

Колледж психологының 1-курс студенттерімен кездесуі

«Қашықтықтан оқытуда студенттерге психологиялық кеңес», «Психикалық денсаулығымыз туралы сөйлесейік»

Күні: 20.10.2020ж

2020-2021 оқу жылында 20 қазан күні №1 Алматы қазақ мемлекеттік гуманитарлық-педагогтік колледжінде 1-курс студенттерімен кездесу өтті.

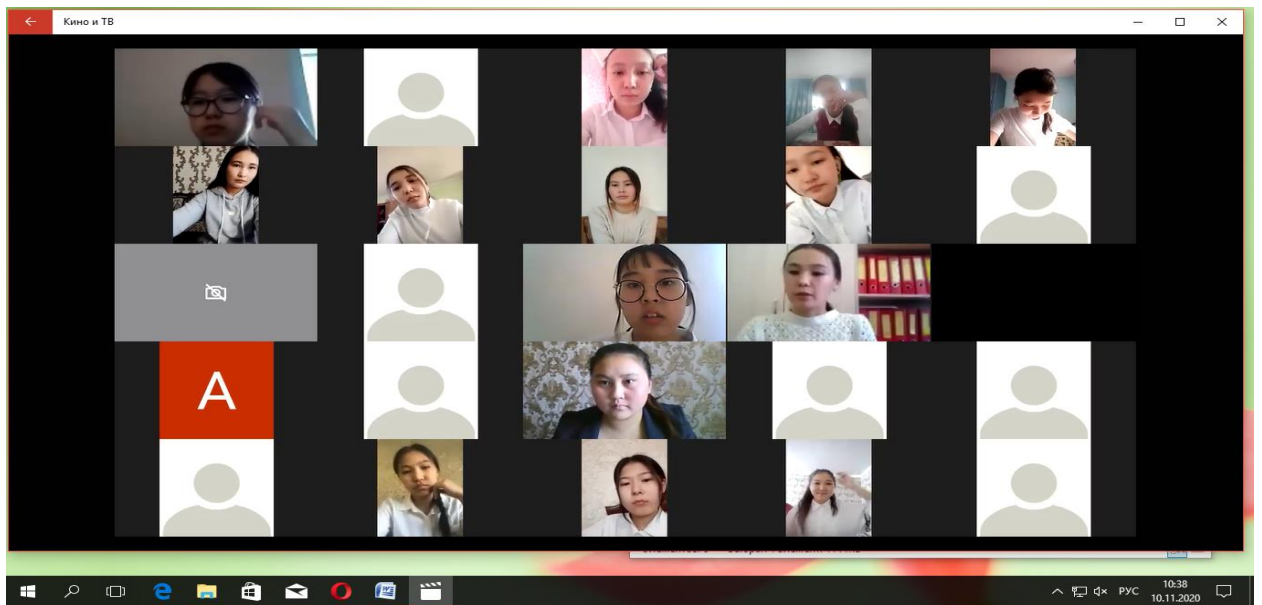
Кездесуде қаралған мәселелер:

1. «Қашықтықтан оқытуда студенттерге психологиялық кеңес»
2. «Психикалық денсаулығымыз туралы сөйлесейік»
3. Ұсыныстар мен пікірлер

1. Білім алушылармен таныстық жүргізіліп, кездесудің тақырыбы мен мақсаты түсіндірілді. «Қашықтықтан оқытуда студенттерге психологиялық кеңес» тақырыбында презентация көрсетіліп, қатысушылармен елімізде болып жатқан жағдай туралы әңгіме жүргізілді. Қашықтықтан оқыту барысында кездесетін қиындықтар мен аталған оқыту форматына қалай ауыр салдарсыз бейімделуге болатыны жайында, психологиялық тұрғыда ұстамдылық таныту және үй жағдайында жұмыс орны мен күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру туралы кеңестер берілді. Сонымен қатар, қатысушылармен бірге орындай отырып, сабақ арасындағы үзілістерде жасалатын, мидың жұмыс жасау қарқынын арттыратын жаттығулар жүйесі ұсынылды.

2. Келесі мәселе бойынша, алдымен, білім алушылардан «психикалық денсаулық» дегенді қалай түсінетіндіктері туралы ойлары сұралды. Одан кейін «Психикалық денсаулығымыз туралы сөйлесейік» тақырыбында презентация арқылы психикалық денсаулық жайында жалпы мәлімет беріліп өтті. Жалпы, «Психикалық денсаулық дегеніміз не?», «Оған қалай күтім жасаймыз?», «Адам өз эмоциялары мен сезімдерін қалай басқарады?», «Әдетте адам эмоциясын басқара алмағанда қандай жағдайлар болуы мүмкін?» деген сияқты сұрақтар төңірегінде ақпарат берілді. Адам өзін-өзі психологиялық тұрғыда жақсы сезінуі үшін, жағымсыз эмоциялардан арылу мақсатында жасалатын жаттығулар жүйесі ұсынылды.

3. Студенттердің сұрақтары, ойлары мен ұсыныс-пікірлері сұралды.



Кино и ТВ

№1 Алматы қазақ мемлекеттік гуманитарлық-педагогтік колледжі

Қашықтықтан оқыту кезінде студенттерге психологиялық кеңесі

Колледж психологы: Серікжанова М.С.

Кино и ТВ

Барлығыңда алаңдаушылық бар – білім алушыларда, ата-аналарда, мұғалімдерде

Кез келген нәрсе туралы үрей-өзіңің және жақындарыңды денсаулығы, үйлен шықпай-ақ бір ай немесе белгісіз мерзімге қалай өмір сүруге болады, оқу бағдарламасын қалай игеруге, жарты жылдықты қалай аяқтауға, емтихандар мен сынақтарды қалай тапсыруға болады?

Мазасыздық көп, өйткені етпайсымыз мұндай жағдайға тап болып қормезді және не істеу керек екендігін жақсы түсінбейміз. Бірақ қазір біздің пайдалысы – үйде болу және қашықтықтан оқу.

Қашықтықтан оқуға болады, қалай ыңғайлы жағдай жасауға болады деп дабыл қағуға?!

17.10.19 Часовой пояс: Казанский (Восток)

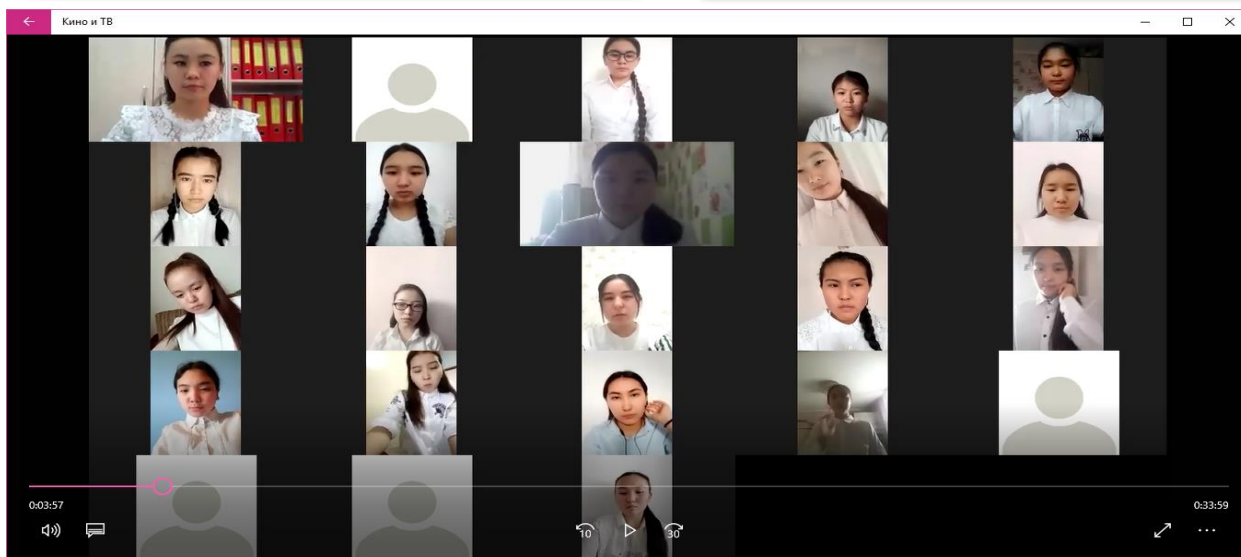
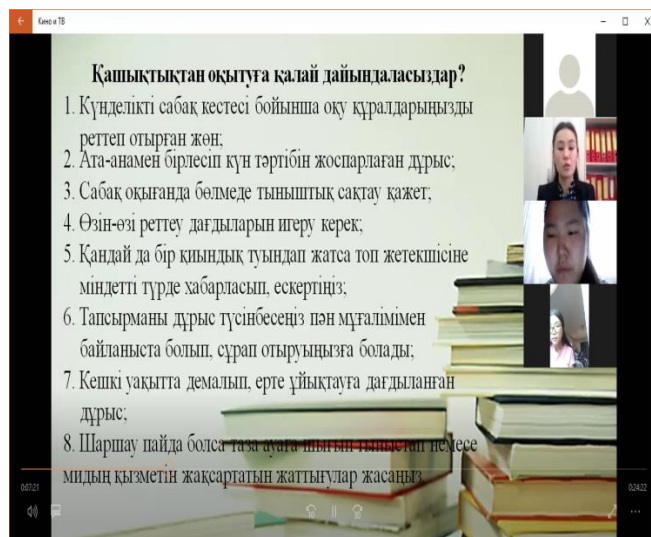
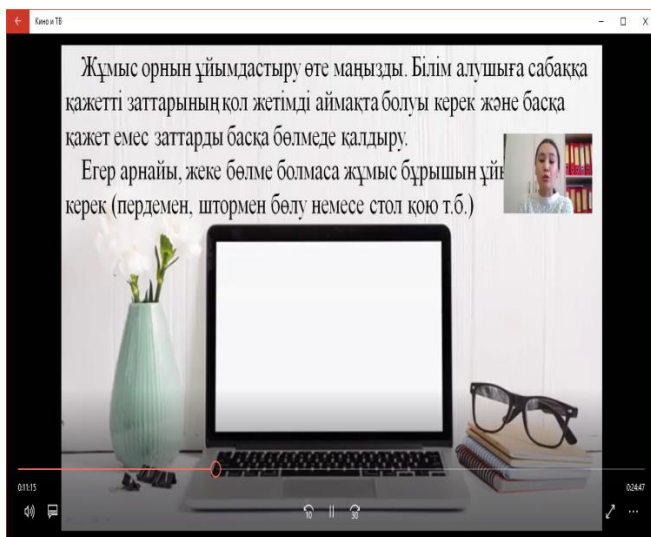
Кино и ТВ

ҚАЛАЙ АУЫР САДАРСЫЗ БЕЙІМДЕЛУЕ БОЛАДЫ?

Маңызды! Қашықтықтан оқыту – бұл ең алдымен жаттығу, бос әуреш зерігуден құтылудың құралы емес екендігін мойындау. Тіптіңше, күндізгі оқу үшін арнайы уақыт бөлу керек. Бұл әдеттегі (бұрынғы) сабақ уақыты болғаны жақсы (күннің бірінші жартысы, жасына, оқу жүктемесіне тапсырмаларының мөлшеріне назар аудару)

Визуализация техникасын қолданып көрейік!

«Елестетіп көріңізші, сіз колледжде бардыңыз, тек бұл жағдайда «колледж» - ол сіздің үйіңізде, отырған бөлменіңде, жұмыс үстеліңізде болады...».



Психикалық денсаулығымыз туралы сөйлесейік



ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ ДЕГЕН НЕ?

Психикалық денсаулық - ол сіздің күнделікті өмірде қалай ойланатындығыңыз, сезінетіндігіңіз және әрекет ететіндігіңіз

Сіздің психикалық денсаулығыңыз, сіздің стрессті қалай жеңетіндігіңізге, шешімдер қабылдайтындығыңызға және адамдармен қарым-қатынасыңызға ықпал етеді

Сіздің психикалық денсаулығыңыз сіздің физикалық денсаулығыңыз тәрізді өте маңызды: психикалық денсаулықсыз ешқандай денсаулық болмайды!

Әлемде ешкім мәселесіз емес!



БОЙЫМДЫ ЖАҒЫМСЫЗ ЭМОЦИЯЛАР БИЛЕП АЛСА, НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Өзіңді сабырға шақыр.
10-ға дейін сана.
Ен далада/орманда/үйде жастыққа айғайла.
Өзің сенетін адаммен сөйлес.
Өз сезімдерің туралы айтып бер.
Бәрін үйдегі сүйікті жануарыңа (мысыққа, итке, т.б.) айтып бер, онымен ойна.
Бәрін сүйікті ойыншығыңа (фотосуреттегі адамға) айтып бер.

Аквариумдегі балықтарға, жанып жатқан отқа (балауызға), ағып жатқан суға қара
Спортпен айналыс, серуенде.
Ұйықта.
Жылап ал.
Оңаша қалып көр.
Өлең жазып көр.
Көңілді ән айтып көр.
Босаңсытатын жаттығу жаса.

0:23:12 0:08:31

Қатысқаныңызға рақмет!

Сіз менімен кез-келген уақытта келесі байланыс мәліметтері арқылы хабарласа аласыз:

колледж психологы:

Серикжанова Мөлдір Серікжанқызы
тел. 87479936355

0:26:31 0:05:12

Тақырыбы: «Мен және Интернет» (Колледж психологының 1-курс студенттерімен кездесуі)

2020-2021 оқу жылында 9 қараша күні №1 Алматы қазақ мемлекеттік гуманитарлық-педагогтік колледжінде 11 «Д», 12 «Д», 11 «Қ» топ студенттерімен кездесу өтті.

Кездесуде қаралған мәселелер:

1. «Қашықтықтан оқытуда студенттерге психологиялық кеңес»
 2. «Психикалық денсаулығымыз туралы сөйлесейік»
 3. Ұсыныстар мен пікірлер
1. Білім алушылармен таныстық жүргізіліп, кездесудің тақырыбы мен мақсаты түсіндірілді. «Қашықтықтан оқытуда студенттерге психологиялық кеңес» тақырыбында презентация көрсетіліп, қатысушылармен елімізде болып жатқан жағдай туралы әңгіме жүргізілді. Қашықтықтан оқыту барысында кездесетін қиындықтар мен аталған оқыту форматына қалай ауыр салдарсыз бейімделуге болатыны жайында, психологиялық тұрғыда ұстамдылық таныту және үй жағдайында жұмыс орны мен күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру туралы кеңестер берілді. Сонымен қатар, қатысушылармен бірге орындай отырып, сабақ арасындағы үзілістерде жасалатын, мидың жұмыс жасау қарқынын арттыратын жаттығулар жүйесі ұсынылды.
 2. Келесі мәселе бойынша, алдымен, білім алушылардан «психикалық денсаулық» дегенді қалай түсінетіндіктері туралы ойлары сұралды. Одан кейін «Психикалық денсаулығымыз туралы сөйлесейік» тақырыбында презентация арқылы психикалық денсаулық жайында жалпы мәлімет беріліп өтті. Жалпы, «Психикалық денсаулық дегеніміз не?», «Оған қалай күтім жасаймыз?», «Адам өз эмоциялары мен сезімдерін қалай басқарады?», «Әдетте адам эмоциясын басқара алмағанда қандай жағдайлар болуы мүмкін?» деген сияқты сұрақтар төңірегінде ақпарат берілді. Адам өзін-өзі психологиялық тұрғыда жақсы сезінуі үшін, жағымсыз эмоциялардан арылу мақсатында жасалатын жаттығулар жүйесі ұсынылды.
 3. Студенттердің сұрақтары, ойлары мен ұсыныс-пікірлері сұралды.

XXI ғасыр – компьютерлік технологиялар ғасыры



Кино и ТВ

Ересектердің пікірінше, Интернет 5 қатерлі қауіп төндіреді

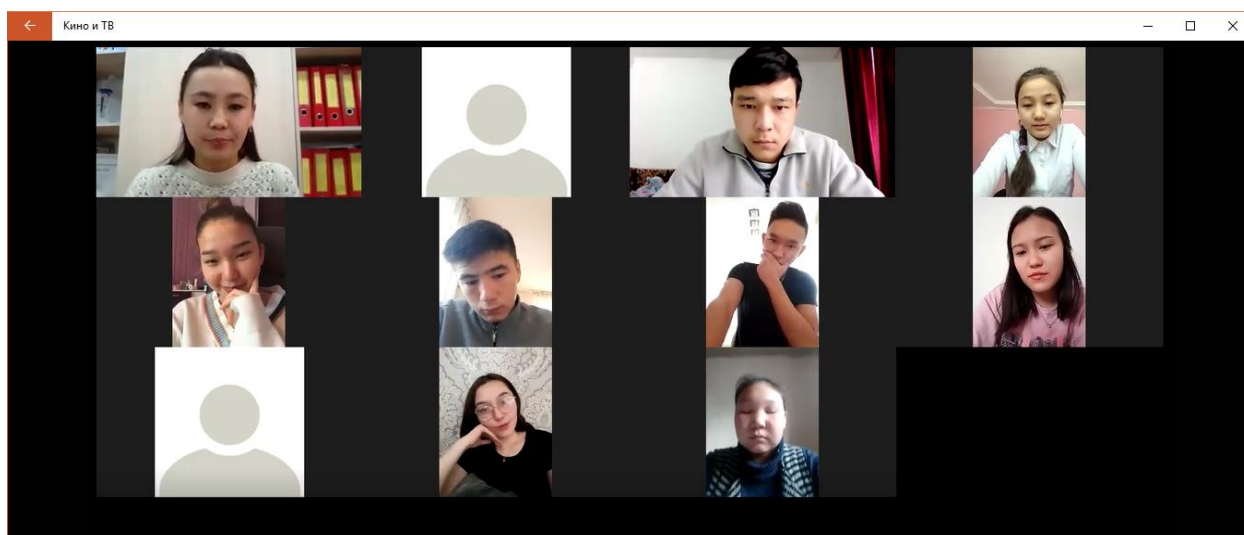


1. Денсаулыққа теріс әсер тигізеді
2. Виртуалды ортаға терең ену
3. Жағымсыз контентке тап болу
4. Бейтаныс адамдармен тілдесу
5. Желіде бейтаныс адамдармен тілдесу шынайы өмірде жалғасын табуы мүмкін

Ал сендер осымен келісесіңдер ме?

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

Страница 6 из 8 Число слов: 525 Русский (Россия) 14:27 03.05.2021



№1 Алматы қазақ мемлекеттік гуманитарлық-педагогтік колледжінде 10 ақпан күні колледж психологы Серикжанова Мөлдір Серіжанқызының ұйымдастыруымен «Адамгершілік пен руханияттың қайнар көзі – отбасы» тақырыбында ата-аналармен тренинг жүргізілді. Тренингке 13 «Б», 12 «Ш», 14 «Ш» топтарының ата-аналары қатысты. Тренинг барысында «Адамгершілік пен руханияттың қайнар көзі – отбасы» тақырыбында баяндама оқылып, өзін-өзі реттеуге арналған жаттығулар, тыныштық сәті, өз ойларын білдіруге бағытталған әдістемелер жүргізілді. Сонымен қатар, «Тәрбие отбасынан басталады» атты видеоролик көрсетіліп, ата-аналардан өз ойларын айту сұралды. Өз кезегінде ата-аналар белсенділік танытып, бала тәрбиесіндегі өмір тәжірибелерімен бөлісіп, пікірлерін ортаға салды. Тренинг соңында «Тілек шамы» әдісі бойынша қатысушылар тілектері мен ыстық лебіздерін білдірді.

#SaraNazarbaeva80zhas

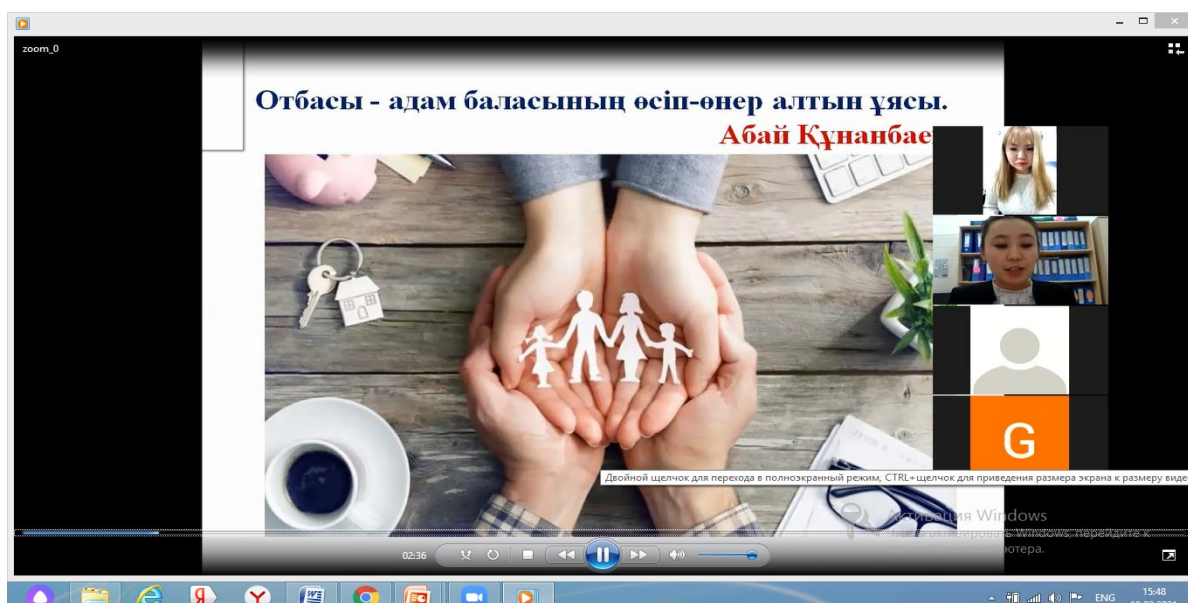
Алматы қазақ мемлекеттік гуманитарлық-педагогтік колледжі

Ата-аналарға арналған тренинг
Тақырыбы: “Адамгершілік пен руханияттың қайнар көзі – отбасы”

Колледж психологы: Серикжанова М.С.

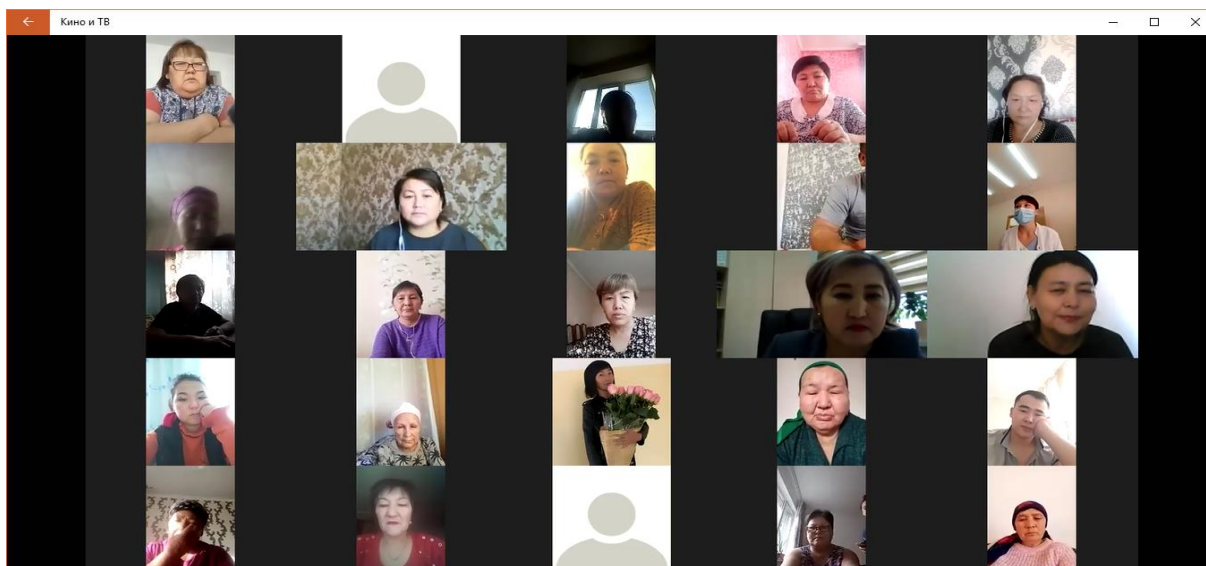
Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите к параметрам компьютера.

Отбасы - адам баласының өсіп-өнер алтын ұясы.
Абай Құнанбаев



Двойной щелчок для перехода в полноэкранный режим, CTRL+щелчок для приведения размера экрана к размеру видео

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите к параметрам компьютера.



№1 Алматы қазақ мемлекеттік гуманитарлық-педагогтік колледжінде 3 наурыз күні 1 наурыз – алғыс айту күніне байланысты «**Өмірге риза болып, алғыс айт!**» тақырыбында білім алушылармен психологиялық тренинг ұйымдастырылды.

Мақсаты: білім алушылармен еркін қарым - қатынас жасай отырып, «алғыс айту», «ризашылық білдіру» ұғымдарының мәні мен маңызының тікелей адамға немесе айнала қоршаған ортаға тигізетін әсерін ұғындыру. Өмірдің әрбір сәтін бағалауға үйрету. Кеңпейілділікке, адамгершілікке, өзара түсіністікке, тыңдай білуге тәрбиелеу.

Тренинг барысында ең бірінші, студенттер шаттық шеңберін құрап, әр ұлттың амандасу үлгісімен және таратылған смайликтерге сай бір-бірімен амандасты. Осы арқылы көңілді атмосфера қалыптасты.

Психолог-жүргізуші алғыс айту күніне байланысты тақырыптық баяндама оқыды.

Жайлы көңіл-күй сыйлау мақсатында тыныштық сәті жүргізілді.

«Өмір құндылықтары» жаттығуы орындалып, қатысушылардың ойы сұралды. Білім алушылардың әрқайсысы жаттығу барысында көп ойланғандарын және өздері таңдап алған өмірлік құндылықтары туралы ойларын білдіре келе, өмірдегі әр құндылықтың орны ерекше екенін айтты.

Сергіту және өмірдегі қиындықтарға мойымауды үйрету мақсатында «Қақпан немесе тұйық шеңбер» ойыны ойналды. Білім алушылар белсене қатысты. Ойын аяқталғаннан кейін қақпан болған қатысушылар мен тұтқын болған қатысушылардың ойы тыңдалды. Өмірде қандай жағдай болса да мейірімділік барлық мұзды ерітетінін дәлелдеді.

«Ата-анама өмір сыйлағаны үшін алғыс айтамын», - деп ата-анасына телефон соғу айдары жүргізілді. Білім алушылар өз жақындарына алғыстарын айтты. Сезімге ерік беріп кейбір қатысушылар көзіне жас алса, кейбірі қандай да бір рахаттану, ризашылық сезімге ие болды.

Қатысушыларды өмірге деген оң көзқарастарын қалыптастыру мақсатында «Мен өміріме алғыс айтамын, себебі...» жаттығуы жүргізілді.

Тренинг соңында «Мен саған алғыс білдіремін» айдары арқылы қатысушылар бір-біріне алғыстарын айтты.

Тренингті «Алғыс» әнін шырқаумен аяқталды.





«Педагогика және психология» ПЦК оқытушыларымен «Эмоционалдық күйзелу және оны жеңу жолдары» тақырыбында онлайн тренинг жүргізілді.

Тренинг мақсаты:

1. Оқытушылардың психологиялық денсаулықтарын сақтау, өзін-өзі реттеу техникасымен таныстыру
2. Психоэмоционалды жағдайды реттеу тәсілдеріне үйрету
3. Оқытушылардың эмоционалдық күйзелу деңгейін төмендету.

Тренинг барысында бірнеше ойын-жаттығулар қамтылды:

1. «Бізді не біріктіреді?» жаттығуы.
2. «Таңдау» жаттығуы
3. «Қағазды умаждау» тапсырмасы
4. Мысал: «Шар» (ашумен жұмыс).
5. «Стрессті жеңілдету» жаттығуы
6. «Дыбыстық гимнастика» жаттығуы
7. «Көңіл-күйді суреттеңіз»
8. Қорытынды

№1 АЛМАТЫ ҚАЗАҚ МЕМЛЕКЕТТІК ГУМАНИТАРҢЫҚ-ПЕДАГОГІК КОЛЛЕДЖІ



«Эмоционалдық күйзелу (выгорания) және оны жеңу жолдары» (Тренинг жаттығулар)



Колледж психологы Серикжанова Мөлдір

► «Бізді не біріктіреді?» жаттығуы.



► Қатысушылар жалпыға ортақ нәрселер туралы мүмкіндігінше көбірек болжам жасайды.