**Ес - ақылдың қоймасы.**

**(Білім алушыларға психологтың кеңесі)**

 Психологиялық оқулықтарда ес дегеніміз-

 сыртқы дүние заттары мен құбылыстарының

 адам миында сақталып, қайтадан

 жаңғыртылып, танылып, ұмытылуын

 бейнелейтін процесс.

 Есте қалдырылатын немесе қайта жыңғыртылатын нәрсенің сипатына қарай ес төртке бөлінеді.

1. **Қозғалыс немесе моторикалық ес – ойын,** еңбек әрекетіне байланысты туып отыратын қимыл- қозғалыстарды есте қалдыру мен қайта жаңғыртып оытру. Естің бұл түрі қоғалыс дағдыларын қалыптастырудың негізі болып табылады.
2. **Образдық ес -** заттар мен құбылыстардың нақты бейнесін ойда қалдыруда, қайта жаңғыртуда көрініп отырады.
3. **Сөз- логикалық ес- ұғым, пікір** ой қорытындыларын есте қалдыра алу қабілеті. Естің бұл түрі философтар мен математиктерде жақсы дамыған. Сөз -логикалық естің оқу прцесінде маңызы зор.
4. **Эмоциялық ес -**  сезімдерді есте қалдырып отыру. Естің бұл түрі бойынша білім алушыларда сабақтағы, сыныптағы жағымды сәттер, мұғаліммен қарым -қатынастың ұнамды, ұнамсыз жақтары жақсы есте қалады.

**Есті қалай дамытуға болады?**

Оқығаныңның немесе естігеніңнің мән - мағынасын түсінуге тырыс. Ақпаратты не үшін есте сақтау керек екенін, мақсатын анықтау. Үнемі есті жаттықтыру.Жеңіл жаттығу жасаудан бастау..Үстелдің үстінде жатқан заттарды бір көргеннен есте сақта. Жаттығуды күрделендіре бер. Шахмат, шашка, тоғызқұмалақ ойындары есті дамытады. Өлең жаттау, адрес , телефон номерін жатқа біл.

 Күнделікті тұрмыста қолданып жүрген заттардың суреті бейнеленген плакатты 1 мин көрсетіп, білім алушылардың есте сақтау қабілетін тексеру.

 **Есті дамытуға арналған тест.**

Егер сөздер рет санымен дұрыс жазылса, әр дұрыс жауапқа 5 ұпайдан беріледі.

 Жаңбыр, Мекеме, Қарындаш, Мектеп. Сөздік.Жапырақ. Гүл.Пианино.Аспан Компьютер.

 Адам көп білген сайын ақыл- ойы да өрістеп, кемелдене береді.Ақылды адам- тәртіпті өзін жақсы ұйымдастыра алатын кісі. Сондықтан ақыл- ойын байытқысы келген әрбір білім алушы өзін темірдей тәртіпке, саналылық пен жүйелілікке баулуы тиіс.

 **«Кикілжіңнің алдын алу» (Ойындар, жаттығулар)**

**Мақсаты:** Балаларға кикілжіңді жағдайдың алдын алуды үйрету. Проблемалық жағдаяттардан шығу жолдарын қарастыру.

 **1. «Бір бірімізге жаман сөз айтамыз» ойыны**

**Психолог:** 2 жұпка бөліңдер, 1- жұп жаман сөздер айтса, 2 жұп келісіп, комплименттер (қолпаштау, мадақтау) айтады. Мысалы: (1- жұп ) сен жамансың десе, (2- жұп ) иә мен жаманмын келісемін, сен жақсысың рахмет т.с.с.

 Талдау: Жаман сөз айтқанда қандай сезімде болдыңдар? Мадақтау, қопаштау естігенде ше?

 2. «Көқөністер арқылы ұрсамыз» ойыны

Психолог: Бұл ойында балалар бір- біріне жаман сөздердің орнына көкөністердің атаулары арқылы ұрысады. Мысалы: Сен қиярсың, сен пиязсың. т.с.с.

 **Талдау:** Көкөністер арқылы ұрысқанда өздеріңді қалай сезіндіңдер?

 Жаман сөз айтып ұрысқан жақсы ма , әлде көкөністер арқылы ұрысқан жақсы ма? Ерекшілігі неде?

1. **«Тілсіз итеру»** ойыны .

Психолог: Ойыншылар бөлме ішінде еркін қозғалып жүреді де, бір- бірін түртіп итереді, жай ұрып, соғып, шымшып көреді, бірақ сөйлемейді.Кейін балалар ойыннан алған әсерлері мен бөліседі.

 **Талдау:** Түрткен, ұрған сендерге ұнады ма? Не істегілерің келді?

Кикілжіңді жеңуге көмектесетін ережелер жазу.

* Кикілжің болған жағдайда өзіңді- өзің ұстай біл, өзіңді тоқтата біл.
* Көңіл күйіңді басқара біл.Үнемі көңілді күліп жүр.
* Ән, музыка тыңда!
* Мезгілімен ұйықта
* Жаттығулар жаса!
* Екі жақты қанағаттандыратын шешім таба біл!

 **«Тазару»** жаттығуы

 Терең дем алып, демді барынша қайта шығарыңыз. Денеңізді босатыңыз. Өзіңізге былай деңіз:

 Мен өмір сүруіме кедергі келтіретін барлық өкпе, реніштен тазарғым келеді. Мен барлық қысымнан осылайша босаймын. Барлық ескі реніш, өқпелерімнен құтылғым келеді. Мен жанға рахат жайбарахаттылықты сезінемін..Мен өз қалпымдамын.Өз өмірімнің ағынымен барамын. Бірақ өқпені ұмыттым, кештім.

 **Қорытынды**:

«Егер сен күлсең, бар әлем сенімен бірге күледі, ал егер сен жыласаң сен жалғыз жылайсың» деген нақыл сөз өте орынды айтылған.Күлкі денсаулықты жақсартып, адамның көңіл – күйін көтереді. Өзгелерге де қуаныш сыйлайды. Күлкі сізге бақыт сезімін әкеледі. Күлкі жандарыңызға серік болсын.