

## ӨСКҮС УРУГЛАРНЫҢ ПСИХОЛОГТУГ БАЙДАЛЫНЫҢ ОНЗАГАЙЛАРЫ



Уран Шожаевна САТ,  
Туранның №2 ортумак школазының  
психолог башкызы

Өскүс уругларның амыдыралының өзүлдезинде эң-не аар, берге кемдээшкн — ол дээрге ада-иезинден чарлыры азы ада-иезин чидирери, чамдык таварылгаларда ада-ие эргезин хорууру. Мындыг чүүлдер уругларның социалдыг байдалынга бергедээшкннерни таварыштырып турар: аарышкы болгаш хомудал (физиологтуг, психологтуг, моральдыг болгаш социал байдалының талазы-биле).

Муңгаралдарга болгаш муңчулуушкуннарга аартадыр хөме бастырып келгеш, өскүс уруглар сагышка алзып, ийлеп-даа чоруурлар болгай. Олар ажыг-шүжүгден камгалал чок, күш-шыдал артканындан, хөй-ниитиниң талазындан деткимче дуза херек байдалга болганчок-ла таваржы бээрлер.

Амыдырал дең-дески эвес, ээр-дагыр оруктарлыг. Кижн бүрүзүнүң салым-чолу аңгы-аңгы. Эрте-ле ада-иезинден, чоок кижилеринден чарлып, ажыг-шүжүгнүң аагынга алзып, муңгарап чоруурлары-даа бар. Өөрүшкү-муңгарал кезээде кады чоруур — амыдыралдың хоойлузу ындыг. Мындыг таварылганы көрээлиңер. Сүт-Хөл кожууннун Караа-Чыраа ортумак школазының бир өскүс оол өөреникчининг тыва чогаалга бижээн ажылы:

### Күзелдерим

«Бодап чоруур күзелдерим аңгы-аңгы. Сеткилимде тудуш чораан ада-ием, акы-дуңмаларым мээң-биле кады чораан болза. Амыдыралда бере-

гелерни кады эртип, өөрүш-муңгаралымны силер-биле кады үлөжип чораан болзумза. Чуртталганың аар-берге, каржы-согуу мени ойбайн барган. Амыдырал дески эвес, чүү-даа таваржыр. Чылыг сөзүн сөглөп келир ада-ием кайдал? Олар дириг чораан болза, чагыт-сөзүн берип, чылыг шайын кудуп, эргеледип, чоннун чоон оруунче углап, баштап-даа каай-ла. Ынчалза-даа мээң күзелдерим бүтпес. Мен ону билер мен. Дыка-ла аарышкылыг-дыр. Чуртталга мээң ышкаш, өскелерге каржы болбазын!»

Бо өөреникчи бодунуң хомудалын, күзелдерин илередип тура, амыдырал өскелерге каржы болбазын деп эриг-баарлыг сеткилин (эмпатия) илередип турар. Эмпатия дээрге өске кижиниң иштики болгаш даштыкы психологтуг байдалын, уян-сеткилин кээргеп, хандыр, чөптөп, сагыш аарып билири.

Тыва кижиниң чараш, чаагай чаңчылында шаг-шаандан тура эриг баарлыг, уян сеткилдиг мөзү-шынар бар. Өскүс калган ажы-төлге хумагалыг болуп, үлөгерлиг ада-ие болуп, оларны өскелевейн, өскүсүрөтпейн өстүр азырап чорааны — бистиң ада-өгбелеривистиң чараш езу-чаңчылы чораан.

«Өскүзүңден өлбөс» дээр болгай. Бо үлөгер домактың утказын көрээлиңер. Эртем-төөгү материалдарындан болгаш ужуу-чаңчылдарны эки билер улуг улустуң чугаазындан алгыра, шаг-шаандан тура, тывалар өскүс-чавыс арткан ажы-төлге онза хумагалыг сагыш салып чораан.

Кандыг-бир өг-бүлениң уруглары ада-иезинден чарылган (өскүс калган) таварылгада, оларны кажан-даа чон өскүсүрөтпейн чораан. Өскүс уругларны чүгле чоок төрөлдери эвес, харын-даа хары (азы өске-даа) кижилер күзелдин-биле азырап апаар турган. Бо чаңчыл амгы үеде-даа кол шынарын чидирбээн, тыва чоннун аразын-да дөргүл-төрөл харылзааларның күштүүн херечилеп турар. Ынчангаш «өскүзүңден өлбөс» дээрге-ле дөмөй-ле төрөөн ада-иезиниң соон салгап, изин истеп артып каар, «ада көрбээнин огу көөр, не көрбээнин кызы көөр» дээни ышкаш, чоннун чоон оруун эдериң, чурттап чоруу баар деп утканы илереткен.

Үстүңдө чогаадыгың автору төнчүзүңдө мындыг шүлүктү бижээн:

Өртөлчөйдөн чоруй барган авам сен дээш,  
Өзүм-баарым ыстап, шылап, саргып-ла чор.  
Эглип келбес талыгырда барзыңа-даа,  
Эргим авай, сеткилимде кады чор сен...  
Чер-черлерде өскүс уругларның мындыг берге байдалын колдуунда-ла школада ажылдап чоруур башкылар, психологтар, социал педагогтар эскерип каар. Амыдыралда мындыг чижектер кайы хөй.

Уруглар-биле ажылдап тура кичээнгейге алза чогууру мындыг чүүлдер бар: Орустап чугаалаарга, синдром сироты — өскүс уругнун

синдрому азы диагнозу, комплекс неполноценности — өскүс уругларга ада-иезиниң сагыш салышкыны, эргеледишкнниң четпейн турары. Бо таварылгада уруглар үргүлчү уян-сеткилге алзып чоруур болгаш ону ишти-хөңнүндөн үндүр чугаалап шыдавас болганындан оларның хомудалдары сагыш-сеткилин өйүп чоруур апаар.

Ынчангаш өскүс уругларны мындыг берге байдалдардан камгалаар дээш, тускай күрүнө албан черлери: уруглар бажыңнары (дом ребенка), школа-интернаттар ачылдап, оларда кижизидикчи башкылар уругларны хайгааралга ап, ада-иезин солуп, деткип, өөренип, эртем-билиг чедиң алырынга дузалап турар. Оон аңгыда азыракчы өг-бүлелерниң хайгааралыңга (приемные семьи), азырап карактаары-биле хайгааракчыларга (опекуннарга) арттырып, буянның чорукту кылып, өскүс уругларның келир үеи дээш сагыш салышкынны көргүзүп турар.

Ажы-төл — бистиң өөрүшкүвүс, аас-кежнивис. Олар дээрге амыдыралдың өң-баазын чечектери-дир, а чечектерни ажаап өстүрер, камнап кадагалаар, сайзырадыр апаар бис. Ажы-төлүвүс — бистиң салтакчыларымыс, чурт-вустуң келир үеи. Оларны шын орукче углап-баштап үдээри — бистиң улуг хүлээлгевис.

Уруглар кижизидилгезинге буянның чорукту кылып, оларның келир үезиниң оруун ажыдып, өскүс артып калган чаш ажы-төлдү азырап өстүрүп, эртем-билигте өөредип каары дээрге-ле, сагыш човангыр, эриг баарлыг ада-иелерниң боттарының хан төрөөн уругларынга болгаш оларның-даа ажы-төлдериңге БУЯН каттап эглип келири-дир. Олар база эки кижизидилгелиг, мөзү-шынарлыг ажы-төлдү болуру магатчок. Ынчангаш өскүс уругларның амыдырал-чуртталга байдалдары, өөредилге, кижизидилгези кайы-даа үеде чугула айтырылганы бирээзи болуп артар.

### Ажылгаан литература:

- Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах системы работы с детьми, родителями, педагогами / сост. С.А.Коробкина. Волгоград: Учитель, 2010.  
А.С.Тевек. "Чеди назын", Кызыл, 2007.  
Ежова Н.Н. Справочник практического психолога. Ростов н/Д: Феникс, 2009. (Психологический практикум).  
Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. М.: ТК Велби, Изд-во «Проспект», 2006.  
Журнал "Башкы" №1- 2004., "Башкы" №5 1999., "Башкы" №4- 2002.  
В.Б.Шапарь, В.Е.Россоха, Новейший психологический словарь.  
М.Б.Кенин-Топсан. Тыва чоннун бирунгу ужуулары.  
Р.С.Немов. Словарь-справочник, 2003 г.  
Тыва улустун аас чогаалы: үлөгер домактар.  
Целуйко В.М. Психология современной семьи: семья и педагогов и родителей-М.: Гуманитариздцентр ВЛАДИВ 2006.-ил.-(Психология для всех).



Школа №2 города Турана

Школа №2 города Турана



## КАК ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ И «НЕ СГОРЕТЬ» НА РАБОТЕ

Тренинг для педагогов

Уран Шожаевна  
САТ, педагог-  
психолог средней  
школы №2  
г.Турана Пий-  
Хемского кожууна

### Цель:

1. Формирование навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактика эмоционального выгорания в педагогической деятельности.
  2. Развитие навыков управления своим состоянием.
  3. Создание благоприятных условий для работы группы.
- Наглядность и оборудование: ноутбук, проектор, магнитофон, презентация «Личностные особенности профессионального выгорания педагога», слайд для релаксации «Весна в Японии», цветная бумага, цветные карандаши и фломастеры, карточки с психологическими казусами, карточки геометрических фигур.

### 1. Вступительный этап.

Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов. Среди многих особенностей педагогической работы чаще выделяются: ее высокая психическая напряженность; интенсивное общение; повышенная ответственность; эмоциональные нагрузки; самоотдача и самоконтроль. Более того, эмпатия как способность к сопереживанию признается одним из профессионально важных качеств учителя.

Состояние профессионального «выгорания» первично возникает в «душе» из-за недостатка психологической гибкости, духовного потенциала в сложившихся условиях. Человек, как электрическая лампочка, под сильным напряжением от большого объема работы (справиться не в состоянии, а отказать не в силах) «вспыхивает» на мгновение, а потом постепенно «гаснет», черствеет душой, если не хватает сопротивления душевных ресурсов. И только эмоционально – зрелые, духовно – богатые, целостные личности могут справиться с трудностями.

Учитель из года в год, работающий в сложных условиях, с высокой долей вероятности подвергается опасности, так называемой «синдром эмоционального выгорания».

**Эмоциональное выгорание** – это не только профессиональный кризис, связанный с работой в целом и с профессиональными межличностными отношениями, но и состояние физического и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Поэтому симптомы эмоционального выгорания достаточно широки и разнообразны. К настоящему времени синдром профессионального выгорания включают следующие основные признаки эмоционального выгорания:

- истощение, усталость;
- психосоматические осложнения;
- бессонница;
- негативные установки по отношению к себе и к своей работе;

- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- негативная самооценка;
- усиление агрессивности (раздражительность, гневливость, напряженность);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины.

Ганг Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал его как неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства. При эмоциональном «выгорании» налицо три фазы стресса:

1. Нервное (тревожное) напряжение, его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контакта и другое;
2. Резистенция, то есть сопротивление, когда человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
3. Истощение, оскудение психических процессов, (снижение эмоционального тонуса), которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Возникающие негативные или жесткие установки могут иметь поначалу скрытый характер и проявляться во внутреннем напряжении и сдерживаемой неприязни, но со временем прорываться во вспышках раздражения и провоцировать конфликтные ситуации.

Педагогу надо понять, что с ним происходит, и, исходя из этого, решить, что делать дальше: возможно, изменить профессию или каким-то образом постараться скорректировать проявления синдрома.

**Синдром профессионального выгорания**, по мнению психологов, является неблагоприятной реакцией человека, и педагогов в частности, на рабочие стрессы.

Своевременное выявление и профилактика

этого состояния способствует восстановлению стрессоустойчивости и защитных ресурсов организма, что очень важно для механизма взаимодействия всех участников образовательного процесса.

### 2. Установочно-мотивационный этап:

Самым мощным 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, совершенствоваться, глазами, чтобы видеть все прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры, слухом, чтобы слышать прекрасную музыку, пение птиц, шелест листьев. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствия на каждом шагу.

### Тренинг предназначен:

**Для кого?** Для руководителей и специалистов, чья работа связана с повторяющимися ситуациями стресса и большими эмоциональными нагрузками, для честолюбивых и желающих успеха.

**Для чего?** Для восстановления хорошего профессионального тонуса и обучения техникам профилактики «выгорания».

**Что дает?** Улучшение настроения, прилив сил и энергии, повышение внимания и общей работоспособности, избавление от чувства «внутренней пустоты», снижение общей тревожности психологического напряжения.

### Ход тренинга:

Должны мы за детские души бороться,  
Должны, должны...  
Но, что если  
В нас нету души?  
Учитель – он доктор, а не поучитель,  
И школа – роддом.  
Сначала вы право учить получите –  
Учите потом.  
Должны мы бороться за детские души  
Приветкой стыда,  
Чтоб не уродились ни фюрер, ни дуче  
Из них никогда.  
И прежде чем лезть с поучительством грозным  
И реать в бой за детские души,  
Пора бы нам, взрослым,  
Очистить души свои...

### 1. Организационный блок.

Знакомство, сплочение.

**Задача:** Знакомство и сплочение участников тренинга. Оптимизация отношения к себе. Формирование благоприятного психологического микроклимата в группе.

**Ключевые вопросы:** «Кто я?», «Какой я?», «Что я о себе думаю и говорю?».

### Упражнение на знакомство и сплочение:

1. «Представление». Участники представляют, сообщая о себе определенную информацию:

- имя и фамилия;
- место жительства;
- место работы, профессия, занимаемая должность;

– чего ожидает от тренинга, чего опасается.  
(Представление может идти по кругу или в произвольном порядке).

### 2. Упражнение «Незаконченные предложения»

Варианты фраз:

- «Я люблю...»
- «Меня радует...»
- «Мне грустно, когда...»
- «Я сержусь, когда...»
- «Я чувствую себя неуверенно, когда...»
- «Я чувствую себя смелым, когда...»
- «Я горжусь собой, когда...».

### 3. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Мы с тобой отличаемся тем, что...». Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний. Участники внешнего круга говорят партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». По команде ведущего участники внешнего круга передвигаются, меняя партнера.

### 4. Упражнение с психологическими казусами.

Каждый по очереди должен прочитать на карточке психологические казусы:

- «Знаете ли вы, что если каждое утро вы будете говорить себе, что вы хороший, то ваша самооценка со временем повысится»;
- «Дети тех учителей, которые имеют высокую самооценку, как правило, лучше учатся и успевают»;
- «Вы применяете авторитарный стиль с ребенком, вы формируете у него тенденцию к низкой самооценке»;
- «Вы излишне критичны к окружающим и постоянно недовольны ими. Это значит, что где-то в чем-то вы недовольны самим собой»;
- «Вы умеете извлекать пользу из своих побед и огорчений. Вас можно смело назвать умным человеком»;
- Вы предпочитаете учиться на ошибках других, вас можно назвать еще более умным»;

### 2. Формирующий блок:

«Я в зеркале группы».

**Ключевые вопросы:** «Как я действую?», «Как еще я могу действовать?», «Что я чувствую?», «Куда я иду?», «Что я хочу-могу-буду?».

**Задача:** Создание условий и ситуации для обеспечения возможности наиболее ярко и отчетливо увидеть себя в зеркале собственных представлений и самооценок и в зеркале мнений людей-участников группы, оценить свои личные качества, прислушаться к своим переживаниям. Фокусировка внимания на своих привычных способах поведения, на своих чувствах, обучение эффективным способам снятия внутреннего напряжения.



**1. Упражнение «За что мы любим?».** Определить внутренние качества людей, которых мы ценим и принимаем. Выбирать в группе человека, который по многим своим проявлениям импонирует, указать 5 качеств, которые нравятся в этом человеке.

**2. Упражнение «Дом, дерево, дорога».** Каждый по очереди спрашивает участников. Участники группы дают ответы на вопросы:

- «Если бы я был домом, то каким...?»
- «Если бы я был деревом, то каким...?»
- «Если бы я был дорогой, то какой...?»

**3. Упражнение «Группа как зеркало».** Упражнение позволяет получить обратную связь от участников группы, взглянуть на себя глазами группы, участники должны хорошо знать и уважать друг друга.

**4. Упражнение «Психометрический тест».** Определить тип, личные качества и особенности поведения человека. Каждый выбирает только одну фигуру, которая ему нравится.

**5. Игра «Тренируем эмоции», «Необычный тест».** Развитие у учителей техники живого и образного общения, эмоциональности и артистизма (игра для снятия усталости).

**6. Упражнение «Моя профессиональная роль».** Поиск групповых эффективных средств общения и внутренней позиции, которыми учитель должен взаимодействовать с группой. В ходе упражнения все участники выполняют фразы настроя:

**Настрой на дорогу в школу:** «Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно, с удовольствием я пройду твой каждый метр, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути».

**Настрой на приход в школу:** «Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы, я мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого сейчас встречу. Мое лицо излучает свет, тепло и благожелательность. Мне приятно увидеть моих коллег по школе, которых, как и меня, объединяет любовь к детям и истине. Я понимаю, что школе сегодня живется трудно. Школа отражает и несет в себе и проблемы нашего общества. Дай мне и моим коллегам мужество вынести все трудности нашего существования, мы будем стойкими, как сто опованных солдатиков!».

**Настрой на урок:** «Сейчас я должен быстро настроиться на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю класс и всех детей, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей. Я могу видеть их всех вместе и каждого в отдельности и знаю, что надо сказать каждому. Я четко представляю себе план урока, что я должен на нем сегодня сделать. Проверка домашнего задания, опрос, объяснение нового материала, контрольные вопросы, рефлексия, задание на дом – все это я свободно держу в своей голове. Я готов

к непредвиденным ситуациям, и умения есть на них некоторый резерв времени. Во время урока я буду обязательно выкраивать несколько секунд времени для передышки и расслабления от делового напряжения. Я внутренне собран и освещен улыбкой».

### 3. Рефлексивно-оценочный блок:

Упражнение «Хочу–могу–надо» (Активизация и укрепление доверия учителя к самому себе, к собственным желаниям и потребностям, развитие его индивидуальности, решение самосознания, поиск эффективного индивидуального стиля педагогической деятельности).

#### Фразы:

- «Я должен чувствовать себя уверенным».
- «Я могу чувствовать себя уверенно».
- «Я хочу чувствовать себя уверенно».
- «Я чувствую себя счастливым, когда...».
- «Я знаю...».
- «Я люблю...».
- «Я надеюсь...».
- «Я хочу...».
- «Я могу...».
- «Я буду...».
- «Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

**1. Релаксация на музыкотерапии** «Весна в Японии». Релаксация предназначена для расслабления и для снятия от стресса, для отдыха слуховых и зрительных ощущений (слайд).

**Антистрессовая релаксация** (проводится в слабо освещенном помещении). Присядьте удобно. Закрыв глаза, медленно и глубоко сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «вдох и выдох как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд. Волевым усилием сокращайте мышцы. Таким образом, пройдитесь по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев до ног, бедра, от туловища до головы. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Сядьте спокойно, как «тряпичная кукла». Наступает пробуждение. Сосчитайте до 20, мои глаза откроются, «я буду чувствовать себя бодрым».

### 2. Медитация покоя:

- «Я – покой»
- «Покой меня окружает»
- «Покой меня укрывает»
- «Покой меня поддерживает»
- «Покой, и я защищен»
- «Покой внутри меня»
- «Этот покой – мой»

- «Все хорошо!»
- «Я – есть!»
- «Я – здесь!»
- «Я – вижу!»
- «Я – открыт!»
- «Я – могу!»

### 4. Итог: Рефлексия и обратная связь.

- Вопросы к рефлексии:
- Что вы сегодня узнали?
- Что было интересно?
- Что было трудно?
- Как вы чувствовали себя?
- Какие у вас ощущения?

#### Фразы утверждений:

- Сегодня я узнал(а)...
- Было интересно...
- Было трудно...
- Я понял(а), что...
- Я чувствовал(а), что...
- Теперь я могу...
- Я приобрел(а)...
- Я научился(ась)...
- У меня получилось...
- Я смог(ла)...
- Я попробую...
- Я не знал(а)...
- Теперь я знаю...
- Мне захотелось...
- Тренинг дал мне для жизни...

Памятка по профилактике синдрома профессионального выгорания педагогов:

1. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.
2. Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой.

3. Проще относиться к конфликтам на работе.
4. Не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

#### Рекомендации:

Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны направляться на снятие действия стрессора, снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.

Использование «тайм-аутов» необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы).

Необходимое овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию).

Одним из способов предотвращения от СЗВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.).

Необходим уход от ненужной конкуренции. Бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЗВ (синдрома профессионального выгорания).

Нужно стремиться к эмоциональному общению (анализировать свои чувства и делиться ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным).

Стремиться поддерживать хорошую физическую форму (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь).

#### Литература:

1. Газета «Центр Азии», №5, 2010.
2. Журнал «Башки» №2, 2003 г.
3. Журнал «Искусство управления».
4. Интернет-ресурсы: www.direktor.ru.
5. Материалы из газеты «Школьный психолог».
6. Раздаточный материал «Стрессоустойчивые технологии в работе педагогов образовательных учреждений». ГОУ ДПО ТГПИ/ПК. Кафедра педагогики, психологии и молодежной политики, 2010.
7. Раздаточный материал «Профессиональное выгорание специалистов ОУ: Профилактика и преодоление». ГАОУ ДПО (ПК) ТГПИ и ПК. Кафедра педагогики, психологии и социальной реабилитации, 2012.
8. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/авт.-сост. О.И.Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Штакт-орл Б.В. Профилактика эмоционального выгорания. Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырат», 2013.





## БИСТИҢ МИНИИШКИНИВИС

(“Психологияның азбукасы” деп курска  
класстан дашкаар оюн-кичээл (1 класс))

Уран Шожаева САТ,

Бии-Хем кожууннун Туранның 2 дугаарлыг  
школазының педагог-психолог

**Сорулгасы:** долгандыр турар чүүлдерни билип алырыңа миннишкинниң уjur-дузазын көргүзери;

– урулгарга “миннишкин” деп сөстүң утказын билиндирери болгаш оң аңгы-аңгы хевирлери-биле таныштылары;

– миннишкинниң аңгы-аңгы хевирлериниң дугайында билишкенин сайзырадыр.

**Дерилгези:** янзы-бүрү херекселдер: аңгы-аңгы окур-хевирлерлиг, өңнерлиг, кадыг болгаш чымчак кызыткыштар, саазын хап, чугай, дыргак, хөөвө, бөмбүк, ажыг лимоннуг болгаш чигирзиг суг, пипетка, техниктиг херексел (ноутбук, проектор, экран), оожум аялга.

## Кичээлдин чорудуу:

## 1. Кичээлдин организаствыг кезээ:

– Урулгар, бөгүн класстан дашкаар кичээлге өөренир темавыстың ады «Миннишкин». Миннишкин дээрде долгандыр турар чүүлдерниң байдалын, окур-хевирин, шынарын, өң-чүзүнүн, даажын, чыдын, амданын бистиң организмивис дамчыштыр билип алыр аргазы-дыр. Ычангаш бөгүңү оюн-кичээлгивисте миннишкин чүте биске хергил, оң кандыг хевирлери барыл, ону өөренир бис. Баштай кичээливис эгезинде шуптууус сула шимчээшкенин оюнну ойнаар бис, оюннун ады “Бойдустун дөрт хайыразы”. Мээң даалгам өзугаара дараазында шимчээшкенин кылыр силер:

“Черивис” – холдарын куду бадырар; “Агаарывыс” – холдарны өрү көдүрер; “Суууус” – холдарны бурунгаар; “Одууус” – холдарны дескиндир, күртү ышкаш чаяр. Эр хейлер, урулгар, шупту эки күсөттинер. Ам дараазында оюн-даалгаларны күсөдир бис. Мээң салган айтырыгларымын кичээлгеилгилг дыңнааш, харыялаар силер.

## 2. Оюн-даалгалар. 1-ги даалга: “Чүнүң даажы-дыр?”

– Ам шупту карактарыңарны шийип алыңар. Мен силерге аңгы-аңгы дааштар дыңнадыр мен, а силер чүнүң даажы-дыр, ону тывар силер. (Беш аңгы даашты тыптырар):

- пакет хаптың даажы;
- чугайның даажы (самбырага бижири);
- бөмбүктү шалага соктаар;

– Урулгар, бистер аңгы-аңгы даашты, чугааны,

аялганы дыңнап, билип турар-дыр бис, чүнүң дуза-зы-биле дыңнап турар-дыр бис?

– Шын-дыр, КУЛААВЫС-биле дыңнап турар бис.

## 2-ги даалга: “Бис чүнү көрүп турар бис?”

– Көрүңер даан, урулгар, силер чүнү көрүп турар-дыр силер? (Бөмбүктү көргүзүр).

– Шын-дыр, бо бөмбүк-дүр.

– Бөмбүктө кандыг өңнөр бар-дыр? (Кызыл, сарыг, ногоан өңнөр бар).

– Хевир кандыг-дыр? (Борбак).

– Эр хейлер, урулгар! Бистер чүнүң дуза-зы-биле көрүп турар-дыр бис?

– Шын-дыр, КАРАКТАРЫВЫС дуза-зы-биле көрүп турар бис.

## 3-кү даалга: “Чүнүң чыдын билип тур бис?”

– Урулгар, менде бо аастыг савада хоюг чүүл бар, топтап көрээлиңер, чүү-дүр?

– Шын-дыр, хеп чуур порошок. Ам бис савада порошоктун чыдын билип көрээлиңер. (Урулгарга олут аайы-биле оожум чыттадыр).

– Кандыг чытты эскердиңер? (Лимон чыды, ванилин, янзы-бүрү чечектерниң чыды бар).

– Силер ону чүнүң дуза-зы-биле билип алдыңар?

– Эр хейлер, ДУМЧУУВУС дуза-зы-биле билип алган бис.

## 4-кү даалга: “Чүнү билип алдывыс?”

– Урулгар, ам база карактарыңар шийип алыңар, холдарыңарның адыштарын өрү көрүңдүр салып алыңар. Адыжыңарга бир чүүлү салып каар мен, силер ону караңар-биле көрбөй, шийип алгаш, холдарыңар-биле тывар силер. Чүү-дүр, урулгар? (Кызыткыш).

– Шын-дыр, кызыткыштың хевир кандыг-дыр? (Шөйбексимээр, бичии болгаш чиңгә).

– Кандыг-дыр, чүнүң-биле кылган-дыр? (Кадыг, демирден кылган).

– Эр хейлер, шын тыптыңар, урулгар. Ам база карактарыңар шийип алыңар (холдарыңа хөөвөн салыр). Чүү-дүр урулгар? (Хөөвөн).

– Хөөвөн кандыг-дыр? (Чымчак, чилик).



– Эр хейлер, шын тыптыңар. Силер ону чүнүң дуза-зы-биле билип алдыңар?

– Шын-дыр, ХОЛДАРЫВЫС КЕЖИН дамчыштыр билип алдывыс.

## 5-ки даалга: “Амданын тып”

– Ам бистер бо шилчигеште сугнун амданын тывар бис. Шупту аастарыңарны ажыкташ, улаштыр дылыңарны бурунгаар уштуп алыр силер. Мен силерниң дылыңарга суг дамдыладыр мен, силер оң амданын тывар силер. (Баштай дустуг сугнун амданын, оон чигирзиг сугнун амданын тыптырар).

– Кандыг амданныг болду, урулгар? (Ажыг).

– Шын-дыр, ажыг болган.

– Ам база дылыңарга өске амданныг сугнун дамдыладыр мен, тывар силер (Чигирзиг сугнун амданын тыптырар).

– Бо сугнун амданы кандыг болду? (Чигирзиг).

– Чигирзиг болган, шын-дыр, эр хейлер. Ам чаа бо сугларның амданын чүнүң дуза-зы-биле билип кааптыңар?

– Шын-дыр, ДЫЛЫВЫС дуза-зы-биле билип алган бис.

## 3. Быжыглаашкын.

“Японияда час” деп аялгалыг реалаксация (экранга проектор таварыштыр көргүзүш, аялганы дыңнадыр).

– Чаа көргөш, дыңнаан аялганы кандыг мин-

нишкиннерниң дуза-зы-биле билдинер, урулгар?

– Шын-дыр, көөрүңүң болгаш дыңнаарың миннишкиннери-биле билип алдывыс.

## 4. Түңнели.

– Урулгар, ам мени кичээлгеилг дыңнадыр, бөгүн кичээлде чүнү билип алдывыс? (Миннишкин дугайында).

– Миннишкинни чүлерниң дуза-зы-биле билип алдывыс?

– Шын-дыр, кулаавыс, караавыс, думчууус, дылывыс болгаш холдарывыс кежи-биле долгандыр турар чүүлдерни билип, өөренип алдывыс. Бо шупту өөренип алган чүүлдеривис миннишкинниң хевирлери-дир. Бистиң миннишкенивис дээрте долгандыр турар чүүлдерни билип ал турарывыс ол.

(Урулгарга чугааладыр):

Даашты дыңнаар кулаавысты камнаал,

Чүвени көөр караавысты кадагалаал,

Чытты билир думчууусту камнаал,

Амдан билир дылывысты кадагалаал,

Ажыл кылыр холдарывыс камнаал.

– Эр хейлер, урулгар, бөгүңү оюн-кичээлгивисте дыка хей ажыктыг чүүлдерни билип алдывыс. Шупту эки, идепкейлиг кириштиңер, оюн-кичээлге киришкениңер дээш четтирдим.

5. Ооналга. Дараазында кичээлге бажыңардан кичи бүрүзү бир ойнаарактан эңкээр.



