

«Өз балама мен қаншалықты көңіл бөлемін?»

Мақсаты: ата-аналарға жағымсыз сөздердің айналасындағы адамдар мен балаларының психикасына әсер етуінің салдары туралы ойлануға мүмкіндік беру. Сөздің оң әсері арқылы балалармен өзіндік психокоррекциялық жұмыстың мүмкіндіктерін көрсету.

Міндеттері: ата-аналарды баланың жеке басына теріс әсер ететін ата-аналық директивалардың кең таралған түрлерімен таныстыру. Баламен өз қарым-қатынасында директиваларды қолдануға рефлексиялық қатынасты үйрету. Рөлдік жағдайларды талдау және ойнату арқылы ата-аналық директиваларды қолданбай балалармен қарым-қатынас дағдыларын бекіту.

Жұмысты ұйымдастыру: топтарға бөлу. Сіздерге геометриялық фигуралар беріп олардың көмегімен 4 топқа бөлеміз. Барлығыңыздан өз орындарын алуды сұраймын!.

Тренинг Ережесі

эфирде радиостанция (бір адам сөйлеу)

телефон дыбыссыз

белсенді тындау

сұрақтар қоямыз

қателесуге құқығымыз бар

. Сәлемдесу. Психологиялық дайындық.

Жаттығу «Бізді сізбен біріктіреді...»

Енді біз осындай ойыншықпен (доп, жұмсақ ойыншық) айналып өтеміз, сіздің міндетіңіз: өзіңізді таныстыру, кімнің ата-анасы екеніңізді айту және келесі сөйлемді аяқтау: «менің ойымша, сіз бен бізді біріктіреді...» (немесе «менің балам...») доп кезекпен қатысушының бәріне жеткенше ойналады.

2.Әрекетке шақыру. «Интернет өз ұлынан қымбат» бейнеролигін көрсету

- [youtube.com/watch?v=8e7nPquvKig](https://www.youtube.com/watch?v=8e7nPquvKig)
- <https://www.youtube.com/watch?v=8e7nPquvKig>

Сұрақтар:

Сіз бұл туралы не ойлайсыз?

Сізде қандай ойлар туындады?

Психологтың сөзі

Балалық шақ-адам өміріндегі ең маңызды жылдар. Олардың қалай өтуі ересектерге байланысты. Кішкентай адамның өміріндегі басты рөлді отбасы ойнайды. Біздің тікелей міндетіміз-балалардағы жағымды эмоциялардың төмендеу себептерін анықтау. Оттегінің жетіспеушілігімен адам тұншыға бастайды, сондықтан сүйіспеншіліктің жетіспеушілігімен ол ауырады, жүйке жүйесі әлсізденіп, ашуланшақ болады, ол ауыр психикалық бұзылуларға ұшырайды. Бұл көбінесе асқазан, жүрек аурулары, ұйқысыздық және иммунитеттің төмендеуіне әкеледі. Балалар сүйіспеншіліктің болмауынан көп зардап шегеді. Мұндай балаларға ойыншықтардың көп болғаны көмектеспейді: жылулық жетіспеген балалар ойнауды білмейді. Өйткені, оларда сүйіспеншілік пен қамқорлық көрсету тәжірибесі жоқ. Сондықтан олар құрдастарымен ортақ тіл таба алмайды, басқа адамдардың ойыншықтарын ашуланып сындырады, және тіпті ұрып-соғуы мүмкін. Анасы инстинктивті түрде баланы басынан сипап, қолына алған кезде, ол тіпті бұл процедуралардың маңыздылығын түсінбейді, ананың жанасуы ешкім мен ештеңені алмастыра алмайды.

Егер адам балалық шағында сүйіспеншілік пен нәзіктікті білмесе, оған тек екі жол бар: ол агрессивтілік маскасының астында жасырылады немесе өмір бойы сүйіспеншіліктің жетіспеушілігін өтеуге тырысады.

Балаңыздың психикалық және физикалық сау болуы үшін оны отбасылық даудан, қиындықтардан қорғау керек, оны жиі тыңдау керек, өзін оның орнына қою керек. Содан кейін баланың оқу үлгерімі артады, соматикалық денсаулығы жақсарады, ол психикалық теңдестірілген болады және қорқыныштан арылады. Ол басқа адамдарға жанашырлық таныта алады.

Іске асыру (түсіну және практика). Топтық жұмыс. Әр топқа тапсырмалар беріледі. Жұмыс уақыты-15 минут.

- 1. Бала үшін жойқын сезімдер(тізім)**
- 2. «Қиын балалар, қалай пайда болады?» (себептері)**
- 3. Өз балаңызды қалай "жоғалтпауға" болады?**
- 4. "Сен менің бір бөлігімсің, мен сенің бір бөлігіңмін"**

**1. Бала үшін сезіміне кері әсерін тигізетін сөздер.
(1 команда өз жауабын ұсынады)**

Психолог: өкінішке орай, айналасындағылардан ұялмай, балаларын қорлайтын жас ата-аналарды көру өте жиі кездеседі. Мұндай ата-аналардан баланы, оны құрдастарының көз алдында күлкіге салатын «төмендететін» сөз тіркестерін есту жиі кездеседі.

Психологтар эмоциялардың 6 негізгі түрін ажыратады. Ең жағымсызы қандай? (Ашу, ашу, агрессия. Бұл сезімдерді деструктивті деп атауға болады- олар адамның өзін, оның психикасын, денсаулығын бұзады және оның басқалармен қарым-қатынасыда жоғары).

Біздің эмоцияларымыздың "құмырасын" елестетіп көрейік.

Біріншісінде-оның ең жоғарғы бөлігінде (1 бөлікті ашады) – ашу, агрессия, тітіркену. Ойланыңыз, ашулану неден туындайды? (**Ата-аналардың сөздері**)

«Сөздер балаға қалай әсер етеді?» жаттығуы

Мақсаты: баланың эмоционалды жағдайына жағымсыз сөздердің әсері туралы ата-аналардың түсінігін қалыптастыру. Жақсы сөздің емдік күші туралы қанша естімесек те, біз қорқынышты сөздерді қорқынышты тонмен айтамыз, содан кейін өзімізді қоңырға айналдырамыз, бірақ "сөз торғай сияқты ұшып кетеді – ұстай алмайсың" сондықтан мен сөздердің балаға әсерін анық көруді ұсынамын. Сөздер жанды ауыртады.

Құмырадағы су- бала (тазалық, аңғалдық, қарапайымдылық)

Тұз – дөрекі, тұзды сөздер

Бұрыш – күйдіретін сөздер, ренжітетін сөздер;

Бір уыс топырақ – ересек адамның балаға деген немқұрайлылығы, құрметтемеуі. Құмырадағы суға тұз, бұрыш, топырақты бәрін жақсы араластырамыз -біз баланың жағдайын аламыз. Мұның бәрі реттелгенше, су қайта бетіне шыққанша көп уақыт керек. Су бетіне шыққанда бәрі ұмытылғандай болады. Бірақ, тек аздап шайқасаң, қайта бәрі көтеріледі.

2 жобаны қорғау

«Қиын балалар қалай шығады?» (2 команда өз жауабын ұсынады)

"Тыйым салу" жаттығуы

Бала дүниеге келгенде біз қуанамыз, біз қандай ата-ана боламыз, кішкентайымызды қалай дамытып, тәрбиелейміз деп ойлаймыз. Баланың өмірінің алғашқы үш жылы ата-ананың жадында ғана емес, баланың жан дүниесінде де өшпес із қалдырады. Осы уақыт ішінде ол өзінің дамуында үлкен жолдан өтеді. Ол әлемді көруді, айналадағы заттардың мағынасын түсіну және оларды пайдалану, адамдармен қарым-қатынас жасауды үйренеді. Өмірінің алғашқы жылдарында оның адамдарға, өзіне, әлемге деген көзқарасы қалыптасады. Балалардың алғашқы әсерлері адамның кейінгі өміріне із қалдырады. Жаттығу үшін маған 1 көмекші ата-ана керек. Сіз баласыз, мен анамын.

Үш жасқа дейін мен оған ештеңеге тыйым салмаймын:

- біз бірге тамақ дайындаймыз
- мен оған бәрін беремін, ең бастысы ол мені алаңдатпаса болды
- ол жүгіреді, мен оның артынан жүгіремін
- ол біздің жатын бөлmemізде бір төсекте ұйықтайды және т.б.

Бала 3 жасқа толды. Біз ас үйдеміз, мен ас дайындаумен жүрмін. Бала менімен жағаласып, ас үй шкафынан ұнды алып, "торт" жасап жатқанын байқамаймын

- Сен не істеп жатырсың? Сенің қолың тыныштық таппайды!(анасы ашуланды). Анасы баланың қолын байлайды

5 жасқа толды. Біз серуендеп жүрміз. Қыз шалшықта секіреді.(Анасы ашуланады)

- Сен қандай баласың? ненің жақсы, ненің жаман екенін түсінбейсің!. Баланың аяқтарын байлады

6 жасқа толды. Анасы қызды кешке балабақшадан алып келе жатыр. «Анашым қарашы, аспандағы бұлттар таулар сияқты, қандай әдемі, анашым қарашы»

Анасы: «Тағы не ойлап таптың? Қайдағы тауды көріп тұрсың?, бұлттар мен тауларды ажырата білу керек. Сенің көрмейтінің жоқ!» Көзін байлайды.

Қыз 7 жасқа толды . Сіз балаңызбен дүкенге кірдіңіз, сол жерде құрбыңызбен кездесесіз, онымен өткен күнді талқылай бастайсыз. Қыз әңгімені мұқият тыңдайды. Дүкеннен шыққан соң сұрақ қояды: «Анашым Коля деген аға кім?» Анасы: «Сен ересектердің әңгімелеріне неге араласасың? Жалпы, үлкендердің әңгімесін тыңдау ұят емес пе? Баланың құлағын жабады.

Бала 8 жасқа толды. Кешкі ас. Бүкіл отбасы үстел басында. Сіз жолдасыңыз екеуіңіз бір нәрсе туралы дауласа бастайсыздар .

Қызы жағдайды түзетуге тырысады: Анашым, әкешім....

Анасы: Ал сен ересектер әңгімесіне мүлдем араласпа, әкеңе қорғаушы болмай-ақ қой.

Баланың аузын байлайды.

Психолог:

Біздің балам осы күйде құрдастарымен тиімді қарым-қатынас жасай алатынын, оның қажеттіліктерін қанағаттандыра алатынын және толық дами алатынын ойлаңыз. Ата-аналардың осы әрекеттері мен сөздерінің барлығы

баланың дамуына теріс әсер етеді, бірақ әр жағдайда компромиска келуге болады. Ата аналар қиын жағдайларды шешу үшін мынадай шешімге келеді:

- қолын байламаймыз-ұнды жоғарыға қоямыз
- аяғын байламаймыз- резеңке етік кигіземіз
- көз байламаймыз – баламен бірге айналаны тамашалаймыз
- құлағын байламаймыз- ұрыспай сұрағына байсалды дұрыс жауап береміз
- аузын байламаймыз - баланы тыңдаймыз

Қыздың ролінде ойнаған ата-анаға сұрақ:

- **Кішкентай қыз ретінде өзіңізді қалай сезіндіңіз?**

- **Сіз қандай сезімдерді бастан өткердіңіз?**

3 жобаны қорғау «Өз балаңды қалай жоғалтып алмау керек?» (3 команда өз жауаптарын ұсынады)

Защита 3 проекта «Как не потерять своего ребенка»

(3 команда представляет свой вариант ответа)

4 жобаны қорғау "Сен менің бөлігімің, мен сенің бөлігіңмін" (4 команда өз жауаптарын ұсынады)

Защита 4 проекта. «Ты- часть меня, я- часть тебя

)

Психолог: біз баланың барлық істеріне риза емеспіз, бұл тек бала екенін және оған біздің көмегіміз бен қолдауымыз қажет екенін ұмытып кетеміз.

Құшақтау: - егер сіз балаңызды осындай күйде көрсеңіз, сіз жасай алатын және жасауыңыз керек бірінші нәрсе-оны құшақтап, құшақтап, балаға қажет болғанша жақын ұстау. Ол жеткілікті болған кезде, ол өздігінен кетеді. Сіз оны жай ғана құшақтайсыз.

Әйгілі отбасылық терапевт Вирджиния Сатир баланы күніне бірнеше рет құшақтауды ұсынады. Оның пайымдауынша, төрт рет құшақтау баланың өмір сүруі үшін өте қажет, ал жақсы сезіну үшін күніне сегіз рет құшақтау қажет!

Баланың интеллектуалды дамуы үшін-күніне 12 рет құшақтау керек екен.! Айтпақшы, бұл тек балаға ғана емес, ересек адамға да қатысты. Балаға

шартсыз қабылдау белгілері әсіресе өсіп келе жатқан ағзаға тамақ ретінде қажет. Олар оны эмоционалды түрде тамақтандырады, психологиялық дамуға көмектеседі. Егер ол мұндай белгілерді алмаса, онда жүйке-психикалық ауруларға айналатын эмоционалды проблемалар пайда болады.

Рефлексия « Сөйлемді аяқта

-Енді схема бойынша өз әсерлерімізбен бөлісейік:

-

1. Мен білдім/
2. Мені ойлануға әкелді

Белсенді қатысқандарыңыз үшін рахмет!

Қатысушылар өз пікірлерін стикерге жазып,
қабырғаға жапсырады/

**Бала бақшаға келмес
бұрын балаға не үйрету
керек**

Қажеттіліктеріңді әлеуметтік қолайлы жолдармен қанағаттандыру

Баланы дәретханаға өз бетімен баруға, қолын жууға және сүртуге, тамақ ішіп жатқанда қасық пен шыныаяқ қолдануға, шешінуге және киінуге үйретіңіз.

Балабақшадағы тәрбиешілер балаға көмектесе алады, бірақ бірден емес, әрдайым толық емес, өйткені топта балалар көп. Сонымен қатар, мұндай көмек баланың жеке шекараларын бұзады және олардың тәуелсіздікке жол бермейді

Басқа балалармен және ересектермен сөйлесу

Баланың қарым – қатынас тәжірибесін байытыңыз - қонаққа барыңыз, балалармен таныстарыңызды үйіңізге шақырыңыз, ойын алаңдарында және жол бойында жиі жүріңіз, баланы өзіңізбен бірге сауда орталықтарына апарыңыз. Баланы басқа балалармен сөйлескенде, олар бір-бірімен ойыншықтармен бөліскенде мақтаңыз. Басқа балаларды ренжітуге болмайтынын түсіндіріңіз

Өз бетімен ойнау

Мультфильмдер мен гаджеттермен ойнаудың орнына баланы ойыншықтар ойнауға үйретіңіз. Ойындарды өз

бетінше таңдап, ойнай алатын бала қоршаған әлемді және заттардың қасиеттерін зерттейді, бұл танымдық дамуды қамтамасыз етеді. Ойында бала мақсат қоюға және оған жетуге, қиындықтарды жеңуге үйренеді. Өздігінен ойнау дағдылары балаға балабақша тобында өзін сенімді сезінуге көмектеседі

4

Балабақша режиміне бейімделу

Үйдің тәртібін реттеп, балабақшадағыдай таңғы ас, түскі ас, түскі шай, кешкі ас, ұйықтау және серуендеу. Жаңа режимге көшу біртіндеп болуы керек. Кейбір сарапшылар балабақша режиміне сәйкес екі ай, басқалары кемінде екі апта тұруды ұсынады, сондықтан баланың жағдайлары мен табиғатына сәйкес кезеңді таңдаңыз

5

Балабақшада ұсынылған тамақты жеу

Балабақша мәзіріндегі тағамдар мен тағамдарды біртіндеп енгізу маңызды. Мысалы, жармалар, ботқалар, омлет, кисель. Тамақтану тұрғысынан консервативті бала үйде дайындалмаса, бейтаныс тағам оның балабақшадағы негізгі қажеттіліктерінің бірін қанағаттандыруға мүмкіндік бермейді. Яғни, ол өзін жайлы сезіне алмайды.

