

«Утверждено»

Директор школы

Ищанов Е.М

«26» 09 2021г

Руководитель МО классных руководителей –

Нурдуллаев Е.Г. Ищанова З.Т.

Распределение классного руководства

КТУ «ООШ села Петровка»

2021-2022 учебный год

№	Ф.И.О классного руководителя	Класс
1	Унгарова Хазиза Туйжергеновна	1 «А»
2	Пшембаева Сабина Сериковна	1 «Б»
3	Нурмухамбетова Гулжанат Жолдыкановна	2 «А»
4	Полонкочева Ария Анатолиевна	2 «Б»
5	Киянбекова Акбопе Амирбековна	3 «А»
6	Канафина Торгын Мейрамбаевна	3 «Б»
7	Егинбаева Жанат Айтуаровна	4 «А»
8	Ахметова Светлана Егимбаевна	4 «Б»
9	Смагулова Самал Ардаковна	5 «А»
10	Бахманова Салима Кайратовна	5 «Б»
11	Сагындыкова Макпал Умирхановна	6 «А»
12	Бондаренко Алена Николаевна	6 «Б»
13	Кенжебаева Меруерт Алтайбеккызы	7 «А»
14	Пеленева Татьяна Васильевна	7 «Б»
15	Ищанова Зарина Гайпаковна	8 «А»
16	Бондаренко Ирина Каземировна	8-9 «Б»
17-18	Утегенов Жандос Еликбаевич	9 «А»
19	Нурабаев Н.Р.	11 «А»
20	Евлоева Жулдыз Хайырбековна	11 «Б»

План заседаний МО классных руководителей

	Дата	Мероприятия	Ответственные
1	Тема: «Организация воспитательной работы в 2021/2022 учебном году»		
	27.08.2021	Анализ работы МО классных руководителей за 2020/2021 учебный год. Основные направления воспитательной работы на 2021/2022 учебный год	Нурдуллаев Е.Г. Ищанова З.Т
2	Тема: «Совершенствование воспитательной работы классных руководителей».		
	29.10. 2021	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	Нурдуллаев Е.Г. Ищанова З.Т. Секенова Р.О
3	Тема: «Профилактика вредных привычек и формирование культуры ЗОЖ».		
	27.12. 2021	«Профилактика вредных привычек и формирование культуры ЗОЖ» «Происхождение (источники) информационных угроз.»	Лысенко А.А. Нурдуллаев Е.Г.
4	Тема: «Формирование социальных навыков учащихся».		
	18.03. 2022	«Сохранение психологического здоровья педагогов. Профилактика синдрома профессионального выгорания».	Ищанова З.Т. Секенова Р.О.
5	Тема «Анализ деятельности МО классных руководителей за 2021/2022 учебный год»		
	30.05. 2018	Итоги деятельности МО за 2021/2022 учебный год. Определение задач МО на 2022/2023 учебный год.	Нурдуллаев Е.Г. Ищанова З.Т. Классные руководители



«Утверждаю»
Директор школы
Ишанов Е.М.

Положение о МО классных руководителей

1. Общие положения

1.1 Методическое объединение классных руководителей — структурное подразделение внутришкольной системы управления воспитательным процессом, координирующее научно-методическую, методическую и организационную работу классных руководителей классов, в которых учатся и воспитываются учащиеся определенной возрастной группы.

1.2 Методическое объединение строит свою работу в соответствии с Конституцией РК, Законом РК "Об образовании", административным, трудовым и законодательством; правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, а также требованиями стратегического развития школы, определяемыми уставом учреждения образования, программой развития на основе годового и перспективного планов учреждения.

1.3 Срок действия МО не ограничен, количественный персональный состав связан с изменениями в педагогическом коллективе.

1.4 Методическое объединение классных руководителей свою деятельность осуществляет в тесном контакте с научно-методическим (методическим) советом школы и подотчетно главному коллективному органу педагогического самоуправления - педагогическому совету школы.

1.5 Методическая работа МО классных руководителей выстраивается в соответствии со следующими принципами:

- научности - т.е. поиск и разработки учителей должны иметь глубокую методологическую основу;
- гуманизации – основой содержания образования является человек, педагог, развитие его способностей, умений, ценностных отношений гармонии и культуры мира;
- системности, которая предполагает необходимость планирования и реализации всех ступеней научной и практической разработки проблемы: диагностика и проблемный анализ качества образовательного процесса – осмысление теоретических основ образовательной проблемы – разработка методического инструмента ее решения – внедрение его в образовательную практику – подготовка методологических рекомендаций – презентация;

- актуальности и востребованности, т.е. направленности на профессионально значимые проблемы, касающиеся содержания и организации воспитательной работы и т. д.;
- культуросообразности – разработке содержания, соответствующего достижениям и требованиям научной и профессиональной, общечеловеческой культуры народов Казахстана.

2. Цели и задачи деятельности методического объединения классных руководителей

2.1 Методическое объединение классных руководителей - это объединение классных руководителей начального, среднего и старшего звена, создаваемое с целью методического обеспечения воспитательного процесса, исследования его эффективности, повышения профессионального мастерства педагогов.

2.2 Задачи деятельности методического объединения классных руководителей:

- повышение теоретического, научно-методического уровня подготовки классных руководителей по вопросам психологии и педагогики воспитательной работы;
- организация программно - методического сопровождения организации воспитательной работы в классе, школе, способствующей совершенствованию и повышению эффективности воспитательной работы в школе;
- обеспечение выполнения единых, принципиальных подходов к воспитанию учащихся;
- информирование о нормативно- правовой базе, регулирующей работу классных руководителей;
- формирование мотивационной сферы педагогов в целях совершенствования профессиональной компетентности;
- обобщение, систематизация и распространение передового педагогического опыта; - вооружение классных руководителей современными воспитательными технологиями и знанием современных форм и методов работы;
- координация планирования, организации и педагогического анализа воспитательных мероприятий в классных коллективах;
- оценивание работы членов объединения, ходатайство перед администрацией школы о поощрении лучших классных руководителей.

3. Функции методического объединения классных руководителей

3.1 Аналитико-прогностическая функция, выражающаяся в осуществлении анализа качества оказания воспитательных услуг, разработке методик (техник) и инструментария, выявления

результативности и прогнозирования, а также их дальнейшего содержания по направлениям воспитательной работы:

- состояние воспитания в процессе обучения;
- создание дополнительного пространства для самореализации личности во внеурочное время;
- научно-методическое обеспечение воспитательного процесса;
- участие в организации и проведении аттестации педагогов;
- формирование воспитательной системы общеобразовательного учреждения;
- организация социально-профилактической работы;
- вынесение на рассмотрение администрацией школы инициатив по выбору приоритетных направлений развития воспитательной системы школы;
- мониторинг уровня воспитанности учащихся.

3.2

Организационно - координирующая функция, выражающаяся в планировании и организации работы МО классных руководителей:

- разработка и утверждение планов воспитательной работы, циклограмм деятельности педагогов, программ индивидуального развития;
- разработка методического сопровождения воспитательного процесса;
- вынесение на рассмотрение администрацией школы вопросов по распределению классного руководства между учителями ОУ;
- определение и утверждение тематики работы творческих групп классных руководителей;
- координации воспитательной деятельности классных руководителей и организации их взаимодействия;

3.3

Информационная функция, выражающаяся в информировании педагогических работников образовательного учреждения по вопросам:

- нормативного сопровождения деятельности классного руководителя;
- методического сопровождения деятельности классного руководителя;
- информация о передовом педагогическом опыте в области воспитания;
- проведения и участия во внеурочных школьных и внешкольных мероприятиях.

3.4 Методическая функция, выражающаяся в создании организационно-педагогических условий для совершенствования профессиональной компетентности членов МО:

- создание условий для непрерывного образования педагогов;
- оказание адресной методической помощи (групповые и индивидуальные консультации, наставничество, стажерская практика);

- организация методических выставок по проблемам воспитания;
- разработку методических рекомендации по приоритетным направлениям работы;
- подготовка творческих отчетов, мастер - классов, педагогических марафонов, педагогических чтений, семинаров;
- координация работы методического объединения с вышестоящими методическими службами.

4. Полномочия и ответственность МО:

4.1 Полномочия:

- выдвигать предложения об улучшении воспитательного процесса в школе;
- вносить предложения в работу МО, программы развития школы;
- обращаться за консультациями по проблеме воспитания к директору школы или заместителям директора;
- готовить предложения при проведении аттестации учителей;
- ходатайствовать перед администрацией школы о поощрении членов методического объединения за достижения в работе;
- вносить предложения о публикации методических материалов в классных руководителях;
- рекомендовать своим членам различные формы повышения педагогического мастерства за пределами школы;

4.2 Ответственность:

- за объективность анализа деятельности классных руководителей;
- за своевременную реализацию главных направлений работы;
- за качественную разработку и проведение каждого мероприятия по плану работы МО;
- за корректность обсуждаемых вопросов.

5. Организация работы методического объединения классных руководителей.

5.1 Методическое объединение возглавляет заместитель директора школы по воспитательной работе (педагог - организатор, опытный классный руководитель).

Руководитель методического объединения классных руководителей:

5.2 Несет ответственность:

- за планирование, подготовку, проведение и анализ деятельности методического объединения классных руководителей;

- ведение документации и отчетности деятельности методического объединения классных руководителей;
- за своевременное предоставление необходимой документации администрации школы, в вышестоящие инстанции о работе объединения и проведенных мероприятиях;
- за повышение методического (научно-методического) уровня воспитательной работы;
- за совершенствование психолого-педагогической подготовки классных руководителей;
- за выполнение классными руководителями их функциональных обязанностей;
- за формирование банка данных воспитательных мероприятий.

5.3 Организует:

- взаимодействие классных руководителей - членов методического объединения между собой и с другими подразделениями школы;
- заседания методического объединения, открытые мероприятия, семинары, конференции, в другие формы повышения квалификации педагогов;
- изучение, обобщение и использование в практике передового педагогического опыта работы классных руководителей;
- консультирование по вопросам воспитательной работы классных руководителей.
- координирует планирование, организацию и педагогический анализ воспитательных мероприятий в классных коллективах;
- содействует становлению и развитию системы воспитательной работы в классных коллективах;
- принимает участие в подготовке и проведении аттестации классных руководителей;
- участвует в научно-исследовательской, методической работе школы по вопросам воспитания совместно с заместителем директора по ВР;
- организует исследовательские (творческие) группы педагогов и курирует их деятельность.

5.4 План работы методического объединения утверждается сроком на один учебный год на заседании объединения (в случае необходимости в него могут быть внесены коррективы). План методического объединения классных руководителей является частью годового плана работы школы.

5.5. Периодичность заседаний методического объединения определяется годовым планом работы образовательного учреждения. Заседания методического объединения протоколируются.

5.6 В конце учебного года анализ деятельности МО представляется администрации школы.

Протокол № 1
заседания МО классных руководителей
27.08.2021 г.

Присутствовали классные руководители 1-11 классов (19 педагогов)

Повестка дня:

1. Об анализе работы МО классных руководителей за 2020-/2021 учебный год.
Докладчик Нурдуллаев Е.Г.
2. О рассмотрении плана работы МО классных руководителей, графика открытых классных часов и внеклассных мероприятий на 2021/2022 уч. год.
Докладчик Ищанова З.Т.

1. СЛУШАЛИ:

Нурдуллаев Е.Г., познакомил классных руководителей с анализом работы МО классных руководителей за 2017/2018 учебный год

РЕШИЛИ:

- 1.1. Одобрить работу МО классных руководителей.
- 1.2. Классным руководителям 1-11 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:

Ищанова З.Т. ознакомила с Планом работы МО классных руководителей, графиком открытых классных часов и внеклассных мероприятий на 2021/2022 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 2021/2022 учебный год.
- 2.2. Одобрить годовой план воспитательной работы на 2021/2022 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

Нурдуллаев Е.Г.
Ищанова З.Т.

АНАЛИЗ РАБОТЫ
методического объединения классных руководителей
за 2020-2021 учебный год.
КГУ «ООШ села Петровка»

«Повышение качества педагогической деятельности как условие развития личности обучающегося».

Цель методического объединения:

Создание условий для профессионального роста классных руководителей и обеспечение личностного развития каждого обучающегося в условиях школы.

Задачи:

1. совершенствовать методику работы классных руководителей по организации воспитательного процесса в классном коллективе в свете современных технологий;
2. совершенствовать работу классного руководителя по формированию у детей и подростков навыков здорового образа жизни и профилактике противоправного поведения;
3. содействовать активному внедрению интерактивных форм работы с учащимися и их родителями;
4. способствовать оптимизации процесса планирования социальной, воспитательной и идеологической работы и контрольно-аналитической деятельности;
5. создавать условия для изучения и обобщения передового опыта работы классных руководителей.

Предполагаемый результат:

Повышение методической культуры классных руководителей и, как следствие, повышение уровня воспитанности обучающихся.

На заседаниях МО педагоги обменивались опытом организации воспитательной работы с детьми, посещали уроки и классные часы, подготовленные коллегами по школе.

Работа МО осуществлялась в соответствии с планом работы на 2020-2021 учебный год, утвержденным на первом заседании МО и согласованным с директором школы Ищановым Е.М.

Функциональная деятельность МО классных руководителей в 2020-2021 учебном году заключалась в следующих мероприятиях:

- ✓ Вносились интересные и полезные предложения об улучшении учебно-воспитательного процесса в школе;

- ✓ Вносились предложения по улучшению методической работы школы, деятельности методического совета;
- ✓ Анализировался ход и результаты инновационной деятельности, проектной деятельности;
- ✓ Координировалась воспитательная деятельность классных коллективов и организовывалось их взаимодействие в воспитательном процессе.

Методическое объединение классных руководителей принимало активное участие в подготовке мероприятий по проектной деятельности школы.

За этот учебный год методическим объединением в соответствии с годовым планом были организованы и проведены следующие общешкольные мероприятия:

За 2020- 2021 учебный год было проведено 5 заседаний МО. Каждое заседание было тематическим, проводились в разнообразных интересных формах. Вопросы для обсуждения подбирались в соответствии с темой заседания, были важными, интересными и злободневными. Классные руководители на заседаниях делились своим опытом и знаниями, черпали много полезной информации для себя.

На основании выше изложенного, работу МО за 2020- 2021 уч. год можно считать удовлетворительной.

Таким образом, делая выводы по анализу воспитательной работы за учебный год, можно дать следующие рекомендации:

1. Продолжить осуществлять деятельность классных руководителей согласно темам самообразования.
2. Совершенствовать и повышать эффективность воспитательной работы в школе.
3. Способствовать развитию ученического самоуправления на уровне классного коллектива.

Руководитель МО классных руководителей:

**Нурдуллаев Е.Г.
Ишанова З.Т.**

Протокол № 2

заседания МО классных руководителей

29.10.2021 г.

Присутствовали классные руководители 1-11 классов (19 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 Ищанова З.Т. 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:

Ищанова З.Т., 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

Нурдуллаев Е.Г.
Ищанова З.Т.

Аналитическая справка
по итогам анализа уровня адаптации учащихся 1-х классов
к условиям обучения в начальной школе
Время проведения исследования: Сентябрь-октябрь 2021 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 «Рисунок школы»
- Исследование самооценки (методика «Лесенка В.Г.Щур»
- Изучение школьной мотивации Н.Лускановой.
- Проективная методика «Дерево» (Д.Лампен, в адаптации Л.П.Понамаренко)

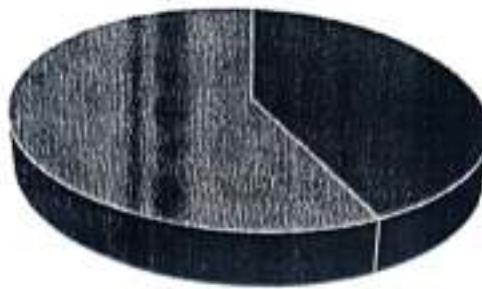
В ходе работы посещались уроки с целью наблюдения учащихся за поведением и учебной активностью, а также был проведен тренинг на тему «Я школьник».

Психологическая диагностика готовности к обучению учащихся первых классов проходила в период с 10.09.21 по 20.10.21. В ней приняли участие 7 учащихся. Для оценки сформированности познавательной сферы первоклассников использовался следующий компонент диагностических методик.

Проективная методика «Рисунок школы», целью, данной методика является определение отношения ребенка к школе и уровня школьной тревожности. У всех учащихся сложилось эмоциональное благополучие отношение к школе и учению, дети готовы к принятию учебных задач и взаимодействию с учителем.

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 37% учащихся завышенная самооценка, она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой, у 50% 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"



• Завышенная • Адекватная • Заниженная • Низкая

Рисунок 1. Методика «Лесенка».

Анкета «Оценка школьной мотивации» Н.Г.Лускановой позволяет определить уровень школьной мотивации учащихся. По результатам диагностики у 25% учащихся высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки ли замечания педагога. 50% учащихся обладают хорошей школьной мотивацией. Наиболее типичный уровень для младших школьников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм. У 12% учащихся положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает. Данные представлены в рисунке 2.

"Оценка уровня школьной мотивации" Н.Г.Лускановой

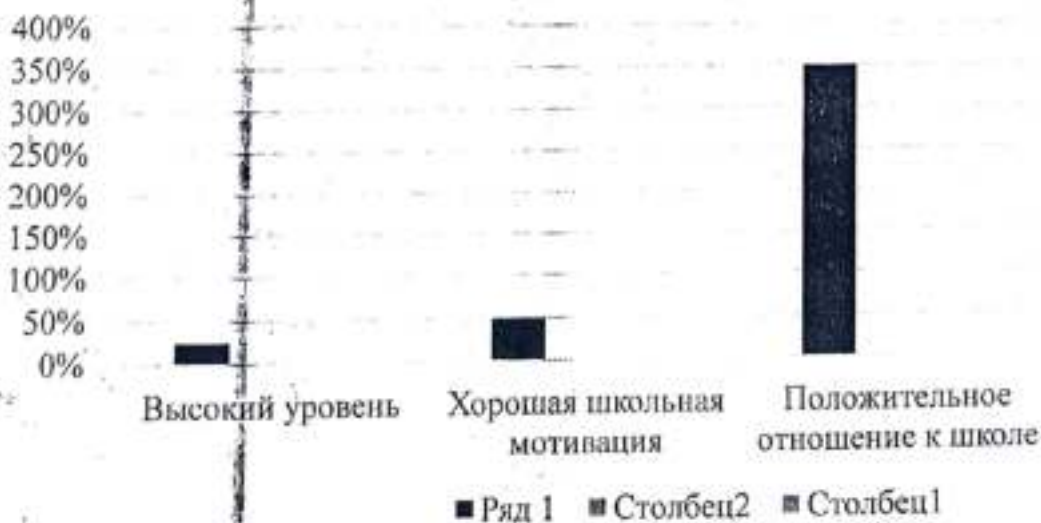


Рисунок 2. Оценка уровня школьной мотивации н.Г.Лускановой

Проективная методика «Дерево» (автор Д. Лампен) адаптировал Л.П. Пономаренко. Она может использоваться для оценки успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения и при переходе в среднее звено. Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка. Дети, погружаясь в рисуночную деятельность, с удовольствием выполняют предложенные задания, легко отождествляют себя с тем или иным человечком.

По результатам методики 37% с завышенной самооценкой желают быть лидерами в классе, у 50% учащихся комфортное состояние, нормальная адаптация, им нравится то, чем они занимаются.

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 учащихся, развивает наблюдательность, мышление, память, речь. На уроках постоянно обращается внимание на осанку, на правильное положение головы при письме и чтении, также учитель учит детей соблюдать порядок на рабочем столе. Обучение первоклассников проходит без балльного оценивания знаний. Преподаватели используют словесную объяснительную оценку лишь при положительных ответах и активной работе учеников. Учителя 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 то же 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.

**1-ші сынып оқушыларының мектепте оқуға бейімделуі бойынша
ОІЖ орынбасар Ахатова Б.К. есебі**

Мақсаты: 1. 1-сынып оқушыларының мектептегі оқуға бейімділігін бақылау.
2. 1-сынып оқушыларының бейімделуіне жағдай жасау.

«Петровка ауылының ЖОББ» КММ 2021-2022 оқу жылында 1 «А» сыныбына 13 оқушы келді. 7 ұл, 6 қыз бала

Бейімделу – ағза функцияларының, құрылысының, оның органдарының және клеткаларының орта жағдайына ыңғайлануы, бейімделуі. Баланың мектепке бейімделуі жылдам жүрмейді: ол үшін, яғни мектепке толығымен үйренуі үшін бір күн, бір апта талап етілмейді. Бұл барлық ағза жүйелерінің маңызды ширақтылығымен байланысты ұзақ процесс (М.М.Безруких – 5-6 апта, И.В.Дубровина – 4-7 апта, Н.В.Самоукина – Зай-1,5жыл).

Баланың мектепке физиологиялық бейімделуі. Баланың мектепке физиологиялық бейімделу процесін бірнеше кезеңдерге бөлуге болады. Мамандар баланың мектепке физиологиялық бейімделуінің үш кезеңін бөліп көрсетеді:

Бірінші кезең – нысананы, жүйелі оқытудың басталуымен байланысты, барлық комплекске жаңаша әсер етуге, қарқынды реакциялардың және ағзаның барлық жүйелерінің маңызды күшпен жауап беруі. Бұл «физиологиялық толқын» ұзаққа созылады (2-3 апта). Бұл кезеңде бала өз мүмкіндігінің шегінде жұмыс істейді. Сондықтан оқудың алғашқы аптасында бірінші сынып оқушыларында салмағының төмендеуі, ұйқысының бұзылуы, бас ауруы байқалады.

Екінші кезең – тұрақсыз бейімделу. Бұнда бала ағзасы бұл әсерлерге қандай да бір тиімді реакциялар нұсқаларын іздеп табады. Бірінші кезеңде ағза ресурстарын үнемдеу туралы сөз болмайды: ағза не бар, соның бәрін жоғалтады, ол кейде «қарызға алады»: сондықтан мұғалім бұл кезеңде әрбір бала ағзасы қандай жоғары «бағаға» төлейтінін білу керек. Екінші кезеңде бұл «баға» төмендейді, «толқын» жайлап әлсірейді.

Үшінші кезең – тұрақты бейімделуге қатысты кезең. Мұнда организм мектеп жүктемесіне әсер ететін, барлық жүйелердің (ақыл-ой, физикалық, эмоционалды) аз мөлшерде күшін талап ететін қажетті нұсқаларды табады.

Осыларға қатысты, барлық педагогикалық процесті әр баланың денсаулығына зиян келтірмейтін етіп құру мұғалім шеберлігі.. Олардың

денсаулық жағдайындағы өзгешелік, бұл мектепке бейімделу процесінің әр жағдайда әр түрлі болатынын ұмытпау керек.

Бейімделудің барлық үш формаларының ұзақтығы шамамен 5-6 апта, бұл кезең 10-15 қазанға дейін созылады, ал ең қиыны бірінші-төртінші апталар болып табылады.

Оқудың алғашқы аптасы қалай сипатталады? Ең алдымен, жұмысқа қабілеттілігінің тұрақсыз және төмен деңгейде болуымен, жүрек-қан тамырлар жүйесінің жоғары деңгейімен, әр түрлі ағза жүйелерінің бір-бірімен өзара байланысының төмен көрсеткіштерімен сипатталады.

Тек оқудың 5-6 апталарында жұмысқа қабілеттілік көрсеткіштері тұрақты бола бастайды және біртіндеп жоғарылайды. Ағзаның өмірді қамтамасыз ететін негізгі жүйелерінің күштері төмендейді, яғни оқумен байланысты барлық жүктемеге қатысты тұрақты бейімделу басталады. Оқу жүктемесіне ағзаның физиологиялық бейімделуі қиын кезең болғанымен, ол оқудың 5-6 апталарында аяқталады. Алғашқы оқу жылын барлық ағза жүйелерін тұрақсыз және қызу реттеу кезеңі деп есептеуге болады.

Бейімделу процесінің табысты болуы, көбіне баланың денсаулық жағдайымен анықталады, сондықтан мектепке бейімделу мәселесімен ертеден дәрігерлер айналысады. «Мектеп күйзелісі», «мектептік қорқыныш» жөнінде дәрігерлер 50-жылдардан бастап сөз қозғап және бұл құбылыс жоғалмайды, жылдан-жылға үлкен қиыншылықпен пайда болатынын көрсетті. Бұл түсініктер ӘДҰ (әлемдік денсаулық ұйымы) құжаттарында маңызды орын алды.

«Мектеп күйзелісі» - бұл баланың мектепке баруымен байланысты психикалық күйінің бұзылуы. Баланы қарапайым өмірден алшақтатып, денсаулық жағдайының жылдам бұзылуына әкеледі және балаға оқу жүктемесін табысты орындауына жол бермейді. Сондықтан мұғалім ең әуелі баланың сабаққа қатысуын жіті бақылауда ұстап, ата-анамен байланыста болу қажет. Бұл процесс біздің мектепте дұрыс жоға қойылғандықтан, балалар қатаң бақылауда сынып жетекші ата-анамен тығыз байланыста, оқушының сабақтан қалу себебі дер кезінде анықталып, шешімі шығып отырады. Алайда баланың сабақты көп босатуы білім деңгейіне әсер етпей қоймайды.

«Петровка ауылының ЖББ» КММ 1 сынып оқушыларының сабаққа келуі мәлімет
1-тоқсанда

№	Толық күндер	сабақ	
---	--------------	-------	--

	Оқушының аты-жөні	Барлығы	Ауырып қалуы	Барлығы	Ауырып қалуы	Кешігіулер
1.	Айтұар Айбибі	3	3	11	11	
2.	Әлім Айбану	4	4	16	16	
3.	Бахманов Асылхан	7	7	30	30	
4.	Гельман Батыржан	5	5	22	22	
5.	Габибулла Інжу	4	4	19	19	
6.	Елдаш Рамазан	2	2	7	7	
7.	Нүрсейд Яхя	1	1	3	3	
8.	Пернебек Айдын	6	6	26	26	
9.						

Сондықтан баланың денсаулығына көп көңіл бөлуіміз қажет.

Денсаулық жағдайына, өмірдің өзгерген шартына байланысты мектепке бейімделу әр түрлі жүреді. Балалар тобын жеңіл бейімделу, орташа ауыртпашылықты бейімделу, ауыр, қиын бейімделу деп бөледі.

Жеңіл бейімделуде бала ағзасының функционалды жүйесінің жағдайы бірінші тоқсан мерзімінде дұрысталады. Орташа ауыртпашылықты бейімделуде денсаулығының және көңіл-күйінің бұзылуы бірінші жарты жылдықта байқалуы мүмкін. Кейбір балаларда мектепке бейімделу ауыр, қиын өтеді. Мұнда денсаулық жағдайының бұзылуы оқу жылының басынан аяғына дейін созылады.

Жеңіл және орташа бейімделуді бала ағзасының, өмірдің өзгерген шартына заңдылықты жауабы деп есептеуге болады. Бейімделудің ауыр өтуі бірінші сынып оқушыларының ағзасы үшін оқу тәртібі және оқу жүктемесі аса ауыр болуымен сипатталады.

Өз кезегінде, бейімделу процесінің ұзақтығы баланың денсаулық жағдайына, жүйелі оқудың басталуына тәуелді. Дене жағынан дамыған және барлық ағза қызметтері қалыпты, дені сау балаларда мектепте оқу кезеңі оңай жүреді және ақыл-ой, физикалық жүктемелерді жеңе біледі. Мектепке сәтті бейімделудің ақыл-ой, физикалық жүктемелерді жеңе біледі. Мектепке сәтті бейімделудің белгісі ретінде жұмысқа қабілеттіліктің диагностикасы мен оның бірінші жарты жылдық өтуінде жақсаруы, денсаулық жағдайында әлдебір өзгерістердің болмауы және бағдарламалық материалды жақсы игеруі табылады.

Жалпы, баланың әлсіреуі, кез-келген созылмалы ауруы, жетілудің бөгелуі, орталық жүйе жағдайының нашарлауы бейімделудің қиын жүруінің басты себептері және жұмысқа қабілеттіліктің төмендеуіне, үлгермеушілікке және денсаулықтың нашарлауына себепші болады. Сондықтан басты назарда болып баланың денсаулығына ата-ана тарапына қатты көңіл бөлу қажет.

Сондықтан пән мұғалімдері сабақты оқу процессінен ауытқымай, оқушының шаршауына жол бермей сабақтарды балаға ыңғайлы ойын формасындағы сабақтар өткізілу ұсынылды. Ағылшын пәні пән мұғалімі Смагулова Самал Ардаковнаның сабақтары осы ойын формасында қызықты өтіліп балалардың барлығы жұмыс жасауға қызығушылықтары жоғары. Орыс тілі пәні пән мұғалімі Егінбаева Жанат Айтуаровна аралас формада жүргізіледі, оқушылардың жартысы орыс тілді болғандықтан қиындық бола қоймайды.

Баланың мектепке әлеуметтік-психологиялық бейімделуі.

Баланың мектепке әлеуметтік-психологиялық бейімделуінің шарттары:

- Баланың әлеуметтік ролі өзгереді: мектепке дейінгі баладан ол оқушыға айналады, әлеуметтік қоғамның мүшесі болады. Бала-бақшадағы ересек шақтан, мектептегі ең кіші балаға айналады.
- Жетекші іс-әрекеті ауысады (ойын-оқу). Ойын әрекеті жағымды эмоционалды болып табылады, ал оқу әрекеті баланың еркін тырысуына негізделеді.
- Баланы әлеуметтік қоршау:

А) Мұғаліммен қарым-қатынас – балабақшадағы тұлғалық қарым-қатынастан мектептегі іскер қарым-қатынасқа ауысады. Мұғалімнің баламен қарым-қатынасы оның мектептегі оқуының табысты болуына тәуелді.

Ә) Бейімделудің табысты болуы, баланың өз орнынсыныпта құрдастарының арасында нығайта білуіне байланысты.

Б) Отбасында бала жағдайы өзгереді:

- қимыл-қозғалыс белсенділігін тежеу мәселесі.
- үлкендердің талаптарына бағыну және тәртіпті сақтау.
- мектептегі оқудың басталуында 67-69% дайын емес балаларда спецификалық реакциялар пайда болады: қорқыныш, олқылық, тежелу, истерика. Балалар мұғалімнен қорқады, төмен баға алуға, тақтаға шығуға деген қорқынышты сезінеді.

Бұл бағытта мектеп психологі Секенова Регина Оразовна өз тарапынан жұмыстарын жүргізуде. Ол бағытта 1 сынып оқушыларында ондай қиындықтар болмайтынына сенімдіміз.

Мектепке алғаш келу кезеңі, баланың жаңа жағдайға әлеуметтік-психологиялық бейімделу кезеңі.

Бала жаңа өмір жағдайына бірдей емес үлгеріммен «көндігеді». Г.М.Гуткинаның зерттеуінде балалардың мектепке бейімделуінің үш кезеңі көрсетілген.

Бейімделудің жоғары деңгейі. Бірінші сынып оқушысы мектепке дұрыс көзқараспен қарайды, ұсынылған талаптарды бірдей қабылдайды; оқу материалын жеңіл меңгереді; бағдарламалық материалды толық және терең игереді, қиындатылған міндеттерді шешеді; мұғалімнің түсіндірмесін, нұсқасын назар қойып тыңдайды; тапсырмаларды ішкі бақылаусыз орындайды; өзіндік жұмысқа үлкен қызығушылық танытады, барлық сабаққа дайындалады; қоғамдық тапсырмаларды жауапкершілікпен орындайды; сыныпта жақсы беделге ие.

Бейімделудің орташа деңгейі. Бірінші сынып оқушылары мектепке жағымды көзқараспен қарайды, оның мектепке келуі жағымсыз уайымды туғызбайды; оқу материалын мұғалім нақты және көрнекі түрде түсіндірсе ғана түсінеді; оқу бағдарламасының негізгі мазмұнын игереді, типтік есептерді өз бетімен шешеді; үлкендердің нұсқауларын, тапсырмаларын орындауда ұқыпты, бірақ оның бақылауымен сабаққа дайындалады және үй тапсырмасын үнемі орындайды; қоғамдық жұмыстарды адал орындайды; сыныптастарының көбімен дос.

Бейімделудің төменгі деңгейі. Бірінші сынып оқушылары мектепке кері және енжар көзқараспен қарайды; денсаулық жағдайына жиі шағымданады; тәртіп бұзушылығы байқалады; мұғалімнің түсіндірген материалын үзіп-үзіп меңгереді; оқулықпен өзіндік жұмыста қиналады; өзіндік оқу жұмысын орындауда қызығушылық танытпайды; сабаққа үнемі дайындалмайды, мұғалім және ата-аналар тарапынан оған бақылау, ескертулер қажет; демалуға берілген үзілісте зейіні мен жұмысқа қабілеттілігін сақтайды; үлгі бойынша жаңа есепті шешу үшін зейіні мен жұмысқа қабілеттілігін сақтайды; үлгі бойынша жаңа есепті шешу үшін мұғалім мен ата-аналардың маңызды көмегін талап етеді; қоғамдық тапсырмаларды ешқандай ықылассыз, тек бақылаумен ғана орындайды, енжар; жақын досы жоқ, сыныптастарының кейбіреулерінің ғана аты мен тегін біледі .

1 сынып оқушылар бейінділігі орташа деңгейде ,бұл бала бақшаға барған және үйден келген аралас оқушылар үшін өте жақсы деңгей,тек оқушылармен жұмысты жақсартып,түрлендіру қажет.

Осы бағытта бақылау барысында сабақтарға қатысу, оқушы дәптерлерін тексеру бойынша ұсыныс сынып жетекші және негізгі пәндерді оқытушы пән мұғалімі Унгарова Ғазиза Туйжергеновнаға ұсыныс бағыттар:1.сабақтарды жоспарға сай жүргізіп, сабақ жүргізу әдіс – тәсілдеріне ойын,сергіту сәттерін көбірек кіргізіп, оқушыларды шапшаңдыққа баулу ұсынылды. 1-сынып оқушылары бейінділіктен қанағаттанарлық деңгейде өттіп,ары қарайда жұмыстар жалғасады.

Отчёт по адаптации первоклассников.

Первый год обучения в школе чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребёнка. Адаптация ребёнка к школе – довольно длительный процесс. Поэтому в начале учебного года перед мной стояла главная цель – обеспечить адаптацию учеников.

В 1 «Б» классе – 8 человек. Из них девочек – 5, мальчиков – 3. Возрастной состав: 4 – 2014г, 4 – 2015г .

До поступления школы 7 детей посещали детский сад, остальные воспитывались дома. Дети очень любознательные и общительные. На контакт со взрослыми идут легко.

В начальный период обучения были созданы благоприятные условия для адаптации (сокращенный рабочий день, три урока по 35 минут, на уроке в обязательном порядке проводятся физкультминутки в игровой форме). Классное помещение проветривается во время перемен, уровень освещенности соответствует санитарным нормам. Организовано рациональное питание. Горячим питанием охвачены все дети.

Для многих детей характерны такие качества, как внимательность, усидчивость, ответственность, честность, упорство, умение управлять своим поведением. В процессе обучения учитываю индивидуальные особенности ученика. Подчеркиваю достоинства и успехи детей. С самого начала поддерживаю общую самооценку ребенка. Для этого использую правила: словесная похвала, кивок головой, улыбка, хвалить исполнителя, предлагаю ребёнку оценить разные стороны своей работы.

Воспитательные моменты включаются в урок, на перемене воспитание происходит по ситуации, а так же собственный пример учителя и родителей.

В целом родители заинтересованы жизнью своих детей, ожидают от них положительных результатов с учетом способностей детей. Оказывают помощь классу, стараются сотрудничать с учителем, вырабатывать единство требований семьи и школы.

Провела собрания. «Трудности адаптации первоклассников к школе», «Режим дня в жизни школьника». Родителям даны рекомендации, как помочь ребенку в адаптационный период.

Обучающиеся на момент поступления в первый класс имели хороший уровень подготовки к школе и в течении двух месяцев дети по-разному адаптировались к школе.

На начало учебного года практически все читали. 2 детей испытывали затруднения. В течении букварного периода познакомились с буквами и дети научились складывать слоги, и читать слоги, понимать смысл прочитанного. 1 ребенок испытывал затруднения во владении навыками письма, так как у него слабо развита моторика рук, ручкой работает с напряжением.

На уроках математики научились воспроизводить последовательность чисел от 1 до 10 как в прямом, так и в обратном порядке, моделировать разнообразные расположения объектов в пространстве по их описанию. И с использованием слов (вверху, внизу, за, между) но (слева и справа) еще путают. Сравнить числа в пределах 10. Умение соотносить предмет и цифру; классифицировать предметы по цвету, по форме, размеру.

Каждого ребенка обучаю на уровне его возможностей и способностей. Проводя психологические наблюдения, пришла к выводу, что у большинства детей сформировалась положительное отношение к школе, дети школу посещают охотно. Таким образом, задачи, которые были поставлены на адаптационный период, выполнены. Условия, для того, чтобы ребёнок быстро и безболезненно приспособился к школьной жизни, были мной созданы. А вообще, адаптационный период в первой четверти не заканчивается, так как ребенок постоянно приспосабливается. А моя задача ему в этом помочь. И на следующей четверти поставила перед собой такие задачи: продолжать создавать ситуацию успеха; способствовать сплочению классного коллектива; формирования доброжелательного отношения между одноклассниками; создавать условия для сохранения и укрепления здоровья; развивать творческие, интеллектуальные и физические возможности детей.

Классный руководитель: Пшембаева С.С

**Бесінші сынып оқушыларының әлеуметтік бейімделу
диагностикасының нәтижелері туралы есеп.**

Оқу уақыты: қыркүйек-қазан 2021 ж

Өтетін орны: «Петровка ауылының ООО» КММ

Диагностика жүргізіп, өңдеген: педагог-психолог Секенова, Р.О.

Саны: 5 А - 12 оқушы.

Диагностиканың мақсаты: бесінші сынып оқушыларының әлеуметтік бейімделу деңгейін анықтау.

Зерттеу әдістері:

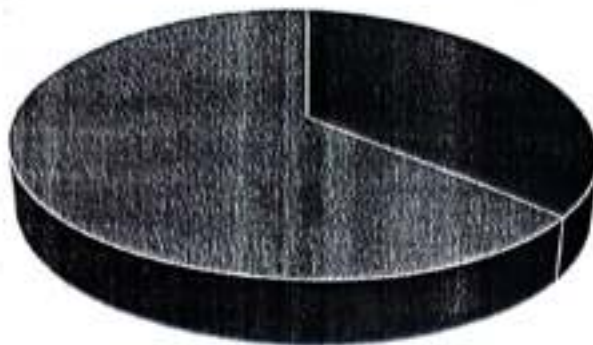
1. «Баспалдақ» техникасы.
2. Мектеп мотивациясын сауалнамалық бағалау Н.Г. Лусканова.
3. Филлипс мектептегі алаңдаушылықты бағалауға арналған тест

Сонымен қатар «Мен бесінші сынып оқушысымын» тақырыбында тренинг өтті. Бұл тренингтің мақсаты бесінші сынып оқушыларының жаңа оқу жағдайларына сәтті бейімделуіне әлеуметтік-психологиялық жағдай жасау болды. Тренинг барысында студенттер жұмысқа белсене қатысты. Рефлексия барысында студенттер тренинг туралы оң пікірлерін білдірді.

Диагностикалық нәтижелер:

«Баспалдақ» әдістемесі баланың өзін қалай бағалайтыны туралы ойлар жүйесін анықтауға арналған. Өзін-өзі бағалау деңгейін тез анықтауға мүмкіндік беретін әдістеменің топтық нұсқасын қолдандым. Жүргізілген диагностика деректеріне сүйене отырып, жалпы алғанда, оқушылардың 33% -ында өзін-өзі бағалауы жоғары, респонденттердің 67% -ында адекватты өзін-өзі бағалауы бар екені анықталды, яғни. балалардың өзіне деген көзқарасы оңды, өзін және іс-әрекетін бағалауды біледі. 5 «А» сыныбының «Баспалдақ» әдісі бойынша диагностикалық тексеру нәтижелері туралы мәліметтер 1-суретте келтірілген.

Баспалдақ техникасы



- Завышенная самооценка
- Адекватная самооценка
- Заниженная самооценка
- Низкая самооценка

Сурет 1. «Баспалдақ» техникасы

Филлипс мектебінің мазасыздану тесті мектеппен байланысты мазасыздану деңгейі мен сипатын егжей-тегжейлі зерттеуге, баланың құрдастарымен және мұғалімдермен қарым-қатынасының эмоционалдық ерекшеліктерін бағалауға мүмкіндік береді.

Филлипс мектебінің мазасыздану тестін қолдану арқылы мектептегі мазасыздану диагностикасының нәтижелері бойынша оқушылардың 83% -ында келесі қорытындыларды жасауға болады, нәтижелер қалыпты диапазонда, 17% -ында мазасыздық деңгейі жоғарылайды .

Әртүрлі модальді мазасыздық шкалаларында келесі көрсеткіштер анықталды:

Осы шкала бойынша қалыпты диапазондағы көрсеткіштермен оқушылардың 100% -ында баланың әлеуметтік байланыстары (ең алдымен құрдастарымен) дамитын әлеуметтік күйзеліс тәжірибесі, эмоционалдық күйі;

Табысқа жету қажеттілігінің бұзылуы, баланың жетістікке деген қажеттіліктерін дамытуға мүмкіндік бермейтін қолайсыз психикалық фон, жоғары нәтижеге жету оқушылардың 17% -ында, ал 83% -ында көрсеткіштер сәйкес келеді. норма;

Студенттердің 83% -ында өзін-өзі көрсетуге, ашуға, өзін басқаларға көрсетуге, мүмкіндіктерді көрсетуге байланысты жағдайлардың жағымсыз эмоционалды тәжірибесінен қорқу, көрсеткіштер жас нормасына сәйкес келеді, 17% студенттерде нәтижелер жоғарылайды;

Білімді сынау жағдайынан қорқу, білімдерді, жетістіктерді тексеру (әсіресе көпшілік) жағдайындағы теріс көзқарас және алаңдаушылық мүмкіндіктер

қалыпты диапазондағы оқушылардың 83%-да байқалады. Бұл әдіс бойынша оқушылардың 17% үрейлендірген;

Басқалардың үмітін ақтамаудан қорқу, олардың нәтижелерін, әрекеттері мен ойларын бағалауда басқалардың маңыздылығына бағдарлану, бағаларға алаңдаушылық, қалыпты диапазондағы студенттердің 75% -ында оқушылардың 25% -ында жоғары деңгей анықталды.

Стресске төмен физиологиялық төзімділік - баланың стресстік жағдайларға бейімделуін төмендететін психофизиологиялық ұйымның ерекшеліктері, қоршаған ортаның алаңдататын факторына (мысалы, ауырсыну) адекватты жауап бермеу ықтималдығын арттырады - оқушылардың 17% -ында байқалады, деңгейінің жоғарылауы. қалыпты диапазонда оқушылардың 83% байқалады.

Мұғалімдермен қарым-қатынастағы проблемалар мен қорқыныштар, мектептегі ересектермен қарым-қатынастың жалпы жағымсыз эмоционалды фоны, бұл оқудың сәттілігін төмендетеді, студенттердің 33% -ында байқалады; оқушылардың 67% -ында жоғары көрсеткіштер қалыпты шектерде.

Филлипс 5 «А» сыныбының мектептегі мазасыздану тестін қолдану арқылы диагностикалық тексеру нәтижелері туралы деректер 2-суретте көрсетілген.



Сурет 2. Филлипстің мектептегі алаңдаушылықты диагностикалау әдісі

Н.Г.Лусканованың «Мектеп мотивациясын бағалау» сауалнамасы оқушылардың мектептегі мотивациясының деңгейін анықтауға мүмкіндік береді. Диагностика нәтижелері бойынша оқушылардың 8%-да мектептегі ынта мен оқу белсенділігі жоғары. Мұндай балалар жоғары когнитивтік

Мотивтердің болуымен, мектептің барлық талаптарын барынша табысты орындауға ұмтылуымен ерекшеленеді. Олар мұғалімнің барлық нұсқауларына өте анық орындайды, саналы және жауапты, егер олар мұғалімнен қанағаттанарлықсыз баға немесе түсініктеме алса, олар қатты алаңдайды.

Студенттердің 75% 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 17%-ы мектепке оң көзқараспен қарайды, бірақ мектеп сабақтан тыс жұмыстармен көбірек тартады. Мұндай оқушылар бірақ 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 3-суретте көрсетілген

Лускановнаның мектеп мотивациясының деңгейін бағалау



Бесінші сыныпта бейімделу процесін бақылау барысында сабақтарға қатыстырылды, оқушылардың үзіліс және сабақтан тыс уақыттағы тәртібі байқалды. Алынған нәтижелерді салыстыру барысында мынадай қорытынды жасауға болады: мазасыздық 5-сыныпта бар. Мектептегі мазасыздықтың негізгі көріністеріне, атап айтқанда, келесі сипаттамаларға ие балалар жатады: оқушылар жиі жауап бермейді, мәні бойынша, негізгі нәрсені ажырата алмайды; олар сабақ барысында ұзақ уақыт бойы сәтсіздіктерді бастан кешіреді: үзілістен кейін сабаққа әрең бейімделеді: тапсырмаларды ұзақ орындайды, жиі алаңдайды; мұғалімдерден үнемі назар аударуды талап ету белсенділік өзгерістер барысында көрінеді.

тегі алаңдаушылықтың шекарасын азайту үшін ата-аналар мен мұғалімдердің эмоционалды қолдауын арттыру керек.

Мұғалімдер үшін:

Мұғалімнің жетекшісіне:

- Балаға шынайы қызығушылық таныта отырып, онымен жиі сөйлесініз.
- Бала егер ол қазіргі уақытта сөйлескісі келмесе, баланы жауапқа тартпаңыз.
- Баламен бірлескен іс-әрекетті ұйымдастыру
- Мұғалімнің сыныптағы тұлғааралық қарым-қатынасқа көңіл бөлуі, қиынбағандарды, қабылданбаған балаларды анықтау. Балалар ұжымының күрделі жанжалды жағдайларсыз дамуына көмектесу, жанжалсыз қарым-қатынасты үйрету.

Мұғалімдер үшін:

- Барлық пән мұғалімдерінің оқу-тәрбие процесін ұйымдастыруға қойылатын талаптарын келісу. Бірыңғай тәртіптік талаптарды сақтау.
- Балаларға тапсырмаларды шамадан тыс жүктемеу, оларды ажырату. Студенттердің сәтсіздіктеріне тым эмоционалды реакциялардан аулақ болыңыз.
- тәрбиелік тапсырманы баланың бойына сіңіруге ерекше көңіл бөлу қажет.
- Қиындықтар туындаса, бала түсінгенше оқу материалын нақты түсіндіру қажет.
- Жігіттерді аты-жөнімен атаған жөн. Студенттік тапсырма сәтсіз орындалған жағдайда бүкіл сыныптың көзінше оқушыны артқа тартуға, ұятқа қалдыруға, сөгімеуге, сөгуге болмайды. Әзіл сезімі сыныптағы ишпендісті жеңілдетуге көмектеседі, атмосфераны «сұйылтады».
- Табысты жағдайды сақтау қажет. Әрбір оқушыға шынайы қызығушылық танытуға тырысыңыз.

Ата-аналар:

- Жаңа мектепке бейімделу кезінде ең кішкентай жетістіктерді атап өтіңіз.
- Баланың бастамаларын, оның қиындықтарды жеңу әрекетін қолдау.
- Оның сыныптастарымен, пән мұғалімдерімен қарым-қатынасына және оның жана жағдайларға, мектепке деген көзқарасына қызығушылық таныту.

**Адаптация за I-четверть 2021-2022 учебного года
5 «б» класса**

В 5 «б» классе на начало четверти было 4 учащихся. Из них выбыл один ученик-Пеленев Богдан. Сейчас всего в классе трое учащихся. Из них двое девочек -Бондаренко Валерия, Шлюмбаева Диана, один мальчик-Ходырев Роман. Два ученика 2010 года рождения, один ученик 2011 года рождения.

Переход в 5 класс-важный и сложный период в жизни детей. Переход учащихся из начальной школы в основную считается не легким периодом.

За первую четверть дети почти привыкли к учителям предметникам и новым для них предметам. Дисциплина в классе очень хорошая. Учащиеся между собой очень дружные и отзывчивы. С учителями предметниками относятся уважительно. На уроках активно выполняют задания.

Но, учащимся привыкшим к определенным порядкам начальной школы, необходимо еще время, чтобы еще больше приспособиться к новому темпу.

Классный руководитель :Бахманова С.К

5 сынып оқушыларының орта буындағы бейімделу жағдайын зерттеу есебі

Адаптациялық кезеңдегі зерттеу оқу жылының басында, қыркүйек айындағы, сыныптың жалпы жағдайын зерттеуден басталады.

Онда: 1. Мектеп психологінің зертеу-бақылау, ортаға бейімделуге жағдай туғызу жұмыстары;

2. Тәрбие ісі жөніндегі орынбасар тәрбие бағытында;

3. Оқу ісі жөніндегі орынбасар оқу бағытында;

Бастауыш сыныпқа өткенде, орта буын сыныбындағы дағдыға бейімделу кезінде балада дағдарыс сипаттары болады. Бастауыш пен орта буын оқуындағы өзіндік қиындықтар шәкірт психикасының өзгеруіне, эмоциональдық сферасын игеруіндегі қиналыстарға әкеліп, оқу-үлгерімінің, психикалық саулығының төмендеуіне әсер етеді. Бастауыш сыныпта бір ғана мұғалім сабақ өткізетін болса, орта буында бірнеше мұғалім сабақ өткізеді, оқушылар мұғалімдердің өзіне тән психологиясын үйрене алмайды. Бастауыш сыныпта оқушылар мұғалімдердің өзіндік ерекшеліктеріне сын көзбен қарамаса, мұғалім оқушы үшін бедел иесі болса, жеткіншектің кезеңде балалар мұғалімдерінің өзіндік ерекшеліктеріне сын көзбен қарай бастайды. Төменгі сынып оқушылары үшін сабақ мазмұны қызықты болса, орта буында пәндердің көбеюі, олардың мазмұны жеткіншектер үшін қиыншылықтар тудырады

Келесі балаларды атап өткім келеді – 5а-Қайырбеков Тамерлан, Шайкемел Инабат, Шаймардан Фарзана, Умбетова Айдана, Ешанов Ә, Бахытбек Б. Қалған білім алушылардың мектептегі орташа уәждемесі бар. Олар сабаққа жеке назар аударуды және мұғалімнің қосымша бақылауын қажет етеді: 5а – Еrsaин Н, Саркытбай М, Сағалбай А, Смадырова А, Кенжебай А., Абударда А.

Математика пәні бойынша балалардың көпшілігінде мектепке деген оң көзқарас бар, танымдық мотив, барлық талаптарды сәтті орындауға деген ұмтылыс бар. Бұл балалар оқу материалын оңай игереді, бағдарламаны жақсы меңгереді, ынталы, мұғалімдерді мұқият тыңдайды, өзіндік жұмысқа қызығушылық танытады. Танымдық мотивтері аз дәрежеде қалыптасқан балалар бар, олар сыныптағы тәртіпті бұзбайды, бірақ сабақта олар сыртқы істермен айналыса алады, нәтижесінде олар оқу материалын фрагменттік түрде игереді. Олар сабаққа жеке назар аударуды және мұғалімнің қосымша бақылауын қажет етеді (5а – Еrsaин Н, Саркытбай М, Сағалбай А, Смадырова А, Кенжебай А).

Математикадан ЗУН-дың (білім, білік, дағды) қалыптасу деңгейін кіріс бақылау жұмысы көрсетті.

Жұмысты 12 адам жазды

Үлгерімі-100 %

Сапасы-50 %

Ағылшын пәні (пән мұғалімі Кенжебаева М.А.) 1 сыныптан бері өткізіліп жатыр. 1 сыныптан бері сабаққа деген өзгеріс жоқ. Сабақта белсенді, үй тапсырмаларын орындайды. Бахытбек Бақдәулет бойынша, оқиды, сабаққа белсенді қатысады. Жылдың басында сабаққа қатысу белсенділігі орташа болса, тоқсанның аяғына қарай белсенділігі артты. Егер тоқсанның басында балалардан ұялып, оқымаса, тоқсан аяғында нақты жауап беретін болды. Оның себебі, ортаға үйренді. Сабақта белсенділігі 50-60%-ға артты. Орыс тілі және қазақ тілі пәні бойынша былтырғы оқу жылында пайыз көрсеткіш көрсеткенімен қыркүйек айындағы 0 үзікте сапа өте төмен деңгейде болды. Оқушылардан оқу жылдамдығы бойынша: деңгейге сай- 6 оқушы, деңгейден төмен -5 оқушы, 1-оқушы мүлдем әріп танымайды. Мазмұндап айту 50 пайыз. Бақылау 33 пайыз. Жұмыс дәптерлері бойынша айтар болсақ барлық пәндер бойынша ескерту жолды сақтамайды, каллеграфия сақталмайды, тазалық сақталмайды. Пән мұғалімдерінің тараптарынан бақылау күнделікті. Тоқсан соңына сәл көтерілгендік байқалды.

Ұсыныс: 1. Бақылауды жалғастыру;

2. Пән бойынша олқылықтармен жұмыс жасау, сабақтағы әдіс – тәсілдерді көбейту;

3. Сынып жетекші Смагулова С.А. ата-аналармен тығыз байланыста болу.

ОІЖ орынбасар: Ахатова Б.К.

Развитие творческого потенциала и коммуникативной компетентности у учащихся во внеурочной деятельности

Ищанова З.Т.

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 обществе с учётом позиций других людей;

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

предметная компетентность – способность анализировать и действовать с позиции 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:

индивидуальная работа – работа с отдельными обучающимися при подготовке ими рефератов, докладов, презентаций; руководство детским

творчеством; работа с одаренными обучающимися, и т. п.
групповая работа – систематическая работа, проводимая с небольшим постоянным коллективом учащихся и направленная на удовлетворение определенных интересов, приобретение новых знаний и практических умений (кружки, секции, творческие группы);
массовая работа – эпизодическая работа, проводимая с большим детским коллективом (лекции, вечера, конференции, недели гуманитарных циклов, олимпиады и конкурсы; выставки, внепрограммные экскурсии и т. п.).

Внеурочная работа является естественным продолжением и дополнением основных форм работы учащихся на уроке и основывается на тех же педагогических принципах, что и учебная (классная) работа с детьми.

Главными из них являются принципы доступности, научности и систематичности, а также принципы развивающего и воспитывающего обучения. Цели внеурочной деятельности:

- создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время;

- создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов обучающихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности со сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Огромную роль в формировании гармонично развитой личности с высокими нравственными идеалами играет внеклассная работа по русскому языку и литературе, так как это один из способов развития ключевых компетентностей. Русский язык, литература, культура общения – это учебные предметы, которым принадлежит главная роль в духовной жизни ребёнка. Поток познания в значительной степени идёт по каналам языка, через слова усваиваются понятия, в формах языка строится мысль и речь. Самовыражение посредством речи является каналом развития интеллекта.

Различные приёмы, методы, формы работы внеурочной занятости способствуют развитию творческих способностей и коммуникативных навыков школьников. Как показывает практика, самостоятельно добытое знание усваивается детьми прочнее, поэтому нужно чаще придавать заданиям проблемный характер. Осваиваемый материал усваивается лучше, когда он 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.

Протокол № 3
заседания МО классных руководителей
27.12.2021 г.

Присутствовали классные руководителя 1-11 классов (19 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 Нурдуллаев Е.Г., 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:

Нурдуллаев Е.Г. рассказал 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



Нурдуллаев Е.Г.

Ищанова З.Т.

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

Социальный педагог:
Лысенко А.А.

Деятельность классного руководителя - целенаправленный, системный, планируемый процесс, строящийся на основе Устава ОУ и иных локальных актов, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе лично ориентированного подхода к обучающимся с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом ОУ.

Классный руководитель содействует созданию благоприятных психолого-педагогических условий для индивидуального развития личности учащихся: изучает особенности развития, состояние здоровья, жизненные проблемы; в индивидуальных беседах, в ходе психологических тренингов привлекает учащихся к самоанализу, помогает им понять себя, привлекает к самовоспитанию, к самоуправлению; проводит родительские собрания, даёт консультации, привлекает родителей к помощи школе.

Основная цель **здоровье сберегающей деятельности:** *воспитание ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, стремление к здоровому образу жизни.*

Главная задача **здоровье сберегающей деятельности** – *формировать у учащихся умение противостоять и бороться с вредными привычками.*

Классными руководителями регулярно проводятся мероприятия, посвященные проблемам здорового образа жизни (классные часы, тренинги, интерактивные игры). Большое внимание уделяется в работе с классом по формированию у учащихся умения противостоять и бороться с вредными привычками. Но для того, чтобы бороться с вредными привычками учащихся, необходимо в первую очередь сформировать у ребят отрицательное к ним отношение. Учитывая, что 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:

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

- **Групповые:** такие как советы дел, творческие группы, органы самоуправления.
- **Коллективные:** такие как коллективные дела, конкурсы, концерты, походы, слёты, соревнования, привлекает к общешкольным акциям.

Для эффективности внеклассной работы в этом направлении чаще всего используются следующие формы работы:

- просмотр видеофильмов с последующим обсуждением,
- обсуждение кинофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления;
- изучение отношения взрослых к проблемам учащихся,
- тематические викторины, классные часы, беседы,
- выступление агбригад,
- конкурсы на лучшее художественное произведение, направленное против вредных привычек человека и демонстрирующее силу человеческого духа,
- выставки рисунков, акции в защиту человека от влияния вредных привычек;
- интерактивные игры.

При проведении профилактической работы классный руководитель должен учитывать организационные принципы профилактики, определенные в Концепции Комплексной активной профилактики и реабилитации:

1 принцип - комплексность - подразумевает комплексное взаимодействие органов и учреждений.

2 принцип - дифференцированность профилактических подходов: по возрасту, по ситуации, по степени наличия факторов риска, развития вредных привычек. Так, при планировании и реализации работы с младшими школьниками, основной целью ставим формирование негативного отношения к вредным привычкам, через воспитание мотивации здорового образа жизни.

3 принцип – аксиологичность, предполагает формирование у детей и подростков представлений о, здоровом образе жизни, законопослушности. Воспитание у ребенка готовности избежать приобщения к одурманиванию невозможно без осознания им личностной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма. С этой целью классный руководитель проводит различные беседы, посещение медико-педагогического центра, классные часы.

4 принцип – многоаспектность, включает сочетание различных направлений целевой профилактической деятельности. Учитывая этот принцип.

5 принцип – непрерывность, профилактическая работа не должна ограничиваться только временем пребывания ребенка в школе, что обеспечивается благодаря привлечению к работе системы дополнительного образования.

Можно выделить три основных направления работы школы по профилактике:

1) воспитательная работа — повышение культурного уровня, организация разумного использования досуга школьников, развитие сети кружков и факультативов.

2) оздоровительное воспитание - пропаганда здорового образа жизни, развитие физкультурного движения, искоренение вредных привычек. Реализуя работу в данном направлении, в школе проводятся мероприятия для учащихся, используются разнообразные формы работы:

Физкультминутки на каждом уроке

Ежедневная утренняя гимнастика

Динамические паузы, проводимые на каждом уроке

День здоровья

Тематические классные часы

Конкурсы рисунков, плакатов, тематических стенгазет

Конкурс агитбригад “Мы за здоровый образ жизни”

Участие в спортивных мероприятиях.

3) Общественные меры борьбы - привлечение общественности к работе.

4) Работа с родителями - здоровый образ жизни, которому учат школьника, должен находить каждодневную реализацию дома, то есть закрепляться, наполняться практическим содержанием. Поэтому школа организовывала тесное сотрудничество с родителями учащихся. Проводятся общешкольные родительские собрания по профилактике правонарушений, преступлений, пропаганде ЗОЖ, с участием специалистов КДН, психологов, медицинских работников, социального педагога. Важной частью практической деятельности классного руководителя по поддержанию контактов с семьей, профилактике правонарушений среди обучающихся является регулярное личное посещение учащихся дома. Это наиболее распространённая и эффективная форма индивидуальной работы с родителями. Классный руководитель посещает семьи своих воспитанников, изучая на месте не только бытовые условия, но и характер

организации семейного воспитания. Опытному наставнику многое могут рассказать сама атмосфера дома, отношения между членами семьи.

Посещая регулярно семьи учащегося, классный руководитель накапливает ценный материал, изучает взаимоотношения между детьми и родителями. Вместе с тем он добивается, чтобы родители стали ближайшими помощниками школы в формировании учащихся моральных качеств. К сожалению, родители не всегда поддерживают требования школы, классного руководителя. Приглашать родителей следует не только после того, как ученик нарушил дисциплину или стал плохо учиться. Иногда он ведет себя неплохо, хорошо учится, но не участвует в общественно полезной работе. Не занятое свободное время порождает лень, замкнутость, нарушение поведенческих качеств.

Профилактика вредных привычек эффективна, повышения качества ЗОЖ, если:

- Применяются как традиционные, так и современные подходы в профилактической работе.
- Профилактическая работа проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Детям и взрослым предоставлена объективная информация о психоактивных веществах; их воздействии на человека, последствиях применения.
- В процессе профилактической работы происходит формирование устойчиво-негативного личностного отношения к вредным привычкам, адекватной самооценки, навыков общения и саморегуляции.

Баяндама

Тақырыбы: «Қауіпсіз интернет»



Информатиа пәнінің мұғалімі
Нурдуллаев Ерлан Габибуллаевич

2021-2022 оқу жылы

Қауіпсіз интернет

1. Әлеуметтік желілер

- Сөйлесіп отырған адамыңа кездескен кезде қоятын сұрақтарыңды қой.
- Өзің туралы қандай ақпарат беретініңді тек сен ғана шешесің.
- Өз аккаунтыңды қауіпсіздендіруге тырыс. Өз құпиясөзіңді ешкімге айтпа.
- Желіде басқа адам туралы ақпарат жариялама.
- Егер желіде бүркеншек атпен тіркелген болсаң, оны тек сенетін адамдарына ғана айт.

2. Мобильді ғаламтор

- Кім болса соған телефон нөмірінді берме.
- Хабарлама, фото, видеолардың күмәнді таратылымдарына қосылма.
- Ғаламторда отырғанда Bluetooth-ды қосылған күйінде қалдырма.
- Жарнама тарататын SMS-ге назар аударма.

3. Онлайн-ойындар

- Қандай ойындар ойнап жүргеніңді өзің сенетін басқа адамдарға, әсіресе үлкендерге айт.
- Желіде басқа ойыншылармен сөйлескенде сақ бол. Тышқанды қандай адам басқарып

отырғанын ешқашан білмейсің.

- Ойында серіктес болу мен достықты шатастырма.
- Ойынға қанша уақыт жұмсау керектігі туралы ата-анаңмен келісіп ал.

4. Чаттар, блогтар, форумдар

Айтылған нәрсе ұмытылады, жазылған нәрсе қалады.

Өзіңе тым дәрекі, ұятсыз емес лақап ат ойлап тап.

Өзіңнің ішкі түйсігіңе сен, мазасыздық сезінсең, ғаламтордан шық.

Ең маңызды нәрсе – ол сенің өмірің, сенің қалауың. Сөйлескің келмесе, желіге қосылма.

Сөйлесіп болған соң, видеокамераны өшіруді ұмытпа.

Сенің өмірде де, ғаламторда да жауапкершіліктерің бар.

Басқа біреудің суретін жарияламас бұрын, рұқсатын ал.

Сенің парақшаңда басқа адамдардың не жариялап жатқанын бақылауда ұста.
Сен туралы ақпаратты не үшін сұрап, қайда қолданғалы жатқанын сұрап біл.
Өзің туралы жеке ақпараттарды жарнамалалық сілтемелерде жариялаудан бас тарт.
Өз суреттеріңді желіде жариялауға рұқсат берме.
Рұқсатыңсыз жарияланған суреттерді өшіруді талап ет.

Мазалаған сұрақтарың болса, сайттың модернаторының көмегіне жүгін.

Ғаламторда жарияланған ақпараттың барлығы негізді емес, сондықтан:

- Балалардың сындарлы ойлауын қалыптастырып, ғаламтордағы ақпараттың барлығы шынайы емес екенін түсіндіру керек;
- Баланы ғаламтордан алған ақпаратты басқа ақпарат көздерімен салыстыруға үйретіңіз;
- Балаларды түрлі жолмен ақпарат іздеуге үйретіңіз.

Ғаламторда ұнамсыз ақпараттар кездестірген жағдайда:

- Балаларға адамдар және нәсілдер арасында жауласудың еш ретсіз дүние екенін түсіндіріңіз;
- Баламен дін туралы сөйлесіңіз, басқалардың сенімін сыйлауға үйретіңіз;
- Баланы жағымсыз, зиянды ақпараттарды тануға, ондай ақпараттардан бойын аулақ ұстауға үйретіңіз;
- Қорғаудың бағдарламалық құралдарына бақылаудың қосымша элементі деп қараңыз.

Баланың ғаламтордағы қауіпсіздігін қамтамасыз ету:

- Балалар қашан да үлкендердің көмегіне жүгіне алатын болу керек;
- Балалардың ғаламторда бір-бірімен сөйлескенде, әдеп сақтап, сыпайы болуын талап етіңіз;
- Рұқсатсыз ғаламтордағы жаңа таныстарымен кездесуіне жол бермеңіз;
- Спам хаттарды кейін қайтарудың, басқа біреуге жіберудің еш қажеті жоқ.
- Баланың әлеуметтік сайттарда арандатушы ақпарат, сурет, видео салуына тиым салыңыз;

Өзі туралы ақпаратты ғаламторда жариялауға тиым салыңыз (тегі, аты, мекенжай, жасы, телефон нөмірі, электронды мекенжай, мектептің атауы, сыныбы, достарының тегі, туыстары).

Бастауыш сынып оқушыларының ата-аналарына кеңест (7-10жас):

- Баланы өзіңіз рұқсат еткен сайттарға кіруге үйретіңіз.
- Балаға кіруге болмайтын сайттарды блокқа салып қойыңыз.
- Өзі туралы ақпарат беруде бала ата-анасымен кеңесетін болсын.
- Ата-ананың рұқсатынсыз бала ғаламтордан ештеңе жүктемеуі керек.
- Бұл жаста хабарламамен тез алмасатын (мысалы, , Skype) құралдарды қолдануға рұқсат етпеңіз.
- Балаңызбен оның ғаламтордағы достары туралы сөйлесіп тұрыңыз.
- Баланы ғаламторда бірдеңе мазаласа, оны бірден сізге айтатын болсын.

Орта буындағы балалардың ата-анарына кеңес (10-13жас)

- Өзі туралы ақпараттың құпиялығын баланың есіне салып отырыңыз;
- Ғаламтордан бағдарлама немесе файл жүктер алдында рұқсат сұрауға үйретіңіз;
- Баланы ғаламторда бірдеңе мазаласа, оны бірден ата-анасына айту керек;
- Балаңыздың электронды поштасымен танысуыңызға рұқсат беруін талап етіңіз;
- Балаға ғаламтордағы жауапкершілік пен өзін-өзі қалай ұстау керектігі жайында түсіндіріңіз.

Жоғары сынып оқушыларының ата-аналарына кеңес (14-17жас)

- Балаңыздың қандай чат, әлеуметтік сайт, хабарландыру парақшаларын пайдаланып жүргенін бақылаңыз;
- Балаңыздың ғаламтор арқылы танысқан адаммен кездесуіне рұқсат бермеңіз;
- Өзің туралы ақпарат берудің құпия болудың мәнін түсіндіріңіз.
- Балаға спамнан қорғануға көмектесіңіз;
- Балаңыздың ғаламторды бұзакылық үшін пайдалануына жол бермеңіз;
- Жасөспірім балаңыз ғаламтор арқылы бір затты сатып алуда, сатуда сізбен ақылдасатын болсын;
- Балаңызбен құмар ойындарды және олардың зияны туралы талқылаңыз.

Қауіпсіздікті көтерудің алғашқы қадамдары:

- Компьютердің бағдарламалық жабдықтарының лицензиялары болатын болсын;
- Антивирустық бағдарламалар орнатыңыз;
- Антивирустық бағдарлама базасының үнемі жаңарып отыруын қадағалаңыз;
- Компьютерді үнемі вирускқа тексеріп тұрыңыз. Спам-сүзгі орнатыңыз;
- Өзіңіз білмейтін қолданушыдан келген хатты ашпаңыз;
- Спамды басқа адамдарға жібермеңіз.

Протокол № 1

28.02.2022 г.

Присутствовали:

Унгарова Х.Т. - классный руководитель 1 «А» класса

Ахметова С.А. - классный руководитель 4 «Б» класса

Бахманова С.К. – родитель

Мяги Н.Н – родитель

Ищанова З.Т. ЗДВР

Нурдуллаев Е.Г. – ЗДВР

Повестка дня:

1. Инцидент, произошедший в гардеробе

Родители высказали свои позиции относительно произошедшего инцидента.
Заместители директора заслушали обе стороны инцидента.

РЕШИЛИ:



1.1. Прийти к общему решению

1.2. Классные руководители 1-11 классов ОБЯЗАНЫ ВСТРЕЧАТЬ И ПРОВОЖАТЬ своих учеников, во избежание подобных случаев в будущем.

1.2.1. мониторинг пункта 1.2 возложить на вожатую и заместителей директора по ВР с 1.03.2022

1.2.1. при неисполнении пункта 1.2. будет написана докладная на имя директора школы Ищанова Е.М.








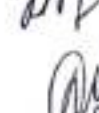

Зам. Директора по ВР

 Утегенов М.Е.
 Нурдуллаев Е.Г.



Нурдуллаев Е.Г.

Ищанова З.Т.

 Акхметова С.А.
 Кулембаева З.Б.
 Жамбулаева С.С.
 Саландукова М.У.
 Маматгалиева А.
 Бондаренко У.К.
 Бондаренко А.К.
 Бахманова С.К.
 Кенжебаева М.А.

Когда у педагога появляется свободное время, он все равно не может полностью расслабиться. Современный учитель рискует столкнуться с осуждением, даже если просто разместит «неподходящее» фото на своей личной странице в соцсети. Ему приходится держать марку и не выходить из профессиональной роли 24 часа в сутки. Такое напряжение может не сказываться на эмоциональном состоянии человека.

Какие факторы приводят к профессиональному выгоранию педагогов?

Факторы, из-за которых специалисты «перегорают», можно разделить на три большие группы:

1. **Личностные:** реактивность, склонность к интроверсии, низкая или чрезмерно высокая эмпатия, авторитарность и жесткость по отношению к другим, низкий уровень самооценки и самоуважения. Ряд исследований подтверждает, что выгоранию наиболее подвержены педагоги-трудоголики, которые решили посвятить жизнь карьере, постоянно работают без отдыха, закрывая глаза на свои личные интересы и потребности за пределами школы.

2. **Статусно-ролевые:** ролевой конфликт или неопределенность (например, конфликт между профессиональной и семейной ролями), неудовлетворенность карьерным и личностным ростом (самоактуализацией), низкий социальный статус профессии, ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность, отсутствие признания со стороны детей, родителей, коллег.

3. **Профессионально-организационные** или **корпоративные:** отсутствие четкой организации и планирования образовательного процесса, монотонность работы, несоответствие между вложенными в карьеру ресурсами и профессиональным признанием, строгая регламентация времени работы, негативные или холодные отношения с коллегами и недостаточная поддержка с их стороны, конфликты, конкуренция, дефицит административной, профессиональной и социальной поддержки.

Проявления синдрома выгорания

У каждого педагога эмоциональное выгорание выражается по-своему, но почти всегда клиническая картина этого расстройства включает проявления:

• **Социально-психологические:** нервные срывы, вспышки гнева и бесосновательной агрессии, повышенная тревожность, постоянное чувство беспокойства, страха, вины, угнетенное состояние, апатия, отсутствие положительного настроения на будущее, ощущение «неправильности» всего происходящего.

• **Физиологические:** повышенная утомляемость, постоянная усталость, нарушения сна (сонливость или бессонница), раздражительность, головные боли, беспричинные ухудшения зрения и слуха, резкие скачки веса, обострение хронических заболеваний.

• **Профессиональные:** безразличие к работе, коллегам (даже если раньше с ними были отличные отношения), к педагогическому процессу в целом.

Профессиональное выгорание приводит к возникновению внутреннего локуса контроля – педагогу кажется, что он несет ответственность за все происходящее вокруг события. Постепенно у специалиста меняется поведение – он начинает откладывать важные задачи. Ухудшаются результаты работы и отношения с коллегами, учениками, родными и друзьями. Отсюда чувство собственной бесполезности, вспышки гнева, нервные срывы. Возникают или обостряются вредные привычки: злоупотребление алкоголем, сигаретами, переедание, игромания и другие.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов и его преодоление

Заниматься предотвращением профессионального выгорания и устранением его последствий должны и сам педагог, и администрация учебного заведения, где он работает.

Работодатель может понизить процент возникновения СЭВ у своих сотрудников, если обеспечит им возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Администрация может четко распределить обязанности, продумать должностные инструкции и организовать здоровые взаимоотношения педагогов. Важно создать благоприятные условия, обеспечить наличие современных справочных, учебных и методических материалов и пособий, техники, компьютеров и пр. Учебные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам по уровню освещенности, температуры и пр. Кроме того, у педагогов должна быть возможность поесть, отдохнуть во время перерыва.

Профилактика профессионального выгорания педагогов зависит и от самих учителей. Для предотвращения и преодоления эмоционального выгорания специалист должен научиться снимать стресс, морально и физически отдыхать от работы, отделять профессиональную жизнь от личной. Подойдут различные техники релаксации, прогулки и занятия спортом, дыхательная гимнастика, водные процедуры, чтение художественной литературы. Важно развивать в себе креативность, не пренебрегать планированием образовательной деятельности, чтобы реже сталкиваться со стрессом.

Повышайте квалификацию, чтобы не «перегореть»

Стрессовые ситуации – одна из главных причин развития СЭВ. А они часто возникают из-за недостаточного профессионализма. Например, класс перевели на дистанционное обучение, а учитель не владеет компьютерными технологиями. Или в классе появился ученик с ОВЗ, а у педагога очень отдаленные представления о том, что такое инклюзивное образование. Чтобы избежать стресса в таких ситуациях, повышайте квалификацию по незнакомым или сложным для вас темам.

Протокол № 4
Заседания МО классных руководителей

18.03.2022 г.

Присутствовали классные руководители с 1 по 11 классы (20 педагогов)

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.

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 особенности 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 эмоционалды 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 жана 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 тандау 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-психоэмоционалды 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. Психоэмоционалды 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 редуция 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 понимает способность сказать «нет», когда весь мир хочет услышать «да».

Ключевым ресурсом противодействия «выгоранию» можно считать способность личности к смыслотворчеству. 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

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 личного 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 расходитя 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. Прделайте 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 листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – 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 күйіп қалуының алдын алу

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

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

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

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

Эмоционалды күйіп қалудың негізгі белгілері: шаршау, шаршау; психосоматикалық асқынулар; ұйқысыздық; оқушыларға, әріптестерге қатысты жағымсыз көзқарастар; өз жұмысына қатысты жағымсыз көзқарастар; өз міндеттерін орындауды елемеу; 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. Джексонның (1981) күйіп 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 "үнсіздігі", "күнгірттігі" сезімі пайда болады, басқа адамдардың қажеттіліктеріне немқұрайлылық пайда болады.

2. Дегерсонализация баска адамдармен қарым-қатынастың деформациясында көрінеді. Кейбір жағдайларда бұл басқаларға тәуелділіктің жоғарылауы болуы мүмкін. Баска жағдайларда-адамдарға қатысты негативизмнің жоғарылауы. Дегерсонализация пайда болған кезде мұғалім оқушыларды тұлға ретінде қабылдауды тоқтатады. Ол олардан ең жаманын күтіп, өзін алыстатады. Теріс реакциялар әртүрлі жолдармен көрінеді: қарым-қатынасқа кұлықсыздық, 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 арнауды шешкендер, толығымен жұмысқа сіңіп, тынығусыз үнемі жұмыс істейді, күн сайын баска 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 сипайсысы 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 онтайлы 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 калуға қарсы сыртқы (әлеуметтік) ресурстар.

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

Протокол № 5
Заседания МО классных руководителей
30.05.2023 г.

Присутствовали классные руководители с 1 по 9 классы

Повестка дня:

1. «Итоги деятельности МО за 2021-2022 учебный год».
2. «Определение задач МО на 2022-2023 учебный год».

1. СЛУШАЛИ :

Пшембаева С.С., ознакомила классных руководителей об итогах деятельности МО за 2021-2022 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 2022-2023 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 :

Анализ
работы методического объединения
классных руководителей за 2021-2022 уч. год.

Деятельность классного руководителя является важнейшим звеном в воспитательной работе школы. В школе 11 классов. Состав классных руководителей стабильный. Планирование работы классных руководителей по воспитанию 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 2021/2022 учебном году в состав методического объединения входило 20 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 2021-2022 году было проведено пять заседания МО классных руководителей, на которых рассмотрели следующие вопросы:

Август.

1. Анализ работы МО за 2021-2022 учебный год.
2. Основные направления воспитательной работы на 2021-2022 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. Происхождение (источники) информационных угроз.

Март.

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

Май.

1. Итоги деятельности МО за 2021-2022 учебный год.
2. Определение задач МО на 22-23 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 2021 -2022 учебный год необходимо в 2022-2023 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

Пшембаева С.С.

"Петровка ауылының жалпы білім беретін мектебі" КММ

Талдау

әдістемелік бірлестіктің жұмысы

2021-2022 оқу жылындағы сынып жетекшілері.

Сынып жетекшісінің қызметі мектептің тәрбие жұмысындағы маңызды буын болып табылады. Мектепте 11 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.

2021/2022 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. Қанықтықтан 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 МҰ жұмысын талдау.

2. 2021-2022 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 қалу 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.

С. С. Пшембаева

ҚМ басшысы