

Бекітемін  
«Әлия» жекеменшік балабақшасының  
Басшысы

Карабалаева А.С.

2023-2024 оқу жылы



# 2023-2024 оқу жылына арналған психолог маманының жоспары

Психолог маманы: Минбасова Н.К

Мұнайлы ауданы, 2023-2024 ж

**Мақсаты:**

Сапалы тәрбие беру үшін әлеуметтік-психологиялық жағдай қалыптастыру; білім беру саласында балалардың психологиялық дамуына көмектесу.

**Міндеттері:**

1. Психологиялық саулықтарын нығайту, жасы мен жеке дамуын ескере отыра, балабақшада әр балаға ыңғайлы жағдай жасау;
2. Білім беру саласында әр балаға дер кезінде психологиялық көмек пен алдын-алу жұмыстарын жүргізу.
3. Педагог кадрлармен ата-аналар қауымына СӨС туралы түсінігін кеңейту.

**Жылдық жұмыс бағыттары:**

- Ақпаратты –аналитикалық бағыт;
- Психодиагностика;
- Түзету – дамытушылық;
- Кеңес беру;
- Психопрофилактика ,психоағарту.

№	Ақпаратты –аналитикалық бағыт	мерзімі	Нәтижесі
I.	<p><b><u>Әкімшілік- құрылымдық құжаттармен жұмыс</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жылдық жұмыс жоспарын құру.</li> <li>2. Кабинет құжаттарымен жұмыс.</li> <li>3. Есептік құжаттармен жұмыс: <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологтың кеңес журналы;</li> <li>- топтық жұмыс журналы;</li> <li>- диагностика журналы;</li> <li>- түзету – дамытушылық бағдарламаларымен жұмыс;</li> <li>- психологиялық ағарту журналы;</li> <li>- жыл бойы жүргізілген жұмыстарының аналитикалық, статистикалық есебі.</li> </ul> </li> </ol>	<p>Тамыз Қыркүйек</p> <p>Жыл бойы</p> <p>Жыл бойы</p> <p>20.12 25.05 дейін</p>	
II.	<p><b><u>Мұрағат құжаттарымен жұмыс</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психопедагогикалық даму картасы</li> <li>2. Психологиялық зерттеулердің нәтижесі</li> <li>3. Диагностикалық зерттеулердің хаттамасы</li> </ol>	<p>Жыл бойы</p> <p>Жыл бойы</p> <p>Жыл бойы</p>	

<p><b>III</b></p> <p>.</p>	<p><b><u>Ұсынылатын құжаттары:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Жылдық жұмыс жоспары;</li> <li>➤ жыл бойы жүргізілген жұмыстарының</li> <li>➤ аналитикалық, статистикалық есебі.</li> <li>➤ Ересек және орта топ балаларының таным процесінің көрсеткіші балабақша түлектерінің мектепке дайындығын зерттеу.</li> </ul>	<p>02.09 дейін 20.12 дейін 30.05 дейін  20.05 дейін</p>	
<p><b>IV</b></p> <p>.</p>	<p><b><u>Өзіндік даму жоспары:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балабақша жұмысына белсене араласу;</li> <li>- аудандық, облыстық семинарларға қатысу;</li> <li>- біліктілігін көтеру;</li> <li>- ашық сабақтар мен іс-шаралар өткізу (тақырыбы мен қатысушылар санын көрсету)</li> <li>- танымдық сайыстарға қатысу.</li> </ul>	<p>Балабақша жоспарына сәйкес, жоспарға сәйкес.</p>	

### Тәрбиеленушілермен жұмыс

№	Мазмұны	Жұмыс түрі	Мерзімі
<p><b>I.</b></p>	<p><b><u>Психодиагностика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ересек және орта топ балаларының таным процесінің көрсеткіші (алғашқы тексеру)</li> <li>➤ Ересек және орта топ балаларының таным процесінің көрсеткіші (қайталап тексеру)</li> <li>➤ Түлектердің мектепке дайындығын тексеру</li> <li>➤ Ересек және орта топ балаларының қобалжуын тексеру. «Өмірде жоқ жануар» тесті.</li> <li>➤ Отбасы жайлылығын анықтау. («Менің отбасым» тесті)</li> <li>➤ Жеке тұлғалық қасиетін анықтау («Үй-адам- ағаш» проективті тесті)</li> </ul>	<p>Жеке тексеру</p> <p>Жеке тексеру</p> <p>жеке тексеру жеке тексеру</p> <p>топтық тексеру</p> <p>топтық, жеке жұмыстар</p>	<p>Қыркүйек-қараша ақпан-сәуір</p> <p>мамыр желтоқсан</p> <p>ақпан</p> <p>наурыз</p>

<b>II.</b>	<u><b>Түзету-дамытушылық:</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Мектепке дейінгі балалардың қобалжуын анықтау.</li> <li>➤ Тәртібінде қиындығы бар балалармен психосергіту жұмыстары. ( Е.А.Алябьева)</li> <li>➤ «Міне, біздер қандаймыз!» ( Крюкова С.В) Мектепке дейінгі балалардың эмоциялық даму – күйін анықтау.</li> <li>➤ Тұлғааралық қарым – қатынасты анықтау (социометрия әдісі)</li> <li>➤ «Мектепке дайындық» психофизиологиялық дамуы, жетілуі, темперамент күйлері, таным қасиетін зерттеу.</li> </ul>	<p>жеке жұмыстар</p> <p>жеке жұмыстар</p> <p>топтық жұмыстар</p> <p>топтық жұмыстар</p> <p>топтық жұмыстар</p>	<p>жыл бойы</p> <p>жыл бойы</p> <p>жыл бойы</p> <p>жыл бойы</p> <p>мамыр</p>
<b>III</b>	<b>Психопрофилактика , психоағарту</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Барлық топ балаларына жеке папка әзірлеу</li> </ul>	<p>Жеке, топтық жұмыс</p>	<p>жыл бойы</p>
<b>IV</b>	<u><b>Түрлі саладағы тәрбиеленушілермен жұмыс</b></u> <p><u><b>Дарынды балалармен жұмыс</b></u>  «Мектепке дейінгі жастағы балалардың дарынды қасиетінің білінуі мен пайда болуы»</p> <p><u><b>Өте белсенді балалармен жұмыс</b></u>  « Аса белсенді балалармен жұмыс» тест</p> <p><u><b>Қабылдауы төмен балалармен жұмыс</b></u>  «Балалардың қабілетін жетілдіреміз!»</p>	<p>Жеке, топтық жұмыс</p>	<p>жыл бойы</p>

## Педагогтермен жұмыс

№	Мазмұны	Жұмыс түрі	Мерзімі
I.	<b><u>Психодиагностика:</u></b> Сұраныс бойынша	Жеке, топтық жұмыс	Жыл бойы
II.	<b><u>Психоағарту</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Іскерлік ойын « Қарым-қатынаста қандаймыз?»</li> <li>• Семинар-практикум "Ата-анамен тіл табысу жолдары "</li> <li>• Психологиялық кітаптар қорынан әдістемелік көмектер беру</li> <li>• Тренингтік жаттығу: "Жақсы көңіл – күй жан қуанышы"</li> </ul>	Топтық жұмыс	Қараша  Қаңтар  Үнемі  Наурыз
III	<b><u>Кеңес беру</u></b>  Жеке, топтық	жеке, топтық жұмыс	жыл бойы
IV	<b><u>Педагогикалық кеңестер мен семинарлар</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Балалардың психологиялық саулығы - балабақша жұмысының басты міндеті»</li> <li>• «Баланы ұлтжанды қылып қалай тәрбиелеуге болады?»</li> <li>• «Балалардың танымдық ерекшелігі»</li> <li>• «Ата-ана махаббаты»</li> <li>• «Мектепке даярлық деген не?»</li> </ul>	Топтық жұмыс	Қазан  Желтоқсан  Ақпан Наурыз Мамыр

## Ата-анамен жұмыс

№	Мазмұны	Жұмыс түрі	Мерзімі
I.	<p><b><u>Психодиагностика:</u></b> Сұраныс бойынша</p>	жеке, топтық жұмыс	жыл бойы
II.	<p><b><u>Психоағарту</u></b> <b><i>Жалпы ата-аналар жиналысына қатысу:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ортаңғы топ ата-аналарымен: «Ерте жастағы бала психологиясы»</li> <li>• Ересек топ ата – аналарымен: - «Сіздің балаңыз болашақ оқушы!»</li> <li>• Жас ата – аналарға кеңес: - «Балабақшаға алғаш келгенде»;</li> <li>• Жас мамандармен жұмыс: «Ата-аналар жиналысының жүргізілу тәртібі»</li> </ul> <p><b><u>Топтағы ата-ана жиналысына қатысу:</u></b>  <b>Төменгі топ:</b> «Балабақшаға бейімделу»  <b>Жоғары топ:</b> «Бала өзінің тәртібімен не айтқысы келеді?»  <b>Түлектер ата-аналарына:</b> «Баланы мектепке дайындауды қалай жүргіземіз?»  <b><u>Ата-аналарға ақпараттар:</u></b>  <b>ТТ:</b> «Бала балабақшаға алғаш келгенде», «Бейімделу кезеңі», «Баланы түсіну», «Балабақшаға қуанышпен», «Балаңыздың тіл дамуы», «Баланы киінуге қалай үйретуге болады?»  <b>ЖТ.</b> «Балаға не үйрете аламыз?», «Санауды үйретеміз», «Анамызбен асханадамыз», «Тынымсыз ұйқы », «Ойын- көмекшіміз», «Бала үрейін қалай жеңеміз?»  <b>Түлектерге:</b> «Балаларға ұнайтын тәсілдер», «Мектепке қуанышпен», «4-5 жастағы ерекшелік», ««Жазалау дұрыс па , бұрыс па?», «Күзде мектепке барамыз».</p>	топтық жұмыс	Жыл бойы  Жылдық жоспарға сәйкес
III	<p><b><u>Кенес беру</u></b> <b><u>Топтық</u></b> «Балабақшаға баруға баланы қалай дайындау керек?», «Физикалық тәрбие», «3 жастағы қиындық», «СӨС қалыптастыру», «Болашақ оқушы келбеті» <b><u>Жеке</u></b></p>	Жеке, топтық жұмыс	жыл бойы

## **«Баланы ата-ана тәрбиелейді. Ата-ананы кім тәрбиелейді?» әдістемесі.**

Мақсаты: отбасындағы балаға деген ата-ананың қатынасының стилін анықтау.

Орындау ережесі. Ұсынылған сұрақтарды мұқият оқып шығыңыз. Оларға ашық жауап беруге тырысыңыз. Тест бала тәрбиесіне байланысты белгілі бір қорытынды шығаруға көмектеседі.

Жауап варианттар мына төменгі әріптермен белгілейді:

**«Мен мұны істей аламын және әрқашан осылай істеймін» А-3 балл**

**«Иә,бірақ барлық кезде емес» Ә-2 балл**

**«Жоқ,бұлай істей алмаймын» Б-1 балл**

### ***Тапсырмалар***

Сіз:

- 1.Кез- келген уақытта жұмысыңызды тастап бала тәрбиесімен айналыса аласыз ба?
- 2.Жасына қарамастан онымен ақылдаса аласыз ба?
- 3.Балаға жіберген қателіктеріңізді оның алдында мойындай аласыз ба?
- 4.Қателіктеріңіз үшін одан кешірім сұрай аласыз ба?
- 5.Балаңыздың әрекеті сізді қынжылтқанымен өзіңізді игере аласыз ба,салқынқандық сақтай білесіз бе?
- 6.Балаңыздың орнына өзіңізді қоя білесіз бе?
7. Ең болмаса 1 минутқа өзіңізді мейірімді перзент ретінде сезіне аласыз ба?
- 8.Балаңызды жаралайтындай сөздерді пайдаланудан өзіңізді үнемі аулақ ұстай білесіз бе?
- 9.Жақсы қылығы үшін балаңызға оның тілегін орындайтыныңызға уәде бере аласыз ба?
- 10.Балаңыз ойына келгенді істегісі келсе және өзін қалай ұстағысы келсе,оның әрекеттеріне еркіндік беріп,тірлігіне ешқандай

араласпайтын бір күн бере аласыз ба?

11.Басқа баланы сіздің балаңыз ұрса,негізсіз ренжітсе, оны елемей қоя аласыз ба?

12.Балаңыздың өтініші мен жылауына егер ол еркелік немесе қырсықтық болса қарсы тұра аласыз ба?

### ***Бағалау шкаласы***

1. «А»жауапқа -3 балл

2. «Ә»жауапқа - 2 балл

3. «Б» жауапқа -1 балл

Нәтижесін талдау.

30-39 балл жинасаңыз,бала-сіздің өміріңіздегі ең құнды адам.Сіз оны тек түсініп қана қоймай,оған құрметпен қарайсыз.Сіз тәрбиеде прогрессивті принциптерді қолданасыз.Жақсы нәтижелерге қол жеткізуіңізге ешқандай күмәндануға себеп жоқ.

16-30 балл жиналса,балаға қамқорлық жасау сіз үшін бірінші маңызды жұмыс,сіздің қамқорлығыңыз гиперқамқоршылықпен ұштасып тұр.

Диагностикалық кезеңде осы кітаптың 6-шы тарауында берілген және екінші,үшінші кітаптардағы әдістемелерді кеңінен пайдалануға болады.

Диагностикалық кезеңнен кейін тренинг басталады.Оның негізі ретінде ересек пен баланың өзара қызметтесуі болып табылады,сол себепті де оның басты мақсаты-ата-ана мен баланың серіктестік қарым-қатынасы мен қызметтестігінің қалыптастыру және дамыту болып табылады.Бағдарлануда Т.Гордонның,К.Роджерстің,Я.Адлердің,Р.Дрейкустің,Е.В.Сидоренконның,Е.И.Лебедеван ың,Г.И.Исуртнканың т.б.психологтар ұсынған жаттығуларды кеңінен қолданылады.

Тренингтің міндеттері:

1. өз баласын түсіну мүмкіндіктерін кеңейту;
2. баламен өзара қатынасты жақсы түсіну;
3. баламен өзара әрекеттің жаңа дағдыларын меңгеру;
4. отбасындағы коммуникацияны белсендіру;
5. Жұбайыңызбен ұрсысып қалғаныңызға кейіннен өкінесіз бе?
  1. Отбасындағы өмірдің эмоционалдық көрінісін қандай түр-түспенен белгілер едіңіз ?
  2. Отбасында құнды мәселелерді талдайсыздар ма және оны қалай жүргізесіздер ?
  3. Некеге тұрғаныңыз Сіздің қоғамдық жұмыстарыңыз бен мансапқа жетуіңізге қандай әсерін тигізді ?
  4. Не істесем де бәрібір менің айтқаным болмайтынын сеземін.

5. Менің болмысыма отбасымдағылардың риза емес екенін, көңілдері толмайтынын білемін.
6. Мен көп нәрсені уақытында орындай алмай, үлгермей жүрмін.
7. Отбасында болатын ыңғайсыз жағдайға, неге екенін білмеймін, барлық уақытта мен кінәлі болып шығамын.
8. Мен өзімнің әлсіз болып жүргенімді жиі сезінемін.
9. Отбасында мен көп күйгелектенемін.
10. Үйге келгенде өзімді икемсіз және ыңғайсыз сезінемін.
11. Отбасының кейбір мүшелері мені ақымақ деп ойлайды.
12. Үйде болған кезімде мен әйтеуір бір нәрсені уайымдап жүремін.
13. Отбасы мүшелерінің маған деген теріс көзқарасын жиі сезінемін.
14. Үйге келе жатқанда: «мен жоқ кезде үйде не болып жатыр екен» - деп қорқамын.
15. Үйде жүргенде мен үй жұмысының барлығын өзім істеуім керек, деп сезенемін.
16. Өз үйімде өзімді артық (бөтен) сезінетін кезім жиі болады.
17. Үйдегі жағдайдың күрделілігі сонша, кейде қимылдауға ешқандай күшім болмай қалады.
18. Біздің үйде болатын көп жағдайларда мен өзімді мекеме ұстап отыруым қажет.
19. Егер де мен жоқ болып кетсем де мені шкім іздемейтін сияқты.
20. Үйге келе жатқанда орындайтын жұмысымның барлығы жоспарлап келемін, ал үйге кіргеннен кейін оларды ұмытып, тіпті басқа жұмыстарға кірісіп кетемін.
21. Отбасындағы жағдайымды ойласам болды, мен қобалжи бастаймын.
22. Отбасымның мүшелері мен үшін өзелердің алдында ұялатын сияқты.
23. Көп уақытта барлық тірлікті жаөсы орындағым келеді, ал нәтижесінде бәрі керісінше нашар шығады.
24. Маған үйде көп нәрсе ұнамайды, бірақ мен оны жасырып жүремін.

Көп жағдайда тренинг бағдарламасы мектепке дейінгі балалар мен кіші мектеп балаларына қолайлы. Осында сипатталған нұсқа ата-ана және балалар мен 12 сабақты болжайды; аптасына 2 рет 2-3 сағаттан, яғни курс ұзақтылығы 1,5-2 ай.

Тренингті танысу жаттығуларынан бастаған дұрыс. Оның варианттары топтағылардың ерекшеліктеріне байланыста анықтап алу керек. Бұл жерде оның тағы бір вариантын ұсынамыз.

## «Танысу»тренингі

1.Психолог қатысушыларды тренинг мақсаттары және міндеттерімен топтастырады.Жұмыстың тәртібі және шарттары ойластырылады,топтық жұмыстың ережелері ендіріледі.Психолог коррекция барысы қандай формада жүргізілетіні және қандай негізгі тақырыптарға негізделінетіні жайлы айтады.Сонымен қатар,қатысушыға балалармен қатынас пен өзара әрекет ерекшеліктерінің құралу философиясын түсіндіреді:бала тұлғасын қолдау және онымен қызметтестік қатынаста болуға ұмтылу.

2.Танысу барысы:қатысушылар өзін таныстырып өтеді және болашақ жұмыс істеудегі өз қауіптенулері мен үміттенулерін белгілейді.Топтағы жұмысты жеңілдету үшін бейдж қолдану ыңғайлы,әр қатысушы оған өз есімін,немесе ойдан шығарылған есімін жазып қояды.

3.Психогимнастикалық жаттығу:барлық қатысушылар шеңбер бойынша тұрып өз аттарын атап өтеді,сонан соң олар қандай да бір қасиеттері бойынша орнын ауыстырып тұрады,мысалы,шашының түсіне қарай немесе бойына қарай.Қатысушылардың әрқайсысы өзінен бастап солға қарай барлық қатысушылардың атын атап,оларға бір жылы сөз айтуы керек.

4.Психолог қатысушыларға өз-өзін және түсіне білу өте маңызды екенін айтып,ата-аналарға бірнеше сұрақтарға жауап беруді ұсынады.Ата-аналарды тренинг барысында күнделік жүргізу керек екендігіне назар аударады,психолог күнделік туралы ерекше айтып өтуі жөн.Күнделіктердің жүргізілу ерекшеліктері мен үй тапсырмасын орындаудың маңыздылығы жайлы нақтылап айтып өту қажет.Үй тапсырмасын келесі күнге коррекция барысындағы талқылау жүргізілетіні жайлы ескертіп қою қажет.

## **«Мен кімін?» жаттығуы**

Бұл жаттығуды бірінші кездесуде өткізген өте тиімді болады.Әр адамға бір парақ қағаз бен қалам беріледі.Жетекші: «1 саннан 10 ға дейін баған бойынша реттік сандарды жазып шығыңыз.Әр санның тұсына «Мен кімін» деген бір сұраққа жауаптарыңызды жазып шығасыздар.Жауап жазғанда өзіңізді ақиқатқа сай бағалап барлық оң және теріс қасиеттеріңізді шын көңілмен бағалаңыз.Осы парақты көкірегіңізге түйіп алып бөлме ішінде жайлап жүріп,өзгелердің өздеріне берген мінездемелерімен танысыңыз,ал оларға өзіңіздің жазған мінездемелік «тізіміңізді» оқуға мүмкіндік беріңіз.Қатысушылардың біреуі мысал ретінде өз «тізімін» дауыстап,топтағылардың барлығы еститіндей етіп,оқып беруіне болады.Кездесудің соңында қатысушылар өз пікірлерімен бөліседі.

## **«Менің отбасым қазір және болашақта» жаттығуы.**

Қатысушыларға осы тақырыпқа екі коллаж жасау ұсынылады.

Коллажбен жұмыс істеу картонның үлкен парақтары немесе ватман және әртүрлі қағаз, түрлі-түсті газеттер, журналдар, ашық хаттар, жарнамалық қағаздар, ескі кітаптар. Әдетте жеткіншектерге коллаж жасаған ұнайды, бірақ ұсынылған тақырыптар кейде қиындық тудырады. Жеткіншек өзін жалғызбын деп сезінуі мүмкін. Тек өзі ғана отбасын белгілейтіндей болып көрінеді. Бұл жағдайда жетекші жеткіншекке қолдау көрсетіп, оның назарын басқа жақын адамдарына аударуға ұмтылуы қажет.

Коллаж жасап болғаннан кейін қатысушылар өз жұмыстарымен топтағыларды таныстырып, оның мазмұнын әңгімелеп береді.

Немесе тағы бір нұсқаны қолдана алады «Біздің отбасы» тақырыбына жаттығу барысында топтық қатынас барысында шек тастап құрылған отбасы мүшелері бірігі отырып коллаж жасайды.

Отбасын құру үшін кім отағасы болатыны туралы жазылған қағаздарды ширатып бір ыдысқа, ол отбасындағы аналық рөлін атқаратындарға арналған чектер екінші ыдысқа, балаларының рөлін бөлу чектері үшінші ыдысқа салынады. Қатысушылар өз рөлдеріне сай ыдыстан алған қағаздарына «Ормановтар», «Жыл құстары» т.с.с. отбасының белгілері бойынша бір-бірін тауып алып, осы кездесудің аяғына дейін олар бір отбасының мүшелері ретінде өз қызметтерін атқарады.

## **«Отбасы мүсіні» жаттығуы.**

Жаттығуды орындау үшін отбасында кездесетін әртүрлі өмірлік жағдайларды ойнау керек. Ол үшін қажет болатын жиһаздар жиналған бөлмеде жүргізілген ойынды қызықты ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Әр қатысушы кезекпен мүсіншіге айналады. Ол өз отбасының бейнесін «жанды мүсін» үлгісінде жасайды. Бұл үшін ол қатысушылар арасынан отбасы мүшелерін өзі таңдап, бөлмеге орналастырады. Идеал ретінде мүсінші өзінің рөліндегі басқа адамды да таңдайды. Егер отбасы мүшелері қатысушылар санынан көп болса, мүсінші өз рөлін өзі ойнайды. Мүсінді аяқтағаннан кейін мүсінші өзінің жұмысын талдайды. Неліктен отбасы мүшелері осылай орналасты. Бұл кейін жетекші мүсіншіге отбасын өзі көргісі келетіндей етіп қайта орналастыруды ұсынады. Мүсінші барлық қатысушыларды сол ретпен отырғызады.

## **«Отбасы оқиғалары» жаттығуы.**

Жаттығуды орындау үшін үлкен қағаз парақтары және түрлі-түсті қарындаштар немесе фломастерлер қажет болады.

Әрбір қатысушы қағазды екіге бөледі де, екі отбасылық естеліктің суретін салады-бақытты және жағымсыз құбылыстардың бір ғана отбасы ішінде болатынын жағдайлары бейнеленеді. Сурет салып болғаннан кейін әр қатысушы топқа өз суретін көрсетіп, онда салынған оқиғаны түсіндіріп береді.

## **«Отбасын ойнайық» жаттығуы.**

Топ «отбасыларға» бөлінеді. Кіші топтар бөлменің әртүрлі бөліктерінде орналасады. Қатысушылар міндеті- «отбасы» құрамын, отбасы мүшелерінің жас ерекшелігін, отбасылық рөлдерді анықтайды. Әр қатысушы немен айналысатынын, қайда қызмет атқаратынын, қандай киім киеді, таңертеңгілік асқа не жегенді жақсы көреді деген сияқты мәселелердің барлығын ойластырады. «Отбасы» мүшелері жай күн мен демалыс күндерді қалай өткізетінін, отбасы міндеттерін қалай бөлетіні, қарым-қатынастары қандай екені, отбасының мәселелерін бір-бірінің пікірімен санаса отырып шешетіні, немесе отбасының басты адамы бар ма деген сияқты мәселелерді шешеді. Отбасы өз тегін ойлап табады. «Отбасы» өз елтаңбасын жасап, девизін құрастырады, сонымен қатар қоршаған адамдарға айтпайтын отбасылық құпиясын ойластырады. Барлық ойластырулар қағаз бетіне жазылып және суреттер түрінде тіркеледі. Суреттердің саны мен мазмұны әр отбасында жеке дара немесе жалпы орындалатыны туралы әр кіші топтың өзі шешеді.

Егер топқа консультанттан басқа тағы да бір психолог болса, онда олар әртүрлі «отбасы» мүшелері болып тарайды. Олар кіші балалардың рөлдерін алуы қажет. Бұл жағдайда қатысушылар өзбетінше әрекет етіп, психологқа онша алаңдамастан өз мәселелерін өзбетімен және шығармашылықпен орындауға тырысады.

Тапсырманы орындағаннан кейін әрбір кіші топ кезекпен өз «отбасын» таныстырады, содан соң «отбасына» нақтылаушы сұрақтар қойылады.

Бір маңыздысы, қатысушылар қандай отбасы құрамын таңдайтынын анықтау қажет: толық отбасы, толық емес отбасы, отбасында балалар бар ма. Қатысушылардың басым көпшілігі жеткіншектер болса, әдетте, отбасының басты адамы ретінде әкесін таңдайды. Ол көбінесе фирмасы бар және жеткілікті түрде бай болады. Отбасында әдетте әжесі мен атасы бар, қатынастары жақсы, бір-бірімен ұрыспайды. Жеткіншектердің отбасылық проблемалары туралы түсініктері таяз болғандықтан оларға, жетекші көмектеседі. Көптеген ұсыныстардан қатысушылар бас тартады, тек бұл мәселелер уақытша болса ғана оңай шешілетін болса ғана келіседі. Мысалы, ұлы жоғары оқу орнына түсе алмады, келесі жылы көреді. Ал науқастану, алкогольизм, кедейлік деген сияқты мәселелерден бас тартады.

Жаттығуды орындап болғаннан кейін, бірден келесі ойынды жүргізу қажет. Өйткені отбасы қандай да бір ұзақ уақыт ішінде «өмір сүрді».

### **«Идеалды отбасы» жаттығуы.**

Жеткіншек жастағы балалар идеалды отбасын қалай елестетеді? Онда ата-аналар қандай қызмет атқарады? Жеткіншектердің балаларды «дұрыс» тәрбиелеу, «жақсы» балалар жайлы түсініктері қандай? Ата-аналардың олардан не күтетінін қалай түсінеді? Бұл тақырыптарды тек талқылауға ғана емес, сурет түрінде бейнелеуге болады.

Кіші жеткіншектер идеалды отбасын ата-аналарының балаларына деген махаббатымен түсіндіреді. Олардың пікірінше, махаббат дегеніміз баланың қалағанын сатып әперуде, ештеңеге қарсылық көрсетпеуден тұрады. Ал бала барлық уақытта ата-анасын тыңдайды, айтқан нәрсенің барлығын істейді. Ата-аналары өз балаларын ешқашан жазаламайды.

### **«Идеалды отбасы өмірі» жаттығуы.**

Топқа қатысушылар отбасының өміріндегі қуанышты немесе қайғылы оқиғаларды таңдап сахнада ойнайды. Қатысушылардың біреуі басқалардың арасынан рөлдерді орындайтын адамдарды таңдап алады да, идеалды отбасы өмірінен үзіндіні сахнада ойнайды. Қалған қатысушылар - көрермендер. Көрініс біткеннен кейін көрермендер көрген қойылымы туралы өз пікірлерін айтады. Содан соң көріністі басқа адамдар ұйымдастырады, ал бірінші қойылымға қатысқандар көрермен болады. Бұл жаттығу отбасына шын мәнінде не қажет екені туралы, қатынастар ерекшеліктері және отбасы мәселелері, отбасының дамуы туралы өз ойларын айтып талқылауға негіз болады.

### **«Өзіңе қолайлы жағдай жаса» жаттығуы**

Жаттығу қатысушылардың бір-бірімен вербалды емес формада қатынас жасауды қажет етеді, бұл отбасылық өмірдің аналогиясы болып табылады. Қатысушылар жұптарға бөлініп, бір-біріне арқасын қаратып орналасады. Дене босаңситындай етіп өзіне ыңғайлы жағдай тауып алу қажет. Жұптағылар екі жаққа да ыңғайлы болуын ойластырып арқа тіреседі ме, жоқ денесі бос ұстауға емін-еркін тұру қажет пе, оны әр жұп өзі шешеді. Содан соң жұптарға үшінші қатысушы қосылады (ата-аналардың баласы пайда болады). Оны қай жерге және қалай орналастыру керек екенін әр жұп өзі табуы керек. Жаттығу оңай бола салмайды, біреулерге ыңғайлы болады, ал келесілерге қысымы сенумен байланысты болуы да мүмкін.

## **«Нәресте» жаттығуы**

Бұл жаттығу қойылым түрінде жүреді. Үш қатысушыны орындайды. Оның екеуі-әкесі мен анасы, ал үшіншісі-нәресте. Ол әлі сөйлей алмайды, тек төсекте жатыр. Ол тек ымшара және дыбыс арқылы ғана жауап бере алады. Ата-аналар нәрестеге жақындап, онымен ойнайды, тамақтандырады, жаялығын ауыстырады, оның нені қажет ететінін түсінуге тырысады. Бес минуттан соң қатысушылар рөлдерімен ауысады. Ойынның барысында жетекші отбасының өмірінде болатын қандай да бір жағдайда ойластыруы мүмкін, мысалы, телефон соғады немесе қонақ келеді. «Нәресте» бірдеңе қажет еткен уақытты алуға болады. Жаттығу аяқталған соң, әр «отбасы мүшелері» өз пікірлерімен бөліседі. Содан соң қойылымды басқа қатысушылар ойнайды.

## **«Отбасы өмірінен жағдай» жаттығуы**

Қатысушылар екі топқа бөлінеді де кез-келген өмірлік жағдайға қойылым ойнайды. Бұл бұрынғыдан немесе болашақтан алынған жағдай болуы мүмкін. Сөзді қолдануға да, қолданбауға да болады. Ең бірінші ымишара, қимыл-әрекетке көңіл бөлінеді, яғни қатынас пен сезімнің дене қимылдары арқылы берілуіне үлкен мән беріледі. Сөзбен айтылатын бөліктерінде қатысушылар ойланып табатындай етіп жасырын сөздермен айтуына болады. Қойылым ойналып болған соң көрермендер мен жетекші оны талқылайды. Көрермендер орын ауысып, басқа жағдай туралы көрініс қоюды ойластырады.

## «Отбасылық оқиға» жаттығуы

«Отбасы» мүшелері топпен құрылған шеңбердің ортасымен жайғасады. Олар отбасындағы рөлдерін анықтап алады да, жетекші оларға қандай да, бір отбасында қуанышты немесе өкінішті жағдайдың болғанын айтады, мысалы, «Сіздің отбасыңыз лотореядан үлкен ақша ұтып алды» немесе «Әкесі аяғын сындырып алды», оларға пікірталас жүргізу ұсынылады. Жетекші көрермендерге алдын-ала «отбасы» қаншалықты мәселені бірлесе отырып шешетінін бақылауға нұсқау береді. Немесе әр көрерменге нақты «отбасы мүшесінің» мінез-құлқын бақылауды ұсынуға болады. Мысалы, ұтыс жағдайында отбасы мүшелері неге ақшаны жұмсауды қалайды: оқуға, саяхатқа, бір нарсе сатып алуға; басқаларды өз ұсынысымен қызықтыра алды ма; дәлелдерді қаншалықты ұтымды түрде ұсына алады.

Талқылаудан кейін, бірнеше қатысушылар орын ауыстырып ортаға отырады да, басқа тақырыпты талқылайды.

Осылайша әртүрлі жағдайды келтіруге болады. Мысалы, анасының әкесі ауылда тұрады, оның өз үйі және шаруашылығы бар, ол ауырып қалды, бірақ қалаға келгісі келмейді. Отбасы не істейтінін шешуі қажет. Қойылымды ойнағанға дейін әр отбасы мүшесінің қалауларын анықтап алуға болады. Мысалы, анасы ауылға кеткісі келеді, өз шаруашылығымен айналысқысы келеді, әкесі мұны қаламайды, өйткені қалада жақсы жұмысы бар, үлкен ұлының да барғысы келмейді, өйткені оқуға түспек ойы бар, кіші ұлының барғысы келеді, өйткені ол жерде жазда шомылуға, қыста шаңғы тебуге болады. Осы жерде шешім қабылдауға көп ықпал еткен кім, «ата-аналар» қаншалықты «балаларының» пікірін ескере алды, «отбасы» ортақ пікірге келе алды ма, келісімге келе алды ма, сол сияқты мәселелерге көңіл бөлуі қажет.

## «Сұраңыз-жауап береміз» жаттығуы

Бұл жаттығуды орындау барысында әр қатысушы өздеріне қарама-қарсы жыныс өкілінен қыз бен ұл арасындағы қатынас жайлы пікірлері мен көзқарастары қандай екені туралы пікірлерін салыстырып талдайды. Ұл балалар бұл сұрақты қыздар қалай талқылайтыны туралы өз пікірлерін, ал керісінше қыздар ұл балалар пікірін өзінше талдайды.

Әр қатысушы парақ бетіне бір сұрақтан жазады. Сұрақ тақырыптары-ұл балалар мен қыз балалардың қатынасы және кездесу. Мысалы, кездесу кезінде не істеуді ұнатасың? Біреуге ұнайтыныңды қалай білесің? Ұл балалардың (қыз балалардың) киім киісінің қандай стилі ұнайды?» Ер балалар мен қыз балалар топтары екі жаққа тарайды да біріге отырып сұрақтар тізімін жасайды. Әр сұрақ жеке параққа жазылып, парақтар екі қорабшаға немесе кәрзеңкеге салынады. Сұрақтарды талқылауды қыздар бастайды. Біріншіден, қыз балаларда сөйлеу әрекеті жақсы дамыған, сұрақтарды талқылау бірден қызықты пікірталасқа айналады. Екіншіден, жеткіншек қыз балалар ұл балаларға қарағанда «ересектеу» болып саналады. Демек қыз балалар, ұл балаларға үлгі бола алады.

Қыз балалар жерге шеңбер бойымен отырады, ал ұл балалар олардың артына орындықта отырып, пікірталасты бақылап отырады. Қыздар кезекпен сұрақтарды бір-біреуден қорапшадан шығарып, оны дауыстап оқып, талқылайды және оған жауап береді. Егер ұл балалардың біреуі бір нәрсені нақтылағысы келсе, қолын көтеріп, сөз берілгенше күтеді. Сұрақтардың барлығы талқыланғаннан кейін, ұл балалар ортаға отырып қыз балалардың сұрақтарын талқылайды, ал қыздар болса жетекшілер рұқсат бергенше сөйлей алмайды.

## **«Аялы алақан» (психологиялық тренинг)**

**Мақсаты:** Ата – ананың баласына қаншалықты мейірім, уақыт бөлетінін анықтау, әр кезде уақыт тауып, мейірімділік көрсетуге баулу.

10 ата – ананы балаларымен ортаға шақырамыз. (Ата – аналардың көздері байлаулы өз баласын қолынан танып алу керек)

1. Балаңызды қалай таныдыңыз?
2. Балаңызды тани алмаймын – ау деген қорқыныш болды ма?
3. Балаңызды тани алмаған кезде қандай сезімде болдыңыз?
4. Балаңызды қолынан ұстап танитыныңызға сенімді болдыңыз ба?

**Аялы алақанға байланысты мен бір өсиет әңгімеге тоқталғым келеді:**

**Өсиет әңгіме.** Жағдайлы бір отбасы баласын ешкімнен кем өсіргісі келмей барлық жағдайын жасайды. Қазіргі заманның озық технологиясымен жасалынған ойыншықтар, компьютер, тіптен қымбат телефонды да алып береді. Бірақ баласы осының бәріне қанағаттанбай, күнде ата-анасының жұмысқа кетпеуін өтінеді. Ата-анасы жұмысқа бармаса болмайтынын, ақша табатынын баласына түсіндіреді. Ал, баласы осы сәтте ата-анасының күніне қанша ақша табатынын сұрап біледі.

Бала сол күннен бастап ата-анасының өзіне тастап кетіп жүрген ақшасын жұмсамай жинай бастайды. Жинаған ақшасы ата-анасының бір күндік табысына жеткен күні бала ата-анасына өтініш жасайды.

— Әке, ана! Бүгін жұмысқа бармай бір күндеріңізді маған қиыңыздаршы.

Бір күнгі табыстарыңызды мен төлейін депті. (қалай ойлайсыздар бала неге өтінді?)

**Қорытынды:** Міне, ата-ананың аялы алақанының әсері балаға күн сәулесімен бірдей, мұны басқа ешбір нәрсенің ауыстыруы мүмкін емес.

«Сіз өтірік айтасыз ба?» (Психологиялық тест)  
(педагогтар, ата – аналар үшін)

Көпшілік адамдар жақсы қарым-қатынастың тек шындықтың нәтижесінде ғана орнайтындығын айтады. Алайда күнделікті тұрмыста жақын адамдарымызға да өтірік айтып жататын тұстарымыз болады. Біреуден өзіңізге ұнамаған сыйлық алып қалсаңыз немесе сабақтан нашар баға алып келсеңіз шындықты айтасыз ба?

Кейбір адамдардың қанына өтірік айту қабілеті сіңіп кететін. Қанына сіңген қасиеттің арқасында шынайы қарым-қатынастың не екендігін түсінбей өтеді. Осы тесттің көмегімен өзіңіздің өтірік айта білу қасиетіңіздің қандай дәрежеде екендігін анықтап көріңіз:

1. Сізге ұялтатындай сұрақ қойды. Бірінші кезекте не істейсіз?

- А) өтірік айтамын
- Ә) жауап беруден бас тартамын
- Б) барлығын қалжыңға айналдырамын
- В) тақырыпты ауыстырып жіберемін
- Г) шынайы жауап қайтарамын

**2. Жұмысқа ұйқыңызды қимағандықтан кешігіп бардыңыз. Басшы алдында қалай ақталасыз?**

- А) оятқанның даусын естімегендігімді айтамын
- Ә) көлік кептелісіне тап болғандығымды айтамын
- Б) жәй ғана кешіккендігімді айтамын
- В) отбасыма немесе отбасыма байланысты жағдайлар ойлап табамын
- Г) өтіріктің барлығын сол мезетте ұйымдастырамын

**3. Осы тестке жауап беріп отырған кезде қолдарыңыз қандай қимыл-қозғалыс жасап жатыр?**

- А) уақыт өткен сайын қолдарым ерніме, бетіме тиюде
- Ә) мұрнымның үстіңгі бөлігіне тиіп жатыр
- Б) әйтеуір қозғалып жатыр
- В) бір-бірінің үстінде
- Г) бір нәрсені шұқылап жатыр

**4. Өтірік туралы айтар болсаңыз ...**

- А) онсыз өмірді елестету мүмкін емес
- Ә) көп жағдайда пайдасы тиеді
- Б) өзіңді құтқару үшін өтірік айтуға болады
- В) ерте ме, кеш пе өтіріктің беті ашылады
- Г) шындық пен өтірікті пайдаланатын жерлерді білсек болғаны

**5. Сіздің өтірік айтып тұрғаныңызды біреу біліп қойса ...**

- А) бұның өтірік екендігін айтып, тағы біраз жалтарамын
- Ә) Не себепті өтірік айтқанымды түсіндіремін
- Б) күлемін
- В) менде не шаруасы бар екендігін айтып, ашуланамын
- Г) ұрысамын

6. Ешкімге, ештеңкеге қарамастан шындықты айтатын адамдар дегеніміз кімдер?

- А) ұялатындай әрекеттер жасамаған адамдар
- Ә) өзгелердің көңіліне қарамайтындықтан, үнемі шындықты ғана айтатын жандар
- Б) батыл адамдар
- В) өзіне сенетін жандар
- Г) адал адамдар

### **30-ға дейін**

Шындық пен өтіріктің арасында адасып жүрген жоқсыз ба? Өтірік айту қаныңызға сіңген қасиетке айналып барады. Және зиянды өтіріктер емес, өзгелерге кесірі тиетін өтіріктерді де айтып жүрсіз. Барлығын есептеп, алдын ала ойластырасыз. Сізге тежелетін уақыт келген сияқты ...

### **31-ден 48-ге дейін**

Өсек-аянға жақын адам секілдісіз. Әрине, өзгенің сырын сақтау қиын, алайда ойыңыздан шығарылған дүниелерді қосып айтуыдың қандай қажеті бар? Тыңдармандарға қызықты болу үшін бе? Өзгелердің мінін айтып, олардан дәрежеңіздің жоғары екендігін көрсету үшін бе? Бұл мінезден арлығыңыз жөн.

### **49-дан 60-қа дейін**

Сіз көбінесе қиын жағдайға тап болған кезде өтірік айтасыз. Сол сәтте басыңызға түскен жауапкершіліктен жалтарғыңыз келеді. Сізге батылдық қажет.

### **61-ден 85-ке дейін**

Бір қызығы сіз көңіл-көтеру үшін ғана өтірік айтасыз. Және өтіріктеріңіздің айналаңыздағыларға ешқандай да зияны жоқ. Бірақ, шындықты айтпайтындығыңыздың арқасында жақын адамдарыңыздан айырылып қалуыңыз мүмкін.

### **85-тен 100-ге дейін**

Өтірік айтсаңыз да өзіңізді ақтап алуға дайын тұрасыз. Өтірік айта отырып өзгелерді ренжіткенді жақсы көресіз. Бұның себебін анықтап көріңіз. Мүмкін өзіңіз бен өміріңізге көңіліңіз толмайтын шығар.

**Жауабы:**

Сұрақтың реті	А	Ә	Б	В	Г
1	13	5	4	2	1
2	25	3	1	4	2
3	31	2	4	5	3
4	42	3	5	1	3
5	71	5	3	4	2
6	5	2	3	4	1

## «Суреттен не байқадыңыз?» (Психологиялық тест)



### 1. Жомарт әрі адамгершілігі мол.

Сіз кемел тұлға болуға ұмтыласыз. Аздаған тәкаппарлығыңыз да бар. Адамдармен қарым-қатынас жасауыңыз өте қиын. Кейде мінезіңізді өзіңіз де түсінбей жатасыз. Жұмысты жан-тәніңізбен беріліп істейсіз. Адамзатқа ортақ мүдде үшін қызмет жасағыңыз келеді. Біреуге бірінші болып тиіспейсіз, бірақ тиіскенді оңдырмайсыз. Махаббат атаулы құдіретті сезімнің алдында бас иесіз. Сіздің еңбегіңізге шынайы бағасын беретін жандар өте аз.

### 2. Шынайы әрі тез еліктегіш жан

Өзгелерді қамқорлыққа алуды жақсы көретін, жауапкершілігі мол адамсыз. Мінезіңіз де жайдарлы. Адамдардың сеніміне оңай ие боласыз. Жылдам қозғалып, әрдайым көтеріңкі көңіл-күймен жүресіз. Өңгіме мен «соңғы жаңалықтарды» айтудың шеберісіз.

### 3. Ойлануды жақсы көретін ақылды адам

Ойшыл адамсыз. Бұл өмірдегі басты құралыңыз – ойлау қабілетіңіз бен жаңа идеялар. Тыныштықта жатып ойланғанды жақсы көресіз. Білімге құмар жандармен тез тіл табысасыз. Өзімшілдіктен аулақсыз. Адамгершілік жайында көп ойланасыз. Тіпті,

уақытыңызды артық шығындайсыз деуге келеді. Дұрыс жолдан адаспау үшін бүкіл адамзатқа қарсы тұруға дайынсыз.

#### **4. Сезімтал әрі философ**

Жер бетінде сіз секілді адамдар өте сирек кездеседі. Өзіңізге ұқсайтын жандарды табу да қиын. Көп жағдайда өз ойыңызды жеткізе алмай қиналасыз. Сізге жеке кеңістік қажет. Шығармашылығыңызды ешкімнің пікіріне қарамастан, дамыта түсуге тиіссіз. Ақ пен қараны дұрыс ажырата білесіз. Өте сезімталсыз, айналадағының барлығын жүрегіңізге жақын қабылдайсыз.

#### **5. Өзіне сенімді және тізгін ұстағанды жақсы көретін жандар**

Сіз тәуелсіз тұлғасыз. Ешкімнің қолына қарап жалтақтамайсыз. «Барлығын өзім жасаймын» деген өмірлік ұстанымыңыз бар. Өз күшіңізге ғана сенесіз. Бұл өмірде не қалайтыныңызды, қандай мақсаттарға ұмтылатындығыңызды жақсы білесіз. Ал айналаңыздағы адамдардан сізге адал болуын ғана талап етесіз. Сіз тәтті өтірікке қарағанда, ащы шындықтың дәмін татуға әзірсіз.

#### **6. Мейірімді әрі сезімтал**

Адамдармен қарым-қатынасқа оңай түсесіз. Достарыңыз көп әрі оларға әрдайым көмектесуге дайын тұрасыз. Адамдар сіздің жаныңызда болғаныңызды ұнатады. Сіз күн сайын жақсы бола түсудің амалын ойластырасыз. Айналадағылар үшін қызықты болғыңыз келеді. Өзгелердің махаббатына бөленуді жақсы көресіз. Сізді жақсы көрмейтін жандарды да қамқорлығыңызға алуға дайынсыз.

#### **7. Бақытты да сабырлы**

Сіз сезімтал әрі барлығын оңай түсенетін жансыз. Өз пікіріңізді білдірмес бұрын, мұқият тыңдап аласыз. Адамдарға сын көзбен қарамайсыз. Бұл өмірде әр адамның өз жолы бар деп ойлайсыз. Өзгерістерді жақсы көресіз. Күйзеліске оңай төтеп бересіз. Ашуланатын сәттеріңіз сирек кездеседі. Күнделікті тұрмыста жайбарақат жүретін адамсыз. Үнемі дұрыс шешім қабылдайсыз.

#### **8. Сүйкімді әрі энергияға толы**

Сіз жарқын жүзді, әрдайым көтеріңкі көңіл-күймен жүретін адамсыз. Аздаған ұшқалақтығыңыз да бар. Қандай іс болмасын кірісіп кетуге дайын тұрасыз. Адамдарды үнемі таң қалдырып жүресіз. Бұл – сіздің қаныңызға сіңген қасиет. Барлығына қызығасыз, оңай таңырқайсыз. Қызыққаныңызды меңгеріп алмайынша тынышталмайсыз.

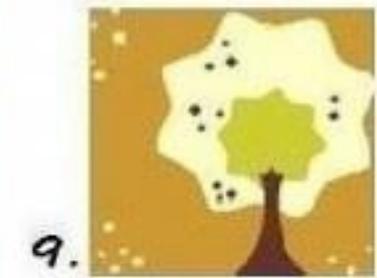
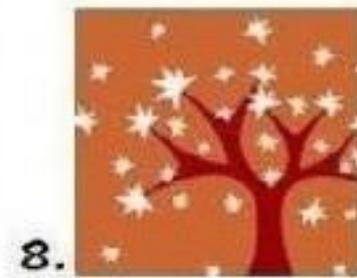
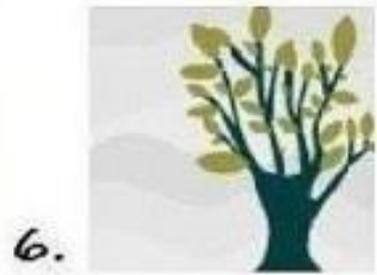
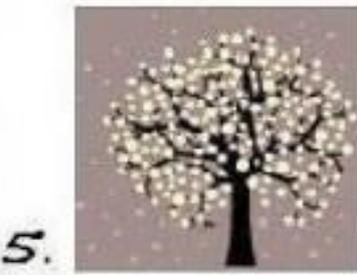
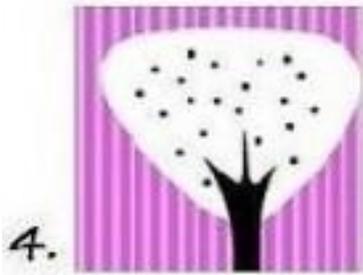
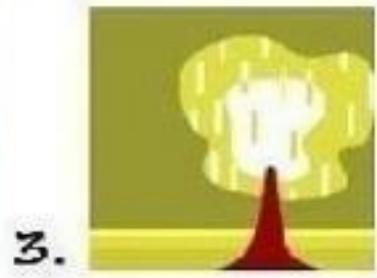
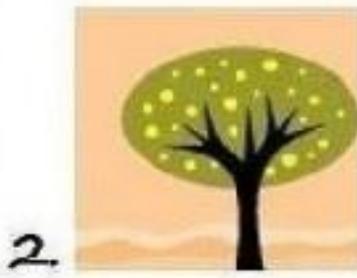
#### **9. Өмірде жолы болғыш әрі нағыз оптимист**

Өмірді өзіңізге тарту еткен сый деп түсініп, әрбір сағатын пайдалы істермен ғана толтырғыңыз келеді. Өмірде жеткен жетістіктеріңізге ризасыз. Сүйген адамдарыңызбен қуанышты да, қайғыны да бөлісуге дайынсыз. Өмірге деген көзқарасыңыз да ерекше. Өсіп, білім алу үшін кез келген мүмкіндікті пайдаланасыз. Сіз әлемдегі ең бақытты адамдардың қатарындасыз.

**«Қай ағашты таңдайсыз?» (психологиялық тест)**



Төменге түспей жатып мына ағаштардың бірін таңдап алыңыз. Әрине, қайсысы көзіңізге ерекше түсті, соның реттік нөміріне қараңыз.



Ағашты таңдап болсаңыз, өзіңіз жайлы мына психологиялық тестпен танысыңыз. Сіз қандай екенсіз?

**1. Жомарт және адамгершілігі жоғары жансыз.** Сіз үнемі үздік болуға талпынасыз. Кеудемсоқтық қасиетіңіз де жоқ емес. Жұрт сырттай сізбен тіл табысу қиын деп түсінеді. Олай емес, тек сіз өзіңізбен-өзіңнің табысуыңыз оңай шаруа емес. Сіз үнемі белсенді жұмыс атқарасыз. Бірақ өзімшіл емессіз. Сіз өз әлеміңізді әдемілендіру үшін тынбай жұмыс жасайсыз. Сіз біреуді жаныңызға жара салғанша жақсы көресіз. Ал содан кейін... содан кейін де жақсы көруден танбайсыз. Сіздің ісіңіздің қадіріне жетіп жүрген жандар аздау.

**2. Еліктіргіш және шыншыл адамсыз.** Сіз біреуге көмектесуге қашан да даяр тұратын жауапкершілігі жоғары жансыз. Сіз адал жұмыс жасауды жақсы көресіз. Қандай да бір жұмысты өз міндетіңізге алудан қашпайсыз. Сіздің мінезіңіз көпке ұнамды. Сізде үнемі көптің көңілінен шығатын қызықты әңгіме таусылмайды.

**3. Ақылды және ойшыл жансыз.** Сіз сөзсіз ой адамысыз. Сіздің идеяңыз бен ойларыңыз өте маңызды. Сіз жалғыз қалғанда көп ойға берілесіз. Өзіңіздей үнемі ой үстінде жүретін жандармен сұхбат құрудан қашпайсыз. Сіз өзіңіз дұрыс деп жасаған нәрсені жасайсыз. Оған көпшілік бір ауыздан келісе қоймауы да мүмкін.

**4. Зерек жансыз.** Сіз өз ортаңызда сирек кездесетін жалғыз адамсыз. Сізбен қатар тұрар жан жоқ. Тіпті сізбен салыстыруға тұрарлық жан да... Сізді көбі дұрыс түсіне бермейді.

Сондықтан ондай жандардың ісі сізді үнемі ренжітеді. Сізге жеке кеңістік құру қажет. Шығармашылығыңызды байыта түсіңіз. Өйткені жұрт сізді шығармашылығыңыз үшін де қадірлейді.

**5. Сенімді жансыз.** Сіз тәуелсіз жансыз. "Бәрін өзім жасаймын" деген қағиданы ұстанасыз. Тек өзіңізге ғана сенесіз. Сіз жақындарыңыз үшін қалай сенімді болудың құпиясын білесіз. Жұрттардан бар тілеріңіз - олардың сізге адал болуы. Өйткені сіз адал адамдарды бағалайсыз, шындықты сүйесіз.

**6. Мейірімді және сезімтал жансыз.** Сіз адамдармен оңай қарым-қатынас орнатасыз. Досыңыздың саны көп. Олардың өмірін жақсарту үшін қолыңыздан келгенін аянып қалмайсыз. Сіз бар жерде кейбіреулер өздерін артық сезінеді. Сіз махаббатқа сенесіз, онсыз өмірдің мәні жоқ деп ұғасыз.

**7. Бақытты және өзін-өзі еркін билейтін жансыз.** Сіз адамдарды айтқызбай-ақ ұғатын кішіпейіл адамсыз. Әр адам өмірде өз жолын салуы керек деп түсінесіз. Сіз кез келген шараны, оқиғаны да қорқынышсыз қарсы аласыз. Көп мазаланатыныңыз тағы бар. Үнемі бос уақытты тиімді өткізесіз.

**8. Әдемі және қайратты жансыз.** Сіз көңілді де күлдіргі адамдардың қатарынансыз. Егер әңгіме қандай да бір оқиға жайында өрбіп жатса, үнемі "Қолдаймын" деп қол көтеруге дайын жүресіз. Сіз таңқалудан да, тандандырудан да жалықпайсыз. Бәрін біліп алғыңыз келіп тұрады. Егер сізге бір нәрсе қызық болса, соның жай-жапсарын анықтағанша байыз таппайсыз.

**9. Жолы болғыш адамсыз.** Сіз үшін өмір - сыйлық. Сол сыйлықты сәтті пайдалану керектігімен бас қатырасыз. Өмірде қолыңыз жеткен жетістікпен марқаясыз. Жаныңызға жақын жанмен бар қуанышты бөлісуге әзір тұрасыз. Кешіре де, кешірім сұрай да аласыз.

## «Ашу денсаулыққа зиян» (Психологиялық тест)



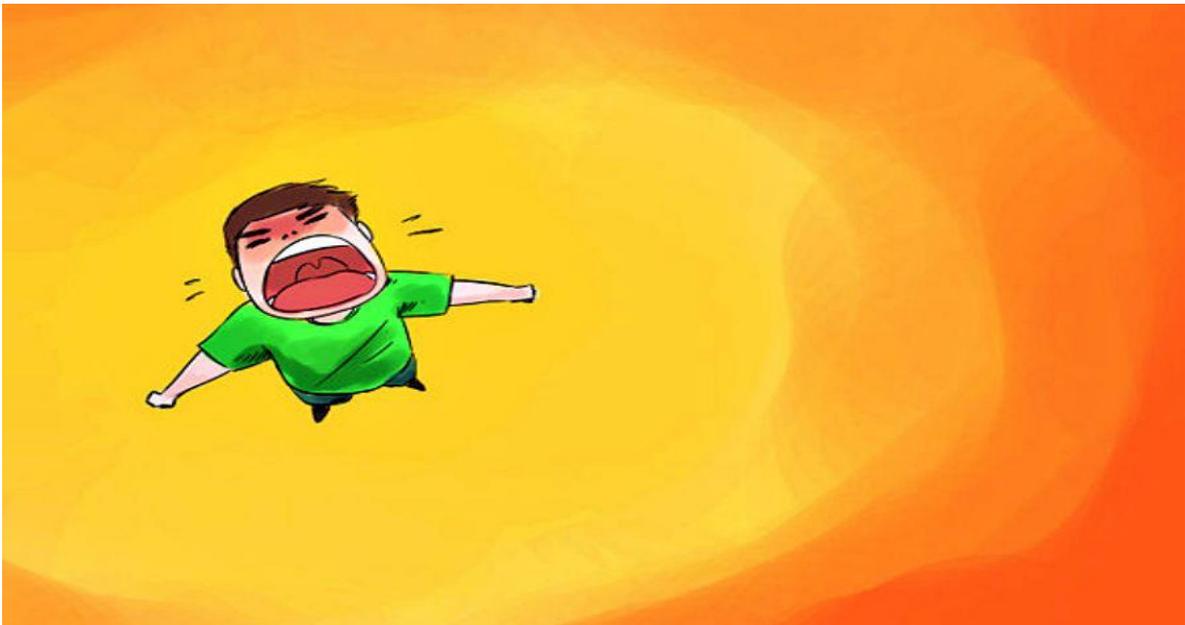
«Ашу — дұшпан, ақыл — дос, ақылыңа ақыл қос» деген мақалды кішкентай кезіңізден естіп келе жатқан шығарсыз. Ашу денсаулыққа зиян. Ол түрлі ауруға шалдықтырып, күйзеліске түсіреді. Мұны ғалымдар да растап отыр. Кезекті материалымызда ашудың денсаулыққа қандай зияны бар екендігі туралы жазуды жөн көрдік.

### ***Жүрек талмасына ұшыратады***

Ашу жүрекке кері әсерін тигізеді. Солтүстік Каролинадағы Wake Forest медицина мектебінің дәрігері Крис Айкен ашуланған соң көп уақыт өтсе де, жүрек талмасына ұшырау қаупі көпке дейін сақталатындығын айтты. Ашу жүрек-қан тамырлары ауруларымен тығыз байланысты екен. Ашуланшақ адамның өзгелеріне қарағанда, жүрек талмасына ұшырау қаупі екі есе. Мұны зерттеу жұмыстары дәлелдеп отыр.

### ***Инсульт болу қаупі***

Ашу инсультті болдырады. Адам 2 рет ашуланған соң инсульт болу қаупі 3 есе артады. Әсіресе мидағы қан айналым жүйесі бұзылған, миында ақауы бар жандар үшін зиян. Егер аневризмаға шалдыққан болсаңыз, инсульт болу қаупі 6 есе артады.



### ***Иммунитет әлсірейді***

Қайта-қайта ашулансаңыз, әркез ауыра беретін боласыз. Гарвард университетінің мамандары жүргізген зерттеу жұмысына сәйкес, адам ашуланған соң 6 сағат өтсе де, иммунолобулиннің деңгейі төмендейді екен. Осының салдарынан ағза инфекцияға төтеп бере алмай қиналады. Сіз біреуге ренжисіз, ашуланасыз, иммунолобулиннің деңгейі төмендейді, артынша қатты ауырасыз. Ұзақ өмір сүргіңіз келсе, дау-жанжалдан аулақ болыңыз.

### ***Алаңдатып, көкейге үрей ұялатады***

Ашу мен мазасыздық бір-бірімен тікелей байланысты. 2012 жылы Cognitive Behavior Therapy журналында жарияланған зерттеу жұмысына сәйкес, ашудың үрей тудыратындығы анықталған.

### ***Күйзеліске шалдықтырады***

Көп зерттеу жұмысы ер адамдардың күйзеліске шалдығуы тікелей ашумен байланысты екенін анықтады. Ғалымдар бұдан өзге жұмыста «пассивті ашу» болатындығын айтады. Бұл - ашуын сыртқа шығара алмай қиналу. Мысалы, сізді бастығыңыз көптің көзінше ұрысып жатыр. Ал сіздің бұл іске мүлдем қатысыңыз жоқ. Егер шындықты айтар болсаңыз, ол одан бетер ашуланып, ашуын өзге біреуден алуға кіріседі. Тіпті сізді екі есе айыптауы да ғажап емес. Осындай кезде ашуыңызды сыртқа шығара алмай қиналасыз. Артынша күйзеліске ұшырайсыз.

Денсаулық - зор байлық екенін естен шығармаңыз. Оны мәңгілік өмір сүретіндей күтіңіз.

## **Психогимнастика «Күншуақ» (ата-аналарға арналған)**

Ата-аналар ортаға шығып шеңбер бойымен дөңгеленіп тұрады.

Ортада жарқырап тұрған күннің сәулесі мен жылуынан біздің ата-аналарда, балабақшада да жайлы. Олай болса, әрқайсымыз мына ғажап баулар арқылы күннің жылуын қабылдайық. Күннің жылуын қабылдаған оң қолымызды жүрегіміздің үстіне қоялық. Күннің мейірім жылуы біздің өн бойымызға тарап, біздің жылуымыз көбейді. Енді осы жылуды қолдарымызды ұстасып, бір-бірімізге беріп үлкен шеңбер жасайық. Міне көрдіңіздер ме, кішкене күннің мейірім жылуын бір-бірімізге беру арқылы үлкен жарық күн де пайда болды. Әрдайым осындай күн шуағындай бір-бірімізді жылытып, бір-бірімізге мейірімді, сүйіспеншілікте болайық!

## Бұйыру немесе бағыну (Психологиялық тест)



«Тест» деген сөз және оның мағынасы біздің әрқайсымызға да белгілі. Барлығымыз да тесті көңіл көтеруге арналған ойын ретінде қараймыз.

Бірақ та жеке тұлғаның ерекшеліктерін ескере отырып жасалған тесттер өзін тануға және объективті түрде өмірде табыстарға жетуге ат салысады.

**Сіз кімсіз? Капитан немесе қатардағы жауынгерсіз бе?** Берілген тапсырманы мұқият оқып, мына сұрақтарға жауап беруге тырысыңыздар.

Берілген үш жауаптың біреуін таңдаңыз:

### 1. Достық сіз үшін:

А – бірлесіп қызмет жасау,

Б – қолдау көрсету,

В – альтруизм.

### 2. Ең алдымен нағыз художникте /артист/ болу керек:

А – талант,

Б – батылдық

В – дайындық.

**3. Сіз достармен кездесуде жиі сезінесіз:**

А – «әтеш»,

Б – «тауық»,

В – «балапан».

**4. Егер сіз геометриялық фигура болсаңыз, онда сіз болар едіңіз:**

А – цилиндр,

Б – сфера,

В – куб.

**5. Егер сізге қыз /жігіт/ ұнаса, сіз:**

А – бірінші қадам жасайсыз,

Б – оның алғашқы қадам жасағанын тосасыз,

В – аздап қадам жасайсыз.

**6. Сіз ойламаған жағдайға душар болғанда:**

А – сақ жүретін боласыз

Б – сенімділікпен алға ұмтыласыз,

В – қобалжисыз және ренжисіз.

**7. Егер де сіз ұжымның алдына шығып сөйлегенде, сезінесіз:**

А – сізді тыңдайды,

Б – сынайды,

В – сіз қысыласыз.

**8. Саяхатқа жолдастарды алғанда ең дұрысы:**

А – мықты,

Б – ақылды,

В – тәжірибелі.

## 9. Шынын айтқанда, Золушка:

А – бақытсыз қыз,

Б – айлакер – мансапқор,

В – көңілсіз, сары уайымшыл.

## 10. Сіз өз өміріңізді қалай шамалайсыз:

А – шахмат партиясы,

Б – бокс матчы,

В – карта ойыны.

## Нәтижені өңдеу

Таблицаға сәйкес ұпайларыңызды санаңыз:

<i>жауап</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>А</b>	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2
<b>Б</b>	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1
<b>В</b>	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3

Егер сіз **16** ұпайдан артық алсаңыз, онда қоғамда сіз жай қатардағы жауынгерсіз. Сіз басқаларды сыйлайсыз және жақындарыңыздың әлсіздігіне кешіреммен қарайсыз, сондықтан да бұйрық беруге және бәсекелестікке түсуге қабілетті бола алмайсыз. Мүмкін сіздің биліктен бас тартуыңыздың да себебі осында болар. Сондықтан да, қандай-да бір шешім қабылдамас бұрын, қанша рет лидерлікке ұмтылғанда сәтсіздікке ұшырағандығыңызға талдау жасаңыз. Егерде шынына келер болсақ сіз лидер болмай-ақта өзіңізді тамаша сезінесіз, болып жатқан жағдайлардан өзіңізді біршама алшақ ұстаңыз. Шындығында бұл жаман емес, көңіліңіз тыныш болады.

Егер сіз **17-23** ұпай алсаңыз, сіз кіші офицерсіз. Бұл от пен судың арасындағыдай ыңғайсыз жағдай. Сіздің өзіңізге деген сенімділігіңіз жеткіліксіз және шешімді қиындықпен қабылдайсыз, солай емес пе? Сіз аздап жетекшісіз және аздап жауынгерсіз... Сіздің сенімсіздігіңізден аргументтеріңіз тыңдаушыларға жете қоймайды. Бұдан шағатын бірден бір жол – өзіңізге деген сенімділікті күшейту керек.

Егер сіз **24** ұпайдан жоғары алсаңыз, сіз – генералсыз. Сіз бала кезіңізден бастап қажетті істер жөнінде сөз болған жағдайларда бірінші болып қызмет жасауға даяр тұратынсыз, солай емес пе? Өсе келе басқа адамдарға деген әсеріңіз нығая түсті, әсіресе қиын кездерде. Егер де сіз ...қиындықтардан қорықпасаңыз, бұл қабілетіңіздің арқасында сізді өте жоғары бағалайтын болады. Бас қосуларда елдің алды болып, сізді тамаша жолдас /құрбы/, ақылшы санағанды қанағат тұтпаңыз. Лидер үшін бұл жеткіліксіз. Батыл түрде лайықты мақсаттар қойып, өзіңізбен жұмыс жасауды жалғастырыңыз.

## Бұйыру немесе бағыну (Психологиялық тест)

### “Сіз жалқаусыз ба?” (Психологиялық тест)

Бастауыш сыныпта оқып жүрген кезімізде айтатын «Жалқаубек» өлеңі естеріңізде ме? Ал сол кейіпкерге ұқсап кететін сәттеріңіз жиі болып тұра ма? Оны тестінің көмегімен анықтайық.

1. Таңертең оятқыш шырылдаған кезде сіз ...  
А) Орнымнан бірден тұрып, жаңа өмір бастауға кірісемін  
Ә) Әрең тұрамын  
Б) Мәссаған, ол қашан шырылдады? Мен мүлдем естімедім ғой ...
2. Төмендегілердің ішінде қай жәндікті көбірек ұнатасыз?  
А) Құмырсқа – күнімен, түнімен еңбек етеді  
Ә) Мысық – тышқанды аулап болған соң өзіне тиесілі ұйқысын ұйықтайды  
Б) Суыр – көктем келгенше ешқандай жұмысы жоқ
3. Ыдысты қаншалықты жиі жуасыз?  
А) Күніне бірнеше РЕТ жуамын  
Ә) Бірнеше күнде бір РЕТ қана  
Б) Ыдыс жуғанды ұнатпаймын
4. Үйдегі ең сүйікті орныңыз қай жер?  
А) Компьютерім тұратын жұмыс үстелі  
Ә) Керемет хош иісті гелдері бар жуынатын бөлме  
Б) Үлкен төсегі бар жатын бөлме
5. Демалыс күндері әдетте не істейсіз?  
А) Үй жинаймын, дүкен аралаймын  
Ә) Киноға барамын немесе саябақта серуендеймін  
Б) Түске дейін ұйықтап, артынша оянған соң теледидар қараймын
6. Досыңыз хабарласып, көшуге көмектесуіңізді өтінді. Сіз ...  
А) Мен әрдайым көмектесуге дайынмын  
Ә) Кейін хабарласатынымды айтамын. Біраздан соң, бәрібір де, келесетіндігімді хабарлаймын  
Б) Ол күні босамайтындығымды айтып, көмектесуден бас тартамын.
7. Спорт сіз үшін -?  
А) Өзімді жаңа қырымнан танытудың мүмкіндігі  
Ә) Денсаулыққа пайдалы өнер  
Б) Жылына бір РЕТ доппен айызым қанғанша ойнау

**Жауабы:** Егер «А» жауабы көп болса: Сіз барлық жерде бір уақытта болып үлгересіз. «Әрдайым дайынмын!» Атты өмірлік ұстанымыңыз бар. Ұзақ уақыт жұмыссыз отыра алмайтындықтан, үнемі бір нәрсемен шұғылданып жүресіз. Ыдыс жуылмай қалу немесе күні бойы диванның алдында жатып теледидар көру сындыларды мүлдем ойға алмайсыз. Арасында демалып қойғаныңыз абзал.

«Ә» жауабы көп болса: «Жарайды сен бірінші жүре берші, мен соңынан барармын». Сізді жалқау деп айтуға болмайды, бірақ барлық іске үлгеріп жүретініңіз шамалы. Бар болғаны өзіңізге ұнаған істермен ғана айналысқанды жақсы көретін жансыз.

«Б» жауабы көп болса: «Ой, ерікпендерші!» сөзін жиі айтасыз. Демалыс күні ояна салысымен ас үйге барып, таза ыдыс іздеуге кірісесіз. Үй жинау, мемлекеттік жұмысқа уақытында бару сындылармен мүлдем айналысқыңыз келмейді. Ал сіздің нәтижеңіз қандай болды?

## “Ұстамдылардың қатарынансыз ба?” (Психологиялық тест)

Ашулануға тұрарлық сәттерде ұстамдылық таныта аласыз ба? Бұл сұрақтың жауабын төмендегі тест көмегімен анықтаңыз. Ол үшін төмендегі сұрақтарға «**ия**» немесе «**жоқ**» деп жауап беріп, әр жауабыңызды қағаз бетіне жазып отырыңыз. Артынша сәйкес жауапты оқыңыз.

### Тест сұрақтары:

1. Менің ойымша, өзгелерге еліктеу өте қиын.
2. Айналамдағыларды күлдіру үшін Алдар көсенің немесе Қожанасырдың кейпіне оңай ене аламын.
3. Менен жақсы әртіс шығатын еді.
4. Неге екені белгісіз, ел терең ойға батып жүретінімді айтады.
5. Көпшілік бас қосқан ортада көзге аз түсемін.
6. Әр адаммен әртүрлі сөйлесемін. Көбінесе олардың тіліне икемделуге тырысамын.
7. Өзім толықтай сенім артатын адамдарды ғана қорғай аламын.
8. Үлкен жетістіктерге жету үшін жанымдағы адамдардың көңілінен шығу үшін барлығын да жасаймын.
9. Жек көретін адамдарыма өтірік жақсы көретіндей кейіп таныта аламын.
10. Мен бірқалыпты адаммын. Ешкімнің жетегіне ермеймін, өзгелерге құлақ ассам да өз еркіммен жүремін.

### Тест нәтижелері:

1,5,7-ші сұрақтарға “жоқ” деп, бұдан өзгелеріне “ия” деп жауап берген болсаңыз, әр сұрағыңыз үшін 1 ұпай есептеңіз. Жоғарыдағы сұрақтарға шын ниетіңізбен жауап берген жағдайда, төмендегі жауаптар сізге сәйкес келуі тиіс.

0-3 ұпай. Адамдармен қарым-қатынасыңыз нашар. Мінезіңіздің тұрақтылығы соншалық, қажет болса да, өз дегеніңізден қайтпайтын қырсық адамсыз. Кей адам сізді тік мінезіңіз үшін ұнатпайды. Іштей достарыңызға да, бейтаныс адамдарға да адалсыз. Алайда өзгелерге жылы қабақ танытып үйренгеніңіз абзал.

4-6 ұпай. Айналаңыздағылармен қарым-қатынас жасауыңызға байланысты жақсы да, жаман да жақтарыңыз бар. Адал болсаңыз да, ішкі жан-дүниеніңдегі жылы сезімдерді көрсете бермейсіз. Сізге өзгелердің пікіріне құлақ асып үйрену қажет.

7-10 ұпай. Қарым-қатынас мәселесінде өте белсендісіз. Ситуацияға сәйкес кез келген рөлге еніп, өз дегеніңізге жете аласыз. Ең бастысы айналаңыздағыларға жақсы әсер қалдырасыз.

Ал сіз ашулануға тұрарлық сәттерде өзіңізді тежей аласыз ба?

## Өзіңді сұлумын деп есептейсің бе? ( психологиялық тест)



1. Айнаға қарағанда қандай сезімде боласың?

А) Қуанамын, менің көңіл күйім көтеріледі – 3 балл

Ә) Айнаға тек бетіме крем жағып, шаш тарау үшін ғана қараймын – 0 балл

Б) Бет-әлпетім өзіме ұнаса, ұзақ қараймын, ал ұнамаса, мүлдем қарамаймын – 2 балл

В) Айнаға қараған сайын әдемі екенімді көргім келеді, алайда олай емес – 1 балл

2. Отбасында ең сүйікті адаммын деп ойлайсың ба?

А) Бұл атаққа басқа аға, әпкелерім ие болды – 2 балл

Ә) Жоқ отбасымда әпке, ағаларым көп, сондықтан ең сүйіктісі болмадым – 0 балл

Б) Иә, қазірдің өзінде ата-анам, әже-атам, туыстарым еркелетеді – 3 балл

В) Жоқ, болған емеспін, себебі үйдің үлкені болдым – 1 балл

3. Өзіңнің тартымды екеніңді жиі айтатын кім?

А) Ешкім, өмірімде ешкім айтқан жоқ – 1 балл

Ә) Жақын туыстарым, достарым – 0 балл

- Б) Барлығы, мен ондай сөзді екiнiң бiрiнен естiмiн – 3 балл
- В) Мен тартымды екенiмдi құрбыларымнан жиi естiмiн – 2 балл
4. Сенiң ойыңша көрiктi адам өмiрiнде қандай жетiстiктерге жетедi?
- А) Бақытқа – 1 балл
- Ә) Сенiмдiлiк пен тәуелсiздiкке – 2 балл
- Б) Материалдық тұрғыдан толық қамтамасыз етiледi – 3 балл
- В) Жақсы келбет адамға ештеңе бермейдi. Адам жетiстiкке тек өзiнiң еңбекқорлығымен, өнерiмен қол жеткiзедi – 0 балл
5. Сен сымбатты ұлды немесе қызды көрген кезде не iстейсiң?
- А) Ұлдарға бiрден ғашық боламын, ал қыздарға қызғанышпен қараймын – 1 балл
- Ә) Олар маған мүлдем қызық емес – 0 балл
- Б) Көрiктi адамдармен бiрден тiл табысып, дос боламын – 3 балл
- В) Әдемі қыздарға қарап өзiммен салыстырамын, ұлдарға тесiле қараймын – 2 балл
6. Адам бойындағы қай қасиеттi көбiрек бағалайсың?
- А) Тартымдылық – 3 балл
- Ә) Әсемдiлiк – 1 балл
- Б) Өзiңдi көрiктi санамау, сенiмсiздiк – 0 балл
- В) Өзiңе деген сенiмдiлiк – 2 балл
7. Басқалар сенiң «киiмiңе қарап бағалап, ақылыңа қарап, шығарып салады» деген пiкiрге көзқарасың қандай?
- А) Толық келiсемiн – 1 балл
- Ә) Өмiрде дәл солай бола бермейдi, кейде бәрi, керiсiнше – 2 балл
- Б) Ақылыңа қарап таниды – 0 балл
- В) Менiң ойымша, тек сыртқы келбет маңызды – 3 балл
8. Сенiң ойыңша қыз бала өзiн қалай күту керек?
- А) Көрiктi болса да, күтiнiп жүрген абзал – 2 балл
- Ә) Қыз өзiнiң сұлулығын мақтан тұтуы керек, кемшiлiктерiмен күресуi тиiс – 3 балл

Б) Ішкі жан дүниесін бағалауы тиіс – 0 балл

В) Егер қызға көзартарлық сұлулық берілсе, онда соған лайық болу керек – 1 балл

9. Өзіңді қалай бағалайсың?

А) Үздік бағамен – 3 балл

Ә) Нашар – 1 балл

Б) Орташа – 2 балл

В) Қанағаттандырарлық – 0 балл

10. Өзіңнің сымбатыңды 10 балдық көрсеткіш бойынша қалай бағалар едің?

А) 10! – 3 балл

Ә) 7-8 аралығында – 2 балл

Б) Мойындамаймын – 0 балл

В) Күн сайын өзгеріп тұрады, білмеймін – 1 балл

Нәтижесі:

0 балл. Сен – тәуелсіз адамсың, өмірде алға қойған мақсаттарыңа қол жеткізе аласың. Ұсақ-түйектерге назар аудармайсың, себебі оған уақытың да жоқ. Бұл тесті сен тек уақыт өткізу үшін жасадың. Саған өзіне сенімсіз адамдар қызғанышпен қарауы мүмкін. Кейде айналадағы адамдарға ішкі сырыңды айтып, ашылғың келеді. Өзіңнің әрбір қимылыңды аңдап басасың, ұяласың. Бір-екі күн өзіңді еркін сезініп жүргенің дұрыс болар.

0-10 балл. Сен өзіңді ең сұлу сезінгің келеді. Бірақ, өзің осыған талаптанып, әрекет етпейсің. Керісінше, өзіңді көпшілік арасында қолайсыз сезініп, берекең қашады. Алайда барлығы сен ойлағандай емес. Өзіңе, өз қалауыңа көп шектеу қоясың. Сондықтан, сәтсіздіктерге ұшырайсың. Өз бойыңнан, жүріс-тұрысыңнан, тіпті киген киіміңнен де кемшілік табуға тырысасың. Сенің ойыңша адамдар екі топқа бөлінеді: сұлулар және ұсқынсыздар. Ең алдымен, өзіңе деген көзқарасыңды өзгертуге тырыс, өзіңді бағалай біл.

11-20 балл. Иә, сен өзіңнің сымбатты да, көрікті екеніңді білесің. Адамдар арасында өзіңді еркін сезінесің. Саған деген сезімдерін білдіретін адамдар да аз емес. Бірақ, сонда да саған бірдеңе жетіспейтіндей көрінеді. Кейде өзіңе сенімсіздік танытып, жүрегіңде белгісіз бір үрей пайда болады. Мұндай ойлар сені сары уайымға салады. Қорқыныштың себебін анықтағаның дұрыс. Сыртқы келбетің жайында алаңдама, тартымды және сұлусың.

21-30 балл. Сен сұлу екеніңді білесің, осыған орай сенде өзімшілдік басым. Ол жайында қапаланбайсың. Өзіңе сенімдісің. Алайда сенің айналандағы адамдар сұлулығыңа бола белгілі бір мүдделеріне пайдалану мақсатында дос болуы әбден мүмкін. Кінәні іздеп, ренжудің еш қажеті жоқ. Кішіпейілділік таныт.

## Суреттен нені байқадыңыз? (Психологиялық тест)

Суретке қарап, ойланбастан ненің бейнесін байқағаныңызды айтыңыз. Соған байланысты сіздің мінезіңізді анықтауға болады. Көрген суретіңізге сәйкес сипаттаманы оқып, өзіңіз жайлы жана сырлар ашыңыз.

Сонымен бұл суреттен сіз мына бейнелерді байқай аласыз:

### Ай

Суреттен бірден жаңа туылған айдың бейнесін байқағандарды аса мұқият деп айтуға болмайды. Сіз қызу қандысыз, ойыңызды бірден айта саласыз. Кез келген мәселенің көзге түсіп тұрған жақтарын байқап, әрі қарай зерттемегенді жөн санайсыз. Бұл сіздің ылғи асығыс болуыңызға байланысты. Болашақта асықпай, мәселенің мән-жайын түсініп алып, шешім жасауға үйреніңіз.

### Ақ түсті келбет

Ай емес, адамның ақ түсті бетін байқаған кісінің қиялы жақсы дамыған. Сіз күнделікті үйреншікті шаруаларға креативті қарап, әр күніңізді түрліше өткізуге тырысасыз. Есесіне шаршататын бірсарынды жұмыстан қашасыз.

### Қара түсті келбет

Бұл суреттен қара түсті бетті байқай алатындар аз. Егер сіз бірден суреттен қара түсті бетті байқаған болсаңыз, өзіңізді ерекше тұлға деп санай беріңіз. Сіз басқаларға қарағанда ұсақ-түйектердің барлығын байқайсыз. Шығармашылыққа жақын, рухани құндылықтарды бірінші орынға қоятын жансыз.

Ал сіз суреттен ненің бейнесін байқадыңыз?



## «Жүрек түкпіріндегі қорқыныш»(Психологиялық тест)



Бұл – бес жасар кішкентай қыздың түсі. Кішкентай қыздың шешесі оны жетелеп жүріп келеді. Қыз шешесінің қолын қоя бере салып, жол шетіндегі қызғалдақты аламын деп қолын соза бергенде, шешесі одан ұзап кетеді. Қыз жан дәрменімен шешесінің соңынан жүгіреді. Неліктен екені белгісіз, оның екі аяғы өзіне бағынбайды. Дәл сол сәтті кішкентай қыз: «Шеше!» деп айғай салады. Ендеше, қыздың түсіндегі шешесі қандай әрекет жасауы мүмкін?

- A. Қыздың айғайлаған дауысына назар аудармай, алыстаған күйі кете барады.
- B. Дереву артына бұрылып, қызының қасына жүгіріп келіп, оның басын сипайды.
- C. Жүрісін тоқтатып, қызға қарап қолын бұлғайды. «Балам, тезірек жүр!» деп дауыстайды.

**«А» жауабын таңдаған адамдар:** Сыңаржақты және көпшілік ортада үрейленгіштігі басым. Қол үзер, қош айтысып айырылысар сәтте өз-өзінен бұқпантайлап, жасырынғысы келеді. Сәби күніңізде омыраудан ерте шыққан болуыңыз мүмкін. Сондықтан, көңіліңіз қалайтын дүниеден айырылғанда үрей мен қорқыныш жаныңызды билейді екен. Басқа қарапайым адамдармен салыстырғанда, жалғыздықтан қатты қорқасыз, сол себепті, тіршілік етуге мол мүмкіндігі бар, еркін ортаға келгенде көңіліңізді алаң басып, жалғыздықты қатты сезінеді екенсіз. Өзіңізді қорғайтын, сізге тыныштық бағыштайтын адамның табылатынына сеніңіз, осыдан кейін ғана бұл үрейден айығуыңыз мүмкін.

**«В» жауабын таңдаған адамдар:** Жалғыз қалғаннан қатты қорқасыз және оны сыңар езулікпен жасырасыз. Бала күніңізде анаңыз сізді қатты аялап өсірген. Ананың шектен аса мейірін төгуі әрине жақсы, бірақ, бұл құбылыс сізді өз субъективтік қасиетіңізден айырып тынған. Сол себепті, сіз іштей анаңыздың (немесе сондай жақын адамдарыңыздың) басқаруына өтіп кетемін бе деп алаңдайсыз. Мұндай жан күйі, сезініс сізді тіптен жалғыздыққа қарай жетелей түседі. Өзіңізді тәуелсіз болуға тәрбиелеңіз. Өзіңізге тән көзқарастар мен танымды қалыптастыруға құлшыныңыз.

**«С» жауабын таңдаған адамдар:** Ішкі жан күйі қалыпты адам. Анасымен (немесе сол сияқты жақын адамдарымен) ара қатынасы қалыпты жағдайда. Балалық шағында ана мейірі мен туысқандар арасында аялау мен мәпелеу жүргізілген. Тағы бір сөзбен айтқанда, өз кеңістігіңізде сізде ешқандай ішкі үрей мен қорқыныш жоқ.