдан шығудың жалғыз жолы екенін сезгеніне қайғыруы мүмкін.

5. Шатасу: ата-аналар қысылып, қалай ден қою керектігін немесе баласына қалай көмектесу керектігін білмеуі мүмкін. Олар басқалардың стигматизациясы мен бағалауына қатысты уайымдауы мүмкін.

6. Болашаққа алаңдаушылық: ата-аналар өте мазасыздануы және баласының болашақ қауіпсіздігі мен әл-ауқатына алаңдауы мүмкін. Олар сондай-ақ суицид әрекетін қайталау немесе басқа психикалық денсаулық мәселелерін дамуы мүмкіндігі туралы алаңдауы мүмкін.

7. Қолдау қажеттілігі: ата-аналар психикалық денсаулық мамандарының, отбасылық және қоршаған ортадағы басқа да құнды адамдардың қолдауына қатты мұқтаж болуы мүмкін.

Ата-аналардың эмоциялары жеке жағдайлар мен жеке ахуалға байланысты өзгеруі мүмкін екенін есте ұстаған жөн.

Педагог-психологтің суицидке әрекет жасаған білім алушылардың ата-аналарына психологиялық көмек көрсету алгоритмі:

1. Байланыс орнату және ақпарат жинау:

– жағдай туралы ақпарат жинау үшін ата-аналармен немесе жауапты адамдармен байланыс орнатыңыз, бірақ құпиялылықты сақтаңыз.

– болған жағдай туралы негізгі фактілерді алу және отбасылық динамиканың ерекшеліктерін анықтау үшін әңгіме жүргізіңіз.

Бұл кезеңде психолог әкімшілікпен, сынып жетекшісімен, әлеуметтік педагогпен, ата-аналармен өзара әрекеттеседі; психологиялық көмек көрсету ресурстарын бағалайды.

2. Психологиялық көмек көрсету:

– психотравматикалық жағдайда психологиялық қолайсыздықтың айқын белгілері болған кезде психологиялық көмек суицид әрекетіне барған білім алушының өзіне, оның ата-анасына және жақын туыстарына көрсетілуі тиіс.

– ата-аналарды тыңдау және олардың уайымдарына түсіністік пен жанашырлық таныту арқылы эмоционалдық қолдау көрсетуден бастаңыз.

– ықтимал реакциялар мен эмоцияларды түсіндіре және отбасын қолдау жолдарын талқылай отырып, кеңес беру арқылы психологиялық көмек көрсетіңіз.

3. Ата-аналарға психологиялық кеңес беру:

– ата-аналарға жағдайды түсінуге, эмоцияларын білдіруге және бала мен өзін-өзі қолдау стратегияларын әзірлеуге көмектесу үшін жеке консультациялар жүргізіңіз.

– алғашқы консультациядан кейін бұзылуларды, ауыр дағдарыс жағдайын және т.б. анықтау үшін ата-аналардың жағдайын диагностикалау ұсынылады.

– педагог-психолог ата-анада депрессия немесе ауыр дағдарыс белгілерін анықтаған кезде дәрігерге психотерапевт/психиатрға баруды ұсыну маңызды. Мектептегі психолог мектеп ортасындағы қолдауды ұсына алады, бірақ емделу және байыпты көмек алу үшін психотерапия немесе психиатрия маманына жүгіну жиі қажет болады. Ата-аналар бұл ұсынысты байыппен қабылдап, кәсіби көмекке жүгінуі керек.

4. Іс-қимыл жоспарын әзірлеу:

– ата-аналардың сұраныстарын және диагностика нәтижелерін ескере отырып, олармен әрі қарай жүргізілетін түзету жұмыстарын талқылаңыз: тренинг сабақтары, жеке және топтық қолдау сессиялары немесе осындай жағдайларда отбасыларға арналған мамандандырылған қызметтер.

– ата-аналармен ынтымақтаса отырып, балаға және отбасына сау психологиялық жай-күйді қалпына келтіруге және сақтауға көмектесетін әрекеттер мен ресурстарды айқындаңыз.

– отбасылық динамиканы жақсарту стратегияларын және отбасылық қарым-қатынасты сақтау жолдарын ұсыныңыз.

5. Келесі қадамдар және бақылау:

– ұсынылған шешімдердің динамикасы мен тиімділігін бақылау үшін келесі кездесулерді ұсыныңыз.

– ата-аналар қолдау немесе қосымша көмек қажет болған жағдайда сізге хабарласа алатынын білетініне көз жеткізіңіз.

Өз-өзіне қол салуға тырысқан балалардың ата-аналарына психологиялық көмек көрсетудің кешенді тәсілі үшін педагог-психологтің дәрігерлермен өзара әрекеттесуі үлкен маңызға ие. Төменде олардың арасындағы ынтымақтастықтың бірнеше әдісі келтірілген:

– ақпарат алмасу: педагог-психолог дәрігермен ата-аналардың психологиялық жай-күйі, олардың реакциялары мен болған жағдайдан кейінгі қажеттіліктері туралы өз бақылаулары мен білімдерін бөлісе алады. Сондай-ақ, дәрігер медициналық аспектілер, емдеу және ұсыныстар туралы ақпарат бере алады.

– көмек пен ресурстарды келісу: педагог-психолог пен дәрігер психологиялық және медициналық аспектілерді ескере отырып, қолдау жоспарын бірлесіп жасай алады. Бұған терапевтік сессияларға жолдама, дәрі-дәрмекпен емдеу және басқа ресурстар кіруі мүмкін.

– көмек көрсету стратегияларын талқылау: өзара әрекеттесу ата-аналарға осындай қиын жағдайда көмектесудің ең жақсы іс-тәжірибелері мен стратегияларын талқылауға мүмкіндік береді. Бұл қарым-қатынас, ата-ана мен баланы қолдау бойынша ұсыныстарды қамтуы мүмкін.

– іс-қимылды үйлестіру: педагог-психолог пен дәрігер ата-ана мен балаға тиімдірек көмек көрсететін қолдаудың қайталануын немесе өткізіп жіберілуін болдырмау үшін көмекті үйлестіруді қамтамасыз ету үшін ынтымақтаса алады.

– этикалық ой-пікірлер мен құпиялылық: заңнама мен кәсіби этика нормаларын сақтай отырып, этикалық нормаларды сақтау және ата-ана мен баланың жағдайы туралы ақпараттың құпиялылығын қамтамасыз ету маңызды.

Мұндай ынтымақтастық ата-аналар мен балаға осындай қиын жағдайда тереңірек және жан-жақты көмек көрсету үшін педагог-психолог пен дәрігердің сараптамасын біріктіруге мүмкіндік береді.

Суициденттің әлеуметтік ортасымен қарым-қатынас кезінде психолог үшін маңызды:

- Сабырлық таныту және қолдауды ұсыну;
- Айыптамау, қарсыласпау;
- Суицидтік ниет туралы сұрақтар қоюдан қорықпау;
- Өз-өзіне қол салуды нұсқалардың бірі ретінде тану, бірақ өз-өзіне қол салуды «қалыпты» нұсқа ретінде мойындамау;
- Толық ашықтықты ынталандыру;
- Сөйлегеннен гөрі тыңдау;
- Консультациялық кеңес беру үдерісін «Мұнда және қазірге» шоғырландыру;
- Баланың өз сезімдерімен күресетінін, олардың күнделікті іс-әрекеттеріне әсер ететіндігін айқындау;
- Суицидке қарсы факторларды анықтау және өзектендіру.

Егер симптомдар сақталса, әсіресе, егер олар баланың денсаулығына қауіп төндірсе немесе күнделікті өміріне кедергі келтірсе, психолог ата-анасына балалар психиатрімен кеңесу қажеттілігін жеткізуі керек [5].

Ата-аналар баласы өзін-өзі өлтірмек болғаннан кейін мектеп психологына жүгінгенде, бұл жағдай мұқият және кәсіби қолдауды қажет етеді. Төменде ата-аналармен консультациялық кеңес беру сабағына дайындалуға көмектесетін психологтерге арналған бірнеше ұсыныстар келтірілген:

1. Қауіпсіздікті қамтамасыз етіңіз: басымдық баланың қауіпсіздігіне берілуі керек. Суицид әрекеті туралы барлық егжей-тегжейлерді біліп, тәуекелді бағалаңыз және оны азайту үшін қажетті шараларды қолданыңыз. Ата-аналарға қосымша медициналық көмек алуға және психикалық денсаулықты емдеуге мамандандырылған мамандарға жүгінуге қолдау көрсетіңіз.

2. Эмоционалдық қосылуды орнатыңыз: ата-анаңызбен кездескенде, олардың эмоционалдық жай-күйін түсініп, жанашырлық (эмпатия) танытыңыз. Олардың алаңдаушылықтарын, уайымдарын және ауыр ойларын тыңдаңыз, олардың сезімдеріне назар аударыңыз және тексеріңіз. Қолдау көрсету және ата-аналарға баласының іс-әрекетіне кінәлі емес екенін түсінуге көмектесу маңызды.

3. Ата-аналармен және мектеп қызметкерлерімен ынтымақтастық: ата-аналарды, мұғалімдерді және басқа мамандарды қоса алғанда, баланың айналасында қолдау тобын құрыңыз. Ақпарат алмасып, көмек пен қолдау жоспарын құру үшін бірге жұмыс жасаңыз. Ата-анасымен үнемі сөйлесіп, оларға баланың жағдайы және оны қалпына келтірудегі ілгерілеу туралы хабарлап отырыңыз.

4. Психикалық жай-күйді бағалаңыз: ата-аналармен және медициналық мамандармен бірге баланың психикалық денсаулығын бағалау жоспарын жасаңыз. Консультациялық кеңеске сұраныс жасаңыз немесе баланы

психиатрлер немесе психологтер сияқты мамандарға қосымша бағалауға жіберіңіз.

5. Психотерапия және қолдау: ата-аналарға өздеріне де, балаларына да көмектесе алатын қол жетімді психотерапиялық қызметтер мен ресурстар туралы ақпарат беріңіз. Балаға арналған жеке терапия сессияларының, сондай-ақ ата-ана мен отбасылық консультациялық кеңестердің мүмкіндігін талқылаңыз.

6. Алдын алу шаралары: қайталанған жағдайлардың алдын алу және баланы мектеп жағдайында қолдау үшін іс-шаралар жоспарын әзірлеңіз. Мектепте қауіпсіз және қоршаған ортаны құру бойынша жұмыс жасаңыз, оқушылар үшін қарым-қатынас пен эмоционалдық ауқаттылыққа үйрету бойынша сабақтар өткізіңіз.

Суицидке барған балалардың ата-аналарына психологиялық көмек көрсету кезінде педагог-психолог аулақ болатын мәселелер:

1. Жағдайдың ауырлығын төмендетпеңіз: суицид әрекетінің ауырлығы мен қауіптілігін бағаламауға немесе кемітуге болмайды. Бұл өте маңызды сәт және оның мағынасын ата-ана немесе бала үшін төмендетуге болмайды.

2. Айыптаудан немесе сыннан аулақ болыңыз: айыптаудан немесе қорлаудан аулақ болу керек. Ата-аналарды баланың осындай әрекеттерді жасағаны үшін айыптауға болмайды. Оның орнына қолдау мен көмек көрсету маңызды.

3. Педагог-психолог психологиялық қолдау көрсетіп, қажет болған жағдайда ата-аналарды психиатрия немесе психотерапия саласындағы мамандармен кеңесуге жіберуі керек.

4. Пайымдаудан және стигматизациядан аулақ болу: баланың немесе оның отбасының суицидтік мінез-құлқына қатысты стигматизациядан аулақ болу керек. Керісінше түсіну және қолдау маңызды.

Педагог-психолог қиын жағдайда қолдау мен көмек көрсете отырып, жанашыр болуы керек, бірақ өзінің құзыретіне кірмейтін медициналық кеңестер немесе бағалаулар беруге тырыспауы керек.

Әр жағдай әр түрлі болатынын және ата-ана мен бала әртүрлі тәсілдер мен жеке қолдауды қажет етуі мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Мектеп психологі осындай қиын жағдайлармен жұмыс істеуге дайын болуы керек.

Ата-аналардың жай-күйін диагностикалау

Суициденттердің ата-аналарының жай-күйін диагностикалау түзету жұмыстарын бастар алдындағы маңызды қадам болып табылады. Диагностика психологке ата-аналардың психологиялық жай-күйі, олардың эмоционалдық

жай-күйі, стресс деңгейі, күйзеліс белгілері немесе басқа психикалық бұзылулар туралы ақпарат алуға мүмкіндік береді.

Диагностика сұхбат, сауалнама жүргізу, ата-аналардың мінез-құлқы мен реакцияларын бақылау және стандартталған психологиялық тестілерді қолдану сияқты әртүрлі әдістер мен құралдарды қамтуы мүмкін. Психолог сонымен қатар ата-аналар жағдайының толық бейнесін алу үшін психиатрлер немесе неврологтер сияқты басқа мамандарға кеңес алу үшін жүгіне алады.

Диагностиканың мақсаты – ата-аналардың негізгі мәселелері мен қажеттіліктерін түсіну, олардың эмоционалдық және психологиялық әлауқатына ықпал ететін факторларды анықтау және түзету жұмыстарының ең тиімді әдістерін белгілеу. Бұл психологке әр ата-ана үшін жеке қолдау және көмек бағдарламасын әзірлеуге, сондай-ақ жүргізіліп жатқан жұмыстың тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді.

Суициденттер ата-анасының жай-күйін диагностикалау әртүрлі психологиялық әдістемелерді қолдануды қамтуы мүмкін. Төменде олардың кейбіреулері келтірілген:

1. Сұхбат: психолог ата-аналармен әңгімелесіп, олардың эмоционалдық жағдайы, ойлары, сезімдері мен мінез-құлқы туралы ашық және жабық сұрақтар қояды. Бұл күйзеліс, мазасыздық, қайғы және басқа психикалық күйлердің белгілерін анықтауға мүмкіндік береді.

2. Өзін-өзі бағалау шәкілі: ата-аналар мазасыздық, күйзеліс, стресс және басқа психологиялық көрсеткіштерді бағалайтын белгілі бір шәкілдерді толтырады.

Мұндай шәкілдің мысалы: Ч.Д. Спилбергердің реактивтік және жеке мазасыздық деңгейін бағалау шәкілі (Ю.Л. Ханиннің бейімдеуінде).

Мазасыздықты өлшеудің белгілі әдістерінің көпшілігі тек жеке немесе мазасыздық күйін немесе ерекше реакцияларды бағалауға мүмкіндік береді. Мазасыздықты жеке қасиет ретінде де, жай-күйі ретінде де саралап өлшеуге мүмкіндік беретін жалғыз әдіс – Ч.Д. Спилбергер ұсынған әдістеме. Оның шәкілін орыс тіліне бейімдеген Ю.Л. Ханин.

3. Проективті даралау тестілері: Роршах тесті немесе тақырыптық апперцепция тесті сияқты бұл стестілер ата-аналарға өз ойларын, сезімдерін және қақтығыстарын құрылымдалмаған ынталандыруларға жобалауға мүмкіндік береді. Бұл жасырын эмоционалдық және психологиялық мәселелерді анықтауға көмектесеуі мүмкін.

– Роршах тесті – жеке тұлғаны зерттеуге арналған психодиагностикалық тест. Сынақтан өтушіге сия дақтарының тік осіне қатысты симметриялы он дақтың түсіндірмесін беру ұсынылады. Мұндай фигуралардың әрқайсысы еркін ассоциацияларды ынталандырады – сынақтан өтуші ойына келген кез-келген сөзді, бейнені немесе идеяны атауы керек. Тест адамның дақтардағы

«көргенін» оның жеке басының ерекшеліктерімен айқындалады деген болжамға негізделген.

– Тақырыптық апперцептивті тест (ТАТ) – жұқа ақ күңгірт картонда ақ-қара фотографиялық суреттері бар 31 кестенің жиынтығы. Кестелердің бірі – таза ақ парақ. Зерттелушіге белгілі бір тәртіппен осы жиынтықтың 20 кестесі ұсынылады (оларды таңдау зерттелушінің жынысы мен жасына байланысты). Оның міндеті әрбір кесетеді салынған ахуалдың негізінде сюжеттік әңгімелер құру болып табылады.

4. Суицид тәуекелінің пікіртерімдері: суицидтік мінез-құлық тәуекелінің деңгейін бағалайтын әртүрлі пікіртерімдері бар. Олардың кейбіреулері Колбидің суицидтік шәкілін, суицидтік мінез-құлық пікіртерімін және суицид тәуекелін бағалаудың әмбебап әдісін қамтиды.

5. Отбасылық динамиканы талдау: Психолог отбасындағы өзара әрекеттесу мен қарым-қатынасты зерттеу үшін отбасылық сұхбат жүргізеді немесе басқа әдістерді қолданады. Бұл жанжал, зорлық-зомбылық немесе қолдаудың болмауы сияқты суицидке ықпал ететін факторларды анықтауға көмектеседі.

Маңыздысы, суициденттердің ата-анасының жай-күйін диагностикалауды нәтижелерді барабар түсіндіре алатын және тиісті көмек пен қолдау көрсете алатын тәжірибелі маман жүргізу керек.

Педагог-психологтің ата-аналармен жүргізетін жұмыстары

Суициденттердің туыстарына көмектесудің әртүрлі нысандары бар: жеке, топтық және отбасылық психотерапия.

Психологтің суицидке әрекет жасаған балалардың ата-аналарымен практикалық жұмысын негізінен өзара әрекеттесудің жеке формалары арқылы, белгілі бір жағдайларда ұжымдық (топтық) нысандары арқылы жүзеге асыру ұсынылады.

Ұжымдық формаларға мыналар жатады:

- ата-аналармен топ ішіндегі жұмыс,
- ата-аналармен жұп бойынша жұмыс,
- ата-аналар жиналысы,
- тақырыптық психологиялық консультациялық кеңестер және т. б.

Жеке формаларға мыналар жатады:

- жеке консультациялық кеңес беру,
- әңгіме,
- нұсқама беру және т. б.

Суициденттердің ата-аналарына психологиялық көмек көрсетудің бастапқы кезеңінде қорқыныш, кінә және дәрменсіздік сезімдерін пысықтауға,

стрессті бастан өткеруге баса назар аудару қажет. Болашақта, осы мәселелерді пысықтағаннан кейін, педагог-психолог ата-аналарға ата-ана мен бала қатысатын мен бірлескен сабақтарды қосуға болатын балалар мен ата-аналар қатынастарын түзетуді ұсына алады.

Суицидке барған балалардың ата-аналарына психологиялық көмек көрсету үшін педагог-психологтерге жұмыста мынадай психологиялық тәсілдерді қолдану ұсынылады: когнитивтік-мінез-құлықтық терапиясы (иррационалды көзқарастармен жұмыс, жүйелі десенсибилизация техникасы), НЛБ (бейнелеу техникасы, рефрейминг), гештальт тәсіл (байланысты қалпына келтіру техникасы, травматикалық гештальттарды аяқтау), арт-терапия (суреттер, метафоралық карталар).

Когнитивтік-бихевиоральдік тәсіл техникалары (когнитивтік-мінез-құлық терапиясы)

Когнитивті-мінез-құлық (когнитивтік-мінез-құлық терапиясы) суициденттердің ата-аналарында жоқ нақты дағдыларды дамытуға баса назар аударады. Осы тәсіл ата-аналарды балалармен өзара әрекеттесудің сындарлы тәсілдеріне үйретеді. Бұл тәсіл құрылымдалғандығымен ерекшеленеді, хаттама шеңберіндегі жұмысты ұсынады. Сессияның типтік құрылымы өткен сессияның тапсырмасын тексеруді, бір аптада болған ахуал-мәселелерді анықтауды, олармен жұмыс істеу үшін үйренген дағдыларды пайдалануды, жаңа дағдыларды енгізуді және жаңа дағдыларды пысықтауға бағытталған жаңа үй тапсырмасын қамтиды [4].

Мінез-құлықты түзетуге бағытталған техникалар

1. Жүйелі десенсибилизация әдісі – адамның заттарға, оқиғаларға немесе мазасыздықты тудыратын адамдарға сезімталдығын жүйелі түрде біртіндеп төмендету әдісі, демек, осы объектілерге қатысты мазасыздық деңгейінің жүйелі түрде төмендеуі. Әдістеменің өзі салыстырмалы түрде қарапайым: терең релаксация жағдайында адамда қорқыныш тудыратын жағдайлар туралы түсінік пайда болады. Содан кейін релаксацияны тереңдету арқылы клиент пайда болған мазасыздықты жеңілдетеді. Қиялда әртүрлі жағдайлар көрінеді: ең жеңілден ең үлкен қорқыныш тудыратын қиынға жағдайларға дейін. Процедура ең күшті ынталандыру пациенттің қорқынышын тоқтатқан кезде аяқталады.

Әдіс үш кезеңнен тұрады: Релаксация жаттығуы, ынталардың мазасыздығын тудыратын сатыларды (иерархияны) құрастыру және десенсибилизацияның өзі.

Десенсибилизацияның бірінші кезеңі – аутогендік жаттығу. Релаксацияны пайдалану қорқыныш, жайсыз жағдайлар бұлшық еттердің қысылуымен байланысы бар деген идеяға негізделген. Мазасыздық босаңсумен үйлеспейді. Сөйтіп, клиент терең босаңсуды үйренеді.

Десенсибилизацияның екінші кезеңі әртүрлі болып келетін (ұшақпен ұшу қорқынышы, тышқаннан қорқу және т.с.) қиналу ахуалын пайдалану болып табылады. Ахуалдар ең аз зақымдайтыннан ең көп зақымдайтынға дейін (0-ден 100 баллға дейін) тізіледі, осылайша ынталардың сатысы түзіледі. Клиентпен әңгімелесу кезінде осындай ахуалдар жиынтығы анық пысықталуы тиіс.

Үшінші кезең – десенсибилизацияның дәл өзі. Босаңсудан кейін психолог клиентті жайсыз ахуалға кіргізе бастайды – нақты болған немесе клиенттің қиялы арқылы. Ахуалдар травматикалық әсерінің деңгейін арттырылуына қарай ұсынылады. Кішігірім алаңдаушылық пайда болғанда елестету тоқтатылып, мазасыздықты тудырған элементтің жеңілірек нұсқасы ұсынылады.

Психолог әрбір ахуалды ұсынған кезде клиент босаңсыған күйінде қала ма, жоқ па, соны белгілеп отырады. Босаңсыған қалпында қалса, психолог келесі оқиғаны ұсынады.

2. Парадоксальды ниет (интенция) әдісі (экзистенциалды психолог В.Франкл ұсынған, бірақ мінез-құлық тәсілінде белсенді қолданылады). Бұл әдістеме кезінде клиентке қорқынышпен күресті тоқтатып, оның орнына оны әдейі тудырып, тіпті күшейте түсу ұсынылады. Әзілді қолдануды қамтиды.

3. Мінез-құлықты модельдеу. Модельдеу – А. Бандураның әлеуметтік оқыту моделіндегі негізгі техника. Модельдеу – бұл клиентте дағдылары жоқ мінез-құлық моделін ұсыну, модельді психолог, тренинг тобының басқа мүшелері немесе бейнефильмдер арқылы құрастыруға болады. Клиент модельді автоматизмге дейін жаттықтырады және пысықтайды. Модельдеу көптеген дағдыларды үйретудің негізгі техникасы болып табылады.

4. Өзін-өзі бақылау рәсімдері. Мінез-құлықтық тәсілінде клиенттің белсенділік қағидаты қолданылады, яғни клиент әсер ету әдістерін өз бетінше белсенді қолдануы керек. Осылайша, ол мінез-құлық реттеу арқылы өзін-өзі марапаттай алады немесе жазалай алады.

Арнайы когнитивтік әдістер

1. Бос орынды толтыру әдісі – клиентке оқиға мен оған эмоционалдық ден қою арасындағы «бос орынды толтыру» ұсынылады – оқиғаға жауап ретінде пайда болатын және эмоционалдық ден қоюды анықтайтын ойларды түсіну.

2. Тікелей дәлел немесе логикалық талдау – клиентке оның қисынсыз идеяларының орындалмайтынын логикалық түрде дәлелдеу.

3. Декатастрофизация («болса не» техникасы немесе «құлап бара жатқан жебе» техникасы). Клиент сезіктенген кезде (әдетте, бұл адамдар арасындағы қорқыныш, мысалы, сөйлеуден қорқу) одан: «егер сен мұны істесең не болады?» деп сұрайды. Оның әрбір жауабына тағы да сұрақ қойылады «егер...болса не болады?» – клиент «негізгі қорқынышын» айтқанға дейін немесе қорқынышты ештеңе болмайтынын түсінгенге дейін сұрақ қойыла береді.

4. Реатрибуция – бұл техниканы орындау кезінде оқиғалардың балама себептері қарастырылады. Бұл жағдайда клиенттің оқиға туралы түсінігі өзгереді.

5. Қайта тұжырымдау – мәселені ол басқармайды деп санайтын адамды жұмылдыру үшін қолданылады. Мәселе клиенттің мінез-құлқы тұрғысынан қайта тұжырымдалады, мысалы, «Маған ешкім назар аудармайды» орнына «Мен басқа адамдарға қол созуым керек».

6. Орталықсыздандыру – оқиғаларды даралау кезінде қолданылады. Клиентке мінез-құлықтық эксперименттер ұсынылады, мысалы, басқа адамдарды бақылау.

Эмоционалды деңгейде әсер ету:

1) артықшылықтар мен тиістіні драматизациялау тәсілдері («жақсы болар еді» мен «тиістінің» айырмашығы неде). Ол үшін рөлдік ойын, модельдеу, әзіл, иррационалды ойларды абсурдқа жеткізу тәсілдер қолданылады;

2) шартсыз қабылдауды қолдану, консультант клиентке оның жағымсыз қасиеттеріне қарамастан, оны сол күйінде қабылдайтынын көрсетеді, бұл клиентке өзін қабылдауға серпін береді;

3) рационалды-эмоционалды бейнелер әдісі (РЭБ), барабар адекватты эмоцияларды «ойша жаттықтыру» – бір жаралайтын жағдайды елестету керек (мысалы, көпшілік алдында сөйлеу), әдетте осы жағдайда пайда болатын сезімді сезіну (қорқыныш) керек, содан кейін ерік-жігермен оны барабар эмоцияға өзгерту (жеңіл қобалжу) [6].

Когнитивтік-мінез-құлықтық тәсілдерінің техникаларын психологиялық кеңес беруде қолдануға болады, өйткені олардың көпшілігі ұзақ пысықтауды қажет етпейді. Консультант клиентке когнитивтік реатрибуция сияқты белгілі бір техниканы үйрете алады және клиент оны кейінірек өздігінен қолдана алады. Когнитивтік-мінез-құлықтық тәсіл мінез-құлық деңгейінде (мінез-құлық үлгілерінің болмауы; кеңес беру шеңберінде жұмыс істеу үшін ең қолжетімді деңгей) және когнитивтік деңгейде (ойлаудың бұрмалануы, иррационалдық ойлардың болуы, тиістілердің және т.б.) консультациялық гипотезаларды тұжырымдауға мүмкіндік береді.

Психологиялық білім беруді, стрессті жеңу дағдыларын және қарым-қатынас дағдыларын үйретуді қамтитын тренинг эмоционалдық қолдау

көрсетеді, сонымен қатар топтан тыс қолдау жүйесін құруға көмектеседі. Өзіне-өзі есеп беру бойынша бағдарлама ауыртпалық сезімін төмендетуде тиімді екенін көрсетті және құзыреттілік сезімін арттырды, бұл ретте күйзеліс белгілерінің көрінуінде ешқандай өзгерістер байқалмады. Бағдарлама келесі топтамалардан тұрады: жеңетін ойларды тұжырымдау, мәселелерді шешу және эмоционалдық реттеу дағдыларын дамыту, белсенді тыңдау және валидация, «үміт қорабын» және қауіпсіздік жоспарын құру. Терапия әдетте келесі схема бойынша ұйымдастырылады: 1) қауіпсіз жағдайларды қамтамасыз ету; 2) қауіпсіз адамдармен, қауіпсіз ойлармен және стресске қауіпсіз реакциялармен өткізілетін уақытты арттыру [7].

Әдістің негізгі техникаларының бірі – когнитивтік-мінез-құлықтық терапияның күнделігін жүргізу. Ол әдетте күшті эмоционалдық реакцияны тудырған оқиғаларды күнделікке енгізу және оларды ұсынылған схема бойынша талдау кестесі болып табылады. Әрі қарай, оқиғалар сеанста терапевтпен бірге талқыланады.

А	В	С	Р	
Эмоцияларды тудырған стрестік оқиғаны сипаттаңыз (не болды?)	Когницияны айқындаңыз. Оқиғаға деген өз көзқарасыңызды, ойларыңызды сипаттаңыз (мәселе неде? Мен неге осылайша қабылдаймын?)	Эмоцияңызды (сезіміңізді) және мінез-құдқыңызды сипаттаңыз (сол үшін көңіл-күйіңіз қалай болды және сіз не істедіңіз).	Оқиғаға көзқарастың ұтымды нұсқасы (өзің сабырлыққа шақыру, сергектендіру, қалай әрекет ету керек?)	Ойлаудағы қателік (когнитивтік бұрмалау)

Ата-ана өзінің автоматты ойларын анықтауды үйренгеннен кейін, ол бір апта бойы күнделік жүргізе бастайды. Біз әртүрлі жағдайларда қандай ойлар жиі кездесетінін қараймыз. Бұл адамның біреудің көз алдында міндетті емес болып көрінуінен қорқу (яғни жаман) немесе өзін сәтсіз деп сезіну немесе осал және оны жеңе алмайтындай сезімнің болуы мүмкін. Автоматты ойлардан терең сенімдер пайда бола бастайды. Жылдам, үстірт ойлар емес, адамның психикасының негізінде жататын ойлар. Біз осы сенім массивін ұтымды бағытта өзгерту үшін жұмыс істейміз.

Когнитивтік мінез-құлықтық техниканың тағы бір маңыздысы – экспозиция. Бұл әсіресе фобияның барлық түрлерінде пайдалы. Экспозиция адамға мазасыз жағдайлардан аулақ болуды емес, оларды бастан өткеруді үйренуге көмектеседі.

Мысалы, адам лифтке кіруден қорқады. Экспозиция техникасын қолданған кезде клиент пен терапевт кабинаға келіп, тоқтап, клиенттің реакциясын бақылай бастайды. Мазасыздық күшейген кезде терапевтпен бірге олар толқуды жеңуге көмектесетін жаттығулар жасайды. Егер реакцияны жеңуге болатын болса, клиент пен терапевт келесі кезеңге өтеді: олар лифтке бірге кіреді. Мазасыздық деңгейі қайтадан жоғарылайды, терапевт клиентпен оның жағдайын қайтадан пысықтайды. Жағдайдың қарқындылығы клиент өзінің жағдайын білу және ұтымды бағалау, онымен күресу үшін барлық қажетті дағдыларды алғанға дейін біртіндеп артады.

Үрейге қарсы когнитивтік-мінез-құлықтық терапиясы

Үрейлену – жылдам тыныс алу, жүрек соғысы, бас айналу, дірілдеу, жүрек айну, тершендік және басқа соматикалық көріністермен бірге жүретін өздігінен пайда болатын қорқыныш.

Үрейге бой алдыру ауру емес, басқа психикалық бұзылулардың салдары болуы мүмкін. Жиі қайталанатын қорқыныш үрейдің көрінісі болуы мүмкін. Когнитивтік мінез-құлықтық терапия оны емдеудің тиімді әдісі болып табылады.

Жоғарыда аталған экспозиция техникасы үрей шабуылдарымен жұмыс істеудің негізгі құралы. Психотерапевт адамға шабуыл кезінде не болатынын, оның денесі қалай және неге тітркенетінін білуге үйретеді. Бірте-бірте адам өз күйімен күресуді үйренеді.

Алдымен психологиялық білім беру кезеңі жүреді: Біз шабуыл кезінде клиенттің организмінде не болатынын айтамыз. Циклдерді, ойларды, эмоцияларды, мінез-құлықты талдаймыз, үдерісті бастайтын себепті іздейміз. Әрі қарайғы жұмыс кабинет жағдайында симптомдарды: бас айналу, жүрек соғуын, гипервентиляцияны тудыруды үйретуге негізделген. Біз осы белгілер тудыратын мазасыздықты жеңу техникаларын іс-тәжірибеден өткіземіз. Мазасыздық азаяды және ақырында жоғалады.

Ауаның жетіспеушілігін жиі таяз тыныс алу арқылы гипервентиляциямен,

Бас айналу – орнында айналумен,

Жүрек соғысын – отырып-тұрумен немесе баспалдақпен жүгіру-шығумен тудыруға болады. Барлық жаттығулар терапевтпен бірге орындалады. Біз бұл қауіпті емес деп айтамыз, адам оны түсінеді. Сеанста мен клиентпен бірге дем алғанда, ол менің бұл жағдайды қалыпты түрде көтеретінімді көреді. Сонымен бірге ол өзінің сезімімен не болып жатқанын бақылайды.

Үрей адамда болатын құбылыс. Ол басталады деп қорқу көбінесе оның басталуына себеп болады. Ол белгілі бір жағдайлардан аулақ болу немесе өзінің жағдайын мұқият тексеру сияқты басқа да мәселелерді де тудырады» [8].

Арт-терапия техникасы

Арт-терапия (лат. *ars* – өнер, грек. *therapeia* – емдеу) – көркем шығармашылықтың көмегімен емдеу әдістемесі. Арт-терапия бүгінде психологтер мен психотерапевтер жұмысында қолданылатын ең жұмсақ, бірақ тиімді әдістердің бірі болып саналады.

Дәстүрлі емес көркемдік-графикалық техникалар

1. Саусақпен сурет салу (бояу саусақтармен, алақанмен жағылады). Бұл жағдайда бояу жалпақ табақтарға, розеткаларға құйылады, су қойылады. Ереже – әр саусақ белгілі бір бояуды алады. Жуылған саусақтар дереу майлықпен сүртіледі.

2. Жапырақтарды басып шығару – әртүрлі ағаштардың әртүрлі жапырақтары қолданылады. Олар бос орын қалдырмай қылшақпен боялады, бұл бөлек қағаз парағында жасалады. Содан кейін боялған жағы қағазға мықтап басылады, оны орнынан жылжытпауға тырысу керек. Басқа түсті қолданып, жапырақтарды қайта қолдануға болады, бояулар араласқан кезде ерекше реңк пайда болуы мүмкін, қалғаны қылшақпен салынады. Керемет пейзаждар шығады.

3. Түрту әдісімен сурет салу – (мақта тампонымен) түрту үшін кез-келген затты (мақта тампонын) алып, оны бояуға батырып, парақты жоғарыдан төменге қарай түрту жеткілікті, белгілі бір формада айқын таңба қалады. Түртуді дайын контурда да, оның ішінде де қолдануға болады, бейнеленген объект қызықты біркелкі емес фактураға айналады.

4. Тығынмен баспа-таңба жасау – әртүрлі тығындар мен қақпақтар қолданылады. Кескін бояуы бар мөрқалыптық жастықшаға тығынды басып, баспа-таңбаны қағазға бастыру арқылы алынады. Басқа түс үшін ыдыс пен тығын да өзгертіледі. Жақсы суреттелу үшін қақпақтың 2 жағын да пайдалануға болады. (Ереже – орнынан қозғамай, сенімді және ырғақпен басу).

5. Картоп мөрлерімен баспа-таңбаларын жасау – картоптан мөрлер алдын-ала дайындалады. Бала мөрді қою бояу бар ыдысқа басады, артығын тостағанның шетіне сүртеді (бояуы бар мөртабан жастықшасын қолдануға болады) қағазға басады. Басқа түсті алу үшін тостаған да, мөр де ауыстырылады, көбірек анық суреттеу үшін бояудың басқа түсін салуға қылшақ пайдаланылады.

6. Мыжылған қағазбен басып шығару, поролонмен немесе пенопластпен басып шығару – кескінді алу тәсілі жоғарыда айтылғандармен бірдей. Ереже – су пайдаланылмайды.

7. Дақтар графикасы – қағаз парағына дақ тамызып, қағазды екіге бүктеп, бояуды басып шығару үшін қолыңызбен үтіктеңіз. Не ұқсайтыны айқындаңыз, жетіспейтін бөлшектерін салыңыз.

8. Трафарет бойынша басып шығару – бояуы бар мөртабан жастықшасының көмегімен поролон тампонымен трафареттің көмегімен қағазға баспа-таңба түсіреді. Түсті өзгерту үшін басқа тампон мен трафарет алынады. Жетіспейтін бөліктер қылқаламмен салынады, оны саусақ кескіндемесімен біріктіруге болады.

9. Ылғал, су қағазға сурет салу. Парақ сумен суланған, содан кейін сурет қылқаламмен немесе саусақпен салынады. Ол жаңбырдаң кеін немесе тұманда сияқты бұлыңғыр болып шығады. Егер сізге бөлшектерді салу қажет болса, сурет құрғағанша күту керек немесе қылшаққа қою бояу алу керек болады.

10. Қағазды айналдыру – қағаз алынады және жұмсақ болғанша қолмен мыжу керек. Содан кейін одан шар жасайды. Өлшемдері әртүрлі болуы мүмкін (кішкентай – жидек, үлкен – ақшақар). Осыдан кейін қағаз кесегі желімге батырылып, негізге жабыстырылады.

11. Қағазды жырту – қағаздан кішкене бөліктер немесе ұзын жолақтар жырту керек. Содан кейін ол желіммен, бейнелегісі келетін нәрсені салады. Қағаз бөліктері желімге жапсырылады. Бұл көлемді үлпілдек немесе түкті үлгі боп шығады.

12. Көрнекі сурет – (балауыз қарындаштар + акварель). Жоспарланған сюжет балауыз қарындаштармен (бормен) орындалады, содан кейін қылқаламмен акварель бояулары қолданылады. Акварель суреттен сырғып түседі, сурет пайда болатын сияқты көріне бастайды.

Ереже – балауыз қарындашты оның ізі айқын, жарқын болатындай етіп басу керек. Акварельмен тез бояуға, бір жерден бірнеше рет өткізбеуге тырысыңыз.

13. Пластилинография – пластилинді қыздыру керек (оны ыстық суы бар ыдыста қыздыруға болады). Картон қолданылады, пластилин алдын-ала боялған фонмен және контурмен бетіне қысу және тегістеу арқылы бекітіледі.

«Болашақ картасы» жаттығуы

Мақсаты: өз мақсаттарын білу, болашағыңыздың көрнекі бейнесін құру. Мақсаттарды өзара байланыстыра білу және олардың бір-бірімен қаншалықты үйлесетінін, оларға жету жолында қандай кедергілер кездесетінін, қандай жаңа мүмкіндіктер ашылатынын түсіну.

Өткізу уақыты: жаттығу – бір қатысушыға 30 мин., талқылау – әр қатысушыға – 10 мин.

Нұсқаулық. Болашағыңыздың картасын сызыңыз. Жаһандық мақсаттарыңызды сіз болғыңыз келетін жердің нүктесі ретінде белгілеңіз. Оларға жету жолында аралық үлкен және кіші мақсаттарды белгілеңіз. Жеке

және кәсіби өміріңізде мақсат ететін «мақсат нүктелер» үшін атауларды ойлап табыңыз және жазыңыз. Сіз жүретін көшелер мен жолдарды да сызыңыз. Сіз өз мақсаттарыңызға қалай жетесіз? Ең қысқа немесе айналма жолмен бе? Сіз қандай кедергілерді жеңуіңіз керек? Сіз қандай көмекке сене аласыз? Сіздің жолыңызда қандай жерлерді кесіп өту керек: гүлденген және құнарлы өңірлерді ме? Шөл немесе қараусыз қалған меңіреу даланы ма? Сіз жолыңызды жалғыз немесе серігіңізбен іздейсіз бе? Сізде 30 минут бар.

Талқылау:

- Ең маңызды мақсаттар қандай?
- Олар бір-бірімен қаншалықты үйлеседі?
- Сізді қауіп қайда күтіп тұр?
- Қалағаныңызға жету үшін қайдан күш аласыз?
- Бұл сурет сізді қандай сезімге бөлейді?

Шығармашылық іс-әрекеттің ерекше қасиеті бар екендігі бұрыннан белгілі: ол біздің ішімізде жасырылған, терең бойлап алған барлық нәрсені, біз түсінбейтін нәрсені және кейде бізге өмірге қуануға кедергі болатын нәрселерді шығарады... Ар-терапияның (өнер терапиясы) негізгі мақсаты – жеке тұлғаның шығармашылық көрінісі. Шығармашылық сабақтар Сізге көптеген жаңа нәрселерді айтады, тіпті сіз түсінбейтін нәрсені де еркін, қысылмайтын ойында көресіз.

«Алақан» жаттығуы (әдемі, тыныш музыка естіледі)

Көзіңізді жұмып, қолыңызды алдыңызға алақаныңызды жоғары қаратып қойыңыз. Ең нәзік, ең мейірімді және жылы сөздерді еске түсіріңіз. Оларды әлемдегі ең қымбат адамдарға – балаларыңызға оймен жіберіңіз. Күлімсіреп, балаңызға осы күлімсіреуді жіберіңіз.

Мұғалім кез-келген ата-анаға жақындайды, алақанын алақанына қояды. Содан кейін ол басқасына ауысады (3-4 ата-анаға жақындау).

– Енді мен жақындағандар өз сезімдерімен бөліседіз. Осы кезде сіздің жай-күйіңіз қалай өзгерді?

– Бұл жаттығу бізге не үйрете алады?

Қорытынды: балалар үшін жақындарының сипауын сезіну, ересектердің назары адаруы өте маңызды. Бір адамның алақаны екіншісінің алақанына тигенде, 2 адам байланысқа түседі, ал үшіншісі болмайды. Ата-ананың баламен байланысына ешкім араласа алмайды: екінші ата-ана да, әже де, басқа балалар да.

Бүгін біз ата-ананың сүйіспеншілігі балаға оны үнемі көріп, сезінсе, одан да көп бақыт әкелетінін түсінуіміз керек. Біздің міндетіміз – балаға сүйіспеншілік танытуды үйрену, оны рухани мейірімділікпен жылыту.

«Күн сәулесіндегі бала» жаттығуы (арт-терапия элементтерімен) (ақ парақтар, түрлі-түсті қарындаштар таратылады).

1. Парақтың ортасына шеңбер сызып, балаңыздың атын жазыңыз.

2. Сәулелерді сызыңыз. Сәулелерге сіздің балаңыздың қандай екенін, оның жеке қасиеттерін жазыңыз. (Тыныш музыка естіледі, ата-аналар жұмыс істейді)

– Енді не істегенімізді талдауға тырысайық. Кім өз баласы туралы айтқысы келеді? (Айтқысы келетіндердің бәрін тыңдаңыз)

– Енді әркім өз суретіне қарайды, бұл сіздің балаңыз, сіздің күніңіз. Сіздердің әрқайсыларыңыз оны шартсыз сүйіспеншілікпен жақсы көрулеріңіз керек.

– Қазір біз 3 топқа бөлінеміз, әр топ өз тапсырмасын және оны орындауға 5 минут уақыт алады.

Топтық жаттығулар. Барлық топтар өз тапсырмаларын алады, орындайды, содан кейін бірлескен талқылау жүреді. Жұмыс уақыты 5 минут. Тыныш музыка естіледі

1-топқа арналған тапсырма. Сөйлемдерді аяқтаңыз:

Жақсы істер – бұл ...

Мейірімділік – бұл ...

Жақсылық байланысты ...

Мейірімді адам ... ұқсас.

Қорытынды: біз балаларға үлгі боламыз. Өзіміз жақсы істер жасай отырып, біз балаларға осыны үйретеміз. Бірге жақсы істер жасаңыз. Бала біреуге көмектесудің керемет, жағымды, көңіл-күйді көтеретінін көрсін.

2-топқа арналған тапсырма. Адамның рухани қасиеттерінің «көмекшілері» мен «жауларын» айқындаңыз. Ассоциативті қатар жасаңыз.

«Көмекшілер» – бұл

«Жаулар» – бұл....

(«Көмекшілер» - жомарттық, көмек, алғыс, түсіністік ...

«Дұшпандар» - ашкөздік, қызғаныш, ашуланшақтық, немқұрайлылық...)

Ата-аналарға қойылатын сұрақтар:

– Сіз адамдарда қандай рухани қасиеттерді бағалайсыз?

– Қазіргі балаларымыздың қандай қасиеттері көбірек? Неліктен?

«Рухани қасиеттердің көмекшілері» – рухани жылулық, өзара түсіністік, сенім – мұның бәрі тұлғаның эмоционалдық және моральдық қалыптасуына қолайлы жағдай жасайды.

«Дұшпандар» – отбасы мүшелерінің бір-біріне немқұрайлылығы, немқұрайлылық баланы қатыгез, агрессивті, мазасыз етеді және т. б.

Қорытынды: әр отбасында бала жылулықты, сүйіспеншілік пен құрметті көруі керек.

Баланы мейірімді, рухани, асыл, жомарт ететін не, біз «баланы тәрбиелеуде жақсы кеңестер-көмекшілер» құрған 3 топтан білеміз.

3-топқа арналған тапсырма. Бала тәрбиесіне керек болатын «жақсы көмекші кеңестерді құрыңыз.

– Басқаларға сізбен жағымды болатындай әрекет ету.

– Әлсіздерге, науқастарға, кәрілерге, сондай-ақ қиындыққа тап болғандарға және т. б. көмектесу.

«Баланың жаны» жаттығуы

– Түрлі-түсті қағаз парағында жүректі салып, оны кесіңіз.

– Оған балаңызға бергіңіз келетін қасиеттерді жазыңыз және оны ыдысқа салыңыз.

Қорытынды: баланың қандай жарқын, әдемі жаны бар екенін қараңыз! Сондықтан бұл тостаған шашырамау, сынбау, дақ түсірмеу, бірақ одан да бай болуы үшін, арасында бала тұратын ересектер де сондай адамдар болуы керек.

Гештальт-терапиясы

Гештальт терапиясы клиентке, оның қызығушылықтарына, қалауларына, ойлаудың, қабылдаудың және мінез-құлықтың ерекше формаларына назар аударады. Қажетті нәрсені алуға кедергі келтіретін, адамның өзі болуға, өзін ашуға және үйлесімді өмір сүруді үйренуге мүмкіндік бермейтін нәрселерге баса назар аударылады.

Гештальт терапиясының техникалары

Бұл терапияның мәні – әр жеке клиентке оңай бейімделетін өте икемді әдістерді қолдану. Бұл келесі әдістер:

Жеке тұлғаның өз сезімдерімен немесе тіпті дененің өз мүшелерімен диалог құру. Мұндай диалогты жүргізу үшін клиент өзінің сұхбаттасушысын елестетуі керек – ол үшін оның алдына бос орындық қойылады. Содан кейін адам позициясын бір орындықтан екіншісіне ауыстырады және диалогты өз атынан және ойдан шығарылған бөліктің атынан ойнайды.

Ашылмаған гештальт (аяқталмаған іс). «Жабық гештальт» немесе «аяқталмаған гештальт» термині адамның қандай да бір маңызды ісі, ниеті немесе тілегі болып, ол бір сәтте жай тоқтап қалып, өзінің қисынды аяқталуына жете алмаған кезде қолданылады. Классикалық мысал – жақын адамдарға белгілі бір айтылмаған шағымдардың болуы. Бұл гештальтты жабу үшін клиентке сұхбаттасушысын елестету немесе адамның өзіне тікелей жүгіну және оның сезімдері, сезінулері туралы айту, бұл мәселені біржола шешу ұсынылады. Ашылмаған гештальттармен жұмыс істеу аясында маман көбінесе бір сезіммен жұмыс жасауды ұсынады – мысалы, реніш. Оны пысықтау үшін топ ойын ойнайды, онда әркім өз әңгімесін «Мен ренжідім»деп бастайды.

– Реверсия (қарам-қарсыны анықтау). Адам өзінің шынайы қасиеттерін ашып, көрсете алуы үшін оған топта немесе қоғамда ойнайтын рөлге қарама-қарсы рөлді ойнау ұсынылады. Егер момын бала біраз уақытқа агрессивті болса, бұл оған үнемі басуға тырысатын жеке қасиеттерді алып шығуға көмектеседі.

– Проекцияларды ойнау. Бұл құрал топтық терапияда да белсенді қолданылады. Клиент басқа адамдардан көретін қасиеттерді өзіне сынап көреді, бұл оның толық ашылуына ықпал етеді.

– Қиялдауға арналған әртүрлі тапсырмалар. Ерекше жағдайларды модельдеу және клиент елестететін сезімдерді сипаттау арқылы ол стандартты емес жағдайларда өзін жақсы түсінетін болады.

Гештальт негіздері түстермен жұмыс істеуді де қамтиды, бірақ Ф.С. Перлз түстерді түсіндіруді ұсынбады – ол түстер жеке тұлғаны біріктіруге, оның шашыраңқы бөліктерін біріктіруге көмектесетінін айтты. Түс көру арқылы клиент тиісті талдау кезінде не сезінетінін, ол үшін қандай сезімдер маңызды екенін түсіне алады.

НЛБ техникалары

Рефрейминг (ағылш. Frame – жақтау) - қайта құру. Кез-келген оқиғаның мәні біз оны қандай жақтауға салатынымызға, қандай көзқараспен қарайтынымызға және қалай бағалайтынымызға байланысты. Жақтау өзгерсе – мағынасы да өзгереді. Мағынасы өзгерген кезде оқиғаға ден қою да, мінез-құлық та өзгереді. Оқиғаларды әртүрлі жақтауға қою және оларға әртүрлі мағына беру мүмкіндігі өте маңызды және сізге көбірек тандау еркіндігін береді. Рефреймингтің екі негізгі түрі бар: контекст рефреймингі және мазмұн рефреймингі.

Контекст рефреймингі. Іс жүзінде кез-келген мінез-құлық тиісті жағдайларда пайдалы болуы мүмкін. Тек өте аз мінез-құлық ешқандай жағдайда құндылықтар мен мақсаттарға ие бола алмайды. Контекст рефреймингі «мен тым көп...» немесе «Мен тоқтатқым келеді...» сияқты мәлімдемелермен жақсы жұмыс істейді.... Өзіңізден сұраңыз:

«Бұл мінез-құлық қашан пайдалы болар еді?»

«Бұл мінез-құлық қандай жағдайда ресурстық болар еді?»

Бұл мінез-құлық орынды болатын контекстті тапқан кезде, сіз оны дәл осы контексте ойша қайталай аласыз және бастапқы контекстке сәйкес мінез-құлықты дамыта аласыз.

Мазмұн рефреймингі. Тәжірибе мазмұны – бұл сіз өзіңізге ұнайтын мағынаны бере отырып, назарыңызды аударатын нәрсе. Мазмұн рефреймингін «Маған бұйрық бергенде мен ашулана бастаймын» немесе «Мерзім

жақындаған сайын мен үрейге түсемін» сияқты мәлімдемелерге қолдану пайдалы.

Осы типтегі мәлімдемелерде «себеп-салдар» типті мета-модельдің бұзылуы қолданылатынын ескеріңіз. Өзіңізге сұрақтар қойыңыз:

«Бұл тағы нені білдіруі мүмкін?»

«Бұл мінез-құлықтың оң бағыты қандай?»

«Бұл мінез-құлықты мен тағы қалай сипаттай алатын едім?»

«Уайымдау мөлшері» техникасы

1. Бір мәселеге уайымдау. Уайымдау мәселесін және ол сізге сәйкес келмейтін контекстті айқындап алыңыз.

2. Мәселені визуализациялау. Сіздің мәселелік уайымыңызды алақандарыңыздың арасындағы кеңістік ретінде елестетіп көріңіз.

3. Жай-күйіңіздің ниеті. Мұны жасағаннан кейін, сізге бұл уайым не үшін қажет екендігі туралы ойланыңыз, ол сізге не береді (ниетті айқындаңыз). Бұл сізге пайдалы және қажет нәрсе үшін қажет шығар.

4. Уайымның мөлшерін өзгерту. Бұл мәселе сезімнің өзінде емес, оның мөлшерінде болуы мүмкін. Олай болса, қолдарыңыз бір-біріне жақындай бастасын (немесе алшақтай бастасын) және осы жағдайда сізде болуы керек уайымның мөлшерін өздері айқындасын.

Қолдың қозғалысымен бір уақытта уайымыңыздың өзгеруін белгілеңіз.

5. Экологиялық тексеру. Егер уайымыңыз осындай мөлшерде болса, сізге зиян тигізбейтінін айқындаңыз. Егер мәселе туындаса – 4-қадамға оралыңыз.

6. Кіріктіру. Енді сіз алған уайымның бейнесін іштей қабылдаңыз, онымен бірігіңіз.

7. Жұмыс істеу қабілетін тексеру. Жақын арада сіз бұрын мәселеге уайымдау жағдайына тап болғаныңызды елестетіп көріңіз. Енді сіз не сезінесіз, Сіздің жай-күйіңіз қалай өзгерді? Егер нәтижеге қанық болмасаңыз, 4-қадамға оралыңыз.

Ата-аналармен жұмыс кезінде балалар мен ата-аналардың қарым-қатынасына назар аудару маңызды. Ата-ананың түсінуі мен қолдауы кез-келген жастағы бала үшін өте маңызды. Ата-аналар балаларын тыңдауға, олардың ойларына, сезімдері мен мәселелеріне қызығушылық танытуға дайын болуы керек. Бұл баланың маңыздылығы мен өзіне деген сенімділігін дамытуға көмектеседі.

Алайда, балалар мен ата-аналардың күшті қарым-қатынасын орнату үшін тек тыңдау ғана емес, сонымен бірге балалармен араласу, бірге уақыт өткізу, олардың өміріне қатысу қажет. НЛБ заңдары бойынша ынтымақтастық қағидаттары ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынас пен байланысты жақсартуға көмектеседі.

НЛБ заңдары бойынша ата-ананың баламен ынтымақтастығының қағидаттары

1. Тыйым жоқ. Жақсы емес. (Пальто мен осы бас киімді кию керек. Сыртта суық!) Жақсы. (Сен осындай суық ауа райында, қатты жел соққанда, сыртта жылы жүргеніңді қалайсың ба?)

2. Балаңызға эмоцияларыңыз туралы айтыңыз

Өзіңіз де үйреніңіз және сізді не мазалайтыны туралы қалай сөйлесуге болатынын көрсетіңіз.

Сындарлы жанжал қағидаты: бес минут сіз қалағаныңызша ұрса аласыз. Ең бастысы – буыңызды шығарып, балаға да сөйлеуге мүмкіндік беру. Содан кейін 15 минут тек бірінші позициядан, «меннен» шағым айту. Жасөспірімнің мінез-құлқында сізді не және неге ренжіткенін, неге алаңдатқанын ашық айтыңыз, бірақ әрқашан «Мен» позициясынан: мен алаңдаймын, мен сеземін, ойлаймын, уайымдаймын және т.б. Сындарлы жанжалдың соңғы бес минутында балаңызды кез келген нәрсе үшін мақтаңыз. Ол сізді тыңдағаны үшін ашық, шыншыл, тік болғаны үшін, өйткені жанжал оң нәтиже беруі керек. Бала сіздің сүйіспеншілігіңіз әлі де абсолютті екенін, сіздің сүйіспеншілігіңіз шартсыз екенін түсінуі керек.

3. Балаңызға жылауға рұқсат етіңіз. Көз жасымен айтылмаған қайғы ішкі ағзаларды жылатады.

4. Балаңызға сеніңіз. Сұрақтарға жауап берудің және бәрін шайнап берудің орнына, өзіңіз сұрақтар қойып, ойлануға уақыт беріңіз; онымен адам тілімен сөйлесіңіз; оны қызықтырудың орнына, іс-әрекетті таңдауға өзіне мүмкіндік беріңіз; ол үшін шешім қабылдаудың орнына, бұл істі өзіне тапсырып көріңіз; балаңыздың қылықтарын бағалаудың орнына, оны түсінуге тырысыңыз. Сөйлеу мен бұйрық берудің орнына мұқият тыңдаушы болыңыз. Егер сіз баладан кеңес сұрасаңыз және оның сөздерін тыңдасаңыз, одан да жақсы. Осылайша сіз оны өз пікірін тұжырымдауға және айтуға үйретесіз.

5. Сабырлы болыңыз және балаңыздың арқасында өзіңізді растаманыз

6. Баланы бір кесек нанмен айыптамаңыз

7. Балаңызға ұсақ шығында ақшасын беріңіз. Жасөспірімдерге айына бір рет ақша беруге болады.

Сонда бала сізден күн сайын қорлықпен қайырымдылық сұрағандай болмайды. Ұсақ шығындар ақшасын беру мінез-құлық пен мектеп бағаларына байланысты болмауы керек, жаза ретінде алынбауы керек. Ал белгіленген ақша сомасы бала бәрін жұмсап қойды деген сылтаумен өспеуі керек.

Бала ақша жұмсауды және шығындарын жоспарлауды үйренуі керек. Сондай-ақ, мектеп оқушыларына ақшаның бітуге бейім екенін білу пайдалы. Балаға өз таңдауы бойынша ақша жұмсауға рұқсат беру керек.

Раппорттың әсерін және шындықты бөлу заңы

Ата-ана тәрбиелей отырып жалпыадамзаттық құндылықтарды ғана емес, ең алдымен белгілі бір адамның – өз баласының құндылықтарын да бөле білгені дұрыс. Жасөспіріммен оның тілінде сөйлескен дұрыс, сонда ол сізді есту және түсіну мүмкіндігі жоғары болады. Адамның шындықтарын бөлу арқылы ғана сіз баланың жағына шығып, жоғары нәтижелерге қол жеткізе аласыз.

Команда оның әрбір қатысушысы жеңген кезде ғана жеңеді [9].

Психологиялық дағдарыс суицид әрекетін жасамақ болған балалардың ата-аналары үшін қиын кезең болуы мүмкін. Міне, ата-аналарға дағдарыспен күресуге көмектесетін кейбір ұсынымдар:

1. Кәсіби мамандарға жүгініңіз: психологке, психиатрге немесе басқа білікті маманға хабарласыңыз, ол сіздің эмоционалдық мәселелеріңізді шешуге көмектеседі. Олар сізге стресс пен эмоцияны басқарудың қажетті құралдары мен стратегияларын ұсына алады.

2. Өзіңіздің физикалық және эмоционалдық денсаулығыңызды сақтаңыз: тұрақты физикалық жаттығулар, дұрыс тамақтану және дұрыс ұйықтау стрессті басқаруға және денсаулықты сақтауға көмектеседі. Сондай-ақ эмоционалдық қажеттіліктеріңізге назар аудару және релаксация мен өз-өзіңізді күтуге уақыт бөлу маңызды.

3. Басқалармен араласыңыз: жақын достарыңызбен, жұбайыңызбен немесе отбасының басқа мүшелерімен эмоцияларыңызды, уайымдарыңызды және сұрақтарыңызды талқылаудан тартынбаңыз. Өз сезімдеріңіз туралы айту эмоционалдық шиеленісті жеңілдетуге және айналаңыздағы адамдардан қолдау алуға көмектеседі.

4. Қолдау көрсететін қауымдастықтарға хабарласыңыз: сізге ақпарат, ресурстар және осындай қиын жағдайларда қалай күресуге болатындығы туралы ақпарат бере алатын ұйымдардан немесе қауымдастықтардан қолдау іздеңіз.

5. Өз қажеттіліктеріңізді ұмытпаңыз: өзіңізге де қамқорлық жасау керек екенін ұмытпаңыз. Демалыңыз, сүйікті іс-әрекеттеріңізге уақыт бөліңіз және сізге қанағат пен қуаныш әкелетін нәрселермен айналысыңыз. Бұл сізге эмоционалдық және психологиялық тұрақтылықты сақтауға көмектеседі.

Ата-аналардың үлкен ауыртпалықты көтеретінін түсіну маңызды және бұл күш пен олардың баласына деген сүйіспеншіліктің белгісі. Егер сізде кәсіби көмек алу мүмкіндігі болса, оған жүгінуден тартынбаңыз. Бұл сізге жағдайды тиімді басқару және өзіңіздің психологиялық әл-ауқатыңызды қолдау үшін стратегиялар мен дағдыларды қалыптастыруға көмектеседі.

Практикалық сабақтар

Практикалық сабақтарды құрастыру кезінде осы әдістемелік ұсыныстарда отандық және шетелдік практикалық психологтардың материалдары қолданылды.

Қорқыныш пен алаңдаушылықты еңсеруге арналған тренинг элементтері бар сабақтар

«Қорқынышты еңсеру» ата-аналарға арналған практикалық сабақ

Мақсаты: ата-аналардың эмоционалдық зердесін дамыту, ата-аналардың психологиялық сауаттылық деңгейін арттыру.

Міндеттері:

ата-аналарға өз қорқыныштарын жеңуді үйрету,
өзін-өзі реттеу әдістерін үйрету,
стресске төзімділікті қалыптастыру.

Қажет материалдар: музыка, қарындаштар, қағаз парақтары, майлықтар.

Сабақ барысы

Кіріспе

Ережелерді талқылау

Бұл шынайылық пен ашықтық ережесі

1. «Мұнда және қазір» ережесі

2. «Мен» ережесі (өз атыңыздан сөйлеу)

3. Құпиялылық ережесі

4. Белсенділік ережесі

5. Ашық позалар ережесі (жаттығу кезінде қолдарыңызды, аяқтарыңызды айқастыруға болмайды)

«Арман реквиемі» музыкасына әр қатысушы қазір не ойлайтынын, не сезінетінін айтады. Айтып болғаннан кейін бәрі орындарын ауыстырады.

Негізгі бөлігі

«Үш жағдайдағы қорқынышыңды айт» жаттығуы (өз қорқынышыңды ояту керек, осы сәтте не көретініңді, еститініңді, не сезінетініңді елестету керек) – барлық қатысушылар үш жағдайдағы өз қорқыныштарын кезекпен айтады.

Қорқынышты айту – оны жеңудің алғашқы қадамы

Тағы да музыка естіледі – әркім санасынан өткізіп, өз қорқынышына бой алдырады. Содан кейін қатысушылар орын ауыстырады.

«Үздіксіз жазу техникасы» немесе «автоматты түрде жазу» - музыкаға қатысушылар «Мен қорқамын... Мен қорқамын...» деп жазады, қолын қағаздан көтермей, үздіксіз жазады, барлық қорқыныштар туралы, егер қорқыныш туралы нақты ойлар болмаса, онда «Мен қорқамынменқорқамын...» деп жазылады. Бұл амалды өмірде сізді қорқытатын нәрсе болған кезде қолдануға

болады. Жаттығудан кейін кімнің жанында отырғанын көріңіз және жаңа орынға ауысыңыз.

«Үш парак» (музыкамен) – әр паракқа өзіңіздің қорқынышыңызды ең кішкентайдан үлкенге қарай сызып, оларға атау беріңіз. Осыдан кейін әркім өзінің суреттері мен сурет салу үдерісіндегі сезімдері туралы айтады.

«Қорқынышты басыңнан өткер» (аздан үлкенге дейінгі суретке қарап, қорқынышыңды өткеріп, үш модальділікте сезіну)

«Қорқынышыңызбен сөйлесіңіз»

«Қорқынышыңыз үшін жылаңыз» (аздан үлкенге дейін)

«Қорқынышыңызға күліңіз»

«Өз қорқынышыңмен билеңіз»

Үзіліс 15 минут толық үнсіздікте.

«Позитивті сурет салу» техникасы – әр қорқыныштың антиподтарын салу.

3 рет музыкамен (қайғылы, содан кейін көңілді музыка) – қорқынышыңызды қаштыру.

Жүйелі десенсибилизация және прогрессивті бұлшықет релаксациясы әдісі – ең аз қорқынышты тудыру – денеңізді қатайту (бет, қолдар, іш, арқа, аяқтар, қол-аяқ саусақтары) – содан кейін босаңсу, денеде босаңсуды сезіну, қалған қорқыныштармен де солай жасау.

Аландататын, қайғылы музыкадан көңілді, қуанышты музыкаға дейін – қорқыныш тудыру, бұлшық еттерді қатайтып, босаңсу. **Бұл жаттығуды бірнеше рет жасаған дұрыс, адам бұлшық еттерін тағы бір рет қатайта алмағанға дейін.**

Қатысушылардан кері байланыс алу

Ақпараттық бөлім:

– қорқыныш ақыл мен шығармашылықты тежейді. «Эмоциялар айқайлаған кезде – зерде үнсіз қалады».

Қорқыныш келесі ауруларды тудыруы мүмкін:

– невроздар (тітіркену, бас ауруы, ұйқысыздық, дененің әлсіздігі, шаршау)

– психосоматикалық аурулар тобы (жүрек ауруы, ойық жара, гастрит, қалқанша без, холецистит, қант диабеті, бронх демікпесі).

Қорқыныш бетперделері – кінә, ашушаңдық (кейде қорқыныш осы эмоциялар ретінде жасырылуы мүмкін).

Психопатия – қорқыныштан өмір бойы патологиялық мінез (көбінесе балалық шақта қажыған, жасыған бала), ол емделмейді. 3 жасқа дейін барлық эмоциялар қаланады (бұл уақытта қорқыныш та қалануы мүмкін).

Ең қорқынышты үрей – өлімнен қорқу.

Әр адам өз қорқынышын басқара алмайды. Гипертрофиялық қорқыныш – шамадан тыс қорқыныш (біреу бұл қорқыныштарды басына салған кезде)

Қалыпты қорқыныш – қауіпсіздік, денсаулыққа қатысты мәселелер, адамдар тобының құрметін жоғалтудан қорқу, «өліммен бетпе-бет» келуден қорқу.

Бастан кетпейтін қорқыныш (патология шеңберінде) – қорқыныш объектісі болмаса да, тұрақты қорқыныш.

Қорқыныш дегеніміз «алдын ала байбалам салу» («кенеттен, егер ... болса»). Адам болашаққа ештеңе істей алмайды. «Мұнда және қазір». «Әлі су құйылмаған шыныаяқтан су ішу мүмкін емес және суы төгілген шыныаяқтан су ішу мүмкін емес».

Қорқыныш – бұл адамның назары сыртқа бағытталуы. Назар өзіне бағытталған кезде, энергия адам ағзасында. Неврозы бар адамның назары сыртта, медитация, өзін-өзі дамыту арқылы өз-өзіңізге енуіңіз керек. Жақын адамдарыңызды өз ішінде болуға үйрету керек (не сезінесің, не ойлайсың).

«Ауыстыру биі» – қорқынышпен би, содан кейін сол қорқынышты ауыстыру (антиподпен) – аздан үлкен қорқынышқа дейін. SoulBallet музыкасы.

«Өзін-өзі пайымдау массажы» жаттығуы: бет, мойын, аяқ, бөкселерді қолдарыңызбен соққылау, содан кейін бірінен соң бірі шеңберге тұрып, көршіңіздің арқасын соққылау, содан кейін басқа жаққа бұрылып, басқа көршіңіздің арқасын қағу. Музыка ырғақты, жылдам.

Музыкамен тыныс алуды қалпына келтіру.

«Қорқыныш үшін соңы жаман қорқыныш туралы ертегі ойлап шығару» (2 минутқа, қысқа).

Қорытындылау. Рефлексия.

«Өзіңе қарай жол» тақырыбындағы тренинг элементтері бар сабақ

Кіріспе. Психологтің ашу сөзі

1-жаттығу. «Комплимент»

Шеңбер бойымен жұмсақ ойыншықты жақын жерде отырған адамға беріп, комплимент айтады. Әркім өзі туралы жағымды нәрсе естігені жөн.

2-жаттығу. «Ағаш»

Қатысушылар белгілі ағаш түрлерін жылдам қарқынмен атайды. (емен, үйеңкі, қайың және т.б.). Барлық ағаштардың (діңі, тамыры, тәжі) ортақ нәрселері талқыланады. Әрбір қатысушы: «Егер мен ағаш болсам, мен (тәж, дің, тамыр) болғым келеді», - деп жалғастырады. Әрі қарай, қатысушылар жасалған таңдаулары бойынша үш топқа бөлінеді, ағашты қағазға бейнелейді және өз таңдауын негіздейді (бүкіл топтан жалпы жауап беруге болады, бірақ

жеке пікірлер болса, оларды айтуға болады). Қатысушыларға осы жаттығудың метафоралық мағынасын табу ұсынылады: «ағашты» адамның өмірлік ұстанымы ретінде қарастыруға болады: Мен бұл өмірде кіммін (ағаш тамырдан қоректенеді, дін – өткізгіш магистраль, барлық ауырлықты ұстап тұрады, тәж ағашқа тыныс береді, шығармашылық береді). (Ағаштың және ағаштың бөліктері салынған плакат дайындау)

3-жаттығу. «Мен не үйрендім»

Мен сіздерге қазір топта жұмыс істеген кезде не алғандарыңыз туралы ойлануды ұсынамын. Плакатта ұсынылған аяқталмаған сөйлемдерді кез келгенін таңдау бойынша аяқтаңыз.

Келесі аяқталмаған сөйлемдері үлкен қағаз парағы ұсынылады:

Мен үйрендім. Мен мұны білдім. Мен мұны таптым. Мен бұған таң қалдым. Маған ұнайды. Мен бұған ренжідім. Мен үшін ең маңыздысы болды. Бүгін маған.

4-жаттығу. «Аңыз»

Барысы: Носсрат Пезешкянның «Саудагер және тотықұс» кітабындағы «Тілек-оқиға». Шығыс оқиғалары және психотерапия».

Тілек-оқиға

Парсы тарихының бірінде үлкен қиындықпен шексіз жолда жүргендей көрінетін саяхатшы туралы айтылады. Оның үстіне неше түрлі заттар ілінген. Оның арқасында ауыр құм салынған сөмке бар, үстіне суы бар қалың шанапш оралған, ал әрбір қолында бір бір тас бар. Мойнында тозған арқанда ескі диірмен тасы салбырап тұр. Шанды жолда ауыр гiрді сүйреткен шынжырлар оның аяғына оралған. Тепе-теңдікті сақтай отырып, ол басында жартылай шіріген асқабақты көтеріп келеді. Ыңырсып, ол бірте-бірте алға жылжып, шынжырларын сыңғырлатып, ащы тағдырына жылап, қиналып шаршағанына шағымданып келеді.

Түстен кейінгі аптап ыстықта оны шаруа кездесітрeді. «О, шаршаған саяхатшы, неге өзінді қинап, тастарды арқалап алғансың?» – деп сұрайды ол. «Шынында да, ақымақпын, - деп жауап берді саяхатшы, - бірақ мен оларды осы уақытқа дейін байқамаппын». Осыны айта салып, ол тастарды алысқа лақтырып жіберіп, бірден жеңілдегенін сезді. Көп ұзамай оны тағы бір шаруа кездестірді: «Айтшы, шаршаған саяхатшы, неге басында шіріген асқабақпен азап шегіп, осындай ауыр темір гiрлерді шынжырмен сүйреп келесің?» - деп сұрады ол. «Менің назарымды осыған аударғаныңызға өте қуаныштымын. Мен мұны ауырсынам деп ойламаппын». Шынжырларын тастағаннан кейін, ол асқабақты жол бойындағы арыққа лақтырып жібергенде ол шашылып қалды. Тағы да жеңілдік сезді. Бірақ ол неғұрлым алыс жүрсе, соғұрлым көп зардап шекті. Егістіктерден оралып келе жатқан тағы бір шаруа саяхатшыға таңданыспен қарап: «О, шаршаған саяхатшы, неге артындағы сөмкеге құм

салып алғансың, қарасаңшы, алдыңда сонша құм жытыр. Сен осындай үлкен қалың шанап суды қайтесің, әлде бүкіл Кавир шөлінен өтемін деп ойладыңыз ба? Бірақ сіздің жаныңызда таза өзен ағып жатыр, ол сізбен жол бойы ереді!» - «Рахмет, мейірімді жан, мен жол бойы не арқалап бара жатқанымды енді байқадым». Осы сөздермен саяхатшы шанапты ашып, сасыған суды құмға төкті. Ойланып батып бара жатқан күнге қарап тұрып қалды. Соңғы күн сәулесі оның көзін ашты: ол кенеттен мойнындағы ауыр диірмен тасын көріп, сол үшін еңкейіп жүргенін түсінді. Саяхатшы диірмендерді шешіп, мүмкіндігінше алысқа өзенге лақтырды. Ауыртпалықсыз ол қонақ үй табуға үміттеніп, кешкі салқында жолын жалғастырды.

Талқылау. Саяхатшы ненің дұрыс емес екенін түсінуге не түрткі болды. Оған кім көмектесті.

5-жаттығу. «Бетперде»

Барысы: Бетперде ежелден қандай да бір бейнені көрсету үшін жасалған. Сіздің бетпердеңіз сіздің ойыңызша тәрбиеленушілеріңіз сізден не көретінін - сіздің жағымды және жағымсыз жақтарыңызды көрсетуі керек. Параққа беттің сопақшасын, көз, ауыз салыңыз және кез-келген материалдарды қолданып бетперде жасаңыз (20-30 минут). Маскаға ат беріп, оның атынан монолог ойлап табу керек.

Барысы: қатысушылардың әрқайсысы өз парағына атын жазып, оған қоса бір кемшілігін жазады, содан кейін өз парағын басқа қатысушыларға береді. Олар оның парағына «есесіне сенің ...» деп бұл адамның қандай да бір жағымды қасиетін: кез келген нәрсе (сенің көзің әдемі, сен әзілдерді жақсы айтасың) деп жазады.

6-жаттығу. «Сарқырама»

Жағымды, босаңсытатын музыка қосылады.

Жүргізушінің сөзі: сіз бен біз біраз шаршадық, демалайық. Ыңғайлы отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Ішке дем алу, дем шығару....

Сіз сарқыраманың жанында тұрғаныңызды елестетіп көріңіз. Бірақ бұл қарапайым сарқырама емес. Судың орнына астыға ақарай жұмсақ ақ жарық құлайды. Енді өзіңізді осы сарқыраманың астында елестетіп көріңіз және бұл әдемі ақ жарық сіздің басыңызға ағып жатқанын сезіңіз. Сіз маңдайыңыздың, содан кейін аузыңыздың босаңсығанын, мойын бұлшықеттерінің босаңсығанын сезінесіз. Ақ жарық сіздің иығыңыздан, бастың артқы жағынан ағып, олардың жұмсаруына әрі босаңсуына көмектеседі. Ақ жарық сіздің арқаңыздан ағып, сіз арқадағы тырысудың қалай жоғалып кететінін байқайсыз, ол да жұмсырып, әрі босаңсиды.

Ал жарық сіздің кеудеңізден, ішіңізден өтеді. Сіз олардың босаңсығанын сезінесіз және сіз өзіңіздің еш күш жұмсамай-ақ тереңірек дем алып, дем

шығарғаныңызды көресіз. Бұл өзіңізді өте еркін және жағымды сезінуге мүмкіндік береді.

Жарық сіздің қолыңызда, алақаныңызда, саусақтарыңызда. Сіз қолдарыңыз бен алақандарыңыздың жұмсақ әрі босаңсығанын байқайсыз. Жарық аяғыңызға қарай ағып, аяғыңызға қарай түседі. Сіз олардың босаңсып, жұмсақ болғанын сезесіз. Бұл таңғажайып ақ жарық сарқырамасы сіздің бүкіл денеңізді баурап алады. Сіз өзіңізді толығымен сабырлы, тыныш сезінесіз, және әр дем алған және дем шығарған сайын сіз тереңірек босаңсып, жаңа күштерге толасыз. (30 секунд).

Енді сізді керемет түрде босаңсытқаны үшін осы жарық сарқырамасына рахмет айтыңыз. Біраз керіліп, бойыңызды түзетіңіз және көзіңізді ашыңыз. (Педагогтер өз әсерлерімен бөліседі).

Қорытындылау. Рефлексия.

Стрессті жеңуге арналған тренинг элементтері бар сабақтар

Тренинг сабағы: «Стресс пен жанжалсыз өмір бар ма?»

Мақсаты: ата-аналардың стресстік және дағдарыстық жағдайларды жеңуге бағытталған бейімделу стратегияларын қалыптастыру.

Міндеттер:

- «стресс», «дағдарыс» және «копинг-стратегия» ұғымдарымен таныстыру.
- эмоционалдық зердені дамыту.

Техникалар мен амалдар:

- Психо-эмоционалдық шиеленісті төмендетуге және топ мүшелерін босатуға бағытталған психогимнастикалық жаттығулар;
- Интерактивті жаттығулар, ойын элементтері бар жаттығулар.
- Бағытталған талқылау, оның мақсаты топ қатысушыларының кейінгі жұмысы үшін қажетті қорытындыларды тұжырымдау болып табылады;

Сабақ барысы

Кіріспе. Сабаққа қатысушыларды қарсы алу

«Шеңберден шығу» жаттығуы. Бір ерікті таңдалады. Ол есіктің сыртына шығады. Қалғандары қол ұстасып шеңберге тұрады. Оларға нұсқаулық беріледі: «қазір қатысушы шеңбердің ортасына келеді. Оның міндеті – шеңберден кез-келген жолмен шығу, бірақ сөзсіз. Сіздердің міндетіңіз – оны жақсы және сыпайы түрде сұраған жағдайда ғана босату». Есіктің сыртындағы адамға арналған нұсқаулық: «қазір есіктен іріп, басқалардың шеңберде тұрғанын көресің. Сең шеңбердің ортасына кіруің керек. Сенің міндетің – бірде бір сөз айтпай кез келген жолмен шеңберден шығуға тиіссің».

Негізгі бөлігі

«Стресс және дистресс» пікірталас. Талқылауда келесілердің болуы маңызды:

- Стресс пен дистресс дегеніміз не;
- Стресс пен дистресстің белгілері;
- Стресс пен дистресстің дамуына не себеп болуы мүмкін;
- Алдын алудың қандай жолдары бар.

«Белгілер бойынша сап түзеу» жаттығуы. Барлығы орнынан тұрады. Нұсқаулық: «Енді сіздер бір-біріңізбен үнсіз келіссөздер жүргізулеріңіз керек, сіздер кез-келген нәрсені жасай аласыздар, бірақ сөйлеспейсіздер. Сіздер мен атаған белгі бойынша тұруларыңыз керек. Мысалы, сіздер аттарыңыздың бірінші әрпі бойынша «А»-дан «Я»-ға дейін әліпби тәртібінде тұрасыздар. Яғни, Александр бірінші, Владимир екінші және т.с. Мен қандай белгі бойынша тұру керектігін айтамын, содан кейін тапсырманы мүмкіндігінше тезірек орындау керек, содан кейін тапсырманы қаншалықты дұрыс және дәл

орындағандарыңызды тексереміз». Жүргізуші тапсырмаға байланысты қай бұрышта басталатынын және қай бұрышта аяқталатынын белгілейді. Мысалы, атының бірінші әрпіне сәйкес тұру тапсырмасында, жүргізуші «А» қайда және «Я» қайда екенін көрсетеді. Тапсырмалар келесідей болуы мүмкін: көздің түсіне сәйкес тұрыңыздар (ашықтан қараға дейін); әкесінің атының бірінші әрпіне сәйкес тұру; туған айына сәйкес тұру.

«Өмірлік мәселелер» жаттығуы. Ол келесі жоспар бойынша жүргізіледі: кез-келген қатысушы өз мәселесін айтады, барлығы оны мұқият тыңдайды, содан кейін әркім нақтылайтын сұрақтар қоя алады, содан кейін ұқсас жағдайлары бар адамдар бұл туралы сөйлеседі және осы жағдайларды қалай шешкендерімен бөліседі, содан кейін қалғандары осы жағдайды шешудің жолдарын ұсынады, соңында, өзінің қиын жағдайы туралы кім айтса сол естігенінен «не алғанын», нені қолдана алатынын айтады. Талқылау қорытындысы шығарылады. Содан кейін келесі адам өз мәселесін айтады. Егер қазіргі уақытта біреуде қиындықтар, мәселе болмаса, ол бұрын болған жағдай туралы айтып, сол кездегі жағдайдың қалай шешілгенін және мәселені шешудің тағы қандай нұсқалары бар екенін айта алады. Осылайша, барлық қатысушылар өздерінің қиындықтары туралы айтады.

Жаттығу: «Иә – Жоқ». Қатысушылар жұптарға бөлінеді. Нұсқаулық: «Сіз қазір сөйлесесіздер. Бірақ біреу тек «Иә» сөзін, екіншісі «жоқ» сөзін ғана біледі. Сіз басқа сөздерді қолдана алмайсыз. Тек осы екі сөзбен сөйлесуге тырысыңыз». Орындау үшін бірнеше минут беріледі. Осыдан кейін бәрі шеңберге оралады. Талқылау: қиын немесе оңай болды ма? Басқа сөздерді қолданғыңыз келді ме? Бұл диалог неге ұқсады? Сөйлесу кезінде сіздің интонацияңыз өзгерді ме? Сіз не сездіңіз? Сіз басқа адамға не жеткізуге тырыстыңыз? Сіздің сұхбаттасушыңыз сізге қалай жеткізгісі келді? Талқылау соңында топ әрдайым дерлік бұл диалог дау-дамайға ұқсас болды деген қорытындыға келеді.

«Қақтығыс» пікірталасы. Топ қақтығыстың не екенін, оның неден пайда болуы мүмкін екенін, оның қалай дамитынын, қақтығыстарға не әкелетінін талқылайды.

«Қақтығыс» мультфильмін көру (Гари Бардин). Мультфильмде жанжалдың қалай пайда болатыны, оның соғысқа қалай ұласатыны, және бұл әдетте жанжалдың барлық қатысушылары үшін қалай аяқталатыны көрсетілген. Мультфильмнің басты кейіпкерлері – сіріңкелер.

Мультфильмді талқылау келесі сұрақтар негізінде құрылады:

1. Мультфильм не туралы? Онда не ұнады/ұнамады және неге?
2. Неліктен кейіпкерлер осылай әрекет етті? Бұған қандай себептер әсер етті?

3. Кейіпкерлердің бұл жағдайдағы мінез-құлқының басқа нұсқалары болды ма? Мұндай жағдайда Мен қалай әрекет етер едім?

4. Мультфильм менің өміріммен қалай байланысты?

Талқылау: менде қандай қақтығыстар болды және жанжалды жағдайда өзім қалай әрекет жасадым/жасаймын. Соңында жанжалды жағдайлардан шығудың сындарлы тәсілдері туралы қорытынды жасау керек.

Қорытындылау. «Мұнда және қазір» рефлексиясы.

Тренинг сабағы: «Шешім қабылдау жауапкершілігі»

Мақсаты: ата-аналардың стресстік және дағдарыстық жағдайларды жеңуге бағытталған бейімделу стратегияларын қалыптастыру.

Міндеттер:

- дағдарыс жағдайларындағы мінез-құлық тәсілдерін және дағдарыс жағдайларын жеңу жолдарын айқындау;
- эмоционалдық зердені дамыту;
- дағдарыстық жағдайларды еңсерудің тиімсіз тәсілдерін түзету және осы негізде оларды еңсерудің бейімделу стратегияларын әзірлеу.

Техникалар мен тәсілдер: ситуациялық-рөлдік ойындар, интерактивті жаттығулар, ойын элементтері бар жаттығулар; мақсаты топ қатысушыларының қорытындыны тұжырымдау болып табылатын бағытталған талқылау; тәжірибені вербализациялау мақсатында бағытталмаған талқылау; арт-терапия элементтері.

Сабақ барысы

Кіріспе. Сабаққа қатысушыларды қарсы алу

«Соқыр және жетекші» жаттығуы.

Қатысушылар жұптарға бөлінеді. Олардың бірі көзін байлайды. Бөлмеге бірнеше орындықтар орналастырылып, кедергілер жолағы жасалады. «Жетекші» «соқыр» өзін жеңіл әрі сенімді сезінетіндей кедергілерден өткізуі керек. «Жетекші» сөйлеуге құқылы емес. Содан кейін қатысушылардың рөлдері ауысады. Талқылау: сіз өзіңізді «соқыр», «жетекші» ретінде қалай сезіндіңіз? Сізді «жетекші» мұқият және сенімді басқарды ма? Сіз серіктесіңіздің сенімін арттыру үшін не істедіңіз? Сіз өзіңізді қандай рөлде жақсы сезіндіңіз?

Негізгі бөлігі

«Айдағы апат» жаттығуы. Жүргізуші қатысушыларға олармен болған жағдайды оқиды: «Айдың үстінен ұшып бара жатып, Сіздердің ғарыш кемелеріңіз апатқа ұшырады. Барлық мүшелер тірі және сау. Скафандрлар бүлінген жоқ. Сіз ай базасынан 320 км қашықтықта айдың жарықтандырылған жағындасыз. Кеме корпусында және апат орнында сіз кестеде көрсетілген заттарды таба алдыңыз. Сіздің міндетіңіз: тізімделген заттарды ретке келтіру, яғни оларды қазіргі жағдайдағы маңыздылық дәрежесіне қарай орналастыру.

Сіз бәрімен келісіп, қай зат қай жерде болатынын шешуіңіз керек. Талқылау: қиын немесе оңай болды ма? Сіз қалай шешім қабылдадыңыз? Талқылау кезінде сіздің рөлдеріңіз қалай бөлінді? Түпкілікті шешім қабылдауға кім жауапты болды? Жауапкершілікті өз мойнына алудың оң және теріс жақтары қандай?»

«Жауапкершілік» жаттығуы. Ортасында сызылған шеңбері бар парақтар таратылады. Тапсырма беріледі: шеңберді секторларға бөлу және қатысушылардың өздері өз өмірлерінде не үшін жауап беретінін және осы уақытқа дейін не үшін толық жауап беру мүмкін еместігін белгілеу. Содан кейін талқылау жүреді.

«Менің жүрегім» жаттығуы. Жүректің контуры басылған парақтар таратылады. Нұсқаулық: «Енді сіздердің жүректеріңізден орын алатындар туралы ойланыңыз. Сіздің алдыңызда жатқан жүректі сіз бөліктерге бөлесіз, онда сіз өзіңізге жақын әр түрлі адамдарды «орналастырасыз». Сіздің жүрегіңізде кім бар? Ол қанша орын алады? Жүрегіңізде бос орын бар ма? Бұл сізге қаншалықты ұнайды? Жүректің әр бөлігіне сіз сөйлескенді ұнататын адамның атын жазыңыз».

Барлығы тапсырманы орындағаннан кейін талқылау жүреді. Қатысушылар тапсырманы орындау оңай немесе қиын болғанын айту керек. Олар күмәнданған адамдар болды ма? Олар отбасына жатпайтын қанша адамға орын берді? Онда өлген адамдар бар ма? Өзіңіз үшін қанша орын қалады? Әркім өзіне-өзі жеткілікті ұнай ма? Олар біреуді ұмытып кетті ме? Әркім орын берген адамдардың несін бағалайды? Біреуді қосқысы келе ме? Айтқыңыз келетін тағы бір нәрсе бар ма?

«Отбасы елтаңбасы» жаттығуы. Кезек-кезек қатысушылар қандай сурет салынғанын, бұл идеяның қалай ойластырылғанын, бұл сурет нені білдіретінін, отбасы мүшелерінің бірі осы тапсырманы орындауға қатысқан-қатыспағанын айтады. Қатысушылар басқа суреттерге қатысты өз әсерлерімен және сезімдерімен бөлісе алады.

Қорытындылау. «Мұнда және қазір» рефлексиясы.

Тренингтік сабақ: қиындық және жеке тұлғаның ресурстық компоненті

Мақсаты: ата-аналардың стресстік және дағдарыстық жағдайларды жеңуге бағытталған бейімделу стратегияларын қалыптастыру.

Міндеттері:

– дағдарыстық және стресстік жағдайларды жеңудің жеке стилін түсіну.

– өзінің түрткілері мен қажеттіліктерін білуге бағытталған рефлексия қабілетін дамыту.

– дағдарыстық жағдайларды еңсерудің тиімсіз тәсілдерін түзету және осы негізде оларды еңсерудің бейімделу стратегияларын әзірлеу.

Келесі әдістемелік техникалар мен амалдар қолданылады: ситуациялық-рөлдік ойындар, интерактивті жаттығулар, сабақтың тақырыптарына сәйкес келетін және бағдарламаның міндеттерін шешуге бағытталған ойын элементтері бар жаттығулар; бағытталған талқылау, мақсаты топ қатысушыларының қорытындыны тұжырымдау болып табылатын бағытталған талқылау; тәжірибені вербализациялау мақсатында бағытталмаған талқылау.

Жұмыс барысы:

Кіріспе. Сабаққа қатысушыларды қарсы алу

Әңгіме «Қиындық». Қиындықтың анықтамасы әр түрлі ақпарат көздерінде әр түрлі. Жалпы, қиын өмірлік жағдай – бұл адамның сыртқы әлеммен немесе өзімен қарым-қатынасының бұрынғы жүйесі енді тиімді болмайтын ерекше психологиялық жағдай деп айтуға болады. ҚӨЖ негізгі белгілері келесідей:

- жағдайдың маңыздылығы;
- жағдайды жеңу үшін өз ресурстарын жұмсаудың артуы;
- жағдайдан туындаған күшті эмоционалдық уайымдау.

Әр түрлі адамдар қиын жағдайды жеңудің әртүрлі тәсілдерін көрсетеді. Жеңу мінез-құлқының бірнеше түрі бар:

– *Мәселені шешуге бағытталған мінез-құлық:*

Бұл жағдайды жеңудің жетілген тәсілінің негізі. Мінез-құлықты жеңудің басқа тәсілдерінің бейімделгіш сипаты аздау.

– *Регрессия:*

Балалардың мінез-құлқына негізделген жеңу мінез-құлқының нұсқасы. Жағдайды өткерудің дәл осы түрлері нәресте кезінде жауапкершілікті басқаларға арту арқылы мәселелерді шешуге мүмкіндік берді. Мұндай мінез-құлықтың нұсқаларының бірі ретінде – нашақорлық пен маскүнемдікті алуға болады.

– *Мойындамау:*

Шындық мәселе жоқ сияқты қабылданады. Егер мәселе қандай да бір жолмен өздігінен шешілсе, мінез-құлықтың бұл тәсілі тиімді болуы мүмкін. Өйтпесе, бұл мінез-құлық мәселені шешуді нашарлатуы мүмкін.

– *Инерция:*

Адам кез-келген әрекет жокқа ұшырайды деп санайды, сондықтан ол ештеңе жасамайды. Бұл мінез-құлықты үйренген дәрменсіздік деп те атайды.

– *Аффективті түрде ден қою:*

Мәселе кейде аффективті түрде ден қоюды тудырады. Көбінесе бұл мазасыздық, ашулану (көбінесе вербалды және вербалды емес агрессиямен), қайғы, қорқыныш және т. б.

Копингтің психологиялық мақсаты – адамды жағдайдың талаптарына бейімделуге және қиын өмірлік жағдайдың әсерін бейтараптандыруға мүмкіндігінше үйрету. ҚӨЖ-ы жеңудің сәтті өткен тәжірибесі бар адамдар эмоционалды түрде тұрақты, жағдайды жеңуге, оны сәтті шешуге бағытталған ресурстардың жеткілікті мөлшеріне ие.

Негізгі бөлігі.

«Жаңбыр астындағы адам» жаттығуы

Келесі сұрақтарға жауап беріңіздер:

1. Жаңбыр астындағы адамды сипаттаңыз. Бұл кім? Ол қалай көрінеді?
2. Ол не сезінеді?
3. Ол не ойлайды?
4. Ол не туралы армандайды?
5. Не істейді?

Жағдайды жеңуге мүмкіндік беретін үш компонент бар. Қатысу – бұл өз өміріне белсенді қатысу, оның сапасы, ең алдымен, адамның өзіне байланысты екеніне сенімділік. Бақылау – өз өмірін басқаруға болатынына сенімділік. Тәуекелді қабылдау – белгісіздік жағдайында әрекет ете білу.

Егер сіз осы дағдыларды дамытатын болсаңыз, онда уақыт өте келе жеке адамның жағдайды жеңуге жұмсаған когнитивтік және мінез-құлық күш-жігерінің мөлшері аз болады, ал нәтиже сәтті болады. Жеке тұлғаның дамуына көбінесе ішкі ресурстардың болуы ықпал етеді. «Тұлға ресурсы» сияқты ұғыммен қатар «тұлғаның әлеуеті» сияқты ұғым да қолданылады. Яғни, қиын жағдайды жеңу үшін қолдануға болатын мүмкіндіктер, қорлар, бейсаналық күшті жақтар, ұмытылған жеке тәжірибе.

Жеке әлеует – бұл адамның жеке басын дамытуға және қойылған міндеттерді шешуге бағытталған ішкі энергиясы. Оған осы тұлғаның ерекшеліктерімен (талант, темперамент, кейіпкердің екпіні) айқындалатын ішкі ресурстар кіреді. Сонымен қатар, сыртқы ресурстар (ең алдымен қоршаған орта). Сондай – ақ, құрылымға жеке тұлғаның әлеуеті кіреді – белгілі бір күшті жақтар, олар жағдайларға байланысты әлі тиісті дамымаған.

«Мен Күнмін» жаттығуы. Сізге қағаз бен қарындаш қажет болады. Жаттығуды позитивті аяда орындау үшін ашық түсті болса тіптен жақсы. Қағазға шеңбер сызылады – күн дискісі. Содан кейін одан сәулелер тартылады. Әрбір сәуле – бұл жағымсыз жағдайларды жеңуге көмектесетін немесе көмектескен сіздің оң қасиеттеріңіз. Әрбір қасиетті тікелей сәулеге жазуға болады. Сәулелер кем дегенде 10 болуы керек.

Шартты түрде біздің ресурстарды келесі топтарға бөлуге болады:

- физиологиялық ресурстар (энергия әлеуеті, денсаулық жағдайы...)
- когнитивтік (ойлау, қиял...)
- эмоционалдық-еріктік (жауапкершілік сезімі, ерік-жігердің болуы...)
- мінез-құлықтық (жаңа тәжірибеге ашықтық, психикалық белсенділік...)

«Ішкі ресурстар шкаласы» жаттығуы. Нұсқаулық: өз ресурстарыңызды бес балдық шәкіл бойынша бағалаңыз.

1 балл-бұл ресурс іс жүзінде жоқ.

5 балл-бұл ресурспен бәрі жақсы.

Ресурстың атауы	Ресурстың даму дәрежесі
Ерік	1 2 3 4 5
Энергия әлеуеті	1 2 3 4 5
Ойлау	1 2 3 4 5
Жауапкершілік сезімі	1 2 3 4 5
Денсаулық	1 2 3 4 5
Жаңа тәжірибеге ашықтық	1 2 3 4 5
Қиял	1 2 3 4 5
Психикалық белсенділік	1 2 3 4 5
Мақсаттың болуы	1 2 3 4 5
Зейін мен есте сақтауды шоғырландыру	1 2 3 4 5
Шығармашылық қабілеті	1 2 3 4 5
Эмоционалдық зерде	1 2 3 4 5

Талқылау. Сізде қандай ресурстар дамыған, қайсысы аз? Қайсысы түзетуді қажет етеді? Бүгінгі таңда қайсысы басымдыққа ие?

«Қоршаған орта даму ресурсы ретінде» пікірталас. Көбінесе адам өз мақсатына жете алмайды, өйткені қоршаған орта кез-келген нәрсені өзгертуге тырысқанда: «иә, оны таста, тырысатын ештеңе жоқ, бәрібір түк шықпайды», - дейді. Сөйтіп, адам өз өмірінде бір нәрсені өзгертуге тырыспайды да. Әлеуметтік-психологиялық жұғу заңы бар. Адам еріксіз ең көп араласатын адамдарға ұқсап кетеді.

Өмірге төзімді адамдармен аралассаң кез-келген қиындықты мәселеге айналдырмай, шешу жағынанан қарайсың. Қиын жағдайды «Бәрі бітті, бәрі қирады» парадигмасында емес, «түзету үшін не істеу керек» тұрғысынан қарастыратын төзімді адамдар ауыр стресске ұшыратпай, алға жылжуға көмектеседі. Сізді қандай адамдар қоршайтынын түсіну үшін бір жаттығу жасауға болады.

«Мені қоршайтын адамдар» жаттығуы. Қағаз парағын алыңыз, оны 3 бағанға бөліңіз. Бірінші баған «жақын араласатын адамдар» деп аталады. Екіншісі – «алыстан араласатын адамдар», үшіншісі – «біз өте сирек

араласамыз». Бағандарға сіз үнемі, кейде және өте сирек сөйлесетін адамдардың аттарын жазыңыз. Осы адамдармен қандай қарым-қатынаста екеніңізді талдаңыз. Қарым-қатынас кезінде сіздің жұпыңыздың көшбасшысы кім? Қарым-қатынасты кім бастайды? Сіз олармен қарым-қатынас кезінде қандай сезімдерді сезінесіз? Неліктен? Әңгіме тақырыбы қандай? Сіз бұл адамнан қиын жағдайда көмек сұрайсыз ба? Ол қалай әрекет етеді деп ойлайсыз?

Сіз сөйлесетін адамдардың тізімін, әсіресе сіздің «жақын араласатын адамдар» тізімін мұқият қарап шығыңыз. Мүмкін бұл тізімге ешқашан көмекке келмейтіндер немесе сізді артқа тартатындар кірген шығар? Олай болса, қарым-қатынасыңыздың пішімін қайта қарау керек. Табыс тілеу.

Қорытындылау. «Мұнда және қазір» рефлексиясы.

Тренинг сабағы: «Менің өмірімдегі қиын жағдайлар. Ресурстарды іздеу»

Мақсаты: ата-аналардың стресстік және дағдарыстық жағдайларды жеңуге бағытталған бейімделу стратегияларын қалыптастыру.

Міндеттер:

- дағдарыстық және стресстік жағдайларды жеңудің жеке стилін түсіну;
- өз тұлғасын дамыту түрткісін қалыптастыру;
- дағдарыстық жағдайларды еңсерудің тиімсіз тәсілдерін түзету және осы негізде оларды еңсерудің бейімделу стратегияларын әзірлеу.

Техникалар мен амалдар: ситуациялық-рөлдік ойындар, интерактивті жаттығулар, сабақ тақырыбына сәйкес келетін ойын элементтері бар жаттығулар; бағытталған талқылау, оның мақсаты топ қатысушыларының кейінгі жұмыс үшін қажетті қорытындыларды тұжырымдауы болып табылады.

Кіріспе. Тренингтік сабаққа қатысушыларды қарсы алу

«Кедергіні жеңу» жаттығуы. Бөлменің ортасына орындық қойылады. Бүкіл топ орындықтың жан-жағына тұрады. Ортадағы орындық «өмірлік кедергі» дегенді білдіреді. Әрбір қатысушы кезек-кезек орындыққа жақындап, онымен не істейтінін және оны қалай жеңетінін пантомимамен көрсетуі керек.

«Өмірдегі маңызды адамдар» жаттығуы. Әрқайсысы кез-келген белгілі адам (актер, әнші, композитор, саяси қайраткер және т.б.) туралы әңгіме, фотосуреттер, журнал қиындылары немесе компьютердегі презентация түрінде презентация ұсынады, оның өмірбаянын емес, оның өмірінде қандай қиын өмірлік жағдайлар болғанын және олармен қалай күрескенін сипаттау

керек, оларға қиындықты жеңуге не көмектесті. Соңында талқылау болады: қай атақты адамның оқиғасы таң қалдырды, қиын өмірлік жағдайларды шешудің қандай жолдары сіз үшін жаңа болды және қандай маңызды нәрсені білдіңіз.

Негізгі бөлігі

«Менің өмірімдегі қиын жағдайлар» пікірталасы. Өмірде қандай қиындықтар болғанын және олармен қалай күрескені талқыланады. Қазіргі кездегі қиындықтар да талқыланады және әркім өз шешімдерін ұсынады. Топ осы жағдайды шешу үшін «ресурстарды» табуға көмектеседі.

«Ең...» жаттығуы. Жүргізуші әртүрлі қасиеттері бар көптеген қағаздарды алдын ала дайындайды, мысалы: ең мейірімді, Ең тапқыр, ең көпшіл және т.б. Барлық қағаздар үстелге жазулармен төмен қарай орналастырылған, сондықтан онда не жазылғанын ешкім көрмейді. Содан кейін кезек-кезек әрқайсысы бір қағазды алып, онда не жазылғанын оқиды және оны осы қасиетке ие деп санайтын топтағы адамға береді. Сонымен, кезек-кезек барлығы қағаздарды алып, бір-біріне береді. Соңында әр қатысушыда шамамен 5-7 қағаз болады, оларды әрқайсысы кезекпен оқиды. Осылайша, «топ мені қалай таниды» деген түсінік пайда болады. Бұл қағаздар қатысушыларда еселік ретінде қалады. Қасиеттерді қосуға болады, қосымшадағы қасиеттерді алу міндетті емес.

«Мен топқа тілеймін» жаттығуы. Төрт бөлікке бөлінген парақтар таратылады. Бір бөлімде көңілді смайлик, екіншісінде - қайғылы, үшіншісінде – сұрақ белгісі, төртіншісінде – жүрек.

Тапсырма:

- көңілді смайликте – не ұнағанын жазыңыз;
- қайғылы жерде – не ұнамады;
- сұрақ белгісі қайда – қандай сұрақтар қалды;
- жүрек бар жерде – оп мүшелеріне тілек.

Қорытындылау. «Осында және қазір» рефлексиясы.

Балалар мен ата-аналар қарым-қатынасын түзетуге арналған тренинг элементтері бар сабақтар

**«Балалар мен ата-аналар қарым-қатынасы» ата-аналарға арналған
тренинг элементтері бар сабақ**

Сабақтың барысы

Кіріспе. Тренинг сабағына қатысушыларды қарсы алу.

Жетекші. «Сіз күнделікті күйбең-тіршілікте балаларымыздың қалай өзгертетінін жиі байқамаймыз деп ойландыңыз ба?

Біз әрқашан баламыздың қасындамыз және кейде біз уақытқа үлгермей, баламызды алты ай бұрынғыдай сәби сияқты қабылдайтынымыз таңқаларлық емес. Біз онымен кішкентай сияқты сөйлесуді жалғастырамыз, ол өзі жасауға болатын нәрселерді ол үшін жасаймыз.

Ата-аналар баламен эмоционалдық байланыстардың қалыптасуына ерекше назар аудара алады, бұл өз кезегінде тәуелді мінез-құлықтың қалыптасуының алдын алуға көмектеседі. Балаңыздың бос уақытын қалай өткізетінін есіңізге түсіріңіз. Ұялы телефонды алып қойған кезде немесе компьютерді өшіргенде ол оған қалай қарайды?

Сіздің ойыңызша, балалар қалай тәуелді болады? Бұған қандай факторлар әсер етеді және бұл мінез-құлықтың себептері қандай? Талқылау. Балалар мен ата-аналардың эмоционалдық түрде өзара әрекеттесуіне әкелу».

«Шәкірт-Самурай-Монах» жаттығуы

Нұсқаулық: «Мына астарлы әңгімені тыңдаңыз... Сіздің қолыңызда сезімдерді білдіру тәсілдерінің мысалдары бар. Сіздің сезімді білдіру нұсқаңыз (тарату парағында) кейіпкерлердің қайсысына тән?».

Астарлы әңгіме: «Монах пен шәкірт өзеннің арғы жағына өтуі керек. Олар паромшыға ақша төлеп, қайық жағадан сәл жүзіп кеткенде, мас күйіндегі ашуланған самурай қайыққа жүгіріп мінді. Ол отырған жолаушыларға қарап, шәкірті мен монахты көріп: «Мен тақуа адамдардың иісіне шыдамаймын! Сіз жақсы адамдар тұрған жердің ауасын улауға қалай батылыңыз жетті?»

Ол, айқайлап, жанжалдасуды жалғастырып, шәкірт пен монахтың борттан секіріп, басқа жағалауға жүзіп жетуді талап етті. Бір сәтте ол жүгенсіз кетіп, монахтың бетіне қылыш қынаппен ұрғанын білді. Монахтың тілінген бетінен қан құйылды. Қанды жеңімен сүртіп, ол байсалды түрде «Мен сенен сұраймын, тыныштал. Егер төбелес басталса, қайық аударылып, бәріміз батып кетеміз»-деді.

Монахтың сөздері самурайдың есін жиғызды. Ол бірдеңе күбірлеп, орнына отырды.

Шәкірт, керісінше, ашуланды. Бірақ ол қайықта өзінің ашуын әрең ұстады. Жағаға түсе салып, ол монахқа келесі сұрақпен жүгінді: «Ол сізге қолың сермегенде, мен оны ессіз ит сияқты лақтырып тастауым керек пе едім деп ойлайсыз ба? Немесе Мен сен сияқты өз сезімдерімді басып, немқұрайлы болуым керек пе еді?» Монах оған сөйлесудің уақыты емес екендігін білдіріп, жеңін бетіне басып, әрі қарай жүрді. Біраз уақыттан кейін оларды самурай басып озды. Бұрылып, ол монахтың алдына тізерлеп құлап, шәкірт болуды өтінді»

Ата-аналарға қойылатын сұрақтар: «Қалай ойлайсыздар, қай рөл өз сезімдерін сындарлы (дұрыс) білдіреді? Сіздің ойыңызша, сіз өмірде кімсіз: Самурай, шәкірт немесе Монахсыз ба? Және қандай жағдайларда?».

Ата-аналардың жауаптары (талқылау)...

Жүргізуші ата-аналарға сезімнің белгілі бір көрінісінің салдары қандай болатынын айтады. Сондай-ақ, Хохельдің (психолог) (төменде қараңыз) түсіндірмелерін қолдана отырып, астарлы әңгіменің мағынасын түсіндіреді. Хохель С.О. бұл оқиғаны осылай түсіндіреді.

«Бұл астарлы әңгімеде үш кейіпкер бар – монах, самурай және шәкірт. Олар өз сезімдерін басқарудың үш тәсіліне сәйкес келеді – басу, шығару және трансформация (алдымен өздерінің жай-күйлерін түсіну, содан кейін оны басқару ретінде көріну). Өз сезімдерімізді біле отырып, біз астарлы әңгімеде сипатталған үш түрдің біріне – шәкірт, самурай немесе монахқа жататынымызды білеміз.

Әңгімедегі шәкірт өзінің сезімтал табиғатымен таныс емес және оны қалай иеленуді білмейтін адамдардың көпшілігінің тамаша үлгісін білдіреді. ішіндегі айтылмаған сезімдердің ауырсынуынан арылуға тырысамын деп шәкірттер, рационализациядан бастап манипуляцияға дейін олардан қорғанудың барлық тәсілдерін ойлап тапты.

Шәкірт қазіргі сәттен шын жүректен ләззат ала алмайды – ол үнемі бірдемемен айналысудың, ызалы болудың жолын іздейді. Шәкірт ашудан тұншығып қалуы мүмкін, бірақ оның энергиясын өзін қорғау үшін пайдаланбайды, қорқынышын жасыру арқылы қоқыраяды немесе өзін көңілді ғылып көрсетеді, бойында отырған терең қайғыдан қашады. Мұндай адамдар өз сезімдерімен күресудің бір ғана тәсілін біледі – басу, тіпті өз сезімдерін білдіру қабілеті олар үшін алға жасалған нақты қадамға айналады.

Самурай – өз сезімдерінің табиғатына қол тигізген, бірақ оны соңына дейін зерттемеген адам. Ол ашулану энергиясын күресуге жұмсауға, ал қорқыныштан қашуға болатындығын біледі; оны жаңа жеңістер мен махаббат энергиясына толтыратын, бас тартуға немесе ерлікке итермелейтін қуаныштың мағынасын көмескі түсінеді – бірақ ол өз сезімдерінің қожайыны

емес. Олар оған өздері қалаған кезде ғана келеді және кейін өкінетін нәрселерді жасап қояды.

Сонда да, самурайлар шәкірттермен салыстырғанда жарқын және тартымды болып көрінеді, өйткені олардың қолынан көбірек нәрсе келеді.

Самурайлар шәкірттерге қарағанда бай, өйткені олар өздерінің эмоцияларына қатысты мінез-құлықтың бір емес, екі стереотипіне ие.

Монах – өз сезімдерін білетін және оларды игерген адам. Қайықта отырған басқа адамдарды ойлағандықтан, ол өзін қорлауға бұл жерде ол жоқ сияқты жауап береді. Өзімшілдік жоқ, өз қамын ойлау жоқ, тәккәпарлық жоқ, сенің орның бөлек, сен анау екенсің деген ой жоқ, демек, келтірілген ауырсыну үшін қорқыныш, ашу, реніш жоқ; бұл ауырсынуды тудырған адамды сөгу, немесе агрессия жоқ. Бірақ жағдайға қарамастан көрінетін ішкі қадір-қасиет бар; ең танымал бұзақыны да тәртіпке шақыра алатын сөздерде сендіру мен әділдіктің күші бар; кез-келген қозғалыста немесе әрекетте өзіне баурап алатын және жетелейтін сұлулық бар.

Монахтар сияқты адамдар өте аз болса да, олар өз өмірінде ең үлкен және тартымды мақсаттарға үнсіз және көзге түспей-ақ қол жеткізетін адамдар. Айналасындағыларды баурап алатындай немесе оларға азап шектіретіндей, олардың энергиясы айналаға шашырамайды, бірақ олар белгілеген бағытта бір мақсатты көздеп ағып отырады. Самурайлар сияқты, олар көбінесе топтың өзегіне айналады, бірақ тек бір сәттік мүдделер немесе көңілді ойын-сауық байланыстыратын топтың емес, жалпы істі жасағысы келетін және монахты сөзсіз көшбасшы деп болжайтын адамдар тобының. Монахты тану және оған жақындау үшін (Монахтың болуы – кез-келген ұзақ мерзімді кәсіптің сәттілігінің сөзсіз кепілі), адам белгілі бір дәрежеде ұқсас қасиеттерге ие болуы керек – немесе сондай болуға ұмтылуы керек...

Монахтың болуы шәкірттерге де, Самурайларға да қажет.

Сезімдердің конструктивті көрінісі

Жүргізуші: «Сезімдерді сындарлы түрде білдірудің құпиясы өте қарапайым. Біз бірнеше жолды қарастырамыз:

1-ші тәсіл. Жеке кеңістіктің шекарасын айқындау.

Әр адамның өз шекаралары, жеке аумағы, өмірге деген көзқарасы, әлемді қабылдауы бар... Егер адам қандай да бір себептермен өзі мен басқа адамның арасындағы айырмашылықтарды көруді тоқтатса, онда бұл ауыр әлеуметтік салдарға, қарым-қатынастың бұзылуына әкеледі.

Бұл жағдайда адам басқалардан өз көзқарастарына ұқсастықты талап етеді және кез-келген айырмашылыққа төзуден бас тартады. Көбінесе бұл ата-аналарда көрінеді, әсіресе олар балалары олардан кем дегенде бір нәрседе ерекшеленуі мүмкін екенін мойындаудан бас тартқанда немесе балалар олардың үміттеріне сәйкес келмегенде.

Шекараны бұзу мәселелері (басқа адамның көзқарасын қабылдамау) ересектердің қарым-қатынасында да бар. Көбінесе басқаның көзқарасындағы айырмашылықтар құрметтелмей және әркім өз көзқарастарын, тіпті ұсақ-түйек нәрселерде де құптауды талап етсе – қақтығыстар мен өзара түсіністік қиындықтары бола береді. Адамдар бір-бірінің айырмашылықтарын қаншалықты жоғары бағаласа және құрметтесе, олардың арасындағы байланыс соғұрлым жақсы және тереңірек болады және олардың арасындағы мәселелерді шешу оңайырақ болады.

Шекараның бұзылуы қосылу деп аталады. «В» адамы «А» адамның мінез-құлқы оның өзін қалай ұстау керектігі туралы түсініктеріне сәйкес келуін қаласа, ол екіншісінің жеке шекарасын бұзады. Сонымен қатар, оларда жалпы қақтығыс аймағы пайда болады (олар қиылысатын аймақ).

Егер «В» адам табандылық танытып, өздігіне жетсе, ол біртұтас болып қалады, ал «А» адамы өзін кем, толыққанда емес сияқты сезінеді. (Мұндай адамды қолданған ұнайды, ол «жоқ» деп айта алмайды). Оның реакциясы қандай болуы мүмкін? Ол өзінің қажеттіліктерін басады (және тұтастай алғанда жеке даралығын, содан кейін оның тандауының салдары күйзеліс, стресс, психосоматикалық аурулар болуы мүмкін) немесе ол өзінің өмір сүру аумағына осындай қол сұғушылықтарға (басқаша айтқанда, өзінің өмір салтына басқа адамдардың талаптары) ренжіп, «В» адамын өз шекарасынан шығарып тастайды. Егер ол ашуланған кезде дөрекі әрекет жасаса, олардың арасында «сыртқы жарылыс» немесе жанжал пайда болады.

«А» және «В» адамдарының арасында өзара шағымдар болмауы үшін олар «байланыс шекарасында» сөйлесуі керек. Бұл жағдайда олардың әрқайсысы біртұтас болып қалады және ешкім екіншісінің жеке аумағына қол сұқпайды.

Ол үшін не қажет: екіншісіне ол қандай болса сондай болуына рұқсат беру керек, оны барлық кемшіліктері мен ізгіліктерімен қабылдап, өзінің де қадір-қасиеттеріне нұқсан келтірмеу керек.

Бұл ұстаным психикалық денсаулыққа және басқалармен үйлесімді қарым-қатынасқа әкеледі.

Бұл ұстаным әсіресе балалар мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынаста тиімді.

Өз шекараңызды қорғау және басқа адамның шекарасын бұзбау өте маңызды.

Ата-аналарға қойылатын сұрақтар: «Сіздің өмірлік тәжірибеңізде қандай бірігу жиі кездеседі? Сізге нұқсан келтіретін қысымға қарсы тұра аласыз ба?»

Ата-аналардың жауаптары (пікірталас)...

2-ші тәсіл. «Мен» – «сен» мәлімдемелері немесе «Мен» – «сен» хабарламалары.

«Мен» мәлімдеме сөйлеушінің сезімдерін сипаттауды, сол сезімдерді тудырған нақты мінез-құлықты белгілеуді және сөйлеушінің пікірі бойынша бұл жағдайда не істеуге болатыны туралы ақпаратты қамтиды.

Жүргізуші тақтаға «мен-мәлімдемелер» схемасын жазады:

Сен ... (мінез-құлық) болған кезде «мен... сезінемін (эмоция) және Мен ... (әрекеттің сипаттау) қалаймын».

Бұл қарапайым формула тікелей сезімдерді білдіруге ғана емес, сонымен қатар адамға өз ойлары мен сезімдері үшін жауапкершілікті сезінуге мүмкіндік береді, өйткені олардың себебін ол сыртқы жағдайлардан емес, ең алдымен өзінен көрінеді.

«Сен-хабарламалар» қарым-қатынас серіктесіне деген агрессияның дәлелі болып табылады, өйткені олар басқа адамның сезіміне тиеді. «Сіз хабарламаларға» жауап ретінде кез-келген адам әдетте іштей жабылады және әңгімеден аулақ болуға тырысады. Біреу оларды айыптау ретінде қабылдайды және ренжиді, біреу ашуланып, өзін қорғайды, ал біреу батылдық танытады. Сондықтан, егер сіз басқа адам мінез-құлқын өзгерткенін қаласаңыз, «Сен-хабарламалардан» аулақ болыңыз, әйтпесе олар сізді қабылдаудан қалады.

«Мен» және «Сен» хабарламаларының жағдайлары мен мысалдары талқыланады...

Жағдайлардың мысалдары:

1. «Бұл жай ғана сенің өзімшілдігің».

Сіз мұны істегенде, мен бұрынғы қамқорлықты сезінбеймін. Мен бір-бірімізді түсінгенімізді қалаймын, өйткені бұл Мен үшін маңызды.

2. «Сен мен қалаған нәрсені ешқашан жасамайсың».

Сен екеуіміз үшін де менің пікірімді сұрамай шешім қабылдағанда, мен ренжимін, менің көзқарасым сені қызықтырмайтын сияқты болады. Мен екеуіміздің де тілектеріміз ескерілетіндей осы мәселелерді бірлесіп талқылағанымызды қалаймын.

«Мен-хабарламалар» сәлемдемесі» жаттығуы

Жұпқа бөлінген қатысушыларға жанжал жағдайларының мысалдары беріледі. «Сен» – хабарламаға жауап ретінде «Мен» мәлімдемелер жасау ұсынылады. Схеманы қолданыңыз.

Нұсқаулық: «Жағдаятты оқып шығыңыз, «сен хабарламаны» зерделеп, «Мен» хабарламаны жазыңыз, оқып, үшінші бағанға «мен хабарламаларды» үшінші бағанға жазыңыз. Жауаптарды кілтпен салыстырыңыз.

№	Жағдаят	Сен-хабарлама	Мен-хабарлама
1	Әкесі газет оқығысы келеді. Баласы алдына отыру үшін	Біреу оқып отырғанда ешқашан кедергі жасама.	

	оған жармасады. Әкесі ашуланады		
2	Анасы шаң сорып жатыр. Бала сымды розеткадан шығарады. Анасы ашуланған, асығыс.	Сен мазасызсың	
3	Бала үстелдің басына кір қолымен және кір бетімен отырады	Сен үлкен ересек адам сияқты емес, кішкентай бала сияқтысың	
4	Бала ұйықтағысы келмейді. Ата-аналар өз істері туралы сөйлескісі келеді; бала жандарында айналшықтап, сөйлесуге кедергі жасайды.	Сен ұйықтайтын уақыт келгенін білесің. Сен бізді ренжітуге тырысасың. Сенің ұйықтауың керек.	
5	Бала оны киноға апаруды сұрайды, бірақ ол бірнеше күн бойы бөлмесін тазаламады, тазалауға уәде берген.	Сен киноға бару үшін уәдеңде тұрған жоқсың, өйткені сен соншалықты ұқыпсыз және өзімшілсің	
6	Бала күні бойы қабағын түйіп, үнсіз жүреді. Анасы не болғанын білмейді	Мұнда кел, қабағыңды түйме. Біз көңілді болуымыз керек. Сен бір нәрсені тым жақын қабылдайсың	
7	Бала музыканы тым қатты қосқан, бұл ата-аналарға сөйлесуге кедергі келтіреді	Сен басқаларды ойламайсың ба? Оны неге соншалықты қатты қосып қойдың?	
8	Бала қонақтар келгенше бірдеңе жасауға уәде берді. Бір сағат қалды, ал жұмыс басталмады	Сен күні бойы бос жүрдің, ештеңе істемедің. Қалай осылай ұқыпсыз және жауапсыз болуға болады?	
9	Қыз белгіленген уақытта үйге келуді ұмытып кетті. Сондықтан анасы онымен	Саған ұялу керек! Біз келістік қой, ал сен уақытыңда келмейсің	

	бірге дүкенге аяқ киім сатып алуға бара алмады	
--	--	--

Жаттығуды ата-аналармен талқылау...

Жүргізушінің тұжырымдары: «Сен-хабарламалар» ата-ананың не сезінетіні туралы хабарлау үшін жаман код болып табылады, өйткені олар көбінесе баланың не істеу керектігі (шешім жіберу) немесе оның қандай нашар екені (айыптау және бағалау арқылы) терминдерінде декодталады.

«Мен-хабарламалар» ата-ана мен баланың өзара қарым-қатынасы үшін анағұрлым тиімді және салауатты болып табылады. Олар қарсылықты азырақ дәрежеде қоздырады. Балаға оның мінез-құлқының сіздерге тигізетін әсері туралы шынайы түрде хабарлау, ол кейде жаман болады дегенге қарағанда, оны азырақ дәрежеде жарақаттайды.

«Мен-хабарлар» шексіз тиімдірек, өйткені олар баланың мінез-құлқын өзгертуге жауапкершілік жүктейді.

Шағын ақпарат: «Мен-хабарламалар» мәселесі

«Балалар көбінесе «Мен-хабарламаларды» елемейді, әсіресе басында. Олар кейде олардың мінез-құлқы ата-аналарына қалай әсер ететінін «естімеуді» қалайды.

Біріншіге жауап болмағанда ата-аналар келесі «Мен-хабарламаларды» жіберулері керек. Бәлкім, келесісі күштірек, қарқынды, қатты немесе үлкен сезіммен болуы мүмкін. Келесі хабарлама балаға: «Қара, мен шынымен де осыны айтып отырмын» дейді.

Балалар да «Мен-хабарламаға» жауап беріп, өздерінің «Мен-хабарламаларын» жібереді. Олар өздерінің мінез-құлқын дереу өзгертудің орнына, олардың сезімдерін естуіңізді қалайды. Көбінесе, балаға ата-анасының оның сезімін түсінгенін айтқаннан кейін, ол өзінің мінез-құлқын өзгертеді. Әдетте баланың қалауы - оның сезімдерін түсіну, сонда ол да сіздің сезімдеріңізге қатысты сындарлы бірдеңе жасағысы келеді».

Егер «Байланыс шекарасын» және «Мен-мәлімдемелерді» сақтауға «Белсенді тыңдауды» қоссақ, баламен (және ересектермен де) қарым-қатынас керемет болады. Осылайша, ең қиын баламен де әрқашан «ортақ тіл» табуға болады. Ең бастысы қарапайым ұсынымдарды ұстану керек, сонда нәтиже де көп күттірмейді.

Шағын ақпарат: «Белсенді тыңдау (БТ)»

«Белсенді тыңдау» – реципиентпен әңгімелесуге хабар жіберетін адамды тартудың тамаша жолы.

Баланың сөздері мен мәлімдемелерін тыңдай отырып, балаға не болып жатқанын (ол қандай сезімдерді сезінетінін және оның сөздерінің артында

кандай қажеттілік тұрғанын) түсіну керек, яғни оның сөзінің себебін ашу керек.

Белсенді тыңдауды қолдана отырып, сөйлеу кезінде баланың сезімдері мен эмоцияларын декодтау қажет, өйткені бала өзінің эмоциялық жай-күйін әрдайым дәл көрсете алмайды, тіпті өз сезімін де дәл атай алмайды. Оған ересектердің көмегі қажет болады».

«Белсенді тыңдау дағдылары» жаттығуы

Жүргізуші баланың мәлімдемелерін дауыстап айтады. Қатысушыларға бұл ретте баланың не сезінетінін айқындау ұсынылады.

№	АЙТАДЫ	СЕЗІНЕДІ
1	Сабақ біткенге 10 күн қалды	Қуаныш, жеңілдеу
2	Әке, қарашы, мен жаңа конструктордан ұшақ жасадым	Мақтаныш, сүйсіндірерлік
3	Балабақшаға бара жатқанда, сен менің қолымнан ұстайсың ба?	Үрей, қорқыныш
4	Мен ешқашан Сашадан жақсы болмаймын. Мен де жасаймын, істеймін, бірақ ол бәрібір менен жақсы.	Сәйкессіздік, күйзеліс сезімі
5	Барлық балалар серуендеуге кетті, мен кіммен ойнаймын	Қалдыру, тастап кету, жалғыздық
6	Сашаның ата-анасы мектепке велосипедпен баруға рұқсат берді, ал мен одан жақсы жүремін	Ата-ананың әділетсіздігі мен өзінің құзыреттілігі сезімі
7	Мұны өзім де жасай аламын. Маған көмектесудің қажеті жоқ, мен өзім жасайтын ересек адаммын	Құзыреттілік, көмекті қабылдағысы келмеу
8	Кетіндер, мені жалғыз қалдырыңдар. Мен ешкіммен сөйлескім келмейді. Маған не болып жатқаны сендерге бәрібір.	Ауырсыну, ашулану, өзін сүймейтінін сезінеді

Жүргізушінің қорытындысы: «Ата-аналар баланың мәселелеріне БТ арқылы жауап бергенде, олар баланың жиі өзі туралы ойлай бастайтынын көреді: өз мәселелерін талдау, сындарлы шешімдер табу. БТ сенімділікті қалыптастырады, ал кеңестер, қорытындылар, нұсқаулықтар және т.б. сенімсіздік ұялатады, себебі шешім үшін жауапкершілік баладан алынады. Сондықтан БТ – өзін-өзі бақылауға, жауапкершілікке және тәуелсіздікке тәрбиелеудің тиімді жолы».

«Диктат» жаттығуы

Мақсаты: баланың құқықтарын ұғыну және оларды қабылдау; бала үшін шешім қабылдауға болмайды.

Жетекші баланы бейнелейтін жаттығуды орындау үшін ата-ананың біреуін таңдайды.

Жетекші: орындықтарыңызға қараңызшы, кімде орындықта геометриялық пішін - үшбұрыш бар, сол шеңберге шығады. Сіз баласыз, мен анамын. Мен балама қатты қамқорлық жасаймын, ол ауырып қалмасын, таза жүрсін деп және т.б. Балаға көлшіктерден секіруге, көшеде жүгіруге тыйым саламын (оның аяқтарын белбеумен немесе лентамен байлайды), көшедегі таяқтарға тиісуге, тастарды жинауға және оларды ауызға салуға тыйым саламын (қолын байлайды), сіздің ойыңызша, балаға көруге болмайтын нәрселерге қарауға тыйым саламын - (көзін байлайды), ересектердің сөзін тыңдауға тыйым (құлағын байлайды), баламен сөйлескім келмейді және аузында жап деймін - (аузын байлайды). Менің балама қараңызшы, ол осы жағдайда құрдастарымен тиімді қарым-қатынас жасай ала ма, өз қажеттіліктерін қанағаттандыра ала ма, толыққанды дами ала ма?

Ата-аналардың осы әрекеттері мен сөздері баланың дамуына кері әсерін тигізеді, бірақ әрбір жағдайда ымыраға келуге болады, маған көмектесіңіздер.

Ата-аналар күрделі жағдайларды шешу үшін ымыраға келеді:

- Аяқты байламау – резеңке етік кигізу;
- Қолды байламау – серуеннен кейін қолды жуу;
- Көзді немесе құлақты байламау – баяу дауыспен сөйлеу, ұрысыспау;
- Ауыз байламау – баланы тыңдау.

Жетекші: сіздермен бірге мәселені шешу жолдарын таптық.

Балаға қоршаған ортаны тануда тыйым салуға болмайды, ата-аналармен қарым-қатынас жасауда және қоршаған ортаны тануда ғана бала дамиды және бұл баланың әлеуметтенуіне әсер етеді.

Жетекшіге ұсынымдар. Талқылау кезінде пікір бірлігіне қол жеткізу керек: алдымен не шешу керек. Баланың өзінен сұрау керек деген ойға келтіру керек, бала үшін шешім қабылдауға болмайды.

Психологиялық түсініктеме. Жаттығу баланың құқықтарын ұғынуға және оларды қабылдауға мүмкіндік береді.

Жетекші: «Баланың бойында дені сау эмоцияларды, қайырымдылықты және дұрыс оң ойлауды тәрбиелеу үшін оң эмоцияларды дамытуға ерекше көңіл бөлу қажет».

Ата-аналарға сұрақ: «Балаңызда жағымды эмоцияларды қалай дамытасыз? Мысалдар келтіріңіз».

Ата-аналардың жауаптары...

Жүргізушінің қорытындысы: «Балалардың жағымды эмоцияларын дамытудың ең басты жолы – сүйіспеншілік. Өз баланды сүю – бірдей бір ғылым».

Шағын ақпарат: «Сүйіспеншілік»

«Махаббат – ең жоғары сезім. Әрине, әрқайсымыз өз баламызды жақсы көреміз деп ойлаймыз. Біз өз балаларымызды жақсы көреміз, бірақ өзіміздің сүйіспеншілігімізді бала сезінетіндей айқын көрсете алмаймыз. (Мысалы: біз баланың құлақтарын жұлқылап жуған кезде бала біздің сүйіспеншілігіміз бен нәзіктігімізді сезінбейді, т.б.) Сонымен қатар, ол бізді тек сүйіспеншілікке ғана емес, кейде ренжітуге, өкінуге, төзбеушілікке және тіпті үмітсіздікке ұшырататыны да рас. Бұл сезімдерді біз өзіміздің сүйіспеншілігімізге қарағанда әлдеқайда драмалық және сенімді түрде білдіреміз. Көптеген ата-аналар үшін бұл мінез-құлық нормасы!

Адамдар сүйіспеншілік ұғымына олардың жеке дамуына сәйкес келетін мағынаны қосады. Сондықтан сүйіспеншіліктің барлық түрі оларға қуаныш әкелмейді.

Сонымен, сүйіспеншіліктің үш түрі болуы мүмкін - балалар, ересектер және мінсіз.

Балалар - мен үшін істегенің үшін немесе маған бергенің үшін жақсы көремін.

Ересек адам - мен сен үшін істеу, не беру мүмкіндігім үшін жақсы көремін.

Мінсіз - сен болғаның үшін жақсы көремін, - сен маған беретініңе немесе мен саған беретініме қарамастан; сен мен үшін не істейсің, немесе мен сен үшін не істеймінге қарамастан.

Мысалы...

Балалар сүйіспеншілігі: «Егер мен сені сүйетін болсам, онда сен...» Бұл тұтынушының махаббаты - бірақ міндетті түрде бала емес. «Жақсы көрсең, ойыншық сатып әпер», «Жақсы көрсең, жақсы оқы», «Жақсы көрсең, мені ренжітпе».

Ересек сүйіспеншілігі: «Егер мен сені жақсы көрем, онда мен...тиіспін» Бұл - инвестордың махаббаты.

«Сен ақымақ қызметкер болғанымен, сені қуғым келмейді, себебі сен біздің есебімізден ұзақ уақыт оқыдың» - мәлімдемелері жатады.

Балалар мен ересектердің сүйіспеншілігі күштеу махабатына жатады. Шын мәнінде, олар қуаныштан қайғыға, қабылдаудан қабылдамауға, сүйіспеншіліктен ашулану мен зорлық-зомбылыққа тербелетін маятник болып табылады.

Тек жетілген сүйіспеншілік қана нағыз, сондай-ақ тұрақты қуаныш көзі болып табылады».

Ата-аналарға қойылатын сұрақ (жауап үшін емес, ойлану үшін): «Балаңызға деген сүйіспеншілігіңіз қандай?»

«Қуанышсыз сүйіспеншілік жарымжан болады, өйткені ол басқаның (немесе өзінің) бостандығын жоққа шығарады. Және бұл теріске шығаруда ол не өзін теріске шығаратындай, не мінсіз сүйіспеншілікке айналуға тиіс (өзін және басқа адамды түзету немесе қайта жасау, бағалау немесе сынға алу, құптау немесе бақылау ниетінсіз толық қабылдау). Ал өзіне деген сүйіспеншілік басқаның мәнін түсіне отырып, оны қалай болса солай қабылдай отырып, біз оған өзімізге зиян келтіруге жол бермейтін шекті ұстанатынымызда көрінеді.

Сонымен, Сүйіспеншіліктің басты бөлігі сөзсіз қабылдау болып табылады.

Сөзсіз, баланы қабылдау - оны әдемі, ақылды, қабілетті, үздік оқушысы үшін емес, жай ғана, бар болғаны үшін сүйуді білдіреді.

1. Сүйіспеншілік пен тиесілілікке деген қажеттілік, яғни біреуге керектілігі, адамның негізгі қажеттіліктерінің бірі. Оны қанағаттандыру - баланың қалыпты дамуының қажетті шарты. Бұл қажеттілік балаңызға оның өзіңізге қымбат екенін, қажет екенін, оның жақсы екенін хабарлағанда қанағаттандырылады. Мұндай хабарламалар жылы көзқарастарда, сүйкімді жанашырлықтарда, тікелей сөздерде: «Сенің дүниеге келгенің қандай жақсы болды», «Мен сені көргеніме қуаныштымын», «Сені ұнатамын», «Мен сенің үйде болғаныңды жақсы көремін», «Мен бірге болғанымызды жақсы көремін» дегенде болады.

2. Баламен дене қатынасы да маңызды. Психологтер баланы күніне кемінде 4 рет құшақтауға кеңес береді (бұл әркімге аман қалу үшін қажет), ал жақсы көңіл-күй үшін күніне кемінде 8 құшақтау қажет! Және, айтпақшы, тек балаға ғана емес, ересектерге де.

Өсіп келе жатқан организмге тамақ қажет сияқты, әрине, әсіресе балаға мұндай қабылдау белгілері ауадай қажет. Олар оның психологиялық дамуына көмектесіп, эмоциялық тұрғыдан қоректендіреді».

Қорытындылау. Ата-аналарға ұсынымдар:

- Өздеріңіздің сезімдеріңізге назар аударыңыздар!
- Өз эмоцияларыңызды баспаңыздар, оларды сындарлы түрде білдіріңіздер!
- Балаңыздың сезімдерін құрметтеңіздер және оның қажеттіліктеріне мән беріңіз!
- Балаларыңызға сүйіспеншілікпен қараңыздар, оны қалай бар солай қабылдаңыздар!
- Балаңызға сезімдеріңіз туралы айтыңыз - сезімдеріңізбен бөліссеңіз, яғни сену деген сөз!

– Баланың барлық жетістіктері мен бастамаларына қолдау көрсетіңіз - ол сізден сүйіспеншілік пен тіректі сезінуі тиіс!

– Күнделікті қарым-қатынаста жылы сөздерді қолданыңыз (мысалы: «Маған сенімен болған жақсы». «Мен сені көргеніме қуаныштымын». «Сенің келгенің жақсы болды». «Маған сенің...ұнайды» «Мен сені сағындым». «Бізде сенің барың қандай жақсы». «Сен менің жанымсың!»))

– Баланы күніне кемінде 4 рет, тіпті 8 рет құшақтаңыз!

Сіздерге сәттілік және көбірек жағымды эмоцияларды тілеймін!

Рефлексия.

«Ата-ана құзыреттілігі» тақырыбындағы ата-аналарға арналған тренинг

Кіріспе. Сабаққа қатысушыларды қарсы алу

Сабақ басталар алдында ата-аналарға сауалнама толтыру ұсынылады.

Кездесулерді өткізудің негізгі нысаны – практикалық жұмыс, оның барысында балалармен өзара іс-қимылдың нақты дағдылары пысықталады.

«5 жағдай» жаттығуы

Баламен байланысты 5 өмірлік жағдайды жазу қажет: «Өзімді жақсы сезінемін» және «Өзімді жаман сезінемін».

Талқылау. Ата-аналардың қандай да бір сезімдерін тудыратын жағдайларды салыстыру. Жиі кездесетіндерді таңдау.

Негізгі бөлігі

«Бетпердесіз» жаттығуы

Тренер сөлемдердің басы жазылған алдын ала дайындалған карточкаларды таратады, қатысушылар оларды жалғастыруы тиіс. Бәрі жауап бергеннен кейін, бұл карточкалар барлық ата-аналар әр сөйлемді жалғастырмайынша, сағат тілі бойынша шеңбер бойынша беріледі.

«Әсіресе маған ... ұнайды», «Маған... болады», «Балам үшін ең маңызды нәрсе... деп ойлаймын», «Менің балам...», «Кейде шынымен қалайтын нәрсе – бұл...», «... мен ұяламын», «Менің ойымша, мен үшін ата-ана ретінде ең маңызды нәрсе...», «... Мен ерекше қуаныштымын», «...Бала алдында ыңғайсыз болады», «Әсіресе мені...», «Өзімде өзгерткім келетін нәрсе, ол...», «Қашан...», «Кейде бала мені түсінбейді, себебі мен...», «...Мені қоздырады».

Бұл жаттығуды сөйлемдердің басталуын сәл өзгертіп, барлық сабақтардың соңында жүргізу пайдалы.

«Сөйлеуші - Тыңдаушы» жаттығуы

Ата-аналар жұпқа бөлінеді. Бір қатысушы сөйлесе, екіншісі тыңдайды. Жаттығу үш кезеңде өтеді:

1 кезең. 5 минут ішінде бірінші қатысушы («сөйлеуші») баламен қарым-қатынас жасаудағы өзінің қиындықтары туралы хабарлайды. Бұл ретте осы қиындықтарды тудыратын сәттерге назар аударады. Екінші ата-ана белсенді түрде тыңдайды.

2 кезең. Екі қатысушы да тыңдаушының мінез-құлқында сөйлеуге не көмектескенін, не кедергі келтіргенін талқылайды. (1 минут).

3 кезең. 5 минут ішінде бірінші қатысушы баламен қарым-қатынас жасаудағы өзінің күшті жақтарын, байланыс орнатуға не көмектесетінін айтады.

Содан кейін қатысушылар рөлдерін ауыстырады. (Бұл жаттығу ата-аналарға баламен қарым-қатынасына жаңаша қарауға көмектеседі).

«Ми шабуылы» жаттығуы

Психолог ата-аналарға психологке жиі жүгінетін мәселелер бойынша түрлі қиын өмірлік жағдайларды оқиды. Мысалы: «Егер баланың ұйықтағысы келмесе, оны қалай ұйықтатуға болады?»; «Балалардың қорқынышына (айырылысу қорқынышы, өзгелерден қорқу, қорқынышты түс) қалай әрекет ету керек?»; «Неге бала соншалықты қикар, барлығына қарсы шығады?»; "Бала үнемі барлығына қақтығысып жүреді, төбелеседі. Не істеу керек?"; "Бала ата-анасынан жаман бағаларды жасырады. Не істеу керек?"; "Бала ата-анасынан үнемі ақша сұрайды. Беру керек пе, жоқ па? "және т.б.

Жоғарыда сипатталған ұсыныстар мен тәсілдер негізінде, талқылау және ақыл-ой шабуылының көмегімен ата-аналар өздерін толғандыратын сұрақтарға өздері жауап береді. Бұл жаттығу ата-аналарды балаларының мәселелерін талдауға үйретеді, оларға сырттан қарауға және қиын жағдайларды шешудің дұрыс жолын табуға көмектеседі.

«Болжам» жаттығуы

Ата-аналар келесі «Мәселе – Іздеу – Қорытынды» алгоритмі бойынша әрекет ете отырып, «Ата-ана – Бала» қарым-қатынасында белгілі бір оқиға қалай дамитынын болжауы қажет. Талқылау үшін қақтығыстардың жиі кездесетін себептері алынды. Жұмыста «Не? Кім? Қалай? Неге? Қайда? Қашан?» сұрақтарын пайдалануға болады.

1-жағдай: Мәселе – жанжалды жағдайды шешудегі ата-ананың табандылығы. Іздеу – топтық талқылау (жауап нұсқаларын тақтаға жазуға болады). Қорытынды: бұрынғы қарым-қатынастарды бұзу бүкіл жасөспірімдік кезеңге созылып, созылмалы жанжал нысанын қабылдауы мүмкін. Қиындықтар артып, жанжал тереңдей түсуде.

2-жағдай: Мәселе – ата-ананың деспотизмі. Іздеу – топтық пайымдау. Қорытынды: жасөспірімде деспотизм оның жеке басын бағындыруы үшін кек қайтаруға, өшін басқалардан, әлсіздерден алуға ұмтылуды тудыруы мүмкін.

3-жағдай: Мәселе – тыйым салудың көптігі. Іздеу – топтық пайымдау. Қорытынды: – жасөспірім оларды айналып өтудің жолдарын табады, өтірік айтады, бейімделеді, көрінеді.

4 жағдай: Мәселе – жасөспірім Сізге кек алады. Іздеу – топтық пайымдау. Қорытындылар: – себебін іздеңіз. Бәлкім, мәселе өзіңіздің ересек мәселелеріңізді шеше алмауыңызда шығар (ажырасу және т.б.).

5-жағдай: Мәселе – ата-аналар жасөспірімді бала ретінде көреді.

Іздеу – топтық пайымдау. Қорытынды: қарым-қатынастарды «қайта құру», шиеленісті жағдайдан шығу мүмкіндігі.

Жаттығуды талдау:

– Жұмыс барысында қандай қорытындыға келдік?

– Мәселелерді шешудің болжамдары мен нұсқалары бойынша қандай ата-аналардың ұсыныстары сізге тиімді болып көрінді?

«Қадамнан-қадамға» жаттығуы

Жасөспіріммен қарым-қатынаста жанжалды лайықты шешу үшін біз бірқатар кезеңдерден өтуіміз керек. Психологтер сіздерге біртіндеп сындарлы қарым-қатынасқа келуді ұсынады. Кезеңдерді зерделеу барысында сіздер өз көзқарастарыңыз бен сенімдеріңізді білдіре аласыздар.

Жанжалды жағдайлардан шығу кезеңдері:

Бірінші кезең «Нақтылау». Алдымен баланы тыңдау керек. Мәселенің не екенін, оның не қалайтынын немесе қаламайтынын, оны не қиындататынын, оған не маңызды екенін нақтылау керек. Баланың мәселесін естігеніңізге сендіріңіз. Балаға өзіңіздің қалауыңыз бен уайымыңыз туралы нақты айту. Баланың қандай қажеттілігіне қысым жасалғанын түсіну. Тыйым салуыңызды түсіндіруге тырысыңыз.

Екінші кезең «Идеялар банкі». «Не істеуіміз керек?», «Қалай істейміз?» сұрақтарынан бастау. Бірінші балаға өз шешімдерін білдіруге мұрсат беріп, кейін өз нұсқаларыңызды ұсыну керек. Ешқандай, тіпті абсурд ұсыныстарды қайтармау керек. Егер ұсыныстар көп болса, оларды қағазға жазуға болады.

Үшінші кезең «Маңызды таңдау». Ұсыныстарды бірлесіп талқылау. Талқылау кезінде өзара мүдделерді ескере отырып, сенімді құрмет атмосферасын құру.

Бір-бірінің шынайы тілектерін айқындау және түсіну. «Қиын» мәселелерді бірлесіп шешу қаншалықты жақсы екеніне назар аудару керек.

Төртінші кезең «Бақылау»

Егер бала сәтсіздікке ұшыраса, ол бұл туралы өзі айтса жақсы. Онымен бірге сәтсіздіктің себебі неде екенін анықтау, талдау. Баланың бұл міндетті өз бетінше орындай алатынына сенімділікті ояту, қолдау.

Жаттығуды талдау:

– Баламен қарым-қатынаста қақтығысты шешудің қандай да бір технологиясын қолдандыңыз ба?

– Сізге қандай кезеңдер күрделі болып көрінді?

– Сіз отбасыңыздағы жанжалдарды шешу үшін қандай әдістерді қолданасыз және жақсы нәтижелерге қол жеткізіп отырғаныңызды айта аласыз?

«Қасиеттер қолшатыры» жаттығуы

Ата-аналар топ бойынша 4 қолшатыр салады: оң қасиеттері бар екі қолшатыр: өздерінің және өз балаларының, қалған екеуі - теріс. Қалаулары бойынша ата-аналар мен балалардың қасиеттері оқылады.

Талқылау: тапсырманы орындағанда ата-ана не сезінді?

Содан кейін ватманға немесе тақтаға ортақ қолшатырлар жасап, қандай қасиеттердің көп екенін қараймыз.

Бұл жаттығу оң қасиеттерді көруге - баланың жан дүниесінен «жарық» табуға көмектеседі!

Жаттығу

«Өз баласына наразылық білдіру тәсілдері және мақтау тәсілдері»

Ата-аналар бір-біріне қарама-қарсы екі шеңберге (сыртқы және ішкі) тұрады. Сыртқы шеңбердің қатысушылары алдымен өз серіктесіне ұрсады, содан кейін мақтайды (содан кейін олар рөлдерін ауыстырады).

Талқылау:

– бірінші және екінші жағдайларда не сездіңіз?

– не көп болды?

– не оңай болды?

– серіктеске не оңайға түсті?

– жанжал – бұл кімнің мәселесі?

Рефлексия. Жаттығу

«Отбасылық дәстүрлерді нығайту бойынша идеялар қоржыны»

Барлық қатысушылар, олардың пікірінше, отбасын нығайтуға және балалармен қарым-қатынасты жақсартуға ықпал ететін идеяны қағаз бетіне жазады және оны жәшікке немесе қапқа салады. Содан кейін кезекпен идеяны шығарып, оны дауыстап, талдау жасайды (мұндай идея табысты бола ала ма?). Талқылау жүреді.

Қорытындылау. Талқылау.

Тарату материалы

Ата-аналарға арналған сауалнама

Сауалнаманың мақсаты: ата-ана құзыреттілігінің тренингін өткізу қажеттілігі дәрежесін айқындау.

Т.А.Ә. _____

Толтыру күні _____

1. Сіз тренингке қатысып көрдіңіз бе?
2. Сіздің ата-ана болуыңызды толығымен құзыретті деуге бола ма?
3. Сіз балаға қатысты тиімді тәрбие шараларын қолданасыз ба?
4. Ата-ананың құзыреттілігін жетілдіру керек пе?
5. Сіз қалай ойлайсыз, сіздің балаңызды балалар-ата-аналар қарым-қатынасының ерекшеліктері қызықтырады ма?
6. Сіз оң нәтиже алу үшін тұрақты және жүйелі жұмысқа дайынсыз ба?
8. Сіздің бір апта ішінде балаңызға арнай алатын күнді белгілеуге мүмкіндігіңіз бар ма (_____ күнін көрсету)
9. Сіз қалай ойлайсыз, балалардың, ата-аналардың және психологтің бірлескен күш-жігерімен біз тәрбиелік әсер ету жүйесінде оң өзгерістерге қол жеткіземіз бе?

«Мен табысты ата-анамын» тренинг элементтері бар сабақ

Мақсаттары:

- өзінің ата-ана ұстанымын ұғыну және отбасындағы тәрбиелеу түрткілерін ұғынуды кеңейту;
- балаларды тәрбиелеу үдерісінде ата-ананың ықпал ету нысандарын оңтайландыру және тәрбиелеу стилін үйлестіру;
- балалар мен жасөспірімдердің мінез-құлқындағы келеңсіз көріністердің алдын алу.

Міндеттері:

- ата-аналарға отбасылық жүйелердің тетіктері туралы білім беру, олардың ата-аналарының өз отбасындағы өзекті жағдайға ықпалын көрсету.
- балалармен өзара қарым-қатынас жасаудың белгілі бір моделін беру және осы модельді іске асыру үшін қажетті тұлғааралық қарым-қатынастың түрлі дағдыларына үйрету.
- қолдау дағдыларын үйрету, белсенді тыңдау дағдыларын пысықтау, ата-ананың өміріне тікелей қатысты мәселелерді шешу үшін «Мен-мәлімдемелерді» пайдалану дағдыларын меңгеру.

– ата-ана ұстанымдарын өзіндік зерттеу, балалар-ата-ана қарым-қатынастарының көп өлшемді психологиялық пайымын дамыту: қалыптасқан мінез-құлық пен паттерн стереотиптерін еңсеру.

– ата-аналардың тиімсіз стратегияларын ұғыну; балаға өз өмірі үшін жауапкершілікте болу әдістемесіне үйрету.

Тренинг барысы

Кіріспе. Тренингке қатысушыларды қарсы алу. Қатысушылардың бір-бірімен танысуы.

«Өзін-өзі таныстыру» жаттығуы. Қатысушыларға «визитка» ресімдеу үшін карточкалар мен қарындаштар таратылады. Өзіңіздің «визиткаңызды» көрсетіп, өзіңіз, тренингке байланысты өзіңіздің күтетіндеріңіз бен алаңдаушылықтарыңыз туралы қысқаша айтып беру қажет.

«Қабаттар» жаттығуы. Ата-аналарға қазіргі заманғы үлкен супермаркеттің алдында тұрғанын елестету ұсынылады. Оның үш қабаты бар:

– бірінші қабатта алдын ала белгілі ақауы бар, сапасы төмен тауарлар сатылады;

– екінші қабатта – орташа баға мен сападағы қарапайым тауарлар;

– үшінші қабатта ең үздік, сапалы, әдемі заттар сатылады.

Сұрақ: тауарды қай қабаттан сатып алғыңыз келеді?

Тезис: бізде бала пайда болғанда, біз оның «үшінші қабатқа» сәйкес келуін қалаймыз – ақылды... Мүмкін, орындалмаған армандарымызды жүзеге асырамыз. Бірақ, өкінішке қарай, өмірде ондай болмайды. Әрбір бала бірегей. Оның бойында бірінші, екінші, үшінші қабаттардың да тауарлары бар.

Сіздің балаңыз да артық емес, бұған көз жеткіздіңіз. Онда сізге ұнайтын да, өзгертіңіз келетін де нәрсе бар.

Негізгі бөлігі

Ата-ана ұстанымын түсіну

Психологтің «психологиялық ұстаным» ұғымының мәні және оның шындықты қабылдауға әсері туралы әңгімесі. Негізгі тезис: "Біздің балалармен қарым-қатынасымызға біздің қалауымызға қарамастан, біз оларды түсінбегенше, ата-аналарымыздың балалық шақта қалыптастырған ұстанымдары әсер етеді. Егер ұстанымды түсінсек, ол бізді басқаруды тоқтатады, біз оны өзгерте аламыз".

«Ата-ана ұстанымдары» жаттығуы. Қатысушылардан көздерін жауып, бірнеше рет терең дем алуды және баяу, баяу дем шығару сұралады және осындай босаңсыған шақта өз ата-анаңыздың отбасын, өз балалық шағыңызды есеке түсіру керек. Сіздің қылықтарыңызға, қынжылдықтарыңызға, теріс қылықтарыңызға ата-аналар қалай қарады? Олар келесі сөйлемдерді қалай аяқтас еді: «Балалар өздерін жаман ұстайды, себебі»..., «Бағынбайтын бала – бұл»..., «Ата-аналар ... тиіс»...? Содан, босаңсу жағдайынан шыққаннан кейін, қатысушылар ата-анасының ұстанымы туралы

өз сезімдерімен, ойларымен бөліседі. Талқылау барысында өзекті ұстанымдарды балалар-ата-аналар қарым-қатынасы саласындағы «көмектесетін», яғни ұтымды, тиімді – және «кедергі жасайтын», яғни тиімсіз, ұтымсыз деп саралау қажет.

Қарым-қатынастағы ұстанымдар: Ата-ана, Ересек және Бала

Ата-аналар ұстанымдарының тақырыбын Э.Берн тұжырымдамасы шеңберіндегі қарым-қатынастағы ригидтік ұстанымдарды қарау қисынды түрде жалғастырады. Негізгі тезис: «Ересектердің ұстанымы басқа адамның ересек позициясын көрсетуге ықпал етеді. Ата-ананың позициясы басқада баланың позициясын қабылдауға ықпал етеді және керісінше. Ата-ананың Ересек адамның эго-күйінде болуы балаға анасымен немесе әкесімен психологиялық теңдікті сезінуге мүмкіндік береді, қисын мен салауатты ой қағидаларын меңгеруге ықпал етеді».

Баланың сезімін қабылдау

Ата-аналардың тренингтік топта жұмыс істеу себептерінің бірі – өз баласымен өзара түсіністікке ұмтылу. Баланы түсіну - оның сезімін есту, оның мінез-құлқының терең мотивациясына ену. Бұл жерде меңгеруге арналған сабақтың осы кезеңі «белсенді тыңдау» дағдысы қажетті дағды болып табылады.

«Сезім ескерткіші» жаттығуы. Бұл белгілі «Мүсінші» техникасының нұсқасы, ол бір мезгілде жеңіл-желпі жаттығу және тақырыпқа жақсы кіріспе болып табылады. Ата-аналар жұптасып жұмыс істейді, біреуі «балшық», екіншісі – «мүсінші» рөлін атқарады. «Мүсіншілер» сезім, эмоциялық жай-күй аттары жазылған карточкалар алады, олардың «ескерткіштерін» серіктесінің денесін пайдалана отырып, сөзсіз «бейнелеу» керек. Талқылау кезеңінде ата-аналарға қосымша екі сұраққа жауап беруді ұсынамыз:

1) балаңызға қатысты осы сезімді қай уақытта сезінесіз?

2) сіздің ойыңызша, бала сізге қатысты оны қай уақытта сезінеді?

Психологтің сезімді басу мен өтеудің психологиялық тетіктері туралы әңгімесі тренингке қатысушылардың білім деңгейіне сәйкес құрылады. Негізгі тезис: «Басылатын және сақталатын эмоциялар».

«Жол берілетін және мойындалатын сезімдер өздерінің қиратушы күшін жоғалтады. Басылған эмоцияларды атау және мойындау балаға үлкен жеңілдік, қуаныш, ата-анамен жақындық сезімін, сені еститінін және түсінетінін сезінуге әкеледі».

«Сезімдерді қабылдау» жаттығуы. Қатысушылар 4-5 адамнан тұратын шағын топтарға бөлінеді, олардың әрқайсысына баланың сезімін қабылдайтындай түрде ата-аналардың тиімсіз жауаптарын қайта тұжырымдау тапсырмасы беріледі.

Тапсырмалардың үлгілері мен жауаптардың ықтимал нұсқаларын келтіреміз:

• «Оны ұруға қалай дәтің барады, ол сенің бауырың!» («Сен бауырыңа ашулана аласың, бірақ оны ұруға болмайды».)

- «Қорықпа. Ит саған тиіспейді» («Сүйкімді ит... Бірақ қорықсаң, басқа жаққа өтейік».)

- «Күл. Бәрі сен ойлағандай жаман емес» («Мен де қамығар едім. Бірақ, мүмкін, біз бірге жол табамыз?»)

- «Сол да сөз болып па – дәрі егу! Тіпті бала да қорықпайды, ал сен...» («Иә, инъекция – ол ауыртады. Егер қорықсаң, менің қолымнан ұста».)

Осы жаттығуды талқылау барысында ата-аналар «белсенді тыңдау» ұғымымен танысады, белсенді тыңдау - сіздің балаңыздың шын мәнінде не сезінетінін айтқысы келетінін түсіну және өз пікірлерін түсіну және шынайы қамқорлықпен түсіністікпен көркемдеп, өз сөздерімен айтуды білдіреді (бұл құбылысты сипаттайтын термин - «эмпатия» деп аталады).

«Мен жақсы ата-анамын» жаттығуы. Әрбір қатысушыға бір минут ішінде өздерінің мықты «ата-аналық» тұстары туралы айту ұсынылады.

Әрбір сөз сөйлеуден кейін қалған қатысушылар әңгімелеушіге өз қолдауларын сөзбен емес, қимылмен білдіреді (бұл қол алысу, иық қағу, басын шұлғу).

Неге біз басу ымды жазасына қарсымыз

«Жазалау» жаттығуы. Босансыған кезде ата-аналарға олардың ата-аналары жазалаған жағдайды еске түсіру ұсынылады.

Өзіңіз үшін мынадай сұрақтарға жауап алу қажет: Ол кезде сіз не сезіндіңіз? Сіздің дене сезімдеріңіз қандай болды? Ол кезде сіз не ойладыңыз? Сіз не істегіңіз келді? Бұл жаттығуды талқылау жазаның теріс салдары туралы қандай да бір қосымша ақпаратты артық етеді.

Рұқсат етілген мінез-құлық шегін белгілеу

Таңдау еркіндігін беру және осы таңдаудың қисынды салдарын анықтау – қажетті тәртіпті белгілеудің жалғыз әдісі емес. Біз ата-аналарға Х.Жайнот әдісімен «тыйым салудың сатылы жүйесімен» танысуды ұсынамыз:

1. Баланың қандай да бір қалауы туындауы мүмкін екенін мойындау («Сенің қалағанды түсінемін»...).

2. Қандай да бір әрекетке тыйым салуды нақты белгілеңіз («Бірақ мен қазір саған рұқсат бере алмаймын, өйткені»...).

3. Баланың өз тілегін қалай жүзеге асыра алатынын көрсету.

4. Балаға өзінің заңды наразылығын білдіруге көмектесу («Әрине, бұл саған ұнамайды»...).

Балалардың өзін-өзі құрметтеуін арттыру тәсілдері

Біздің ескертулеріміз бен сөзсіз қарым-қатынасымыз балаларға өздеріне риза болуға немесе өздерін ыңғайсыз сезінуге көмектеседі.

«Бейресми қарым-қатынас» жаттығуы. Топ «ата-аналар» және «балалар» болып бөлінеді. «Балалар» есіктен шығады, әркім «ата-анасына» жүгінгісі келетін мәселені ойлап табады. «Ата-аналар» баланың өтініштеріне

қолым бос емес, шаршау және т.б. сылтаумен жауап бермеу туралы нұсқау алады. Бірнеше минут ішінде жағдайлар рөлдер бойынша ойналады. Содан кейін қатысушылар рөлдерін ауыстырады. Алайда, жаңа «ата-аналар» қарама-қарсы нұсқау алады: баланың сөзіне барынша назар аударып, сезімталдықпен қарау, өз көмегі мен қолдауын ұсыну. Қатысушылардың сезімдерін талқылау формалды (жабық, немқұрайлы, шынайы емес) және формалды емес (ашық, эмпатиялық, шынайы) қарым-қатынас ұғымын айқындаумен аяқталады.

Тиімді мақұлдау немесе қолдау ата-ананың маңызды қабілеті болып табылады. Егер мақтау адамның жеке басын бағалауға бағытталса, бұл бағаны қызмет нәтижесіне тікелей тәуелді етіп, сәтсіздікке ұшыраған жағдайда өзін-өзі бағалауды төмендететін болса, онда қолдау аралық нәтижелерді және оларға қол жеткізуге қосқан жеке үлесін тануға бағытталған. Осылайша ол бала мен ересектердің өзін-өзі құрметтеуін арттыруға ықпал етеді.

Тиімсіз стратегиялар

Бұл біздің бостандығымызды шектейтін және ата-аналық ұстанымды қалыптастыратын тиімсіз пайымдаулар. Көптеген ата-аналарға баланың өмірі үшін жауапкершілікті беру қиын, өйткені олар жақсы ата-ана болуға ұмтылады, бұл шамамен мынаны білдіреді:

– Мен баламның қалыпты дамып, өзін белгілі бір деңгейде ұстауын қадағалауым керек.

– Мен баламды басқаруға, ал ол менің нұсқауларымды орындауға міндетті.

– Мен балаға қамқорлық жасауға міндеттімін. Ақыр соңында ол дүниеге келгені үшін кінәлі емес.

– Егер менің балам қасіретке ұшыраса, мен оны осы қасіреттен құтқаруым керек.

– Мен ол үшін барлығын құрбан етуім керек, өйткені оның қажеттіліктері менікінен де маңызды.

– Мен барлық қауіпті жағдайларға қатысты сақ болуға және оның қауіпсіздігін қамтамасыз ете отырып, баланы олардан қорғауға тиіспін.

– Баламды азаптардан, қиындықтардан, қателіктер мен сәтсіздіктерден қорғау – менің міндетім.

«Керек пе немесе қалаймын ба?» жаттығуы. Жоғарыда келтірілген сөздердегі «керек», «міндетті» деген сөздер «қалаймын» деген сөздермен ауыстырылсын. Осы сөз тіркестерін айту кезінде қандай сезімдер пайда болады?

«Бір құшақ міндеттер» жаттығуы. Ата-аналардың біреуінен еденге сызылған сызықпен жүре ала ма деп сұраймыз. Содан кейін оның қолына әр түрлі міндеттерді білдіретін қораптар беріледі. Осы «міндеттерді» алып жүре отырып, сызықпен жүру әлдеқайда қиын. Осы аллегорияны түсіндіре отырып,

ата-аналар балаға қатысты міндеттердің шамадан тыс жүктеу келешекті көруге мүмкіндік бермейді, тәрбиелік стратегияны тұтастығы мен үйлесімділігінен айыра отырып, оны «шулы» етеді деген қорытындыға келеді.

Баланың қауіп-қатерлерден нақты қорғау - бұл оның ақыл-ойы мен осы қауіп-қатерлерді тек бала өзі ғана танып, тиісті шешім қабылдауы керектігін білуі.

Мәселелерді сұрыптау

Балалар мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынас мәселелерін шешудің бұл қағидатын Т.Гордон ұсынды. Ол мәселелердің кімнің өміріне - ата-анаға немесе балаға тікелей әсер етуіне байланысты екі топқа бөлінеді.

Жауапкершілікті баланың өзіне жүктеу

Балаға оның өміріне тікелей қатысты мәселелерді шешу жауапкершілігін беру кезінде мынадай 10 шартты орындау қажет:

1. Қолайлы жағдай. Екі жақтың диалогқа дайындығы.
2. Басқа бір іспен қатар айналыспау керек.
3. Айтылатын сөздерді алдын ала дайындау.
4. Одан бағаны («өзін жаман ұстайсың», «жалқау») және жалпылауды («ешқашан», «әрқашан», «мәңгі») алып тастау керек.
5. Нақты іс-әрекеттер туралы айту.
6. Өзіңіздің сезімдеріңіз, ойларыңыз, тілектеріңіз туралы, «сен» емес, «мен» деген сөздерді жиі қолдана отырып сөйлеу.
7. Балаға оның істеріне өзінің дос ретінде қатысуын сендіру.
8. Бәрін ұзақ, жалықтыратын нотацияға айналдырмау керек.
9. Баланың реакциясын бақылау.
10. Достастық физикалық байланыспен аяқтау (құшақтау, сүйю, иықтан қағу және т.б.)

«Бақылауды беру» жаттығуы. Ата-аналар өз баласына өзекті, бірақ тым ауыр емес мәселелердің бірін шешуге жауапкершілік жүктеу үшін мәлімдемелерді құрады.

Қорытынды шығару

Ата-аналар тренингтік жұмыстың тиімділігіне байланысты өз сезімдері мен әсерлерімен жазбаша немесе ауызша бөліседі. Бұл сұрақтар мынадай болуы мүмкін: тренингте неғұрлым пайдалы және қызықты болған не? (жаттығулар, рөлдік ойындар, топтық пікірталастар, психологтің ақпараты, үй тапсырмалары); қандай сұрақтарға жауап алды; қандай мәселелер шешілмей қалды; қандай мәселелермен топта қосымша жұмыс істегіңіз келер еді?

Балалар мен ата-аналарға арналған «Бір-бірімізге қарай» топтық психокоррекциялық сабақтар

1-сабақ

Сабақтың мақсаттары:

- жасөспірімдер мен олардың ата-аналарының өзара іс-қимылы үшін қолайлы жағдайлар жасау;
- бала мен ата-ананың эмоционалды жақындасуына ықпал ету;
- бала-ата-ана қарым-қатынасында сындарлы өзара әрекеттесу дағдыларын үйрету;
- балалар мен ата-аналарға өз сезімдері мен эмоцияларын білдіруге мүмкіндік беру;
- топ қатысушыларын отбасы ішіндегі қарым-қатынас жүйесін жетілдіруге ынталандыру.

Кіріспе

Психолог қатысушыларды тренингтің мақсаттары мен міндеттерімен таныстырады. Жұмыс шарттары мен режимі талқыланады. Психолог сабақтардың қандай формада өтетінін және олар қандай негізгі тақырыптарға арналатынын айтады.

Топтық жұмыс қағидаларын талқылау

1. Сенімді қарым-қатынас стилі

Топ неғұрлым жақсы нәтижемен жұмыс істеуі және қатысушылар бір-біріне сенуі үшін, сенім климатын құрудың алғашқы қадамы ретінде бір-біріне «сен» деп айтудың бірыңғай қарым-қатынас формасы ұсынылады. Бұл топтың барлық мүшелерін жасына қарамастан психологиялық тұрғыдан теңестіреді.

2. «Осы жерде және қазір» қағидаты бойынша байланыс

Көптеген адам күлкілі болып көрінуден қорқатындықтан, өздерін қалай сезінетіндерін айтпауға тырысады. Олар жалпы пайымдау жасаумен, басқа адамдармен болған оқиғаларды талқылауға деген ұмтылыспен сипатталады. Бұл психологиялық қорғаныс механизмінің жұмысы.

Бірақ біздің басты міндетіміз – топты әркім өзін әр қырынан көре алатын, өзін және жеке ерекшеліктерін жақсы білетін ерекше айнаға айналдыру. Сондықтан, сабақ барысында барлығы өздерін толғандыратын нәрсе туралы ғана айтады; біз топта не болып жатқанын осы жерде және қазір талқылаймыз.

3. Мәлімдемелерді даралау

Сабақ кезінде ашық қарым-қатынас жасау үшін біз өз ұстанымымызды жасыруға және сол арқылы сөздеріміз үшін жауапкершіліктен бас тартуға мүмкіндік беретін, өз атымыздан сөйлеуден бас тартамыз. Сондықтан біз «Адамдардың көпшілігі... деп санайды» сөздерін «Менің ойымша ...» деп, «Кейбіреулеріміз ... деп ойлаймыз» дегенді «Менің ойымша...» сөздеріне ауыстырамыз және т.б.

4. Шынайылық

Топ жұмыс істеген кезде біз не болып жатқанын, сезінетінімізді және ойлайтынымызды, яғни шындықты ғана айтамыз. Егер ашық сөйлескіміз келмесе, біз үндемейміз. Бұл ережелер басқа қатысушылардың іс-әрекеттеріне және өзіне қатысты сезімдерді ашық білдіруді көздейді. Әрине, топтың басқа мүшелерінің сөздеріне ешкім ренжімейді. Біз оның шынайылығы үшін тек ризашылықты сезінеміз.

5. Топта болып жатқан барлық нәрсеге қатысты құпиялылық

Сабақ кезінде болатын барлық нәрсе ешқашан, ешқандай сылтаумен топтан тыс шығарылмайды. Адамның толғаныстары туралы, сабақ барысында бізге айтқанын ешкім әңгіме етпейтініне сенімдіміз. Бұл шынайы болуға көмектеседі, өзін-өзі ашуға ықпал етеді.

6. Тұлғаның күйімі жақтарына баса назар аудару

Сабақ барысында әрқайсымыз бірге жұмыс істейтін адамның жағымды қасиеттерін атап өтуге тырысамыз. Топтың әрбір мүшесі үшін - кем дегенде бір жақсы сөзден айту керек.

7. Адамды тікелей бағалауға жол бермеу

Топта не болып жатқанын талқылау кезінде біз қатысушыны емес, тек оның әрекеттері мен мінез-құлқын бағалаймыз.

8. Болып жатқан оқиғаларға белсенді қатысу

Бұл мінез-құлық нормасы, оған сәйкес біз әрдайым, әр минут сайын топтың жұмысына белсенді қатысамыз: мұқият қарап, тыңдаймыз, серіктес пен жалпы топты сезінуге тырысамыз. Топта біз басқаларға үнемі мұқият боламыз, бізді басқа адамдар қызықтырады.

9. Сөйлеушіге құрмет көрсету

Топ мүшелерінің кез келгені сөйлегенде, біз оны мұқият тыңдаймыз және оған қалағанын айтуға мүмкіндік береміз. Біз адам сөйлеп болғанша оның сөзін бөлмейміз. Осыдан кейін ғана сұрақтар қоямыз, оған алғыс айтамыз немесе онымен дауласамыз.

Танысу

Қатысушылар шеңбердегі ретімен, өздерін келесі алгоритм бойынша таныстарады:

- атын айтады;
- әр бала мен ата-ана, олардың пікірінше, ата-аналарына және сәйкесінше балаларға тән 3 жағымды қасиетті атайды.

Талқылау кезінде олардың өздерін таныстырғанда пайда болатын сезімдерін және тапсырманы орындау кезінде орын алуы мүмкін қиындықтарды атап өту маңызды.

«Халық даналығы» жаттығуы

Мақсаты:

- отбасының адам өміріндегі маңызы;
- балалар мен ата-аналардың психологиялық және әлеуметтік рөлі;
- отбасы ішіндегі психологиялық қолдаудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсінуге ықпал ету;

Өткізу рәсімі:

Топ екі бөлікке бөлінеді: балалар мен ата-аналар.

Қатысушылардың міндеті – отбасындағы қарым-қатынасқа қатысты ұсынылған мақал-мәтелдердің мағынасын түсіндіру.

Әр топқа психолог келесі мақал мәтелдерді ұсынады:

Балалар тобына:

1. «Тамырсыз шөп те өспейді».
2. «Күн жылу береді, ана мейірім береді».
3. «Кімде кім ата-анасын құрметтесе, ол мәңгілікке өлмейді»

Ата-аналар тобына:

1. «Үзілген арқанды қалай жалғасаң да, түйін болады».
2. «Баяу қимылдап балдырды бүтесің, ал күшке салсаң, қарағашты да сындырасың».
3. «Біз балаларға емес, олар бізге ұқсайды».

Қорытындылай келе, топтар мақал-мәтелдерді түсіндіріп, ата-бабаларымыздың нені айтқылары келгенін және оның бүгінгі күні қаншалықты маңызды екенін айтады.

«Мінсіз отбасы» жаттығуы

Мақсаттары:

- мінсіз отбасы туралы ата-аналар мен балалар арасында тиімді пікір алмасу үшін жағдай жасау;
- ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынастағы мәселелерді өзектендіру;
- отбасы мүшелеріне қатысты талаптар мен күтулер жүйесінің барабарлығын түсінуге ықпал ету;
- топ қатысушыларын отбасылық қатынастарды жетілдіруге ынталандыру;
- мінсіз идеяларды нақты жағдайлар мен адамдарға бейімдеу.

Өткізу рәсімі:

Топ қатысушылары жеке жұмыс барысында келесі сұрақтарға жауап береді:

- сіз «мінсіз» отбасын қалай елестетесіз?
- балаларды «дұрыс» тәрбиелеу туралы түсінік;
- «жақсы балалар» және «жақсы ата-аналардың» сипаттамалары;
- ата-аналар мен балалар бір-бірінен не күтеді;
- менің отбасымды мінсіз деп атауға бола ма?
- менің отбасымды осылай санау үшін не жетпейді?
- өмірде бізге идеалдар не үшін қажет?

Содан кейін ата-ана мен бала өз ұстанымдарын, «мінсіз» отбасы туралы өз көзқарастарын талқылайды, ортақ және келіспейтін тұстарын талдайды.

Әрі қарай, жұпта жұмыс істеу кезінде жасалған тұжырымдар топтың талқылауына шығарылады.

«Жазуы бар футболка» жаттығуы

Мақсаттары:

– балаға және ата-анаға қойылған міндетті бірлесіп шешуге мүмкіндік беру;

– отбасының өмірлік ұстанымын, отбасылық көзқарастарын және құндылықтар жүйесін анықтау үшін жағдай жасау.

Өткізу рәсімі:

Жұмыс ата-ана мен бала жұптарында жүзеге асырылады.

Жаттығуды орындау бойынша нұсқаулық:

Сізге «Менің отбасым» отбасылық байқауына қатысу ұсынылды.

Топ мүшелері – сіздің отбасы мүшелеріңіз.

Сіздер киетін футболкаларда отбасыңыздың өмірлік ұстанымын көрсететін жазба жасау керек.

Талқылау кезеңінде қатысушылар топты бірлескен қызмет нәтижелерімен таныстырады.

Қорытындылау. Сабақтың рефлексиясы.

Мақсаттары:

– қатысушылардың эмоционалды жағдайын белгілеу;

– сабақтың тиімділігін бағалау.

Өткізу рәсімі:

Қатысушыларға басқалармен өз сезімдерімен, әсерлерімен бөлісу, сабақ барысында жағымды және жағымсыз сәттерге баса назар аудару, келесі күні өз тілектерін айту ұсынылады.

Әрі қарай, сабақтың тиімділігін бес балдық шкала бойынша бағалау ұсынылады (жеке, жасырын).

2-сабақ

Сабақтың мақсаттары:

– ата-аналарға отбасылық тәрбие стильдерінің ерекшеліктері туралы хабарлау;

– ата-аналарды отбасындағы тәрбиенің өзіндік стилін, балалармен қарым-қатынастағы ата-аналар стереотиптерін талдауға ынталандыру;

– оларды қолданудың салдарын түсінуге ықпал ету;

– ата-аналар мен балаларды өзара қарым-қатынастарын жетілдіруге ынталандыру;

– сындарлы өзара іс-қимыл дағдыларын пысықтау үшін жағдай жасау.

Сәлемдесу:

Мақсаты:

– топ ішінде ашық сенімділікке ықпал ететін қолайлы психологиялық климат құру.

Өткізу рәсімі:

Допты бір-біріне лақтыра отырып, қатысушылар: «Мен сені көргеніме қуаныштымын, өйткені ...», - деп жалғастырады.

«Соқыр және бағыттаушы» жаттығуы

Мақсаттары:

- бір-біріне көмек көрсетудің мүмкін нұсқаларын түсінуге ықпал ету;
- қатысушыларды қиын өмірлік жағдайларда өздеріне жауапкершілікті қабылдауға ынталандыру; бұл ретте басқа адамның өмір кеңістігіне ену дәрежесін түсіну;

Мәселе тудыратын жағдайларды шешуде өз ұстанымын білуге ынталандыру.

Өткізу рәсімі:

Қатысушылар ата-ана мен бала жұптарына бөлінеді, әр кезеңде ересектер мен балалар өздерін «соқыр» және «бағыттаушы» рөлінде сынап көреді.

«Соқыр» - жаттығуды көзін жұмып орындайды;

«Бағыттаушы» - залды айналып өту кезінде «соқыр» адамға көмектесуге тырысады.

Жаттығу 3 кезеңде өткізіледі:

1. кезең: «Бағыттаушы» «соқырды» мүмкіндігінше қорғауға тырысады, иығынан ұстап, жүруге көмектеседі.

2-кезең: «Бағыттаушы» «соқырдың» қолынан ұстап, қасында жүреді, бірақ оған қозғалыс кезінде жеткілікті еркіндік береді.

3-кезең: «Бағыттаушы» мен «соқыр» бір-біріне алақандарының қырын сәл тигізеді. Бұл жағдайда қозғалыс бағытын «соқыр» анықтайды.

Қатысушылардың міндеті әр кезеңде «Бағыттаушы» мен «соқыр» ретінде өз сезімдері мен ойларын қадағалап, есте сақтау.

Жұптағы өзара әрекеттесу аяқталғаннан кейін қатысушылар өз сезімдері мен ойларын топпен бөліседі. Рефлексия кезінде балалар мен ата-аналардың өзара әрекеттесуіне баса назар аудара отырып, өмірлік жағдайлармен ұқсас тұстарын айқындау керек.

Ата-ана тәрбиесінің әртүрлі стильдеріне арналған ақпараттық блок

Мақсаттар:

– ата-аналарды отбасындағы тәрбиенің әртүрлі стильдерінің ерекшеліктерімен таныстыру;

– ата-аналарды баламен қарым-қатынаста өз стилін талдауға шақыру;

– оны қолданудың салдарын түсінуге ықпал ету;

– бала мен ата-ана арасындағы сындарлы диалогқа, пікір және сезімдермен алмасу үшін жағдай жасау.

– отбасылық тәрбиеге деген ересектер мен балалардың көзқарасын салыстыру, отбасының әртүрлі ұрпақтарына тән тәсілдер, қажеттіліктер, құндылықтар айырмашылығына назар аудару.

Талқылау кезінде Э.Шеффердің (22) сызбасын негізге алып, қолдануға болады – қарым-қатынастың ата-ананың балаға деген сезіміне және оның мінез-құлқын бақылау ерекшеліктеріне тәуелділігі (келесі бетті қараңыз).

Бостандық

(дербестікті қамтамасыз ету)

шеттетілген
немқұрайлы

либералды
көмектесетін

Дұшпандық
талап етуші
төзімсіз тым
қатал, үстем

Махаббат
қамқор
асқан қорғаныш

Бақылау

Әр стильдің артықшылықтары мен кемшіліктерін, оларды қолданудың салдарын талқылауға бағытталған пікірталас өткізу.

Келесі кезеңде топ мүшелеріне оның отбасында қандай тәрбие стилі бар екенін анықтау ұсынылады.

Ата-аналар сәйкесінше өз стилін бағалайды, бала өз кезегінде ата-анасының стилін бағалайды.

Әрі қарай, ата-ана мен бала жұптары пікір алмасып, өз көзқарасын дәлелдейді.

Аяқтағаннан кейін, қатысушылар бірлескен жұмыс нәтижелері: өз әсерлері және қорытындыларымен бөліседі.

«Ошаған және раушан» жаттығуы

Мақсаттары:

– әлеуметтік тұрғыдан қолайлы тәсілдермен сын немесе жағымсыз сезімдерді білдіру дағдыларын үйрету;

– мақұлдауды білдіру және психологиялық қолдау көрсету дағдыларын үйрету.

Өткізу рәсімі:

Балалар мен ата-аналар бір-біріне 2 зат, ошаған мен раушан сыйлайды.

Алдымен «ошаған»: «Мен саған бұл ошағанды ... тілей отырып сыйлаймын» деген сөздермен беріледі.

Сын тілек жақсы кеңес түрінде айтылады.

«Ал мен бұл раушан гүлін саған... үшін беремін»

Адамдардың жағымды қасиеттері мен іс-әрекеттері атап өтіледі.

Соңында қатысушылар сезімдері және ойлармен алмасады. Нені сыйлау оңай немесе қиын болғанын нақтылау керек.

«Теріс айналдыру» жаттығуы

Мақсаттары:

– сабақта талқыланатын ақпаратты бекіту;

– өз мінез-құлқын талдауға шақыру;

– эмоционалды шиеленісті жеңілдету.

Өткізу рәсімі:

Қатысушылар 2 топқа бөлінеді: балалар мен ата-аналар.

Әр топ ата-аналар мен балаларға арнап ұсынымдар жазады

Ата-аналар тобы келесі ұсынымдарды жасайды:
Баланың сенімін жоғалту үшін не істеу керек.
Баланы дербестіктен қалай арылтуға болады.
Баланың өзін-өзі бағалауын қалай төмендетуге болады.
Балалар тобы ұқсас нұсқаулармен жұмыс істейді:
Ата-ананың сенімін жоғалту үшін не істеу керек.
Ата-аналар жазбаларды үнемі бақылап, оқып отыруы үшін не істеу керек.
Ата-ананың құрметін қалай жоғалтуға болады.
Содан кейін ұсыныстар оқылады және талқыланады.

6. Қоштасу рәсімі және сабақтың рефлексиясы

Шеңбердегі әрбір қатысушыға «Бүгін мен...» деген сөйлемді аяқтау ұсынылады.

Әрі қарай, сабақтың тиімділігін бес балдық шкала бойынша бағалау керек (жасырын, жеке).

3- сабақ

Сабақтың мақсаттары:

- ересектер мен балалар әлемін объективті қабылдауға жағдай жасау;
- әртүрлі ұрпақ өкілдерінің ұстанымдарын жақындастыруға ықпал ету;
- өмірде туындайтын мәселелер туралы көзқарастар ауқымын қарастыруға ықпал ету;
- қатысушыларды әртүрлі мәселелерге қатысты өз көзқарастарын талдауға ынталандыру;
- ата-аналар мен балалар арасындағы өзара түсіністік дәрежесін бағалау.

Сәлемдесу:

Мақсаты: топты біріктіру үшін қолайлы атмосфера мен жағдай жасау.

Өткізу рәсімі:

Әр қатысушы айналасындағыларды қарсы алады және «Менің бәріңе ...тілегім келеді» деген сөйлемді жалғастырады.

«Мәселеге көзқарас» жаттығуы

Мақсаты:

– қатысушыларды бір мәселеге қатысты ұстанымдар мен көзқарастардағы айырмашылықтарды білуге ынталандыру.

Өткізу рәсімі:

Жұмыс ата-ана мен бала жұптарында жүзеге асырылады:

- жұп өмірде жиі кездесетін мәселені таңдайды;
- содан кейін ересек пен бала оны апат ретінде елестетуге тырысады;
- әрі қарай, олар бұл мәселеге елеусіз нәрсе ретінде қарайды.

Тапсырма аяқталғаннан кейін талқылау жүргізіледі және қорытынды жасалады.

«Рөлдерді ауыстырамыз» жаттығуы

Мақсаттары:

- әкелер мен балалардың ұстанымдары мен көзқарастарын салыстыру;
- ересектер мен жасөспірімдер әлемін неғұрлым объективті қабылдауға жағдай жасау;
- бір-бірінің ұстанымдарына құрметпен қарауға ықпал ету;
- басқа ұрпақтың мәселелері туралы өз идеяларын талдауға, олардың объективтілігін бағалауға шақыру.

Өткізу рәсімі:

Қатысушылар балалар мен ата-аналар топтарына бөлінеді.

Топтардың әрқайсысы мәселелердің 2 тізімін құрайды:

- ата-аналар үшін өзекті мәселелер;
- жасөспірімдер үшін маңызды мәселелер;
- мәселелер олардың маңыздылығына қарай реттеледі.

Әрі қарай жинақталған материалдарды келесі схема бойынша салыстыру және талқылау жүреді:

- бірінші кезеңде балалар өз ұстанымдарын негіздей отырып, ата-ана мәселелеріне қатысты тізімді оқиды.

Содан кейін ата-аналар өз тізімін оқиды.

Талқылау жүргізіледі, балалардың ересектер мәселелерінің маңыздылығын қабылдауы және ересектердің ұстанымдары салыстырылады. Олардың көзқарастары қаншалықты сәйкес келеді.

- екінші кезеңде ата-аналар балаларды жасөспірімдер үшін өзекті болып табылатын мәселелердің тізімімен таныстырады.

Әрі қарай, балалар өздерін толғандыратын мәселелер көрсетілген тізімді айтады.

Ұстанымдар салыстырылады, сәйкесінше қорытындылар жасалады.

«Бірге екеніміз керемет» жаттығуы

Мақсаты: балалар мен ата-аналардың эмоционалды жақындасуына ықпал ету.

Өткізу рәсімі:

Тренингке қатысушылардың әрқайсысы ата-анасына немесе баласына арналған 5 сөйлем құрайды, олар **«Бірге екеніміз керемет»** деп басталады. Әрі қарай, әрқайсысы топқа не жазғанын айтады. Жаттығу аяқталғаннан кейін тапсырманы орындау қаншалықты оңай болғанын нақтылау керек; жаттығу кезінде пайда болатын сезімдер.

Қоштасу рәсімі:

Жүргізушінің нұсқауы: «Біз бүгін жақсы жұмыс жасадық, мен сіздерге бір-біріңізге алғыс ретінде қол шапалақтайтын ойын ұсынғым келеді».

Жүргізуші топ мүшелерінің біріне қарап, оған баяу жақындап, қол шапалақтай бастайды. Содан кейін ол келесі топтан екеуі қол шапалақтайтын басқа адамды таңдайды. Үшіншісі төртіншісін таңдайды және т.б. соңғы қатысушыға бүкіл топ қол шапалақтайды.

Бес балдық шкала бойынша сабақтың тиімділігін бағалау.

4-сабақ

Сабақтың мақсаттары:

- ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты олардың сезімдері мен ойларын вербализациялау арқылы нақтылауға мүмкіндік беру;
- кері байланыс алу үшін жағдай жасау;
- жақын адамыңызға деген көзқарасыңызды талдауға және түсінуге ынталандыру;
- ата-аналар мен балаларды сындарлы өзара әрекеттесу тәсілдеріне оқытуға ықпал ету.

1.Сәлемдесу рәсімі:

Әр қатысушы топқа өзінің эмоционалды жағдайы мен алдағы сабаққа деген көзқарасы туралы хабарлайды.

«Барлығы, кейбіреулер, мен...» жаттығуы

2. Мақсаттары:

- қысымды жеңілдетуге ықпал ету;
- еркін қарым-қатынас дағдыларын дамыту;
- топқа жататындығын сезіну.

Өткізу рәсімі:

Қатысушылар шеңбер бойымен орындықтарда отырады, жүргізуші ортада тұрып: «... орындарымен ауысады» дейді (фразаның жалғасы әртүрлі болуы мүмкін: сыртқы қасиеттерге, қызығушылықтарға, талғамға, әдеттерге, құндылықтарға және т.б.) назар аударылуы мүмкін.

Орын ауыстыру кезінде жүргізуші бос орындықты алып үлгеруі керек. Келесі жүргізуші – орындықсыз қалған адам және т.б.

Топ мүшелері негізінен қандай біріктіруші белгілерге назар аударатынын көруге болады.

3. «Ассоциациялар» жаттығуы

Мақсаттары:

- әр қатысушының жеке тұлғасының ерекшеліктерін білуге ынталандыру;
- қатысушыларға өздерін басқа адамдардың көзімен көруге мүмкіндік беру; топ мүшелерінің өзін-өзі және өзгенің бағалауын байланыстыру;
- тыңдау және кері байланыс беру қабілетін қалыптастыруға ықпал ету;
- өзін және басқаларды қабылдауды түзетуге ықпал ету.

Өткізу рәсімі:

Топ мүшелеріне 1-2 минут ішінде бір-біріне мұқият қарау ұсынылады. Әрі қарай, кез келген адам топ мүшелерінің жеке тұлғасын қабылдау кезінде пайда болатын ассоциацияларды тыңдауға ниет білдіреді. Барлығы шеңбер бойымен осы адаммен байланысты өз ассоциацияларын айтады. Ассоциациялар әртүрлі болуы мүмкін: өсімдіктер мен жануарлар әлемінің бейнелері, тұрмыстық заттар, табиғат құбылыстары және т.б.

Талқылау кезінде қатысушылар өз әсерлерімен және сезімдерімен бөліседі.

4. «Бір-бірімізді бағалаймыз» жаттығуы

Мақсаттары:

- өз сезімдерін, пікірлерін айтуға ықпал ету;
- ата-аналар мен балалар арасында туындайтын мәселелерді сындарлы талқылауға мүмкіндік жасау;
- кері байланыс алу үшін жағдай жасау;
- қарым-қатынастардағы келіспеушіліктердің себептерін талдауға шақыру.

Қатысушыларға келесі кестені толтыру ұсынылады:

Менің баламда (ата-анамда) не мазалайды	Менің баламда (ата-анамда) не қуантады
1.	1.
2.	2.

Өрі қарай, ата-ана мен баланың жұппен жұмыс жасау арқылы ақпаратпен бөлісу мүмкіндігі бар.

Тапсырма аяқталғаннан кейін топ талқылайды:

- кестенің қай бөлігін толтыру қиынырақ болды, қай жерде жазбалар көп болды;
- кестені толтыру кезінде, жұпта жұмыс істеу барысында олар пікірлері, әсерлері мен сезімдерімен алмасады.

5. «Қабылдау тілі» және «қабылдамау тілі» тақырыбындағы пікірталас

Мақсаты: қатысушыларды өзара әрекеттесудің сындарлы және конструктивті емес тәсілдерін білуге ынталандыру.

Алдыңғы тапсырмадағы сұрақтарға жауаптар осы тақырыпты талқылауға мүмкіндік береді.

Психолог топ мүшелерімен басқа адамды «қабылдау» немесе «қабылдамау» нені білдіретінін талқылайды.

Біз нақты мысалдарды қарастыра отырып, «қабылдау тілі» мен «қабылдамау тілі» дегенді білдіреміз.

Келесі параметрлерді қарастырыңыз:

- әрекетті бағалау («Сен әпкеңмен кәмпит бөліспегеніңе өкінемін») - және жеке тұлғаны бағалау («Сен өте сараң баласың»);
- уақытша сапа («Бүгін сен тапсырманы орындай алмадың») – және тұрақты («Сен ешқашан дұрыс жасай алмайсың»);
- вербалды емес көріністер (күлімсіреу, көзқарастар, қимылдар, интонациялар, позалар).

Талқылау үшін ұсынылатын сұрақтар:

«Мені айналадағы адамдар қабылдайтынын немесе қабылдамайтынын қалай түсінемін?»

Топпен бірге жүргізуші «қабылдау тілі» және «қабылдамау тілі» элементтерінің тізімін жасайды.

Мысал ретінде жүргізушіге топтың осындай зерттеулерінің нұсқасы ұсынылады.

«Қабылдау тілі»	«Қабылдамау тілі»
Жеке тұлғаны емес, әрекетті бағалау	Түсіндіруден бас тарту
Мақтау	Жеке тұлғаны теріс бағалау
Комплимент	Жақсы жағынан салыстырмау
Уақытша тіл	Тұрақты тіл
Мейірімді сөздер	Ата-ананың күткеніне сәйкес келмеуді көрсету
Қолдау	Елемей
Қызығушылық білдіру	Командалар
Өзімен салыстыру	Бұйрықтар
Мақұлдау	Сәтсіздікке баса назар аудару
Келісім	Қорлау
Позитивті дене байланысы	Қауіп
Күлімсіреу	Жаза
Көз контактісі	«Қатты» мимика
Мейірімді интонациялар	Қауіпті позалар
Эмоционалды қосылу	Теріс интонациялар
Ынталандыру	
Өз сезімдерінді білдіру	
Баланың сезімдерін бейнелеу	

Кестеге «қабылдау тілі» мен «қабылдамау тілі» вербалды және вербалды емес көріністері кірді.

6. «Эксперимент» жаттығуы

Мақсаты: топ мүшелерін сындарлы қарым-қатынас тәсілдеріне үйрету.

Өткізу рәсімі:

Жасөспірімдерге кез келген фразаны айту ұсынылады. Әрі қарай, ересектер жауапты алдымен «қабылдамау тілінде», содан кейін «қабылдау тілінде» тұжырымдайды. Балалар ең күшті сезімдерді тудырған жауаптарды талқылайды және таңдайды.

Жұмыс барысында келісім мен қабылдау бірдей емес екеніне назар аудару маңызды. Қабылдауды бәрімен келісе отырып көрсету оңай; басқа адамға әртүрлі көзқарастарға қарамастан, оны қабылдайтынын және онымен бірге қарастырылатындығын білдірмеу әлдеқайда қиын.

7. Психогимнастикалық жаттығу

Мақсаттары:

- эмоционалды шиеленісті жеңілдету;
- қатысушыларды басқа адамдарды түсіну қабілетін бағалауға шақыру.

Өткізу рәсімі:

Қатысушылар сезімдерін шеңбер бойымен көздерін жұмып, тактильді сезімдер арқылы жеткізеді. Қатысушылардың бірі кез келген сезімді (немесе ол туралы идеяны) көршісіне, келесі қатысушыға беруге тырысады. Топ

көздерін жұмып отырғандықтан, сезімді тану үшін тек қолдың сезіміне сүйенуге болады. Топ мүшелері сезімді қалай қабылдаса, солай жеткізе алады немесе басқаша жеткізуге алады, тек алған сезімді сақтап қалу маңызды.

8. Сабақтың рефлексиясы:

Мақсаттары:

- қатысушылардың эмоционалды жағдайын бағалау;
- кері байланыс алу.

Барлығы шеңбер бойымен: «Бүгін мен...» деген сөйлемді жалғастырады. Әрі қарай сабақтың тиімділігі бес балдық шкала бойынша бағаланады.

5-сабақ

Сабақтың мақсаттары:

- жанжалға объективті көзқарасты қалыптастыруға ықпал ету;
- топ қатысушыларын жанжал жағдайындағы мінез-құлықтың ықтимал нұсқалары, оларды қолданудың салдары туралы хабардар ету;
- мәселелерді шешуде өзіндік мінез-құлық стилін талдауға шақыру;
- қатысушыларды жанжалды шешудің сындарлы тәсілдеріне үйрету.

1. Сәлемдесу:

Мақсаты: топта қолайлы психологиялық климат пен сенім атмосферасын құру.

Өткізу рәсімі:

Әрбір қатысушы «Мен біздің топта болғанымна қуаныштымын, өйткені ол...» деп басталатын сөз тіркесін айтады.

2. «Лақтар» жаттығуы

Мақсаттары:

- сендіру дағдысын пысықтау үшін жағдай жасау;
- қойылған мақсатқа жету жолдарын талдау; олардың тиімділігі;
- жасөспірімдерді сындарлы топтық өзара әрекеттесуге және бірлесіп шешім қабылдауға ынталандыру.

Кіріспе бөлімінде жүргізуші топ мүшелеріне қасқыр мен жеті лақ туралы ертегіні еске салады: «Анасы кетіп қалды, лақтары үйде жалғыз қалды. Біреу есікті қағып, өзін қасқыр емес, олардың анасымын дейді. Бұл жағдайда ерекше судьялардың рөлін атқаратын лақтардың міндеті – байқағыштық таныту және олардың анасы ешкінің рөліне үміткер қасқырмен диалог барысында оның шынымен олардың анасы екенін әлде «қой терісін жамылған қасқыр» екенін түсіну».

Өткізу рәсімі:

Топ екі бөлікке бөлінеді. Балалар лақтар-сарапшы рөлін атқарады, ал ата – аналар сарапшыларды өздерінің сенімділігіне сендіруге тырысатын үміткерлер. Үміткерлерге түлкі, жолбарыс, қасқыр, ешкі анасы және т.б. рөлдер ұсынылады.

Кез келген үміткердің міндеті – «лақтарды» оларға сенуге және оларды үйге кіргізуге көндіру. Сендіру уақыты шектеулі (топ мүшелерімен келісім бойынша). «Лақтар» рөлдерін орындаушылар алдағы ойында шешім қабылдау тәсілін әзірлеуге тырысып, өзара кеңесуі мүмкін.

Үміткер кез келген нәрсені айта және жасай алады. Лақтар онымен және өзара сөйлесе алады.

Белгіленген уақыттан кейін «лақтар» үміткерді үйге кіргізу керек пе, жоқ па, соны шешеді.

Қалай болғанда да, үміткер өзінің жасырын рөлін үміткерлердің соңғысы өз әрекетін аяқтағанға дейін ашпайды.

Талқылау келесідей жүргізіледі:

1- кезең: – ата-аналар өз рөлдерін айтады;

– үйге кіруге рұқсат бергенде немесе рұқсат берген кезде қандай сезімдер пайда болды;

– қандай сендіру әдістері қолданылды, қайсысы тиімді болды.

2- кезең: – балалар шешім қабылдау кезінде өз таңдауын дәлелдейді;

«Жанжалдар және оларды шешу жолдары»

Жүргізуші келесі сабақтың тақырыбын білдіреді - біздің өміріміздегі қақтығыстар.

Тақырыпты белгілей отырып, қатысушыларға келесі тапсырманы орындау ұсынылады.

3. «Ассоциация» жаттығуы

Мақсаттары:

– жанжалға деген көзқарасты анықтау;

– жанжалдың сындарлы жақтарын түсінуге ықпал ету.

Өткізу рәсімі:

Қатысушыларға ауа-райына, табиғатқа, түске және т.б. ұқсастығын қолдана отырып, «жанжал» ұғымына ассоциация беру ұсынылады.

Ассоциацияны талқылау кезінде жанжалға деген көзқарастың объективтілігін талдап, содан кейін оның сындарлы жақтарын талқылау керек.

4. Ақпараттық блок:

Жүргізуші қатысушыларды жанжалдағы мінез-құлық стильдерімен (бәсекелестік, бейімделу, жалтару, ымыраға келу, ынтымақтастық), әрқайсысының артықшылықтары және кемшіліктері; оларды таңдау шарттары, белгілі бір стильді қолдану керек жағдайлармен таныстырады.

5. «Копилка» жаттығуы

Мақсаттары:

– сабақ барысында әрі қарай пайдалану үшін материал жинау;

– мәселелердің таралуы туралы хабардар болу мүмкіндігін құру.

Өткізу рәсімі:

Топтың әр мүшесіне ата-аналар мен балалар арасында туындайтын жанжалды жағдайды қағазға жазу ұсынылады. Әрі қарай, жүргізуші жазбаларды копилкаға жинап, содан кейін қатысушыларды олардың

мазмұнымен таныстырады. Әрі қарай жұмыс істеу үшін жиі қайталанатын жағдайлар таңдалады.

6. «Жанжалды бейнелеп көрсету» жаттығуы

Мақсаттары:

- алынған ақпаратты бекітуге ықпал ету;
- нақты жанжалды жағдайды талдау үшін жағдай жасау;
- жанжал бойынша серіктестің сезімдері мен тәжірибелерін түсінуге ықпал ету;
- жанжалдағы барабар мінез-құлық стилін өздігінен емес, саналы түрде таңдауға шақыру.

Алдыңғы кезеңде қатысушылар ұсынған нақты жанжалды таңдап, оны бейнелеуге тырысыңыз. Сонымен қатар, жанжал туындаған кезде орындаушыларға рөлдерді ауыстыру ұсынылады, яғни ата-аналарды балалар ойнайды, керісінше балаларды ата-аналар ойнайды.

Талқылау кезінде нақтылау ұсынылады:

- өзара әрекеттесу процесінде пайда болатын сезімдер;
- қарсылық пен жағымсыз эмоцияларға не себеп болды;
- жанжалды шешуге не ықпал етті.

7. Қоштасу рәсімі

Қатысушылар «Бүгін мен ... түсіндім» деп басталатын сөйлемді аяқтайды.

8. Сабақтың тиімділігін бағалау

6-сабақ

Сабақтың мақсаттары:

- қатысушыларды мәселелерді шешу үшін тиімді қарым-қатынас тәсілдеріне үйрету;
- нақты жанжалды жағдайларды шешуге мүмкіндік беру;
- эмоционалды қолдау көрсету.

1. Сәлемдесу рәсімі:

Мақсаттары:

- қолайлы атмосфера құру;
- оң кері байланыс алу.

Допты лақтыру кезінде қатысушылар бір-біріне комплимент айтады.

2. Жанжалды шешу алгоритмі туралы ақпарат

Жүргізуші топты Г.Гордонның жанжалдарды шешудің жеңіске жету әдісінің алты қадамымен таныстырады (17). Бұл қадамдар жанжалдарды шешуде қажетсіз қиындықтарды болдырмау үшін оларды білу және қолдану қажет негізгі тармақтармен байланысты, дегенмен кейбір жанжалды жағдайлар барлық алты қадамнан өтпей-ақ шешілуі мүмкін.

Жанжалды шешу алгоритмі кесте түрінде ұсынылған (ынталандырушы материал ретінде дайындап, қатысушыларға беру).

Қадамдар	Мақсаттар	Әрекеттер
----------	-----------	-----------

1.Жанжалды тану және анықтау.	Мәселені шешу үдерісіне «серіктесті» тарту.	«Серіктеске» шешуді қажет ететін мәселе бар екенін анық және қысқаша хабарлаңыз. «Серіктеске» оның ынтымақтастығы қажет екенін түсіндіру.
2.Мүмкін болатын балама шешімдерді әзірлеу.	Шешімнің мүмкіндігінше көп нұсқаларын жинау.	«Серіктестің шешімдерін бағаламай және төмендетпей білу (өзіңіздікін кейінірек ұсына аласыз). Мүмкіндігінше көп балама ұсынуды талап ету.
3.Балама шешімдерді бағалау.	«Серіктеске» әр нұсқа бойынша өз пікірін айтуға көмектесу.	«Серіктеске» шешімдердің қайсысы басқаларға қарағанда жақсы көрінетінін айтуды ұсыну; оған өз сезімдері мен мүдделерін білдіруге, ең қолайлы нұсқа туралы және жанжалды шешудің басқа нұсқаларында «серіктеске» сәйкес келмейтін (немесе сәйкес келетін) нәрсе туралы пікір білдіруге мүмкіндік беру.
4.Ең қолайлы шешімді таңдау.	Соңғы шешім қабылдау.	«Серіктес» бірлесіп таңдаған шешім туралы не ойлайтынын, оны қабылдайтынын біліңіз. Әркімнің шарттың өз бөлігін орындауға міндеттенуіне қол жеткізу. Егер шешім бірнеше тармақтан тұрса, оларды қағазға түсірген жөн.
5.Шешімді орындау тәсілдерін әзірлеу.	Қабылданған шешімді іске асыру үдерісін жоспарлау.	«Қашан бастаймыз? Уақытты кім бақылайды?» Орындалатын жұмыстың сапа критерийлері қандай болады? және т. б.осы тәрізді мәселелерді талқылау
6.Нәтижелерді бақылау және бағалау.	Шешімді іске асыруға ықпал ету. Қабылданған шешімді қайта қарауды талап ететін мән-жайларды анықтау.	Серіктестің қабылданған шешімге және оның нәтижелеріне әлі де риза екендігіне қызығушылық таныту. Шешім нәтижелері туралы өз сезімдеріңіз бен ойларыңыз туралы хабарлау (олар өзгеруі мүмкін). Қажет болса, шешімді қайта қарау немесе түзету.

3. «Мәселені шешейік» жаттығуы

Мақсаттары:

- жанжалды шешу алгоритмін пысықтау;
- нақты мәселе тудыратын жағдайларды шешу үшін жағдай жасау.

Ата-ана мен бала жұптарында жұмыс істеу үшін «символдық копилкадағы» жанжал жағдайлары қолданылады (5-сабақты қараңыз; «Копилка» жаттығуы).

Өткізу рәсімі:

Жұмыс жұпта жүзеге асырылады, балалар мен ата-аналар алынған ақпаратты қолдана отырып, жанжалды шешуге тырысады. Содан кейін қатысушылар қалауы бойынша бірлескен жұмыстың қалған нәтижелерін көрсете алады.

4. «Бұл керемет!» жаттығуы

Мақсаттары:

- эмоционалды қолдау үшін жағдай жасау;
- өзін-өзі бағалауды арттыруды ынталандыру;

Өткізу рәсімі:

Топ мүшелері шеңберде тұрады. Әрқайсысы кезек-кезек шеңбердің ортасына шығып, өзінің кез келген қасиетін, шеберлігін немесе таланты туралы айтады. Әр сөзге жауап ретінде шеңберде тұрғандардың бәрі хормен «Бұл керемет!» - деп жауап беріп, оң қолдарының бас бармағын көтереді.

Талқылау кезінде олар:

- ненің көбірек ұнағанын анықтайды: шеңбердің ортасында болу ма әлде басқаларға қолдау көрсету ме?
- шеңбердің ортасында тұрғанда не сезінді?
- басқаларға қолдау көрсету кезінде не сезінді?

5. Жанжал жағдайындағы мінез-құлық ережелерін ақпараттандыру және талқылау

Жүргізуші қатысушыларға ережелер ұсынады; содан кейін балалар мен ата-аналар олардың әрқайсысына түсініктеме беруге тырысады.

Ережелер келесідей:

0. Серіктесіңізге «ашуына ерік беруге мүмкіндік бер»;
1. Жанжалға қатысты серіктесіне теріс баға берме;
2. Мен-Хабарлама де, сен –хабарлама емес;
3. Жанжал аймағын кеңейтпез;
4. Жанжалда үшінші адам артық;
5. Егер сенікі дұрыс емес деп санасаң, кешірім сұра.

Мен – хабарламаны қолдануға ерекше назар аудару керек.

Психолог басқа адамға жүгінудің екі түрі туралы айтады: «сен – хабарламалар» және «мен – хабарламалар».

Сен-хабарлама қарым-қатынасты жиі бұзады, өйткені олар басқада реніш пен ащы сезімді, өз «Менімді» қорғауға деген ұмтылысты тудырады.

Мен-хабарлама-бұл басқа адамның мінез-құлқын қалаған бағытқа өзгертудің тиімді әдісі. Сонымен бірге адамдар арасындағы қарым-қатынас сақталады.

Жүргізуші ата-аналарды үш негізгі бөлімнен тұратын Мен – хабарлама моделімен таныстырады:

оқиға (қашан..., егер...);

жеке реакция (мен ... сезінемін);

қалаған нәтиже (мен... келеді; мен... қалаймын; Мен... қуанар едім).

Жүгінуде мен – хабарламаның толық нысаны емес, қысқартылған нысаны қолданылуы мүмкін («Мен қоқысты кім шығаратыны туралы келіскенімізді қалаймын» және т.б.).

Мен-мәлімдемелердің басты мақсаты – біреуді бірдеңе жасауға мәжбүрлеу емес, өз пікірін, ұстанымын, сезімдері мен қажеттіліктерін жеткізу; бұл формада басқа біреу оларды тезірек естиді және түсінеді.

6. «Қабырғалардың орнына көпірлер саламыз» жаттығуы

Мақсаты: қатысушыларды жағымсыз сезімдерді әлеуметтік тұрғыдан қолайлы тәсілдермен білдіруге үйрету.

Өткізу рәсімі:

Жүргізуші ата-аналар мен балаларға Мен-хабарламаларды осылай қолдануға машықтануды ұсынады:

Балалар өз тарапынан орынсыз мінез-құлық фактісін сипаттайды, ал ата-аналар Мен-хабарлама жасайды, содан кейін оларды шеңберге шығарады. Ең сәтті нұсқалар атап өтіледі.

Осындай жұмысты жасөспірімдер де жасайды, оларға ата-аналары да, құрдастары да жағдай ұсына алады. (Мысалы, ата-аналардың шамадан тыс эмоционалдылығы мен әділетсіздігі немесе белгілі бір жағдайларға байланысты ата-аналар өз уәделерін орындамаған жағдай, досының әрекетіне наразылық және т.б.).

Жаттығу аяқталғаннан кейін қатысушылар өз әсерлері және ойларымен бөліседі.

7. Қоштасу рәсімі:

Шеңберге тұрып, қатысушылар сабақта жұмыс істегені үшін бір-біріне қол шапалақтайды.

8. Сабақтың тиімділігін бағалау

7-сабақ

Сабақтың мақсаттары:

- ата-ана мен баланың бірлескен өзара іс-қимылына жағдай жасау;
- балалар мен ата-аналардың ұстанымдары мен көзқарастарын жақындастыруға ықпал ету;
- қатысушыларды отбасындағы қарым-қатынастарын жетілдіруге ынталандыру.

1. Сәлемдесу рәсімі:

Мақсаттары:

- топта қолайлы психологиялық климат құру;
- өз сезімдері мен ойларын айтуға ықпал ету.

Әр қатысушы топқа: «Менің топқа ... тілегім келеді» деген сөздерден бастап тілек айтады.

2. «Командир» жаттығуы

Мақсаттары:

- ата-ана мен баланың бірлескен өзара іс-қимылына ықпал ету;
- бірлескен қызметтің нәтижесі үшін жауапкершілікті қабылдау үшін жағдай жасау;
- өзара әрекеттесудің тиімділігін бағалау;
- өзіңізді басқалармен салыстыра отырып, өз ресурсыңызды бағалауға мүмкіндік беру.

Өткізу рәсімі:

Өзара әрекеттесу ата-ана мен бала жұбында болады. Жұп командир мен бағыныштының рөлдерін орындау кезектілігі туралы келіседі. Содан кейін жұптар жекпе-жекке шығады. Жекпе-жек – бұл қатысушылардың екі жұбы арасындағы жарыс, екеуі екуіне қарсы Бағыныштылар тікелей жарысады. Командирлер оларды басқарады. Бағыныштылар бір-бірінің алдында көздерін жұмып отырады немесе тұрады. Олардың арасындағы қашықтық метрден аспауы керек. Олардың әрқайсысы қарсыласына қарай оң қолын алға созады. Қол астындағылардың міндеті – қарсыластың қолын мүмкіндігінше көп рет алақанымен ұрып, қарсы соққылардан жалтару. Қолдарды тек жазықтықта қозғалтуға болады.

Қолды алып тастауға болмайды. Бұл жеңіліс ретінде есептеледі. Алақанды жоғары – төмен, оң – солға, шеңберлерде, диагональда, зигзагтарда қозғалтуға болады. Командирлер бағыныштылардың артында тұрып, алақандарының қимылдарын басқарады. Жедел басшылықтың тиімді болуы үшін командирлер жағдайдың өзгеруіне тез жауап беруге мәжбүр болады, қарсыластың ниетін болжауға, командалардың орындалу жылдамдығын өзінің де, қарама-қарсы жұпта да ескеруге тырысады. Сондықтан командалар қысқа естіледі: «Жоғары!», «Төмен!», «Қолыңды тезірек айналдыр!», «Ұр!» және т.б. Жаттығудың соңында қатысушыларға командир әлде орындаушы болу ыңғайлы, оңай болғаны туралы сұраған жөн.

3. «Құқықтар декларациясы» жаттығуы

Мақсаттары:

- балалар мен ата-аналардың сындарлы диалогына ықпал ету;
- «әкелер» мен балалардың өз құқықтары мен айналасындағылардың құқықтарына ұстанымдары мен көзқарастарын салыстыру үшін жағдай жасау;
- ұстанымдарды жақындастыруға және екі тараптың құқықтары туралы бірлескен шешім әзірлеуге ықпал ету.

Өткізу рәсімі:

Психолог топты екіге бөледі: балалар мен ата-аналар.

Әр топтың міндеті-өз құқықтарының тізімін жасау. Әр топ өз тізімін жасағаннан кейін, ата-аналар мен балалар бір-біріне осы құқықтарды кезекпен ұсына бастайды, ал әрбір құқықты екінші тарап қабылдаған кезде ғана соңғы тізімге енгізуге болады. Әр тараптың қандай да бір құқықты қабылдамау немесе оны өзгертуді талап ету мүмкіндігі бар.

Жүргізуші пікірталасты реттейді және екі тарап қабылдаған құқықтарды көрнекті жерде жазады.

Талқылау соңында қатысушылар өз әсерлерімен бөліседі және қорытындылайды.

4. «Бізді не біріктіреді» жаттығуы

Мақсаттары:

- балалар мен ата-аналардың эмоционалды жақындасуына жағдай жасау;
- қойылған міндеттерді шешу кезінде бірлескен өзара іс-қимылға жәрдемдесу.

Өткізу рәсімі:

Жұмыс бала-ата-ана жұптарында жүзеге асырылады.

Жұмыс кезінде әр жұптың мүшелерін біріктіретін 10 белгіні анықтау керек. Содан кейін жұптар ақпаратты топпен бөліседі.

5. Ата - ана мен бала арасында шарт жасасу рәсімі

Жүргізуші қатысушыларға бір-біріне қатысты өзара міндеттемелерді және одан әрі өзара іс-қимыл шарттарын ескеретін өзара шарт жасасуды ұсынады.

Шарттың бланкі қоса беріледі (4-қосымша).

6. «Кері байланыс» жаттығуы

Топ мүшелері бір-біріне қолдау сөздерін, белгілі бір адаммен қарым-қатынас туралы өз әсерлерін, тілектерін және т.б. жазады.

7. Тренинг рефлексиясы:

Топпен келесі мәселелер талқыланады:

- Жұмыс кезінде не есіңізде қалды, көбіне не ұнады?
- Сіздің ойыңызша, ең өзекті және қызықты сұрақтар қандай болды?
- Сабақ барысында не үйрендіңіз?
- Жалпы тренингтің тиімділігін бағалау.
- Топта білгендеріңізді қалай пайдаланбақсыз?

Қорытынды

Осы әдістемелік ұсынымдарда біз балалары суицидтік мінез-құлыққа тап болған ата-аналарды мазалайтын сұрақтарға жауап беруге тырыстық.

Айта кету керек, балалар мен жасөспірімдердегі суицидтік мінез-құлық ұғымы күрделі және психологтер мен басқа мамандардың ерекше ықыласы мен көзқарасын қажет етеді. Мұндай жағдайға тап болған ата-аналар көптеген эмоционалды, психологиялық және физикалық қиындықтарды бастан кешіреді және осы ауыр кезеңді жеңу үшін қолдау мен көмекке мұқтаж.

Суицидке әрекет жасаған балалардың ата-аналарына психологиялық-педагогикалық көмек көрсету кешенді және көп қырлы үдеріс болуы керек. Бұл жағдайда ата-аналарға балалар мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынасты қалпына келтіруге және үйренуге көмектесу маңызды. Жеке көзқарас, отбасының әр мүшесінің жеке ерекшеліктерін ескеру, сондай-ақ ұзақ мерзімді сүйемелдеу қажеттілігі ерекше рөл атқарады.

Әдістемелік ұсынымдарда ата-аналарды белсенді тыңдау мен эмоционалды қолдаудан бастап, тренинг элементтерімен сабақ өткізуге дейінгі психологиялық көмектің әртүрлі тәсілдері мен әдістері қарастырылды. Суицидке бейім балалардың ата-аналарымен сәтті жұмыс істеуде маңызды рөл атқаратын тағы бір фактор – бұл жастардың суицидтік мінез-құлқының белгілері мен себептері туралы олардың хабардарлығын арттыруға бағытталған білім беру.

Қорытындылай келе, балаларының суицидтік мінез-құлқына тап болған ата-аналарға психологиялық көмек көрсету психологиялық қызмет үшін маңызды міндет екенін атап өтуге болады. Осы қиын кезеңде қорқынышты, кінә сезімін жеңуге, копинг дағдыларын игеруге және жалпы қолдауға көмектесуге бағытталған ата-аналармен жұмыс істеу бағдарламалары мен әдістерін әзірлеу және енгізу қажет.

Пайдаланылган әдебиет тізімі

1. Материалы по данным ВОЗ за 2021 г. // URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
2. По данным Центра Психического Здоровья
3. Magne–Ingvar U., Öjehagen A. Significant others of suicide attempters: their views at the time of the acute psychiatric consultation // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. – 1999. – P.7379.
4. Психологическая помощь родственникам суицидента // Консультативная психология и психотерапия. – Том 31, №2. – 2023.
5. Сборник материалов республиканской практической конференции «Технологии работы по профилактике суицидального поведения в подростково-молодежной среде». – Казань: Издательство «Татграф», 2014. – 142 с.
6. Антонова Н.В. Консультирование и коучинг персонала в организации. – Москва: Юрайт, 2017. – 370 с.
7. Babeva N. Adolescent Suicide Attempt Prevention: Predictors of Response to a Cognitive–Behavioral Family & Youth Centered Intervention // Suicide Life Threat Behav. – № 50(1). – 2020. – pp. 56–71.
8. Когнитивно–поведенческая терапия: избавляемся от нерациональных установок // URL: <https://alter.ru/guide/kbt>
9. Балыко Д. НЛП для родителей. 11 законов эффективного воспитания подростка. – М.: Эксмо, 2009.
10. Нуштаева О.М. Тренинг для родителей «Преодоление страха» // URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/04/14/trening-dlya-roditeley-preodolenie-straha>
11. Лисков С.А. Программа тренинга для родителей «Жизненный путь сквозь невзгоды и неурядицы». – ППМС центр Пензенской области, 2020.
12. URL: https://www.ddt-svirsk.ru/?page_id=470
13. Воронцова О.С. Методическая разработка тренинга для родителей на тему: «Родительская компетентность». – Краснодар, 2019.
14. Шавардак А.Д. Тренинг для родителей «Я успешный родитель». // URL: <http://psihdocs.ru/trening-dlya-roditelej-ya-uspeshnij-roditele.html?page=3>
15. Методическая разработка психокоррекционной программы детско-родительских отношений. / Автор-составитель Ройтман Н.И. – г.Рыбинск, Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Наставник»: 2006. – 73 с.