

**«Шығыс Қазақстан облысының кәсіптік
білім беру орталығы» КММ**

**Кейс психолог тәжірибесін жетілдіру
құралы ретінде әдістемелік ұсынымдар**

Габдуллина А.Б

Өскемен, 2022

Кейс психолог тәжірибесін жетілдіру құралы ретінде әдістемелік ұсынымдар Шығыс Қазақстан облысы техникалық және кәсіптік білім беру expertтік кеңесінің отырысында мақұлданды.

Габдуллина А.Б.

Кейс психолог тәжірибесін жетілдіру құралы ретінде әдістемелік ұсынымдар – Өскемен қаласы, Шығыс Қазақстан облысының кәсіптік білім беру орталығы, 2022 ж.

Ұсынылып отырған әдістемелік құрал педагог-психолог тәжірибесін жетілдіруге бағытталған. Әдістемелік құралда психологиялық кеңес беру, кейстерді зерделеу арқылы тәжірибе алмасу мәселесі қамтылған. «Кейс дегеніміз не?» деген сұраққа жауап және психолог тәжірибесінде басшылыққа алынатын теориялық мәліметтерден шағын дәрістік ақпараттар кіріктірілді.

Жас педагог-психологтер психологиялық кеңес беруде кеңеске жүгінушінің психологиялық көмекке жүгінуінің негізгі қажеттілігі мен сұранысты кім бергендігін анықтауға басымдық берілген.

Психологиялық кеңес беру процесі психологтің психологиялық проблеманы анықтап, оны әрі қарай талқылау мен шешу жолдарын табуға қолдау көрсетуге бағытталады.

Тәжірибеде орын алып жатқан психологиялық пробелемаларды шешу жолдарына бағытталған жаттығулар мен техникалар қосымша материал ретінде ұсынылған.

Әдістемелік құралда жас маман тәжірибесінде кездесетін қиындықтарды шешуде кейс жинақтары әдістемелік көмек болары сөзсіз.

Кейс жинағы бұл психолог маманның шынайы тәжірибесінен алынған психологиялық проблемаларды кәсіби тұрғыдан шешудің мүмкіндігі іріктелген.

Бұл маманға басқаның тәжірибесін зерделеп, оны өз тәжірибесінде бейімдеп қолдануға мүмкіндік береді.

Оглавление

Кіріспе.....	4
1. Кейс туралы түсінік	8
1.1 Кейс түлері мен оларға қойылатын талаптар	13
1.2 Кейстерді тәжірибеде қолдану.....	18
1.3 Сұрақ қою техникасын қолдану	20
2. Психолог қызметі тәжірибесі кейстер жинағы	23
3 Психолог қызметінде қолданылатын техникалар.....	49
3.1.Түстер медитациясы «Сары түсті раушангүл» жаттығуы	49
3.2.«Мүсін» жаттығуы	50
3.3.Нейрографикалық символизм.....	54
3.4.«Жарық құмыра» техникасы.....	58
3.5.Жаттығу: «Бақыт Мандаласы».....	62
3.6.Суық сорпа» жаттығуы.....	68
3.7. «Басқаша айтқанда» жаттығуы	71
3.8.«Позитивті ойлаудағы бес қадам» жаттығуы.....	74
Қорытынды	78
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....	80

Кіріспе

Ұсынылып отырған әдістемелік құрал педагог-психолог тәжірибесін жетілдіруге бағытталған. Әдістемелік құралда психологиялық кеңес беру, кейстерді зерделеу арқылы тәжірибе алмасу мәселесі қамтылған.

Психолог мамандығы қоғамда сұранысқа ие және танымал болғанымен де психолог тәжірибесінде көптеген кәсіби қиындықтар кездеседі. Әсіресе жас мамандар тәжірибеде психологиялық кеңес беруде біршама қиындықтармен бетпе-бет келеді.

Психологиялық кеңес беру мектеп психологінің негізгі бағыттарының бірі. Әсіресе жас педагог-психологтер психологиялық кеңес беруде кеңеске жүгінушінің психологиялық көмекке жүгінуінің негізгі қажеттілігі мен сұранысты анықтауында тәжірибенің жеткіліксіздігі тәжірибедегі бірқатар қиындықтардың туындауына негіз болады.

Жалпы психологтер тәжірибесіндегі кездесетін қиындықтарды зерделеуде, біз ең алдымен психологиялық кеңес беру психологиялық

кеңеске жүгінушінің психологиялық проблемасының мәнін анықтап, оны тиімді шешуге психологиялық қолдау көрсетуге бағытталған психолог пен психологиялық кеңеске жүгінуші арасындағы кәсіби әрекеттестік деген тұжырымға сүйендік. Сондықтан да психологиялық кеңес беру процесі психологтің психологиялық проблеманы анықтау, оны әрі қарай талқылау мен шешу жолдарын табуға қолдау көрсетуге бағытталады. Психолог маманға психологиялық проблеманы анықтау мен оны шешу жолдарын табуға қолдау көрсетіп, бағыт бағдар беру үшін кәсіптік этиканы сақтаумен қатар, кәсіптік және өмірлік тәжірибе қажет.

Мектеп психологінің тәжірибесінде жас маман ретінде келесідей кәсіптік қиындықтар кездеседі:

- психологиялық проблеманың мәнін анықтауда, мысалы, психологиялық кеңес беруде жұмыс істеуді қажет ететін проблеманы сауатты түйіндеуде, ақпараттың жеткіліксіздігін түсінуде, проблеманың себептерін анықтау үшін қойылатын сұрақтарды қою, т.б.;

- психологиялық проблеманың мәнін кеңеске жүгінушімен бірлесіп талқылау негізінде оның себебін және әрі қарай шешу үшін шешім қабылдауға қолдау көрсетуде кездесетін кәсіби қиындықтар;

- психологиялық кеңес беру ісіне мектеп оқушыларын тарту және оларды өздерін толғандырған проблемалар шеңберінде ашық, сенім білдіріп сөйлесуін белсендіру;

- мектеп оқушысының психологиялық проблемасын шешуде тиімді әдіс-тәсілдерді қолдана алмаудан туындайтын кәсіби қиындықтар.

Мектеп психологі тәжірибесінде кездесетін қиындықтарды осылайша жалғастырып айта беруге болады. Аталған қиындықтарды туындаудың басты себептері келесідей: жоғары оқу орнында теориялық білімнің жеткілікті деңгейде меңгерілмеуі; теориялық білім мен практика арасындағы сабақтастықты өз деңгейінде жете түсінбеу; өмірлік және кәсіптік тәжірибенің жеткіліксіздігі; кеңес берушінің кәсіби рөлі мен ұстанымын кәсіби деңгейде жете түйсінбеу; психологиялық қолайлы және сенімді атмосфераны құру білігінің жеткіліксіздігі; психологиялық

кеңеске жүгінушімен диалог жүргізуде түрлі техникалар мен тәсілдерді қолдануды жете меңгермеу, т.б.

Әдістемелік құралда жас маман тәжірибесінде кездесетін қиындықтарды шешуде кейс жинақтары әдістемелік көмек болары сөзсіз.

Кейс жинағы бұл психолог маманның шынайы тәжірибесінен алынған психологиялық проблемаларды кәсіби тұрғыдан шешудің мүмкіндігі іріктелген. Бұл маманға басқаның тәжірибесін зерделеп, оны өз тәжірибесінде бейімдеп қолдануға мүмкіндік береді.

1. Кейс туралы түсінік

Кейс – ағылшын тілінен алғанда (*case — случай*)– жағдай дегенді білдіреді, шынайы өмірде болған жағдайларда қалыптасқан жайтты егжей-тегжейлі баяндау болып табылады. Кейс нақты фактілерге сүйене отырып, өткен оқиғалар мен жағдайлар туралы баяндалатын тарих, әрі белгілі бір мақсаттарға арнайы жазылады. Ол жағдайға талдау жүргізуді, негізделген шешімдерді әзірлеу мен қабылдауды талап ететін нақты проблеманы сипаттайды. Кейстер маманға басқа да жағдаяттарды талдап, оның шешу жолдарына мән беріп, өз тәжірибесін жетілдіруге негіз болады.

Кейс-әдіс ретінде тәжірибеде «case study» деп қолданысқа енген, яғни шынайы жағдайлардың сипаттамасын қолданып оқыту техникасы дегенді білдіреді. Жалпы кейстерді оқытудың бір әдісі ретінде қолданудың басты ерекшелігі білім алушы кейсте жазылған шынайы жағдайды талдап, оның мәнін түсініп, шешу жолдарын табумен байланысты. Демек, кейс-әдісі проблеманы тәжірибеде шынайы шешудің мүмкіндіктеріне негізделген. Кейстер арқылы белгілі білім қоры негізінде білім алушы жекеден жалпыға қарай

қадам басады. Кейстер негізінде білім алушылар проблеманы зерттеу, талдау және шешім қабылдауды ғана меңгеріп қоймай, өз тәжірибесін жетілдіреді.

Кейс әдіс ретінде XX ғасырдың басында медицина мен құқық саласында қолданылады бастады. Алғаш рет кейс – әдіс ретінде 1924 жылы Гарвардтың бизнес мектебінде қолданылды.

2000 жылдардың басында кейстер ғылыми-жаратылыстану мен техникалық пәндерді оқыту тәжірибесінде кеңінен қолданылды.

Ал қазіргі таңда кейстер педагогикада кеңінен қолданысқа енді!!

Жалпы, кейс - әдіс ретінде нақты бір білімді меңгертуге емес, проблеманы шешу, сыни ойлау дағдыларын қалыптастыруға және кәсіби тәжірибені жетілдіруге бағытталады.



Сурет 1 – Кейс-әдіс ретінде қолданылуы.

Кейспен жұмыс істеу барысында нақты бір жағдайды зерттеп, оның мәнін ашып, шешудің мүмкін жолдарын ұсынылады және ұсынылған шешімдер арасынан тиімдісі таңдалады. Сонда ғана кейс тәжірибені жетілдіруге ықпал етеді.

Кейстер тәжірибеде жиі кездесетін немесе шешімі күрделі, кейде тіпті әлі шешімі толық табылған проблемалардан тұруы мүмкін. Кейстердің негізгі міндеті тәжірибедегі қиындықтарды шешудің балама жолдарын көрсету арқылы, маманның проблеманы көріп, оны шешудің тиімді жолын таңдау алу қабілетін, шығармашылығы мен сыни ойлауын дамыту болып

табылады. Сонымен қатар кейстер нақты бір проблеманы шешу әдістерінің балама нұсқаларының жиынтығы. Кейстер маман бойында жағдайды талдап, шешім қабылдап, оны өз тәжірибесінде қолдану дағдысын және теория мен практика арасындағы сабақтастықтыру білігін қалыптастырады.

Маман тәжірибесінде кейс келесідей мәнге ие:

Біріншіден, кейс – жағдайды талдау, проблеманы шешу жолдарын жоспарлау, шешім қабылдау білігін дамытуға оң ықпал ететін ақпараттық кешен.

Екіншіден, нақты оқиғаларды талқылау арқылы академиялық теорияны тәжірибеде қолдануға үйретуге, кәсіби-маңызды ақпаратты талдау дағдысын дамытуға ықпал етеді.

Үшіншіден, кейс аналитикалық, шығармашылық, әлеуметтік, кәсіби дағдыларды дамытуға, академиялық білімді тәжірибемен байланыстыра білуді меңгертуге негіз болады.

Демек, кейстер маман тәжірибесінде келесідей кәсіби қасиеттерді дамыту мен қалыптастыруға бағытталады:

- Шешім қабылдау қабілеті;
- Оқып үйрену дағдысын дамытады;
- Жүйелі ойлау;
- Өз бетінше әрекет ету мен бастамашылдық;
- Тәжірибеге бағдарлану;
- Проблемаға бағдарлану;
- Ақпаратпен жұмыс істеу білігі;
- Табандылық және мақсаттылық;
- Коммуникативтілік қабілеттер;
- Сыни ойлау;
- Сындарлылық; т.б.

Жалпы ойымызды түйіндей келе, кейс проблеманы шешу жолдарын өз тәжірибеде қолдануға үйрену, проблеманы шешудің балама әдістерін өзара салыстырып, тиімдісін таңдау, жалпы проблеманы шешу туралы басқа әріптестердің тәжірибесін өз тәжірибесінде қолдану арқылы тәжірибе алмасу.

1.1 Кейс түлері мен оларға қойылатын талаптар

Кейстер шынайы және ойдан шығарылған жағдайларға жағдайларға негізделеді. Тәжірибеде кейстердің атқаратын қызметтеріне байланысты, көлеміне, құрылымына, пәндік саласына байланысты әртүрлі болып бөлінеді.

Кейстерді **құрылымына** қарай: құрылымдалған, құрылымдалмаған; көлемі бойынша: толық, ықшамдалған және шағын кейстер болып бөлінеді.

Құрылымдалған кейс — кейсте жағдайға қатысты нақты мәліметтер мен деректер қысқаша және дәл баяндалған. Мұндай кестерде бірнеше шешу жолы беріледі. Құрылымдалған кейстер көп жағдай оқу пәні бойынша білім алушының теориялық білімі мен білігін бағалауға немесе нақты бір техниканы қолдану дағдысын бағалауға бағытталады.

Құрылымдалмаған кейс деректердің көптігімен ерекшеленеді. Мұндай кейстерде маманның немесе білім алушының ойлау стилі мен қарқынын, жағдайдан негізгі және қосалқы

ақпаратты бөліп алу дағдысын, белгілі бір мәселені шешу қабілетін бағалауға бағытталады. Кейсте берілген жауаптардың ішінен тиімдісін таңдау немесе стандартты емес жауап нұсқасын ұсыну мүмкіндігі беріледі.

Толық кейс. Әдетте мұндай кейстер шамамен 20-25 беттен тұрады. Толық кейстер белгілі бір уақыт аралығында командалық жұмыс істеуге негізделеді. Команадалық жұмыс нәтижесінде проблеманы шешудің ортақ шешімі мен оны жүзеге асыру алгоритміне негізделген таныстырылым немесе есеп болуы мүмкін. Бұл көпшілік жағдайда оқу пәндеріндег теория мен практиканың сабақтастығын жүзеге асыруда, үлкен компаниялар проблеманы шешу үшін бірнеше шешім нұсқаларынан тиімдісін анықтау үшін қолданылады.

Ықшамдалған кейс. Көлемі 3-5 бетті құрайды. Нақты бір жағдайды шешу жолын талқылау үшін әзірленеді. Ықшамдалған кейстерді топпен немесе әріптестермен бірлесіп талқылап, проблеманы шешу жолдарын анықтау бойынша тәжірибе алмасуда қолдануға болады.

Шағын кейс. 1-2 бет көлемінде әзірленеді. Шағын кейстерде проблема ықшамдалып жазылады және кейстегі жағдайды шешуге негіз болатын ойландырушы сұрақтар қойылады, сұрақтарға жауап бере отырып, маман немесе білім алушы проблеманы талдап, оны шешу жолын өздігінен ұсына алады.

Кез келген кейс бір жағдай туралы жазылған әңгіме жинағы емес, бұл ең алдымен оқу материалы болып табылады. Сондықтан да кейстерге қойылатын жалпы талаптар бар: нақты бір аудиторияға бағдарлануы; кейсте жазылған жағдайдың түсінікті болуы; шынайылық, жазылған жағдайдың проблемалық сипатының болуы, тәжірибеге негізделіп, сипатталған жағдайдың уақытқа сәйкестігі; қажетті ақпараттың жеткіліктілігі.

Кейстердің нақты бір аудиторияға бағытталуы. Кесте сипатталған жағдай кейсті шешетін маманның немесе білім алушының біліміне, жасына, тәжірибесіне негізделуі тиіс. Демек, кейс нақты бір аудиторияға, белгілі бір қызмет шеңберіндегі маманға арналып жазылуы тиіс.

Кейстің түсініктілігі. Кейсте жазылған жағдай нақты мақсатқа бағытталуы және мағыналы, нақты бір мәні болуы тиіс. Кейстегі жағдайдың сипатталу тілі де, қандай проблеманы шешуге негізделгендігі де түсінікті болып, маман тәжірибесінде күнделікті проблеманы шешудің мүмкіндіктерін көрсетумен қатар, осындай мәселелерді шешудің басқа ықрларын қарап, өз тәжірибесіне сыни көзбен қарау болатындай мүмкіндік тудыруы керек.

Шынайылық. Кейсте жазылған жағдай автордың, оның кейіпкерлерінің есімі көрсетілмегенде, шынайы өмірден алынған болуы тиіс. Кейс құрастырушы автор кейсті жазу барысында ел арасында жүрген қауесет сөзге негізделген әңгіме немесе аңыз түрінде болмауы керек. Белгілі бір маманның тәжірибесінде болған жағдай мен оны шешу жолдарын қамтитындай болуы керек.

Проблемалық сипаттың болуы. Кейс негізінде маман ақпаратты өңдеп, сипатталған проблеманы өзбетіше талдап, шешу жолдарын іздеу үшін жазылған ситуациядан нақты проблема көрініс табуы керек. Кейсте сипатталған жағдай

маманның проблема шеңберінде идеялар тудырып, ізденуін ынталандырып, білімін өзектендіріп, тәжірибесін шыңдауға бағытталып құрылымдалады.

Ақпараттың жеткіліктілігі. Кейсте негізгі және қосалқы ақпарат жеткілікті болғанда ғана оны талдау мен шешу жолын ұсынуға болады. Кейсте берілген ақпарат талас тудырмайтын және екіұшты болмауы тиіс.

Кейсте сипатталатын жағдайдың ішкі және сыртқы жағын білу маңызды. Жағдайдың сыртқы жағы – бұл орын алған жағдайдың өзі болса, ішкі жағы – субъектінің болып жатқан жағдайға қатынасы және оны қабылдауы болып табылады. Жағдайдың сыртқы жағын анықтау Кім?, Не?, Қашан? Қалай? Қанша уақыттан бері? Қалай болғанын қалап едіңіз? Т.б. сұрақтар қойылады. Ал жағдайдың ішкі жағын анықтауда Сіз не сезіндіңіз? Бұл жағдайға басқалар өздерін қалай сезінді? Басқалар өздерін қалай сезінгенін қаладыңыз? Сұрақтар қойылады.

Көпшілік жағдайда кейспен жұмыс барысында жағдайдың сыртқы жағын анықтауға арналған сұрақтар қойылады.

1.2 Кейстерді тәжірибеде қолдану

Кейстер белгілі бір пән шеңберінде оқыту құралы ретінде қолдануға болады және кейспен жұмыс істеудің әртүрлі әдістерін қолдануға болады. Олар: модельдеу, ой шақыру, проблемалық, сипаттау, ойын және пікірталас, т.б.

Кейстермен жұмыс істеуде модельдеу әдісін қолдану. Кейсте сипатталған жағдайдың моделін құру. Жүйелі ойлау, талдау, проблеманы тану және оны шешу жолдарын ұсыну тәсілдері қолданылуы ықтимал.

Ой шақыру. Кейс арқылы білімді өзектендіру, жаңғырту, сынап көру арқылы жүзеге асырылады.

Проблемалық әдіс. Кейстер белгілі бір проблемаға бағдарланып, оны шешудің жолын көрсетеді.

Кейспен жұмыс істеуде қай әдіс белгілі бір нәтижеге қол жеткізу көзделеді. Кейспен жұмыс келесідей нәтижелерге бағытталады: мәселені терең зерделеу немесе жаңа ақпаратты түсіну; мәліметтер жинақтау; деректерді өңдеу;

проблеманы шешудің жаңа тәсілдерін іздестіру;
маманның кәсіби құзыреттілігін арттыру;
теориялық және практикалық білімді сабақтастыру.

Кейстерді тәжірибеде қолдану әр мамандықтың ерекшелігіне байланысты **Психолог маман қызметінде кейс бойынша жұмыс істеудің алгоритмі:**

- 1.Нақты проблеманы және психологиялық сұранысты анықтау, мысалы, проблема тұлғалық, мінез-құлықтық, эмоционалдық, оқу мен қарым-қатынасқа байланысты болуы мүмкін. Осы тұста психологиялық сұраныс кімнің тарапынан екендігінде нақты білу маңызды.
- 2.Болған проблеманың немесе жағдаяттың себеп-салдарын туралы болжам жасау;
- 3.Психологиялық диагностика немесе психологиялық кеңес берудің, қолдау көрсетудің, яғни бір сөзбен айтқан жұмыс жүргізу бағытын белгілеу;
- 4.Жас ерекшелігін ескере отырып, осы бағыттарға сәйкес келетін әдістерді іріктеу;
- 5.Таңдаған әр әдістің негізгі мақсатын негіздеу;

6.Диагностика нәтижесі бойынша әрі қарай психологиялық қолдау көрсету мен кеңес беруді жоспарлау, оны жүзеге асыру;

7.Психологиялық қолдау көрсету мен кеңес беру соңында жеткен нәтиженің тиімділігін, психологиялық кеңес беруші үшін қаншалықты тиімді әрі оның сұранысын қаншалықты қанағаттандырылғандығын талдап, өзіндік рефлексия жасау.

1.3 Сұрақ қою техникасын қолдану

Сұрақ қою техникасы - бұл психолог маман үшін бір нәрсе туралы айтуға шақыру, қызықтыратын ақпаратты жинақтау, кеңес алушының тәжірибесін нақтылау немесе зерттеу құралы болып табылады. Психологиялық кеңес беруде ашық, жабық, балама сұрақтар, сондай-ақ сұраусыз және аралас формалар қолданылады.

Жабық сұрақ – бұл кеңес алушы айтқан немесе кеңес беруші болжаған, оған тек қысқа жауап беруге болатын нысанда ұсынылған нақты фактілерді анықтауға немесе нақтылауға негіз

болады. Көбінесе мұндай сұрақтар «иә» немесе «жоқ» деп жауап беруді көздейді.

Ашық сұрақ кеңес алушының назарын өз тәжірибесінің белгілі бір аспектісіне шоғырландыруға, сұхбаттасудың белгілі бір бөлігіне бағыт беруге мүмкіндік береді. Ол қалыптасқан жағдайға өз көзқарасын білдіруге шақырады, зерттеу бағытын көрсетеді, алайда осы бағыт шеңберінде кеңес алушыға толық еркіндік беріледі. Ашық сұрақтар көбінесе «не», «неге», «қалай» деген сұраулы сөздерден басталады және ақпарат жинау үшін қызмет етеді. Мұндай сұрақтар кеңес алушыдан толық жауапты талап етеді, оларға «иә» немесе «жоқ» деп қысқа қайырып жауап беру қиын.

Қысқа сұрақ – психологиялық кеңес беруде психолог маманға кеңес алушының әңгімесіне ықпал етуге, әңгіме желісін басқа бағытқа бұруға, немесе кейбір айтылған ойды нақтылауға, ойдың астарын түсіндіру үшін жүгінуге мүмкіндік беретін ең үнемді әдіс (Малкина-Пых И.Г., 2004). Қысқа сұрақтар кеңес алушының ойын әрі қарай жалғастыру, жүйелеу, айтылып жатқан пікірді түйіндеу үшін маңызды. Мысалы, «Сонымен?», «Неліктен?», «Қандай мақсатпен?» сияқты

жетелеуші сөздер кеңес алушының әңгімесіне оңай кірігіп, оның ағымын бағыттайды.

Балама сұрақтар екі немесе одан да көп жауап нұсқаларын қамтиды. Балама сұрақтарды кейде таңдаусыз таңдау деп те атайды. Себебі балама сұрақтар «немесе» қосымшасы арқылы бөлінген жауап нұсқаларының бірін таңдауды ұсынатын сұрақ түрі. Балама сұрақтарды зерттеу техникасы ретінде де қолдануға болады. Зерттеу техникасы ретінде балама сұрақтарды қолданатын болсаңыз, ол қойылатын сұраққа барлық мүмкін баламаларды енгізгеніңізге сенімді болған жағдайда ғана тиімді болады (Трунов Д.Г., 2013).

Дұрыс құрылған сұрақтар тізбегінің көмегімен кеңес беруші психолог маман кеңес алушының проблемалы жағдайды қалай қабылдайтыны мен оған эмоционалдық қатынасын, проблемаға қатысты деректерді, кеңес алушының өзі түйсінбейтін тұстарын анықтайды. Сұрақ қою арқылы оны шешуге жетелейтін ой туындауына ықпал етуге болады. Әрине, бұл өз кезегінде маманның тәжірибесі мен шеберлігіне байланысты.

Проблемалық жағдайды айқындау – бұл кеңес алушының айтқан пікірінің когнитивті мазмұнының мәніне оралу (әдетте, барынша қысқа және анық түрде). Айқындау психологтің кеңес

алушы хабарлаған деректерін салыстыруды қамтиды, сондықтан айқындау процесін қабылдауды салыстыру деп те атауға болады. Айқындаудың мақсаты кеңес алушының өзінің ішкі дүниесін, сондай-ақ сыртқы әлеммен өзара іс-қимылын айқын түсінуіне мүмкіндік беру болып табылады (Малкина-Пых И.Г., 2004).

2. Психолог қызметі тәжірибесі кейстер жинағы

Кейс 1: «Бала мен ата-ана қарым-қатынасы».

Проблема/жағдай: Психолог маманға 14 жастағы баланың анасы шағымданды. Ол баласының компьютерлік ойындарға тәуелді екендігін және компьютерде ұзақ отырмауын ескерткен анасына дөрекі жауап қайтаратындығын айтты. Жалпы анасы баласының соңғы уақытта ашуланшақтығын, тосын мінездерінің бар екендігіне алаңдайтындығын және бір жаман нәрсеге ұрынуынан қорқатындығына айтты.

Психологиялық сұраныс білдіруші: 14 жастағы баланың анасы.

Проблеманың мәні: баланың дөрекі мінезі мен компьютерлік ойындарға баланың тәуелділігі.

Проблемамен жұмыс: Баланың анасының психологиялық сұранысына сәйкес психолог маман баланы назарға алып, онымен жұмыс бастады. Баламен әңгімелесу барысында келесі мәселелер анықталды. Бала анасының бәрін ойдан шығарғандығын айтты. Баланың айтуынша анасы онымен дұрыс тіл табыса алмайды, ашуға бой алдырып, ұрыса жөнеледі. Болған жайттың мән жайын толық түсініп жатпайды. Ол компьютерде өзінің достарымен бірге уақыт өткізетіндігін және оған анасы достарымен шынайы уақытта қыдыруға, киноға немесе басқада көңіл көтеретін орындарға баруына рұқсат етпейтіндігінде жеткізді.

Сынып жетекшінің бала туралы пікірі келесідей болды. Баланың сабақ үлгерімі 4 пен 5, спортпен айналысқанды ұнатпайды, сыныпта көп достары жоқ. Ол отбасында анасы екеуі ғана тұрады.

Проблеманы шешу:

1. Кейсте айтылған проблеманы визуалды тақта арқылы талдау тәсілін қолдану.



Сурет 2 – «Визуалды тақта» тәсілін тәжірибеде қолдануға арналған үлгі, стимулдық материал.

Визуалды тақтаны толтыру реттілігі:

1-кездесу: ата-анамен; Кездесу барысында визуалды тақтаның бірінші бөлігіне жағдаятқа қатысты ата-ананың пікірін, ойын анықтап, алынған ақпаратпен толықтыру. Жалпы орын алған жағдайға ата-ананың қатынасын жазу.

2-кездесу: баламен;

Кездесу барысында визуалды тақтаның екінші бөлігіне жағдаятқа қатысты баланың пікірін, ойын анықтап, алынған ақпаратпен толықтыру.

Жалпы орын алған жағдайға баланың қатынасын жазу.

3-кездесу: ата- анамен (немесе ата- анамен және баламен)- жасалған визуализация тақтасын көрсетіп және қағазда жазылған сөздердің маңыздылығын тексереміз.

Визуалды тақтадағы бір жағдайға қатысты ата-ананың ұстанымын, пікірін, осы жағдай бойынша баласының пікірімен таныса отырып, басқа қырларын сұрақтар қою арқылы байқауға қолдау көрсету.

4-кездесу: Жағдаятты талдау. Бір шешімге келу. Қажет болған жағдайда қосымша кездесулер циклін ұйымдастыру.

5. Коуч сессияларды өткізу жоспарын құру.

Коуч сессияларды өткізудің жоспар үлгісі:

Жағдаят	Коуч сессияларды өткізу жиілігі		
	1 ай	2 ай	3 ай
Ата- ана коучинг ке қатыспайды	бала аптасына 2 рет	бала аптасына 1 рет	бала аптасына 1рет

Ата- ана коучқа қатыса ды, біра қ өте сирек	бала аптасы на 2рет	ата- ана 2 аптада 1 рет	бала аптасы на 1рет	ата- ана айына 1рет	бала аптасы на 1рет	ата- ана айы на 1рет
Ата- ана белсенді қатыса ды	бала	ата- ана	бала	ата- ана	бала	ата- ана
	аптасы на 1рет	аптасы на 1рет	аптасы на 1рет	аптасы на 1рет	2 аптада 1 рет	2 апта да 1 рет

Жалпы кейсте берілген жағдай ата-ана мен бала қарым-қатынасы шеңберінде мәселеге бағытталған. Мәселені шешу үшін «визуалды тақта» тәсілі қолданылды, мәселені толықтай шешу үшін коуч-сессиялар өткізу жоспарланды. Әрине бұл осы проблеманы шешудің тек қана бір жолы, сіз тәжірибеде өзіңіздің мүмкіндігіңізбен шеберлігіңізге сәйкес басқаша шеуіңізге болады.

Кейс №2 «Баланың мазасыздығы»

Проблема/жағдай:

7кл. 12ж. Ер бала. Психолог маманға бала басының жиі ауыратындығын, түнде қорқынышты түсті жиі көретіндігін және сабақтарын үлгере алмай

жүргендігін айтып шағымданды. Бұл жағдайда не істеуге болатындығы туралы кеңес сұрап келіпті.

Жалпы баланың денсаулығы қалыпты. Толық отбасы, отбасындағы 4 баланың екіншісі.

Психологиялық сұраныс білдіруші: 7 сынып оқушысы.

Проблеманың мәні: бас ауруы мен мазасыз түс көру.

Проблемамен жұмыс: жағдайды анықтау үшін сұрақтар қойылды.

Сұрақтар қою арқылы мәсенің мәнін ашу үшін екі нұсқаны пайдалнуға болады:

Сұрақ қоюдың бірінші нұсқасы. Сұрақ тізбесінің үлгісі:

Бас ауруы қай уақыттан бері мазалайды?

Түсіңде не жайлы көресің?

Сабақтарыңды үлгермеуге қандай себептер бар?

Басың ауырғанда не істейсің?

Түсіңде болып жатқан жағдайлардың сенің шынайы өміріңе қатысы бар ма? Түсің мен өміріңдегі жағдайлар арасында қандай байаныс бар? Сипаттап айтып бере аласың ба?

Сұрақ қоюдың екінші нұсқасы.

Ол үшін проблеманың ішкі және сыртқы жағы анықталу жоспарланады. Жағдайдың ішкі және сыртқы жағын анықта келесі үлгі бойынша жүргізіледі.

Жағдайдың сыртқы жағы – бұл орын алған жағдайдың өзі.

Жағдайдың ішкі жағы – субъектінің болып жатқан жағдайға қатынасы және оны қабылдауы.

1-кесте. Кейсте берілген жағдайдың ішкі және сыртқы жағын анықтау

Жағдайдың сыртқы жағын анықтау сұрақтарының тізбесін әзірлеу	Жағдайдың ішкі жағын анықтау сұрақтарының тізбесін әзірлеу
Қойылатын сұрақтардың үлгісі: Кім? Не? Қашан? Қалай? Қанша уақыттан бері? Қалай болғанын қалап едіңіз?	Үлгілер: Сіз не сезіндіңіз? Бұл жағдайға басқалар өздерін қалай сезінді? Басқалар өздерін қалай сезінгенін қаладыңыз?

Проблеманы шешуде біз психологиялық кеңес берудегі Г.Абрамованың немесе

М.Битянованың кеңес берудің «бес қадамдық» моделін негізге алуға болады.

Галина Абрамова ұсынған кеңес берудің «бес қадамдық» моделі:

1-қадам. Психологиялық кеңес алушымен байланыс орнату, кеңес беруді құрылымдау, кеңес алушының назарын арадағы сұхбатқа аудару.

2-қадам. Кеңес алушы туралы ақпарат алу және проблеманың мән-мағынасын анықтау. Яғни кеңес алушының психологиялық кеңеске жүгінуіне себепші болған қиындықтардың мәні неде екендігін анықтап, қажетті мәлімет алу.

3-қадам. Психологиялық кеңеске жүгінудің мақсатын және күтілетін нәтижесін анықтау.

4-қадам. Баламалы шешімдер әзірлеу және шешім қабылдау. Психологиялық көмекке жүгінуші адам кеңес беруші психолог маманнан туындаған қиындықтан шығудың дайын шешімін алғысы келеді. Әрине, білікті психолог еш уақытта кеңес алушыға қандай шешім қабылдау қажеттігін айтып, шешім қабылдамайды. Бұл қадам кеңес алушының туындаған қиындығын маманмен бірге талқылап, өзі үшін оңтайлы және ұтымды шешім қабылдауына ықпал етеді.

5-қадам. Алдыңғы қадамдарды түйіндеп, нақты әрекетке көшу. Кеңес беру сессиясын аяқтап, қорытындылау.

М. Битянованың психологиялық кеңес берудің «бес қадамдық» моделі бойынша жұмыс ұйымдастыру:

1-кезеңде кеңес алушыда туындаған қиындықтар зерделенеді. Бұл кезеңде кеңес алушымен байланыс орнатылып, кеңес беруші психолог маман мен кеңес алушы арасында өзара келісім жасалады.

2-кезең. Кеңес алушы қиындықтарының екі өлшемді анықтамасы. Кеңес алушыдағы қиындықтардың мәнін ашу. Психолог маман мен кеңес алушы арасында қиындықтарға қатысты біржақты көзқарастың болуы және шешуді қажет ететін қиындықты бір ұғыммен, ықшам және нақты айқындап, онымен кеңес алушының келісуі.

3-кезең. Балама шешімдерді сәйкестендіру. Проблеманың ықтимал балама шешімдерін өзара бірлесе талқылап, нақты шешім қабылдау.

4-кезең. Жоспарлау. Кеңес алушының бұрынғы тәжірибесі тұрғысынан таңдалған шешімдерді салыстыру, талдау, сын тұрғысынан бағалау, оларды жүзеге асыруға іштей дайындық жасау

және жоспарын құру. Күтілетін нәтиженің мүмкін нұсқаларын болжау.

5-кезең. Әрекет ету кезеңі. Қабылданған шешімге және жоспарға сәйкес әрекет ету.

Кейс №3: «Педагог пен оқушы қатынасы».

Проблема /жағдай:

Дене шынықтыру сабағы. 6-сынып. Сабаққа дене шынықтыру мұғалімі келмей қалды. Оқушылар басқа сыныппен бірге сабаққа қатысатын болды. Күнделікті сабақ жүргізетін мұғалімнің жоғын көрген оқушылар жыбырлап, қозғалып ойнай бастады. Оны көрген мұғалім оқушыларға ескерту жасады. А есімді бала айтылған ескертуге бағынбығысы келмеді.

Оқушы: Бізде ойнағымыз келеді, дене шынықтыруда ойнамағанда не істейміз?

Педагог: басқа оқушыларға кедергі келтіріп жатырсыңдар, тыныш тұрыңдар.

Оқушы: Мен тыныш тұра алмаймын. Менде ойнағым келеді. Сіз не үшін тиым саласыз?

Педагог: Енді сөз қайтарсаң директорға апарамын.

Оқушы: Апара беріңіз, маған бөрібір.

Оқушы мен мұғалімнің арасында қақтығыс туындап, оқушы мұғалімге қатты сөздер айтты.

Сабақ соңында А есімді оқушыны директорға айтты. Оқушы мұғаліммен әрі қарайғы ерегесін жалғастырды.

Директор: егер, мұғалімнен кешірім сұрамасаң, ата-анаңа хабарласып, саған айыппұл салғызмын, болмаса полиция шақырып сені 2-3 күнге қаматамын.

Проблема осылайша өрбіді. Директор мектеп психологін шақырып, баламен жұмыс істеуді тапсырды.

Психологиялық сұраныс: мектеп директоры тарапынан баламен жұмыс істеуге деген тапсырыс.

Проблеманың мәні: пән мұғаліміне оқушының бағынбауы.

Проблемамен жұмыс:

Баланың мінез-құлқын түсінуге бағыттталып, оқушының өзін-өзі ұстауымен жұмыс жасау жоспарланады.

Шешу жолы ретінде «Шешім ағашы» жаттығуы қолданылды.

«Шешім ағашы» жаттығуы.

Адам өмірінде көптеген қиындықтар, шешілмей тұрған проблемалар кездесіп жатады. Осындай проблемаларды шешуде «Шешім ағашы» жаттығуының орны ерекше деуге болады. Көпшілік жағдайда проблеманы шешуде адам проблеманың

мәнін де ашып алмай жататын кездері де бар. Бұл проблеманың тезірек шешілуінде өзіндік қиындықтар келтіреді. Әр проблеманың шешімінің мақсаты – бірнеше балама нұсқалардың ішінен қолайлы нұсқасын таңдап, оны жүзеге асыру.

«Шешім ағашы» жаттығуының мақсаты проблемадан шығатын жол іздеу және шешім қабылдау процесін жетілдіру.

Жаттығу психологиялық кеңеске жүгінуші клиентке проблемадағы қарама-қайшылықтарды анықтап, оны шешу мүмкіндіктерін көруді үйренуіне ықпал етеді. Проблеманы тиімді шешудің алгоритмін және оны шешу жолдарын іздеу, жана мүмкіндіктерді бағалауды меңгереді.

«Шешім ағашы» жаттығуы бас миының маңдай бөлігінің қызметін белсендіруге бағытталған. Бас миының маңдай бөлігі – жүйке жүйесінің қызметіне жауап беретін, өзекті мәселелерді шешуге, шешім қабылдауға, дербестілікке, қозғалысқа, сөйлеуге бағытталған ойлау белсенділігін реттейтін орталық жүйке жүйесінің алдыңғы бөлігі. Бас миының маңдай бөлігі зақымданса, онда проблемалар мен алға қойылған міндеттерді шешуге ойлау қызметі бұзылады. Сонымен қатар шындықты қабылдау бұзылып, қызба мінез-құлық пайда болады. Өз

әрекеттерін алдын ала жоспарламай, кенеттен әрекет етеді, мәселені ой елегінен өткізіп таразыламайды, оның жағымды және жағымсыз салдарын жете бағамдамайды.

Кез келген мәселеде шешім қабылдау процесі әркелкі жүреді, мысалы бір адамдар үшін ойына келген бойда жедел әрекет ету қажет болса, кейбірлері жеті рет өлшеп бір рет кес деген ұстанымға сай әрекет етеді. Сондықтанда шешім қабылдау әр адамның тұлғалық ерекшелігіне сай әр түрлі уақытты қажет етеді.

«Шешім ағашы» жаттығуын жүргізудің бірнеше қадамдары бар:

- 1-қадам – проблеманы немесе жағдаятты анықтау;
- 2-қадам – проблемадан шығу қадамдары мен жолдарының барлық мүмкіндіктерін анықтау;
- 3-қадам – проблемадан шығудың барлық балама жолдарының барлық ықтимал салдарын жазу;
- 4-қадам – адамның құндылығын және күшті жақтарын анықтау;
- 5-қадам – айналасындағыларға, оның ішінде алыс және жақын жандарына тигізетін салдарын анықтау;
- 6-қадам – өзіне және басқаларға мейілінше қолайлы болатын проблемадан шығудың балама жолын таңдау;

7-қадам – шешім қабылдау;

8-қадам – шешімді жүзеге асыру;

9-қадам – кері байланыс, яғни қалаған нәтиже қаншалықты жүзеге асқандығын бағамдау, күткен нәтиженің көңілден шыққанын анықтау.

Қорытындылай келе, «Шешім ағашы» жаттығуы психологиялық кеңес беруде, таңдау жасауды қажет ететін кез келген жағдаяттарда, дағдарыстық жағдаяттарда, түрлі негативті эмоционалдық күйлермен психологиялық жұмыс жүргізуде қолдануға болады.

Кейс 4 «Қорқыныш,мазасыздық»

Проблема/жағдай:

Н-есімді оқушы, біздің мектебімізге жаңадан келген,4 -сыныптың ортасында. Ол біздің мектебімізге келмес бұрын Ақтөбе қаласында оқыған сол қалдан Ақтау қаласына ауысып келген, ең бастысы Н-есімді оқушымен сөйлесе келе, менде бәрі жақсы, бірақта осы сабағымды дұрыс оқи алмаймын, қанша оқысамда түсінбеймін дейді.сыныптастарымен де қарым-қатынасы әлсіз, өзін олармен тең санамайды. Жауап бергенде қолдары дірілдеп, айтқанын ұмытып қалады. Анасының айтуы бойынша. бұрын оқыған мектебінен бастап солай болған екен, бұрынғы

мектебіне барғысы келмейтінін, мектептен үйге көңілсіз оралатындығын байқаған. Мұғалім туралы сөз қозғалса мазасызданады, ол туралы естігісі келмейтінін сезеді. Баласымен үйде еркін сөйлесетінін, бірақта мектеп туралы ашылып ештеме айтқысы келмейтінін анасы баяндаған.

Мәлімет: Оқушының толық отбасында тәрбиеленеді. Отбасының әлеуметтік жағдайы мен ата-анасымен қарым-қатынасы жақсы. Өзінің жасы 9 – те , Оқушының сабақ үлгерімі мұғалімінің айтуы бойынша үлгерімі төмен. Мінезі тұйық, ашылып сөйлемейді. Оқушы сыныпта тек қана 2-3 баламен араласады.

Проблемалық сұраныс: Ата-анасынан түсті

Проблеманың мәні: Баланың жиі мазасыздығы

Проблемамен жұмыс: баламен жеке жұмыс жасай отырып, мәнін ашу

Шешу жолы ретінде «Мандала» техникасы ұсыналады

Мандала техникасы-тұлғаның ішкі ресурстарын жетілдіру тәсілі.

«Мандала» сөзінің аудармасы – щеңбер, диск деген мағынаны білдіреді. Карл Юнгтің мандала бұл адамның ішкі сезімі іспеттес деген пікірін білдіріп, адамың ішкі үйлесімін, ішкі қайшылықтарын қалпына келтіруде кеңінен

қолдануға болатын құрал ретінде қарастырады. Жалпы психологияда мандала арт-терапияның бір әдісі, техникасы ретінде қарастырылады. Мандала бұл – адамның өзін-өзі дамыту мен жетілдіруінде қолдануға болатын әмбебап техника. Ең бастысы «мандала» техникасын адам психологтың көмегінсіз орындауға болатын психотерапиялық әсері бар техника. Мандала (ғылыми аталуы гексография) түсінігін алғаш рет психологияға енгізген Карл Юнг Густав болатын. Өткен ғасырдың 80 – ші жылдары Станислав Гроф және Джоанна Келлог адамдардың психикалық күйлерін зерттеуде қолдана бастады. Мандала қазіргі кезеңде ересектер мен балалардың бейсана деңгейіндегі психикалық ерекшеліктерін ашуға мүмкіндік беретін құрал ретінде қолданылып келеді. Қорыта келгенде мандала бұл адамның ішкі рухани дүниесінің кілті деуге де болады.

Мандала техникасы бойынша шеңбер салынып, шеңбер ішінде түрлі бейнелерді салуға болады. Шеңбердің диаметрі де маңызды, сол себепті де диаметрі шамамен 28-29 см болуы тиіс. Мандала техникасы бойынша жұмыс жасауда алдыңыздағы психологиялық көмекке келген адамға өзбетінше шеңбер салып, өз мандаласын құрастыруды немесе дайын мандалаларды ұсынып,

оны боятуға болады. Мандаланы бояуда түрлі түсті қарындаштар, сулы бояу түрлерін пайдалануға бо. Біз бүгін сабақ барысында дайын мандалалармен жұмыс жасауды ұсынамыз. Мандалаларды боятуда немесе оны салғызуда міндетті түрде оның арнайы мақсаты болуы керек. Мысалы «Мен», немесе «Менің бақытым», «Мен және қоршаған орта үйлесімі», «Менің шабытым», «Менің талантым» және т.б. атауға болады, яғни сол сәттегі маңызды бағытты таңдауға болады.

Кейс№5 «Тұйықталған бала»

Проблема/ жағдай: »

Сұранысты кім берді: Сынып жетекшісі К. есімді ұл бала 10 жаста, 5 «а» -сыныпта оқиды. Балаға психологиялық көмек көрсету туралы сұраныс сынып жетекшісі тарапынан түсті. Сынып жетекшісі К. есімді ұл балаға шұғыл психологиялық көмек қажет екендігін хабарлады. К. есімді ұл бала өзінің жеңгесінен жәбір көрген. К. есімді ұл баланың айтуынша оңғы кездері баланың жеңгесі сабағын оқытпай, жұмысқа салып, ұрып-соғады. Кейінгі уақыттарда мектепке келгенде денесінде көгерген соққының іздері жиілеп кеткендігін айтты. Сынып жетекшісінің айтуы бойынша К. есімді ұл бала сыныптан оқшауланып, басқалармен мүлдем сөйлеспейтіндігін, оның

эмоциялық күйі тым жайсыз көрінетіндігін және оның бір бәлеге ұшырап қалуы ықтимал екендігін айтып шағымданды.

К. есімді ұл бала туралы жалпы мәлімет:

К. есімді ұл бала ұлты шешен. Тілі нашар, бірақ қазақ мектебіне ауысып келгендіктен қазақ тілінде оқиды. Сабақ үлгерімі орташа. Сабаққа қызығушылығы жоқ. К. есімді ұл бала қазіргі уақытта анасының туған ағасы мен жеңгесінің қолында тұрады. Оқыс жағдай орын алып анасы өзінің күйеуін пышақтап өлтіргеніне байланысты түрмеге жабылған. К. есімді ұл баланың өзінен кіші бір бауыры бар. Ол апасының қолында тәрбиеленіп жатыр. К. есімді ұл бала өзін үнемі көңілсіз, анасынан басқаларға өзін керексіз сезінеді. Анасын сағынады, анасының мерзімін өтеп келген күнін асыға күтеді. Аға-жеңгесі ішімдік ішкенді ұнатады. К. есімді ұл баланың айтуынша жеңгесі өзінің туған кішкентай баласын қаратып қояды. Кішкентай баланы байқаусызда жылатып алса оны кінәлап отыратындығын, оны ұрып-соғып жіберетінін айтты. К. есімді ұл бала өмірдің оған қатал екенін, анасының тезірек келуін , анасымен бірге тұруын асыға күтуде.

II. Проблеманы шешу.

Бұл жағдайда психологиялық көмек көрсету реттілігі қандай болды?

1. Құрылымдалған бақылауға жасау
2. Диагностикалық зерттеу жүргізу
3. Тест, әдістемелер, тренинг-жаттығулар, АРТ терапия жүргізуге болады
4. Жекелей әңгімелер жүргізілу

Шешу жолы ретінде «Менің ғалашарым» техникасы ұсынылады.

«Менің ғаламшарым» техникасы.

Қағазға үлкен дөңгелек сал – бұл сіздің ғаламшарыңыз. Материктер – сенің негізгі әрекеттеріңнің түрлері: оқу, қарым-қатынас, армандарың, қалайтын істерің, жақсы көретін, қызығатын дүниелерің және т.б. материктердің суретін сал да, оларға іс-әрекет түрлерін жаз.

Материктер мұхиттармен, теңіздермен шектесіп жатады. Біздің өмірімізде олар сезімдеріміз бен эмоцияларымыз болып табылады. Естеріңізге түсіріңіздер, жаман көңіл-күйіңіз болғанда не сезінесіз, ал жақсы да ше? Қайсысын мұхит деп, қайсысын теңіз деп атар едіңіз өз ғаламшарыңызда. Суретіміз толығырақ болады егер біз оған өз жетістіктерімізді, біліктерімізді,

қабілеттерімізді қоссақ – олар аралдар-ақ болсын. Аралдарға өзіңіздің ең күшті біліктеріңізді, қабілетіңізді, дарыныңызды жазыңыз – бұл аралдардың атауы болады.

Өміріңізде өзіңізге ұнайтын, көмектесетін, сезіміңізді бөлісетін, бірге қуанатын немесе бірге уайымдайтын адамдарыңыз бар. Бұлар өмірлеріңіздің «жолсеріктері». Ғаламшарларыңыздың айналасындағы жолсеріктерге аттарын жазып қойыңыздар.

Ғаламшарларыңыз өмір сүріп жатыр! Ол тыныс алады, тіршілік етеді, қуанады, ренжиді, жаңа жетістіктерге ұмтылады. Бірақ сіздердің өмірдегі ең жақсы қасиеттеріңіздің сәулесінсіз ондағы өмір мәнсіз болар еді. Ғаламшарыңыздың айналасына жұлдыздардың суретін салып, өздеріңіздің қасиеттеріңді жазып қойындар.

Суреттегі:

Материктер – іс-әрекеттің негізгі түрлері;

Мұхиттар мен теңіздер – басыңнан жиі өткізетін сезімдер;

Аралдар – қабілеттерің мен біліктерің;

Жолсеріктер – ұнайтын адамдар;

Жұлдыздар – тұлғалық қасиеттерің

Кейс№6 «Агрессиялық қарым-қатынас»

Проблема/жағдай К.Г. 8 сынып оқушысы. Балалар үйінде тәрбиеленеді.

Сұраныс: Сұраныс көзі немесе орын алған қиындық туралы кім хабарлап, шағымданғандығы туралы ақпарат.

Сұраныс сынып жетекшіден түсті, шағымдар бірнеше рет пән мұғалімдерінен де түсті.

Проблеманың мәні неде екендігінің баяндалуы

Г. сабаққа деген қарым қатынасы нашар, сабақта отырып мұғалімдерге, сыныптастарына кедергі келтіреді, бір сабақта солай отырып, қасында отырған қызға шегемен қолын ауыртқан, оқушының айтуынша ол байқамай, әдейі емес жасады, алайды қыз баланың айтуы бойынша, ол оған дәптердегі жұмысты көрсетпегенім үшін шегені солар қолына тыққысы келген. Осы жағдайдан кейін баланы әлеуметтік педагогқа жіберген, оқушы пән мұғалімімен араздасып, ұрысып, есікті қатты жауып шығып кеткен.

Өмірдің қиын жағдайына тап болған бала туралы жалпы қысқаша мәлімет.

Г. балалар үйінде 1 сыныптан тәрбиеленеді, ата _ анасының тарапынан зорлық зомбылық көріп

өскен, анасы ішімдікке құмар болған, әкесі өз-өзіне қол жұмсаған, кішкентай кезінде әкесінің өзіне қол жұмсағандығын көрген, бастауыш сыныпта жақсы оқыған, басқа мектепке көшіріп, 5 сыныптан бастап оқуы нашарлап, сабаққа, оқуға, мектепке, мұғалімдерге және сынып жетекшілерге қарым – қатынасы жағымсыз болған. Айтылған сынды көтере алмайды, өз ісін ешқашан мойындамайды, ұрысқа, төбелеуге дайын тұрады.

II. Проблеманы шешу.

Бұл жағдайда психологиялық көмек көрсету реттілігі қандай болды?

Диганостикалық жұмыс атқарылды, оқушымен:

- Агрессия, регидтік қарым-қатынас, өзін – өзі бағалау, мазасыздық деңгейі анықталды
- «Әлемде жоқ жануар» диагностикасы өткізілді
- Оқу мотивациясы анықталды
- Тренинг, арт терапия қолданылды
- Релакс жаттығулар жасалды
- Қоғамдық іс шараларға қатыстырды

Қандай техникалар қолдандыңыз?

- Ұсынымдар берілді
- Арт терапия
- Интерпретация

•Терапиялық қақтығыс

Кейс№7 «Қиын жағдайдағы отбасы»

Проблема /жағдай

Кейс кім туралы? Қараусыз қалған 4 сынып оқушысы, қыста мектепке кроссовкамен келіп жүреді.

Проблемалық Сұраныс: Оқушының өзі мектеп медбикесіне барып, аяғының, іші ауыратынына, кіші дәретке отыра алмай жүргендігіне шағымданған.

Проблеманың мәні неде екендігінің баяндалуы. Медбике жағдайды естігеннен кейін баланың анасымен кездеспекші болған, бірақ анасын үйінде таппаған. Оқушыны дәрігерге көрсетеді, дәрігер оқушыда циститтің ауыр түрі және, тізесіне қатты суық тиіп ісіп кеткенін баяндайды.

Өмірдің қиын жағдайына тап болған бала туралы жалпы қысқаша мәлімет. Отбасы толық емес, тек анасы бар, және 3 бауыры. Үлкен ағасы колледждің 1 курс студенті, 2 әпкесі басқа қалада мектеп интернатта 7 сынып оқушысы, өзінен кейін 4 жасар інісі бар. Анасы әкесімен айырылысып кеткен. Әкелері балаларымен араласпайды. Анасы 5 күн бұрын кіші ұлын алып басқа қалаға кетіп

қалады, үйді үлкен ұлына тапсырады. Шағым жасаған оқушының қыста киетін аяқ киімі болмағандықтан кроссовкамен жүре берген.

II. Проблеманы шешу.

1. Бұл жағдайда психологиялық көмек көрсету реттілігі қандай болды? Мектеп инспекторы және әлеуметтік педагогты кірістіру, оқушымен жеке кеңес жүргізу, отбасылық жүйелік кеңес беру.
2. Қандай техникалар қолдануға болады?? Ертегі құру терапиясы, арт терапия

Кейс№8 «Педагог пен оқушы қақтығысы»

Проблема/ жағдай.

Информатика сабағы.

Информатика сабағындағы кезекті тапсырма- педагогтың талабына сәйкес мәтін теру.

Біраз уақыттан соң педагог қатты шулап отырған оқушыдан орындалған тапсырманы ұсынуға дайын, дайын еместігін сұрайды.

Ол болса, форматталмаған мәтінді ғана ұсына алатыны туралы айтады

Педагог: "Олай болса, мен саған екі деген баға қоямын".

Оқушы: "Бұндай жағдайда мен сізге тапсырманы көрсетемін. Біраздан соң.

Педагог: «Кеш қалдың. Ертерек ойлануың керек еді.

Оқушы: «Жарайды, қазір көрсетемін. Менде бәрі дайын".

Мұндай сөз қақтығысы тағы бірнеше минут жалғасады, нәтижесінде педагог екі деген баға қояды, ал оқушы оған ашуланып, педагогтің көңіліне келетін қатты сөздермен сөз қайтарып, есікті тарс жауып шығып кетеді.

Мұғалім ештеңе айтпастан сабақты әрі қарай жалғастырады.

Бағалау: болып жатқан жағдайға баға беріңіз.

Болжам: әрі қарай не болуы ықтимал?

Рефлексия: Мұндай жағдайда педагог қалай әрекет етуі керек? Осындай қақтығыстардың алдын алуға бола ма? Педагогке арналған ұсыным әзірлеңіз.

Кейс№9 "Сынақ".

Проблема/ жағдай

Мектептің 8-сыныбының бірінде жасы бәрінен үлкен және басқаларға қарағанда сабақ үлгерімі әлдеқайда төмен оқушы болды. Оқу жылының басында ол бір жас мұғалімге сынақ өткізуді ұйғарды. Сабақтың бірінші минутынан бастап жасөспірім сабақты өткізуге кедергі келтіріп, бір әуеннің ырғағына салып тықылдата бастайды. Мұғалім ескерту жасады, бірақ бұл оқушыға еш әсер етпеді. Ол тоқтамады. Сыныптағылар күле бастады. Сабақ барысы үзілуі мүмкін еді.

Бағалау: болған жағдайға баға беріңіз.

Болжам: егер жас педагог жаңағы оқушыға ескерту жасаймын деп сабақ жоспарынан ауытқи беретін болса, онда.....не болады?

Рефлексия: Мұндай жағдайда педагог қалай әрекет етуі керек? Осындай жағдайдың қақтығысқа әрі қарай ұласып кетпеуі үшін не істеуі керек?

Сілтеме: "Педагогикалық жағдайлар мен тапсырмалар жинағы" Удмурт университеті" баспа орталығы 2020.

3 Психолог қызметінде қолданылатын техникалар

3.1.Түстер медитациясы «Сары түсті раушангүл» жаттығуы

Сары түспен жаттығулар сіздің сенімділік күшіңізді нығайтуға, сондай -ақ қарым -қатынасқа ашуға көмектеседі. Егер сіз тұйық, ұстамды, қорқақ болсаңыз, егер сіз ауыр психикалық жұмыстан шаршасаңыз - бұл сізге арналған жаттығу.

Қажетті кеңістік: Ыңғайлы , жайлы бөлме

Қажетті құрал: Жан-дүниені тыныштандыратын әуен қою

Жүргізуші: Әуен ырғағымен жағымды сөйлеу

Сіздің үстіңізде бір жерде ақ шар бар деп елестетіп көріңіз. Бұған мұқият қарап, сіз басқа түстердің көптеген түрлерін ажырата аласыз. Доптан сізге сары энергия жіберуін сұраңыз, көп ұзамай сіз жарқыраған, әдемі алтын сәуле сіздің бағытқа бағытталғанын көресіз. Сары-алтын энергиясы сіздің денеңізге енеді.

Ол баяу және сенімді түрде таралады, сізді жылытады және нәрлейді. Сіз өзіңіздің психикалық күшіңізді қалпына келтіріп, өзіне деген сенімділікті арттырасыз. Қарым -қатынас сізге онша қиын және ауыр болып көрінбейді. Сіз көптеген адамдармен байланыс орнатқыңыз келеді. Кез келген келіссөз сәтті болатынына сенімдісіз. Алтын сәулені өзіңізде шамамен он минут ұстаңыз, содан кейін рахмет айтып, баяу қалыпты күйіңізге оралыңыз.

3.2.«Мүсін» жаттығуы

Жаттығудың мақсаты

Жаттығу алаңдаушылықты жеңуге, психологиялық қысылуды жеңілдетуге көмектеседі. Оны өз бетінше де, топтық психологиялық дайындық процесінде де жүргізуге болады.

Қажетті құралдар: сазбалшық, А4 қағазы, т.б

Сипаттама

Бұл жаттығу сізді үнемі алаңдаушылық тудыратын кезде жасалады

Бос орынды дайындаңыз. Сізде кем дегенде бірнеше бос шаршы метр болуы керек.

Өз ойларыңызды алаңдаушылық тудыратын жағдайларға, осы жағдай туғызатын сезімдерге аударыңыз.

Сіз өзіңіз болатын мүсінге тапсырыс беруді шешкеніңізді елестетіп көріңіз. Сонымен қатар, сіз бұл мүсін сіздің қазіргі алаңдаушылығыңызды, онымен

байланысты жағымсыз тәжірибені көрсеткенін қалайсыз. Сіз белгілі бір және жақсы мүсінді тапсыруға шешім қабылдадыңыз, ол сіздің күйіңізді шамалы сәттерді көрсете алады. Сіз өзіңізге ұнайтын кескінді жасауыңыз керек.

Бұл жерде сіз қиял мен бейнелеу дағдыларын қаншалықты көп көрсетсеңіз, соғұрлым жақсы.

Тәжірибелік кезең:

Өзіңіз қалаған мүсінді жасауға кірісіңіз, әр күніңіздегі сәттерді сезініңіз

Бұл күйді 5-10 минутқа мұздатыңыз. Жасалған кескіннің эстетикалық ләззатын сезінуге тырысыңыз. Егер сіздің денеңіз физикалық тұрғыдан шиеленісті болса, осы шиеленістің ләззатын сезінуге тырысыңыз. Елестетіп көріңізші, сіз шын мәнінде мүсінге айналдыңыз, кейбір сарапшылар келді, сізді бағалайды, сізді ағаш

қорапқа салады, содан кейін сізді ұзақ уақытқа бір жерге апарды. Сіздегі бойыңыздағы жүкті түсірді, бір жерге алып кетті деп елестетіп көріңіз.

Содан кейін сізден қорап алынады және сіз әлемге әйгілі мұражайға түсесіз. Айналада басқа да мүсіндер бар, бақытты мен бақытсыз, мейірімді мен зұлым, қайғылы және күлкілі, ақылды және ақымақ ... Туристер залға кіреді, саған қарап, мүсінші бейнелей алатын сезімдердің тереңдігіне таң қалады. Мүсіндерден энергия, күш-қуат, позитив сезінеді. Әр мүсін ғажайыпқа толы.

РЕСУРС жаттығуы: Оны баланың мәселесін шешуге, басқалармен қарым-қатынасын түзеуге, мінез-құлық стереотиптерін өзгертуге, сондай-ақ ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты қалпына келтіру, отбасылық қиыншылық жағдайындағы жағдайды жақсарту үшін ата-аналармен жұмыс жасау үшін қолданған дұрыс.

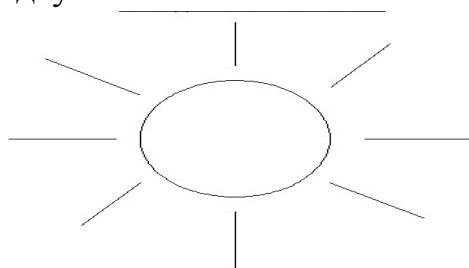
Біз бұны сыртқы ресурстар деп атай аламыз. Бұл жерде клиенттің өзі үшін не қолдануға болатынын, оның мәселесін шешу үшін ішкі және сыртқы ресурстарға сенуге болатынын ескеру ғана маңызды.

Психологиялық қызмет әрекеті: - оған осы ресурстарды іске асыруға көмектесу, оларды өзінен немесе қасынан табуға көмектесу.

Қатысушылар: ресурс іздеу әдісін қолдана отырып, клиентпен жұмыс келесідей болуы мүмкін:

шеңбердің ортасында клиент өзінің өмірінің 5 жылдан кейін (3 жылда, бір жылда) қалай болатынын түсіндіретін бірнеше сөйлем жаза алады. Сәулелер оған қандай жолмен жететінін жазады. Ресурстарды табу туралы сөйлесуді бастамас бұрын, клиентпен сенім атмосферасын құруға бірнеше минут бөлуді ұмытпаңыз

РЕСУРС іздеу



Сұрақтар:

Сіздің өміріңіз (жұмысыңыз) 5 жылдан кейін қалай болғанын қалайсыз?

Өзіңізге не үшін алғыс айта аласыз?

Сізге көмектескені үшін тағы кімге «рахмет» деп айтар едіңіз?

Сіз өзіңіз қалаған нәрсені жүзеге асыру үшін қандай нақты (ең кішкентайын) ұсына аласыз?

Бұл арт -терапия әдісі стресстен арылуға көмектеседі, шабыттандырады және шығармашылықты дамытады.

3.3.Нейрографикалық символизм

Нейрографикалық бейнелерді салудың негізгі әдісі геометриялық фигуралардың - шеңбердің, шаршының және үшбұрыштың тіркесімі болып саналады.

• **Шеңбер-** келісім мен бейбітшілікті білдіреді.

• **Үшбұрыштар** -адам өмірінде болатын қақтығыстар туралы айтып береді.

• **Квадрат-** тұрақтылықты білдіреді, бірақ әрқашан оң емес. Теріс тұрақтылықтың өзгеруі - депрессия, апатия, созылғыштық. Негізгі ереже - адам өзінің тұрақтылықтың қазір қандай түріне ие екенін мойындауы керек.



Нейрографика жұмысына қажетте құралдар

- ватман немесе қарапайым аз түсті қағаз
- қарындаштар
- түрлі түсті қаламдар
- фломастеры.

Акварельные краски немесе гуашь суреттің элементтерін бояу үшін қажет

Ондай жағдайда акварель мен гуашь қолданатын қағаз пайдаланған дұрыс

Тәжірибелік кезең:

Нейрографикалық әдіс шығармашылық жаттығуға арналған

Сізге нейрографикалық сызық салу дағдысы қажет . Жолды үздіксіз жүргізуді үйрене отырып, сіз автоматты түрде санаңызда жаңа мүмкіндіктер бағытта бастайсыз және жаңа шындыққа , өзгеріске қадам жасайсыз.

Әрекет: Қағаздың кез келген жеріне маркер қойыңыз. Сызықты интуитивті түрде бастаңыз. Сіз мұны істей алатын болсаңыз, жиі бағытын өзгертетін сызық сызуды бастаңыз.

Осы сәтте, сызықтың бағытын өзгерткіңіз келсе, маркерді өзіңіз қалаған жерге емес, басқа бағытқа бағыттаңыз.

Осылайша сіз қозғалыстың әр бөлігінде қайталанбайтын нейрографикалық сызық жасай бастайсыз.

Нейрографикалық желіні басқара отырып, сіз санасыз шешіммен санасыз қалауды біріктіресіз. Сіз өзіңіздің санаңызда жаңа жолдар сала бастайсыз, оны сіздің өміріңіздегі өзгерістер қалыпты, ең бастысы қажетті оң үрдіс екеніне дайындайсыз.

Нейрографикалық сызықты салу неғұрлым оңай болса, өмірдегі өзгерістерге дайын боласыз.

Әрі қарай, сізді қызықтыратын тақырып туралы ойлануға болады. Сіз нені өзгерткіңіз келеді? Мазасыздықтан арылу, отбасылық қарым – қатынас, конфликтіні шешу, т.б

Нейрографик алық
сызбаңызға талдау жасай отырып, сызықтарды бейнеленуін қадағалауды бастаңыз.

Біріншіден, сіз қазір бір нәрсені өзгертуге қаншалықты дайын екеніңізді тексересіз,



екіншіден, сана сізді берілген тақырыпта өзгерістер болуы мүмкін екендігіне дайындай бастайды.	
--	--

3.4.«Жарық құмыра» техникасы

Мақсаты: Оқыту мен оқу үрдісінде балаларды мүмкіндігіне қарай ашу

Аудитория: Психологиялық кедергілері бар балалар

Қажетті құрал: Жағымды кеңістік, аудиотаспа, аңыз мазмұны жазылған мәтін, кесте , қағаз,қалам,

Нұсқаулық:

Аңызды аудиотаспадан мұқият тыңдату немесе мәтін түрінде оқу

Аңыз мазмұнына сәйкес кестеде берілген суреттерді байланыстырып отыру

Өмірмен байланыстыру

Бір қарт адам екі ұшына құмыра ілінген жуан таяқты мойнына асып, бұлақтан үйіне су тасиды екен. Бұл құмыралардың бірінің жанында жарықшақ бар екен. Үйге жеткенше судың жартысы тамшылаумен азайып қалады екен. Ал екінші құмыра бүтін кемшіліксіз болыпты.

Қария үйіне жеткенде бір жарым құмыра су қалады екен. Бүтін құмыра өз міндетін таза орындаған үшін қатты тәкаппарланытын көрінеді, ал жарық құмыра болса қатты ұялып өкінеді екен. Екі жыл өткен соң бір күн тесік құмыра, қарияға былай депті:

- Қатты ыңғайсызданып жүрмін. Бүйірімдегі жарықшақтың кесірінен тасыған судың жартысы үйге жеткенше босқа төгіліп жатыр. Сонда қария күлімсіреп құмыраға былай депті:

- Сен ештеңені байқамадың ба? Сен жақтағы жолдың тұсы гүлдерге толы. Ал екінші құмыраның тұсында ешқандай гүл жоқ. Мен о бастан сенің бүйіріңдегі жарықты біліп, сол тарапқа гүлдің

тұқымын еккен болатынмын және күнде мен су тасығанда сен ол гүлдерді суарып өтесің. Екі жыл болды сол әдемі гүлдерді жинап үйімді сәндеп жүрмін. Егер де сенің сол тесігің болмағанда, үйімді осынишама көркейтіп, гүлдендіре алмас едім...

Иә, бұл мысалдан дені сау адамның кемтер жанға күлмеуі және кемтар жанның мен мүгедекпін деп салы суға кетпей, Аллаға тәуекел етіп тірлік қылса, Жаратқанның жарылқауына ие болатыны айқын көрінеді.

1. Аңызда қандай түйінді ой айтылған?
2. Қандай ерекшелікті байқадыңыз?
3. Кедергілерді атап кетіңіз
4. Өмірмен байланысты мысал келтіріңіз?
5. Қандай ұсыныңыз бар?

Жарық құмыра техникасына арналған стимулдық материал

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Қарапайым көріністің көмегімен қоршаған ортадан кім екенін және оның адам өмірінде қандай рөл атқаратынын анықтаңыз |
|--|

2. Берілген суреттерге қарап кестенің бос көздерін мазмұнға сәйкес интерпретация жасаңыз				
1 	2	3 	4	5 
1. 	2	3	4 	5
Өзіңіздің проблемаңызбен байланыстырыңыз:				

Әрқайсымыздың өзіндік ерекшеліктеріміз бен кемшіліктеріміз бар.

Бірақ біздің өмірді соншалықты қызықты және лайықты ететін ерекшеліктер мен жарықтар бар.

Біз білім беру жүйесін жетілдіру туралы жиі айтамыз және бұл жүйеде бірінші кезекте өз проблемалары, тәжірибесі мен дүниетанымы бар адамдар жұмыс істейтінін ұмытып кетеміз. Білім сапасы олардың көңіл -күйі мен өміршендігіне байланысты. Егер сіз айналаңызда сүйікті және сүйетін адамдармен қоршалған болсаңыз, сіз тыныштық пен тепе -теңдікке қол жеткізе аласыз, сіз бұл адамдардың құндылығын түсінесіз, қолдау мен түсіністік сезінесіз.

Ақпарат дереккөзі: <https://massaget.kz/blogs/733/>

3.5.Жаттығу: «Бақыт Мандаласы»

Эмоционалды тепе -теңдікті табу және осы күйді тудыруы мүмкін ресурстарды визуализациялау әдісі.

Іс-әрекет: мандала салу.

Мақсаты: ресурстарды табу, стресстің алдын алу.

Материалдар: ортасында алдын ала сызылған (қарапайым қарындаш) шеңбері бар қалың қағаз, майлы пастельдер.

Майлы пастель жақсы боялады, бояулар немесе фломастерлер сияқты түсін өзгертпейді - бұл кейбір клиенттердің ашуын келтіруі мүмкін,

Мандалалармен дәстүрлі жұмыстан айырмашылығы, біз шеңберді алдын ала өзіміз саламыз, себебі клиент оны мандаланы әрі қарай қолдану мақсаттарына сүйене отырып, оны орталықтан тыс, тым үлкен немесе кіші етіп көрсетуі мүмкін.

Мандаламен жұмыстың мақсаты - тепе - теңдікті сақтай алатын теңдестірілген жеке тұлғаны дамыту: махаббат - жеккөрушілік, әлсіздік - күш, жалғыздық - жақындық, ынтымақтастық - бәсекелестік, тәуелділік - тәуелсіздік, үстемдік - бағыну, үміт - үмітсіздік және т.б.). Бұл мақсатқа жету үшін жеке тұлғаның жаһандық мақсаттарын нақтылау қажет.

Нұсқаулық:

1. Сіздің өміріңізде бір сәтте есіңізде болсын, сіз өзіңізді өте жақсы және тыныш сезіндіңіз, өзіңізді бақытты, сенімді, бейбіт сезіндіңіз, болашаққа оптимизммен қарадыңыз, жағымды эмоцияларды

бастан кештіңіз, өзіңізбен және сыртқы әлеммен үйлесімде болдыңыз.

2. Сол сәтте қалай қарағаныңызды, не айтқаныңызды, дауысыңыздың қалай шыққанын, қалай қозғалғаныңызды есіңізде сақтаңыз. Мүмкін сіз үндемедіңіз - ол толтырылған тыныштықты есіңізде сақтаңыз ... Егер сіз қозғалмаған болсаңыз - дене сезімдерін, бұлшықеттердің босаңсуын есіңізде сақтаңыз. Сол кездегі көңіл -күй қандай болды? Сіз не туралы ойладыңыз? Мүмкіндігінше көп мәліметтерді қайталаңыз - бәрі маңызды.

Егер бұл сізге ыңғайлы болса, көзіңізді жұмып еске түсіре аласыз. Мен сізге идеалды эмоционалды күйді жаңғыртуға және оны жадыңызға бекітуге 2-3 минут беремін.

3. Қағаз парағын алыңыз және түске боялған күйді қағазға түсіріңіз - оны шеңберге салыңыз. Сіз дерексіз нәрсені немесе белгілі бір жағдайды, адамдарды - сол сәтте байланыстыратын нәрсені тарта аласыз. Мен сізге 10-15 минут беремін (егер мүмкін болса - егер уақыт мүмкіндік берсе және топ ұзақ жұмыс жасайтын болса).

4. Сіз қалаған күйді бейнелей алдыңыз ба? Суретте не жетіспейді? Қосуға тырысыңыз, жұмыс істемеген нәрсені түзетіңіз. Мандалаңызды атаңыз.

әдетте атаулар беріңіз: «бақыт», «қуаныш», «тыныштық», «тыныштандыру», «махаббат», «үйлесім»; Сізге теріс түсті атаулармен ескерту керек - бұл жағдайда мәселелерді түсіндіру үшін клиентпен жеке жұмыс қажет болуы мүмкін.

5. Енді барлық адамдар, оқиғалар, шешімдер, іс - әрекеттер шеңберінде есте сақтаңыз және жазыңыз - қажет болған жағдайда мұндай күйге жетуге сізге не көмектеседі. Өткен өмірлік тәжірибеге сүйене отырып жазыңыз. Кез келген жорамалдар, болжамдар мен қиялдар дәл осылай жасайды - қажет болған жағдайда қолдау ретінде қолдануға болатын барлық нәрсені жазыңыз. Әр түрлі түстерді қолданыңыз. «Қолдау нүктелерін» бір - біріне қосу арқылы біріктіріңіз. Аяқтағаннан кейін әр сөзден мандалаға көрсеткілерді тартыңыз

6. Сызбаны өзіңізбен бірге алып, көрнекті жерге бір жерге бекітіңіз. Тыныш атмосферада оған мұқият қараңыз және барлық ресурстарды тізімге енгізгеніңізді қарастырыңыз.

7. «Қолдау нүктелерін» жаңартыңыз: уақыт өте келе сіз бір нәрсені жіберіп алғанын, бір нәрсенің өзгергенін, бір нәрсенің қосылғанын байқайтын шығарсыз. Сызбаны өңдеуден тартынбаңыз. Есіңізде болсын - сізде идеалды эмоционалды күйге жету үшін бәрі бар!

*** Жаттығудың ерекшелігі** - клиент «қолдау нүктелерін» және олардың арасындағы байланыстарды қаншалықты дәл бейнелегені маңызды емес. Визуализацияның болғаны маңызды - сіздің көз алдыңызда адамға қиын уақытта қолдау табуға, эмоционалды тепе - теңдік күйіне оралуға көмектесетін сурет бар. Клиенттермен жұмыс жасау үшін пастельді таңдаңыз!

Мандалотерапияның осы түрлерінің әрқайсысы адам өмір бойы кездесетін көптеген мәселелер мен мәселелерді шешуге көмектеседі. Мысалы ретінде кейбірін тізімдеймін:

Өзін-өзі төмендете бағалауы,
Денсаулық проблемалары,
Жеке өмірде және қарым - қатынаста қиындықтар,
Өзін құрбан ретінде сезіну
Өмірдегі тоқырау, депрессия, апатия және ештеңе жасағысы келмеу,
Ұйқы проблемалары
Стресс пен шиеленіс
Мидың проблемалары
Өмір сапасының төмендеуі
Қорқыныштар мен мазасыздық.
Психологиялық проблемалардың жасырын жатқан адам білмейтін себебі бар. Мандалотерапия

проблемалардың көрінуіне көмектесіп қана қоймайды, сонымен бірге оны жоюға көмектесетін білім-білік, дағды. Жағымсыз энергияны санадан шығарады, осылайша бар проблеманы жеңеді.

Мандалотерапиямен айналыса отырып, сіз клиенттеріңіздің келесі оң нәтижелерге қол жеткізе алатындығының куәсі боласыз.:

Позитивті қатынас

Өмір осында және қазір

Үйлесімді қарым -қатынас,

Қиын жағдайдан шығудың жолы,

Ауруды емдеу

Мазасыздықтан арылу

Қуаныш пен бақыт сезімі

Күш пен энергияның толтыру

Қақтығыстарды шешу,

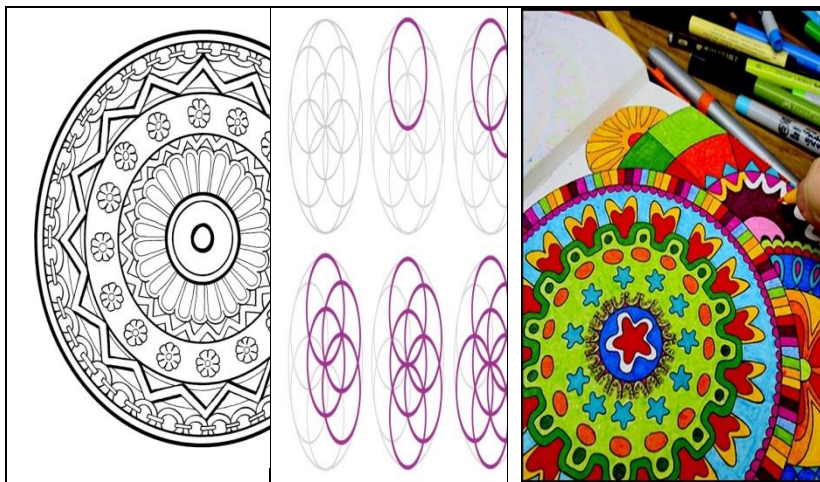
Рухани өсу,

Үйлесімділік пен тұтастықты табу,

Өмір махаббатқа толы сияқты сезіну

Сіздің өмірлік жағдайыңызды жақсы жаққа өзгерту.

Мандалатерапиясы қадамдарының үлгісі



3.6. «Суық сорпа» жаттығуы

Бұл жаттығу қысқа теориялық бөлімнен тұрады, оның барысында жаттықтырушы «сенімді (сенімді)», «сенімсіз (енжар)», «агрессивті», «манипулятивті» терминдерінің мағынасын түсіндіреді.

Қатысушылар жарты шеңберде отырады. Еденде шнур үшбұрыш түрінде созылған, оның бұрыштарында және бір жағының ортасында «сенімді», «белгісіз», «агрессивті»,

«манипуляциялық» деген сөздер жазылған карталар болады.

Әр түрлі мінез -құлықты байланыстыратын сызықтар континуум болып табылады; онда мінез -құлықтың өтпелі формалары орналасқан: манипуляциядан сенімсізге және агрессивтілікке, сенімсізден сенімдіге дейін және т.б

Ұйымдастырушы психолог маман талқылау үшін келесі жағдайды ұсынады:

Сіз маңызды клиентпен екіңізге ортақ мәселені талқылауды сұрадыңыз және сіз оны қымбат мейрамханаға шақырдыңыз. Сіздің клиентіңіз де, сіз де бірінші тағамға, яғни сорпаға тапсырыс бердіңіз. Бірақ сорпа суық болды. Мейрамханаға клиентті шақырған сізсіз, демек сіз дастархан иесісіз және сізге бірдеңе істеу керек ,әрекетке көшесіз.

Әрбір қатысушыға психологиялық проблемаға жағдайға байланысты реакция жазылған картаны таңдап алады. Қатысушыларға алған карталарын үшбұрыштың кеңістігіне орналастыруға және өз шешімін негіздеуге шақырылады. Жұпта немесе үштікте топтасып, топ мүшелері әр қатысушыға сұрақтар қойып, өз таңдауларын талқылай бастайды.

Карточкалардың мазмұны:

1. Даяшыдан: «Бұл сорпа салқын түрде берілді ме?»
2. Сорпа құйылған ыдысты бір жаққа қойыңыз.
3. Орынңыздан тұрыңыз және мекемеден шығыңыз.
4. Даяшыға, басқа келушілер де ести алатындай қатты дауыспен: «Мен мұнда бірінші рет және соңғы рет келуім болсын!»
5. Даяшыға « мен менеджермен сөйлескім келеді» деп айтыңыз.
6. Даяшыға: «Сорпа дәмсіз, суып қалған. Оны алып тастап, бізге бірден жеуге жарамды тағам беріңіз», - деп айтыңыз.
7. Даяшыдан: «Жаным, сенің электр пешіңе не болды?»
8. Бәрі реттелгендей болып, сорпаның суықтығына қарамай,ештемені елемей сорпаны ішуді жалғастырасыз.
9. Даяшыға: «Бұл сорпа суық қалған. Оны ауыстырыңыз.»
10. Даяшыға сорпаның құнын, есепшоттан алып тастағыңыз келетінін айтыңыз.
11. Сіз ертіп келген клиент шағымданғысы келе ма сұраңыз.
12. Даяшы табақтарды тазалауға келгенде, «Кешіріңіз, бірақ біз сорпаны , ішіп, аяқтай

алмадық. Оның дәмі жақсы, бірақ ол салқындау болды!»

Жалпы талқылау кезінде қатысушылар осы операцияны қолданған кезде, өзіне сенімді мінез - құлық нұсқалары мен өз өмірінен мысалдар талданады.

Ұйымдастырушы: Сырттай бақылай отырып, клиенттердің пікірінен қорытынды шығарып, өзіне түртіп алу қажет.

Қатысып отырған клиенттердің талқылаудан қандай ой түйгендігі туралы, өздеріне қалай әсері болғандығы жайлы қорытынды жасатыңыз. Кім өз сұрағына, проблемасының себеп салдарын болдырмау жолдарын жауап алғандығы туралы ойларын біліңіз.

3.7. «Басқаша айтқанда» жаттығуы

Бұл жаттығуда сізге басқа адамдармен қарым-қатынаста конструктивті емес көзқарастармен жұмыс істеу ұсынылады, бұл көбінесе қақтығыстың пайда болуына немесе одан әрі ушығуына әкеледі. Әдетте бұл бізді ашуландырады, ал кейде басқа адам бізге: «Сен кінәлісің ...», «Бұл сенің міндетің ...», «Сенімен

сөйлесу мүмкін емес ...», «Сен жауапсыз адамсың» және т.б.

Бұл және ұқсас мәлімдемелер коммуникациялық кедергілердің пайда болуына, шиеленістің жоғарылауына әкеледі. Сондықтан, әсіресе конфликтілік жағдайда, қарым-қатынаста конструктивті емес қатынастарды қадағалау өте маңызды.

Енді мен сізге мәлімдемелері бар парақшаларды беремін, сіздің міндетіңіз-конструктивті емес мәлімдемелерді конструктивтіге өзгерту. Мысалы, «Сіз маған кітап әкелуіңіз керек». (Егер сіз маған кітап әкелсеңіз, мен қуанар едім).

-«Ол маған қамқорлық жасауы керек». («Оның маған қамқор болғанын қалаймын»);

- Сіз бұл кешке бармауыңыз керек еді. («Сіз кешке бармағаныңыз жөн болар еді»);

- Сіз өміріңізде мен үшін ештеңе істеген жоқсыз! («Маған сіздің назарыңыз бен қамқорлығыңыз жеткіліксіз»);

-«Сізде мүмкін болатын қиындықтар болуы керек». («Мүмкін болатын қиындықтарды алдын ала көргіңіз келді»);

-«Мен ренжідім!» («Мені ренжітпесеңіз жақсы болар еді»);

-«Олар мені мәжбүрледі». («Мен бас тарта алмадым»);

- Ол қыңыр адам. («Мен оны сендіре алмадым»);

-«Ол мені қорлады». («Бұл мен үшін жағымсыз болды»);

- Мені ренжітуді тоқтат! («Мен ашулана бастадым»);

-«Сіз маған бағдарлама, кітап беруіңіз керексіз» («Сіздің маған бағдарлама, кітап беруіңізді қалаймын»).

Талқылау: қарапайым – ауыр сөздерді-жеңіл түрде жеткізуге, ауыстыруда қиындық орын алды ма?

Қорытынды: Кез келген конфликтілік жағдайдың табысты шешілуі міндетті түрде кешіре білу қабілетімен байланысты.

Барлық жанжал жағдайында әр адам тек өз әрекетін бақылайды және басқалардың әрекетін, реакциясын басқара алмайды. Егер сіз кінәліні кешірмесеңіз, онда сіз өзіңізге ғана зиян келтіресіз. Сіз өктем сөйлеген адамыңыз кешіруді қабылдай ма, жоқ па, ол маңызды емес, ең бастысы сіз кешіре аласыз.

3.8.«Позитивті ойлаудағы бес қадам»

жаттығуы

Мақсаты: жағымсыз сәттерді жағымды ойларға айналдыру

Қажетті материалдар: жеке бөлме, блокнот, қалам, кесте,

Қатысушылар: Сұранысқа байланысты жеке, жұппен, топпен

Әрекет: Клиенттердің өзін жеңіл сезіндіру үшін жағымды музыка тыңдату. Қажетті құралдарын дайындату, өз тәжірибесінде болған жағдаяттарды еске түсіртіп, блокнотқа жаздыру;

Бір мысал келтіріп, кестені толтыру үшін талқылау жасату, түсіндірме жұмыстарын жүргізу. Өздері қалаған орынға отырып, жағдаяттарын еске түсіріп, жұмыстарын жалғастыру.

1.Барлығы үшін, тіпті ең кішкентай жетістіктер мен сәтсіздіктер үшін өзіңізді мақтаңыз.

Үлкен жеңістер үшін өзіңе алғыс айту оңай, бірақ кішігірім жетістіктерді байқап, сәтсіздіктерден жақсылық табу оңай жұмыс емес. Кез келген жағдайды дұрыс талдауды үйрену маңызды, сол арқылы оны тәжірибе мен даналыққа айналдырады. Өзіңізді мадақтау үшін күн сайын 5 ұпай іздеуге мәжбүр етіңіз. Оларды жазып алып, осылай күнделік жүргізген дұрыс.

2. Менің идеалды күнім сипаттаңыз.

Бұл нені қалайтындығыңызды түсінуге және үнемі аулақ болуға болатын тиімді жаттығу. Сіздің идеалды күніңізді елестетіп көріңіз, маңызды сәттерді ойлаңыз және оны жақын арада жүзеге асыруға тырысыңыз. Осыдан кейін, осы күнге талдау жасаңыз, егер бірдене нәтиже бермесе, онда барлық сәттерді қайта жазып, оны өмірге келтіріңіз. Содан кейін сіз бастан кешкен эмоциялар мен сезімдер туралы ойланыңыз. Өзіңізді идеалды күнде жиі өмір сүруге үйретіңіз, сонда сіз біраз уақыттан кейін өзіңізде сапалы өзгерістерді көресіз.

3. Өз ойларыңыз бен эмоцияларыңызды басқарыңыз.

Теріс эмоциялар мен ойлар бізден барлық өмірлік энергияны сорып алады. Бірақ дәл осындай ойлар біздің басымызда туады, сондықтан біз оларды басқаруды үйрене аламыз. Адам өмірдің кез келген уақытында өз ойларын басқара және басқара алады, бірақ бұл үшін тәжірибе қажет. Айтпақшы, бұл көрінгендей қиын емес. Сіз эмоционалды интеллекті дамыту бойынша қадамдық нұсқауларды «Эмоционалды интеллект» тегін курсынан таба аласыз.

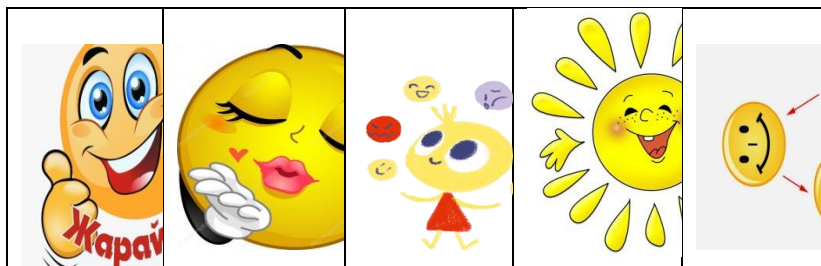
4. Бес «5» позитивті жазыңыз.

Бұл өте танымал техника және шынымен жұмыс істейді. Кез келген жағдайда, ең жақсысы, 5 жағымды жағын табу керек. Сіз тіпті ең үмітсіз жағдайларда өзіңіз үшін жағымды, шынайы сәттерді таба алатындығыңызға таң қаласыз. Сіз сондай-ақ жағдайды басқа жағынан көресіз, сіз стандартты емес шешімдер мен мүмкіндіктерді таба аласыз.

5.Өткенмен татуласыңыз.

Көбінесе теріс ойлар өткен өмірдегі жағымсыз оқиғалардан туындайды. Адам үнемі психикалық түрде осы сәтке оралады, көңіл -күйін бұзады, өзін күш пен энергиядан айырады. Өткенді тастауға тырысыңыз, ескі реніштерді кешіріңіз, қазіргі өмірді бастаңыз, өзіңізді өзгертіңіз, өткен сәтсіздіктердің кепілі болмаңыз.

Жағымды ойлар күнделігімнің кестесі



Жетістік пен сәтсіздігі м үшін алғыс айтамын	Менің ең идеал күнім	Өз ойларыңыз бен эмоцияларыңызды басқарыңыз.	Бес позитивті жазыңыз.	Өткеніңізбен татуласыңыз.

Қорытынды: Жазып болғаннан соң жұппен бір-біріне ойларын жеткізу, сұрақтар қойғызу, қандай сезімде болғаны жайлы эмоцияларын өз еріктерімен білдірту.

Эмоциялар: қимыл-қозғалыс, мимика, дыбыс шығару. т.б

Қорытынды

Кейс психолог тәжірибесін жетілдіру құралы ретінде жинақталып, қойылған мақсатқа сәйкес тақырып мазмұнын ашатын материалдар арқылы жүзеге асты.

Психологиялық кеңес беру, кейстерді зерделеу және оны шешуге бағытталған жатығулар мен техникалар , тәжірибелік жұмыстарда көрініс табады.

Жас педагог-психолог мамандардың қажеттілігі мен сұраныстарын қанағаттандыратын материалдар қамтылды. Психологтардың біліктілігін арттыру курсы барысында кейспен жұмыс, дұрыс сұрақ қою, проблеманы шешу, кеңес беру, техникалар мен жаттығуларды психологиялық пробелемаларға мақсатты қолдану әлсіз екендігі диагностикалауда айқындалған болатын. Сол себептен де тәжірибеге негізделген «кейстер», «сұрақ қою» техникасына, «нейрографика», «мандалатерапиясы», «шешім ағашы», «жарық құмыра аңызы», «жағымды ойлар күнделік кестесі» өзекті әлеуметтік проблемаға

негізделген техникалар мен жаттығуларға басымдық беріліп, ұсынылып отыр.

Кейс жинағы бұл психолог маманның шынайы тәжірибесінен алынған психологиялық проблемаларды кәсіби тұрғыдан шешудің мүмкіндігі іріктелген. Бұл маманға басқаның тәжірибесін зерделеп, оны өз тәжірибесінде бейімдеп қолдануға мүмкіндік береді. Болған жағдаятқа байланысты себеп-салдарын анықтап ғана қоймай, жай сөзбен ақыл айту, кінәліні іздеуден гөрі ,әрекет ету үшін тәжірибелік жұмыстарды ұйымдастыру қажет екендігі қарастырылды. Жаттығулар мен техникалар клиенттің психологиялық проблемасын өзі бағамдап, өздігінен шешім шығаруға бағыттайды. Кейстер жинағы мен техникалар жас педагог-психологтардың тәжірибесінде әдістемелік көмекші құрал ретінде пайдалануға болады.

Пайдаланылган әдебиеттер тізімі

1. Сборник кейсов для вузов по дисциплинам гуманитарного и социально - экономического цикла: учебно-методическое пособие. —СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2015. — 138 с.: ил.

2. Гладких И.В. Методические рекомендации по разработке учебных кейсов. //Вестник Санкт- Петербургского университета. 2015. Сер.8. Вып. 2 (№16) – С.169-194.

3. Долгоруков А. Метод case-study как современная технология профессионально-ориентированного обучения [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vshu.ru/lections.php>.

4. Золотарев А. А. Кейс-метод: особенности разработки и реализации (методические рекомендации). СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2012. 48 с.

5. Книга-тренинг от Пьера Франка «Как стать уверенным в себе» Сам себе коуч. Москва 2018 г.19с, 124с,131с,170с.