



Педагогтарға арналған кеңес:

«Психологиялық денсаулық балаларды педагогикалық қолдау мақсаты мен критерийі ретінде»



Қазіргі уақытта білім беру процесін психологиялық – педагогикалық қолдаудың барабар жүйесін құрудың негізгі заманауи басымдықтары мыналар болып табылады: педагогтің баламен жеке тұлғаға бағытталған өзара әрекеті, оның жеке басын қабылдау және дамыту. Осыған сәйкес балабақша тәрбиеленушілерге әлеммен үйлесімді қарым-қатынасты қамтамасыз етуге арналған. Олардың эмоционалды дамуының дұрыс бағыты, жақсы сезімдерді қалыптастыру, ынтымақтастыққа ұмтылу және өзін-өзі растау. Балалардың сәтті эмоционалды дамуы үшін белгілі бір жағдайлардың болуы қажет: олардың айналасындағылармен жағымды эмоционалды байланыстарға, махаббат пен қолдауға; белсенді таным мен ақпарат алмасуға; қызығушылықтары бойынша дербес іс-әрекетке, ересектермен және құрдастарымен қарым-қатынас пен ынтымақтастыққа, өзін-өзі растауға, өзін-өзі тануға және олардың жетістіктерін қоршаған орта ретінде тануға деген қажеттіліктерін қанағаттандыру.

Ересек адам айналасында не болып жатқанына бей-жай қарамайды. Өмірге толы әрекеттер, заттар, оқиғалар оған тәжірибе сезімін тудырады, қуантады және ренжітеді. Осыған қарамастан, ол өзінің эмоцияларын басқара алады және оларды басқаларға көрсетпеуі мүмкін. Ересектерден айырмашылығы, бала өзінің эмоцияларын тез және тікелей білдіреді. Және көп емес. Оның өзін — өзі бақылауы нашар дамыған-оның өмірлік тәжірибесі жоқ. Баланың оң тәжірибені жинақтауының негізі-балабақша тобындағы эмоционалды жайлы климат және тәрбиешінің балалармен мазмұнды, тұлғаға бағытталған өзара әрекеті болып табылады. Әрбір педагог толық білуі керек: болашақта баланың мектеп, содан кейін ересектердің тәуелсіз өмірінің талаптарына ауыртпалықсыз бейімделуі үшін ол «құзыреттілік» жиынтығына ие болуы керек, олардың арасында эмоционалды (жүктемелерге, көңілсіздіктерге төтеп беру, жаңа жағдайлардан қорықпау, өзіне деген сенімділік және т. б.) маңызды рөл атқарады. Қазіргі кезеңдегі психологиялық денсаулық мәселесі.

Балабақша тәрбиешілері, педагогтары мен ата-аналарынан «Денсаулық» терминін түсіну туралы сауалнама жүргіздім. Нәтижесінде көпшілігі бұл тұжырымдаманы тұрақты физикалық әл-ауқат тұрғысынан түсіндіретіні белгілі болды. Бірақ, шын мәнінде, денсаулық-бірнеше компоненттердің жиынтығы.

Адам денсаулығын төрт квадранттан тұратын шеңбер түрінде ұсынуға болады: физикалық, эмоционалды, зияткерлік және рухани. Өкінішке орай, көпшілігіміз физикалық ғана емес, сонымен бірге эмоционалды денсаулықтың маңыздылығын түсінуге кешікпей кірісеміз.

Көптеген балаларда невротикалық ауытқулар бар екендігі ешкімге құпия емес. Бұған көптеген себептер бар, сондықтан оларды тізімдеудің қажеті жоқ деп ойлаймын. Мұндай балалар ата-аналар үшін де, мұғалімдер үшін де, қоғам үшін де қиын. Екінші жағынан, кейде психологиялық тұрғыдан сау балаларды ата-аналар мен мұғалімдер невротиктерге айналдырады.

Неліктен балалардың психикалық және психологиялық денсаулығын сақтау өте маңызды? Әрине, әр адам бұл сұраққа жауап бере алады, балаға психологиялық ыңғайсыздықтың салдарын анықтайды: фобия, қорқыныш, мазасыздық, агрессивтіліктің жоғарылауы; психологиялық жарақат алған бала физикалық түрде ауырған кезде психологиялық тәжірибенің соматикалық бұзылуларға ауысуы (дененің өзін-өзі сақтау инстинкті); балалық шақта, ересек жас кезеңінде психологиялық қорғаныс түрінде алған психологиялық жарақаттардың көрінісі-аулақ болу позициясы (оқшаулау, есірткі, суицидтік бейімділік), агрессивті мінез-құлық реакцияларының көрінісі (үйден қашу және т.б.).

Қазіргі жағдайда қарым-қатынас мәдениетінің күрт жетіспеушілігі, бір-біріне мейірімділік пен назар аудару жағдайында мұғалімдер балалардың дөрекілік, эмоционалды саңырау, дұшпандық сияқты жағымсыз көріністерінің алдын-алу және түзету мәселелерінде қиындықтарға тап болады. Балабақшаның әр жас тобында әдеттегі шеңберден шығатын

мінез-құлықтың эмоционалды тұрақсыздығымен ерекшеленетін балалар бар. Мектепке дейінгі білім беру мекемесі баланың әлеммен үйлесімді қарым-қатынасын, оның эмоционалды дамуының дұрыс бағытын қамтамасыз етуге, оның жақсы сезімдерін оятуға, ынтымақтастыққа және өзін-өзі растауға деген ұмтылысын оятуға арналған. Психологиялық жайлылық пен психикалық денсаулық туралы сұрақтар, ең алдымен, педагогтарға бағытталуы керек, өйткені көбінесе балалар балабақшада болады. Балабақшадағы ересектермен және құрдастарымен қарым – қатынастың анықтамалық топтарындағы баланың эмоционалды-жайлы жағдайы мұғалімнің жұмысының сәттілігінің, оның кәсіби қызметінің, тәрбиелік және тәрбиелік іс-әрекеттің сәттілігінің көрсеткіші болып табылады. Эмоциялар балалар өмірінде маңызды рөл атқарады. Баланың эмоциясы-бұл басқаларға оның жағдайы туралы хабарлама. Эмоциялар әлеуметтік өзара әрекеттесу мен сүйіспеншілікті қалыптастыруға қатысады. Балалар өте эмоционалды. Олар ересектерге қарағанда эмоцияларды тез және тікелей білдіреді, бұл олардың өміріне ерекше мәнерлілік береді. Сіз өз сезімдері мен тілектерін басуды әлі үйренбеген балалардың эмоционалды реакцияларын қалай көрсететінін көрдіңіз. Егер кішкентайлар ренжіген, ашуланған немесе қанағаттанбаған болса, олар бастайды, бұл мимикалық және тыныс алу бұлшықеттерін тез және тиімді түрде жеңілдетеді, іш қуысы мен жоғарғы иық белдеуінің бұлшықеттерін босаңсытады. Ең жиі кездесетін эмоционалды бұзылулар: агрессивтілік, мазасыздық, қорқыныш, шамадан тыс ұялшақтық. Бұл балалар өте белсенді, ашуланшақ немесе белсенді емес, ұяң және қорқақ болып келеді. Ашу, қатыгездік, сезімталдықтың жоғарылауы бұл балалардың ұжымдағы өмірге бейімделуіне кедергі келтіреді. Мектеп жасына дейінгі балалардың эмоционалды жүйесі әлі жетілмеген, сондықтан қолайсыз жағдайларда олар адамның қалыпты реакциясы болып табылатын эмоционалды реакциялар, мінез-құлық бұзылыстарын тудыруы мүмкін, бірақ балаларға жағымсыз эмоцияларды дұрыс білдіру қиын. Ұзақ уақыт бойы реніш, ашуланшақтық, депрессия жағдайында бала эмоционалды ыңғайсыздықты, шиеленісті сезінеді және бұл психикалық және физикалық денсаулыққа өте зиянды. Егер бір бала теріс жағдайдан тез шықса, онда екіншісі қиын болады. Оны осы күйден мүмкіндігінше тез шығару керек. Ұйымдастырылған педагогикалық жұмыс балалардың эмоционалды тәжірибесін байытып қана қоймай, сонымен бірге олардың жеке дамуындағы кемшіліктерді едәуір жұмсартып немесе тіпті толығымен жояды. Мектепке дейінгі жас-эмоционалды даму бойынша педагогикалық жұмысты ұйымдастырудың құнарлы кезеңі. Мектеп жасына дейінгі бала әсерлі, әлеуметтік, мәдени құндылықтарды игеруге ашық, өзін басқа адамдар арасында тануға тырысады. Балалардың психологиялық денсаулығын сақтау бізге байланысты, және бұл үшін өзіңіздің психологиялық жағдайыңызға өте мұқият қарау керек. Бұл жағдайда педагогтің жеке басы, оның мәдени деңгейі, зияткерлік және жеке әлеуеті үлкен рөл атқарады. Балабақшада психологиялық комфортты құру тәжірибесі Қарым-қатынаста мұндай формалар балалардың дамуына өте жақсы әсер етеді, педагог әртүрлі дәлелдердің көмегімен баланы белгілі бір әрекеттің артықшылықтарына сендіреді. Бұл жағдайда таңдау балаға қалдырылады. Ересектердің қамқорлығына зәру балалар көмекті тез қабылдайды. Қазіргі уақытта педагогика және психология саласындағы ғалымдар білім беруді ізгілендіру, оқыту мен тәрбиелеу процесінде балаларға жеке көзқарас, әр балаға назар аудару, балабақшада психологиялық жайлылық атмосферасын құру туралы айтады және жазады.

«Психологиялық «комфорт» дегеніміз не? Ожеговтың сөздігінде «комфорт» сөзі тұрмыстық ыңғайлылықпен, психиатриялық терминдердің сөздігімен анықталады. В. М.

Блейхер, и. в. Крук «жайлылықты» анықтайды (ағылш. comfort), субъект үшін ең қолайлы сыртқы және ішкі орта жағдайларының кешені, оның ішінде психологиялық факторлар да бар. Яғни, балабақшадағы бала үшін психологиялық жайлылық дамып келе жатқан кеңістіктің ыңғайлылығымен және жағымды эмоционалды фонмен, дененің психикалық және физиологиялық функциялары кернеуінің болмауымен анықталады.

1. Отбасындағы тыныш эмоционалды жағдай  
Отбасындағы баланың эмоционалды тұрақтылығы мен психологиялық күйзелісінің болмауы мектепке дейінгі ұйымдағы психологиялық жайлылыққа үлкен әсер етеді. Жақындарына деген сүйіспеншілік, құрмет пен түсіністікке деген сенімділік баланы балабақшадағы тәрбиеші педагогтарымен және құрдастарымен ашық, достық қарым-қатынасқа бейімдейді. Педагогтың міндеті-сауалнама, мониторинг арқылы отбасындағы психологиялық жағдайды зерттеу, сондай-ақ әр отбасының жеке ерекшеліктерін ескеру.

2. Күн тәртібі  
Мектеп жасына дейінгі бала үшін күнделікті өмір тұрақты болуы маңызды. Белгілі бір тәртіпке үйренген бала тепе-теңдікті ұстанады. Ол сабақтардың дәйектілігін, күн ішінде іс-әрекеттің өзгеруін білдіреді және оларға алдын-ала бейімделеді. Тыныш өмір сүру жағдайы, асығудың болмауы, ересектермен қарым қатынас орнату: тәрбиеші-педагогтардың орнын, ата-ананың орнын ажырата алу керек.

1. Кішкентай бала үшін тамақ маңызды. Ешқашан, ешқандай жағдайда ересектер балаларды күшпен тамақтандыруға, оларды бірдеңе жеуге мәжбүр етуге құқылы емес. Балалардың өз талғамы мен тамақтануына құқығы бар, оларды анықтау әр баланың жеке ерекшеліктерін анықтау үшін отбасымен жұмыс жасауды қамтиды. Бала қазіргі уақытта ұнатпайтын немесе қаламайтын нәрсені жеуге құқылы болмауы керек. Ата-аналарға осы жағдайды түсіндіру. Баланың талғамы қалыптасады және болашақта таңдау жасауға септігін тигізеді.

2. Ұйықтау кезінде балаларға аса назар аудару және қамқорлық қажет. Ояну тыныш жағдайда, асықпай болуы керек. Ұйқы кезінде тәрбиеші немесе тәрбиешінің көмекшісі топта болу міндетті болып табылады.

3. Серуен-балалар денсаулығының басты шарты. Жаяу жүру уақытын қысқарту арқылы бөлмеде сабақ жүргізу уақытын көбейту дұрыс емес.

4. Балалар кез-келген уақытта таза ауыз су мен дәретханаға еркін қол жетімді болуы керек.

5. Заттық-дамытушы ортаның жайлылығын қамтамасыз ету: топтың жасына және өзекті ерекшеліктеріне сәйкестігі; ойыншықтардың қол жетімділігі, интерьердің түстік шешімін тітіркендірмейтін, аллергия тудыратын хош иісті өсімдіктерден аулақ болу.

Тәрбиешінің мінез-құлық стилі  
Күні бойы 20 – 25 құрдастар тобында болу-бұл баланың жүйке жүйесіне үлкен жүктеме. Тыныш ортаны қалай құруға болады? Біріншіден, тәрбиешінің өзі сабырлы және мейірімді болуы керек. Агрессивті өршулер мен апатикалық шаршаудың алдын-алу үшін педагог оның психологиялық қысым жасауға, дөрекілік танытуға жол бермеуі керек. Егер балалар ересектерден қорқатын болса, жоғарыда жасалған жұмыстардың еш пайдасы жоқ. Тез сөйлеуге және дауыстап сөйлеуге тырыспаңыз. Импульсивті қимыл жасамаңыз. Топтағы шу деңгейін бақылаңыз: балалардың тым қатты дауыстары, қатал интонациялар кез-келген әрекетке теріс фон жасайды. Жұмсақ, тыныш музыка керісінше тыныштандырады. Балалармен жақсы қарым-қатынас орнатуға және сенімі мен ризашылығын алуға көмектесетін бірнеше қарапайым ережелерді тәрбиешілерге ұсындым. Олар әр балаға еркелетіп атайтын есім беру және бала қуанғанды шынайы бірге бөліссеңіз балалар барлығын сезеді, түсінеді. Педагогтың әр бала үшін қолайлы орта қалыптастыру қабілеті баланың эмоционалды жағдайына, оның жеке басының қалыптасуына үлкен әсер етеді. Бұл баланың мерекеге, қойылымдарға қосылуына ықпал етеді. Әр баланың орны бар екенін сезіндіру, өзіне

деген сенімділік орнатады, өз-өзін бағалауын өсіреді. Егерде бала көпшіліктің алдында өнер көрсетуден, сөйлеуден «тыс қалса», балалардың үлкендерге деген сенімі мен жалпы тұрақтылығы бұзылады. Жалпы психологиялық жайлылық сезімі үшін өте маңызды. Жақсы дәстүрлер.

Баланың ақыл-ойының, әл-ауқатының кепілі- бұл қамқоршының оған әділеттілік пен мейірімділікпен қарайтындығына, сонымен қатар барлық адамдарға оның басқа балалар сияқты топтың құнды және қажетті мүшесі болып табылатындығына сенімді болуы. Күнделікті өмірде кейбір балалар үнемі жасаған қателігі үшін, түсініктеме берсе, алғыр балалар үнемі мақтау есітеді. Сол үшін әрбір балалаға оның барлығымен бірдей бағаланатындығын жеткізу үшін топтың өміріне кейбір дәстүрлерді енгізіп, өз мінез-құлқындағы қағидаларды берік ұстанғаны жөн. Мысалы, туылған күндерді атап өту. Және «көңілді шеңбер» дәстүрін енгіздім. Әр баланың қуанышы мен ренішін бірге бөлісу арқылы топтарды ауызбіршілік, топтық ойындарды ренішсіз өткізуді жүйеледім. Ата-аналармен ортақ жұмысты да назардан тыс қалдыруға болмайды. Себебі күн бойы жасалынған жұмыстың іргесін көтеретін ата-ана мен педагог ортақтастығы болып табылады.

Балаға жайлылық атмосферасын келесі қағидалар арқылы жүзеге асыруға болады. — Табиғи материалдармен жұмыс- саз, құм, су, бояулар, жармалар, арт-терапия (өнермен, шығармашылықпен емдеу) Менің тәжірибемде аталған заттарға қосымша ертегі терапиясы арқылы қойылымдар қою, бір-біріне жанашырлық таныту мақсатында көптеген қуыршақ театрларын дайындадым. Балалар образға кіру арқылы өз-өзін жеңіп шықты. — Музыка терапиясы. Музыкалық үзілістер, балалардың музыкалық аспаптарда ойнауы, «дөңгелек би кеші» балалардың агрессиядан алшақтауына едәуір септігін тигізді. Атап айтатын болсақ, 2019-2020 оқу жылында «Ақ-Сағым» балалабақшасында топтық жұмыстардан бөлек, 25 баламен жеке жұмыс жүргізілді. Оқу жылының басындағы көрсеткіштер, жүргізілген диагностикалық жұмыстардың нәтижесінде 70 пайызға жоғары деңгейге көтерілді. Әрине тәрбиеші-педагогтардың және жүйелі, жоспар бойынша жасалған жұмыстарының арқасында, балаларымыз түрлі психологиялық күйзелістерден шықты. Агрессия, мазасыздық, ұяңдық сияқты қасиеттер балаланың физиологиялық, психологиялық өсіне кедергі жасады. Балалар өз-өзін бағалауы, топта, қоғамда өз орнын сезінді, бейтаныс ортада балалармен және ересектермен тез тіл табысуға үйренді. Өте маңызды факторлардың бірі әрине ата-ана тарапынан берілген көмек. Әрбір берілген тапсырма, ойындарды мұқият орындап педагогтардың жұмысына септігін тигізді.