***Ұялшақ және тұйық балалардың***

***Белсенділігін арттыру жолдары***

*Адамның өз мүмкіншіліктерін толық көрсетуіне кері әсерін тигізетін қасиеттердің бірі – ұялшақтық, ұяңдық, тұйықтық. Бұл қасиет негізінен адамда бала кезінен пайда болады. Одан бала кезден арылмаса, есейген сайын ол түрлі кедергілерге алып келеді. Табиғатынан ұяң бала сол кедергілерден өте алмауы, қиындықтарға төтеп бере алмауы мүмкін. Бір-екі рет төтеп бере алмаса, біртіндеп оның барлығы бала бойына жинақталып, тұйықталуға, іштен тынуға ұласады да, әр кез сәтсіздіктерге ұшырағанда үнсіз келісіп, күресуден бас тартады. Тіпті, баланың өзін-өзі бағалауы да төмендей бастайды. Өзінің үнемі жолы болмайтындай сезіп, өмір сүруге деген құлшынысы азаяды, тіпті өзін жеккөріп кетеді.*

*Оқушылардың ұяң, ұялшақ мінезін сынып жетекшілер күнделікті қарым-қатынас арқылы жақсы біледі. Ондай балаларды ортаға бейімдесе де, қызығушылығын тудыратын жұмыстар жасаса да еш нәтиже бермегенін маған келіп айтады. Мен ата-анасымен жеке сұхбаттасып, кеңестер беремін. Оқушымен де әңгіме өткіземін, ашылып сөйлеуіне күшімді саламын және баланы бақылауға аламын.*

*Ұялшақ, тұйық балаларды қалай айқындауға болады. Мұндай балалар табиғатынан үндемейді, көзін үнемі төмен салып жүреді, иығы еңкіш тартып тұрады, бір нәрсе айта қалсаң қалтырап кетеді, сөйлегенде ешқашан бетіңе тура қарамайды, тіпті қарапайым сұрақтардың өзіне әрең жауап қайтарады. Олар көбінесе, өз сезімдерін көпшілік алдында көрсетпейді, ішінен уайымдайды, жалғыздықты сезінеді, торығу сезімі басым болып келеді. Оларға абыржу, сасу, қысылу, ұялу, өзін болмашы нәрсеге кінәлі сезіну тән. Кейбір балалар табиғатынан ұяң болмауы мүмкін, олар топ бастауға құмартып тұрады, бірақ оны басқара алмағандықтан, өзін көрсете алмағандықтан, үндемей, ешкімге қосылмай, тұйықталып жүреді. Өз пікірін айтуға жасқаншақтанады. Себебі өзгелердің алдында күлкіге ұшыраймын, мазаққа қаламын деп қорқады. Егер оқушыңыздан осындай белгілерді байқасаңыз, онда оның қолынан келетін істі беріп, соны жасап шығуға бағыт-бағдар беріңіз. Бала орындап болып, сізге көрсеткенде, міндетті түрде мадақтап, ынталандырыңыз. Бұл балаға өз қолынан іс келетіндігіне сенімді болуына көмектеседі. Мадақтау – ұялшақтықты жеңудің бірден-бір жолы.*

*Енді бір ұялшақ балаларға тән қасиеттердің бірі – олар не нәрсені болсын жүректеріне өте жақын алады, өкпешіл болып келеді. Олар қарым-қатынасқа түсуден қашқақтайды, ешкімнің өзіне жақындамауын, тиіспеуін қалап тұрады. Мұндай жағдайда баланы өз іс-әрекеттеріне сенімді етіп, күшіне сендіріп үйрету керек. Баланы өз көз-қарасын дәлелдеп шығуға дағдыландыру қажет.    Кейбір балаларда ұялшақтық қиялы бәсеңдіктен, ойлау қисынының толық дамымауынан, баяу қимылдың әсерінен болып жатқандықтан, ақыл-ойды дамытуға көп көңіл аударған жөн. Әсіресе, балалар өте жоғары бағалайтын кеңпейілділік, жомарттық, ақылдылық қасиеттерін дамытуға тырысу керек.*

*Аса айқын, қиын және өзгерісі көп қауіпті кезең мектеп жасындағы жеткіншектік кезең. Жеткіншек балалардың көңіл-күйі жиі құбылып тұрады, эмоциялық әлемі жиі өзгереді. Балалардың бір тобы тез шаршағыш, ашуланшақ, көңілсіз болады. Мұндай баланың жеке басының неврозды жүйкесі мен психикасының бұзылуынан деп сипаттауға болады, оның себебі, мұғалім мен оқушы, бала мен ата-ана қатынасының бұзылуынан болады.*

*Жеткіншектің мінез-құлқындағы ауытқулар көбіне туа пайда болмайды, олар физиологиялық ауытқулардан емес, отбасындағы және мектептегі дұрыс тәрбие бермеуден пайда болады. Осы аталып көрсетілген ауытқу девиантты мінез-құлық деп аталынады. Ол дегеніміз- агресивті мінез-құлық, үрей, қорқыныш, депрессия.*

*Қазіргі уақыт талабы - білімді, саналы, мәдениетті, адамгершілігі мол, қоғамда өз орнын таба білетін тұлға қалыптастыру. Жеке тұлға дегеніміз – адамның психикалық рухани мәдениеті. Тұлға мәселесі қай уақытта да өзінің сан қырлы жақтарымен заман талабынан түскен емес. Бала алдымен тәрбиешісін пір тұтады. Оның бейнесі – болашақтың бейнесіндей әсер етеді. Мұғалімнің жүріс-тұрысы, ақыл-ой өрісі, іс-әрекеті, тәрбиесі мен шеберлігі оқушы психологиясына қатты әсер етеді. Жеке қасиеттері арқылы әсер етумен қатар мұғалім үшін оқушының қызығушылығы, бейім-қабілеті және басқа да психологиялық ерекшеліктері басты орында болуы тиіс. Осы ерекшеліктерді ескеру мен дамыту оқушының жеке тұлғасын қалыптастыруда маңызды фактор болып табылады.*

*Дүниедегі ең тамаша туынды- тамаша тәрбие алып шыққан адам болып табылады. Баланы бастан демекші, мектепке алғаш келген балаға дұрыс тәрбие беру, ауытқушылықтан сақтап қалу мұғалімнің міндеті. Жақсы тәрбиемен есейген бала, ол қашанда біздің қуанышымыз. Психология ғылымы еш нәрсеге бейімі жоқ, қабілеті жоқ адам болмайды деп дәлелдейді. Сол себепті де баланың қабілетін кеңінен өрістете дамытуға мектеп мақсатты түрде ықпал ете алады.*

*Олар өте сезімтал, нәзік, мұғалімнің жылы жүзін, күлімсіреген көз жанарын, көңіл-күйінің жайдары, жайсаң болуын тілейді. Осы қалыпты ұстаған мұғалімнің оқушысы ешқандай психологиялық ауытқушылыққа ұрынбайды. Психологиялық денсаулықтың дұрыс дамуы көңіл-күйге байланысты деуге де болады.*

*Психологиялық тұрғыдан алғанда адамдарға сеніммен қарау балаға қажетті аса маңызды қасиет. Осы кезде балада үлкендердің талап-тілегінен шығуға деген тырысушылық, үлкендердің көзіне түсуге деген талпыныс байқалады. Бала үлкендерге ұнауға талпыныс білдіре отырып, мінез-құлық ережелерін орындауға ұмтылады. Осы ұмтылыс барысында оның бойында ар-ұят сияқты адамгершілік сезім пайда болады.*

*Оқушыңыздың физиологиялық белсенділігін бақылаңыз. Балаңыз ұнататын спорт түрлеріне көңіл бөліп, тұрақты айналысуын қадағалаңыз. Бұл балаңыздың ағзасын дамытумен бірге, назарының  басқа жаққа аумауына мүмкіндік жасайды. Әртүрлі үйірмелерге қатыссын, бірақ үйірмеге де шек қою қажет. Себебі, үйірмеге көп баратын бала стреске тез түседі.*

*Физиологиялық жағынан дамытуда сабақ үстінде бірнеше жаттығулар жасауға болады. Жаттығулар баланың денсаулығына ғана емес, көңіл-күйіне де әсер етеді. Түр-тұлғасына қатысты қиыншылықтар туындайды:*

*üНеге ұзынмын/қысқамын? секілді сұрақтар туындайды, өзін ұнатпау байқалады.*

*üАйнаға қарай береді, шашын ретке келтірмей, далаға шықпайды.*

*üБезеуден құтылу үшін барлық шараға дайын келеді, әдемі көріну өте маңызды келеді*

*üСпортпен айналысып, күшті көрінгісі келеді, салмағын уайымдайды.*

*üДенесіндегі қатынас сәйкессіздігі туралы көп ойланып, үрейленеді.*

*üӨзін қоғамдағы дене бітімі мінсіз тұлғалармен салыстырып, қапаланады.*

*üТіпті әке-шешесінің дене бітімін қомсынып, олар үшін ұялуы немесе қайғыруы мүмкін.*

*Жыныстық даму жағынан да проблема болуы ықтимал:*

*üНегізгі жыныстық даму (жыныстық органдардың дамуы)*

*üҚосымша жыныстық даму (денедегі өзгерістер: дауыстың өзгеруі, безеу шығуы, мұрт,сақалдың шығуы, кеуденің өсуі т.б.)*

*Егер, дұрыс мағлұмат бермеген болсаңыз, бала өз бойындағы өзгерістерден ұялып, жалғыз қалуға немесе достарымен көбірек уақыт өткізуге құштарлық танытуы мүмкін.*

*Осындай жағдайларда балаларға қолдау көрсетіңіз, түсіністік танытыңыз, көбірек көңіл бөліңіз, сенетіндігіңізді білдіріңіз.*

*Ұялшақ балаларды мынадан анықтауға болады. Өзін-өзі бағалау тестісін алғанда олар өзлерін төмен көрсетеді. Содан байқап, мұғалімдер жұмыс жасаулары керек.*

*Өзін-өзі бағалау – өз қабілетіне, мүмкіндігіне, мінез-құлқына, ішкі жан-дұниесіне, басқа адамдардың ортасында өз орны т.б. бойынша өзіне баға беруі болып табылатын адам санасының құрамдас бөлігі. Өзін-өзі бағалау арқылы адамның мінез-құлқы реттеледі, өзіне сыни көзқараспен қарауға үйренеді. Оқушыны сенімділікке, ойлануға, шығармашылыққа тәрбиелеуге баулиды. Адамның өзін-өзі төмен бағалауы мінез-құлықта күмәнданушылық, қызғану, іштарлық, көңілсіздік, ешкімге жоламау сияқты сипаттар арқылы көріністер табады. Ал өзін тым асыра бағалау адамдармен дұрыс қарым-қатынас жасай алмау, ашуланшақтық, мақтаншақтық сияқты мінез-құлықтарға апарып соғады. Жеке тұлғаның өзін-өзі бағалауы орташа деңгейде болғаны анағұрлым жақсы.*

***1. Оқушының өзін-өзі бағалауын арнайы жағдаят арқылы анықтау***

*Мысалы, мұғалім бақылау жұмысы кезінде баланың дәптеріне қарап әдейі қате бар екенін айтты делік (ол жұмыста қате болмаса да).*

*Егер оқушы өзін жоғары бағалайтын болса, мұғалімге бірден жауап қайтарып, дәлелдей бастайды, сөз таластыруы да мүмкін, т.б. Ал өзін дұрыс бағалайтын оқушы мұндай кезде сабырлық сақтайды. Қатені көрсетпеуін сұрайды, өзі табуға тырысады. Егер бала өзін тым төмен бағалайтын болса, мұғалімнің айтқанымен бірден келісе кетеді, өз бетінше ойлау қабілетінен айырылады.*

***2. «Графикалық тест» баланың өзін-өзі бағалауын анықтайды***

***Мақсаты:****белгілі уақытта жеке тұлғаның өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау. Жүргізілу барысы: Мына төмендегі 8 шеңбердің біреуін таңдап ішін бояңыз немесе белгі қойыңыз.*

***Интерпритациясы:***

*Алғашқы екі шеңбердің біреуін таңдаған бала өзін жоғары бағалайды.*

*Ең соңғы екі шеңбердің біреуін таңдаған бала өзін төмен бағалайды.*

*Ортасындағы төртеуінің біреуін таңдаған бала өзін адекватты немесе дәл бағалайды.*

*Бала жарық өмірге еш қорғансыз, дәрменсіз, періште қалыпта келеді. Оның өмірі мен денсаулығы, болашағы оның айналасындағы ересектерге тікелей байланысты. Махаббат пен ізгілік аясында есейген, ержеткен, өсіп-өнген бала кейін айналасына да көп жақсылық әкелмек. Ендеше, мұғалім мен баланың арасында шынайы адал сүйіспеншілік, рухани жақындастық, екі жақты өзара сыйласымдылық, сенім болған жағдайда бала өз көзқарасы мен ақыл-ой тұрғысында нық тұрып, болашақта елінің мықты тірегіне айналмағы сөзсіз.*

*Қазіргі заманда топта әрекет ету қабілеттілігі кәсіби жағынан қажетті және жеке қасиеттердің бірі болып табылады. Психологиялық ойындар мен жаттығулар ынтымақтастыққа тәрбиелеуге бағытталған. Топ жетекшілері бұларды әр түрлі жағдайларда: топпен өтетін тренинг пен қарым-қатынас тренингтерін мектепте және мекемелерде өткізулеріне болады.*

*Бүгінгі таңда қарым-қатынастағы компетенттіліктің дамуы әлеуметтік-психологиялық тренинг аясында ойдағыдай шешілуде. Бұл әдістің ерекшелігі сонда, ол топтық сипатта болады, кіші зертханалық топтарда өткізіледі.*

***Қорқыныш сезімінен арылуға және өз-өзіне деген сенімділікті***

***арттыруға арналған ойындар мен жаттығулар***

*Мақсаты: Ауызша сабақтар кезінде балаларда көбінесе қорқыныш пайда болады. Ұялшақ балаларда қорқыныш басым болады. Қорқынышы басым болса, баланың өз-өзіне сенімсіздігі жоғарылай түседі. Үрей мен сенімсіздікті сезінуі мүмкін екендігін елестетіңіз және оларға көмектесуге тырысыңыз.*

*1.  «Ватмандағы саяхат»*

*Ойынға ватман мен бояулар керек. Бұл ойынды топпен немесе жеке балаңызбен ойнауға болады. Сіздің ұсынысыңыз: «Біз бүгін бірге ватманға саяхатқа шығамыз. әрқайсымыз кезекпен ватманға жақындап суреттер саламыз. Ойынның талабы қылқаламды немесе маркерді ватманнан үзбей сурет саламыз. Егер маркерді ватманнан үзсеңіз онда басқасы келіп, өз суретін сала бастайды. әр қасында 10 сек ғана бар. әртүрлі сызықтарды салуға, түрлі-түсті бояуларды қолдануға рұқсат.»*

*2. «Титаник»*

*«Балалар, сендар жұпқа бөлініп, кім А ал кім Б болады екенін анықтаңдар. Барлық А-лар үстел басын жақындап алдарына қағаз қолдарына қарындаш алып тұрады. Барлық Б-лар маған жақындайды мен олардың құлақтарына кез келген бір кинонын атын айтамын. Олар А-лардың арқаларына сол киноның суретін салады, ал А-лар сол суреттерді қағазға салып қай кино екенін тауып алу керек. Егер А-лар киноның атын тауып алса, дауыстамай*

*Б-лардың құлақтарына сыбырлай қояды. Содан кейін балалар орындарымен ауыстырылады.»*

*3. «Дұрыс бағыттағы қадам»*

*Сендер менің 30 сұрағыма жауап беруге тиіссіңдер, егер сендер дұрыс жауап берсеңдер, онда мен бір қадам алға жасаймын, ал егер қате жауап берсеңдер онда бір қадам артқа шегінемін. Мен есік маңынан бастаймын. Бүкіл бөлмені өтіп, қайта орныма оралуға тиіспін. Мен сендердің қолдарыңдағы пешка ретінде боламын. Соңында көрейік қай жерге келеді екенмін. Сұрақтар пәндерге немесе арақатынастыққа байланысты алуға болады (не ұнайды, не ұнамайды, қандай қиялын бар т.б.).*

*4. «Қандай кейіп?».*

*Мақсаты: Оқушылардың ұялшақтың сезімін төмендету.*

*Мұғалім ахуал тізімін таратып береді. Бір бала оқушылардың қандай кейіпте қатып тұрып қалғанын шешу керек. «Толқиды теңіз бір, толқиды теңіз екі, толқиды теңіз үш. Қуаныш фигурасы (ахуал тізімін қара), орныңда қатып тұрып қал». Ахуалдар тізімі: қуаныш, ыза, үрей, мейірім, қызығушылық, ұялшақтық, жетістік.*

*Осындай тренингтер өткізілсе, балалардың бойындағы ұялшақтық мінездері төмендеп, көп көмек болары анық. Ондай балалар мұғалімнің назарында үнемі болуы керек. Әр баланың дұрыс дамып, жетілуі сіздердің қолдарыңызда.*

*Мен осы баяндамамды шығыс данасы Абдул Баханың сөзімен аяқтағым келеді: Мұғалімнің еңбегі бағбан еңбегімен пара-пар, өйткені бағбан әртүрлі өсімдіктерді күтіп, баптайды. Кейбір өсімдіктер күн сәулесін сүйсе, кейбіреулері- салқын самал көлеңкені, кейбіреуі ағынды су жағасын, ал кейбірі тау шыңын сүйеді. Кей өсімдік құмдақты жерді, кейбірі құнарлы, шұрайлы жерлерді ұнатады. Әрқайсысы өзіне тиімді күтімді қажет етеді, ал олай болмаған жағдайда нәтижесі қанағаттандырылмайды.*