

Бекітемін

Мектеп директоры

Ишанов Е.М.



«Петровка ауылының ЖОББМ» КММ

Сынып жетекшілердің тізімі

2022-2023 оқу жылы

Сынып жетекшілердің ӘБ жетекшісі Пшембаева С.С.

№	Аты жөні	Сынып
1	Егинбаева Ж.А.	1«А»
2	Пшембаева А.Б.	1«Б»
3	Унгарова Х.Т.	2«А»
4	Пшембаева С.С.	2«Б»
5	Нурмухамбетова Г.Ж	3«А»
6	Полонкоева М.А.	3«Б»
7	Толағайқызы А	4«А»
8	Пшембаева С.С.	4«Б»
9	Секенова Р.О.	5«Б»
10	Исабаева А.Ж.	5«А»
11	Утегенов Ж.Е.	6«А»
12	Бахманова С.К.	6«Б»
13	Сагандыкова М.У.	7«А»
14	Бондаренко А.Н.	7«Б»
15	Шефер Н.В.	8«А»
16	Пеленева Т.В.	8«Б»
17	Нурдуллаев Е.Г.	9«А»
18	Бондаренко И.К.	9«Б»

«Утверждаю»

Директор школы

Ищанов Е.М.

28.01

2022г

Руководитель МО классных руководителей –
Пшембаева С.С.

Распределение классного руководства
КТУ «ООШ села Петровка»
2022-2023 учебный год

№	Ф.И.О. классного руководителя	Класс
1	Егинбаева Жанат Айтуаровна	1 «А»
2	Пшембаева Алия Булатбековна	1 «Б»
3	Унгарова Хазиза Туйжергеновна	2 «А»
4	Пшембаева Сабина Сериковна	2 «Б»
5	Нурмухамбетова Гульжанат Жолдыкановна	3 «А»
6	Полонкоева Мария Анатольевна	3 «Б»
7	Айнур Толағайкызы	4 «А»
8	Пшембаева Сабина Сериковна	4 «Б»
9	Исабаева Асель Жалкибаевна	5 «А»
10	Секенова Регина Оразовна	5 «Б»
11	Утегенов Жандос Еликбаевич	6 «А»
12	Бахманова Салима Кайратовна	6 «Б»
13	Сагындыкова Макпал Умирхановна	7 «А»
14	Бондаренко Алена Николаевна	7 «Б»
15	Кенжебаева Меруерт Алтайбекқызы	8 «А»
16	Пеленева Татьяна Васильевна	8 «Б»
17	Нурдуллаев Ерлан Габибулаевич	9 «А»
18	Бондаренко Ирина Казимировна	9 «Б»

План заседаний МО классных руководителей

	Дата	Мероприятия	Ответственные
1	Тема: «Организация воспитательной работы в 2022-2023 учебном году»		
	29.08.2022	Анализ работы МО классных руководителей за 2021/2022 учебный год. Основные направления воспитательной работы на 2022-2023 учебный год	Пшембаева С.С. Ищанова З.Т.
2	Тема: «Совершенствование воспитательной работы классных руководителей».		
	28.10. 2022	Адаптация учащихся 1 и 5 класса в школе: наблюдение за адаптацией детей в классе. Развитие творческого потенциала и коммуникативной компетентности у учащихся во внеурочной деятельности	Пшембаева С.С. Секенова Р.О
3	Тема: «Профилактика вредных привычек и формирование культуры ЗОЖ».		
	27.12. 2022	«Профилактика вредных привычек и формирование культуры ЗОЖ» «Происхождение (источники) информационных угроз.»	Лысенко А.А. Пшембаева С.С.
4	Тема: «Формирование социальных навыков учащихся».		
	17.03. 2023	«Сохранение психологического здоровья педагогов. Профилактика синдрома профессионального выгорания».	Пшембаева С.С. Секенова Р.О.
5	Тема «Анализ деятельности МО классных руководителей за 2022-2023 учебный год»		
	31.05.2023	Итоги деятельности МО за 2022-2023 учебный год. Определение задач МО на 2023-2024 учебный год.	Пшембаева С.С. Классные руководители

№1 хаттама
МО сынып жетекшілерінің жиналыстары
27.08.2021

1-11 сынып жетекшілері болды (17 мұғалім)

Күн тәртібі:

1. МО сынып жетекшілерінің 2021-2022 оқу жылындағы жұмыстарын талдау
Баяндамашы Ищанова З.Т.
2. МО сынып жетекшілерінің жұмыс жоспарын, 2022/2023 есеп бойынша ашық сынып сағаттары мен сыныптан тыс жұмыстардың кестесін қарау туралы. жыл.
Баяндамашы Пшембаева С.С.

1. ТЫҢДАЛДЫ:

Ищанова З.Т., сынып жетекшілерін МО сынып жетекшілерінің 2021/2022 оқу жылындағы жұмысының талдауымен таныстырды.

ШЕШІМІ:

- 1.1. МО сынып жетекшілерінің жұмысын бекіту.
- 1.2. 1-9 сынып жетекшілері үшін:
 - 1.2.1. қазіргі әлеуметтік жағдайларда бағдарлай алатын және бейімделе алатын баланың жеке тұлғасын қалыптастыру және дамыту үшін оқу-тәрбие процесінде оңтайлы жағдайлар жасау;
 - 1.2.2. оқушыларды рухани-адамгершілікке тәрбиелеуге, тәрбиелеуге және әлеуметтендіруге бағытталған оқушылармен жүргізілетін сабақтардың түрлері мен формаларын жетілдіру.

2. ТЫҢДАЛДЫ:

Пшембаева С.С. сынып жетекшілерін Мәскеу облысының Жұмыс жоспарымен, 2022/2023 оқу жылына арналған ашық сынып сағаттары мен сыныптан тыс жұмыстардың кестесімен таныстырды. сонымен қатар оқу-тәрбие жұмысының негізгі бағыттарымен, мектептің тәрбие жұмысының жылдық жоспарымен және сыныптардың тәрбиелік бағдарламаларымен таныстырды.

ШЕШІМДІ:

- 2.1. 2022/2023 оқу жылына арналған сынып жетекшілерінің МО жұмыс жоспары, ашық сынып сағаттары мен сыныптан тыс жұмыстардың кестесі бекітілсін.
- 2.2. 2022/2023 оқу жылына арналған тәрбие жұмысының жылдық жоспары бекітілсін.
- 2.3. Сыныптардың тәрбие жұмысының бағдарламаларын бекіту.
- 2.4. Сынып жетекшілері мектептің тәрбие жүйесінің мақсаттары мен міндеттерін, оқушылардың және олардың ата-аналарының пікірлерін ескере отырып, тәрбие жұмысын жоспарлайды.

ӘБ жетекшісі



Пшембаева С.С.

Протокол № 1
заседания МО классных руководителей
27.08.2021 г.

Присутствовали классные руководителя 1-11 классов (17 педагогов)

Повестка дня:

1. Об анализе работы МО классных руководителей за 2021-2022 учебный год.
Докладчик Ищанова З.Т.
2. О рассмотрении плана работы МО классных руководителей, графика открытых классных часов и внеклассных мероприятий на 2022/2023 уч. год.
Докладчик Пшембаева С.С.

1. СЛУШАЛИ:

Ищанова З.Т., ознакомила классных руководителей с анализом работы МО классных руководителей за 2021/2022 учебный год

РЕШИЛИ:

1.1. Одобрить работу МО классных руководителей.

1.2. Классным руководителям 1-9 классов:

1.2.1. создавать оптимальные условия в воспитательном процессе для формирования и развития личности ребенка, способного ориентироваться и адаптироваться в современных социальных условиях;

1.2.2. совершенствовать виды деятельности и формы занятий с обучающимися, направленных на духовно-нравственного развитие, воспитание и социализацию учащихся.

2. СЛУШАЛИ:

Пшембаева С.С. ознакомила с Планом работы МО классных руководителей, графиком открытых классных часов и внеклассных мероприятий на 2022/2023 учебный год. также ознакомила с основными направлениями воспитательной работы, годовым планом воспитательной работы школы и воспитательными программами классов.

ПОСТАНОВИЛИ:

2.1. Одобрить План работы МО классных руководителей, график открытых классных часов и внеклассных мероприятий на 2022/2023 учебный год.

2.2. Одобрить годовой план воспитательной работы на 2022/2023 уч.год.

2.3. Одобрить программы воспитательной работы классов.

2.4 Классным руководителям планировать воспитательную работу с учетом целей и задач воспитательной системы школы, мнений учащихся и их родителей.

Руководитель МО



Пшембаева С.С.

№2 хаттама

Сынып жетекшілерінің ӘБ жиналысы

28.10.2022

1-9 сынып жетекшілері болды (17 мұғалім)

Күн тәртібі:

1. Мектептегі бірінші сынып оқушыларының бейімделуі: балалардың сабаққа бейімделуін бақылау.

Баяндамашы: Секенова Р.О.- педагог-психолог

2. Бесінші сынып оқушыларының мектепке бейімделуі: балалардың сабаққа бейімделуін бақылау.

Секенова Р.О.-педагог-психолог.

3. Сыныптан тыс жұмыстарда оқушылардың шығармашылық әлеуетін және коммуникативтік құзыреттілігін дамыту.

Баяндамашы: Пшембаева С.С. - ӘБ жетекшісі

1. ТЫҢДАЛДЫ:

Секенова Р.О.сынып жетекшілерін бірінші сынып оқушыларының алғашқы жетістіктерімен таныстырып, кейбір мектеп оқушыларының оқудағы қиындықтары туралы айтты.

ШЕШІМІ:

1.1. Үлгерімі нашар оқушылармен жеке жұмысты ұйымдастыру;

1.2. Бірінші сынып оқушыларының оқу іс-әрекетіне ынтасын арттыру мақсатында педагог-психолог жұмыс жоспарын құру.

2. ТЫҢДАЛДЫ:

Секенова Р.О., бесінші сынып оқушыларының бастауыш мектептен орта мектепке көшу кезеңіндегі бейімделуі туралы айтты.

ШЕШІМІ:

2.1. Сынып жетекшісі 5-сынып сабақтарына қатысу жоспарын құруы, ата-аналарды мектеп оқушыларының бейімделу кезеңіндегі қиындықтарымен таныстыруы керек.

3. ТЫҢДАЛДЫ:

Пшембаева С.С., сыныптан тыс жұмыстарда оқушылардың шығармашылық әлеуетін және коммуникативтік құзыреттілігін дамыту туралы айтты.

ШЕШІМІ:

3.1. Мектептің сыныптан тыс жұмыстарын жеткілікті деп тану.

3.2. Сынып жетекшілері мектеп оқушыларының сабақтан тыс іс-шараларға қатысуын қадағалау.

ӘБ жетекшісі



Пшембаева С.С.

Протокол № 2
Заседания МО классных руководителей
28.10.2022г

Присутствовали классные руководители 1-9 классов (17 педагогов)

Повестка дня:

1.Адаптация учащихся первого класса в школе : наблюдение за адаптацией детей в классе.

Докладчик: Секенова Р.О.- педагог-психолог

2.Адаптация учащихся пятого класса в школе: наблюдение за адаптацией детей в классе.

Секенова Р.О.-педагог-психолог.

3. Развитие творческого потенциала и коммуникативной компетентности у учащихся во внеурочной деятельности.

Докладчик: Пшембаева С.С. – руководитель МО.

1.СЛУШАЛИ:

Секенова Р.О., познакомила классных руководителей с первыми успехами первоклассников, рассказала о сложности в обучении у некоторых школьников.

РЕШИЛИ:

- 1.1. Организовать индивидуальную работу со слабо успевающими учащимися;
- 1.2. Педагогу-психологу составить план работы по повышению мотивации к учебной деятельности у первоклассников.

2.СЛУШАЛИ:

Секенова Р.О., рассказала об адаптации учащихся пятого класса при переходе из начальной школы в среднее звено.

РЕШИЛИ:

- 2.1. Классному руководителю составить план посещения уроков 5 класса, ознакомить родителей с трудностями в адаптационный период школьников.

3.СЛУШАЛИ:

Пшембаева С.С., рассказала о развитии творческого потенциала и коммуникативной компетентности у учащихся во внеурочной деятельности.

РЕШИЛИ:

- 3.1. Признать внеурочную деятельность школы достаточной.
- 3.2. Классным руководителям контролировать посещение школьниками занятий по внеурочной деятельности.

Руководитель МО

Пшембаева С.С.

Талдамалық анықтама
1-сынып оқушыларының бейімделу деңгейін талдау қорытындысы
бойынша

бастауыш мектепте оқу жағдайларына

Зерттеу уақыты: қыркүйек-қазан 2022 жыл.

Өтетін орны: "Петровка ауылының жалпы орта білім беретін мектебі" КММ

Диагностиканы жүргізді және өңдеді: педагог - психолог Секенова Р. О.

Саны: 1А-13 оқушы.

Диагностиканың мақсаты: бірінші сынып оқушыларының әлеуметтік бейімделу деңгейін анықтау

Зерттеуде қолданылатын әдістер:

- Бірінші сынып оқушыларының мектепке дайындығын зерттеу ("мектепте маған не ұнайды" проективті әдістемесі
- Өзін-өзі бағалауды зерттеу ("Лесенка в. г. Шур" әдістемесі
- "Бояудың" проективті әдістемесі
- "Ағаш" проективті әдістемесі (Д. Лампен, л. п. понамаренконың бейімделуінде)

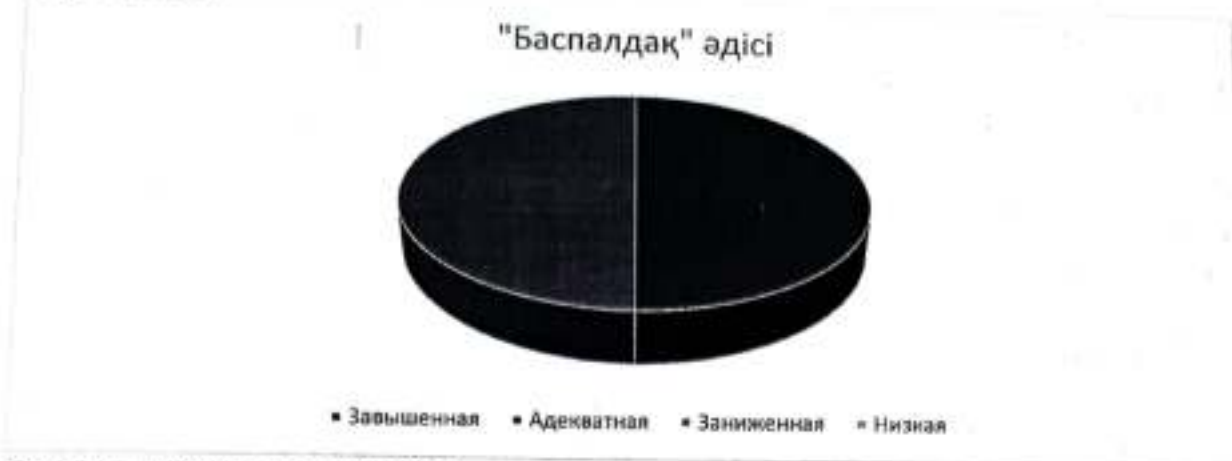
Жұмыс барысында оқушылардың мінез-құлқы мен оқу белсенділігін бақылау мақсатында сабақтар өткізілді.

Бірінші сынып оқушыларын оқытуға дайындықтың психологиялық диагностикасы 10.09.22-15.10.22 аралығында өтті. Оған 13 қатысты оқушылар. Бірінші сынып оқушыларының танымдық саласының қалыптасуын бағалау үшін диагностикалық әдістердің келесі компоненті қолданылды.

"Мектепте маған не ұнайды" проективті әдістемесі, бұл әдістеменің мақсаты балалардың мектепке қалай қарайтынын, мұғаліммен және құрдастарымен қарым-қатынасын, сондай-ақ мектепте оқуға мотивациялық дайындығын анықтау болып табылады. Барлық оқушылардың эмоционалды әл-ауқаты Мектепке және оқуға деген көзқарасы қалыптасты, балалар оқу міндеттерін қабылдауға және мұғаліммен өзара әрекеттесуге дайын.

"Баспалдақ" әдісі баланың өзін қалай бағалайтыны туралы идеялар жүйесін анықтауға арналған. Мен өзін-өзі бағалау деңгейін тез анықтауға мүмкіндік беретін Әдістеменің топтық нұсқасын қолдандым. Жүргізілген диагностика деректерінің негізінде оқушылардың 50% - само өзін-өзі бағалаудың жоғарылауы анықталды, бұл көбінесе бірінші сынып оқушыларына тән және олар үшін жас нормасы болып табылады, оқушылардың 50% - у өзін-өзі бағалаудың барабар деңгейі анықталды, балада өзіне деген оң көзқарас

қалыптасты, ол өзін және өз қызметін бағалай алады. Бұл әдістер 1-суретте көрсетілген.



Сурет 1. "Баспалдақ" Әдісі.

"Бояудың" проективті әдісі оқу пәндеріне қызығушылықты зерттеуді диагностикалауға арналған. Оқушыларға мектепке қатысты келесі сөздер ұсынылды: (мектеп, мұғалім, сабақ, Үй тапсырмасы, Сынып, Өзгеріс, кітап, демалыс), оқушылар барлық сөздерді ашық түстермен бояды. Диагностика нәтижелері бойынша барлық оқушыларда мектепке байланысты сөздер жағымды эмоциялар тудырады мысалы, қуаныш, өнімділік, қуаныш, тыныштық, тепе-теңдік.

"Ағаш" проективті әдісі (авторы Д. Лампен) Л.П. Пономаренко. Оны мектептің басында және орта буынға ауысқан кезде баланың бейімделуінің сәттілігін бағалау үшін пайдалануға болады. Әдіс бейімделу процесінің ерекшеліктерін тез анықтауға, баланың мүмкін проблемаларын анықтауға мүмкіндік береді. Сурет салу іс-әрекетіне енген балалар ұсынылған тапсырмаларды қуана орындайды, бір немесе басқа адаммен оңай анықталады.

Әдістеменің нәтижелері бойынша Өзін-өзі бағалауы жоғары 7% сыныпта көшбасшы болуға деген ұмтылыс, оқушылардың 43% - ы жайлы, қалыпты бейімделу, олар не істейтінін ұнатады, оқушылардың 28% - ы коммуникативті, достарына, жақындарына және мұғалімдеріне көмектесуге бағытталған, оқушылардың 21% - ы әр түрлі іс-шаралардың ойын-сауық әуесқойлары, кез-келген жағдайда шешім табады.

Сабаққа қатысу нәтижесінде бірінші сынып мұғалімі балаларға психологиялық және жас ерекшеліктерін ескере отырып, олардың жеке қабілеттерін дамыта отырып, шамадан тыс жүктеместен сабақ беруге тырысатыны анықталды. Сабақтардағы Атмосфера жұмыс істейді, балалар жұмысқа қатысады, бірақ кейбір балаларға зейінін шоғырландыру қиын, олардың өнімділігі төмендейді, балалар тез шаршайды және осылайша

сабақтардағы белсенділік төмендейді. Туындаған мәселелерді сәтті шешу үшін мұғалім сабақта физикалық минуттарды қолданады, балалар би билейді, осылайша сабақтан алшақтайды және жаңа күштермен бастайды, мұғалім көрнекі материалдарды пайдаланады. Балалар мектепте өздерін қауіпсіз сезінеді. Осылайша, психологиялық зерттеудің барлық деректерін талдай отырып, бірінші сынып оқушыларының бейімделуі қауіпсіз деп қорытынды жасауға болады,

Оқушыларда мектептегі дезадаптация жоқ.

Ұсыныстар:

Мұғалімдерге:

- қызмет түрлерінің уақтылы өзгеруін қамтамасыз ету, бір пәнге, монотонды қозғалыстарға ұзақ уақыт назар аударуды талап ететін тапсырмалар бермеу;
- заттармен практикалық іс-әрекеттерге, көрнекілікпен жұмыс істеуге көбірек орын беру.
- бейімделуде қиындықтары бар балалармен жүйелі түрде жеке жұмыс жүргізу.
- балаларға өз іс-әрекеттерін ұйымдастыруға көмектесіңіз, сабақтан сабаққа дейінгі әрекеттер тізбегін қайталаңыз.
- егер түсініксіз болса, балаларды сұрақтар қоюға шақырыңыз. Бірінші сынып оқушылары бір нәрсені бірнеше рет сұрауға бейім екенін мойындаңыз.
- ойын техникасын, арнайы білім беру ойындарын қолданыңыз. Көбінесе 6 жасында ойын әлі де жетекші әрекет болып қала береді.

Ата-аналарға:

Шамадан тыс талаптардан аулақ болыңыз. Баладан бәрін бірден сұрамаңыз. Сіздің талаптарыңыз оның танымдық қабілеттерінің даму деңгейіне сәйкес келуі керек. Еңбекқорлық, дәлдік, жауапкершілік сияқты маңызды және қажетті қасиеттер бірден қалыптаспайтынын ұмытпаңыз. Бала өзін-өзі басқаруды және өз қызметін ұйымдастыруды үйреніп қана қоймайды. Баланы мектептегі қиындықтар мен сәтсіздіктерден қорқытпаңыз, сонда ол өзіне деген қажетсіз сенімсіздікті дамытпайды.

Балаңызға кателесу құқығын беріңіз.

Балаңызға тапсырманы орындауға көмектескенде, оның барлық әрекеттеріне араласпаңыз. Оған тапсырманы өз бетімен орындауға мүмкіндік беріңіз. Баланы өз заттарын және мектеп пен мектеп құралдарын тәртіппен ұстауға үйретіңіз.

**Аналитическая справка
по итогам анализа уровня адаптации учащихся 1-х классов
к условиям обучения в начальной школе**

Время проведения исследования: Сентябрь-октябрь 2022 год.

Место проведения: КГУ «ООШ села Петровка»

Диагностику проводила и обрабатывала: педагог- психолог Секенова Р.О.
Численность: 1Б-8 учащихся.

Цель диагностики: определения уровня социальной адаптации учащихся первого класса

Методики, используемые в исследовании:

- Исследование готовности первоклассников к школьному обучению (Проективная методика «Что мне нравится в школе»)
- Исследование самооценки (методика «Лесенка В.Г.Щур»)
- Проективная методика «Краски»

В ходе работы посещались уроки с целью наблюдения учащихся за поведением и учебной активностью, а также был проведен тренинг на тему «Я школьник».

Психологическая диагностика готовности к обучению учащихся первых классов проходила в период с 10.09.22 по 15.10.22. В ней приняли участие 8 учащихся. Для оценки сформированности познавательной сферы первоклассников использовался следующий компонент диагностических методик.

Проективная методика «Что мне нравится в школе», целью, данной методика является определить как дети относятся к школе, взаимоотношение с учителем и сверстниками, а также мотивационную готовность к учебе в школе.

Методика «Лесенка» предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам. Мною был использован групповой вариант методики, который позволяет оперативно выявить уровень самооценки. На основании данных проведенной диагностики выявлено у 75% учащихся завышенная самооценка, она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой, у 25% учащихся выявлена адекватная самооценка, у ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность. Данные методики представлены в рисунке 1.

Методика "Лесенка"

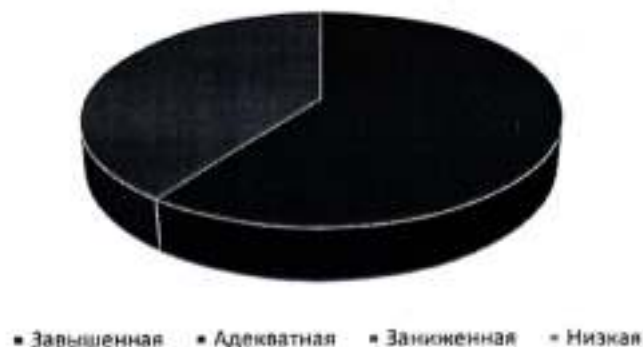


Рисунок 1. Методика «Лесенка».

Проективная методика «Краски» целью данной диагностики изучения заинтересованности учебными предметами. Учащимся были предложены следующие слова, связанные со школой: (школа, учитель, урок, домашнее задание, класс, перемена, книга, выходные), учащиеся раскрасили все слова яркими цветами. По результатам диагностики у всех учащихся слова, связанные со школой, вызывают положительные эмоции такие как восторг, работоспособность, радость, спокойствие, уравновешенность.

В результате посещения уроков было выявлено, что учитель первого класса, стремится научить детей на уроках, не перегружая, учитывая их психологические и возрастные особенности, развивая их индивидуальные способности. Учитель очень внятно и доступно объясняет материал. Атмосфера на уроках рабочая, дети вовлечены в работу, но некоторым детям ещё трудно концентрировать внимание, у них снижена работоспособность. Для успешного решения возникающих проблем учитель на уроках использует игры, занимательные элементы, яркие наглядные пособия, иллюстрации. Это формирует интерес к предметам, обеспечивает доступность изучения программного материала, активизирует деятельность уч-ся, развивает наблюдательность, мышление, память, речь. Обучение первоклассников проходит без балльного оценивания знаний. Преподаватели используют словесную объяснительную оценку лишь при положительных ответах и активной работе учеников. Учитель продумывают воспитательный аспект: детьми усваиваются и знания, и поведенческие навыки, необходимые для сохранения и развития собственного здоровья.

Во время тренинга на тему «Я школьник» целью которого было закрепить знания детей о правилах поведения в школе. Дети были вовлечены в работу, активно отвечали на вопросы. Дети хорошо знают правила поведения в школе.

Таким образом, анализируя все данные психологического исследования можно сделать вывод, что адаптация у первоклассников проходит благополучно.

Школьной дезадаптации у учащихся нет.

Рекомендации:

Учителям:

Каждый учитель, работающий в первом классе начальной школы, должен помнить, что стремление детей к учению, его успешность определяется целым рядом факторов, которые создаются грамотной образовательной средой, адекватной психологическим и физиологическим возможностям первоклассников. Учитель должен знать, что многие дети в этом возрасте могут выполнять задания только с помощью взрослого, который подсказывает последовательность действий. Это не является отрицательной характеристикой ученика, а отражает возрастные и индивидуальные особенности и уровень «школьной зрелости».

Поощряйте детей. Снисходительно относитесь к тому, что первоклашки склонны спросить одно и тоже несколько раз.

Используйте игровые приемы, специальные развивающие игры. Чаще всего в 6 лет игра всё ещё остается ведущим видом деятельности.

Родителям:

Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируется сразу. Ребенок пока еще не только учится управлять собой и организовывать свою деятельность. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе, чтобы не развить в нем ненужную неуверенность в себе.

Предоставьте ребенку право на ошибку.

Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает.

Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.

Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.

Развитие творческого потенциала и коммуникативной компетентности у учащихся во внеурочной деятельности.

Пшембаева С.С.

Одной из задач современной системы образования - создать условия для качественного обучения. И это, прежде всего, компетентностный подход.

Компетентностный подход в образовании связан с личностно-ориентированным и действующим подходами к образованию, поскольку касается личности ученика и может быть реализованным и проверенным только в процессе выполнения конкретным учеником определенного комплекса действий. Что такое компетенция и компетентность?

Компетенция – круг вопросов, в которых кто-нибудь хорошо осведомлен, или круг чьих-то полномочий, прав.

Компетентный – знающий, осведомленный, авторитетный в определенной отрасли человек, т.е. специалист, владеющий компетентностью.

Компетентный специалист, компетентный человек – это очень выгодная перспектива.

Согласно программе внедрения компетентностно - ориентированного подхода в учебно-воспитательный процесс выделяют следующие ключевые компетентности:

социальная компетентность – способность действовать в социуме с учетом позиций других людей;

коммуникативная компетентность – способность вступать в коммуникацию с целью быть понятым;

предметная компетентность – способность анализировать и действовать с позиций отдельных областей человеческой культуры;

автономизационная компетентность – способность к саморазвитию, самоопределению, самообразованию, конкурентоспособности;

математическая компетентность – умение работать с числом, числовой информацией;

продуктивная компетентность – умение работать и зарабатывать, быть способным создать собственный продукт, принимать решения и нести ответственность за них;

информационная компетентность – способность владеть информационными технологиями, работать со всеми видами информации;

нравственная компетентность – готовность, способность жить по традиционным нравственным законам.

Совершенно невозможно представить, что успешное формирование ключевых компетентностей возможно без внеурочной деятельности обучающихся. Внеурочная работа может осуществляться в самых разнообразных видах и формах, которые условно можно разделить на следующие:

подаётся не в "сухой" форме, а посредством обыгрывания ситуации, занимательности, творческого подхода, как ученика, так и учителя.

В результате проделанной работы я вижу, что мои учащиеся могут вести дискуссию, представлять себя; взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира и его информационными потоками; уметь отыскивать, преобразовывать и передавать информацию; выполнять различные социальные роли в группе и коллективе, использовать современные телекоммуникационные технологии (электронная почта, интернет-ресурсы)

Таким образом, включение проектной деятельности в процесс обучения и воспитания способствует повышению уровня компетентности учащегося в области решения проблем коммуникации. Этот вид работы хорошо вписывается как в познавательный процесс, так и в процесс становления духовно-нравственной личности. Участие ребят в проектной деятельности стимулирует мотивацию к повышению учебных и личностных достижений и повышает потребность в самосовершенствовании.

Отчет по результатам проведения диагностики социальной адаптации учащихся пятого класса.

Время проведения исследования: сентябрь-октябрь 2022 г.

Место проведения: КГУ «ООШ села Петровка»

Диагностику проводила и обрабатывала: педагог-психолог Секенова Р.О.

Численность: 5 Б- 7 учеников.

Цель диагностики: определение уровня социальной адаптации учащихся пятых классов.

Методики, используемые в исследовании:

1. Анкета оценка школьной мотивации Н.Г. Лускановой.
2. Тест для оценки школьной тревожности Филлипса
3. Тест личностной тревожности А.Н.Прихожан

Также был проведен тренинг на тему: «Ковер мира». Целью данного тренинга было сплочение классного коллектива. Во время тренинга учащиеся были активно вовлечены в работу. Во время рефлексии учащиеся положительно высказывались о тренинге.

Также был проведен тренинг «Мой класс» цель данного тренинга коррекция проблем в межличностном общении.

Результаты диагностики:

Тест школьной тревожности Филлипса позволяет подробно изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

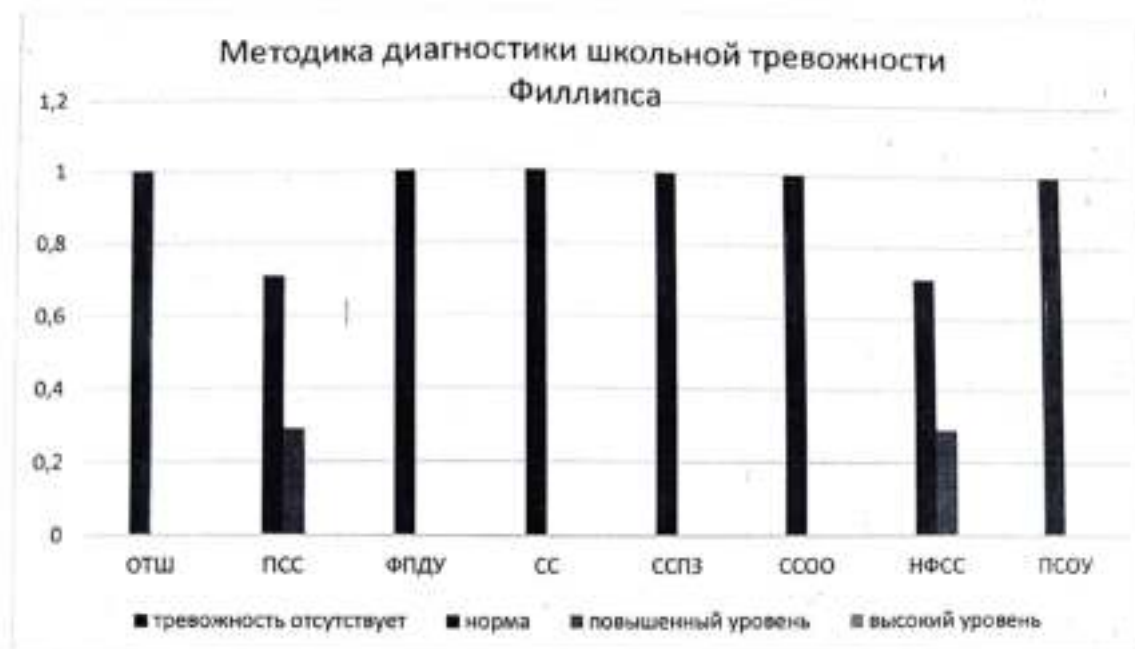


Рисунок 1. Методика диагностики школьной тревожности Филлипса

Как видно из рисунка 1, по результатам диагностики школьной тревожности с использованием теста школьной тревожности Филлипса можно говорить о том, что в целом по классу показатели общей школьной тревожности находятся в пределах нормы 100%.

По шкалам тревожности различных модальностей выявлены следующие показатели:

Переживание социального стресса, эмоционального состояния, на фоне которого развиваются социальные контакты ребёнка прежде всего — со сверстниками) диагностировано у 71% учеников показатели в пределах нормы по данной шкале, у 29% учащихся показатели по данной шкале повышены.

Фрустрация потребности в достижениях успеха, неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе, достижении у 100% учеников показатели соответствуют норме;

Страх самовыражения, негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим, демонстрации возможностей у 100% учащихся показатели соответствуют возрастной норме.

Страх ситуации проверки знаний, негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей наблюдается у 100% учащихся в пределах нормы.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих, ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, выявлено у 100% учащихся в пределах нормы.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды (например, болезненность) — наблюдается у 71% учеников в пределах нормы, у 29% учащихся тревожность по данной шкале повышена.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями, общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения отмечается у 100% учеников в пределах нормы.

Данная методика предназначена для диагностики у подростков следующих видов личностной тревожности: Тревожность связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную), с отношением к себе (самооценочную). По результатам диагностики по всем трем шкалам выявлены следующие результаты: по шкале школьная тревожность у 15% учащихся соответствует норме, 85% учащихся обладают чрезмерным спокойствием по данной шкале. Самооценочная тревожность у 43% учащихся показатели соответствуют норме, 57% учащихся обладают чрезмерным спокойствием по данной шкале. Межличностная тревожность у 29% учащихся соответствует норме, у 29 % учащихся показатели завышены по этой шкале, у 42% учащихся чрезмерное спокойствие по данной шкале. Данные по результатам диагностики с использованием методики шкала личной тревожности А.М.Прихожан 5 «Б» класса представлены на рисунке 1.

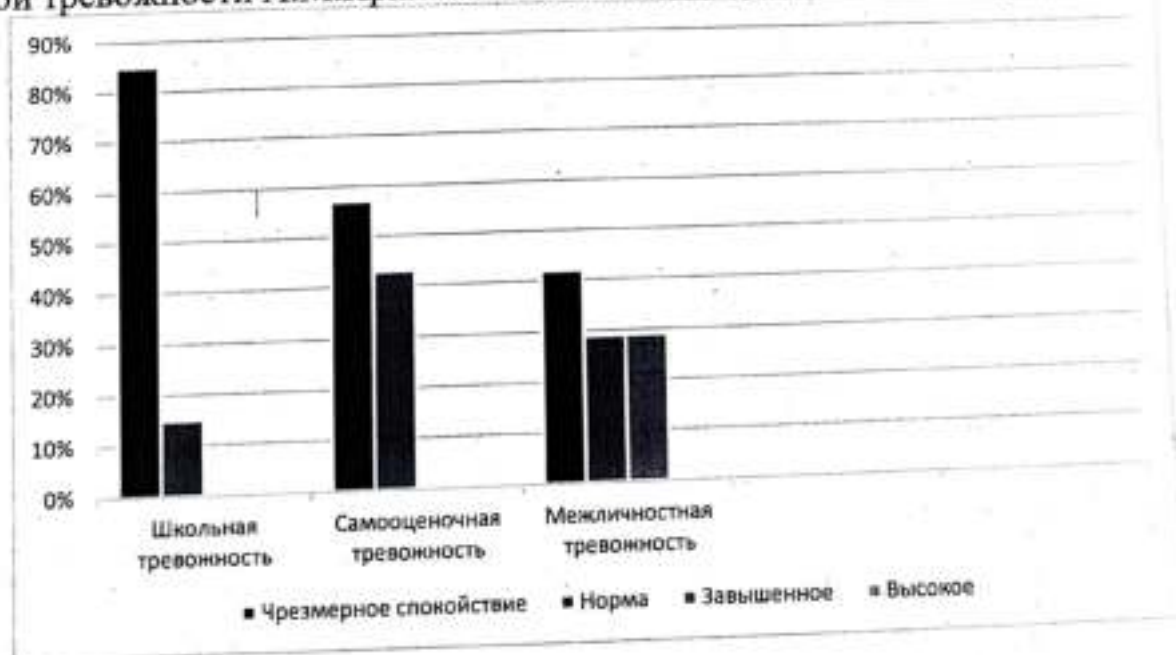


Рисунок 1. Методика шкала личной тревожности А.М.Прихожан.

Анкета «Оценка школьной мотивации» Н.Г.Лускановой позволяет определить уровень школьной мотивации учащихся. По результатам диагностики у 71% учащихся выявлено хорошая школьная мотивация, наиболее типичный уровень для школьников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой. 29 % учащихся обладают высоким уровнем школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны.

Данные по результатам диагностического обследования с использованием «Оценки школьной мотивации» по Н.Г. Лускановой 5 «Б» класса представлены на рисунке 1.

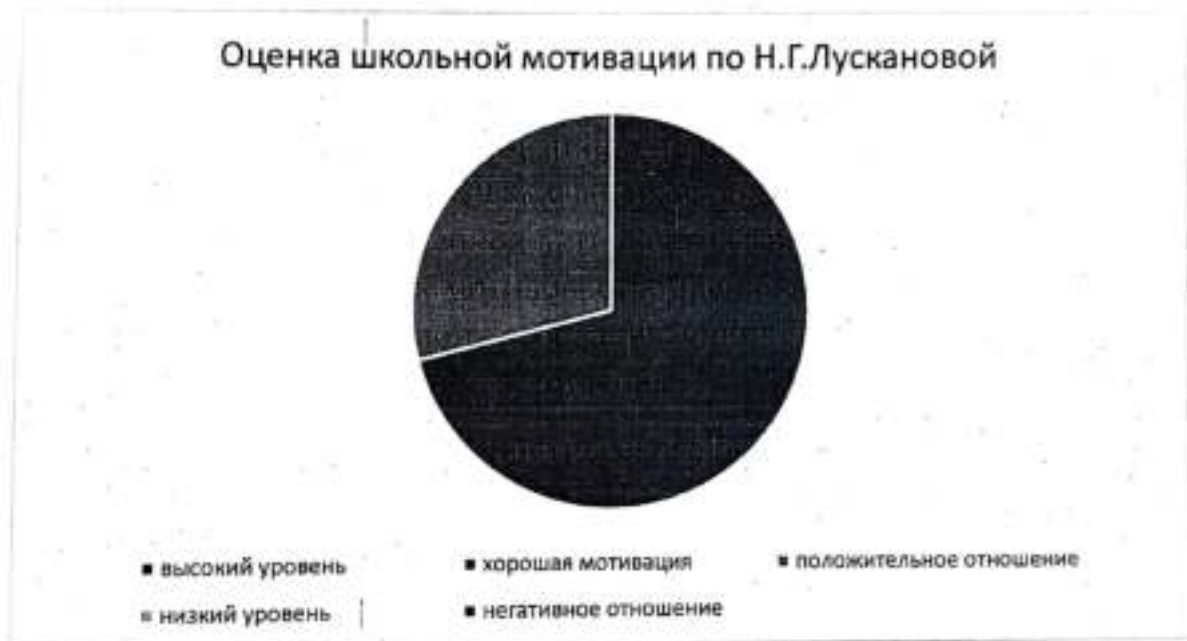


Рисунок 1. Оценка школьной мотивации по Н.Г.Лускановой.

Таким образом, анализируя все данные психологического исследования можно сделать вывод, что адаптация у пятиклассников проходит благополучно.

Дети чувствуют себя в школе комфортно, но некоторые учащиеся испытывают страх с взаимоотношениями с новыми преподавателями. В течение учебного года будет продолжаться работа с учениками. Чтобы снизить границы страха, следует увеличить эмоциональную поддержку со стороны учителей предметников и родителей. Ученикам следует формировать чувство уверенности и успеха.

Рекомендации:

Классному руководителю:

- Чаще разговаривать с ребенком, проявляя искреннюю заинтересованность в нем. Но не допрашивать ребенка, если он в данный момент не желает общаться.

- Организовать совместную деятельность с ребенком.

Учителям:

- Согласовать требования всех учителей-предметников по организации учебного процесса. Соблюдать единые дисциплинарные требования.

- Не перегружать детей заданиями, дифференцировать их. Избегать излишне эмоциональных реакций по поводу неудач учеников.

Родителям:

- Отмечайте самые маленькие достижения в период адаптации к новой школе.

- Поддерживайте инициативы ребенка, его попытки преодолеть трудности.

- Интересуйтесь его отношениями с одноклассниками, с учителями предметниками и его отношением к новым условиям, к школе.

Бесінші сынып оқушыларының әлеуметтік бейімделуіне диагностика жүргізу нәтижелері бойынша есеп.

Зерттеу уақыты: қыркүйек-қазан 2022 ж

Өтетін орны: "Петровка ауылының жалпы орта білім беретін мектебі" КММ

Диагностиканы жүргізді және оңдеді: педагог-психолог Секенова Р. О.

Саны: 5-15 оқушы.

Диагностиканың мақсаты: бесінші сынып оқушыларының әлеуметтік бейімделу деңгейін анықтау.

Зерттеуде қолданылатын әдістер:

1. Н.Г. Лусканованың мектеп мотивациясын бағалау сауалнамасы.

2. Филлипс мектебінің мазасыздығын бағалауға арналған Тест

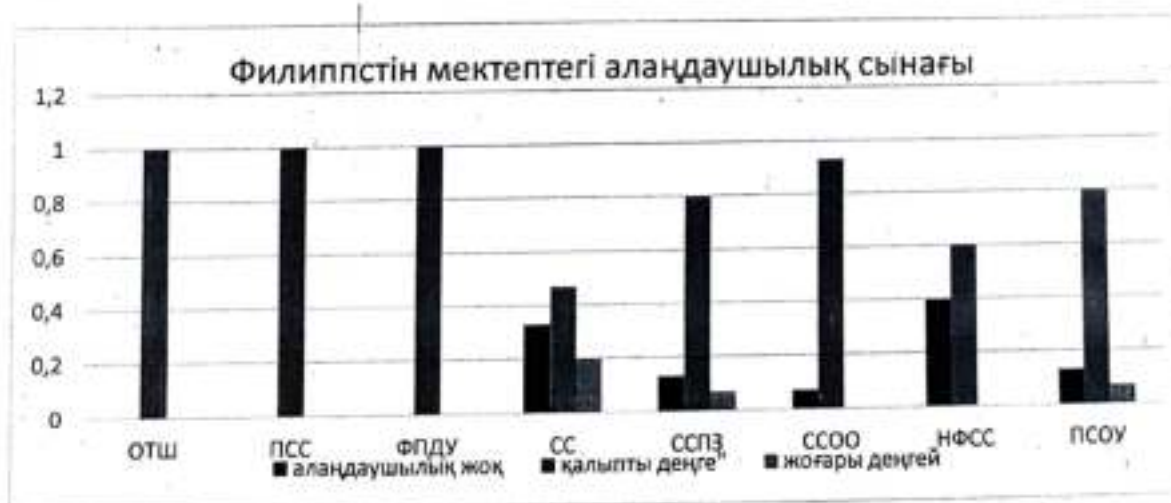
3. Жеке мазасыздық сынағы А.Н. Прихожан

Сондай-ақ, "Бейбітшілік кілемі" тақырыбында тренинг өткізілді. Бұл тренингтің мақсаты сынып ұжымын біріктіру болды тренинг барысында оқушылар жұмысқа белсенді қатысты. Рефлексия кезінде оқушылар тренинг туралы оң пікір білдірді.

Сондай-ақ, "Менің сыныбым" тренингі өткізілді.

Диагностика нәтижелері:

Филлипстің мектептегі мазасыздық сынағы мектепке байланысты мазасыздықтың деңгейі мен сипатын егжей-тегжейлі зерттеуге, баланың құрдастарымен және мұғалімдермен қарым-қатынасының эмоционалды ерекшеліктерін бағалауға мүмкіндік береді.



Сурет 1. Филлипстің мектеп мазасыздануын диагностикалау әдісі

1-суреттен көріп отырғанымыздай, Филлипстің мектептегі мазасыздық тестін қолдана отырып, мектептегі мазасыздықты диагностикалау нәтижелері бойынша жалпы мектептегі мазасыздықтың көрсеткіштері 100% шегінде деп айтуға болады.

Әр түрлі әдістердің мазасыздық шкаласы бойынша келесі көрсеткіштер анықталды:

Әлеуметтік күйзеліс тәжірибесі, баланың әлеуметтік байланыстары, ең алдымен, құрбыларымен дамитын эмоционалдық күй) 100% оқушыларда диагноз қойылған, бұл шкала бойынша қалыпты диапазондағы көрсеткіштер.

Табысқа жету қажеттілігінің фрустрациясы, баланың табысқа деген қажеттіліктерін дамытуға мүмкіндік бермейтін қолайсыз психикалық фон, оқушылардың 100% жетістіктері, көрсеткіштер нормаға сәйкес келеді;

Оқушылардың 47% -ында өзін-өзі көрсетуден қорқу, өзін ашу, өзін басқаларға көрсету, мүмкіндіктерін көрсету қажеттілігіне байланысты жағымсыз эмоционалдық тәжірибе, көрсеткіштер жас нормасына сәйкес келеді, 33% оқушыларда бұл туралы алаңдаушылық жоқ. шкала және 20% оқушыларда бұл шкала бойынша жоғары көрсеткіш бар.

Білімді, жетістіктерді, мүмкіндіктерді (әсіресе көпшіліктің) сынау жағдайындағы білімді тексеру жағдаятынан қорқу, жағымсыз көзқарас және алаңдаушылық қалыпты диапазондағы студенттердің 80% -ында байқалады, оқушылардың 13% -ында бұл алаңдаушылықтың көрсеткіштері жоқ, 7% оқушылардың көрсеткіші өсті.

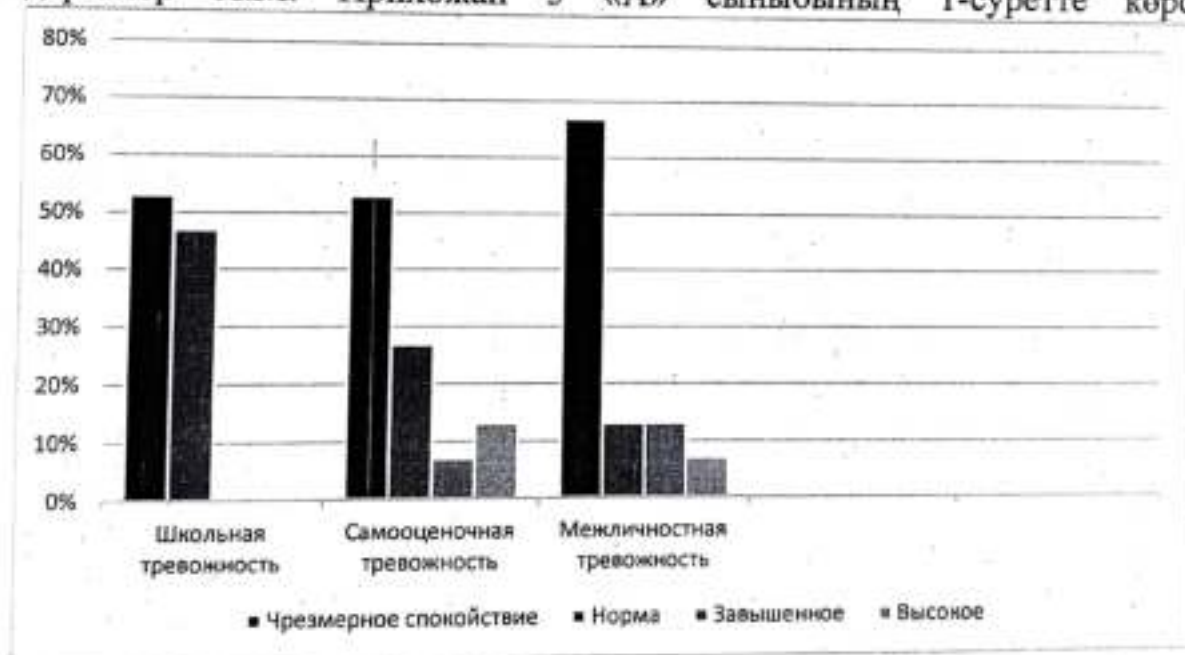
Басқалардың үмітін ақтамаудан қорқу, олардың нәтижелерін, әрекеттері мен ойларын бағалауда басқалардың маңыздылығына назар аудару, бағаларға алаңдаушылық қалыпты диапазондағы оқушылардың 93% -ында байқалды; оқушылардың 7% -ында бұл шкала бойынша алаңдаушылық жоқ. .

Стресске төмен физиологиялық төзімділік - баланың стресстік сипаттағы жағдайларға бейімделуін төмендететін, қоршаған ортаның алаңдататын факторына (мысалы, ауырсыну) адекватты емес жауап беру ықтималдығын арттыратын психофизиологиялық ұйымның ерекшеліктері – оқушылардың 60% -ында байқалады. қалыпты диапазон, оқушылардың 40% -ында бұл шкала бойынша алаңдаушылық жоқ.

Мұғалімдермен қарым-қатынастағы проблемалар мен қорқыныштар, мектептегі ересектермен қарым-қатынастың жалпы жағымсыз эмоционалды фоны оқудың табыстылығын төмендетеді, бұл қалыпты диапазондағы

оқушылардың 80% -ында байқалады; 13% -ында бұл алаңдаушылықтың көрсеткіштері жоқ, Оқушылардың 7%-ы көрсеткіштерді жоғарылатты.

Бұл әдіс жасөспірімдерде жеке мазасыздықтың келесі түрлерін диагностикалауға арналған: мектеп жағдайларымен (мектеп), қарым-қатынас жағдайларымен (тұлғааралық), өзіне деген көзқараспен (өзін-өзі бағалау) байланысты мазасыздық. Барлық үш шкала бойынша диагностикалық нәтижелер бойынша келесі нәтижелер анықталды: шкала бойынша оқушылардың 47%-да мектептегі алаңдаушылық нормаға сәйкес келеді, осы шкала бойынша оқушылардың 53%-да шамадан тыс тыныштық байқалады. Оқушылардың 27%-да өзін-өзі бағалайтын қобалжу қалыпты, 53%-да осы шкала бойынша шамадан тыс сабырлылық байқалады, 7%-да біршама жоғары бағаланады, осы шкала бойынша оқушылардың 13%-да мазасыздық деңгейі жоғары. Оқушылардың 13% -ында тұлғааралық мазасыздық қалыпты, 13% -ында бұл шкала бойынша көрсеткіштер шамалы артық бағаланған, бұл шкала бойынша оқушылардың 67% -ында шамадан тыс тыныштық және бұл шкала бойынша оқушылардың 7% -ында мазасыздық деңгейі жоғары. Жеке мазасыздану шкаласы әдістемесін қолданатын диагностика нәтижелері туралы деректер А.М. Прихожан 5 «А» сыныбының 1-суретте көрсетілге

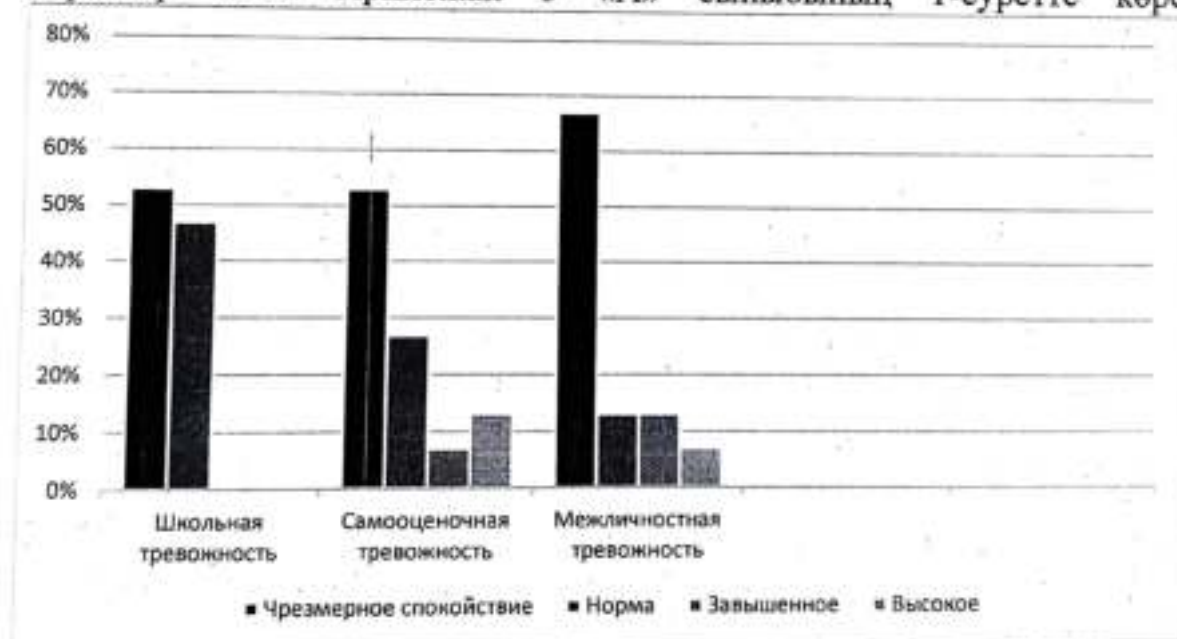


Сурет 1. Жеке мазасызданудың әдіснамалық шкаласы А.М. Прихожан.

Н.Г.Лусканованың «Мектеп мотивациясын бағалау» сауалнамасы оқушылардың мектептегі мотивациясының деңгейін анықтауға мүмкіндік береді. Диагностика нәтижелері бойынша оқушылардың 6%-да мектептегі ынта мен оқу белсенділігі жоғары. Мұндай балалар жоғары когнитивтік мотивтердің болуымен, мектептің барлық талаптарын барынша табысты орындауға ұмтылуымен ерекшеленеді. Олар мұғалімнің барлық нұсқауларын

оқушылардың 80% -ында байқалады; 13% -ында бұл алаңдаушылықтың көрсеткіштері жоқ, Оқушылардың 7%-ы көрсеткіштерді жоғарылатты.

Бұл әдіс жасөспірімдерде жеке мазасыздықтың келесі түрлерін диагностикалауға арналған: мектеп жағдайларымен (мектеп), қарым-қатынас жағдайларымен (тұлғааралық), өзіне деген көзқараспен (өзін-өзі бағалау) байланысты мазасыздық. Барлық үш шкала бойынша диагностикалық нәтижелер бойынша келесі нәтижелер анықталды: шкала бойынша оқушылардың 47%-да мектептегі алаңдаушылық нормаға сәйкес келеді, осы шкала бойынша оқушылардың 53%-да шамадан тыс тыныштық байқалады. Оқушылардың 27%-да өзін-өзі бағалайтын қобалжу қалыпты, 53%-да осы шкала бойынша шамадан тыс сабырлылық байқалады, 7%-да біршама жоғары бағаланады, осы шкала бойынша оқушылардың 13%-да мазасыздық деңгейі жоғары. Оқушылардың 13% -ында тұлғааралық мазасыздық қалыпты, 13% -ында бұл шкала бойынша көрсеткіштер шамалы артық бағаланған, бұл шкала бойынша оқушылардың 67% -ында шамадан тыс тыныштық және бұл шкала бойынша оқушылардың 7% -ында мазасыздық деңгейі жоғары. Жеке мазасыздану шкаласы әдістемесін қолданатын диагностика нәтижелері туралы деректер А.М. Прихожан 5 «А» сыныбының 1-суретте көрсетілге



Сурет 1. Жеке мазасызданудың әдіснамалық шкаласы А.М. Прихожан.

Н.Г.Лусканованың «Мектеп мотивациясын бағалау» сауалнамасы оқушылардың мектептегі мотивациясының деңгейін анықтауға мүмкіндік береді. Диагностика нәтижелері бойынша оқушылардың 6%-да мектептегі ынта мен оқу белсенділігі жоғары. Мұндай балалар жоғары когнитивтік мотивтердің болуымен, мектептің барлық талаптарын барынша табысты орындауға ұмтылуымен ерекшеленеді. Олар мұғалімнің барлық нұсқауларын

өте анық орындайды, саналы және жауапты, егер олар мұғалімнен қанағаттанарлықсыз баға немесе түсініктеме алса, олар қатты алаңдайды.

Оқушылардың 47% жақсы мектеп мотивациясына ие, бұл оқу іс-әрекетін сәтті орындайтын оқушылар үшін ең тән деңгей. Сұрақтарға жауап бергенде олар қатаң талаптар мен нормаларға аз тәуелділік танытады. Мотивацияның бұл деңгейі орташа. Оқушылардың 47%-ы мектепке оң көзқараспен қарайды, бірақ мектеп сабақтан тыс жұмыстармен көбірек тартады. Мұндай оқушылар мектепте өзін жақсы сезінеді, бірақ көбінесе достарымен, мұғаліммен сөйлесу үшін мектепке барады. Олар өздерін студент ретінде сезінуді, әдемі портфолио, қалам, дәптер болғанды ұнатады. Мұндай балаларда танымдық мотивтер аз қалыптасып, оқу-тәрбие процесі оларды аз тартады.

Н.Г. сәйкес «Мектеп мотивациясын бағалау» көмегімен диагностикалық тексеру нәтижелері туралы мәліметтер. Лусканова 5 «А» сыныбы 1-суретте көрсетілген

Н. Г. Лусканова бойынша мектеп мотивациясын бағалау



Сурет 1. Н.Г.Лусканова бойынша мектеп мотивациясын бағалау

Осылайша, психологиялық зерттеудің барлық деректерін талдай отырып, бесінші сынып оқушыларының бейімделуі қауіпсіз деп қорытынды жасауға болады.

Балалар мектепте өздерін жайлы сезінеді, бірақ кейбір оқушылар жаңа оқытушылармен қарым-қатынастан қорқады.

Оқу жылы ішінде оқушылармен жұмыс жалғасатын болады.

Қорқыныш шегін төмендету үшін пән мұғалімдері мен ата-аналардың эмоционалды қолдауын арттыру керек. Оқушылар сенімділік пен сәттілік сезімін қалыптастыруы керек.

Ұсыныстар:

Сынып жетекшісіне:

- Баламен жиі сөйлесіп, оған шынайы қызығушылық танытыңыз. Бірақ егер ол қазіргі уақытта сөйлескісі келмесе, баладан жауап алмаңыз.
- Баламен бірлескен іс-шараларды ұйымдастыру.

Мұғалімдерге:

- Оқу процесін ұйымдастыру бойынша барлық пән мұғалімдерінің талаптарын келісу. Бірыңғай тәртіптік талаптарды сақтау.

- Балаларды тапсырмалармен шамадан тыс жүктемеу, оларды саралау. Оқушылардың сәтсіздіктеріне шамадан тыс эмоционалды реакциялардан аулақ болыңыз.

Ата-аналарға:

- Жаңа мектепке бейімделу кезеңіндегі ең кішкентай жетістіктерді атап өтіңіз.

- Баланың бастамаларын, қиындықтарды жеңу әрекеттерін қолдаңыз.

- Оның сыныптастарымен, пән мұғалімдерімен қарым-қатынасына және жаңа жағдайларға, мектепке деген көзқарасына қызығушылық танытыңыз.

№3 хаттама
Сынып жетекшілерінің ӘБ жиналысы
27 желтоқсан, 2022 жыл

1-9 сыныптардың сынып жетекшілері (17 мұғалім) болды.

Күн тәртібі:

1. Зиянды әдеттердің алдын алу және салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру.

Баяндамашы: Лысенко А.А.- әлеуметтік педагог.

2. Ақпараттық қауіптердің шығу тегі (көздері). Интернетте қауіпсіз жұмысты ұйымдастыру бойынша ата-аналар мен оқушыларға ұсыныстар.

Баяндамашы: Пшембаева С.С.- МО сынып жетекшілері жетекшісі.

1. ТЫҢДАЛДЫ:

Лысенко А.А. оқушылармен салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру және зиянды әдеттердің алдын алу мақсатында тәрбие жұмысын жүйелі жүргізу қажеттігін еске салды. Сынып жетекшілерін тәуекел тобына тіркеу туралы жаңа ережелермен таныстырды.

ШЕШІМІ:

1. Кеңесшіге мектептің тәрбие жұмысының жоспарына қосымша спорттық шараларды енгізуді ұсыну.

2. ТЫҢДАЛДЫ:

Пшембаева С.С. мектеп оқушыларын интернет-ақпараттық желілерде күтіп тұрған қауіптер туралы айтты, мұғалімдерді әлеуметтік желілердегі қауіпті сайттарды пайдаланушы беттерінде анықтай алатын бағдарламалармен таныстырды. Олардың жеке деректерін қорғау және балалардың жеке деректерінің интернетте жариялануына жол бермеу қажеттігін еске салды.

ШЕШІМІ:

3.1. Бұл ақпаратты мектептегі ата-аналар жиналысында айтуды ұсыныңыз.

3.2. Ақпараттық қауіптер туралы жадынама дайындап, студенттерге таратыңыз.

3.3. Осы тақырып бойынша мектептің ресми сайтындағы ақпаратты жаңартыңыз.

ӘБ жетекшісі



Пшембаева С.С.

Протокол № 3
Заседания МО классных руководителей
27.12.2022 г.

Присутствовали классные руководители 1-9 классов (17 педагогов).

Повестка дня:

1.Профилактика вредных привычек и формирование культуры ЗОЖ.
Докладчик: Лысенко А.А.-социальный педагог.

2. Происхождение (источники) информационных угроз. Рекомендации для родителей и обучающихся по организации безопасной работы в сети Интернет.
Докладчик: Пшембаева С.С.-руководитель МО классных руководителей.

1.СЛУШАЛИ:

Лысенко А.А. напомнила о необходимости систематически вести воспитательную работу с учащимися по формированию культуры здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Познакомила классных руководителей с новыми нормативными актами по постановке на учет в группу риска.

РЕШИЛИ:

1.Рекомендовать вожатой включить в план воспитательной работы школы дополнительные мероприятия спортивной направленности.

2.СЛУШАЛИ:

Пшембаева С.С. рассказала об угрозах, подстерегающих школьников в информационных сетях Интернет, познакомил учителей с программами, способными обнаружить опасные сайты в социальных сетях на страницах пользователей. Напомнила о необходимости защищать свои персональные данные и не допускать публикации персональных данных детей в сети Интернет.

ПОСТАНОВИЛИ:

3.1. Предложить выступить с данной информацией на общешкольном родительском собрании.

3.2. Подготовить и раздать учащимся памятки о информационных угрозах.

3.3. Обновить информацию на официальном сайте школы по данной теме.

Руководитель МО



Пшембаева С.С.

«Работа классного руководителя по профилактике вредных привычек и формирование культуры ЗОЖ»

Социальный педагог: Лысенко А.А.

Проблема здоровья, развития и воспитания детей остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья.

Классный руководитель несет ответственность за целевую воспитательную работу в классном коллективе, моделирует, организует и стимулирует развитие личности учащихся. Являясь посредником между социумом и ребенком, организует систему отношений через разнообразные виды деятельности классного коллектива, создает условия для развития каждой личности, раскрытия его потенциальных способностей, защиты интересов детства.

Целью моей работы в этом направлении является воспитание физически здоровой, психически и нравственно устойчивой, духовно богатой, социально активной, ответственной личности, способной к дальнейшей социализации в обществе.

Основными **задачами** в достижении данной цели являются:

- формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни обучающихся;
- активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности;
- формирование у учащихся ориентиров на общечеловеческие ценности, любовь к своей родине, ее народу, семье ;
- создание благоприятного воспитательного фона, способствующего осмыслению и усвоению нравственных норм, духовной культуры человечества;
- формирование коммуникативной культуры.

Реализация этих задач осуществляется с учетом мнений и запросов всех участников учебно-воспитательного процесса

Все дети разные и в работе по профилактике вредных привычек и формирование культуры здорового образа жизни, стандарта работы нет. Каждый классный руководитель применяет в профилактической работе с детьми формы, приёмы и методы, адекватные ситуации.

В своей работе использую следующие приемы и методы:

Индивидуальные: такие как беседа, консультация, обмен мнениями, выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи, совместный поиск решения проблемы.

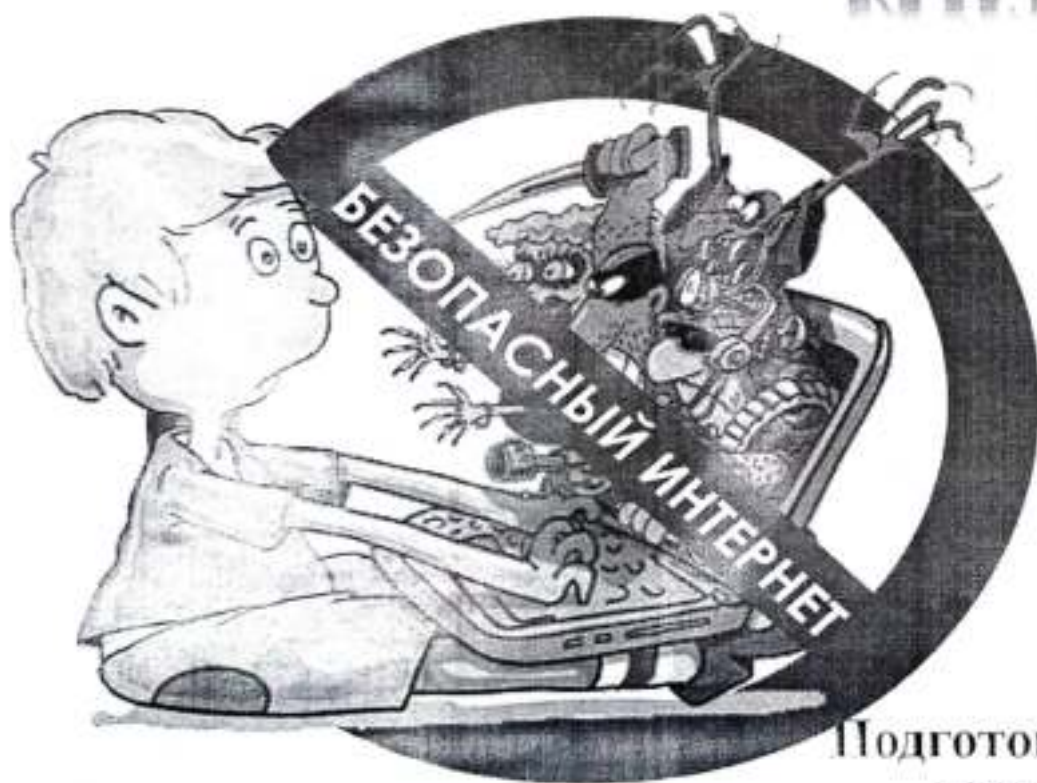
Необходимо учитывать, что у ученика, прогулявшего хотя бы один урок, если не принять к нему своевременных мер, появляется чувство безнаказанности, которое подтолкнет его на повторные прогулы и в конечном итоге превратит в злостного прогульщика.

3. Организация досуга учащихся, широкое вовлечение учащихся в занятия спортом, художественное творчество, кружковую работу - одно из важнейших направлений воспитательной деятельности, способствующее развитию творческой инициативы ребенка, активному полезному проведению досуга.

4. Пропаганда здорового образа жизни К программе формирования здорового образа жизни, профилактики вредных привычек надо привлекать специалистов: медиков, наркологов, психологов.

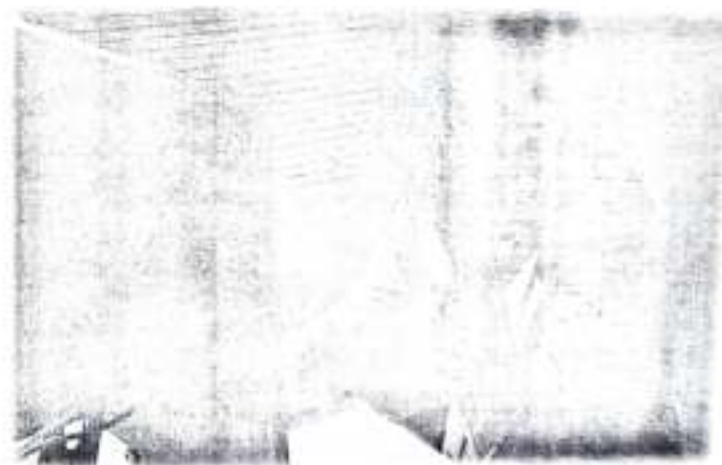
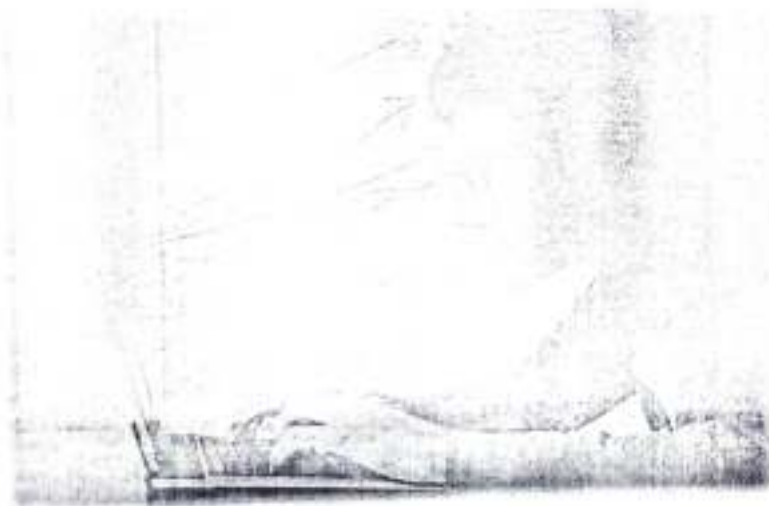
5. Правовое воспитание. Широкая пропаганда среди учащихся, их родителей (законных представителей) правовых знаний – необходимое звено в профилактике асоциального поведения. Проведение бесед на классных часах, родительских собраниях, разъяснительной работы о видах ответственности за те или иные противоправные поступки, характерные для подростковой среды виды преступлений, понятий об административной, гражданско-правовой, уголовной ответственности несовершеннолетних и их родителей дают мотивацию на ответственность за свои действия. В процессе профилактической работы происходит формирование устойчиво-негативного личностного отношения к вредным привычкам, адекватной самооценки, навыков общения и саморегуляции.

Безопасный Интернет

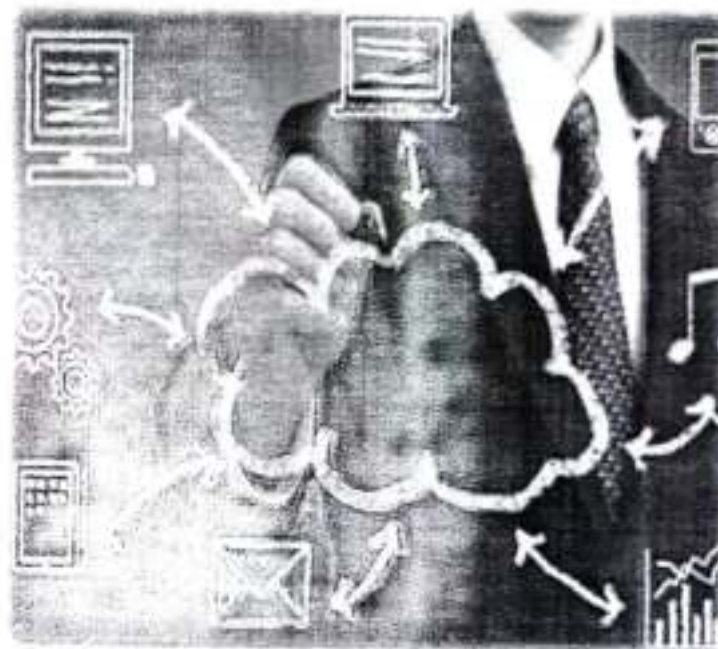
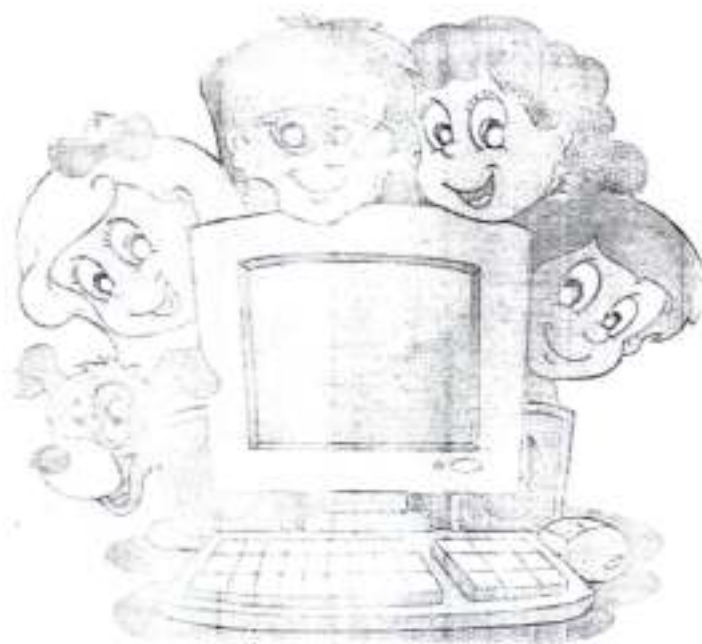


Подготовила: Пшембаева С.С.
2022-2023 учебный год

Современное общество развивается
в таком направлении, когда информация
становится всё более ценной.



Способы получения информации



Кроме традиционных источников - книг, печатных изданий, СМИ - есть различные нетрадиционные, такие как интернет - ресурсы.

**Дети, получающие неограниченный доступ к информации,
кроме неоспоримой пользы могут получить и прямой вред психологическому здоровью.**

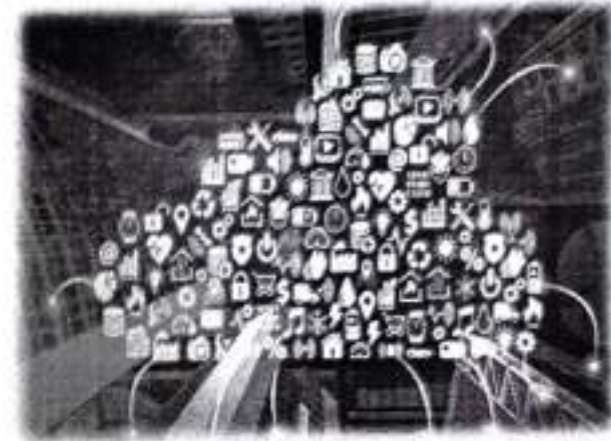
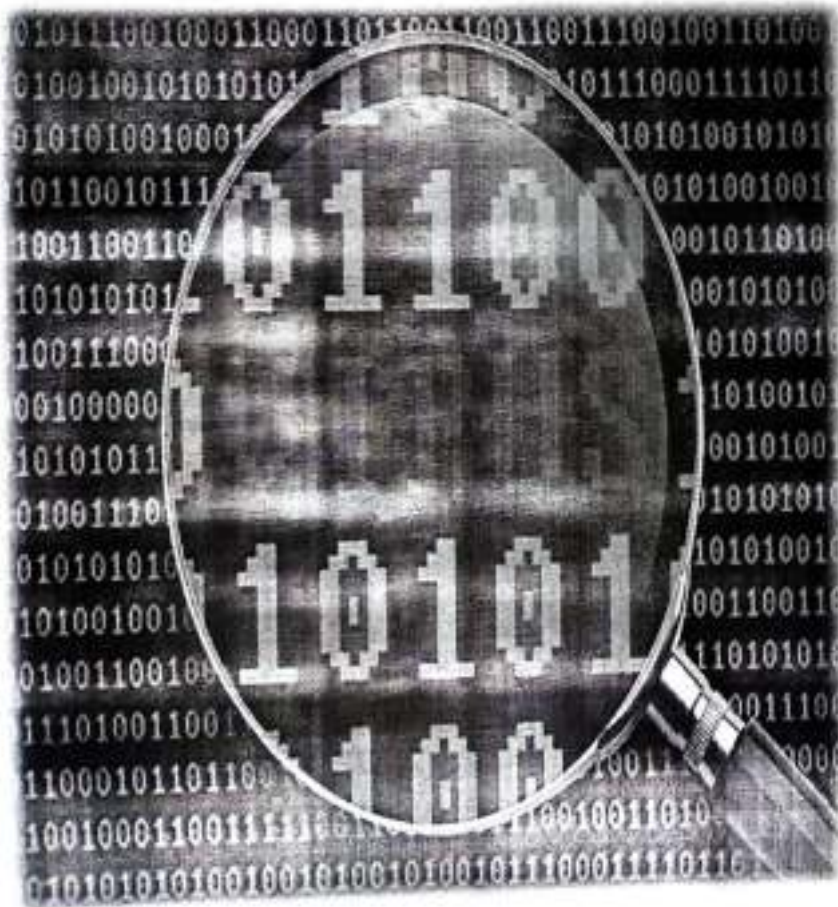


*Поэтому взрослые должны приложить все усилия,
чтобы научить детей безопасному пребыванию в Сети.*

Опасности в сети Интернет



Угрозы безопасности в Интернете



1. **Вирусы, черви, трояны**
2. **Хакеры (взломщики)**
3. **Спам**
4. **Интернет – мошенничество**
5. **Онлайн - пиратство**
6. **Материалы нежелательного содержания**
7. **Недостоверная информация**

Интернет-зависимость

Основные типы Интернет-зависимости:

- ▣ **Навязчивый веб-серфинг (информационная перегрузка) -** бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- ▣ **Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам -** большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
- ▣ **Игровая зависимость -** навязчивое увлечение компьютерными играми в сети.
- ▣ **Навязчивая финансовая потребность -** игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет - аукционах.
- ▣ **Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.**



Юным пользователям

- ❑ Начинать свое знакомство с виртуальной реальностью нужно под присмотром взрослых.
- ❑ Никогда не рассказывай незнакомым людям своего адреса, номера телефона или другой личной информации. Это должны знать только твои друзья и семья!
- ❑ Не отправляй свои фотографии, а также фотографии своей семьи и своих друзей незнакомым людям. Они могут использовать их так, чтобы навредить.
- ❑ Если во время общения в он-лайне или чате тебе незнакомец предлагает встречу в реале, обязательно скажи родителям. Если он задаёт неприятные вопросы или угрожает, ничего не отвечай, немедленно прекрати переписку и сообщи родителям.
- ❑ Общаясь в Интернете, будь дружелюбен с другими людьми. Не пиши грубых слов! Ты можешь нечаянно обидеть человека.
- ❑ Если тебя кто-то расстроил или обидел в Интернете, обязательно расскажи об этом родителям!

Правила безопасности

- ▣ Защитите свой компьютер от различных компьютерных вирусов и вредоносных программ: «троянский конь», черви и т.д.
- ▣ Не желательно размещать персональную информацию в интернете. Персональная информация - это ваше имя, фамилия, возраст, номер мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес.
- ▣ Используйте для паролей трудно запоминаемый набор цифр и букв. Не используйте в качестве паролей набор цифр: 1234, дату вашего рождения и т.п. «Лёгкие» пароли быстро взламываются.
- ▣ На ваш почтовый адрес могут приходить не желательные письма – «Спам». Не отвечайте на них.
- ▣ Не добавляйте незнакомых людей в «друзья» в социальные Сети: «в Контакте», «Одноклассники», «Фейсбук».
- ▣ Не верьте всему, что размещено в Интернете. Всегда проверяйте собранную в Сети информацию по другим источникам. Для проверки материалов обратитесь к другим сайтам или СМИ – газетам, журналам и книгам.
- ▣ Используйте веб-камеру только при общении с друзьями.

*Соблюдение вышеизложенных правил облегчит, ускорит
и обезопасит работу в Интернете.*

Родители в основном поняли, запрещай не запрещай, а всё равно дети найдут лазейку для выхода в Интернет, чтобы там найти ответы на свои многочисленные вопросы. Чем старше становится ребёнок, тем сложнее уследить за тем, какую информацию он извлёк из сети. Но всё же, многое зависит именно от родителей!

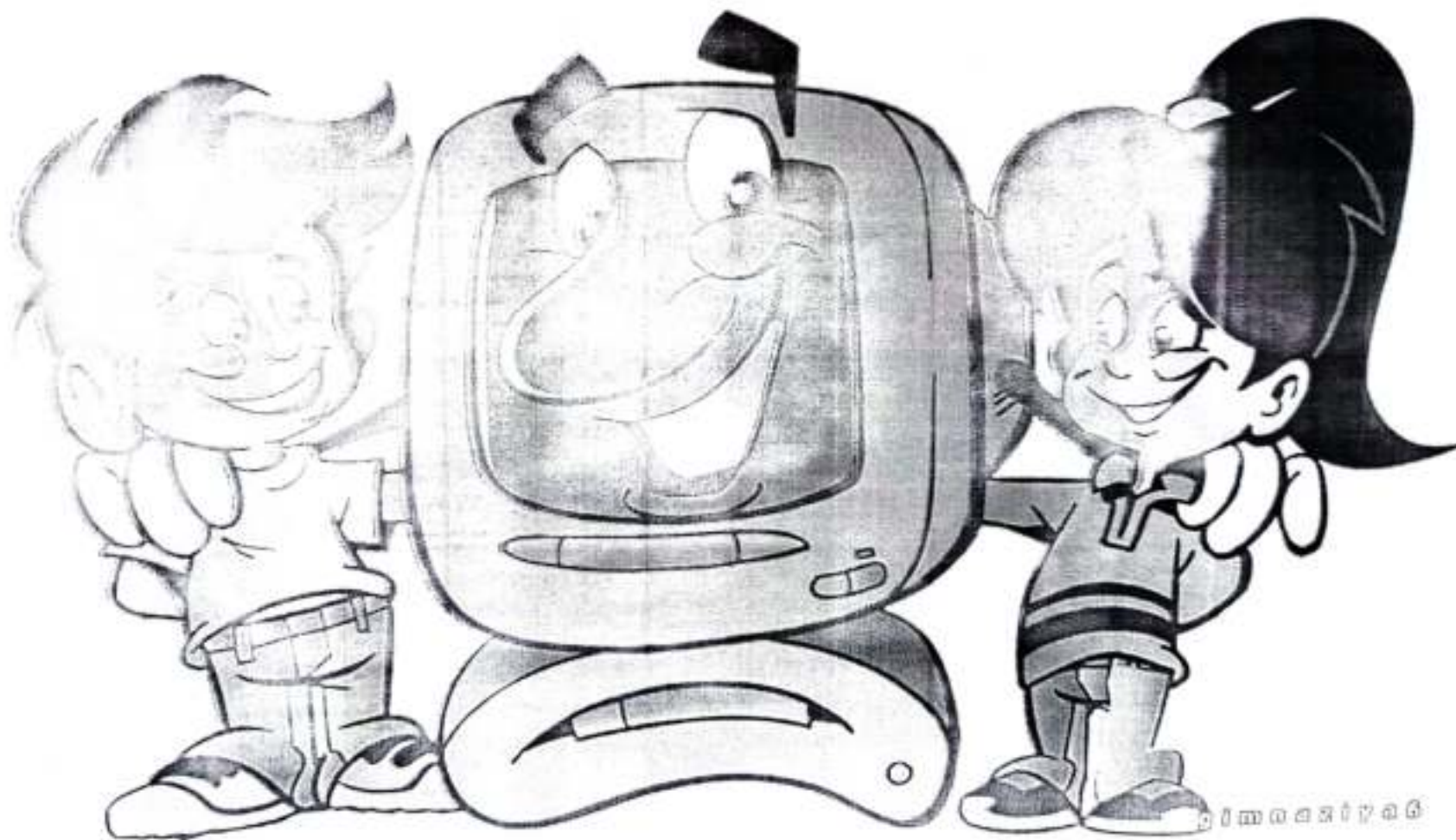


**Выход
есть всегда.**



В настоящее время существуют специальные программы, браузеры, которые помогут вам оградить ребёнка от излишней информации. Необходимо только найти то, что подойдёт конкретно вам и вашему ребёнку.

Спасибо за внимание



Протокол № 4
Заседания МО классных руководителей
18.03.2023 г.

Присутствовали классные руководители с 1 по 9 классы

Повестка дня:

1. «Сохранение психологического здоровья педагогов».
2. «Профилактика синдрома профессионального выгорания»

1.СЛУШАЛИ :

Пшембаева С.С. , познакомила классных руководителей о проблеме сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении.

РЕШИЛИ:

- 1.1. Для сохранения психического здоровья проводить арт-терапию, танцевально-двигательную терапию, позитивную психотерапию, релаксацию, психо-гимнастические комплексы.

2.СЛУШАЛИ:

Секенова Р.О. , познакомила классных руководителей о профилактике синдрома профессионального выгорания педагогов .

РЕШИЛИ:

- 2.1. Применять различные Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.
- 2.2. Стараться избегать конфликтных ситуаций, относиться к жизни позитивно, прислушиваться к своему внутреннему голосу, заботиться о себе, любить себя.

Руководитель МО :

Пшембаева С.С.

№ 4 хаттама

Сынып жетекшілерінің ӘБ отырыстары

18.03.2023 ж.

1-9 сынып жетекшілері қатысты

Күн тәртібі:

1. "Мұғалімдердің психологиялық денсаулығын сақтау".
2. "Кәсіби күйіп қалу синдромының алдын алу"

1.Тыңдады :

С. С. Пшембаева сынып жетекшілерін білім беру мекемесінде Педагогтың психологиялық денсаулығын сақтау мәселесі туралы таныстырды.

ШЕШТІ:

1.1. Психикалық денсаулықты сақтау үшін арт-терапия, Би-қозғалыс терапиясы, позитивті психотерапия, релаксация, психо-гимнастикалық кешендер өткізіңіз.

2.Тыңдады:

Секенова Р. О., сынып жетекшілерін мұғалімдердің кәсіби күйіп қалу синдромының алдын алу туралы таныстырды .

ШЕШТІ:

2.1. Эмоционалды шиеленісті жеңілдету үшін әртүрлі жедел әдістерді қолданыңыз.

2.2. Жанжалды жағдайлардан аулақ болуға, өмірге оң көзқараспен карауға, ішкі дауысыңызды тыңдауға, өзіңізге қамқорлық жасауға, өзіңізді жақсы көруге тырысыңыз.

ҚМ басшысы :

Пшембаева С. С.

Сохранение психологического здоровья педагогов

Актуальность

В течение последних десятилетий проблема сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современного образования на личностно-ориентированные модели повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в учебном процессе. От современного педагога требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями и т.д.

Исследование педагогической деятельности показали, что она обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально эмоциогенную. Это "работа сердца и нервов", где требуется, как справедливо заметил В.А. Сухомлинский, буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил.

Высокая эмоциональная напряженность педагогического труда вызывается наличием большого числа факторов стресса: высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д.

Большая часть рабочего дня педагога протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет

самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (окрики, проявление гнева, раздражительности). Но профессиональный долг обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения, что может привести к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

До последнего времени проблема здоровья педагогов, как отдельной категории лиц не рассматривалась, качество образования не ставилось в зависимость от уровня здоровья педагогов. Вместе с тем, как показывают исследования, ухудшение здоровья педагогов незамедлительно сказывается на уровне обучения в школе, поскольку именно педагог в первую очередь отвечает за организацию комфортной образовательной среды, делает (на практике) эту среду благоприятной для обучения школьников. От того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит педагог в класс, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников. Кроме того, хронически переутомленный учитель менее восприимчив к нововведениям в школе, мало мотивирован к повышению собственной профессиональной компетентности.

В связи с этим организация работы по сохранению психологического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Психологическое здоровье (эмоциональное благополучие, внутренний душевный комфорт, чувство защищенности) должно стать основным критерием профессиональной успешности педагога. Ведь только здоровые педагоги производительно работают, предрасположены к творчеству, обладают способностью самоизвлечения новых резервов эффективности своей жизнедеятельности.

Важным аспектом сохранения психологического здоровья является овладение педагогами приемами саморегуляции. **Саморегуляция** – это умение управлять всеми процессами своего организма и самой личностью: эмоциями, мыслями, поведением, поступками и переживаниями, это способность, направленная на контроль своего личного психического состояния с целью того, чтобы оптимальным способом находить решение в сложившихся педагогических ситуациях.

Саморегуляция считается необходимой в следующих ситуациях:

- если перед педагогом предстает трудная, сложно разрешимая для него проблема, возникшая перед ним впервые;
- если у появившейся проблемы нет единого способа решения, или же нет решения в данный отрезок времени, или присутствуют различные варианты ее разрешения, но наиболее благоприятный выбрать довольно таки сложно;
- если у педагога повышенное эмоциональное и физическое состояние, которое может подвести его к выполнению импульсивных действий;
- если педагогу необходимо принять быстрое решение для будущих поступков в рамках полной нехватки времени;
- если поступки учителя оцениваются, когда на него обращают внимание коллеги, обучающиеся, другие люди, в условиях выявления его авторитета и престижа.

Умение управлять своими эмоциями играет важную роль в профессиональной деятельности педагога. Эмоциональная саморегуляция базируется на навыках управления состоянием мышечной системы организма, на активном волевом включении мыслительных процессов в анализ эмоциогенных ситуаций.

Существует большое количество разнообразных техник и приемов саморегуляции своего поведения, например:

- дыхательные техники, которые способствуют успокоению личности;
- релаксационные техники, которые снимают напряжение;
- медитативные техники, снимающие эмоциональное напряжение и останавливающие поток мыслей (эти техники основаны на различных способах сосредоточения внимания, например, на каком-либо объекте, олицетворяющем покой);
- аутогенные техники, способствующие снятию эмоционального и мышечного напряжения, а также улучшению психического состояния здоровья педагогов, повышению его работоспособности и увеличению его педагогической отдачи;
- мотивационно-волевые техники, способствующие улучшению психологической устойчивости личности.

Овладев этими техниками, выбирая оптимальные для себя методики и используя их для мобилизации своих возможностей или релаксации, педагог может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией, регулировать свое психофизическое состояние.

Этапы деятельности по сохранению психического здоровья педагога

1. Информационно-просветительский.
2. Диагностический.
3. Коррекционно-профилактический.
4. Консультационный.

На первом этапе цель работы с педагогическим коллективом состоит в том, чтобы предоставить информацию о том, почему именно в педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психическому здоровью. Психологическое просвещение педагогов направлено, в первую очередь, на формирование психологической культуры по отношению к своему психическому здоровью, к своему организму в целом, на осознание важности своего психоэмоционального состояния для эффективности педагогической деятельности. Необходимо также сформировать у педагогов мотивацию для продолжения совместной деятельности по формированию практических навыков саморегуляции своих состояний. Занятия можно проводить в форме психологического семинара или «круглого стола» с обсуждением волнующих вопросов.

Кроме того, просветительский блок может включать в себя разработку методичек и листовок с характерной для этого направления тематикой, которые помещаются на специальном стенде, где с ними могут познакомиться педагоги.

Второй этап деятельности — диагностический. Цель этого этапа — определить круг личностных и межличностных проблем в данном коллективе для подбора методов и форм при разработке коррекционно-профилактического блока.

Исходя из показателей психического здоровья и основных факторов, влияющих на возникновение у учителей эмоционального выгорания, разработан и опробован на практике психодиагностический пакет, направленный на изучение психического здоровья педагога.

*Диагностический инструментарий
(отдельные методики представлены в приложении)*

Параметры	Методики
Особенности протекания психических процессов	Методика определения типа темперамента по Айзенку
Тревожность	Методика тревожности, ригидности и экстравертированности Д. Моудсли

Акцентуации характера	Леонгард
Самооценка	Опросник определения уровня самооценки
Нервно-психическая устойчивость	Диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко
Уровень коммуникативного контроля	Методика «Самоконтроль в общении» М. Снайдера
Межличностные отношения в коллективе	Общая оценка психологического климата коллектива Лутошкина
Направленность личности	Методика определения направленности личности
Самоорганизация	Опросник по особенностям самоорганизации
Социальная фрустрированность	Методика диагностики уровня социальной фрустрированности

Нарушения психического здоровья (ПЗ) — это количественные отклонения от нормального процесса психического развития. Причиной нарушений ПЗ является неправильное распределение напряжений во внутренней структуре личности. Наиболее значительное напряжение создается расхождением между тем, что человек собой представляет, и тем, кем ему, по его мнению, следует быть.

Показателями психического здоровья личности являются:

- принятие ответственности за свою жизнь;
- самопонимание и принятие себя;
- умение жить в настоящем времени;
- осмысленность индивидуального бытия;
- способность к пониманию и принятию других.

После проведения психологического исследования, анализа полученных результатов и выявления проблем, характерных для конкретного педагогического коллектива, разрабатывается система дальнейших коррекционно-профилактических мероприятий.

Третий этап - коррекционно-профилактический блок - включает в себя конкретные мероприятия по формированию навыков регуляции

психоэмоциональных состояний, коррекции личностных и межличностных проблем.

Коррекционно-профилактическая деятельность включает в себя три основных направления:

1. Коррекция межличностных отношений в коллективе и формирование коммуникативных навыков.
2. Формирование и отработка навыков психоэмоциональной регуляции.
3. Повышение уверенности в себе и формирование адекватной самооценки.

Для успешной реализации задач данного блока могут использоваться элементы таких методов, как арт-терапия, танцевально-двигательная терапия, психодрама, позитивная психотерапия, релаксация, психогимнастические комплексы, использование рефлексии и др.

Блок коррекционно-профилактических мероприятий включает в себя групповые и индивидуальные формы работы с педагогическим коллективом:

- Тренинги формирования навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний, коммуникативного взаимодействия.
- Психологические игры.
- Семинары.
- Беседы о способах и методах сохранения психического здоровья.
- «Круглые столы».
- Конференции.
- Оформление наглядных материалов
- Тренинги коррекции межличностных отношений, отношения к себе.
- Релаксация.

- Индивидуальные консультации по проблемам личностного характера, проблемам взаимоотношений с обучающимися и коллегами, администрацией.

В коррекционно-профилактические мероприятия (для формирования коммуникативных навыков педагога и улучшения психологического климата в коллективе) целесообразно включить такую форму работы, как *психологический тренинг*.

Среди большого количества тренинговых программ чаще всего используются следующие варианты тренингов: общения, деловых качеств, личностного роста, саморегуляции. Все развиваемые в данных тренингах навыки необходимы в профессиональной деятельности педагогов образовательных учреждений.

В наибольшей степени педагогам необходимы тренинги саморегуляции. Причина этого заключается в особенностях профессии: постоянный высокий уровень самоконтроля, активное взаимодействие с детьми, оценочная деятельность, эмоциональное общение с воспитанниками. Таким образом, существует насущная необходимость обучать педагогов приемам аутотренинга, расслабления.

Для сохранения психического здоровья используются философские подходы к анализу происходящих в жизни человека событий; рекомендации физиологического характера и, естественно, отрабатываются навыки психологического самоконтроля (практика релаксации, реакции на стрессовые ситуации, негативные эмоции и т.д.). Применение релаксационных тренингов позволяет повысить не только психологическую грамотность педагогов, но и их психоэмоциональную устойчивость, столь необходимую в профессиональной деятельности.

Таким образом, алгоритм тренингов саморегуляции может быть следующим:

- определение и осмысление жизненной позиции;
- анализ и понимание существования проблем;
- отработка навыков саморегуляции (релаксация, психологическая защита, оптимальное реагирование на стресс и т.д.);

- рефлексия полученных знаний и психологических образований.

В алгоритм проведения тренингов личностного роста включаются:

- самодиагностика (работа с тестами);
- упражнения на отработку навыков самоанализа;
- психотехнические игры на рефлексирование, расслабление, активизацию;
- обсуждение, рефлексия;
- элементы проектирования и прогнозирования жизненного пути.

Для коммуникативных тренингов используется следующая структура:

- развитие навыков восприятия и понимания людьми друг друга;
- отработка навыков безоценочного отношения;
- развитие способности к конструктивному общению и навыков общения;
- развитие умения работать в группе.

Педагогтердің психологиялық денсаулығын сақтау

Өзектілігі

Соңғы онжылдықтарда білім беру мекемесінде Мұғалімнің психологиялық денсаулығын сақтау мәселесі ерекше өткір болды. Қазіргі білім берудің тұлғаға бағытталған модельдерге ауысуына байланысты қоғам тарапынан мұғалімнің жеке басына, оның Оқу процесіндегі рөліне қойылатын талаптар артады. Қазіргі мұғалімнен жұмысқа шығармашылық көзқарас, педагогикалық техниканы (сөйлеу, мәнерлі қарым-қатынас құралдары, педагогикалық әдептілік), жобалау дағдыларын және т. б. меңгеру талап етіледі.

Педагогикалық іс-әрекетті зерттеу оның әлеуетті эмоционалдық сипаттауға мүмкіндік беретін бірқатар ерекшеліктері бар екенін көрсетті. Бұл "жүрек пен нервтердің жұмысы", онда В.А. Сухомлинский атап өткендей, үлкен психикалық Күштердің күнделікті және сағат сайын жұмсалуды қажет.

Педагогикалық еңбектің жоғары эмоционалды шиеленісі көптеген стресс факторларының болуынан туындайды: жоғары динамизм, уақыттың жетіспеушілігі, жұмыс жүктемелері, пайда болатын педагогикалық жағдайлардың күрделілігі, әлеуметтік бағалау, жиі және қарқынды байланыстарды жүзеге асыру қажеттілігі, әртүрлі әлеуметтік топтармен өзара әрекеттесу және т. б.

Мұғалімнің жұмыс күнінің көп бөлігі эмоционалды стресстік жағдайда өтеді: іс-әрекеттің эмоционалды қанықтылығы, үнемі шоғырлану, балалар үшін жауапкершіліктің жоғарылауы. Мұндай стресстік факторлар мұғалімнің эмоционалды және физикалық әл-ауқатына әсер етеді: жүйке, ашуланшақтық, шаршау, түрлі аурулар пайда болады. Кейбір жағдайларда эмоционалды шиеленіс мұғалім өзін-өзі жоғалтып, өзін агрессивті түрде көрсететін сыни сәтке жетеді (айқай, ашуланшақтық, ашуланшақтық). Бірақ кәсіби міндет салмақты шешімдер қабылдауға, ашуланшақтықты, ашулануды, наразылықты, үмітсіздікті жеңуге міндеттейді.

Бұл жағдай жүйке-психикалық стресстің жоғарылауын қамтуы мүмкін, бұл невротикалық бұзылулардың, психосоматикалық аурулардың пайда болуына әкелуі мүмкін.

Соңғы уақытқа дейін мұғалімдердің денсаулығы мәселесі жеке санаттағы адамдар ретінде қарастырылмады, білім сапасы мұғалімдердің денсаулық деңгейіне байланысты болмады. Сонымен қатар, зерттеулер көрсеткендей,

мұғалімдердің денсаулығының нашарлауы мектептегі оқу деңгейіне бірден әсер етеді, өйткені бұл мұғалім бірінші кезекте ыңғайлы білім беру ортасын ұйымдастыруға жауап береді, бұл ортаны (іс жүзінде) оқушыларды оқытуға қолайлы етеді. Тәрбиеленушілердің табыстылығы, денсаулығы мен көңіл-күйі қандай денсаулық, көңіл-күй, мұғалімнің сыныпқа қандай эмоциялармен кіретініне байланысты. Сонымен қатар, созылмалы шамадан тыс жұмыс істейтін мұғалім мектептегі жаңалықтарды аз қабылдайды, өзінің кәсіби құзыреттілігін арттыруға ынталы емес.

Осыған байланысты мұғалімдердің психологиялық денсаулығын сақтау бойынша жұмысты ұйымдастыру қазіргі білім беру жүйесінің ең өзекті міндеті болып табылады.

Психологиялық денсаулық (эмоционалды әл-ауқат, ішкі психикалық жайлылық, қауіпсіздік сезімі) мұғалімнің кәсіби жетістігінің негізгі критерийі болуы керек. Шынында да, тек сау мұғалімдер ғана өнімді жұмыс істейді, шығармашылыққа бейім, өз өмірінің тиімділігінің жаңа резервтерін алу қабілетіне ие.

Психологиялық денсаулықты сақтаудың маңызды аспектісі-мұғалімдердің өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеруі. Өзін – өзі реттеу-бұл сіздің дененіздің барлық процестерін және жеке тұлғаны басқара білу: эмоциялар, ойлар, мінез-құлық, әрекеттер мен тәжірибелер, бұл қалыптасқан педагогикалық жағдайларда шешім табудың оңтайлы әдісі үшін өзінің жеке психикалық жағдайын бақылауға бағытталған қабілет.

Өзін-өзі реттеу келесі жағдайларда қажет деп саналады:

- * егер мұғалімнің алдында бірінші рет туындаған қиын, қиын мәселе туындаса;
 - Егер проблеманы шешудің бірыңғай әдісі болмаса немесе белгілі бір уақыт аралығында шешім болмаса немесе оны шешудің әртүрлі нұсқалары болса, бірақ ең қолайлысын таңдау өте қиын;
 - * егер мұғалімнің эмоционалды және физикалық жағдайы жоғары болса, бұл оны импульсивті әрекеттерді орындауға әкелуі мүмкін;
 - * егер мұғалім уақыттың толық жетіспеушілігі аясында Болашақ әрекеттер үшін жылдам шешім қабылдауы керек болса;
 - * егер мұғалімнің іс-әрекеті оның беделі мен беделін анықтау жағдайында әріптестері, білім алушылар, басқа адамдар оған назар аударған кезде бағаланса.
- Өз эмоцияларын басқара білу мұғалімнің кәсіби қызметінде маңызды рөл атқарады эмоционалды өзін-өзі реттеу дененің бұлшықет жүйесінің күйін

басқару дағдыларына, эмоционалды жағдайларды талдауға ойлау процестерін белсенді ерікті түрде қосуға негізделген.

Оның мінез-құлқын өзін-өзі реттеудің көптеген әдістері мен әдістері бар, мысалы:

- * жеке тұлғаны тыныштандыруға көмектесетін тыныс алу әдістері;
- * кернеуді жеңілдететін релаксация әдістері;
- * эмоционалды шиеленісті жеңілдететін және ойлар ағынын тоқтататын медитация әдістері (бұл әдістер зейінді шоғырландырудың әртүрлі тәсілдеріне негізделген, мысалы, тыныштықты бейнелейтін кез-келген объект);
- * эмоционалды және бұлшықет кернеуін жеңілдетуге, сондай-ақ мұғалімдердің психикалық денсаулығын жақсартуға, оның өнімділігін арттыруға және оның педагогикалық тиімділігін арттыруға ықпал ететін аутогендік әдістер;
- * тұлғаның психологиялық тұрақтылығын жақсартуға ықпал ететін мотивациялық-ерікті әдістер.

Осы әдістерді игере отырып, өзі үшін оңтайлы әдістерді таңдап, оларды өз мүмкіндіктерін жұмылдыру немесе релаксация үшін қолдана отырып, мұғалім Күн сайын өз күштерін тиімдірек, ұтымды бөле алады, қазіргі жағдайға сәйкес өзін-өзі басқара алады, өзінің психофизикалық жағдайын реттей алады.

Педагогтың психикалық денсаулығын сақтау жөніндегі қызмет кезеңдері

1. Ақпараттық-ағартушылық.
2. Диагностикалық.
3. Түзету-профилактикалық.
4. Кеңес беру.

Бірінші кезеңде педагогикалық ұжыммен жұмыс істеудің мақсаты- педагогикалық іс-әрекетте өзінің психикалық денсаулығына неге назар аудару керектігі туралы ақпарат беру. Мұғалімдердің психологиялық білімі, ең алдымен, өзінің психикалық денсаулығына, жалпы денесіне қатысты психологиялық мәдениетті қалыптастыруға, педагогикалық қызметтің тиімділігі үшін өзінің психоэмоционалды күйінің маңыздылығын түсінуге бағытталған. Сондай-ақ, мұғалімдерде өз жағдайларын өзін-өзі реттеудің практикалық дағдыларын қалыптастыру бойынша бірлескен қызметті жалғастыру үшін

мотивация қалыптастыру қажет. Сабақтарды психологиялық семинар немесе "дөңгелек үстел" түрінде қызықты мәселелерді талқылай отырып өткізуге болады.

Сонымен қатар, білім беру блогы осы бағытқа тән тақырыптары бар әдістемелер мен парақшаларды әзірлеуді қамтуы мүмкін, олар мұғалімдер олармен таныса алатын арнайы стендке орналастырылады.

Қызметтің екінші кезеңі — диагностикалық. Бұл кезеңнің мақсаты-түзету-профилактикалық блокты әзірлеу кезінде әдістер мен формаларды таңдау үшін осы ұжымдағы жеке және тұлғааралық проблемалар шеңберін анықтау.

Психикалық денсаулықтың көрсеткіштеріне және мұғалімдердің күйіп қалуына әсер ететін негізгі факторларға сүйене отырып, мұғалімнің психикалық денсаулығын зерттеуге бағытталған психодиагностикалық пакет жасалып, тәжірибеде сыналды.

Диагностикалық құралдар жинағы

(жеке әдістер қосымшада берілген)

Әдістеме Параметрлері

Психикалық процестердің ерекшеліктері Эйзенк бойынша темперамент түрін анықтау әдісі

Мазасыздық Д. Моудслидің мазасыздық, қаттылық және экстравертация әдісі

Леонгард мінезінің екпіні

Өзін өзі бағалау өзін өзі бағалау деңгейін анықтау сауалнамасы

Жүйке-психикалық тұрақтылық эмоционалды күйіп қалуды диагностикалау В. В. Бойко

Коммуникативті бақылау деңгейі М. Снайдердің "қарым-қатынастағы өзін-өзі бақылау" әдістемесі

Ұжымдағы тұлғааралық қатынастар Лутошкин ұжымының психологиялық климатын жалпы бағалау

Жеке тұлғаның бағыты жеке тұлғаның бағытын анықтау әдістемесі

Өзін өзі ұйымдастыру өзін өзі ұйымдастыру ерекшеліктері бойынша сауалнама

Әлеуметтік фрустрация әлеуметтік фрустрация деңгейін диагностикалау әдісі

Психикалық денсаулықтың бұзылуы (PZ) — бұл қалыпты психикалық даму процесінің сандық ауытқулары. ПЗ бұзылуының себебі-тұлғаның ішкі құрылымындағы кернеулердің дұрыс бөлінбеуі. Ең маңызды шиеленіс адамның не екенін және оның кім болуы керек деп санайтыны арасындағы алшақтықтан туындайды.

Жеке тұлғаның психикалық денсаулығының көрсеткіштері:

- өз өмірі үшін жауапкершілікті қабылдау;
- өзін-өзі түсіну және өзін-өзі қабылдау;
- қазіргі уақытта өмір сүру мүмкіндігі;
- жеке болмыстың мәні;
- басқаларды түсіну және қабылдау қабілеті.

Психологиялық зерттеу жүргізгеннен кейін, алынған нәтижелерді талдау және нақты педагогикалық ұжымға тән проблемаларды анықтағаннан кейін одан әрі түзету және алдын алу шараларының жүйесі жасалады.

Үшінші кезең-түзету-профилактикалық блок-психозмоционалды жағдайларды реттеу, тұлғалық және тұлғааралық мәселелерді түзету дағдыларын қалыптастыру бойынша нақты шараларды қамтиды.

Түзету-профилактикалық қызмет үш негізгі бағытты қамтиды:

1. Ұжымдағы тұлғааралық қатынастарды түзету және коммуникативті дағдыларды қалыптастыру.
2. Психозмоционалды реттеу дағдыларын қалыптастыру және дамыту.
3. Өзіне деген сенімділікті арттыру және өзін-өзі бағалауды қалыптастыру.

Профилактика профессионального выгорания педагогов

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

По данным исследований Н.А. Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя.

Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром эмоционального выгорания ряд авторов обозначает как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания.

Выгорание — это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

Основными признаками эмоционального выгорания являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к ученикам, коллегам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины.

Развитие синдрома носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Распространенной является модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона (1981 г.). Они выделяют три его основных составляющих:

1. **Эмоциональное истощение** обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.
2. **Деперсонализация** проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях — повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей. Он дистанцируется,

ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.

3. **Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений)** – третий компонент выгорания. Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.

Можно выделить **три группы факторов**, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания:

1. К **личностным факторам** риска «выгорания» относятся склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки и др. В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.
2. **Статусно-ролевые факторы** риска выгорания включают ролевой конфликт, ролевую неопределенность; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией); низкий социальный статус; ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность; отверженность в значимой (референтной) группе; негативные полоролевые (гендерные) установки, ущемляющие права и свободу личности.
3. К **корпоративным (профессионально-организационным) факторам** риска выгорания относятся нечеткая организация и планирование труда; монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения; негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплоченности; напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег; конфликты, конкуренция; дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки; др.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Каждый человек имеет индивидуальный, изменчивый профиль ресурсов противодействия выгоранию.

Под **ресурсами** понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. Ресурсы подобны иммунитету, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других негативных сторон профессии и современной жизни.

Внутренние (личностные) ресурсы противодействия профессиональному выгоранию.

К ресурсам личности относят: умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности. Они дают возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни.

Можно выделить четыре уровня личностных ресурсов противодействия выгоранию:

1. **Физиологический** уровень является базовым, к нему относится то, что биологически задано. Он включает в себя тип нервной системы (ее силу, слабость, устойчивость и др.), пол, возраст, состояние здоровья, способы реагирования организма на стресс.
2. **Психологический** уровень. Он включает в себя три подуровня:

а) **Эмоционально-волевой.** Эмоциональное противодействие (преодоление) – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного реагирования и другое.

б) **Когнитивный.** Когнитивное противодействие – понимание причин стресса, осмысление ситуации и включение ее образа в целостное представление субъекта о себе, окружении и взаимосвязях с ним. Психологическая компетентность, позитивность и рациональность мышления, гибкость мышления, поиск и оценка возможных средств, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, поиск конструктивных стратегий преодоления, самооценка, поиск самоподкрепления и поддержки.

в) **Поведенческий (деятельностный).** Поведенческое (деятельностное) противодействие – активность и гибкость поведения, перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивизация поведения или деятельности.

3. Социальный уровень: социальные роли, позиции и установки, отношение к другим людям.

4. Духовный уровень. К этому уровню относятся три психологических ресурса.

Надежда – психологическая категория, способствующая жизни и росту. Это активное ожидание и готовность встретиться с тем, что может появиться на свет. Надеяться – значит в каждый момент времени быть готовым к тому, что еще не появилось на свет, несмотря ни на что, не отчаиваться, если на том или ином участке жизненного пути это рождение не произошло.

Рациональная вера – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей, нужно вовремя обнаружить эти возможности. Вера – рациональная интерпретация настоящего.

Душевная сила – мужество. Душевная сила – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превращая в «голый» оптимизм или в иррациональную веру. Спиноза под душевной силой понимал способность сказать «нет», когда весь мир хочет услышать «да».

Ключевым ресурсом противодействия «выгоранию» можно считать способность личности к смысловому творчеству. Потеря смысла жизни ведет к ряду профессиональных и личностных деформаций, к числу которых относится синдром профессионального выгорания.

Смысл жизни может быть утрачен «в силу непропорциональности тех психических и личностных затрат, той цены, которую личность платит за свои реальные достижения... Слишком высокая психологическая цена, затраченная на жизненные достижения, понижает мотивацию, притязания и подрывает смысл жизни... Когда цена бывает слишком малой, когда успех приходит без всяких усилий со стороны личности, личность также перестает испытывать удовлетворение, а это, в свою очередь, разрушает смысл ее жизни».

Обновление смыслов профессиональной деятельности происходит постоянно, обостряясь в периоды кризисов. Умение находить новые смыслы в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели – все это является факторами преодоления профессионального выгорания. Человеку необходима гибкость в построении новых смыслов, помогающих адаптироваться к изменившимся условиям.

Оптимальный смысл жизни представляет собой генеральную линию жизни, задающую высокую планку активной жизнедеятельности человека, помогает ему максимально использовать собственные резервы, направляя их на преобразование обстоятельств и собственной личности. Принятие ответственности за каждый жизненный выбор позволяет человеку почувствовать свою жизненную силу.

Внешние (социальные) ресурсы противодействия выгоранию.

К наиболее выраженным внешним ресурсам относятся сферы профессиональной деятельности, семейной жизни и «свободного времени».

Практика показывает, что наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, удовлетворение от работы и имеет «отдушину» в виде какого-либо увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь больше, чем работа. Напротив, при сильных рабочих стрессах, перегрузке в семье, нехватке либо саморазрушающей трате свободного времени внутренние ресурсы истощаются.

Например, поддержка может являться «сквозным ресурсом», пронизывая все три уровня. В таком случае человек получает поддержку от коллег или начальства на работе, от близких дома и от друзей.

Человек, имеющий ограниченные внешние ресурсы для успешного противодействия факторам выгорания, должен иметь сильные внутренние ресурсы. Посредством

«кам
ий»
7

развития личностных ресурсов противодействия выгоранию можно дольше оставаться на пике своего профессионального и личного расцвета.

Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.

1. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием.

1. Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
2. Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.
3. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
4. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.
5. Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.
6. Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
7. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
8. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
9. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
10. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
11. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.

12. «Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», — писал В.А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят шумевшие фильмы, постановки и... постепенно теряют к этому вкус. Следствием может стать потеря уважения со стороны учеников. Такого учителя ученики считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.

13. У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.

14. Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

15. Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для учителей с их ранимостью); всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают прежде всего сами.

16. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

17. Тому, кто верит в Бога, предотвратить или снять стресс может помочь молитва или посещение церкви. Там все – от икон с ликами святых до запаха ладана – помогает обрести покой в душе.

18. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

19. Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.

20. Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, — говорил К. Чапек, — кто лучше просолен, дольше живет». Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор дает возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, т.е. облегчает самоотстранение. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя хозяином положения.

21. Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».

22. Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или

снижение профессионализма – это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращается к творческому поиску решения при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психознергетических и социально-психологических ресурсов.

Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

В работе по профилактике эмоционального выгорания первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% — из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.
4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.
5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы

мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листьев. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос – это установка на радость.

6. Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.
7. Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!
8. Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).
9. Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валить дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка...
10. Одна из биологически активных точек, надавливание на которую успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.
11. Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

— при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

— при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

— при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

— при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

— расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

— тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что **наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.**

Мұғалімдердің кәсіби күйін қалуының алдын алу

Мұғалімнің кәсібилігіне, шығармашылығына және өзін-өзі жүзеге асыруына ең көп таралған кедергілердің бірі-кәсіби күйін қалу синдромының пайда болуы.

Н.а. Аминовтың зерттеулеріне сәйкес, мектепте 20 жыл жұмыс істегеннен кейін мұғалімдердің басым көпшілігі эмоционалды күйін кетеді, ал 40 жасқа қарай барлық мұғалімдер эмоционалды түрде күйін кетеді.

Эмоционалды күйін қалу-бұл физикалық, эмоционалды, психикалық сарқылу күйі, бұл психо-травматикалық әсерлерге жауап ретінде эмоцияларды толық немесе ішінара алып тастау түрінде жеке тұлғаның психологиялық қорғаныс механизмі.

Көбінесе күйін қалу ұзақ мерзімді стресстік реакция немесе орташа қарқындылықтағы ұзақ мерзімді кәсіби стресстен туындайтын синдром ретінде қарастырылады. Осыған байланысты күйін қалу синдромы бірқатар авторлар психикалық күйін қалу синдромын немесе кәсіби күйін қалу синдромын білдіреді.

Күйін қалу-бұл салыстырмалы түрде тұрақты жағдай, бірақ егер тиісті қолдау болса, онымен сәтті күресуге болады.

Эмоционалды күйін қалудың негізгі белгілері: шаршау, шаршау; психосоматикалық асқынулар; ұйқысыздық; оқушыларға, әріптестерге қатысты жағымсыз көзқарастар; өз жұмысына қатысты жағымсыз көзқарастар; өз міндеттерін орындауды елемей; психостимуляторлар көлемінің ұлғаюы; тәбеттің төмендеуі немесе шамадан тыс тамақтану; өзін-өзі теріс бағалау; агрессивтіліктің жоғарылауы; пассивтіліктің жоғарылауы; кінә.

Синдромның дамуы стадиялды болып табылады. Алдымен айтарлықтай энергия шығындары байқалады. Синдром дамыған сайын шаршау сезімі пайда болады, ол біртіндеп көңілсіздікке, оның жұмысына деген қызығушылықтың төмендеуіне жол береді.

К.Маслач пен С. Джексонының (1981) күйін қалу синдромының үлгісі кең таралған. Олар оның үш негізгі компонентін ажыратады:

1. Эмоционалды сарқылу өзін дәрменсіздік, үмітсіздік, эмоционалды күйзеліс, шаршау, энергетикалық тонус пен өнімділіктің төмендеуі, физикалық әлсіздік сезімдерінде көрсетеді. Эмоциялардың "үңсіздігі", "күңгірттігі" сезімі пайда болады, басқа адамдардың қажеттіліктеріне немқұрайлылық пайда болады.

2. Деперсонализация басқа адамдармен қарым-қатынастың деформациясында көрінеді. Кейбір жағдайларда бұл басқаларға тәуелділіктің жоғарылауы болуы мүмкін. Басқа жағдайларда-адамдарға қатысты негативизмнің жоғарылауы. Деперсонализация пайда болған кезде мұғалім оқушыларды тұлға ретінде қабылдауды тоқтатады. Ол олардан ең жаманын күтіп, өзін алыстатады. Теріс реакциялар әртүрлі жолдармен көрінеді: қарым-қатынасқа құлықсыздық, қорлауға бейімділік, өтініштерді елемей.

3. Қысқартылған кәсіби іске асыру (немесе жеке жетістіктерді азайту) күйіп қалудың үшінші компоненті болып табылады. Ол өзін, кәсіби жетістіктері мен жетістіктерін теріс бағалау тенденциясында, қызметтік қасиеттері мен мүмкіндіктеріне қатысты негативизмде немесе өзін-өзі төмендетуде, өз мүмкіндіктерін, басқаларға қатысты міндеттерін шектеуде көрінуі мүмкін.

Кәсіби күйіп қалу синдромын тудыратын факторлар.

Жану синдромының дамуына әсер ететін факторлардың үш тобын ажыратуға болады:

1. "Күйіп қалудың" жеке қауіп факторларына интраверсияға бейімділік жатады; реактивтілік; төмен немесе тым жоғары эмпатия; басқаларға қатысты қаттылық пен авторитаризм; өзін – өзі бағалау мен өзін-өзі бағалаудың төмен деңгейі және т. б. бірқатар зерттеулерде "күйіп қалуға" ең бейім жұмысшылар-өздерін тек жұмыс мақсаттарын жүзеге асыруға арнаулы шешкендер, толығымен жұмысқа сіңіп, тынығусыз үнемі жұмыс істейді, күн сайын басқа жеке мүдделер мен қажеттіліктерге зиян келтіріп, толық берілгендік пен жауапкершілікпен жұмыс істейді.

2. Күйіп қалу қаупінің мәртебелік факторларына рөлдік жанжал; рөлдік белгісіздік; кәсіби және жеке өсуге қанағаттанбау (өзін-өзі актуализациялау); төмен әлеуметтік мәртебе; шығармашылық белсенділікті шектейтін рөлдік мінез-құлық стереотиптері; маңызды (анықтамалық) топтан бас тарту; жеке тұлғаның құқықтары мен бостандығына нұқсан келтіретін теріс жыныстық (гендерлік) көзқарастар жатады.

3. Жану қаупінің корпоративтік (кәсіби-ұйымдастырушылық) факторларына еңбекті анық емес ұйымдастыру және жоспарлау; жұмыстың монотондылығы; тану және оң бағалау жеткіліксіз болған кезде үлкен жеке ресурстарды жұмысқа салу; жұмыс уақытын қатаң реттеу, әсіресе нақты емес мерзімдерде; әріптестермен жағымсыз немесе "суық" қатынастар, келісімнің болмауы; жұмыс орнындағы шиеленістер мен қақтығыстар кәсіби орта, әріптестер

тарапынан қолдаудың жеткіліксіздігі; қақтығыстар, бәсекелестік; әкімшілік, әлеуметтік және кәсіби қолдаудың тапшылығы; т. б.

Айта кету керек, факторлардың ешқайсысы өздігінен күйіп қалуға әкелмейді. Оның пайда болуы-бұл кәсіби және жеке деңгейде барлық факторлар жиынтығының нәтижесі.

Әр адамның күйіп қалуға қарсы ресурстардың жеке, өзгермелі профилі бар.

Ресурстар стресстік жағдайларда психологиялық тұрақтылыққа ықпал ететін ішкі және сыртқы айнымалыларды білдіреді. Ресурстар иммунитет сияқты, оның күйіп қалу синдромын ғана емес, сонымен қатар кәсіптің және қазіргі өмірдің басқа жағымсыз жақтарын болдырмауға болады.

Кәсіби күйіп қалуға қарсы ішкі (жеке) ресурстар.

Жеке ресурстарға мыналар жатады: Дағдылар мен дағдылар, білім мен тәжірибе, сындарлы мінез-құлық модельдері, өзекті қабілеттер. Олар адамға бейімделгіш және стресске төзімді, табысты және өмір сапасына қанағаттануға мүмкіндік береді.

Жеке ресурстардың төрт деңгейін ажыратуға болады күйіп қалуға қарсы тұру:

1. Физиологиялық деңгей негізгі болып табылады, оған биологиялық тұрғыдан берілген нәрсе жатады. Ол жүйке жүйесінің түрін (оның күші, әлсіздігі, тұрақтылығы және т.б.), жынысын, жасын, денсаулығын, дененің стресске жауап беру тәсілдерін қамтиды.

2. Психологиялық деңгей. Ол үш ішкі деңгейді қамтиды:

а) эмоционалды-ерікті. Эмоционалды қарсылық (жеңу) - олардың сезімдері мен эмоцияларын, қажеттіліктері мен тілектерін түсіну және қабылдау, сезімдерді көрсетудің әлеуметтік қолайлы формаларын игеру, тәжірибе динамикасын бақылау, кептелістерді жою, толық емес жауап беру және басқалар.

б) когнитивті. Когнитивті қарсылық-стресстің себептерін түсіну, жағдайды түсіну және оның бейнесін субъектінің өзі, қоршаған ортасы және онымен қарым-қатынасы туралы тұтас түсінікке қосу. Психологиялық құзыреттілік, ойлаудың позитивтілігі мен ұтымдылығы, ойлаудың икемділігі, стрессті жеңуге жұмылдырылуы мүмкін құралдарды табу және бағалау, сындарлы күресу стратегияларын табу, өзін-өзі бағалау, өзін-өзі нығайту мен қолдауды іздеу.

в) мінез-құлық (белсенділік). Мінез – құлыққа (іс-әрекетке) қарсы тұру-мінез-құлықтың белсенділігі мен икемділігі, мінез-құлықты қайта құру, стратегиялар

мен жоспарларды, міндеттер мен іс-әрекет режимдерін түзету, мінез-құлықты немесе қызметті белсендіру немесе залалсыздандыру.

3.Әлеуметтік деңгей: әлеуметтік рөлдер, позициялар мен көзқарастар, басқа адамдарға деген көзқарас.

4.Рухани деңгей. Бұл деңгейге үш психологиялық ресурс кіреді.

Үміт-өмір мен өсуге ықпал ететін психологиялық категория. Бұл белсенді күту және туылуы мүмкін нәрсемен кездесуге дайын болу. Үміт дегеніміз-уақыттың әр сәтінде, ештеңеге қарамастан, әлі туылмаған нәрсеге дайын болу, егер бұл туылу өмір жолының белгілі бір бөлігінде болмаса, үмітсіздік жасамау.

Рационалды сенім-нақты мүмкіндіктердің көптігі бар деген сенім, бұл мүмкіндіктерді уақытында табу керек. Сенім-қазіргі заманның ұтымды түсіндірмесі.

Рухани күш-батылдық. Ақыл-ой күші-үміт пен сенімге қауіп төндіруге және оларды "жалаңаш" оптимизмге немесе қисынсыз сенімге айналдыру арқылы жоюға қарсы тұру қабілеті. Спиноза бүкіл әлем "Иә" дегенді естігісі келгенде, "жоқ" деп айту қабілетін психикалық күшпен түсінді.

"Күйіп қалуға" қарсы тұрудың негізгі ресурсын адамның мағыналық шығармашылыққа қабілеттілігі деп санауға болады. Өмірдің мағынасын жоғалту бірқатар кәсіби және жеке деформацияларға әкеледі, олардың қатарына кәсіби күйіп қалу синдромы жатады.

Өмірдің мәні жоғалуы мүмкін "сол психикалық және жеке шығындардың пропорционалдылығына байланысты, жеке тұлға өзінің нақты жетістіктері үшін төлейтін баға... өмірлік жетістіктерге жұмсалған тым жоғары психологиялық баға мотивацияны, талаптарды төмендетеді және өмірдің мәнін бұзады... баға тым аз болған кезде, сәттілік жеке тұлғаның күш-жігерінсіз пайда болған кезде, тұлға да қанағаттануды тоқтатады және бұл өз кезегінде оның өмірінің мағынасын бұзады".

Кәсіби іс-әрекеттің мағыналарын жаңарту дағдарыс кезеңінде үнемі шиеленісіп отырады. Кәсіпте жаңа мағыналарды таба білу, оның рөлін асыра бағалау және ондағы жаңа қырларды ашу, жаңа мақсаттар қою – мұның бәрі кәсіби күйіп қалуды жеңу факторлары болып табылады. Адамға өзгерген жағдайларға бейімделуге көмектесетін жаңа мағыналарды құруда икемділік қажет.

Өмірдің оңтайлы мәні-бұл адамның белсенді өмірінің жоғары жолын белгілейтін өмірдің жалпы сызығы, оған өзінің резервтерін барынша

пайдалануға көмектеседі, оларды жағдайлар мен жеке тұлғаны өзгертуге бағыттайды. Әрбір өмірлік таңдау үшін жауапкершілікті қабылдау адамға өзінің өмірлік күшін сезінуге мүмкіндік береді.

Күйіп қалуға қарсы сыртқы (әлеуметтік) ресурстар.

Ең айқын сыртқы ресурстарға кәсіби қызмет, отбасылық өмір және "бос уақыт" салалары жатады.

Протокол № 5
Заседания МО классных руководителей
31.05.2023 г.

Присутствовали классные руководители с 1 по 9 классы

Повестка дня:

1. «Итоги деятельности МО за 2022-2023 учебный год».
2. «Определение задач МО на 2023-2024 учебный год».

1.СЛУШАЛИ :

Пшембаева С.С., ознакомила классных руководителей об итогах деятельности МО за 2022-2023 учебный год.

РЕШИЛИ:

- 1.1. Продолжать работу по развитию школьного самоуправления; разнообразить формы и методы работы со школьниками.

2.СЛУШАЛИ:

Пшембаева С.С. , ознакомила классных руководителей с определенными задачами на 2023-2024 учебный год.

РЕШИЛИ:

- 2.1. Активизировать работу по развитию школьного самоуправления.
- 2.2. Усилить работу с учащимися , направленную на укрепление их здоровья и формирование здорового образа жизни, на повышение охвата школьников дополнительным образованием (вовлекать детей в деятельность кружков и спортивных секций).
- 2.3. Продолжить оказание помощи классным руководителям в совершенствовании форм и методов организации воспитательной работы с классным коллективом.

Пшембаева С.С.

Руководитель МО :

№ 5 хаттама
Сынып жетекшілерінің ӘБ отырыстары
30.05.2023 ж.

1-9 сынып жетекшілері қатысты

Күн тәртібі:

1. "2021-2022 оқу жылындағы ҚМ қызметінің қорытындылары".
2. "2022-2023 оқу жылына арналған МҰ міндеттерін анықтау.

1.Тыңдады :

С.С. Пшембаева сынып жетекшілерін 2021-2022 оқу жылындағы ҚМ қызметінің қорытындылары туралы таныстырды.

ШЕШТІ:

1.1. Мектептегі өзін-өзі басқаруды дамыту бойынша жұмысты жалғастыру; мектеп оқушыларымен жұмыс жасаудың формалары мен әдістерін әртараптандыру.

2.Тыңдады:

С. С. Пшембаева сынып жетекшілерін 2022-2023 оқу жылына арналған белгілі бір міндеттермен таныстырды.

ШЕШТІ:

2.1. Мектептегі өзін-өзі басқаруды дамыту бойынша жұмысты жандандыру.

2.2. Оқушылармен олардың денсаулығын нығайтуға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға, оқушыларды қосымша біліммен қамтуды арттыруға бағытталған жұмысты күшейту (балаларды үйірмелер мен спорт секцияларының қызметіне тарту).

2.3. Сынып жетекшілеріне сынып ұжымымен тәрбие жұмысын ұйымдастырудың нысандары мен әдістерін жетілдіруге көмек көрсетуді жалғастыру.

ҚМ басшысы :

Пшембаева С. С.

Анализ
работы методического объединения
классных руководителей за 2022-2023 уч. год.

Деятельность классного руководителя является важнейшим звеном в воспитательной работе школы. В школе 9 классов. Состав классных руководителей учащихся соответствует современным требованиям. В течение учебного года классные руководители являются творцами интересных дел для детей и разнообразных форм работы, организуют повседневную жизнь и деятельность учащихся своего класса.

В 2022/2023 учебном году в состав методического объединения входило 18 классных руководителей. Работа методического объединения осуществлялась соответственно поставленным задачам:

1. Велась работа с учащимися, направленная на укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, на повышение охвата школьников дополнительным образованием (вовлечение детей в деятельность кружков и спортивных секций), на профилактику детского дорожно-транспортного травматизма, на профилактику правонарушений среди несовершеннолетних.
2. Велась работа с родителями по вовлечению к организации проводимых мероприятий; к подготовке и проведению классных часов и других внеклассных мероприятий. В условиях дистанционного образования работа осуществлялась в полной мере.
3. Продолжена работа по развитию школьного самоуправления; разнообразить формы и методы работы со школьниками, проводились мероприятия не только развлекательного, но и познавательного характера, направленных на формирование положительных нравственных качеств; больше внимания уделено изучению личности школьника, и план воспитательной работы составлен с учетом особенностей каждого класса.

Реализация поставленных задач происходила посредством работы в классном коллективе, совместной деятельности семьи и школы в формировании личности ребенка. Многие аспекты работы классных руководителей были раскрыты на заседаниях МО.

В 2022-2023 году было проведено пять заседаний МО классных руководителей, на которых рассмотрели следующие вопросы:

Август.

1. Анализ работы МО за 2021-2022 учебный год.

2. Основные направления воспитательной работы на 2022-2023 уч.год

Октябрь.

1. Адаптация учащихся 1 и 5 класса в школе : наблюдение за адаптацией детей в классе .

2. Развитие творческого потенциала и коммуникативной компетентности у учащихся во внеурочной деятельности.

Декабрь.

1. Профилактика вредных привычек и формирование культуры ЗОЖ.
2. Пронесхождение (источники) информационных угроз.

Март.

1. Сохранение психологического здоровья педагогов.
2. Профилактика синдрома профессионального выгорания.

Май.

1. Итоги деятельности МО за 2022-2023 учебный год.
2. Определение задач МО на 2023-2024 учебный год.

План работы МО классных руководителей выполнен полностью. Большинство классных руководителей участвовало во взаимопосещении открытых внеклассных мероприятий и их обсуждении.

По вопросу адаптации первых и пятых классов, об уровне психологического климата в коллективах на заседании классных руководителей выступали классные руководители, которые представили все результаты диагностики, дали рекомендации работы с отдельными детьми и поделились наработками с детьми в период адаптации, о проведенных мероприятиях, о возникших проблемах и достигнутых успехах.

Много вопросов уделено здоровьесберегающим технологиям и их применению как на уроках, так и во внеурочное время.

Исходя из анализа работы МО за 2022 -2023 учебный год необходимо в 2023-2024 уч.году:

- продолжить оказание помощи классным руководителям в совершенствовании форм и методов организации воспитательной работы с классным коллективом.
- усилить работу с учащимися, направленную на укрепление их здоровья и формирование здорового образа жизни, на повышение охвата школьников дополнительным образованием (вовлекать детей в деятельность кружков и спортивных секций),
- активизировать работу по развитию школьного самоуправления;
- совершенствовать деятельность классных руководителей по формированию социальной компетентности у детей посредством изучения передового педагогического опыта, взаимопосещения классных часов и занятий.
- продолжить изучение материала по внедрению новых методов и форм воспитания.

Руководитель МО

Пшембасва С.С

"Петровка ауылының жалпы білім беретін мектебі" КММ

Талдау

әдістемелік бірлестіктің жұмысы

2022-2023 оқу жылындағы сынып жетекшілері.

Сынып жетекшісінің қызметі мектептің тәрбие жұмысындағы маңызды буын болып табылады. Мектепте 9 сынып бар. Сынып жетекшілерінің құрамы тұрақты. Оқушыларды тәрбиелеу бойынша сынып жетекшілерінің жұмысын жоспарлау қазіргі заманғы талаптарға сәйкес келеді. Оқу жылы ішінде сынып жетекшілері балалар үшін қызықты істер мен әртүрлі жұмыс түрлерін жасаушылар болып табылады, өз сынып оқушыларының күнделікті өмірі мен қызметін ұйымдастырады.

2022/2023 оқу жылында әдістемелік бірлестіктің құрамына 20 сынып жетекшісі кірді. Әдістемелік бірлестіктің жұмысы қойылған міндеттерге сәйкес жүзеге асырылды:

1. Оқушылармен денсаулықты нығайтуға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға, оқушыларды қосымша біліммен қамтуды арттыруға (балаларды үйірмелер мен спорт секцияларының қызметіне тарту), балалардың жол-көлік жарақаттануының алдын алуға, кәмелетке толмағандар арасындағы құқық бұзушылықтардың алдын алуға бағытталған жұмыстар жүргізілді.
2. Ата-аналармен өткізілетін іс-шараларды ұйымдастыруға тарту; сынып сағаттарын және басқа да сыныптан тыс іс-шараларды дайындау және өткізу бойынша жұмыстар жүргізілді. Қашықтықтан білім беру жағдайында жұмыс толық көлемде жүзеге асырылды.
3. Мектептегі өзін-өзі басқаруды дамыту бойынша жұмыс жалғасуда; оқушылармен жұмыс формалары мен әдістерін әртараптандыру, жағымды адамгершілік қасиеттерді қалыптастыруға бағытталған ойын-сауық қана емес, сонымен қатар танымдық сипаттағы іс-шаралар өткізілді; оқушының жеке басын зерттеуге көп көңіл бөлінді және тәрбие жұмысының жоспары әр сыныптың ерекшеліктерін ескере отырып жасалды.

Қойылған міндеттерді іске асыру сынып ұжымындағы жұмыс, баланың жеке басын қалыптастырудағы отбасы мен мектептің бірлескен қызметі арқылы

жүзеге асырылды. МО отырыстарында сынып жетекшілерінің жұмысының көптеген аспектілері ашылды.

2021-2022 жылдары сынып жетекшілерінің бес отырысы өткізіліп, онда келесі мәселелер қаралды:

Тамыз.

1. 2021-2022 оқу жылындағы МҮ жұмысын талдау.

2. 2022-2023 оқу жылына арналған тәрбие жұмысының негізгі бағыттары

Қазан.

1. Мектептегі 1 және 5 сынып оқушыларының бейімделуі: сыныптағы балалардың бейімделуін бақылау.

2. Сыныптан тыс жұмыстарда оқушылардың шығармашылық әлеуеті мен коммуникативтік құзыреттілігін дамыту.

Желтоқсан.

1. Жаман әдеттердің алдын алу және СӨС мәдениетін қалыптастыру.

2. Ақпараттық қауіптердің шығу тегі (көздері).

Наурыз.

1. Мұғалімдердің психологиялық денсаулығын сақтау.

2. Кәсіби күйіп калу синдромының алдын алу.

Мамыр.

1. 2021-2022 оқу жылындағы ҚМ қызметінің қорытындылары.

2. 22-23 оқу жылына арналған ӘБ міндеттерін анықтау.

Сынып жетекшілерінің ӘБ жұмыс жоспары толығымен орындалды. Сынып жетекшілерінің көпшілігі ашық сабақтан тыс іс-шараларға қатысуға және оларды талқылауға қатысты.

Бірінші және бесінші сыныптарды бейімдеу мәселесі бойынша, ұжымдардағы психологиялық климат деңгейі туралы сынып жетекшілерінің отырысында сынып жетекшілері сөз сөйледі, олар диагностиканың барлық нәтижелерін ұсынды, жекелеген балалармен жұмыс ұсыныстарын берді және бейімделу кезеңінде балалармен жүргізілген іс-шаралар туралы, туындаған проблемалар мен қол жеткізілген табыстар туралы әңгімелесті.

Көптеген сұрақтар Денсаулық сақтау технологияларына және оларды сабақта да, сабақтан тыс уақытта да қолдануға бағытталған.

2021-2022 оқу жылындағы ӘБ жұмысын талдау негізінде 2022-2023 оқу жылында қажет:

- сынып жетекшілеріне сынып ұжымымен тәрбие жұмысын ұйымдастырудың нысандары мен әдістерін жетілдіруге көмек көрсетуді жалғастыру.
- оқушылармен олардың денсаулығын нығайтуға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға, оқушыларды қосымша біліммен қамтуды арттыруға бағытталған жұмысты күшейту (балаларды үйірмелер мен спорт секцияларының қызметіне тарту),
- мектептегі өзін-өзі басқаруды дамыту бойынша жұмысты жандандыру;
- озық педагогикалық тәжірибені зерделеу, сынып сағаттары мен сабақтарға өзара қатысу арқылы балалардың әлеуметтік құзыреттілігін қалыптастыру бойынша сынып жетекшілерінің қызметін жетілдіру.
- білім берудің жаңа әдістері мен нысандарын енгізу бойынша материалды зерделеуді жалғастыру.

ҚМ басшысы

С. С. Пшембаева