

**Сарыжар жалпы орта мектебінің 2024-2025 оқу жылындағы психологиялық
қызметтің талдау есебі**

Мекеме атауы: «Сарыжар ЖОББМ»КММ

Мектеп психологтары: Л.Б.Оспанова

А.Ж.Нурымжанова

Мамандықтары: педагог-психолог

Білімі: жоғары, жоғары (магистратура)

Санаты: санатсыз, педагог-модератор

Жүктемелері: 1бірлік,1 бірлік

Психологиялық қызмет төмендегідей қызмет төмендегідей жұмыс түрлерімен қамтылды:

- Жеке және топтық психодиагностика оқушылармен, педагогтармен және ата-аналармен
- Жеке және топтық кеңес жұмысы (ұсыныс түскен жағдайда) оқушылармен, педагогтармен және ата-аналармен
- Топтық профилактикалық және ағарту жұмыстары оқушылармен, педагогтармен және ата-аналармен
- Жеке және топтық түзету-дамыту жұмыстары (қажеттілік бойынша)
- Әдістемелік жұмыс.

Психологиялық қызметтің мақсаты-оқу-тәрбие процесіне қатысушылардың психологиялық сауаттылығы үшін жағдайларды қамтамасыз ету.

(«2023-2024 оқу жылында Қазақстан Республикасының орта білім беру ұйымдарындағы оқу – тәрбие процесінің ерекшеліктері туралы» әдістемелік нұсқау хат. (2.8.Білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызмет 75 бет)

Міндеттері:

- Білім беру ұйымында әр баланың психикалық және жеке дамуын қамтамасыз ететін психологиялық жағдайларды құру және қолдау;
- Білім беру процесіне қатысушылардың жас, психологиялық және гендерлік ерекшеліктерін ескере отырып, тұлғаның зияткерлік және адамгершілік дамуын тиімді қамтамасыз ету;
- Білім берудің барлық деңгейлерінің кеңістігіне жеке, мәдени, әлеуметтік – кәсіби даму бағыттарын кіріктіру.

Педагог-психологтың негізгі қызметтері: психологиялық білім беру (алдын алу, ағартушылық қызмет), психологиялық жетелеу және әлеуметтік – психологиялық юейімдеу.

Білім беруде мектеп климатын бағалау үшін индикаторларды әзірлеу (өмірлік қиын жағдайға тап болған білім алушыларға педагогикалық – психологиялық, әлеуметтік қолдау көрсету алгоритмін және жұмыс жоспарын дайындау), әдістемелік ұсынымдар даярлау.

Жылдық жоспардың шаблону Қазақстан Республикасы Оқу –ағарту министрінің 2023 жылғы 17 наурыздағы №68 бұйрығы негізінде жасалды. 2023-2024 оқу жылының басында психологиялық қызметтің перспективалық жұмыс жоспары құрылып бекітілді.

Қыркүйек айында 1-сынып оқушыларына оқушылардың оқуға дайындығын, оқу мотивациясын анықтау мақсатында «Керн Йерасек» диагностикасы алынды. Диагностикаға 1 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 60 оқушылары қатысты. Оқушылардың мектепке оқуға дайындық деңгейлері әр сынып бойынша анықталып, сынып жетекшіге таныстырылып, ұсыныс берілді. 5- сынып оқушыларына мектептік мотивация анықтау мақсатында Н.Л.Лусканов «Мектеп мотивациясын тексеруге арналған әдістемесі» жүргізілді. Диагностикаға 5 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 51 оқушылары қатысты. Диагностика нәтижесі әр сынып бойынша анықталып, сынып жетекшіге таныстырылып, ұсыныс берілді. 5-8- сынып оқушыларына «Біз мектеп буллингке қарсы» тақырыбында флешмоб ұйымдастырылды, жадынамалар таратылды.



Қазан айында 9-10- сынып оқушыларынан агрессия түрін анықтау мақсатында «Басса Дарки» сауалнамасы алынды. Сауалнамаға 9 «А», «Ә», «Б», 10 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 103 оқушылары қатысты. Диагностика нәтижесінде орташа, жоғары деңгей көрсеткіш көрсеткен оқушы жоқ. 8-11 сыныптың қыз балаларына ерте жүктіліктің алдын-алу мақсатында қыздар жиналысы өткізілді. 1-сынып оқушыларына оқушылардың оқуға дайындығын, оқу мотивациясын анықтау мақсатында «Алақай, мен оқушымын» психокоррекциялық жұмыс жүргізілді. 1 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 57 оқушылары қатысты.



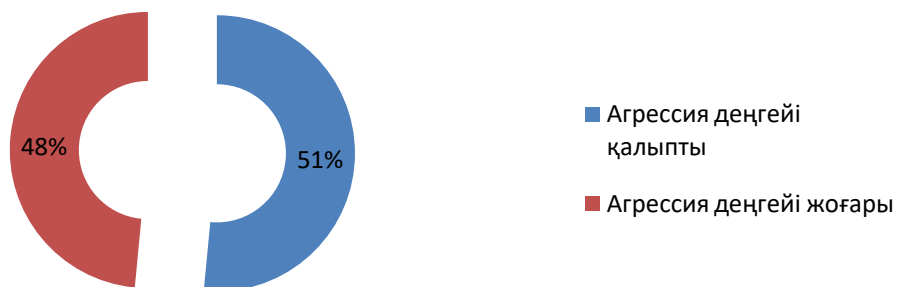
Қараша айында 9-10 сынып оқушыларына агрессия деңгейін анықтау мақсатында «Айзенк» сауалнамасы алынды, сауалнамаға 87 оқушы қатысты. 5-7 сынып оқушыларына жасөспірімдердің мықты жақтары мен қиындықтарын анықтамау мақсатында Р.Гудман «Күшті жақтары мен қиындықтары» сауалнамасы алынды. Диагностикаға 5 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 57 оқушылары қатысты.

«Б», 6 «А», «Ә», «Б», 7 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 137 оқушылары қатысты. Оқушылардың мықты жақтары мен қиындықтарын анықталып, әр сынып бойынша анықталып, сынып жетекшіге таныстырылып, ұсыныс берілді. Сонымен қатар, 2-5-сынып оқушыларына қарым-қатынасты анықтау мақсатында «Социометрия» (Дж.Морено) әдістемесі . Диагностикаға 2 «А», «Ә», «Б», 5 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 117 оқушылары қатысты. Оқушылардың сынып арасындағы қарым-қатынасы анықталып, әр сынып бойынша анықталып, сынып жетекшіге таныстырылып, ұсыныс берілді. 5-8 сынып оқушыларына буллинг және кибербуллингтің алдын-алу мақсатында түсіндірме жұмыстары мен тренинг өткізілді. 5- сынып оқушыларына «Біз бақытты баламыз» тақырыбында тренинг өткізілді. 9 – сынып қыз балаларына «Қауіпсіз балалық шақ» Республикалық ақпараттық науқан аясында «Ерте жүктіліктің алдын-алу» бойынша түсіндірме жұмыстары жүргізілді. Бастауыш сынып оқушыларына ойын арқылы оқушылардың бірлесіп ұйымшылдыққа, есту қабілеттерін, ерік жігерін дамыту мақсатында тренингтер жүргізілді. Мектеп парламент оқушыларымен «Мамандық таңдау-ертеңді ойлау» тақырыбында кездесу өтті. 6-7 сынып оқушыларына «Зорлық – зомбылықсыз 16 күн» халықаралық акциясы аясында «Зорлық – зомбылықсыз балалық шақ» тақырыбында тренинг және түсіндірме жұмыстары жүргізілді. Зорлық – зомбылықсыз 16 күн» халықаралық акциясы аясында 8 сынып қыздары және аналарымен «Ананың ізін қыз басар» тақырыбында ұйымдастырылған іс-шарада ана-мен баланың қарым-қатынасын нығайту мақсатында тренинг жүргізілді. Зорлық – зомбылықсыз 16 күн» халықаралық акциясы аясында 5-6 сынып оқушыларына « Зорлық-зомбылыққа жол жоқ» тақырыбында сурет көрмесі ұйыдастырылды. Зорлық – зомбылықсыз 16 күн» халықаралық акциясы аясында 9-11 сынып қыз балаларына ерте жүктіліктің алдын алу мақсатында сынып жетекші, мектеп медбикесімен бірігіп түсіндірме жұмыстары жүргізілді.

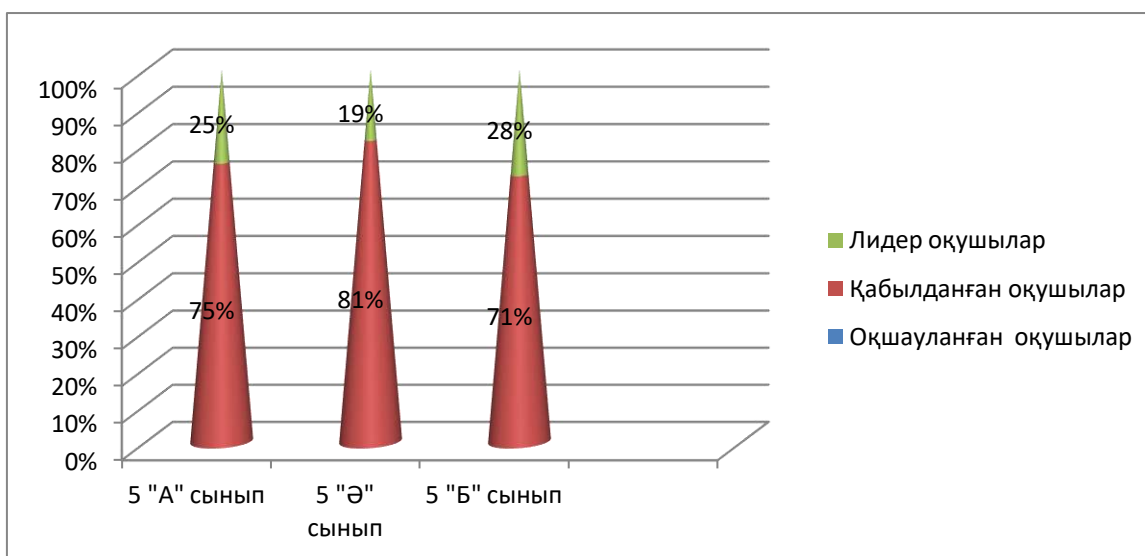


9-10 сынып оқушыларына жүргізілген «Айзенк» сауалнамасы бойынша қортынды мониторингі

Столбец1



5-сынып оқушыларынан алынған «Социометрия» (Дж.Морено) әдістемесінің қортынды мониторингі



Желтоқсан айында 7-11 сынып оқушыларының жеке адам типін анықтау мақсатында «Голланд» әдістемесі жүргізілді. Диагностикаға 7 «А», «Ә», «Б», 8 «А», «Ә», «Б», 9 «А», «Ә», «Б», 10 «А», «Ә», «Б», 11 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 257 оқушы қатысты. Оқушылардың жеке адам типі анықталып, әр сынып бойынша анықталып, сынып жетекшіге таныстырылып, ұсыныс берілді. 7- сынып оқушыларынан «О.Кондаш» диагностикалық әдістемесі алынды. Диагностикаға 7 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 47 оқушылары қатысты.



Қаңтар айында 7-8 –сыныптарындағы дарынды оқушылармен «Аяқталмаған сөйлем» әдістемесі алынды. 7 -11 сынып оқушыларына «Құқықбұзушылықтың, ерте жүктіліктің алдын-алу», «Девианттық мінез- құқықтың алдын алу» тақырыптарында профилактикалық жұмыс жүргізілді. Профилактикалық жұмысқа 157 бала қатысты. «Менің таңдаған мамандығым – менің болашағым» тақырыбында 11- сынып оқушыларына психопрофилактикалық және психокоррекциялық жұмыс жүргізіліп эссе жаздырылды.



Ақпан айында 5-7 сынып оқушыларына жасөспірімдердің мықты жақтары мен қиындықтарын анықтамау мақсатында Р.Гудман «Күшті жақтары мен қиындықтары» сауалнамасы алынды. Диагностикаға 5 «А», «Ә», «Б», 6 «А», «Ә», «Б», 7 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 163 оқушылары қатысты. Оқушылардың мықты жақтары мен қиындықтарын анықталып, әр сынып бойынша анықталып, сынып жетекшіге таныстырылып, ұсыныс берілді. 5-11 сынып оқушыларына «Көңілді сәттер-мектеп өмірінің ең жарқын бөлітерінің бірі» тақырыбында тренинг ұйымдастырылды. «Геолог» мәдениет үйі мен бірлесе ұйымдастырылған кездесуде қыз балаларға тренинг ойнатылды. 9 сынып оқушыларына сынып арасындағы ұйымшылдықты арттыру мақсатында «Мейірімді адам» тренингі өткізілді. Бастауыш сынып оқушыларына «Достық» тақырыбында тренинг өткізілді.



Наурыз айында 8-11 сынып оқушыларына аутодеструктивті міне-құқықтың алдын алу мақсатын алдын алу және ағартушылық жұмыстары жүргізілді. 9,11 сынып оқушыларына кәсіби бағыт бағдар беру мақсатында психоконсультациялық, ағартушылық жұмыстар жүргізілді. 9-11 сынып оқушыларына күйзелісті басқару дағдыларын қалыптастыру мақсатында «Күйзеліс- өмірдің ажырамас бір бөлігі» онымен қалай күресуге болады тақырыбында түсіндірме жұмыстары жүргізілді. 9-11 сынып оқушыларына жас ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы ой-өрісін дамыту, зиянды әдеттерге еліктеудің, қызығудың өмірлеріне қауіпті екенін ескерту және есірткі, ішімдік, темекінің ағзаға тигізер әсері мен құмар ойындардың келешек өмірлеріне зардаптарын түсіндіру мақсатында «ZHAN ANUAL» психологиялық қолдау орталығының директорының орынбасары мен әдіскері түсіндірме жұмыстары жүргізілді. 8- сынып оқушыларына жасөспірімдер арасындағы қорлау, мазақтау, намысқа тию жағдайларының алдын алу мақсаттында «Біз буллингке қарсымыз» тақырыбында профилактикалық жұмыс жүргізілді.



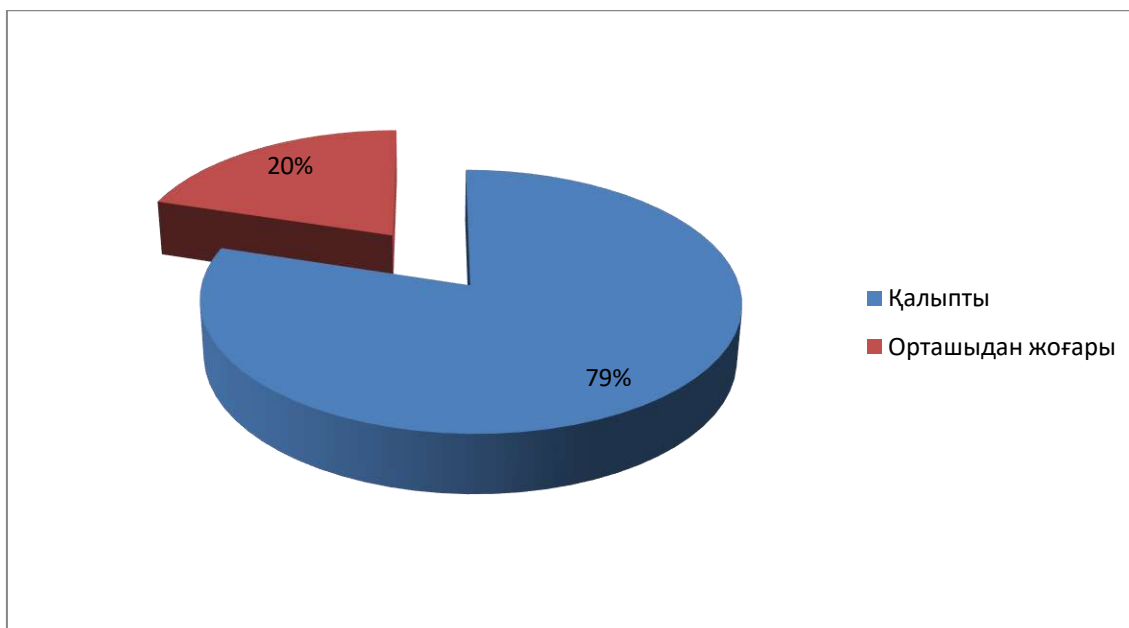
Сәуір айында 1-4 сынып оқушыларына қабылдау мен есте сақтау қабілетін дамытуға арналған жаттығулар Т.В.Артемяева әдісі жүргізілді. Диагностикаға 1 «А», «Ә», «Б», 2 «А», «Ә», «Б», «В», 3 «А», «Ә», «Б», 4 «А», «Ә», «Б», «В» сыныптары бойынша 241 оқушылары қатысты. Оқушылардың жеке адам типі анықталып, әр сынып бойынша анықталып, сынып жетекшіге таныстырылып, ұсыныс берілді.



Мамыр айында 5-7 сынып оқушыларының жеке ресурстарын, қорғаныс механизмдерінің ерекшеліктерін, қолайсыз жағдайларды жеңу қабілетін және бейімделу мүмкіндіктерін анықтау мақсатында «Жаңбыр астындағы адам» әдістемесі алынды. Диагностикаға 5 «А», «Ә», «Б», 6 «А», «Ә», «Б», 7 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 150 оқушылары қатысты. Оқушылардың жеке ресурстарын, қорғаныс механизмдерінің ерекшеліктерін, қолайсыз жағдайларды жеңу қабілетін және бейімделу мүмкіндіктерін әр сынып бойынша анықтап, сынып жетекшіге таныстырылып, ұсыныс берілді. 8-11 сынып оқушыларынан қазіргі жалғыздық деңгейін анықтайтын «Жалғыздықты сезіну шкаласы» әдістемесі авторы (С.Г.Корчагина). Диагностикаға 8 «А», «Ә», «Б», 9 «А», «Ә», «Б», 10 «А», «Ә», «Б», 11 «А», «Ә», «Б» сыныптары бойынша 171 оқушылары қатысты. Оқушылардың жеке ресурстарын, қорғаныс механизмдерінің ерекшеліктерін, қолайсыз жағдайларды жеңу қабілетін және бейімделу мүмкіндіктерін әр сынып бойынша анықтап, сынып жетекшіге таныстырылып, ұсыныс берілді. 5-11 сынып оқушыларына жадынама таратылды.



8-11 сынып оқушылары арасындағы «Жалғыздықты сезіну шкаласы» әдістемесі авторы (С.Г.Корчагина) сауалнамасының қортынды мониторингі



Ерекше білімді қажет ететін оқушылармен жұмыс.

Жылдың басында оқушыларды психологиялық қодау жылдық жұмыс жоспары бекітіліп, сол жоспар бойынша тиісті жұмыстар жүргізілді. Атап айтқанда, оқушының жеке даму карталары толтырылды және сабақтары бақыланды. Қараша айында «Зейіні мен байқағыштығын дамыту», желтоқсан айында «Танымдық процестерді дамыту жаттығулары», қаңтар айында «Баланың есте сақтау қабілетін дамыту», ақпан айында «Өзін-өзі бағалау диагностикасы, өзің туралы әңгімеле», наурыз айында «Кеңістікті, уақытты және санауды бағдарлау түсінігі», сәуір айында «Қолдың саусақ моторикасын дамыту», мамыр айында «Сөйлеу тілін дамыту үрдісі» түзету-дамыту жаттығулары жүргізілді.

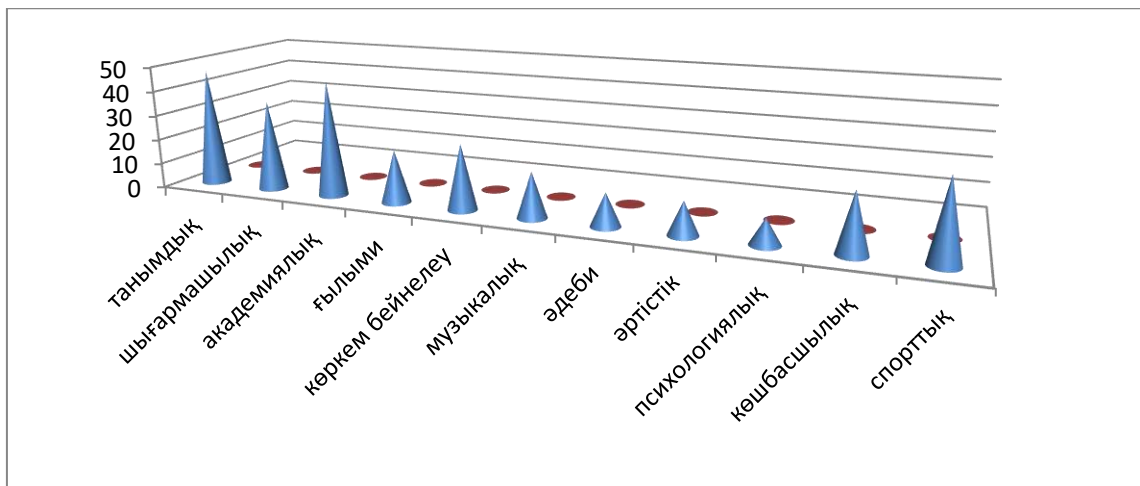
Ерекше білімді қажет ететін оқушылармен жұмыс

Жылдың басында оқушыларды психологиялық қодау жылдық жұмыс жоспары бекітіліп, сол жоспар бойынша тиісті жұмыстар жүргізілді. Атап айтқанда, оқушының жеке даму карталары толтырылды және сабақтары бақыланды. Қараша айында «Зейіні мен байқағыштығын дамыту», желтоқсан айында «Танымдық процестерді дамыту жаттығулары», қаңтар айында «Баланың есте сақтау қабілетін дамыту», ақпан айында «Өзін-өзі бағалау диагностикасы, өзің туралы әңгімеле», наурыз айында «Кеңістікті, уақытты және санауды бағдарлау түсінігі», сәуір айында «Қолдың саусақ моторикасын дамыту», мамыр айында «Сөйлеу тілін дамыту үрдісі» түзету-дамыту жаттығулары жүргізілді.



Дарынды, қабілетті оқушылармен жүргізілген жұмыс.

Оқу жылының басында дарынды, қабілетті оқушылардың деректер қорын жаңарту, карталарын толтыру, тізімін жасақтау жұмыстары жүргізілді. Қабілетті оқушылар 2-11 сынып аралығында 73 оқушы. Қыркүйек айында 2-5 сынып оқушылары аралығында А.И.Савенков «Дарындылық картасы» әдістемесі жүргізілді. Диагностикаға 2-5 сынып аралығында 260 оқушы қатысып, нәтижесінде танымдық-47оқушы 18%. шығармашылық-36 оқушы 14%, академиялық-46 оқушы 16%,ғылыми-21 оқушы 8%, көркем бейнелеу-26 оқушы 10%, музыкалық-18 оқушы 7%, әдеби-13 оқушы 5%, әртістік-13 оқушы 5%, психологиялық- 10 оқушы 4%, көшбасшылық-23 оқушы 9%, спорттық-31 оқушы 12% көрсетті. Сынып жетекші мен пән мұғалімдеріне оқушылардың бейімділіктері бойынша жұмыстануға ұсыныс берілді.Сонымен қатар тренингтер өткізіліп оқушыларға психологиялық қолдау беріліп отырды. Желтоқсан айында 8-9 сынып оқушыларынан жеткіншектердің интеллектуалдық даму деңгейін анықтау мақсатында «ШТУР» әдістемі өткізілді.



«Мектепшілік психолог бақылау» және «Тәуекел топ» бойынша оқушылармен және мобильді топтың жұмысы.

2024-2025 оқу жылының басында мектебіміздегі тәуекел тобына жататын оқушыларды аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын-алу мақсатында профилактикалық жұмыс жоспары жасақталып, сол жоспар негізінде жұмыстар жүргізілді. Оқу жылының басында мектеп директорының тәрбие ісі жөніндегі орынбасары, мектеп психологы, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілер, мектеп инспекторы бірігіп оқушылардың үйін аралап. Акт жүргізіп, оқушылардың педагогикалық-психологиялық жеке даму карталары толтырылып тәуекел топтағы оқушылар тізімі жасақталды. Жылдың басында тәуекел тобында барлығы- 20 оқушы. Оның ішінде отбасылық жағдайға байланысты: өгей анамен тұратын- 3 оқушы, өгей әкемен тұратын- 4 оқушы, қамқоршылықта- 1 оқушы, денсаулық жағдайына байланысты- 12 оқушы. Жыл соңында 25 оқушы. Оның ішінде 5 оқушы мектепшілік есепте. Сонымен қатар мектепшілік психологтың бақылауында- 81 оқушы. Оның ішінде 5 оқушы мектепшілік есепте, 3 (1 оқушы өгей анамен, 1 оқушы өгей әкемен, денсаулығына байланысты) тәуекел тобындағы оқушылар.



«Сенім телефоны» және «Сенім жәшігімен» жұмыс

2024 жылдың 2 қыркүйегіндегі №19 бұйрық негізінде Сарыжар жалпы орта білім беретін мектебінің сенім телефоны 8(71331)72-1-46 нөмері бекітілген. 2024-2025 оқу жылында сенім телефонына, сенім жәшігіне келіп түскен қоңыраулар мен сұрақтар, хаттар болған жоқ. Келіп түскен қоңыраулар мен сұрақтарды тіркеу журналы бар. Оқушылар мен ата-аналарға үнемі мектептің сенім телефоны мен сенім жәшігі жұмыс жасайтындығы, мұнда құпиялық сақталғандығы туралы ақпараттар жыл бойы түсіндірме жұмыстары жүргізіліп отырды. Мектебіміздің 3- қабатында сенім телефоны жазылған жадынамалар ілініп тұр. Сонымен қатар мектептің әлеуметтік желісіне жарияланып отырады. Үнемі қажеттілік бойынша педагогикалық –психологиялық кеңестер беріліп отырады.



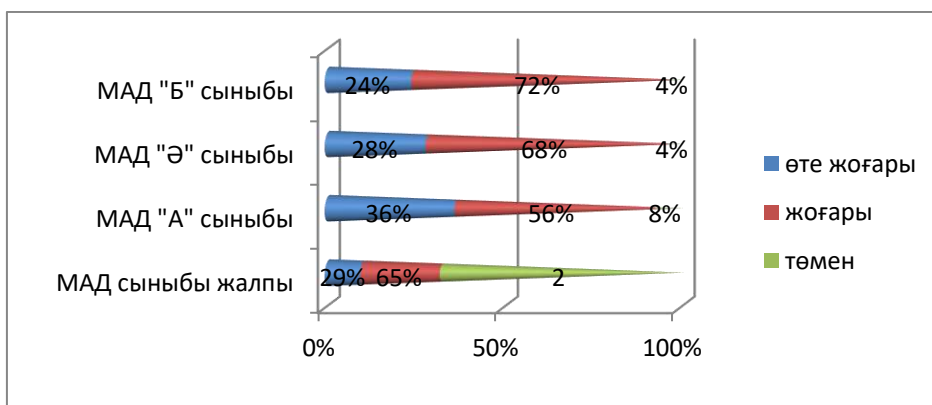
Педагог-кадрлармен жүргізілген жұмыс

1-сынып оқушыларының мектепке дайындық деңгейімен таныстырылып, 5- сынып оқушыларының орта буынға бейімделу деңгейімен таныстырылып, ұсыныстар берілді. Жасөспірімдердің арасында келеңсіз жағдайлардың алдын алу, анықтау және оқушыларға уақытылы көмек көрсету бойынша ұсынымдар берілді. Қараша айында «Зерттеушімен бір күн» тақырыбында тәжірибелі мамандардың озық іс-тәжірибесімен бөлісу, жас мамандарға әдістемелік көмек және тәжірибе алмасу мақсатында мектепшілік семинар практикумында психологиялық ахуал тудыру мақсатында «Ерекше сәлемдесу» тренинг өткізілді. Желтоқсан айында «Ата-аналарды педагогикалық қолдау» орталығының жұмыс жоспарына сәйкес 11 –сынып жетекшілерімен бірігіп, «Өмір бойы оқыту: неге? қалай?» тақырыбында ата-аналаға арналған сабақ өткізілді, сабақ барысында ата-аналарға және сынып жетекшілерге жасөспірімдердің психологиялық денсаулығы туралы түсіндірме жұмысымен қатар тренинг өткізді. Наурыз айында педагогикалық ұжымдағы психологиялық ахуалды анықтау мақсатында сауалнама алынды. Мектебіміздің жас

мамандарына психологиялық қолдау көрсету мақсатында «Жарқыра, жалында жас маман!» тақырыбында психологиялық сағат өткізілді. Жыл бойына әр сынып жетекшімен пән мұғалімдермен тығыз байланыс жасап, ұсыныстар мен кеңестер беріліп отырды.

Ата-аналармен жүргізілген жұмыс

Оқу жылының басында 5-сынып оқушыларының орта мектепке табысты бейімделуін қамтамасыз ету мақсатында педконсилиум өткізілген болатын. Педконсилиумда ата-аналар балаларының жаңа буынға бейімделуі туралы ақпараттар алды. «Сенім телефоны» және «Сенім кабинеті» туралы жадынамалар таратылып, түсіндіру жұмыстары жүргізілді. «Бейімделу кезіндегі баланың мінез-құлқындағы ерекшеліктері» тақырыбында ата-аналармен сынып жетекшілерге кеңес берілді. Қараша айында «Қауіпсіз балалық шақ» Республикалық ақпараттық науқанның жопарына сай, ата-аналарды, мемлекеттік және қоғамдық ұйымдарды балалардың заңды мүдделерін қорғау мен қорғауды қамтамасыз ету жөніндегі қызметке тартуды жандандыру мақсатында ана-аналармен «Анасының жүрегі» тренингін өткізілді. Ақпан айында мектебімізде дәстүрлі емес ата-аналар жиналысы өткізілді, ата-аналарға жеке баласының психикалық жай-күйі, сонымен қатар сыныптағы қарым-қатынасы туралы ақпараттар берілді. 9-11 сынып оқушыларының ата-аналарына «Мамандық таңдауда ата-ананың рөлі» тақырыбында жадынама таратылды. Наурыз айында «Баланың бас ұстазы- ата-ана тақырыбында жалпы ата-аналар жиналысында «Аутодеструктивті мінез-құлық, буллинг, кибербуллингті болдырмаудың алдын-алуда ата-ананың рөлі» тақырыбында баяндама және психологиялық тренинг өткізілді. 1-11 сынып оқушыларының ата-аналарына «Баланың ғаламтор желісіндегі мінез-құлқы» тақырыбында кеңес берілді. Мамыр айында мектебімізде «Бала қауіпсіздігі- ата-ана мен мектеп бірлігі тақырыбында жиналыс өткізілді, жиналыста педагогтар мен ата-аналарға «Жасөспірімдердің денсаулығы және өмірлік дағдыларын қалыптастыру және суицидтің алдын алу» бағдарламасы туралы түсіндірме жұмыстары жүргізілді. Мектеп алды даярлық сыныбының ата-аналарынан «Балаңыз мектепке дайын ба?» сауалнамасы алынды.





2024-2025 оқу жылында психологтың қызметтің өткізілген жұмыстарының электронды сілтемелері ! Ескерту барлық жұмыстың сілтемелері көрсетілмеген, себебі суретке түсірілмеген, инстаграм парақшасына салынбаған жұмыстардың сілтемелері жоқ

60<https://www.instagram.com/reel/DAGN5B9MCOz/?igsh=MXU0NGNxcGlwcmFzNg==>

<https://www.instagram.com/p/DAm82TmIYtm/?igsh=eGVnZmRzNTRsNHc2>

https://www.instagram.com/p/DCoJhn0MJuF/?img_index=1&igsh=cXU1anhqamNhYWMz

<https://www.instagram.com/p/DCoJnk-sDVi/?igsh=MW5ueGV2bThzYnR2dA==>

<https://www.instagram.com/reel/DC1I61pMD2P/?igsh=M2QzaDZrZ2pnbnFj>

<https://www.instagram.com/reel/DC3RPQnM2w7/?igsh=MWw3MDdidnY0ZGY1MA==>

<https://www.instagram.com/reel/DC4AU35sV9Z/?igsh=MWxxejk3ZXpnMXy2MQ==>

<https://www.instagram.com/reel/DC7R7vOMBii/?igsh=MXdzejU4bWVvOXly>

<https://www.instagram.com/reel/DC86ugrsfUx/?igsh=MWl1NmdtNTMwOTJuaA==>

<https://www.instagram.com/reel/DC9JmIjMWBu/?igsh=MThiaHM4MTAwcnA0eA==>

<https://www.instagram.com/reel/DFzGLHPI0IW/?igsh=eHl6YzRuYjB5dXVk>

<https://www.instagram.com/reel/DGyOLnss2Go/?igsh=MTRzNXRuYnV3ZWlyeA==>

<https://www.instagram.com/reel/DGyOS8AMvvL/?igsh=MWdhbmpsN2pvcGR0cQ==>

<https://www.instagram.com/reel/DGyOXFLs4JM/?igsh=MXQzeWRtNHRidDh3dw==>

<https://www.instagram.com/reel/DHLGIyaN3p0/?igsh=dDdwMHP3MWdyaGlh>

<https://www.instagram.com/reel/DHYRWiYoGOW/?igsh=MTM2Mzh4OWFhODhueg==>

<https://www.instagram.com/p/DKMKrJ-MAN-/?igsh=MTB2MzBleDMzdXZrbw>

<https://www.instagram.com/p/DKMKrJ-MAN-/?igsh=MTB2MzBleDMzdXZrbw==>