

Баланың бас ұстазы – ата-ана
Позитивті ата-ана болу: тыңдау, есту, өзін естірте білу

Сабақтың мақсаты: оң тәрбиенің мәнін, принциптерін және дағдыларын дамыту арқылы ата-аналардың педагогикалық мәдениетін дамыту.

Міндеттері:

1. Ата-аналарды позитивті ата-ана болу құзыреттерін игеруге ынталандыру.
2. Ата-аналарды позитивті ата-ана болудың мәнімен, қағидаттарымен, әдістерімен таныстыру.
3. Ата-аналарға позитивті ата-ана болу дағдыларын игеруге көмектесу.

Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер:

- ата-ана борышы, сүйіспеншілік, жеке тұлғаға деген құрметі, сенімі, қамқорлығы, ашықтығы;
- адалдық, мейірімділік, қайырымдылық, оптимизм, позитивті ойлау, эмоционалдық интеллект, ынтымақтастыққа дайын болу, әзіл сезімі

Жоспар

I. Кіріспе бөлім: позитивті ата-ана болу неге маңызды.

II. Негізгі бөлім:

1. Жасөспірімдердің жас ерекшеліктері.
2. «Позитивті ата-ана болу» ұғымының мәні
3. Тапсырма: «Сіздің балаңыздың портреті», «Позитивті ата-ана болу қағидаттары», «Сіздің балаңыздың күшті тұстары».
4. Жаттығу: «Бағдаршам», «Белсенді тыңдау»

III. Қорытынды: қорытындылау, тілектер.

Ресурсы: Форматы А4 парақтары, қаламдар, қарындаштар; қызыл және жасыл түсті карталар; «Терабитияға апаратын көпір» фильмінің үзіндісі (2007 ж, АҚШ, реж. Габор Чупо); «Позитивті ата-ана болуға қадамдар» чек парақтары.

Күтілетін нәтижелер:

Сабақ соңында ата-аналар:

- позитивті ата-ана болу дегеннен хабардар болады,
- оның қағидаттарын, ережелерін түсінетін болады,
- позитивті ата-ана болу рухында баламен қарым-қатынастың кейбір тәсілдерін меңгереді.

Сабақтың ұзақтығы – 60 мин.

Хроно-метраж	Мазмұны	Ресурстар
	ТАҚЫРЫП: Баланың бас ұстазы – ата-ана. Позитивті ата-ана болу: тыңдау, есту, өзін естірте білу СҰРАҚТАР: 1. «Позитивті ата-ана болу» дегеніміз не?	

	<p>2. Позитивті ата-ана болудың қағидаттары мен ережелері қандай?</p> <p>3. Позитивті ата-ана болудағы тәрбие әдістері, тәсілдері қандай?</p> <p>4. Позитивті болу үшін ата-ана қандай ішкі ресурстарға ие болуы керек?</p>	
<p>5-7 мин.</p>	<p>Құрметті ата-аналар! Біздің сабағымыздың тақырыбы – позитивті ата-ана болу.</p> <p>Біз әңгімемізді өте маңызды тақырыптан бастаймыз – қазіргі жасөспірімдер қандай? Біздің балаларымыздың осы қалыптасу кезеңінің жас ерекшеліктері қандай?</p> <p>Физикалық ерекшеліктері</p> <p>Бұл жаста өсу тез болса да бәрі тегіс бола бермейді. Сондықтан жасөспірім тез шаршайды, икемсіз болады, өзін ыңғайсыз сезінеді. Жыныстық жетілу белгілері пайда бола бастайды, қарама-қарсы жынысқа қызығушылық танытады. Ересектер кейде бұл жағдайды жалқаулық деп санаса, ал бұл ағзаны шамадан тыс шиеленістен қорғаудың табиғи тәсілі екен.</p> <p>Зияткерлік ерекшеліктері</p> <p>Жасөспірімнің ойлау қабілетінде өзгерістер болады. Олар құр сөзге иланбайды, фактілер мен дәлелдерді талап етеді, бәрін сынға алады. Әсіресе беделі жоғары адамдарға сыни түрде қарайды. Басқалармен бірдей сенімдерді бөліскенді ұнатпайды. Ол үшін оның қалауына қайшы келетін ойларды қабылдау қиынға соғады.</p> <p>Эмоционалдық ерекшеліктері</p> <p>Жасөспірімге оның физикалық жағдайына сәйкес көңіл-күйдің күрт өзгеруі тән. Жиі шамданғыштық пайда болады. Алайда, қажет болған кезде ұстамдылық танытуы да мүмкін. Өз көзқарастарын қыңырлықпен берік ұстануға, оларды барлық жерде орнатуға бейім.</p> <p>Әлеуметтік ерекшеліктері</p> <p>Жасөспірімдердің ересектерге қарағанда үлкен беделге ие құрдастар тобымен дос болуға деген ұмтылысы артады. Өз отбасынан тәуелсіз болғанды қалайды. Жасөспірім тезірек есейгісі келеді. Жасөспірімнің өз ұстанымы пайда болады. Ол өзін жеткілікті есейдім деп санайды және өзіне ересек адам ретінде қарайды. Алайда, ол ересек өмірге объективті түрде қосыла алмайды, бірақ ересектер дәрежесіндегі құқыққа ие болғысы келеді. Бұл сырттай ересектерге еліктеуінен көрінеді. Өз құрдастарының қандай да тәсілдермен болса да мақұлдауына қол қол жеткізуге қабілетті. Сонымен бірге, ол ата-аналардың және басқа ересектердің пікірін сезімталдықпен қабылдайды, олардың тарапынан түсіністікті қалайды.</p> <p>Жасөспірімдік кезеңнің психологиялық ерекшеліктері «жасөспірімдер кешені» деген атауға ие болды: өзінің сырт</p>	

<p>3-5 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>келбетінің бөгде адамдардың бағалауына сезімтал болып келеді; тым менмендікке салыну және басқаларға қатысты апелляциясыз пайыдау; зейінділік кейде таңқаларлық қатыгездікпен, басқалар оны мойындап, бағалауды қалау жалған тәуелсіздікпен, беделді адамдармен, жалпыға бірдей ережелермен және кең таралған идеалдармен күрес – кездейсоқ кумирге табынумен бірге жүреді.</p> <p>Психологиялық қиындықтардың себебі жыныстық жетілумен байланысты, бұл әртүрлі бағыттар бойынша біркелкі дамымау жағдайы. Бұл жас эмоционалдық тұрақсыздықпен және көңіл-күйдің күрт өзгеруімен сипатталады.</p> <p>Бұл жастағы жетекші қызмет коммуникативтік қызмет болып табылады. Ең алдымен өз құрдастарымен араласып, олардан өмір туралы қажетті білім алады.</p> <p>1-тапсырма: Презентация материалына және біздің әңгімемізге сүйене отырып, оған тән қасиеттерді атай отырып, «өз балаңыздың портретін» құрыңыз.</p> <p>1 – жаттығу «Бағдаршам»</p> <p>Сіздерге қызыл және жасыл карталар таратылды. Келесі мәлімдемелерге өз бағаңызды беріңіз. Егер сіз мәлімдемені әділ деп санасаңыз – жасыл карталарды көтеріңіз (иә). Егер мәлімдеме қате болса қызылды көтеріңіз (жоқ). Сіздің пікірлеріңіз әрқашан сәйкес келе бермеуі мүмкін. Енді даулы жауаптарды талқылайық.</p> <p>Мәлімдемелер:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жасөспірім немқұрайлылық, тәкаппарлық танытса да, оның көңілі жұқа болып келеді. • Жасөспірім эмоционалдық түрде салмақты және тұрақты болуы керек. • Жасөспірім өзін-өзі талдауға бейім. • Құрдастарымен шамадан тыс қарым-қатынас жасау жасөспірімге зиян болады. <p>Жасөспірімдік шақ көп жағдайда жанжалдармен, ұрыс-керіспен бірге жүреді.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жасөспірімдердің сұлулыққа деген ұмтылысында қисынсыз, күлкілі жағдайлар болуы мүмкін (қыздардың косметиканы асыра пайдалану және т.б.). • Егер жасөспірім ата-анасын елемейтін болса, олар оған да солай істеуі керек. 	<p>А4 парақтары, қаламдар, қарындаштар</p> <p>Қызыл және жасыл түсті карталар</p> <p>Презентация мәлімдемелер бірінен соң бірі пайда болатындай етіп жасалуы керек</p>
<p>10 мин.</p>	<p>Әңгіме:</p> <p>Мына жағдайды елестетіп көріңіздер: сіздің үйіңізде жөндеу жұмыстары жүріп жатыр, жиһаз жылжытылған, заттар әдетті орындарында емес, сіз бояумен (ағартумен, тазалаумен және т.б.) айналысып жатырсыз – бір сөзбен айтқанда, айналыңызда ретсіздік. Сіздің жасөспірім қызыңыз (немесе ұлыңыз) мектептен келіп, өзімен бірге досын (дос қызын) ертіп келді. Сіздің сөздеріңіз, әрекеттеріңіз қандай болмақ? (<i>бірнеше жауаптар, педагогтің реакциясы</i>).</p>	<p>«Терабитияға көпір» фильмінің үзіндісі, 2007, АҚШ, реж. Габор Чупо</p>

	<p>Бейнесюжетті көру <i>Енді «Терабитияға көпір» фильмінің үзіндісін көрейік.</i></p> <p>Әңгімелесуге арналған сұрақтар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қыздың ата-анасы, фильм кейіпкерінің мінез-кұлқына қалай қарады? 2. Бұл көріністі қандай көңіл-күй сипаттайды? Ол неден білінеді? 3. Оқиғалардың мұндай қарқыны біздің өмірімізге қатысты қаншалықты шынайы? Неліктен? 	
7 мин.	<p>Позитивті ата-ана болу дегеніміз не?</p> <p>«Позитивті ата-ана болу» ұғымы позитивті психологиядан бастау алады. Белгілі американдық психолог, позитивті психологияның негізін қалаушылардың бірі Мартин Селигман өз кітабында оны адамға позитивті түрде әсер етуді зерттеуге итермелеген басты оқиғалардың бірін сипаттайды. Бұл оқиғаның негізіне кішкентай қызымен болған әңгіме жатты. Селигман бақшада жұмыс істеп жатқан кезде Никки деген қызымен болған бір әңгімесін айтып берді. Мартин жұмыс істеген кезде көңілін басқаға аударуды ұнатпайтын, ал Никки оған кедергі болып, арамшөптерді ауаға лақтырып, билеп, ән салды. Мартин қызына ашуланып, оған кетуді бұйырды. Ол кетіп қалды, бірақ бірнеше минуттан кейін оралды. Никки әкесіне бұрын әр нәрсеге жиі қыңқылдап жыламсырайтынын еске салды. Бірақ ол енді жылауық болмаймын деп шешіп, осы кемшілікті жеңуге тырысқанын айтты. Ол оңай болған жоқ, бірақ Никки жеңе білді. Никки өз тұжырымын жасады – адам өзін-өзі өзгерте алады. Сондықтан әкесі де оған орынсыз ренжімей алатынын айтты. Селигман бұл әңгіме оған сабақ болды деп жазады. Ол қызыныкі дұрыс екенін мойындады және ата-ана тәрбиесі – қателерді, кемшіліктерді және ауытқуларды түзету ғана емес деген қорытындыға келді. Бала мұны өзі жасауды үйренуі керек, ал ата-ананың мақсаты оның бойындағы ішкі күштерді құрметтеу және қолдау. Дәл осындай ішкі күштер сіздің балаңыздың жолында кездесетін барлық әлсіздіктер мен өмірлік дауылдарға қарсы тұратын ең жақсы тосқауыл болады.</p> <p>Талқылауға арналған сұрақтар</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сіз балаларыңыздың пікірін тыңдайсыз ба? • Жасөспірімге сіздің атыңызға сын айтуға мүмкіндік бересіз бе? • Бұл сіздің Ұлттық мәдениетіңізге қайшы келмей ме? Өз пікіріңізді білдіріңіз. <p>Қорытынды: Жақсылыққа назар аударыңыз. Балаңыздың күшті қасиеттерін, оның қабілеттері мен жетістіктерін байқап жүріңіз. Кертарптаға бой алдырмаңыз.</p>	

<p>3 мин.</p>	<p>Позитивті ата-ана болу үшін не қажет? Ең алдымен, өз балаларыңызды тыңдауды және естуді үйрену керек. Олармен мүдделі диалогта болу қажет. Біз сізге баламен байланыс орнатуға және оны жақсы түсінуге көмектесетін бірнеше амалдарды ұсынамыз.</p> <p>1 – амал. Балаңызға оны түсінетіндігіңізді көрсетуге тырысыңыз. Кейде бұл әдіс «шағылысқан тыңдау» деп аталады:</p> <ul style="list-style-type: none"> • балаңызға оның айтқанын естігеніңізді көрсетіңіз (мысалы, ИЯ, УГУ деген сөздермен, «содан кейін не болды?», «енді не? және т. б. сұрақтармен); • балаға өз сезімдерін білдіруге мүмкіндік беріңіз; • балаңызға оның әңгімесін немесе хабарламасын дұрыс түсінгеніңізді дәлелдеңіз (мысалы, мәнін қысқаша қайталау арқылы). <p>2 – амал. Баланың бет-әлпетін және оның «дене тілін» мұқият қадағалаңыз. Көбінесе бала өзінің эмоцияларын (қайғы, өкініш, шыдамсыздық және т.б.) сәтті жасыратынына сенімді. Бірақ дірілдеген иек немесе көздің жылтырауы сізге басқаша сөйлейді. «Дене тіліне» сүйеніңіз, бірақ оны анық көрсетпеуге тырысыңыз. Жасөспірім шағында «эксперимент қажеттілігі» басым болатынын ұмытпаңыз.</p> <p>3 – амал. Сіздің Ұлттық мәдениетіңіздегі әдет бойынша қолдау мен жігерлендіруді білдіріңіз: сөздермен, қимылдармен, арқасынан қағу, жақындау, күлімсіреу.</p> <p>4 – амал. Жауап беру үшін дұрыс дауыс үнін таңдаңыз. Дауыстың үні сіздің сөздеріңіздің мағынасына байланысты екенін ұмытпаңыз. Дұрыс үнді таңдап, апелляциясыз немесе мысқылмен жауап бермеңіз – балалар мұны өздерінің жеке басына менсінбей қарау деп санауы мүмкін.</p> <p>5 – амал. Әңгімені жалғастыру үшін мақұлдау сөз тіркестерін айтып қолданыңыз және оған деген қызығушылығыңызды көрсетіңіз. Бұл үшін талқыланатын тақырыпқа эмоционалды көзқарасыңызды көрсететін қысқа фразалар жұмыс істейді, мысалы: «міне, иә!», «Иә, мүмкін емес!» және т.б.</p>	
<p>12 мин.</p>	<p>Қабылдау 5. Әңгімені жалғастыру үшін мақұлдау сөз тіркестерін қолданыңыз және оған қызығушылық танытыңыз. Бұл үшін талқыланатын тақырыпқа эмоционалды көзқарасыңызды көрсететін қысқа фразалар жұмыс істейді, мысалы: «қарай көр!», «қойшы, мүмкін емес!» және т.б.</p> <p>Біз амалдарды айттық, бірақ, бұл жай ғана техника, «автоматты түрдегі қарым-қатынас» болмауы керек. Сүйіспеншілікке толы ата-аналардың қызығушылығы шынайы болуы керек, ал оны білдіру табиғи түрде шығуы керек.</p> <p>2 – жаттығу «Белсенді тыңдау» Белсенді тыңдау диалогқа қосылуды және сұхбаттасушының сөздеріне нақты реакцияларды қамтиды. Жаңа ғана танысқан кейбір амалдарды қолданып көрейік.</p>	

	<p>Жұптарға бөлінеміз. Жұптың бір мүшесі – жасөспірім рөлінде, екіншісі – ата-ана рөлінде. Жұптың бірінші нөмірлері қандай да бір мәселе туралы айтады. Мысалы, «менің жақсы достарым жоқ». Екінші нөмірлердің міндеті – белсенді тыңдау әдістерін қолдана отырып, сұхбаттасушының мәселесін ашып шешу.</p> <p>Талқылау 3 минутқа созылады, содан кейін қатысушылар рөлдерін ауыстырады. Жұппен жұмыс істеу аяқталғаннан кейін қатысушылар пікірлерден алған әсерімен бөліседі.</p> <p>Талқылауға арналған сұрақтар</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сізге не қызығырақ болды – мәселеңіз туралы айту ма немесе сұхбаттасушының өз мәселесі туралы айтқанын тыңдау ма? 2. Тыңдау оңай болды ма? Сөйлеу ше? 3. Диалогта қандай амалдарды қолданып көрдіңіз? 4. Жұппен жұмыс жасау қаншалықты ыңғайлы болды? Әңгімелесушілер арасында байланыс орнатылды ма? 5. Жасөспіріммен диалогта сенімді байланыс орнату үшін ата-ана қандай қасиеттерге ие болуы керек? 	
10 мин.	<p>Қалай позитивті ата-ана болуға болады?</p> <p>Тәрбие қағидаты – ата-ананың баламен қарым-қатынасына негізделген сенім.</p> <p>Қағидат ережелер арқылы іске асырылады – нақты нормалар, нақты тәрбиелік міндеттерді шешу тәсілдері.</p> <p>2 – тапсырма. 4 топқа бөлініңіздер. Әр топқа талқылау үшін 1 қағидат ұсынылады.</p> <p>Ұсынылған қағидаттар сіздер үшін басқаша естілуі мүмкін. Осы қағидатты қалай түсінетініңізді тұжырымдаңыз. Осы қағидатты қандай жағдайларда қолданасыз? Сіз түсіндіретін қағидатты іске асыратын бір ереже тұжырымдаңыз. Бүкіл топқа айтып беріңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – қағидат. Басқалардан ерекшелену қалыпты жағдай. 2 – қағидат. Қателіктер жіберу - қалыпты. 3 – қағидат. Жағымсыз эмоцияларды көрсету – қалыпты. 4 – қағидат. Келіспеушілікті білдіру – қалыпты жағдай. 	А4 парақтары, қаламдар, қарындаштар
5 мин.	<p>3 – тапсырма. «Сіздің балаңыздың күшті тұстары»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балаңыздың табиғатының күшті тұстарын тұжырымдаңыз. Жазыңыз. Қасиеттері білінетін мысалдарды келтіріңіз. 2. Үйде осы тақырып бойынша балаңызбен сөйлесіңіз. Ол өзін қалай бағалайды, ол өзінің күшті тұстары, жақсы қасиеттері деп нені санайды? Өздеріңіздің позицияларыңызды салыстырыңыз, талдаңыз. 	
3 мин.	<p>Сізге «Позитивті ата-ана болуға апаратын қадамдар» чек-парағын ұсынамыз (чек-парақ)</p> <p>Оқыңыз, балаңызды тәрбиелеуде не қолданасыз, соны «+» белгісімен белгілеңіз, сіз маңызды емес деп санайтындықтан немесе бұл туралы ойламағандықтан, сіз жасамайтын нәрсені «–</p>	Чек-парақтар

» белгісімен белгілеңіз. Бұл материал ұғынуға арналған.

1 – қадам. Күнделік жүргізіңіз немесе кесте жасаңыз

Мұнда сіз позитивті ата-ана болу жолындағы өзіңіздің жетістіктеріңіз бен сәтсіздіктеріңізді жазасыз. Осылайша сіз күнделікті өзіңіздің және балаңыздың жеке мінез-құлқын талдай аласыз, проблемаларды анықтай аласыз және жағдайға динамикада қарай аласыз. Онда балаңызға жеткілікті уақыт бөлдіңіз бе, ұйқы алдында өткен күннен алған әсерлерін талқыладыңыз ба, соны да белгілей аласыз.

2 – қадам. Баланы үдеріске қатыстырыңыз

Балаға маңызды істердің күнтізбесін жасаңыз, оларды орындағаны үшін ол стикерлер алатын болады. Онда сіз сабақтарды, бөлмені тазалауды, тіпті әжесіне барған кезде тәртіпті болуын қоса аласыз. Ең бастысы, бала жоспарды орындау жауапкершілігін саналы түрде өз мойнына алу керек және жоспардың әр тармағын қалай орындау керектігін түсінуі қажет.

3 – қадам. Талап етуді және міндет қоюды емес, түсіндіруді және өтінуді үйреніңіз

Балаңызға бірдеңеге тыйым салудың орнына – бұл неліктен жаман идея екенін позитивті түрде түсіндіріңіз. Қарсылықтарыңызды дәлелдеуді үйреніңіз. Балаға оның әрекеттері мен олардың салдарының себеп-салдарлық байланысы туралы айтуды ұмытпаңыз.

4 – қадам. Баланы тыңдауды және естуді бастаңыз

Баланы тыңдауды және түсінуді үйреніңіз. Дәріс оқымаңыз немесе үгіт-насихат жасамансыз, оның орнына мұқият тыңдап, сіздің көзқарасыңыз неге сәйкес келмейтінін құрметпен түсіндіріңіз. Сөздеріңіз бен әрекеттеріңіз сәйкес келуі үшін дәйекті болыңыз.

Мысалы, егер сіз балаға ережеге сәйкес жолды бағдаршамның жасыл сигналына өту керек екенін түсіндірсеңіз, жол бойында машиналар болмаса да, қызыл түске өтпеңіз.

5 – қадам. Қателіктерге емес, жетістіктерге назар аударыңыз

Баланың дұрыс әрекеттерін мақұлдаңыз. Мысалы, егер бала математикадан үй тапсырмасын орындаған болса, бірақ бірнеше мысалдарды шешуде қателескен болса, оны бұл үшін ұрысудың қажеті жоқ. Оның бәрін өзі шешуге тырысқанын қолдаңыз және онымен бірге қателік жіберген мысалдарды қалай шешу керектігін қарастырыңыз. Ол дұрыс жауапты қайтадан өзі табуға тырыссын.

6 – қадам. Алдын ала ойланыңыз

Қиын жағдайларды болжап, алдын-ала шешімін ойластырып қойыңыз. Егер ұзақ сапарға шығу керек болса, бала зерікпес үшін көңілін қалай аулауға болатынын жоспарлаңыз. Бұл

	<p>ойындар немесе жауапты тапсырма болуы мүмкін – мысалы, жол көрсету (тіпті сіз оны жақсы білсеңіз де).</p> <p>7 – қадам. Дұрыс сұрақтар қойыңыз Балаңызбен проблемаларды шешуді талқылай отырып, оның назарын келесі сұрақтарға аударыңыз: «Мәселе неден тұрады?», «Оны шешу үшін не істеуге болады», «егер...болса не болады?», «Қандай шешімді тандаған дұрыс?», «Шешіміңіз дұрыс жұмыс істеді ме?». Осылайша бала ойлауды және салмақты шешімдерді өз бетінше қабылдауды үйренеді.</p>	
2 мин.	<p>Тілектер, пайдалы ұсынымдар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ата-ана болу – өнер. Есіңізде болсын, мінсіз ата-ана жоқ. Көмек сұрауға және жетіспейтін ақпаратты іздеуге қымсынбаңыз. • Жағдайды салқындықпен бағалау және салмақты шешім қабылдау үшін дер кезінде тоқтап, тынышталуды үйреніңіз (тәсілдерді меңгеріңіз). • Көңіл-күйіңіз болмаса, қағаз алып, балаңыз сізді таң қалдырған нәрселердің тізімін жасаңыз. 	