

МРНТИ:15.31.31

10.51889/2959-5967.2023.75.2.027

Ш.И. Джанзакова¹, Г.М. Гауриева², М.К. Тулекова³, Г.Ж. Бабжанова⁴, А.Г. Муханбетчина⁵

¹Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау, Қазақстан

²Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті Астана, Қазақстан

³Шәкәрім атындағы Семей университеті Семей, Қазақстан

⁴Астана медицина университеті Астана, Қазақстан

⁵М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті Орал, Қазақстан

ГИПЕРАКТИВТІ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА ДЕНЕЛІК-БАҒДАРЛЫ ПСИХОТЕРАПИЯ НЕГІЗІНДЕ ТҮЗЕТУ ЖҰМЫСЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ

Аңдатпа

Мақала мектепке жаңа енген бастауыш сынып оқушылары арасында жиі кездесетін гиперактивтілік мәселесіне арналған. Гиперактивтілік тек қозғалыс белсенділігімен ғана емес, сонымен қатар жаңа ортаға толық еніп, кірігуіне кедергі келтіретін мінез-құлық өзгерістерімен ерекшелетіндігі мәлім. Сол себепті де бұл оқушылармен қазіргі таңда бастауыш сынып оқушыларына денелік-бағдарлы психотерапия негізінде түзету жұмысын ұйымдастыру - тиімді де нәтижелі жұмыстардың бірі болуда. Авторлар түзету жұмысының теориялық негізін аша отырып, оны ұйымдастыру ерекшелігін жете ашып, тиімділігін тұжырымдаған. Мақалада түзету жұмысы барысында диагностикалық әдістемелерге сүйене отырып, алынған нәтижелер баяндалған. Сонымен қатар осы жұмыс шеңберінде жүргізілген тәжірибелік-эксперимент жұмысы нәтижесінде алынған нәтижелер қорытындысында әдістемелік бағытта тұжырым жасалған.

Түйінді сөздер: денелік-бағдарлы психотерапия, түзету жұмысы, қозғалыс белсенділігі

Джанзакова Ж.И.¹, Гауриева Г.М.², Тулекова М.К.³, Бабжанова Г. Ж.⁴, Муханбетчина А.Г.⁵

¹Атырауский государственный университет им. Х.Досмұхамедова Атырау, Казахстан

²Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева Астана, Казахстан

³Университет имени Шакарима Семей, Казахстан

⁴Медицинский университет Астана Астана, Казахстан

⁵Западно-Казахстанский университет имени М.Утемисова Уральск, Казахстан

ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

Статья посвящена проблеме гиперактивности, которая часто встречается у младших школьников, только что поступивших в школу. Известно, что гиперактивность характеризуется не только двигательной активностью, но и поведенческими изменениями, препятствующими полному проникновению и интеграции в новую среду. Поэтому организация коррекционной работы с данными учащимися на основе физкультурно-ориентированной психотерапии для учащихся начальных классов в настоящее время является одной из наиболее эффективных и результативных методов. Авторы, раскрывая теоретическую основу коррекционной работы, всесторонне рассматривают специфику ее организации и обосновывают ее эффективность. В статье опираясь на диагностические методики излагаются результаты, полученные в ходе коррекционной работы. Также на основе результатов, полученных в итоговой опытно-экспериментальной работы, сделан вывод, носящий методический характер.

Ключевые слова: физкультурно-ориентированная психотерапия, коррекционная работа, двигательная компетентность.

Zhanzakova Sh.I.¹, Gauriyeva G.M.², Tulekova M.K.³, Babzhanova G.Zh.⁴, Mukhanbetchina A.G.⁵

¹Atyrau State University after Kh. Dosmukhamedov, Atyrau, Kazakhstan

²L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

³Semey Shakarim University, Semey, Kazakhstan

⁴Astana Medical University Astana, Kazakhstan

⁵University named after M.Utemisov Uralsk, Kazakhstan

ORGANIZATION OF CORRECTIONAL WORK BASED ON PHYSICAL CULTURE-ORIENTED PSYCHOTHERAPY FOR HYPERACTIVE JUNIORS SCHOOLCHILDREN

Abstract

The article is devoted to the problem of hyperactivity, which is often found in younger schoolchildren who have just entered school. It is known that hyperactivity is characterized not only by motor activity, but also by behavioral changes that prevent full penetration and integration into a new environment. Therefore, the organization of correctional work with these students on the basis of sports-oriented psychotherapy for primary school students is currently one of the most effective and efficient methods. The authors, revealing the theoretical basis of correctional work, comprehensively consider the specifics of its organization and justify its effectiveness. In the article, based on diagnostic techniques, the results obtained during correctional work are presented. Also, based on the results obtained in the final experimental work, a conclusion of a methodological nature is made.

Keywords: sports-oriented psychotherapy, correctional work, motor competence

КІРІСПЕ

Қазіргі таңда білімді интеграциялау, оның ғылыми деңгейін көтеру, оқушының танымдық қабілетіне орай дағдыларын да жан-жақты қалыптастыру өзекті мәселеге айналып отыр. Сондықтан бастауыш сыныпта-ақ пәндерді интеграциялап оқыту шәкірттердің ой-өрісін байытумен қатар олардың адамзат құндылықтарымен де молырақ сусындауларын қамтамасыз етеді. Өркениетті шетел мектептерінің көпшілігінде бастауыш мектеп бағдарламасы, міне, осыған негізделген. Мұнда оқу, ойлау, жазу, сөйлеу бір кеңістікте бір-бірімен үйлестіріле дамытылады. Оның ішінде басты роль атқаратыны – түзету жұмыстары.

Түзету жұмысының осы негізгі кезеңінде қиындықтар алғашқы кезеңдерде жиі байқалды, әсіресе, балаларға жаңа тапсырмаға бейімделуде, өздерінің ойларымен және сезімдерімен бөліскен кезде қиындық кездесіп отырды. Соның негізінде біз тыныс алу, тартылу, йога және релаксациялық жаттығулардың нұсқалары арқылы сезімдердің әр түрлі сипаттарын сипаттайтын сөздік қорларын арттыруға арналған жұмыстар да жүргізіледі.

Түзету жұмысының мақсаты: денелік-бағдарлы терапия жаттығулардың негізінде гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромының көріну деңгейін төмендету және мектепке бейімделе алмаушылығын жеңу [1].

Міндеттері:

- гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы бар балалардағы эмоционалды үйлесімділік пен мазасыздықты бұлшық ет қысымынан арылу және эмоционалды жағдайды жақсарту арқылы төмендету;
- денелік импульстерді саналы ұғынып бақылаудың көмегімен бұлшықетегі қысымды босаңсытып, релаксация дағдыларына үйрету арқылы өзін-өзі реттеуді дамыту және импульсивтілікті төмендету;
- көру арқылы қабылдау дағдыларын дамыту және денелік сезімдеріне көңіл бөлу қабілетін дамыту барысында зейіннің шоғырлану деңгейін арттыру;

- вербальды емес қарым-қатынас дағдыларын дамыту және топта өзара әрекеттесу арқылы тұлғааралық өзара әрекеттерін үйлесімдеу;

- денемен жұмыстану арқылы денсаулықтың жалпы жағдайын жақсарту.

МАТЕРИАЛДАР МЕН НӘТИЖЕЛЕР

Қауіпті топтағы балалардың мектепке дейінгі жасында қиын бейімделуінің қалыптасуын және оның алдын алу, түзету жұмыстарын теориялық негізде сипаттаған Н.И. Гуткина, Г.А. Урунтаева, Е.А. Бугрименко, Н.Н. Власова, Г.А. Цукерман және т.б. болды. [2-4]

Түзету жұмысы әр түрлі авторлардың жұмыстарының негізінде құрылған. Біздер Л.А. Сиротюктің «Нейро-психологиялық түзету бағдарламасынан» тыныс алу және тартылу жаттығуларын қолданған болатынбыз. Бұл жаттығулар кіші мектеп жасындағы балалардағы гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромын жеңуге бағытталған.

Түзету жұмысында қолданылған психикалық психогимнастикалық жаттығулар В.Б. Березкина-Орлованың «Ақтердің денелік-бағдарлы психотехникасы» еңбегінде ұсынылған.

Сонымен қатар, түзету жұмысы барысында қолданылатын хатха-йога жаттығулары А.Бкатов пен С.Сергеев, К.Фопель, Е.К. Лютова, Г.Р. Моница, О.В. Евтихов ұсынған жаттығуларынан алынған еді. Тапсырмалар гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы бар балалардың жас және жеке ерекшеліктері ескеріле отырып құрылды [3-4].

Шындығында, гиперактивті балаларды емдеу, тәрбиелеу көптеген ғалымдардың кешенді: невролог, психолог, педагогтың қатысуымен жүргізілуі қажет. Бұл жағдайда ата-аналарды белсенді түрде тарту қажет, өйткені олардың қатысуынсыз көмек әсерлі болмауы мүмкін, және олар шыдамдылық танытуы қажет. Мамандардың тұжырымдауынша, ата-аналар психологиялық консультацияларға балаларымен параллельді қатысып, бала балалар психологының консультациясында болғанда, анасы мен әкесі ересектердің психологынан кеңес алады. Мұндай кеңестер ата-ана мен баланың қарым-қатынасын өзгертеді, себебі балалар өздерін өзіндік дара түсінігімен жүретіндігін ескеру қажет.

Денелік - бағдарлы терапия соңғы жетпіс жыл көлемінде дамыған ғылым болып табылады. Мұнда биология, антропология, этология, даму психологиясы, неонатология, нейрофизиология, перинатальды зерттеулердің зерттеу нәтижелері қолданылып келеді.

Л.С. Белгородский мен М.Е. Сандомирскийдің пікірінше, денелік- бағдарлы психотерапия - В.Райхтың вегетативті терапиясы, А.Лоуэннің биоэнергетикалық психоанализі, Д.Боаделланың соматикалық терапия – биосинтезі, Ф.Александрдың үйреншікті денелік қалыптардың жұмысын жақсартуға арналған кешенді қозғалыс жаттығулары, М.Фельденкрайзтің денелік энергияны түсіну мен дамытуға арналған жаттығуы, И.Рольфтің құрылымдық интеграциясы, Г.Бойсеннің биодинамикалық психологиясы және т.б авторлық әдістерді біріктіруші бағыт болып табылады [4-5].

Денелік-бағдарлы психотерапияның әдістеріне кейбір фрагменттері клиенттермен жұмыста қолданылатын мынадай әдістер жатады: М.Розеннің розен-әдіс, М.Белокурованың инсайт-әдісі, би және қозғалыс терапиясының түрлері, актерлік шеберлік техникалары, денелік-тыныс алу және дыбыстық психотехникалар және денелік тәжірибенің шығыстық түрлері [6].

Денелік психотерапия - денелік кедергілерді жоюға мүмкіндік беретін терапия. Денелік психотерапия адамның денелік дамуына көңіл бөледі. Осы терапияға В.Райх, А.Лоуэн, И.Рольф, Александер, М.Фельденкрайс сияқты ғалымдар зор үлес қосты.

Түзету жұмысы үш бағыт бойынша жүргізілді:

- Балалармен жұмыс;
- Ата-аналармен жұмыс;
- Сынып жетекшісімен жұмыс.

Балалармен жұмыстану барысындағы түзету тапсырмаларын топтық формада жүргізуді жөн санадық.

Ата-аналармен жұмыс семинар-практикум өкізуден және жеке кеңес беруден тұрды. Сонымен қатар, ата-аналар балалармен бірге қорытынды түзету шараларына қатысты.

Сынып жетекшісімен жұмыс та семинар-практикум мен жеке кеңес беруді қамтыды.

Түзету жұмыстары 3,5 айға есептелген және 3 кезеңді қамтыды: кіріспе, негізгі және қорытынды. Әрбір кезеңдегі жұмыс мазмұнына жеке тоқталайық.

I кезең. Кіріспе.

Ата-аналар мен және сыныпы жетекшімен жұмыс. Жұмыстың бұл бағыты гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы бар балалардың мәселесіне және олардың мектепке бейімделуіне бағытталған семинар-практикум ретінде берілген (Қосымша 8). Семинар түзету жұмысы басталмас бұрын эксперименталды топтың ата-аналарымен және сыныпы жетекшімен жүргізілді. Семинардың мақсаты ата-аналар мен сыныпы жетекшісігарды гиперактивті балалардың мектепке бейімделу мәселесі жөнінде ақпараттандыру, сонымен қатар, гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы кездесетін балаларға мектепке бейімделуіне көмектің қажеттілігін ұғынуға көмектесу мотивациясын құру болып табылады [7].

Семинар екі блоктан тұрады: теориялық және практикалық.

Теориялық блок шеңберінде гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы бар балалардың ерекшеліктері мәселесі, құрылымдық өзара әрекет пен бұл балаларға мектепке бейімделуіне көмек көрсету тәсілдері қарастырылады.

Ал практикалық блок шеңберінде ата-аналарға мектептегі гиперактивті және үлгермеуші балалардың жағдайын сезінуге мүмкіндік беретін тапсырмаларды орындау ұсынылады.

Семинардың соңында қатысушыларға алынған тәжірибені жалпылауға және өзінің сезімін білдіруге мүмкіндік беретін кері байланыс жүргізілді.

Семинардың бірінші блогы көпшілік ата-аналарда агрессия, түсініспеушілік және өздерінің балаларында осындай қиындықтар бар екенін мойындамау секілді жағдайлар байқалғанын айта кеткен жөн. Екінші блокты жүргізгеннен кейін ата-аналар оқытудағы қиындықтардың пайда болу мүмкіндіктерін мойындап, көпшілігінде өз баласына көмек көрсетуге деген тілек оянды. Кері байланыс кезінде ата-аналардың көпшілігі өз баласын үлгермеуші оқушылардың қатарынан табылады деген қорқынышты сезінетінін және оларға көмектесудің жолын таба алмай қиналаыны анықталды. Теориялық материалдарды бекіту үшін әрбір ата-аналарға теориялық блокта айтылған ұсыныстар таратылды. Семинар алынған ұсыныстарды талқылаумен аяқталды, бұл алғашқы белгіленген уақытты ұзартты.

Сынып жетекшісінің семинарға қатысу өте тиімді болды, ол жұмысқа тез еніп, аса қызығушылықпен теориялық материалды тыңдады. Кері байланыс сыныпы жетекшісітың семинардың практикалық блогында қиындыққа кезіккенін көрсетті. Ол бұндай жұмыс формасына бірінші рет қатысып отырғандығын және белгілі бір ыңғайсыздықты сезінгендігін айтты. Талқылау кезінде ол белсенділік танытпады, алайда, семинардан кейін өзін қызықтырған сұрақтарды қойған болатын, нәтижесінде жеке кеңес алуға шақырылды.

Мектеп психологымен бірлесе ұйымдастырылған семинардың бұндай формасын жүргізу бойынша алған тәжірибеміз ата-аналармен және және сыныпы жетекшісіпен жұмыстануда бір ғана семинармен шектелу аз болатындығы туралы қорытынды жасауға мүмкіндік берді: әр түрлі жұмыс формаларын қамтитын тұтас сабақтар жүйесі, топтық дикуссия, миға шабуыл техникасы, арт-терапии элементтері және т.б. қажет.

II кезең. Негізгі.

Ата-аналармен жұмыс. Бұл кезеңде жұмыс ата-аналарға баламен өзара әрекеттесу мәселесі бойынша жеке кеңес беру бағытында болды. Пайда болатын қиындықтардың сипаты әр түрлі екенін бұл жұмыс дәлелдеді. Кеңес алуға келген ата-аналарда жиі кездескен мәселелер мыналар болды:

- үй тапсырмасын күшпен орындату;
- ұйқыға жатқызу;
- бала үнемі теледидар мен компьютердің алдында отырады;
- өз баламның тәртібі үшін қысыламын;
- мен үнемі балама дауыс көтеріп, өзімді-өзім ұстай алмай қаламын;

Сонымен қатар, көпшілік ата-аналар балаға дұрыс қарамағаны үшін өздерін кінәлі сезініп, оларға қажетті көңіл аудара алмаймыз, қарым-қатынасқа түсуден бас тартамыз деп санайды және шеткен тыс тәртіпсіздік пен қызбалық агрессияны реттеудің жолын білмейді [8].

Көпшілік ата-аналар кейде өз баласын «индиго» феномені ретінде қабылдайды, яғни ата-ананың екуінде де баланың таңқалаларлық қылықтарына («ой оқиды», «көңіл-күйің мен жағдайыңды айтқызбай-ақ ұғады», «алдағы жағдайды болжайды») мазасыздықпен қарайды. Ата-аналар бұл

жағдайда мүлдем әрекет ете алмайды. Ата-аналарға бұл мәселенің шешімін табу үшін Ли Кэроллдың «Дети цвета индиго» және «Праздник цвета индиго» деген еңбектерін оқу ұсынылған болатын.

Сыныпы жетекшімен жұмыс та жеке кеңес беру түрінде ұйымдастырылды. Олардың кеңес алуға келген себептері гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы бар балаларды оқытуды ұйымдастыру, берілген ұсыныстарды тәжірибеде қолдануды жүзеге асырудағы қиындықтар болды. Сонымен қатар, сынып жетекшісіне кеңес беру барысында жеке топтағы әрбір балалармен өзара әрекеттесу бойынша ата-аналар мен түзету жұмысы барысында алынған бақылаудың негізінде жеке ұсыныстар берілді.

Балалармен жұмыс сабақтарында және сыныптан тыс сағаттары барысында ұйымдастырылды. Яғни бұл кезең әрқайсысы 40-45 минут уақыт аралығын қамтитын, аптасына 1 рет ұйымдастырылатын 12 сабақтан тұрды.

Мақсаты: сабақтарда және сыныптан тыс сағаттарда денеге-бағдарланған терапия жаттығуларын қолдана отырып, мазасыздық пен импульсивтілік деңгейін төмендету және өзін-өзі реттеу мен зейіннің шоғырлану деңгейін, сонымен қатар, тұлғааралық өзара әрекеттесу мен қарым-қатынас дағдыларын дамыту арқылы мектепке бейімделе алмаушылықты жеңу.

Сыныптан тыс сағаттарда дене жаттығуларының бірнеше тәсілдерінің тұтас кешені қолданылды:

➤ Йога элементтері. Йога жаттығуларының кешені (Қосымша 8) әрбір сабақтан тыс сағаттарда ұйымдастырылған шаралардың басында жүргізіледі және ол үш позадан тұрады. Осы позаларды орындау дене сезімдерін сезінуді, эмоционалды жағдайды үйлесімдеуді, жалпы денсаулық жағдайын жақсартуды және жүйке жүйесін реттеуді дамытуға мүмкіндік береді және бар назарын сабаққа аударуға көмектеседі [9].

Әрбір поза өзінің ассоциативті атауына ие, мысалы, «аист», «арыстан», «ит» және т.б. Балаларды аталған жаттығуларды орындауға ынталандыру үшін ертегі формасында құрылған нұсқау беріледі, мысалы: «Қазір біз ғажайып әлемге енетін боламыз. Бұл елде біз қалаған жануардың бейнесіне айнала аламыз. Мен сізге арытанға қалай аңйлуға болатынын көрсетемін (позаны орындау техникасы көрсетіледі). Ал енді, барлығымыз бірге кішкентай арыстанның баласына айналайық».

Процесті орындау барысында позаны сезінуге мүмкіндік беретін және көңіл-күйді жақсартатын сөздер қолданылады, мысалы: «сіз арыстан – аңдар патшасысыз, сіздің позаңыз мәртебелі, беделді, арқаңыз тік, барлығы сізге сенімділікпен қарайды. Сіз әлсіздер мен қорғансыздарды қорғайсыз. Сіздің ақырған дауысыңыздан дұшпандарыңыздың барлығы қорқып, қашып кетеді. Кәне, барлығымыз бірдей арыстандай ақырып көрейік». Орындау кезінде балаларға көмек көрсетіліп, жүргізуші позаны орындау техникасын бақылайды.

➤ Тартылу. Бұндай жаттығуларды орындау да балаға бар назарын сабаққа аударуға, артық қысымнан арылуға мүмкіндік береді. Тартылу жаттығулары сабақ ортасында қозғалмалы ойын барысында жинақталған шаршағандық пен қозғалысты басу үшін қолданылады.

Бұндай жаттығуларды орындау барысында кіріспе нұсқау беріледі: «ал енді біраз демалып, өзімізді ... секілді елестетейік». Йога жаттығулары секілді тартылу да балаларға жаттығуларды орындау барысында ынталандыратын ертегі-нұсқау арқылы орындалады. Сонымен қатар, бұндай нұсқаулық денелік сезімге пайла болған сезімдерді нақтылауға көмектесетін аудиальды, визуальды және кинестетикалық стимулдарды қосады. Мысалы: «Сіз – салқын терең жерге көмілген кішкентай дәнсіз. Сіз барлығыңыз бір-біріңізге өте тығыз орналасқансыз. Міне, сіз күн көзінің қыздырынып жатқанын сездіңіз, сізге жылу келе бастады, енді сіз өсе бастайсыз. Сіз өте қатты қысымдасыз және жердің бетіне шығуға тырысып жатырсыз. Және т.б.» Бұл жаттығуды орындау кезінде жүргізуші өзі үлгі ретінде мысал көрсетуі мүмкін немесе балаларға тікелей көмек көрсете алады.

➤ Тыныс алу жаттығулары. Сабақ барысына бұндай жаттығу түрлерін қосу оқушылардың эмоционалды жағдайын реттеу қажеттілігімен негізделіп отыр. Олар өзін-өзі бақылау және ерік дағдыларын дамытады, өзге тапсырмаларды орындау кезінде пайда болған эмоционалды және денелік қысымды босаңсытуға мүмкіндік береді. Анағұрлым тереңірек ену үшін тыныс алу жаттығуларына визуальды және сенсорлы стимулдар қосылады, мысалы: «Біз өзімізді үрме шар ретінде елестетіп көрейік. Үрілу үшін біз ауаны ішімізге сорып, терең дем алып, ұртымызды томпайтып ерінімізді қатты қысып ұстауымыз қажет, өйткені шардың желі шықпау қажет. Міне, жарайсындар,

кандай керемет үрме шарлар, қалай керемет үрілген десеңші! Ал енді, мұқият шардың ауызындағы жіпті ағытайық, ерінімізді сәл босаңсытып, біртіндеп желімізді жіберейік: пф-ф-ф-ф».

➤ Пластикалық психогимнастикалық жаттығулар. Бұл жаттығулар әлеуметтік-психологиялық тренингтерде қолданылатын және денемен және денелік сезімдермен жұмыстануға бағытталған, мысалы, «от пен мұз», «шүбірек қуыршақ» және т.б.

Бұлшықет қысымдарын төмендетуден басқа бұл жаттығулар қарым-қатынас және қоршаған ортамен өзара әрекеттесу дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді. Бұл жаттығулар гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы бар балалардағы импульсивтілік пен агрессивтілікті төмендетуге көмектесу мақсатында іріктелген болатын. Жаттығуларды орындау барысында әр баланың маңыздылығы, баланың өзіне, өзінің сезімдеріне, денесіне аударылған назардың маңыздылығы және басқа балаларға деген көңілдің бөлінуі, оларға көрсетеліген қамқорлық деңгейі де ескерілетінін айта кеткен жөн. Жаттығулардың кейбіреулері әр баламен жеке-жеке, кейбіреулері жұппен, ал кейбіреулері топтарда бір формадан екінші бір формаға біртіндеп ауыса отырып жүргізілді. Бұл кезеңнің алғашқы сабақтарында жеке орындауға арналған жаттығулар қолданылады, ал кейінгі сабақтарда жұптық немесе топтық жаттығулар ұйымдастырылды.

➤ Би терапиясының элементтері. Баланың эмоционалды жағдайын үйлесімдеуге, қозғалыстан туындаған денелік сезімдерді сезінуге мүмкіндік береді. Біз мектеп психологымен бірлесе отырып, қоршаған ортамен өзара әрекеттесуді дамытуға мүмкіндік беретін, серіктесу және сенім білдіру дағдыларын дамытатын «қарама-қарсы билері» және «соқыр би» секілді жаттығуларды қолдандық. Жұмысқа би терапиясының элементтері ғана қосылды, өйткені біз үшін музыканың көрінуі емес, би барысында пайда болатын денелік сезімдер маңызды болып табылады.

➤ Визуализация және бұлшықет релаксациясы. Әрбір сабақтың қорытынды кезеңінде сабақ барысында денеде жинақталған эмоционалды жағдайды тұрақтандыру үшін және бұлшықет қысымын төмендету үшін қолданылды. Денелік сезімдерді, қысымды және босаңсу жағдайын ұғынуды, қиял мен зейіннің шоғырлануын дамытуға мүмкіндік береді. «Жағажай», «сарқырама», «кілем-ұшақ» секілді және т.б. жаттығулар қолданылды [10].

III кезең. Қорытынды.

Сынып жетекшімен жұмыс кеңес беру түрінде ұсынылған. 3,5 айда болған өзгерістер, жүргізілген жұмыстардың қорытындысы талқыланды. Сынып жетекшісі балалардың кейбір қылықтарын қалыпты қабылдайтыны, туралы айтты және балалардың бұндай қылықтар сабақты өту барысында белгілі бір өзгеріс ендіру қажеттілігін білдіретін белгіге айналғандығын да сынып жетекшісі жасырмады. Сонымен қатар, сынып жетекшісі сабақты дайындауға жоғары деңгейд көңіл бөле бастаған және балалармен қарым-қатынас жасау да өзіне жеңіл болғанын айтты.

Ата-аналармен жұмыс. Бұл кезеңде біз мектеп психологымен ақылдаса отырып, ата-аналармен және балалармен жұмысты бірлескен тренинг формасында жүргізуді жоспарлаған болатынбыз.

Мақсаты: бала мен ата-ана қарым-қатынасын үйлесімдеу, баланың өз ата-анасын, ал ата-ананың өз баласын қалыпты қабылдауы арқылы бала үшін жағымды ахуал тудыру.

Бұл кезеңде денелік-бағдарлы психотерапияның техникалары қолданылды: «жамылғыда тербелу», «қолға құлау», «массаж», «бірлескен тыныс алу». Сабақтың бірінші жартысы 5 ата-ана және 5 баладан құрылған топшаларда жүргізілді. Ата-аналар өздерінің балаларына тапсырманы орындаудағы көмекші рөлін атқарды. Ал, сабақтың екінші жартысында жаттығулар ата-ана – бала жұбында орындалды және бұл өзара әрекетті жақсартуға мүмкіндік берді. Сабақ соңында кері байланыс ұйымдастырылып, оның барысында алынған тәжірибені жалпылау, жүргізілген жұмыстан алынған әсерлермен бөлісу жүзеге асты.

Кері байланыс барысында көптеген ата-аналар өздерінің балаларымен бұрын дәл осындай қарым-қатынасқа түспегендігі туралы және біраз қиындықтарға кезігіп, бірақ өте қызық болғандығы туралы пікірлерімен бөлісті. Ал балалар өздерінің ата-аналары қасында болғаны ұнағандығы туралы ойларымен бөлісті.

Сонымен қатар, ата-аналар жүргізілген түзету жұмысы олардың өз балаларымен қарым-қатынасын жақсартуға мүмкіндік бергенін және балаларына жиі көңіл бөле бастағаны туралы айтты. Ал балаларға ұйымдастырылған сабақтың қатты ұнағандығын және олар өз ата-аналарымен ой бөлісе алғандығын айта кеткен жөн. Осы ұйымдастырылған түзету жұмысының шараларынан кейін

балалар ұйқыға ерте жатып, еңбекке қабілетті бола бастағанын ата-аналар жасырған жоқ. Бұдан шығаратын қорытынды ата-аналармен және сынып жетекшілерімен жүргізілетін жұмыс жүйелі сипатқа ие болу керек. Ата-аналар мен балаларға арналған тренинг сабақтарының тұтас жүйесін ұйымдастырып жүргізген дұрыс деп ойлаймыз. Түзету шаралары түгелдей жүргізілгеннен кейін жүргізілген жұмыстың нәтижелілігін бағалау үшін қайталау диагностика жүргізілді.

НӘТИЖЕЛЕРІН ТАЛДАУ

Түзету жұмысын жүргізер алдында біз зерттелушілерді екі топқа бөлдік: эксперименталды және бақыланушы топ. Ұйымдастырылған түзету жұмыстары тек эксперименталды топта ғана жүргізілді, ал бақыланушы топ алғашқы диагностика мен қорытынды диагностиканы жүргізу барысына ғана қатысты. Бұл біздің түзету жұмысына арналған шаралардың нәтижелілігін анықтау үшін қажет болды.

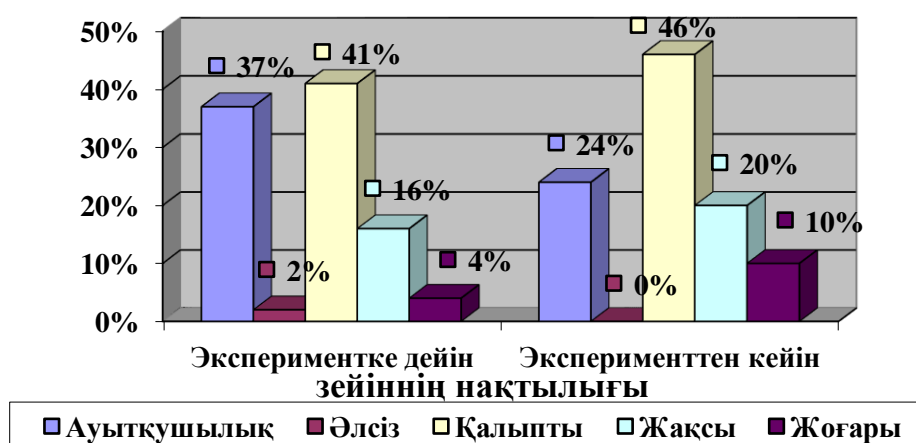
Түзету жұмысы түгел ұйымдастырылып болғаннан кейін екі топқа да қайталау диагностика мектеп психологының көмегімен жүргізілген болатын. Жүргізілген әдістемелер төмендегідей болды:

- Тулуз-Пьерон тестісі;
- А.М. Прихожанның мазасыздықты диагностикалауға арналған проективті әдістемесі;

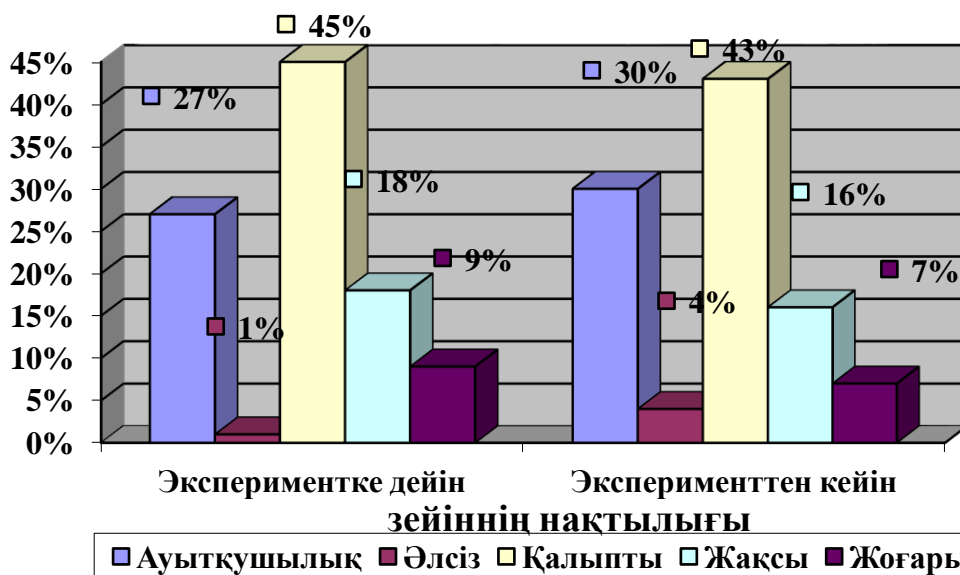
Қайталау диагностикасы барысында алынған нәтижелерге сүйене отырып, біз алғашқы алынған мәліметпен салыстыруды жөн көрдік (Кесте 1). Тулуз-Пьеронның тестісі бойынша біраз айырмашылықтар байқалды (Сурет 1).

Кесте 1. Түзету тобында Тулуз-Пьерон тестісі бойынша қайталау диагностикасы барысында алынған нәтижелері

Зейіннің нақтылығы	Эксперимент тобы		Бақылау тобы	
	Экспериментке дейін	Эксперименттен кейін	Экспериментке дейін	Эксперименттен кейін
Ауытқушылық	37%	24%	27%	30%
Әлсіз	2%	-	1%	4%
Қалыпты	41%	46%	45%	43%
Жақсы	16%	20%	18%	16%
Жоғары	4%	10%	9%	7%



Сурет 1. Тулуз-Пьерон тестісі бойынша эксперименталды топта жүргізілген қайталау диагностикасының нәтижесі



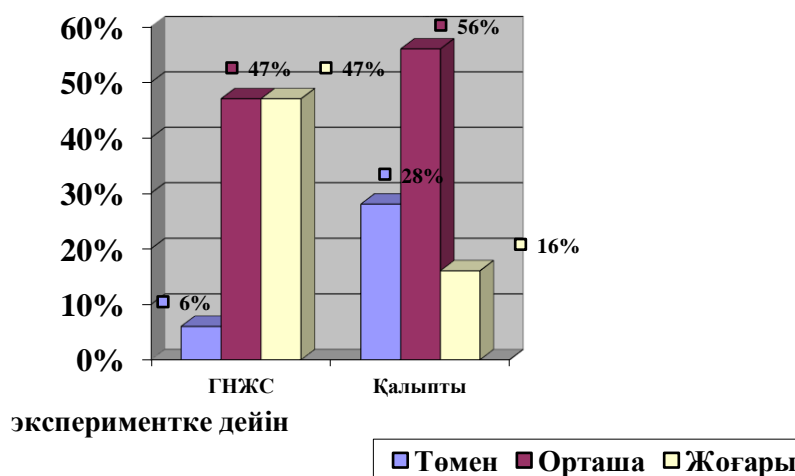
Сурет 2. Тулуз-Пьерон тестісі бойынша бақылау тобында жүргізілген қайталау диагностикасының нәтижесі

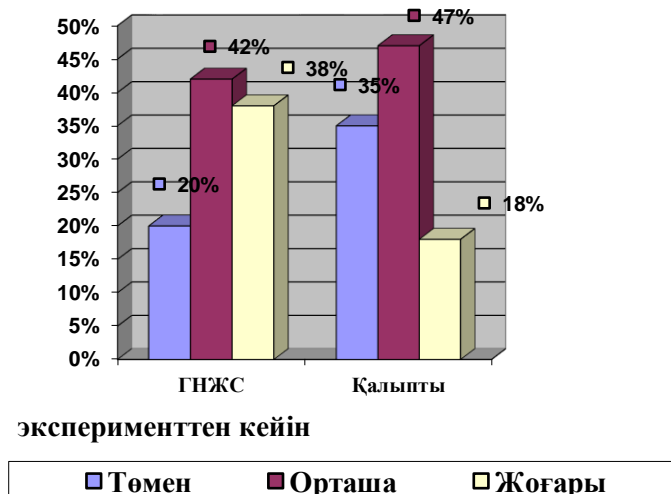
Сурет-1 көріп отырғанымыздай, эксперименталды топта біраз өзгерістер байқалған. Яғни зейіннің ауытқушылығы төмендеп, сәйкесінше зейіннің қалыпты, жақсы және жоғарғы көрсеткіштері артқан. Ал мектептегі мазасыздық деңгейіне тоқталатын болсақ, жүргізілген қайталау диагностиканың нәтижесі кесте 2 және сурет 2 берілген.

Кесте 2.

А.М. Прихожанның мазасыздықты диагностикалауға арналған проективті әдістемесі бойынша эксперименталды топта жүргізілген қайталау диагностикасының нәтижесі

Көрсеткіш	Экспериментке дейін		Эксперименттен кейін	
	ГНЖС	Қалыпты	ГНЖС	Қалыпты
Төмен	6%	28%	20%	35%
Орташа	47%	56%	42%	47%
Жоғары	47%	16%	38%	18%





Сурет 4. А.М.Прихожанның мазасыздықты диагностикалаудың проективті әдістемесінің эксперименталды топтағы қайталау диагностикасы нәтижесі

Сонымен, жүргізілген түзету жұмысынан кейін эксперименталды топтың балаларының мазасыздық және импульсивтілік деңгейі әлдеқайда төмендеді, олардың өзін-өзі реттеу дағдылары және эмоционалды тұрақтылығы артты. Сонымен қатар, сыныптағы әлеуметтік мәртебесі де артып, нәтижесінде мектепке бейімделу деңгейінің артуына мүмкіндік берді.

Ал бақыланушы топтағы психологиялық көмек көрсетілмеген гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы кездесетін балалардағы бейімделу мен мазасыздық деңгейі артып, өзін-өзі реттеу дағдылары мен эмоционалды тұрақтылығы аз-кем кеміді. Нәтижесінде біз жүргізілген жұмыстың нәтижелі көрсеткішін көре аламыз.

ҚОРЫТЫНДЫ

Гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы мәселесіне соңғы жылдары үлкен көңіл бөлінуде, диагностика мен түзету жұмыстарының жаңа тұрғылары өңделуде. Осыған қарамастан, қазіргі уақытта гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы бар балалардың мектепке бейімделуіне бағытталған арнайы бағдарламалар жоқтың қасы, ал авторлар тек осындай балалармен оқыту кезінде өзара әрекеттесу бойынша педагогтар мен ата-аналарға арналған ұсыныстарды өңдеумен ғана шектеліп отыр.

Денелік-бағдарлы тұрғы негізінде құрылған түзету жұмысының барысында эксперименталды топтың балаларында эмоционалды тұрақтылық, мінез-құлықты реттеу мен өзін-өзі реттеу дағдылары, қарым-қатынас дағдылары дамып, импульсивтілік, гиперактивтілік және мазасыздық деңгейі төмендеді, бұл нәтижесінде мектепке бейімделудің деңгейін арттыруға мүмкіндік берді. Түзету жұмысына, сонымен қатар, ата-аналар мен педагогтар да қатыстырылды. Олар гиперактивтілік мәселесіне арналған арнайы дайындалған семинар-практикумға қатысып, осы категориядағы балалармен өзара әрекеттесу бойынша пайда болатын сұрақтардың шешімін табуда көмек ретінде кеңес алды.

Зерттеу барысында төмендегі мазмұндағы **тұжырымдарға** қол жеткізілді:

- гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы бар балаларға және олардың оқуы мен тәрбиесін арналған әдебиет көздері талданып, гиперактивтіліктің балаларда пайда болуының негізгі себебі анықталды. Яғни анасының жүкті кезіндегі және сәбидің дүниеге келу сәтіндегі әртүрлі ауытқушылықтар, бала өмірінің бірінші жылдарындағы инфекциялар мен дәрі-дәрмектер;
- гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы бар балалардың ерекшеліктерін диагностикалаудың әдістері іріктелді;
- мектеп жағдайына бейімделу ерекшелігін зерттеліп, гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромдарының көрінуін жеңуге бағытталған түзету сабақтарының жүйесі құрылды.

Соның негізінде сынып жетекшілері мен ата-аналарға келесі ұсыныстарды ұсынуға мүмкіндік берді:

- гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромы бар балалардың ерекшеліктерін диагностикалаудың кешенді әдістерінің жүйесін жасау және оны жүйелі қолдану;
- мектепке бейімделуге қажет жағдай мен психологиялық ахуал тудыру;
- гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромдарының көрінуін жеңуге бағытталған түзету жұмыстарының кешенін жасақтау;
- гиперактивтілік пен назар жетіспеушілік синдромдарының көрінуін жеңу бойынша мектептердің іс-тәжірибесін жинақтап, тарату.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Подлясий И.П. «Основы коррекционной педагогики», Москва: Владос, 2000. - 98 с.
2. Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В.... «Основы коррекционной педагогики», Москва: Просвещение, 1999. – 130 с.
- Альтерр П., Берг Л., Вельфл А., Пассолт М. Гиперактивные дети. Коррекция психомоторного развития. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 160 с.
3. Альтерр П., Берг Л., Вельфл А., Пассолт М. Гиперактивные дети. Коррекция психомоторного развития. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 160 с.
4. Бадалян Л.О. Невропатология. — М.: Просвещение, 2010. — 378 с. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. — СПб: СПб, 2011. — 352 с.
5. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей. — М.: Медпрактика, 2012. — 128 с. . Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Беспокойный ребенок или все о гиперактивных детях. — М.: Издательство Института психотерапии, 2012. — 98 с. .
6. Брызгунов И.П., Кучма В.Р. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей (вопросы эпидемиологии, этиологии, диагностики, лечения, профилактики и прогноза). — Москва, 2014. — 51.
7. Досани С. 52 способа преодоления дефицита внимания и гиперактивности у детей. — СПб.: Центрполиграф, 2010. — 224 с.
8. Заваденко Н.Н. Дети с гиперактивностью и дефицитом внимания // Лечебная педагогика и психология. Приложение к журналу «Дефектология». Выпуск 5. — Москва: Школа-Пресс, — 2010. — 112 с. . Каценко В.П. Педагогическая коррекция 3-е изд. – М., 2014. – 221 с.
9. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Чутько Л.С. Гиперактивные дети. Психолого-педагогическая коррекция. — СПб.: Речь, 2013. — 186 с.
10. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. — СПб.: Издательство «Речь», 2011. — 192 с.

References

1. Podlasyi I.P. "Fundamentals of correctional pedagogy", Moscow: Vlados, 2000.- 98 P.
2. Goneev A.D., Lifintseva N.I., Yalpaeva N.V.... "Fundamentals of correctional pedagogy", Moscow: Enlightenment, 1999. – 130 P.
- Altherr P., Berg L., Welfl A., Passolt M. Hyperactive children. Correction of psychomotor development. - Moscow: Publishing center "Academy", 2014. — 160 p.
3. Altherr P., Berg L., Welfl A., Passolt M. Hyperactive children. Correction of psychomotor development. - Moscow: Publishing center "Academy", 2014. — 160 p.
4. Badalyan L.O. Neuropathology. — M.: Enlightenment, 2010. - 378 p. Brown J., Christensen D. Theory and practice of family psychotherapy. — St. Petersburg: St. Petersburg, 2011. - 352 p.
5. Bryazgunov I.P., Kasatikova E.V. Attention deficit with hyperactivity in children. — M.: Medpraktika, 2012. — 128 p. . Bryazgunov I.P., Kasatikova E.V. Restless child or all about hyperactive children. – M.: Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2012. — 98 p . .

6. Bryazgunov I.P., Kuchma V.R. *Attention deficit hyperactivity disorder in children (issues of epidemiology, etiology, diagnosis, treatment, prevention and prognosis)*. — Moscow, 2014. — 51
7. Dosani S. *52 ways to overcome attention deficit and hyperactivity in children*. — St. Petersburg, Tsentrpoligraf, 2010. - 224 p.
8. Zavadenko N.N. *Children with hyperactivity and attention deficit // Therapeutic pedagogy and psychology. Appendix to the journal "Defectology". Issue 5*. — Moscow: School-Press,- 2010. — 112 p.
9. Kashchenko V.P. *Pedagogical correction 3rd edition*. - M., 2014. — 221 p.
9. Monina G.B., Lyutova-Roberts E.K., Chutko L.S. *Hyperactive children. Psychological and pedagogical correction*. — St. Petersburg: Speech, 2013. — 186 p.
10. Lyutova E.K., Monina G.B. *Cheat sheet for parents: Psychocorrective work with hyperactive, aggressive, anxious and autistic children*. — St. Petersburg: Izdatelstvo "Speech", 2011. - 192 p.