

Ата-аналар жиналысына арналған психологиялық жаттығулар.

Ата-аналар жиналысында танысу үшін түрлі жаттығулар мен ойындарды қолдануға болады. Бұл жаттығулар ата-аналар арасындағы қарым-қатынасты жақсартуға, ашықтық пен сенім орнатуға көмектеседі.

Мақсаты: Ата-аналарға арналған психологиялық жаттығулар ата-аналардың балаларына қатысты эмоционалды тұрақтылығын дамытуға, олардың қарым-қатынасын жақсартуға, стрессті азайтуға және ата-ана болудың қиындықтарын жеңілдетуге көмектеседі.

Міне, осындай бірнеше жаттығуларды ұсынамыз:

1. "Менің есімім және менің балам"

Бұл жаттығу өте қарапайым. Барлық ата-ана шеңбер бойына жиналады. Әр ата-ана өз есімін және баласының атын айтып таныстырады, ал келесі ата-ана алдыңғы аталған есімімдерді атап барып, өз есімін және кімнің ата-анасы екенін атайды.

Мысалы:

Бірінші мұғалім бастайды: Мен Аяулым ұстаз, 5 Ә сынып жетекшісімін

Екінші ата-ана: Аяулым ұстаз, Мен Гүлназ, Балжанның анасымын;

Үшінші ата-ана: Аяулым ұстаз, Гүлназ, Балжанның анасы, мен Ерлан, Нуралидің әкесі....

Дәл осылай барлық ата-ана өзіне дейін қанша есім аталды, сонша есімді атап барып өзін таныстырады.

Бұл жаттығу ата-аналардың танысу барысында бір-бірінің есімдерін позитивті сақтауға ықпал етеді.

2. "Бірге ортақ нәрсе тап"

Ата-аналар екі-екіден жұпқа бөлініп, 2-3 минут ішінде өздерінде ортақ қандай нәрсе барын табуы керек (мысалы, бір мектепті бітірген немесе бір жерден келген, ұқсас мамандық иелері немесе ұқсас киім кигендер және т.б.). Бұл жаттығу ата-аналарды біріктіріп, оларды өзара жақындастырады.

3. "Әңгіме-кубик"

Әр ата-анаға кубик беріледі, оның әр бетінде сұрақтар жазылған (мысалы, «Сіздің балаңыздың сүйікті сабағы қандай?», «Сіздің балаңыздың басты қасиеті не?»). Ата-ана кубикті лақтырып, шыққан сұраққа жауап береді. Бұл танысу мен байланыс орнатуға арналған жеңіл әрі көңілді әдіс.

4. "Баланың көзімен"

Әр ата-анаға қағаз беріледі, онда «Менің балам мені қалай көреді?» деген сұрақ жазылған. Олар өздерін балаларының көзқарасы бойынша сипаттап, жиналыста бөліседі. Бұл ата-аналарға өздері туралы жаңа нәрсе ойлауға мүмкіндік береді.

5. «Менің ата-аналық рөлім».

- Мақсаты: өзіңіздің ата-ана ретіндегі рөліңізді және балаға деген қарым-қатынасыңызды түсіну.

- Қалай орындау: Бір параққа өз ата-аналық рөліңізді сипаттаңыз. Мысалы, сіз өзіңізді қандай ата-ана деп санайсыз? Қандай қасиеттерге ие болғыңыз келеді? Сізге бала тәрбиелеуде не маңызды?

- Қорытынды: Осы рефлексия арқылы сіз өз рөліңізге сын көзбен қарап, қай жерде дамуды қалайтыныңызды түсінесіз.

6. «Құндылықтар пирамидасы»

- **Мақсаты:** отбасыңыз үшін маңызды құндылықтарды анықтау.

- Қалай орындау: Өз отбасыңыз үшін ең маңызды 5 құндылықты атаңыз (мысалы, махаббат, сенім, жауапкершілік, қамқорлық, т.б.) және оларды маңыздылығына қарай пирамидаға орналастырыңыз. Осы құндылықтарды қалай іске асырып жатқаныңызды талқылаңыз.

- Қорытынды: Бұл жаттығу арқылы ата-аналар отбасы ішіндегі құндылықтарды нығайтып, балаларымен ортақ мақсаттарға қол жеткізуге ұмтылады.

Осы жаттығулар ата-аналарға баламен қарым-қатынасты жақсартуға және өз эмоцияларын дұрыс басқаруға көмектесетіндігін ата-аналарға жеткізу және жаттығуды орындар алдында мақсаты мен пайдасын түсіндіру қажет әр педагог.

Бұл жаттығулар ата-аналар жиналысын жандандырып, барлығының белсенді қатысуына ықпал етеді.

Қымбатты сынып жетекші! Өзіңіздің сыныбыңыздың жасерекшеліктеріне, ата-аналардың санатына, құрамына қарай ыңғайлы жаттығуды таңдап алып жүргізесіз .