Алматы қаласы Шаңырақ шағын ауданындағы Олимпиада резервінің республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі республикалық мемлекеттік мекемесі

*Психологиялық профилактика*

**«Ата –ана сөзі - тәрбие көзі»**

тақырыбында ата-аналарға арналған

психологиялық семинар-тренинг

**Мақсаты:** *Отбасы тәрбиесіндегі ата – ананың балаға тәрбиелік ықпалын арттыру, тәрбиенің ең тамаша жері отбасы екенін, олардың бала*

*тәрбиесіндегі мүмкіндіктерінің жоғары екенін, баламен жақсы*

*қарым-қатынас орнату, бала тәрбиесіне көп көңіл бөлудің*

*маңыздылығын ашу.*

Бағдарламаны дайындаған: педагог –психолог А.Абдрешева

Ұйымдастырушы: Тәрбие бөлімі.

Алматы, 2020 жыл.

**Мақсаты:** Отбасы тәрбиесіндегі ата – ананың балаға тәрбиелік ықпалын арттыру, тәрбиенің ең тамаша жері отбасы екенін, олардың бала тәрбиесіндегі мүмкіндіктерінің жоғары екенін, баламен жақсы қарым-қатынас орнату, бала тәрбиесіне көп көңіл бөлудің маңыздылығын ашу.

**Түйінді идея:** Әр ата-ананың бала жанын түсіне білуіне жетелеу. Ата-аналармен балаларда бір-біріне деген жылы қарым-қатынас орнату.

**Тренинг ережесі:**1. Сөзді бөлмеу  
2. Бір-біріне кедергі жасамау  
3. Бірігіп жұмыс жасау  
4. Күлімсіреу

**Дерек көздері:** Бақыт Дастан «Психологиялық жаттығулар жинағы» 2007ж, Мектептегі психология 2007ж №3

**Барысы:**

**Кіріспе сөз:** Құрметті ата-аналар, бүгінгі тренингімізге қатысып пікірлесіп, сіздермен ой бөлісейік деген оймен бүгінгі шараны өткізіп отырмыз. Қош келдіңіздер!

**1-жаттығу. Бой қыздыру.** Ерекше амандасу тәсілдерімен амандасу. Әр елдің амандасу стильдерін еске түсіру.

Қыз ақылды ескермес –

Ана үлгісін көрмесе,

Ұл жарылқап ас бермес –

Әке үлгісін көрмесе, деп Қорқыт Атамыз айтқандай, сіздердің бала тәрбиесінде алатын орындарыңыз ерекше. Олай болса ой бөлісер алдында сіздермен танысып алсақ.

**2-жаттығу. Танысу**Шеңбер бойымен танысу. Қатысушылар тапқырлық, ой икемділікгерін жүзеге асырады.

*Жүру барысы:* Қатысушыр өз аттарының бірінші әріпіне байланысты бойындағы жағымды қасиеттерді атайды. Үлкен шеңбер құрылып, әркім өзінің бір қасиеттерін айтып, сөзді келесі адамға береді.

*Қажетті уақыт:* 5 мин.

*Жаттығу аяқталғаннан кейін талдау:* Бойыңыздағы қасиеттеріңізді айту қиын болды ма? Жағымды қасиеттерді айту оңай ма?

**3-жаттығу. Топтастыру. Миға шабуыл.**Ата - аналарды үш топқа бөлу. Әркім өзі қалаған жеміске барып отырады.  **1 топ.**1) «Сіздер дәрігерсіздер» Қолыңызда жүрек біреу. Ол жүрекке мұқтаж 4 науқас жатыр.  
1. Нәресте 6 айлық  
2. Үйі жоқ бомж  
3. 60 жастағы көп балалы ана  
4. Дарынды бала. Қайсысына өмір сыйлар едіңіз? **2 топ.** Ұлыңыз немесе қызыңыз мектептен қатты қуанып келді. Пән бойынша сайыстан жүлдеге иеленген екен. Сіздердің келесі әрекеттеріңіз қалай болмақ? **3 топ.** Балаға өз жеке басыңыз арқылы қалай үлгі - өнеге көрсетесіз?

**3. Музыкалық терапия бөлімі. Шағын демалу.**Жайланып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз. Терең демалыңыз, денеңізді бос ұстаңыз, денеңізді ауырлап бара жатқандай және оны теңіз толқынының лебі ұрып жатқандай сезініңіз. Өзіңізді жартастың үстінде тұрмын деп есептеңіз және алысқа көз жіберіңіз. Сіздің алдыңызда көгілдір теңіз, ашық аспан және күн. Теңіз барқалыпты дем алып, асау толқандары жағаға соғылып, қайтадан кейін қайтуда.  
Теңіз толқындарының шуын естіп, толқындарға қызыға қарап, жағалаудағы теңіздің тұзды ауасын жұтып тұрсыз. Өз бойыңыздағы асқан ауыртпалықтан бір сәтке болса да арылғандайсыз. Сіздің рухыңыз жайлылық сезіміне толы. Сіз төменге түсіп, аяғыңызды шештіңіз, жалаң аяқ құмның қызуы мен жұмсақтығын сезіне отырып жүгірудесіз. Міне сіз судың жанына келдіңіз, толқындар сіздің аяғыңызды жуып жатыр, су жып-жылы әрі жұп-жұмсақ. Сіз қолдарыңызды бос тастап, басыңызды шалқайттыңыз. Күн сәулесі мен жеңіл самал жел сіздің бетіңізді өбуде, теңіз толқындарының тамшылары сіздің денеңізді баурап алғандай. Ерніңізде теңіздің тұзды суының кермек дәмі және бақыт күлкісі. Сіз өзіңізді кішкентай бала сияқты сезініп, жүгіргіңіз, секіргіңіз, су шашып ойнағыңыз, күлгіңіз келеді. Өзіңізге осы бірнеше минут ішінде не істегіңіз келсе, соны істеуге рұқсат етіңіз.   
Сіздің қайтатын уақытыңыз болды. Міне сіз тағы да жардың басында тұрсыз. Сіздің демалыс пен бақыт сыйлаған ғажайып әлемге алғысыңызды айтыңыз. Көздеріңізді асықпай ашыңыз!  
Қандай сезімде болдыңыз? Не сезіндіңіз?

**4. Ата - аналарға сұрақтар тарату.**Екі парақ таратылады. Парақтарда 1 сұрақтан жазылған . Әр ата-ана сол сұраққа кезек- кезек өз жауаптарын ретімен жаза береді.1-ші парақта: Балаңызға қатты ренжіп ұрысқан кезіңіздегі сіздің айтқан сөздеріңіз; 2-ші парақта балаңызды қатты жақсы көріп тұрған кезіңіздегі ең мейірімді сөздеріңізді жазып шығыңыздар.

Қағаздарға өздерінің ойларын жазып болғаннан кейін ата-аналар екі топқа бөлінеді. Әр топтан өз еріктерімен екі ата-анадан шығып 1-ата-ана анасы, 2-шісі баласының ролін ойнап шығулары қажет. Ойын барысында жоғарыдағы ата-аналардың сөздерін пайдаланулары қажет.

*Кері байланыс. Алған әсерлерімен бөлісу. Пікір алмасу:*  **5-жаттығу. «Ән айтайық» жаттығуы  
Балаларыңыз жақсы көретін әнді айтасыздар.**

**6- жаттығу. Шығармашылық жұмыс . Бала жаны гүлдену үшін не істеу керек?  
 Ата-аналар 3-топқа бөлінеді. Топқа тапсырма:**І топ. «Менің баламның жүрегі» Бұл жүрекке не керек?   
ІІ топ. Өмірде сіздер үшін не маңызды?  
ІІІ топ. Бала келешекте белгілі бір мамандық иесі болу үшін?

**Плакатқа тапсырманы орындап, әр топ қорғайды.***Кері байланыс. Әр қатысушы өзінің сезімдерімен бөліседі. Пікір алмасады.*

**Біз бүгін сіздермен ең қымбатты бала жаны жайлы ой бөлістік. Ол маңызды,өйткені ол енді ғана өмір деген ұзақ жолға сапарын бастады. Бұл жол - оны рухани байлыққа бастайтын таза және негізгі жол. Бұл жолды барлық нәрсенің басы болып табылатын үлкен әріппен жазылған МАХАББАТТАН бастау керек. Бала ата-ана өмірінің жалғасы. Сол үшін ата-ана құдайдан перзент тілеген. Перзент көргенде, жүрегі жарылардай қуанған. Содан кейін «Баламның табанына кірген шеңге менің маңдайыма кірсін»,- деп әлпештеп өсірген перзенті ауырып, не басқа бір қатер төнгенде «Өзімді алып, баламды аман қалдыр»,- деп құдайға жалбарынған. Перзентсіз ананың ой-қиялы сұрқай, күзгі бақтай көңілсіз, сұрғылт түздей жабырқау.  
Өз кезінде Шал ақын былай деген екен:  
Босағасын алтыннан соқсаң дағы  
Перзент сүймей, адамның мейірі қанбас  
Әсіресе, Ана тіршіліктің қайнар көзі, махаббаттың шуақ күні, мейірімнің кәусар бұлағы. Ана баланы тоғыз ай бойы көтеріп, толғатып, дүниеге келтіріп қана қоймайды, оны көзінің қарашығындай қорғап, аялап өсіріп, аяғынан тік тұрғызады. Өмір есігін жаңа ашқан нәрестенің бойына туған елінің рухын сіңіретін, балбыратып уілдететін, жылауын қойғызатын халықтың халықтығының басты нышаны - туған елінің тілін үйретіп, сазына қандыратын да - Ана. Ана жүрегін, оның жанарындағы шапағат пен тыныштықты бақыт пен қуанышты, алаңдаушылық пен мазасыздықты сезе білейік!  
  
7-жаттығу. «Жүрек жылуы» жаттығуы**

Ананың кезі бар ма кекті болған,   
Оқыста жүрек түсіп кетті қолдан.   
Ұмтылса, топырақта жатқан жүрек:   
«Құлыным,байқасаңшы»,- депті оған ...   
Адамның бауыр еті, жүрегі бала.

Қатысушыларға кішкене жүрекшелер таратылады.  
Тренингке қатысушы аналар....  
**«Менің сен сияқты керемет анаға тілейтінім!».** ..... деген ойды жалғастырулары керек. Бір-біріне деген жақсы лебіздерін білдіреді.  
**«Тілек білдіру»** тренингі. Мұнда бір - біріңізге тілек айтасыздар, яғни айту кезінде ол адамды құшақтап тұрып немесе басқалай да іс - қимылмен тілек білдіресіз.  
**Талдау:** - сізге тілек білдіргенде қалай сезіндіңіз?  
- сізге тілекті шынайы айтты ма?  
- сіз айтылған тілекті қалай қабыл алдыңыз?  
 ***Жүректен жүрекке (Ата - аналар шеңберге тұрып, бір шоқ гүлді кезек - кезек бір - біріне беру арқылы жылы - жылы тілектерін айтады)***

**8. Қорытынды**

**Кері байланыс:**

*Құрметті ата-аналар!*

*Қарға баласын «аппағым» дер,*

*Кірпі баласын «жұмсағым» дер.*

*Тасбақа баласын «тұлпарым» дер,*

*Қаз баласын «сұңқарым» дер*

Ж.Ж. Руссо: «Бала туылғанда ақ қағаздай болып таза туады, оның үстіне шимақты қалай салсаң, қағаз бетіне солай түседі, бала тәрбиесі де солай сияқты, өзің қалай тәрбиелесең, ол солай тәрбиеленеді» — деген екен.  
Ендеше, ата-аналар, қолымыздағы алтынымызды жақсылап тәрбиелейік және біздер оларға үлгі болар бейне екендігімізді ұмытпайық. Олай болса балаға әрдайым жылы сөздер айтып, дұрыс тәрбие беруге сіз болып, біз болып бірге атсалысайық.

Баланы жастан бақпасаң,  
Жамандықтан қақпасаң.  
Қадірден жұрдай қасқа боп,  
Кешкенің өмір босқа тек, - дегендей, баланың ыстық - суығына күймейтін, жақсылығына сүйінбейтін ата - ана жоқ шығар  
Бүгінгі ұл – ертеңгі әке, ол әкеге қарап өседі.  
Бүгінгі қыз – ертеңгі ана, ол шешеге қарап өседі, бойын түзейді. Балаға білім, тәрбие беруде басты тұлға ұстаз болса, оны жалғастырушы, **демеуші – ата - ана**.

Барлықтарыңызға алғысымыз шексіз. Келіп қатысып белсенді болғандарыңыз үшін рахметімізді айтамыз.