



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ

«ӨРКЕН» БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫН АРТТЫРУ
ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ» КеАҚ



5–11 сынып білім алушыларына арналған

«ЖЕКЕ ҚАУІПСІЗДІК»

курсын ұйымдастыру және өткізу бойынша

ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР



«ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институтының Ғылыми-әдістемелік кеңесі ұсынған (2026 жылғы 10 тамыздағы № 8 хаттама).

5–11-сынып білім алушыларына арналған «Жеке қауіпсіздік» міндетті курсын ұйымдастыру және өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар. Алматы: «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты, 2026.

Басылым орта білім беру ұйымдарының педагог-психологтарына арналған. Онда бірыңғай ұйымдастырушылық-әдістемелік тәсілдемелер, сабақтарды өткізудің жас ерекшеліктері, психологиялық қауіпсіздікке қойылатын талаптар, практикалық, диагностикалық және түзету-дамыту сабақтарының құрылымы, сондай-ақ курсты іске асыру кестелері көрсетілген.

МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ	4
1. ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕР МЕН КУРСТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ	5
1.1. Курстың мақсаты мен міндеттері	5
1.2. Негізгі мазмұндық бағыттар	5
1.3. Оқу жүктемесі және жас ерекшеліктеріне қарай реттілігі	6
1.4. Педагог-психологтің рөлі және сабақтарды ұйымдастыру	7
1.5. Сабақтардың психологиялық қауіпсіздігі	8
1.6. Диагностикалық сүйемелдеу және түзету-дамыту жұмыстары	8
1.7. Бағалау және күтілетін нәтижелер	9
2. САБАҚТАРДЫ ӨТКІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	9
2.1. 5–8 сыныптарда сабақтарды өткізу ерекшеліктері	9
2.2. 9 сыныпта сабақтарды өткізу ерекшеліктері	11
2.3. 10–11 сыныптарда сабақтарды өткізу ерекшеліктері	13
3. САБАҚТЫҢ ӘРТҮРЛІ ТҮРЛЕРІНІҢ ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ	15
3.1. Сабақ түрлерінің мақсаты мен өзара байланысы	15
3.2. Практикалық сабақтың құрылымы	16
3.3. Диагностикалық сабақтың құрылымы	16
3.4. Түзету-дамыту сабағының құрылымы	17
4. КУРСТЫ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ КЕСТЕСІ	17
4.1. 5-8 сыныптардағы сабақ кестесі	18
4.2. 9–11 сыныптардағы сабақ кестесі	20
5. «ЖЕКЕ ҚАУІПСІЗДІК» КУРСЫНЫҢ САБАҚ СЦЕНАРИЙЛЕРІ	22
5.1. 5–8 сынып білім алушыларына арналған сабақ сценарийлері	22
5.2. 9–11 сынып білім алушыларына арналған сабақ сценарийлері	22
ҚОРЫТЫНДЫ	22

КІРІСПЕ

Әдістемелік ұсынымдар 5-11 сынып оқушылары үшін «Жеке қауіпсіздік» курсын жүзеге асырудың бірыңғай тәсілдемелерін қамтамасыз ету мақсатында әзірленді. Ұсынымдар педагог-психологтарға бағытталған және курстың сабақтарын ұйымдастыруға және өткізуге әдістемелік қолдау көрсетуге арналған.

Курстың өзектілігі білім алушылардың әлеуметтік, психологиялық, цифрлық, тұрмыстық, құқықтық және өзге де тәуекелдерге байланысты жағдайларда қауіпсіз және жауапты мінез-құлықтың практикалық дағдыларын қалыптастыру қажеттілігіне байланысты. Қазіргі жағдайда қауіпсіздік ережелерін білу ғана емес, сонымен қатар ықтимал қауіпті жағдайды тану, ықтимал салдарды бағалау, байсалдылықты сақтау, негізделген шешім қабылдау және уақтылы қолдау сұрау маңызды.

«Жеке қауіпсіздік» курсы 5-11 сынып оқушылары үшін міндетті болып табылады және үлгілік оқу жоспарының вариативтік компоненті шеңберінде іске асырылады. Курс білім алушылардың таңдауы бойынша оқу курстарына жатпайды <https://orken-instituty.kz/ru/metodicheskie-rekomendacii-2026>.

Курсты ұйымдастыру және өткізу Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2026 жылғы 29 қаңтардағы № 56 қаулысымен бекітілген «Қазақстан балалары» тұжырымдамасының 2026-2030 жылдарға арналған негізгі бағыттары мен міндеттерін ескере отырып, білім беру, балалардың құқықтарын қорғау және қауіпсіздігін қамтамасыз ету саласындағы Қазақстан Республикасының қолданыстағы нормативтік-құқықтық актілеріне сәйкес жүзеге асырылады.

Курстың мазмұны баланың құқықтарын қорғауға, психологиялық әл-ауқатты қамтамасыз етуге, зорлық-зомбылықтың, буллингтің және балалардың қауіпсіздігіне төнетін басқа да қауіптердің алдын алуға байланысты мемлекеттік басымдықтарға сәйкес келеді.

Курс сонымен қатар «Адал азамат» құндылықтарының қалыптасуына ықпал етеді: әділдік пен жауапкершілік, бірлік пен ынтымақтастық, заңдылық пен тәртіп, еңбекқорлық, дербестік және адамның құқықтары мен қадір-қасиетін құрметтеу.

«Жеке қауіпсіздік» курсы дербес курс болып табылады және сынып сағаты мен сынып жетекшілері жүргізетін сабақтар аясында өткізілетін «қауіпсіздік сабақтарын» қайталамайды.

«Қауіпсіздік сабақтары» білім алушыларды жол, өрт, тұрмыстық қауіпсіздік ережелерімен, төтенше жағдайлар кезіндегі іс-әрекеттермен, сондай-ақ цифрлық, құқықтық және жеке қауіпсіздіктің жекелеген мәселелерімен таныстырады.

«Жеке қауіпсіздік» курсы осы ережелерді қолдануға психологиялық дайындықты қалыптастырады. Сабақтарда білім алушылар шиеленісті жағдаятта тыныштықты сақтауға, қауіптер пен қауіпті әсерлер белгілерін тануға, өз әрекеттерінің ықтимал салдарын бағалауға, қысым мен манипуляцияларға қарсы тұруға, агрессиясыз жеке шекараларды қорғауға, қауіпсіз мінез-құлық тәсілін таңдауға, көмек сұрауға және қолжетімді қолдау ресурстарын пайдалануға үйренеді.

Осылайша, «Қауіпсіздік сабақтары» негізінен «Қандай ережелерді білу керек?» және «Жеке қауіпсіздік» курсы: «Тәуекелді қалай тануға және белгілі бір жағдаятта қалай дұрыс әрекет етуге болады?» деген сұрақтарды баланың түсінуіне көмектеседі.

Оқу жүктемесі 5-8 сыныптарда жылына 8 сағатты және 9-11 сыныптарда жылына 17 сағатты құрайды. Курстың мазмұны жас сабақтастығы мен қалыптасқан дағдылардың дәйекті күрделенуін ескере отырып құрылған: жағдаятты танудан тәуекелдерді тәуелсіз

бағалауға, салдарын болжауға және қауіпсіз және заңды шешімді негізделген таңдауға қауіпсіз мінез-құлықтың базалық тәсілдерін игеру.

Әдістемелік ұсынымдар педагог-психологтарға арналған. Құжатта курстың жалпы ережелері мен ұйымдастырылуы, сабақтарды өткізудің жас ерекшеліктері, практикалық, диагностикалық және түзету-дамыту сабақтарының құрылымы, сондай-ақ 5-11 сыныптарда курсты іске асыру кестелері ашылып айтылады.

1. ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕР МЕН КУРСТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

1.1. Курстың мақсаты мен міндеттері

Курстың мақсаты – өмірге төзімділікті дамыту мен қауіпсіз және жауапты мінез-құлық, эмоционалды өзін-өзі реттеу, тәуекелдерді тану, қауіпсіз шешімдер қабылдау және уақтылы көмек сұрау дағдыларын қалыптастыру.

Қойылған мақсатқа жету үшін мынадай міндеттерді шешу көзделеді:

- өзін-өзі реттеу, стрессті жеңу және жеке тұлғалық ресурстарды пайдалану дағдыларын дамыту арқылы өмірге төзімділікті қалыптастыру.
- ықтимал қауіпті жағдайларды тану, тәуекелдер мен ықтимал салдарларды бағалау қабілетін қалыптастыру.
- қауіпсіз мінез-құлықты таңдауға және қолдануға үйрету.
- конструктивті қарым-қатынас, ынтымақтастық және жанжалдарды бейбіт жолмен шешу дағдыларын дамыту.
- басқа адамдардың шекараларын құрметтей отырып, жеке шекараларды белгілеу және қорғау қабілетін қалыптастыру.
- психологиялық қысымды, манипуляцияны, буллингті және зорлық-зомбылықты тануға және оларға қауіпсіз жауап беруге үйрету.
- интернеттегі қауіпсіз мінез-құлық, жеке деректерді қорғау және цифрлық қауіптерді тану дағдыларын қалыптастыру.
- одан әрі сүйемелдеу бағыттарын анықтау үшін білім алушылардың психологиялық қолдауға деген тәуекел факторлары мен қажеттіліктерін анықтау.
- білім алушыларды қауіпті және тәуелді мінез-құлыққа, құқық бұзушылықтарға, деструктивті топтарға және қылмыстық схемаларға тартудың алдын алу.
- тұрмыстық, қоғамдық, табиғи, дағдарыстық және төтенше жағдаяттарда қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.
- шешім қабылдау кезінде дербестік пен жауапкершілікті дамыту.
- психологиялық, әлеуметтік, құқықтық және басқа да қажетті көмекке уақтылы жүгінуге дайындығын қалыптастыру.
- одан әрі жеке сүйемелдеу үшін тәуекел тобындағы балаларды анықтау.

Өмірге төзімділіктің қалыптасуы курстың негізгі профилактикалық бағыты болып табылады. Сабақ барысында білім алушыларда эмоционалды өзін-өзі реттеу және стрессті конструктивті жеңу, жеке және әлеуметтік ресурстарды пайдалану, дербес шешім қабылдау, психологиялық және топтық қысымға қарсы тұру және қолдауға уақтылы жүгіну дағдылары мақсатты түрде дамиды. Қалыптасқан дағдылар қиын өмірлік жағдаяттармен конструктивті түрде күресу және қауіпті, тәуелді және деструктивті мінез-құлықтың басқа түрлеріне тартуға қарсы тұру қабілетін қамтамасыз ете отырып, білім алушылардың өмірге төзімділігінің негізін құрайды.

1.2. Негізгі мазмұндық бағыттар

Курстың мазмұны өзара байланысты үш бағытты біріктіреді: психологиялық тұрақтылық және өзін-өзі реттеу; қауіпсіз әлеуметтік және цифрлық өзара әрекеттесу; тәуекелдерді бағалау және қауіпсіз шешімдер қабылдау.

Психологиялық тұрақтылық және өзін-өзі реттеу. Білім алушылар өздерінің эмоцияларын тануға, шиеленістің себептерін түсінуге, эмоционалды жағдайды басқаруға және қиын жағдаяттардан қалпына келтіруге үйренеді. Эмоционалды саналылыққа, шиеленісті азайту әдістеріне, өзін-өзі қолдауға, стрессті конструктивті жеңуге, жеке және әлеуметтік ресурстарды пайдалануға, белгісіздік жағдаятында психологиялық тепе-теңдікті сақтауға ерекше назар аударылады.

Бұл дағдылар қауіпсіз мінез-құлықтың негізі болып табылады, өйткені күшті эмоциялар, қорқыныш, шатасу немесе басқалардың қысымы баланың жағдайды дұрыс бағалауына кедергі келтіруі мүмкін.

Қауіпсіз әлеуметтік және цифрлық өзара әрекеттесу. Бұл бағыт білім алушыларға құрдастарымен және ересектермен қауіпсіз қарым-қатынас орнатуға, өз құқықтары мен жеке шекараларын қорғауға көмектеседі. Мазмұнға конструктивті қарым-қатынас, өз пікірін білдіру, жеке шекаралар және оларды қорғау тәсілдері, жанжалдарды бейбіт жолмен шешу, құрдастарының қысымына қарсы тұру, буллинг мен зорлық-зомбылықтың алдын алу, манипуляцияларға қауіпсіз жауап беру, жеке деректерді қорғау, кибербуллинг пен интернеттегі алаяқтықтың алдын алу, цифрлық манипуляциялар мен тарту әсерін тану кіреді.

Білім алушы қандай мінез-құлықтың қауіпті екенін ғана емес, сонымен қатар өзін немесе басқа адамды қорғау үшін қандай нақты әрекеттер жасай алатынын түсінуге керек.

Тәуекелдерді бағалау және қауіпсіз шешімдер қабылдау. Білім алушылар өмірлік жағдаяттарды талдауға, іс-әрекеттің мүмкін нұсқаларын көруге және олардың салдарын болжауға үйренеді.

Жұмыс келесі ретпен құрылады: тоқтау және өзінің жағдайын бағалау; не болып жатқанын түсіну; ықтимал қауіпті анықтау; бірнеше әрекет нұсқаларын қарастыру; әр нұсқаның салдарын бағалау; ең қауіпсіз шешімді таңдау; қажет болған жағдайда көмек сұрау.

Бұл алгоритм әлеуметтік, цифрлық, тұрмыстық, құқықтық, криминогендік, табиғи және төтенше жағдаяттарды талдауда қолданылады.

1.3. Оқу жүктемесі және жас ерекшеліктеріне қарай реттілігі

Курстың оқу жүктемесінің көлемі білім алушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып анықталады. 5-8 сыныптарда курс әр сыныпта оқу жылында 8 сағатқа есептелген, бұл аптасына 0,25 сағатты құрайды. Оның ішінде 5 практикалық және 3 диагностикалық сабақ. 9-11 сыныптарда курс әр сыныпта оқу жылында 17 сағатқа есептелген, бұл аптасына 0,5 сағатты құрайды. Оның ішінде 7 практикалық, 3 диагностикалық және 7 түзету-дамыту сабақтары.

Курстың мазмұны білім алушылардың жасын ескере отырып біртіндеп күрделене түседі.

- 5 сынып, 8 сағат. Жаңа оқу жағдайларына бейімделу, құрдастарымен қауіпсіз қарым-қатынас, жеке шекаралар, қорқыту, цифрлық, тұрмыстық және табиғи қауіпсіздік.

- 6 сынып, 8 сағат. Өзін-өзі реттеу, эмоциялардың конструктивті көрінісі, қауіпсіз бас тарту, жеке деректерді қорғау, жаман әдеттердің алдын алу және қолдау іздеу.
- 7 сынып, 8 сағат. Психологиялық қысым, манипуляция, зорлық-зомбылық, цифрлық із, қауіпті мінез-құлық және төтенше жағдаяттардағы эмоцияларды басқару.
- 8 сынып, 8 сағат. Тәуекелді өз бетінше бағалау, жауапты таңдау, жанжалдардың алдын алу, цифрлық алаяқтық, тәуелді мінез-құлық және құқықтық қауіпсіздік.

• 9-сынып, 17 сағат. Психологиялық тұрақтылық, өзін-өзі қабылдау, жеке ресурстар, кибербуллинг және қиын, криминогендік және экстремалды жағдаяттарда қауіпсіз мінез-құлықты сақтау.

• 10-сынып, 17 сағат. Стресспен күресу, конструктивті қарым-қатынас, жанжалдарды басқару, қаржылық қауіпсіздік, интернет-алаяқтық, ақша табу схемалары, деструктивті топтар және кәсіби таңдау.

11-сынып, 17 сағат. Ересек өмірге бейімделу, келіссөздер жүргізу, құқықтарды қорғау, әкімшілік және қылмыстық жауапкершілік, еңбек қауіпсіздігі, көшбасшылық және кәсіби өзін-өзі анықтау.

5-6 сыныптарда қауіпсіз мінез-құлықтың қарапайым, түсінікті ережелерін меңгеруге баса назар аударылады. 7-8 сыныптарда білім алушылар қысымды, манипуляцияны, цифрлық және әлеуметтік тәуекелдерді талдауды үйренеді. 9-11 сыныптарда тәуелсіздікке, жауапкершілікке, психологиялық тұрақтылыққа, құқықтық сауаттылыққа және ересек өмірге дайындыққа басты назар аударылады.

1.4. Педагог-психологтің рөлі және сабақтарды ұйымдастыру

Курсты педагог-психолог жүргізеді, себебі оның мазмұны тек ақпарат беруді ғана емес, сонымен қатар психологиялық және әлеуметтік дағдыларды дамытуды да қамтиды.

Педагог-психолог білім алушылар үшін психологиялық тұрғыдан қауіпсіз әрі қолайлы орта қалыптастырады; өмірлік жағдаяттарды талдауға көмектеседі; эмоцияны реттеу тәсілдерін үйретеді; практикалық жаттығулар мен жағдаяттарды модельдеу жұмыстарын жүргізеді; білім алушылардың өзара қарым-қатынасын және эмоционалдық жағдайын бақылайды, балалардың қиындықтары мен қажеттіліктерін анықтайды, топтық және жеке жұмыстарды жоспарлайды; қажет болған жағдайда баланы одан әрі психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді ұйымдастырады.

Педагог-психолог білім алушылардың жасын, сынып ерекшеліктерін және балалардың ерекше білім беру қажеттіліктерін ескере отырып, нақты жаттығуларды, кейстерді, жұмыс тәсілдері мен формаларын дербес таңдауға құқылы. Бұл ретте курстың тақырыптары, мақсаттары, базалық мазмұны мен көлемі сақталуы тиіс.

Сабақтарды ұйымдастыру

Курс тәжірибеге бағдарланған сипатқа ие. Сабақтың негізгі уақыты материалды түсіндіруге емес, тапсырмаларды орындауға және нақты дағдыларды дамытуға бөлінуі керек.

Кейс-талдау, рөлдік және іскерлік ойындар, практикумдар, топтық тапсырмалар, пікірталастар, өмірлік жағдаяттарды модельдеу, өзін-өзі реттеу жаттығулары, қауіпсіз әрекет ету алгоритмдерін құрастыру және рефлексия сияқты әдістер қолданылады.

Сабақта оқушыға дұрыс ережені айту жеткіліксіз. Ол оны белгілі бір жағдаятқа қолдана алуы, таңдауын түсіндіруі және кімнен көмек сұрауға болатынын анықтауы маңызды.

Мысалы, буллинг жағдаятын қарастырған кезде білім алушылар оның белгілерін біліп қана қоймай, буллингті әдеттегі жанжалдан ажырата білуі, қатысушылардың қауіпті әрекеттерін анықтауы, жәбірленуші мен куәгер үшін қауіпсіз мінез-құлық стратегиясын таңдауы, мектепте кімге жүгіну керектігін білуі, қандай әрекеттер қауіпті күшейтуі мүмкін екенін түсінуі керек.

Курс профилактикалық бағдарламалармен және психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу қызметінің қызметімен өзара байланысты жүзеге асырылады, бірақ педагог-психологтың жеке және атаулы жұмысын алмастырмайды.

1.5. Сабақтардың психологиялық қауіпсіздігі

Курстың тақырыптары білім алушылардың жеке немесе травматикалық тәжірибесін қамтуы мүмкін. Сондықтан педагог-психолог баланы жеке жағдаяты туралы көпшілік алдында айтуға мәжбүрlemeуі керек, баланың бөлісуге дайын емес ақпаратын ашуды талап етпеуі керек, белгілі бір оқушыны сынып алдында талқылауы, балаларды және олардың әрекет ету тәсілдерін салыстыруы, баланы қауіпті жағдайға тап болды деп айыптамауы керек.

Сабақтарды өткізу кезінде шартты мысалдар мен оқу кейстерін пайдалану, келемеждеуге, қысым мен құнсыздануға жол бермеу, сабақты көмек алудың қолжетімді тәсілдері туралы ақпаратпен аяқтау қажет.

Егер сабақ барысында бала зорлық-зомбылық, қауіп, буллинг немесе басқа қауіпті жағдаят туралы хабарласа, педагог-психолог білім беру ұйымында белгіленген әрекет ету және сүйемелдеу алгоритміне сәйкес әрекет етеді.

1.6. Диагностикалық сүйемелдеу және түзету-дамыту жұмыстары

Диагностикалық сүйемелдеу курсты іске асырудың ажырамас бөлігі болып табылады және білім алушылардың өзекті қажеттіліктерін анықтауға, сондай-ақ алдағы жұмысты жоспарлауға бағытталады.

5-8 сыныптарда оқу жылы ішінде үш диагностикалық сағат өткізу көзделген. Алынған нәтижелер топтық жұмыстың формалары мен мазмұнын нақтылауға мүмкіндік береді.

9-11 сыныптарда үш диагностикалық сағат қарастырылған. Диагностика нәтижелері негізінде жеті сағаттық түзету-дамыту жұмыстары жоспарланады.

Диагностика бекітілген кестеге және белгіленген талаптарға сәйкес жүргізіледі. Оны өткізгенге дейін педагог-психолог әдістемемен танысады, қажетті жағдайларды қамтамасыз етеді, ата-аналарының немесе заңды өкілдерінің ақпараттандырылған келісімін алады және білім алушыларға жұмыс тәртібін түсіндіреді. Диагностика бекітілген кестеге және белгіленген талаптарға сәйкес жүргізіледі. Оны өткізгенге дейін педагог-психолог әдістемемен танысады, қажетті жағдайларды қамтамасыз етеді, ата-аналарының немесе заңды өкілдерінің ақпараттандырылған келісімін алады және білім алушыларға жұмыс тәртібін түсіндіреді.

Диагностика балаларға проблемалардың бар-жоғын тексеру ретінде емес, олардың әл-ауқаты мен қажеттіліктерін жақсы түсіну тәсілі ретінде ұсынылуы керек.

Жеке нәтижелер жария түрде жарияланбайды, басқа балалардың нәтижелерімен салыстырылмайды, таңбалау үшін пайдаланылмайды, құпия сақталады және бақылаумен және басқа да кәсіби маңызды ақпаратпен бірге қаралады.

Бір ғана диагностикалық көрсеткіш баланың бойында күрделі мәселенің бар екендігі туралы қорытынды жасауға жеткілікті негіз бола алмайды. Тәуекел факторлары анықталған кезде қосымша жеке зерделеу жүргізіледі және сүйемелдеудің қажетті бағыты айқындалады.

Диагностикалық жұмыстың негізгі қағидаты: анықталған қажеттіліктен дамуды қажет ететін нақты дағдыға дейін.

Түзету-дамыту жұмыстары. Түзету-дамыту жұмысы диагностика нәтижелерін ескере отырып жоспарланады. Оның мазмұны білім алушыларда нақты анықталған қажеттіліктерімен байланысты болуы тиіс.

Жұмыс эмоционалды өзін-өзі реттеуді, сенімді мінез-құлықты, қарым-қатынас дағдыларын, жеке шекараларды қорғау қабілетін, жанжалдарды конструктивті шешуді, психологиялық тұрақтылықты, көмекке жүгіну дағдыларын және қауіпсіз шешім қабылдау қабілетін дамытуға бағытталуы мүмкін.

Түзету-дамыту жұмыстары топтық немесе жеке түрде жүргізілуі мүмкін. Форманы таңдау анықталған қиындықтардың сипатына, баланың жағдайына және сыныптың ерекшеліктеріне байланысты.

1.7. Бағалау және күтілетін нәтижелер

Білім алушыларға курсты игергені үшін баға қойылмайды. Бағаланбаған қалыптастырушы бағалау қолданылады.

Педагог-психолог баланың жеке басын емес, оның қиындықтарының болуын емес, практикалық дағдыларды қалыптастыру динамикасын бағалайды.

Білім алушының қауіпті жағдайды тану, ықтимал тәуекелді анықтау, әртүрлі әрекеттердің салдарын бағалау, қауіпсіз мінез-құлық нұсқасын таңдау, өз таңдауын түсіндіру, тиісті іс-қимыл алгоритмін қолдану, өзін-өзі реттеу әдістерін қолдану және қолда бар көмек көзін анықтау қабілеті ескеріледі.

Курсты игерудің негізгі көрсеткіші білім алушының оқу және өмірлік жағдаяттарды талдау кезінде алған білімі мен дағдыларын қолдану қабілеті болып табылады.

Күтілетін нәтижелер

Курс соңында білім алушылар әлеуметтік, цифрлық, тұрмыстық, қоғамдық және құқықтық салалардағы негізгі тәуекелдерді түсінеді; буллингті, зорлық-зомбылықты, психологиялық қысымды, манипуляцияны және жеке шекаралардың бұзылуын таниды; қауіпті жағдайларды талдай алады және ықтимал салдарды бағалай алады; эмоционалды өзін-өзі реттеу тәсілдерін қолданады; жеке шекараларды әлеуметтік қолайлы тәсілдермен қорғайды; қауіпсіз қарым-қатынас үлгілері мен рұқсаттарды пайдаланады және басқа да цифрлық қауіп-қатерлердің белгілерін таниды; дағдарыс және төтенше жағдайлар кезіндегі іс-қимылдардың қауіпсіз алгоритмдерін біледі; қабылданған шешімдер үшін жеке және құқықтық жауапкершілікті түсінеді; психологиялық, әлеуметтік, медициналық немесе

кұқықтық көмекке кімге жүгінуге болатындығын біледі; мінез-құлық тәсілін таңдауда үлкен дербестік және жауапкершілік танытады.

2. САБАҚТАРДЫ ӨТКІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

2.1. 5–8 сыныптарда сабақтарды өткізу ерекшеліктері

5-8 сыныптарда «Жеке қауіпсіздік» курсының сабақтарын өткізу осы кезеңнің жас ерекшеліктерін ескеруді талап етеді. Бастауыш мектеп жасынан жасөспірімдік кезеңге өткен сайын оқушылардың эмоционалды реакциялары, олардың дербестік дәрежесі, сыныптастарымен өзара әрекеттесу сипаты, өз шекараларына қатынасы және шешім қабылдау тәсілдері өзгереді. Осыған байланысты курстың жалпы бағытын сақтай отырып, жағдаяттардың мазмұны, тапсырмалардың сипаты және білім алушылардың дербестік дәрежесі біртіндеп күрделене түсуі керек.

5-сыныпта маңызды факторлардың бірі оқытудың жаңа жағдайларына бейімделу болып табылады. Оқу процесінің ұйымдастырылуы, талаптары, педагогтер шеңбері өзгереді, сыныптағы қатынастардың маңызы артады. Оқушылардың бір бөлігінде бұл кезең мазасыздықпен, сенімсіздікпен және шаршаудың жоғарылауымен бірге жүруі мүмкін. Сондықтан сабақтарды өткізу кезінде жұмысты болжамды және психологиялық тұрғыдан ыңғайлы ұйымдастыруды сақтау, балалардың күнделікті тәжірибесіне жақын түсінікті нұсқаулар мен жағдаяттарды пайдалану маңызды.

Тапсырмаларды нақты мысалдармен, қысқа кейстермен, жағдаяттар бар карточкалармен, визуалды тіректермен және іс-әрекеттерді модельдеумен құрған жөн. Негізгі әдістемелік міндет – білім алушыға ықтимал қауіпті жағдайды тануға, қолжетімді әрекет ету тәсілін анықтауға және кімнен қолдау сұрауға болатынын түсінуді үйрету. Эмоционалды өзін-өзі реттеуді зерттегенде, өз күйін басқару тәсілдерін түсіндіріп қана қоймай, сонымен қатар сабақта тікелей пысықтау керек.

6-сыныпта дербестікке деген ұмтылыс және сыныптастар арасында алатын орынның маңыздылығы артады. Басқалардың бағалауына сезімталдық артады, ал топтың пікірі мінез-құлықты таңдауға айтарлықтай әсер етуі мүмкін. Сондықтан сабақтардың мазмұны біртіндеп жекелеген ережелерді игеруден оларды таңдау жағдаяттарында қолдануға ауысады.

Жағдайларды талдау кезінде білім алушыларға іс-әрекеттің қауіпсіз нұсқасын ғана емес, сонымен қатар әртүрлі шешімдердің ықтимал салдарын анықтауды ұсыну маңызды. Қауіпсіз бас тартуға, өз позициясын білдіруге, қысымды тануға және мінез-құлықтың салдарын бағалауға байланысты тапсырмалар тиімді. Жеке деректер, цифрлық өзара іс-қимыл, зиянды әдеттер және тәуекелді мінез-құлық тақырыптарын білім алушылардың жас тәжірибесіне сәйкес келетін жағдаяттар арқылы қарастырған жөн. Бұл жағдайда профилактикалық жұмыс қорқытуға емес, тәуекелді түсінуге және нақты қауіпсіз әрекетті игеруге негізделуі керек.

7-сыныпта жасөспірімдік кезеңге тән эмоционалды және мінез-құлық өзгерістері айқынырақ болады. Дербестікке деген ұмтылыс, өз пікірін қорғау қажеттілігі, басқалармен қарым-қатынасқа сезімталдық және топтың қабылдауының маңыздылығы артады. Бұл сабақтарды өткізудің негізінен нұсқаулық тәсілінен дербес талдауды ұйымдастыруға біртіндеп көшуді талап етеді.

Кейстер бірнеше мінез-құлық нұсқаларын қамтуы мүмкін және білім алушыларға тәуекел белгілерін, әсер ету сипатын, ықтимал салдарын анықтау және қауіпсіз шешімді негіздеу ұсынылады. Психологиялық қысым мен манипуляция, жеке шекаралардың бұзылуы, буллинг, тәуекел мінез-құлық және цифрлық өзара әрекеттесу жағдаяттары ерекше маңызға ие.

Рөлдік модельдеу кезінде нақты әрекеттерді пысықтаған жөн: сенімді бас тарту, жеке шекараны белгілеу, қауіпті өзара әрекеттесуді тоқтату, қолдау сұрау. Цифрлық тақырыпта жеке ережелерді сақтай отырып, цифрлық ортадағы өз әрекеттерінің ықтимал салдарын түсінуге баса назар аударылады.

8-сыныпта өзін-өзі көрсетудің, белгілі бір топқа тиесілі болудың, өз позициясының және дербес таңдаудың мәні артады. Жасөспірімдер жағдаяттың көптеген факторларын ескеріп, мінез-құлықтың ықтимал салдарын болжай алады. Сондықтан тапсырмалар дербестіктің жоғары деңгейін қамтамасыз етуі керек және тәуекел әрдайым айқын түрде көрсетілмейтін жағдаяттарды қамтуы керек.

Білім алушыларға тәуекел белгілерін өз бетінше бөліп көрсетуді, ықтимал салдарларды анықтауды, қолда бар жеке және сыртқы ресурстарды ескеруді, бірнеше әрекет нұсқаларын салыстыруды және олардың ең қауіпсізін негіздеуді ұсынған жөн. Дайын алгоритмді үнемі ұсынудың орнына, педагог-психолог біртіндеп білім алушылардың өз бетінше құруына жағдай жасайды.

Осылайша, 5–8 сыныптарда сабақтарды ұйымдастырудың әдістемелік жүйесі білім алушылардың іс-әрекетін біртіндеп күрделендіруге негізделеді:

- 5-сынып: жағдаятты танып-білу және қауіпсіз әрекет етудің базалық алгоритмін игеру;

- 6-сынып: меңгерген қауіпсіз мінез-құлық тәсілдерін әртүрлі таңдау жағдаяттарында қолдану;

- 7-сынып: ықпал ету факторларын, тәуекелдерді, әрекет ету нұсқаларын және олардың ықтимал салдарын талдау;

8-сынып: жағдаятты өз бетінше бағалау, ықтимал салдарын болжау және қауіпсіз шешімін негіздеу.

Осыған сәйкес педагог-психологтың қоятын сұрақтарының сипаты да біртіндеп өзгереді. 5–6 сыныптарда негізінен нақты әрі түсінікті сұрақтар қолданылады: «Не болып жатыр?», «Бұл жерде не қауіпті болуы мүмкін?», «Не істеуге болады?», «Кімнен көмек сұрауға болады?». Ал 7–8 сыныптарда талдауға бағытталған сұрақтардың маңызы артады: «Қандай белгілер тәуекелді көрсетеді?», «Шешім қабылдауға не әсер етуі мүмкін?», «Әрекет етудің қандай нұсқалары бар?», «Олардың ықтимал салдары қандай?», «Қай нұсқа қауіпсіздеу және неліктен?».

Практикалық тапсырмаларды таңдауда да олардың күрделілігін біртіндеп арттыру қағидатын сақтау қажет. 5–6 сыныптарда әрекет ету реті анық әрі түсінікті, қысқа және бізмәнді жағдаяттарға басымдық беріледі. Ал 7–8 сыныптарда бірнеше нұсқаны салыстыруды, топтың ықпалын талдауды, ықтимал салдарды болжауды және өз шешімін дәлелдеуді талап ететін күрделірек кейстерді қолдануға болады.

Қолдау көрсету дағдыларын қалыптастыру ерекше назар аударуды қажет етеді. Білім алушы үшін ересек адамға жүгінудің жалпы ұсынымын білу ғана емес, сонымен қатар жағдаяттың сыртқы көмекті қажет ететінін, кімге жүгінуге болатынын және туындаған

мәселе туралы қалай хабарлау керектігін анықтай білу маңызды. Есейген сайын қолдау ресурстары туралы түсінік кеңейіп, көмек сұрау жауапты және қауіпсіз мінез-құлық элементі ретінде қарастырылады.

Диагностикалық сабақтар білім алушылардың жас ерекшелік мүмкіндіктерін ескере отырып жүргізіледі. 5-6 сыныптарда нұсқаулық нақты, түсінікті және қажет болған жағдайда кезең-кезеңімен түсіндірілуі керек. 7-8 сыныптарда білім алушыларға нұсқаулықты түсінуді бақылауды сақтай отырып, көбірек дербестік беріледі. Алынған нәтижелер білім алушылардың өзекті қажеттіліктерін анықтау және қажет болған жағдайда кейінгі топтық жұмыстың мазмұндық екпін түсіруді нақтылау үшін пайдаланылады.

2.2. 9-сыныпта сабақтарды өткізу ерекшеліктері

9-сыныпта білім алушылардың өз әрекеттеріне ой жүгірту, мінез-құлқын талдау, қабылдаған шешімдерінің себептері мен салдарын түсіну қабілеті арта түседі. Бұл кезеңде өзін-өзі тану, айналасындағылармен қарым-қатынас, өмірлік құндылықтар, әрі қарайғы оқу бағыты және болашаққа кәсіби бағдарлану мәселелері маңызды бола бастайды. Осыған байланысты сабақтарды өткізу әдістемесі дайын әрекет ету алгоритмдерін қолданудан біртіндеп жағдаятты өз бетінше талдауға, тәуекелдер мен қолда бар ресурстарды бағалауға, ықтимал салдарды болжауға және таңдалған мінез-құлық тәсілін негіздеуге бағытталуы тиіс.

5-8 сыныптардан айырмашылығы, 9-сынып оқушылары шешімнің жалғыз айқын нұсқасы жоқ жағдаяттарды жиі ұсынған жөн. Жасөспірім маңызды жағдайларды ажыратып, нақты фактілерді болжамдардан бөліп, ықтимал тәуекелдерді анықтап, әрекет етудің бірнеше нұсқасын қарастырып, олардың салдарын салыстыра білуі қажет. Бұл ретте педагог-психолог дайын шешімді бірден ұсынбай, нақтылайтын сұрақтар арқылы білім алушының өз бетінше талдау жасауына бағыт береді.

Психологиялық тұрақтылық пен өзін-өзі реттеу мәселелерін қарастырғанда назар жекелеген тәсілдерді меңгеруден оларды нақты жағдаятта қарай саналы түрде таңдай білуге ауысады. Білім алушы өзінің эмоциялық жағдайы, ойы, қабылдайтын шешімі және оның салдары арасында өзара байланыс бар екенін түсінуі маңызды. Практикалық тапсырмаларды мынадай ретпен құруға болады: жағдаят → эмоциялық реакция → ықтимал әрекеттер → салдар → өзін-өзі реттеу тәсілі → қауіпсіздеу шешім.

Жеке және әлеуметтік ресурстармен жұмыс жасау жасөспірімге нақты жағдаятта қандай ішкі және сыртқы ресурстардың қолжетімді екенін анықтауға көмектесуі тиіс. Ресурстар ретінде өзінің дағдылары мен тәжірибесі, қолдау көрсететін қарым-қатынастар, өзі үшін маңызды ересектер, мамандар және көмек көрсетудің басқа да қолжетімді дереккөздері қарастырылады. Қолдауды дер кезінде сұрау дербестіктің жоқтығының белгісі емес, жауапты мінез-құлықтың тәсілдерінің бірі екенін түсінуді қалыптастыру маңызды.

Әлеуметтік қарым-қатынас пен жеке шекара мәселелерін қарастырғанда қысым көрсетуге, манипуляцияға, жанжалдарға, өз келіспеушілігін білдіру немесе қауіпсіз емес ұсыныстан бас тарту қажеттілігіне байланысты жағдаяттардың маңызы арта түседі. Білім алушыларға ықтимал жауапты тұжырымдауды ғана емес, оның шынайылығын, қауіпсіздігін және ықтимал салдарын бағалауды да ұсынған жөн. Бұл ретте сенімді мінез-құлық өз ұстанымын білдіру және басқа адамның құқықтары мен жеке шекараларын бұзбай, өзінің жеке шекарасын қорғау қабілеті ретінде қарастырылады.

Жасөспірімдердің қарым-қатынас ерекшеліктерін цифрлық тәуекелдермен жұмыс барысында да ескеру қажет. 9-сыныпта цифрлық қауіпсіздікті жекелеген ережелер жиынтығы ретінде емес, әлеуметтік мінез-құлықпен және шешім қабылдаумен өзара

байланыста қарастырған орынды. Жағдаяттарды талдау кезінде білім алушылар қандай ақпарат беріліп жатқанын, оның кімге қолжетімді болуы мүмкін екенін, қысым немесе манипуляция белгілерінің бар-жоғын, цифрлық әрекеттің қандай салдарға әкелуі мүмкін екенін және тәуекелді қандай жолмен азайтуға болатынын анықтайды.

Күрделі жағдаяттарда шешім қабылдау қабілетін дамыту ерекше маңызға ие болады. Ол үшін мінез-құлықтың бірнеше ықтимал нұсқасын қарастыруды көздейтін кейстерді пайдалануға болады. Оларды талдауды мынадай ретпен ұйымдастырған орынды: жағдаят және фактілер → тәуекелдер → қолжетімді ресурстар → әрекет етудің ықтимал нұсқалары → әр нұсқаның салдары → қауіпсіз стратегияны таңдау → қолдау сұрау қажеттілігі.

Мұндай реттілік талқылауды эмоциялық реакция деңгейінен саналы талдау деңгейіне көшіруге мүмкіндік береді. Бұл ретте педагог-психолог мынадай сұрақтарды қолдана алады: «Бізге нақты не белгілі?», «Бұл жерде қандай нәрсе тәуекел төндіреді?», «Қандай әрекет нұсқалары мүмкін?», «Олар қандай салдарға әкелуі мүмкін?», «Қандай ресурстар қолжетімді?», «Қай нұсқа қауіпсіздеу және неліктен?».

9-сынып білім алушыларына арналған практикалық тапсырмалар 5–8 сыныптармен салыстырғанда жоғары деңгейдегі дербестікті талап етуі тиіс. Кейс-талдау, жағдаяттарды модельдеу, балама нұсқаларды салыстыру, шешімін негіздеу, өз ұстанымын сындарлы түрде білдіру және жеке рефлексия жасауға бағытталған тапсырмалар тиімді. Бұл ретте пікірталас нақты әдістемелік нәтижемен аяқталуы тиіс: тұжырымдалған қорытынды, қауіпсіз таңдау критерийі немесе әрекет ету алгоритмі.

9-сынып білім алушыларымен жұмыс барысында педагог-психологтың ұстанымы да біртіндеп дайын әрекет ету тәсілдерін ұсынудан білім алушының өз бетінше талдау жасауын ұйымдастыруға қарай ауысады. Педагог-психолог жағдаятты құрылымдауға көмектеседі, ескерілмей қалған факторлар мен ықтимал салдарға назар аударады, алайда жасөспірімге шешімді өз бетінше тұжырымдап, оны негіздеуге мүмкіндік береді. Талқылаудың негізгі назарында білім алушының жеке басын бағалау емес, жағдаят пен мінез-құлық тәсілдері болуы тиіс.

Осылайша, 9-сыныпта негізгі назар дайын алгоритмдерді қолданудан жағдаятты өз бетінше талдауға, тәуекелдер мен ресурстарды бағалауға, ықтимал салдарды болжауға және қауіпсіз мінез-құлық стратегиясын негізді түрде таңдауға ауысады.

2.3. 10–11 сыныптарда сабақтарды өткізу ерекшеліктері

10–11 сыныптарда «Жеке қауіпсіздік» курсының мазмұны білім алушылардың дербестігінің артуын және олардың өз бетінше ересек өмір сүруге дайындығын ескере отырып жүзеге асырылады. Осы жас кезеңінде өмірлік және кәсіби өзін-өзі анықтау, жеке және әлеуметтік жауапкершілік мәселелері өзектендіріледі, жоғары сынып оқушысы тәуекелдерді өз бетінше бағалауы, салдарын болжауы және негізделген шешімдер қабылдауы қажет жағдаяттар ауқымы кеңейеді. Сондықтан сабақтарды өткізу әдістемесі қалыптасқан дағдыларды неғұрлым күрделі және нақты өмірге жақын жағдаяттарда қолдануға бағдарлануы керек.

10-сыныпта жеке тұлғаның, өмірлік бағдарлардың, дербес таңдаудың және қабылданған шешімдер үшін жауапкершіліктің мәні артады. Білім алушылар бір уақытта бірнеше факторларды талдай алады, баламаларды салыстыра алады және өз ұстанымдарын дәлелдей алады. Осыған байланысты педагог-психолог дайын шешімдерді пайдалануды біртіндеп азайтады және қауіпсіз стратегияны өз бетінше іздеуге жағдай жасайды.

Психологиялық тұрақтылықпен және өзін-өзі реттеумен жұмыс істеу кезінде жеке тәсілдерді игеруден оларды саналы түрде қолдануға көшу маңызды. Білім алушы өзінің жай-күйін тани білуі, эмоционалдық шиеленіс факторлары мен қолда бар ресурстарды анықтай білуі, өзін-өзі реттеудің қолайлы әдісін таңдай білуі және нақты жағдаятта оның тиімділігін бағалай білуі тиіс.

Қаржылық және цифрлық тәуекелдермен байланысты мазмұнды нақты жағдаяттарды талдау арқылы жүзеге асырған жөн. Интернеттегі алаяқтықты, дропперлікті, несиелік тәуекелдерді, цифрлық манипуляцияларды және тарту әсерін қарастырған кезде білім алушылар тәуекел белгілерін анықтауға, қысым мен ықтимал салдарларды айқындауға, өзара әрекеттесуді тоқтатудың қауіпсіз тәсілін таңдауға және қолжетімді қолдау ресурстарын анықтауға үйренеді. Негізгі міндет – қауіптер тізімін есте сақтау емес, қауіпті әсер ету механизмін тану және уақтылы шешім қабылдау қабілетін қалыптастыру.

Әлеуметтік өзара әрекеттесуді, жанжалдарды және жеке шекараларды қарастырған кезде қатысушылардың әртүрлі мүдделері мен ұстанымдары бар жағдаяттарды пайдалану керек. Білім алушылар ықтимал мінез-құлық стратегияларын талдайды, келіссөздерді модельдейді, өз ұстанымын дәлелдейді, жеке шекараларды қорғау тәсілдерін анықтайды және таңдалған шешімнің салдарын бағалайды.

Жеке және кәсіби өзін-өзі анықтау мәселелері мүдделер, құндылықтар, мүмкіндіктер мен қол жетімді ресурстардың арақатынасы арқылы қарастырылады. Педагог-психолог дайын кәсіби немесе өмірлік таңдауды ұсынбайды, бірақ білім алушыға ықтимал баламаларды анықтауға, шешім қабылдау үшін қандай ақпарат жеткіліксіз екенін анықтауға, әртүрлі нұсқалардың салдарын бағалауға және қажетті әрі қарайғы әрекеттерді анықтауға көмектеседі.

11-сыныпта жаңа білім беру, кәсіби және әлеуметтік жағдайларға көшуімен курстың байланысы күшейтіледі. Қорытынды аттестаттау, одан әрі білім беру траекториясын таңдау және әдеттегі өмір сүру жағдайларының өзгеруі жүктеме мен эмоционалды стресстің жоғарылауымен бірге жүруі мүмкін. Сондықтан психологиялық тұрақтылық, өзгерістерге бейімделу, өзін-өзі реттеу, жоспарлау және саналы шешім қабылдау ерекше маңызға ие болады.

Эмоционалды күйзелісті бейімдеуге және басқаруға арналған сабақтарды өткізу кезінде жоғары сынып оқушысының өз жағдайын өз бетінше талдау, жүктеме факторлары мен қолда бар ресурстарды анықтау, өзін-өзі реттеудің қолайлы тәсілін таңдау және қандай жағдаяттарда өз ресурстары жеткіліксіз және сыртқы қолдау қажет екенін түсіну қабілетін қалыптастыру маңызды.

11-сыныптың ерекшелігі – жеке қауіпсіздіктің құқықтық құрамдасын күшейту болып табылады. Әкімшілік және қылмыстық жауапкершілікті, еңбек және азаматтық құқықтарды, сондай-ақ төтенше және дағдарыстық жағдайлардағы мінез-құлықты қарау кезінде құқықтық ақпарат практикалық мәселелерді шешудің негізі ретінде пайдаланылуы керек. Білім алушыларға жағдайдың қандай құқықтар мен міндеттерге әсер ететінін, әртүрлі әрекеттердің қандай салдары болуы мүмкін екенін, қандай нұсқа қауіпсіз және заңды екенін және өз құқықтарын қорғау үшін қайда жүгінуге болатынын анықтау ұсынылады.

Құқықтық жағдаяттармен жұмыс істеу кезінде өзекті және тексерілетін ақпаратты пайдалану қажет. Педагог-психолог үшін қарастырылып отырған жағдайдың психологиялық және құқықтық аспектілерін ажырату және мамандандырылған заңгерлік кеңесті алмастырмау маңызды.

Күрделі әлеуметтік жағдайларда қарым-қатынасқа және қақтығыстардың өршуіне жол бермеуге байланысты тақырыптарда модельденген жағдаяттардың күрделілігі артады. Білім алушылар қатысушылардың ұстанымдарын ғана емес, өзара әрекеттесу динамикасын да талдайды: қандай әрекеттер шиеленісті күшейтеді, жанжалдың дамуына ықпал етеді, стратегияны қай уақытта өзгертуге болады және қандай әрекеттер конструктивті өзара әрекеттесуді қалпына келтіруге көмектеседі. Келіссөздерді модельдеу кезінде фактілерді интерпретациядан бөлу, өз ұстанымын дәлелді түрде білдіру, басқа адамның ұстанымын ескеру және қатысушылардың жеке шекараларын бұзбайтын өзара әрекеттесу тәсілдерін таңдау қабілетін дамыту маңызды.

10-11 сыныптардағы сабақтардың жалпы ерекшелігі – эмоционалды, әлеуметтік, цифрлық, қаржылық немесе құқықтық факторлар бір уақытта болуы мүмкін кешенді кейстерді пайдалану болып табылады. Жас топтардан айырмашылығы, білім алушыға қандай тәуекелді анықтау керектігін алдын ала көрсетпеуі керек. Оның міндеті – жағдаяттың маңызды жағдайларын өз бетінше бөлу.

Мұндай кейстерді талдау келесі ретпен жүзеге асырылуы мүмкін: жағдаят фактілері → жетіспейтін ақпарат → ықтимал тәуекелдер → зардап шеккен құқықтар, мүдделер мен шекаралар → қол жетімді ресурстар → әрекет нұсқалары → ықтимал салдарлар → қауіпсіз және заңды шешім → қолдау алу үшін жүгіну қажеттілігі.

Жоғары сынып оқушыларымен жұмыс кезінде педагог-психологтың ұстанымы негізінен талдауды ұйымдастыру және қолдау сипатына ие болады. Мұғалім жағдайды құрылымдауға көмектеседі, ескерілмеген факторлар мен салдарға назар аударады, қажетті тексерілетін ақпаратты ұсынады, бірақ оқушының дербес шешімін алмастырмайды. Бұл ретте анық қауіпті немесе құқыққа қайшы әрекет қауіпсіз және заңды мінез-құлыққа тең балама ретінде қарастырылмауға тиіс.

Осылайша, 10-11 сыныптардың әдістемелік логикасы бұрын қалыптасқан дағдылардың одан әрі күрделенуін болжайды: 10-сыныпта әлеуметтік, цифрлық, қаржылық және кәсіби тәуекелдердің кеңейіп келе жатқан шеңберін дербес талдауға және шешімнің негіздемесіне баса назар аударылады; 11-сыныпта қалыптасқан дағдылар алдағы дербес өмірге көшу, жеке жауапкершілікті арттыру мен қауіпсіз және қиын өмірлік жағдаяттарда заңды шешімдер қабылдау қажеттілігі мәнмәтінінде қолданылады.

3. САБАҚТЫҢ ӘРТҮРЛІ ТҮРЛЕРІНІҢ ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ

3.1. Сабақ түрлерінің мақсаты мен өзара байланысы

Курсты іске асыру практикалық, диагностикалық және түзету-дамыту сабақтарын өткізуді көздейді. Сабақтың әр түрінің өзіндік мақсаты бар және қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру мен дамытудың жалпы жүйесінде қолданылады.

Практикалық сабақтар қауіпсіз мінез-құлық тәсілдерін игеруге және тәжірибелік пысықтауға бағытталған. Олардың мазмұны тақырыпқа қысқаша кіріспе, жағдаяттарды талдау, практикалық жаттығулар орындау, мінез-құлық нұсқаларын модельдеу және рефлексияны қамтиды. Негізгі назар әртүрлі өмірлік жағдайларда игерілген мінез-құлық тәсілдерін практикалық қолдануға бағытталған.

Диагностикалық сабақтар курс тақырыбына байланысты білім алушылардың өзекті психологиялық ерекшеліктері мен қажеттіліктерін зерттеуге арналған. Диагностикалық жұмыс білім алушыларды белгілеу, саралау немесе көпшілік алдында салыстыру үшін пайдаланылмайды.

Диагностикалық сабақты өткізбес бұрын педагог-психолог оқу мақсатын анықтайды және тиісті құралдарды таңдайды. Білім алушыларға тапсырмаларды орындау тәртібі мен жұмыс шарттары түсінікті түрде түсіндіріледі. Өткізу барысында педагог-психолог қолайлы жұмыс ортасын қамтамасыз етеді, білім алушылардың жағдайын бақылайды және қажет болған жағдайда ұйымдастырушылық көмек көрсетеді. Жеке нәтижелер көпшілік алдында талқыланбайды және бір-бірімен салыстырылмайды.

Алынған нәтижелер педагог-психологтың бақылауымен бірге қарастырылады және білім алушылардың өзекті қажеттіліктерін нақтылау, әдістемелік әдістерді таңдау және бағдарламада көзделген жағдайларда түзету-дамыту жұмыстарын жоспарлау үшін қолданылады. Жеке диагностикалық әдістеменің нәтижелері білім алушының жеке басы немесе мінез-құлық туралы категориялық қорытындылар үшін негіз болып табылмайды.

Түзету-дамыту сабақтары білім алушылардың анықталған қажеттіліктерін ескере отырып, нақты дағдыларды дамытуға бағытталған. Олардың мазмұны эмоционалды өзін-өзі реттеуге, сенімді мінез-құлыққа, сындарлы қарым-қатынасқа, жеке шекараларды қорғауға, жанжалдарды шешуге, психологиялық тұрақтылыққа, көмек сұрауға және қауіпсіз шешімдер қабылдауға байланысты болуы мүмкін.

Түзету және дамыту жұмыстары анықталған қажеттіліктен нақты дағдыларды дамытуға негізделген. Негізгі назар әрекет ету мен мінез-құлықтың тиімді тәсілдерін практикалық тұрғыдан пысықтауға, оларды модельденген жағдаяттарда қолдануға және кейінгі рефлексияға бағытталған.

Осылайша, сабақтың үш түрі өзара байланысты функцияларды орындайды: практикалық сабақтар қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын игеруді және практикалық пысықтауды қамтамасыз етеді, диагностикалық сабақтар білім алушылардың өзекті қажеттіліктерін нақтылауға мүмкіндік береді, түзету-дамыту қосымша пысықтауды қажет ететін дағдыларды дамытуға бағытталған.

3.2. Практикалық сабақтың құрылымы

Практикалық сабақтың құрылымы ағартушылық және профилактикалық міндеттерді шешуге бағытталады және тақырыпты өзектендіруді, қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын меңгеруді және оларды тәжірибе жүзінде бекітуді қамтиды. Кезеңдердің мазмұны мен реттілігі білім алушылардың жас ерекшеліктері мен топтың өзіндік ерекшеліктерін ескере отырып бейімделуі мүмкін.

Сабақ өткізу кезеңі	Уақыты	Жұмыстың мазмұны мен ұйымдастырылуы
1. Ұйымдастыру кезеңі	5 мин.	Педагог-психолог сабақтың тақырыбын, мақсатын және өткізілу тәртібін хабарлайды, өзара қарым-қатынас пен білім алушылардың қатысуының негізгі шарттарын айқындайды.
2. Тақырыпты өзектендіру	5 мин.	Білім алушылардың сабақ тақырыбы бойынша білімдері мен түсініктерін өзектендіруге бағытталған қысқаша жаттығу немесе талқылау жүргізіледі.
3. Ағартушылық бөлім	5 мин.	Педагог-психолог тақырып бойынша негізгі ақпаратты ұсынады, ықтимал тәуекелдерді, қауіпсіз мінез-құлық тәсілдері мен әрекет ету алгоритмдерін түсіндіреді. Ақпаратты саналы түрде меңгеру үшін сұрақтар мен практикалық жағдаяттар пайдаланылады.

Сабақ өткізу кезеңі	Уақыты	Жұмыстың мазмұны мен ұйымдастырылуы
4. Практикалық жұмыс	20 мин.	Ағартушылық және профилактикалық жұмыстың негізгі мазмұнын құрайтын 2–3 практикалық жаттығу өткізіледі. Олар білім алушылардың ықтимал тәуекелдер туралы білімін кеңейтуге, қауіпсіз емес жағдаяттарды танып-білуге, қауіпсіз мінез-құлық тәсілдері мен көмек сұрау жолдары туралы түсінігін қалыптастыруға, сондай-ақ өз әрекеттерінің ықтимал салдарын түсінуге бағытталады. Жағдаяттарды талдау, жұптық және шағын топтарда жұмыс істеу, рөлдік модельдеу, пікірталастар, практикалық және ойын түріндегі тапсырмалар қолданылады.
5. Рефлексия	5 мин.	Білім алушылар сабақ барысында алған негізгі білімдері мен дағдыларын айқындайды және оларды күнделікті өмірдегі жағдаяттарда қолдану мүмкіндіктерін қарастырады.
6. Қорытындылау	5 мин.	Педагог-психолог сабақтың негізгі тұстарын қорытындылап, алынған ақпараттың практикалық маңызы мен қауіпсіз мінез-құлық тәсілдеріне назар аударады.

3.3. Диагностикалық сабақтың құрылымы

Курс аясындағы диагностикалық сабақтар аутодеструктивті мінез-құлықпен байланысты белгілер мен факторларды анықтауға, сондай-ақ білім алушылардың психологиялық-педагогикалық қолдауға деген қажеттіліктерін дер кезінде айқындауға бағытталған. Аутодеструктивті мінез-құлықтың қалыптасуына әртүрлі факторлардың жиынтығы әсер етуі мүмкін: құрдастарымен қарым-қатынастағы қиындықтар, буллинг, отбасылық қарым-қатынастардың ерекшеліктері, жоғары күйзеліс жүктемесі, бейімделудегі қиындықтар, мазасыздық және басқа да эмоционалдық жағдайлар. Сондықтан білім алушының жағдайын неғұрлым толық түсіну үшін психоэмоционалдық сипаттамалардың, мінез-құлық ерекшеліктерінің және қолда бар ресурстардың кең ауқымын зерделеу маңызды. Алынған нәтижелер өзара байланыста қарастырылады және психологиялық-педагогикалық қолдаудың одан арғы бағытын айқындау үшін пайдаланылады.

Диагностикалық сабақтар бекітілген кестеге сәйкес өткізіледі. Жұмысты жүргізу үшін ұсынылатын диагностикалық әдістемелердің тізімі «Диагностикалық әдістемелер жинағы: педагог-психологке көмек ретінде» <https://orken-instituty.kz/ru/metodicheskie-rekomendacii-2026> басылымында берілген. Бастапқы диагностиканы жүргізуге арналған әдістемелер де төмендегі кестеде ұсынылған. Диагностикалық жұмыс SAFE Mental Health автоматтандырылған платформасының «Мектептегі әл-ауқат» модулі арқылы жүргізіледі. Бұл диагностика жүргізудің, нәтижелерді өңдеудің және сақтаудың бірыңғай тәртібін қамтамасыз етеді. Алынған деректер педагог-психолог тарапынан білім алушылардың қазіргі жағдайын кейіннен талдау және психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің одан арғы бағыттарын айқындау үшін пайдаланылады.

5-СЫНЫП

Бастапқы диагностика		
«Саған қалай қарайды?» жедел сауалнамасы	Қазан 1- онкүндік	Қауіпсіздік, буллинг, зорлық-зомбылық, эмоционалды қолайсыздық
«Бесінші сынып білім алушыларындағы мазасыздықты анықтау» О.Н. Хмельницкая әдістемесі		Мектептегі мазасыздық, күйзеліс, бейімделудегі қиындықтар

Жасөспірімнің психологиялық әл-ауқат шкаласы, К. Рифф		Психологиялық әл-ауқат, өзіндік қатынас, өмірге қанағаттану
RCADS-25	<i>Ақпан 1-онкүндік</i>	Мазасыздық, депрессиялық белгілер, эмоционалдық шиеленіс
«Саған қалай қарайды?» жедел сауалнамасы		Қауіпсіздік, буллинг, зорлық-зомбылық, эмоционалдық әл-ауқаттың төмендеуі
ДОПО, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев		Жалғыздық, әлеуметтік оқшаулану, эмоционалды қолайсыздық

6–8-СЫНЫПТАР

Бастапқы диагностика		
«Саған қалай қарайды?» жедел сауалнамасы	<i>Қазан 1-онкүндік</i>	Буллинг, зорлық-зомбылық, қауіпсіз емес қарым-қатынас, топтық қысым
Жасөспірімнің психологиялық әл-ауқат шкаласы, К. Рифф		Психологиялық әл-ауқат, өзіндік қатынас, өмірге қанағаттану
RCADS-25	<i>Қараша 3-онкүндік</i>	Мазасыздық, депрессиялық белгілер, эмоционалдық шиеленіс
Спилбергер–Ханиннің мазасыздық шкаласы	<i>Ақпан 1-онкүндік</i>	Ситуативтік және тұлғалық мазасыздық
«Саған қалай қарайды?» жедел сауалнамасы		Буллинг, зорлық-зомбылық, қауіпсіз емес қарым-қатынас, топтық қысым
ДОПО, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев		Жалғыздық, әлеуметтік оқшаулану, эмоционалды қолайсыздық

9–11 СЫНЫПТАР

Бастапқы диагностика		
«Саған қалай қарайды?» жедел сауалнамасы	<i>Қазан 1-онкүндік</i>	Буллинг, зорлық-зомбылық, қауіпсіз емес қарым-қатынас, топтық қысым, құқық бұзушылыққа қатысты мәселелер
Жасөспірімнің психологиялық әл-ауқат шкаласы, К. Рифф		Психологиялық әл-ауқат, өзіндік қатынас, өмірге қанағаттану
DASS-20	<i>Қараша 3-онкүндік</i>	Депрессия, мазасыздық, күйзеліс
Спилбергер–Ханиннің мазасыздық шкаласы	<i>Қаңтар 3-онкүндік</i>	Ситуативтік және тұлғалық мазасыздық
«Саған қалай қарайды?» жедел сауалнамасы		Буллинг, зорлық-зомбылық, қауіпсіз емес қарым-қатынас, топтық қысым, криминогендік сипаттағы мәселелер

ДОПО, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев		Жалғыздық, әлеуметтік оқшаулану, эмоционалды қолайсыздық
--------------------------------	--	--

Ұсынылған тізім диагностикалық жұмыстың мазмұнын айқындайды. Әрі қарай диагностикалық сабақты ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін, сондай-ақ оның негізгі кезеңдерін қарастырамыз.

Диагностикалық сабақтың басқа әдістемелік бағыты мен ұйымдастырушылық құрылымы бар. Оның мазмұны бірыңғай өткізу шарттарын, нұсқаулықтардың түсінігін, жауаптардың дербестігін және құпиялылық талаптарын сақтай отырып, білім алушылардың өзекті жай-күйі мен қажеттіліктері туралы объективті ақпарат алуға бағытталған. Диагностикалық сабақтың құрылымы төменде келтірілген.

Кезеңі	Уақыты	Кезеңнің міндеті	Психологтің әрекеті	Назар аударатын жайттар
1. Жұмысқа дайындалу	3-5 мин	Тыныш жұмыс атмосферасын құру	Сәлемдеседі, жұмыс тәртібін қысқаша түсіндіреді, негізгі ережелерді еске салады	Сыныптың эмоционалдық ахуалы, сабаққа дайындығы
2. Тақырыпқа кіріспе	5 мин	Тақырып пен жеке тәжірибені өзектендіру	Тақырыпты қысқаша ашады, 1–2 сұрақ қояды немесе шағын жағдаят ұсынады	Бағалауға және қысым көрсетуге жол бермеу
3. Нұсқаулық беру	3-5 мин	Жұмыс тәртібін түсінуді қамтамасыз ету	Тапсырмаларды орындау ретін түсіндіреді, жауаптардың дербестігі мен шынайылығына назар аударады	Нұсқаулықтың түсінікті болғанына көз жеткізу
4. Диагностикалық жұмыс	20-25 мин	Қажетті диагностикалық ақпаратты алу	Әдістемені орындауды ұйымдастырады, қажет болған жағдайда нұсқаулықты қайталайды және техникалық көмек көрсетеді	Жұмыс жағдайы, эмоционалдық жағдай, туындаған қиындықтар
5. Жұмысты аяқтау және рефлексия	5 мин	Жұмысты сабырлы түрде аяқтау	Өз әсерлерімен қысқаша бөлісуді ұсынады, жалпы қорытынды жасайды	Жеке нәтижелерді талқыламау және салыстырмау
6. Қолдау туралы ақпарат	2-3 мин	Көмек алуға болатын мүмкіндіктер туралы ақпарат беру	Психологке немесе басқа сенім артуға болатын ересек адамға жүгінуге болатынын еске салады	Ізгі ниетті және қысымсыз қарым-қатынас мәнерін сақтау

Көрсетілген уақыт болжамды болып табылады және сабақтың жалпы реттілігі мен мақсаттарын сақтай отырып, білім алушылардың сыныбын, диагностикасының мазмұнын және ерекшеліктерін ескере отырып түзетілуі мүмкін.

Әр сабақта педагог-психолог сабырлы және түсінікті түрде білім алушыларға көмек сұрау қиын жағдаятта шешудің қауіпсіз тәсілі екенін еске салады. Егер балаға немесе жасөспірімге қолдау қажет болса, ол психолог- психологке, ата-анасына немесе сенетін

басқа ересек адамға: сынып жетекшісіне, пән мұғаліміне, туысына немесе жақын адамына жүгіне алады. Сондай-ақ, отбасы, әйелдер мен балалардың құқықтарын қорғау мәселелері бойынша «111» байланыс орталығына көмек алуға жүгіну мүмкіндігі туралы хабарлау маңызды.



Бұл ретте педагог-психолог сабақ барысында білім алушылардың эмоционалдық жағдайына назар аударады. Егер маман айқын эмоционалдық шиеленісті, мінез-құлқындағы өзгерістерді, өмір сүргісі келмейтіні, өзіне зиян келтіретіні туралы мәлімдемелерді немесе алаңдаушылық тудыратын басқа белгілерді байқаса, білім алушымен тыныш жағдайда жеке жұмыс жүргізу, оның жай-күйін нақтылау және Педагог-психологке көмек: Жинақ-практикумында», сондай-ақ білім беру ұйымының қызметкерлеріне арналған «Білім алушылардағы зорлық-зомбылық пен өзіне зиян келтіретін мінез-құлықты анықтау және алдын алу»/«Выявление и профилактика насилия и самоповреждающего поведения у обучающихся» әдістемелік ұсынымдарында танысуға болатын белгіленген әрекет ету алгоритміне сәйкес одан әрі іс-қимылдарды айқындау. <https://orken-instituty.kz/ru/metodicheskie-rekomendacii-2026>.

3.4. Түзету-дамыту сабағының құрылымы

Түзету-дамыту сабағы білім алушылардың өзекті қажеттіліктерін ескере отырып құрылады және нақты әрекет ету тәсілдері мен мінез-құлқын дамытуға және өзгертуге бағытталған. Төменде оның құрылымы берілген.

Сабақ кезеңдері	Уақыты	Жұмыстың мазмұны мен ұйымдастырылуы
1. Ұйымдастыру кезеңі	5 мин.	Педагог-психолог білім алушылармен сәлемдеседі, сабақтың тақырыбын, мақсатын және өткізілу тәртібін хабарлайды. Білім алушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, психологиялық қауіпсіздікті және жұмысқа қатысу мүмкіндігін қамтамасыз ететін өзара қарым-қатынас шарттары айқындалады.
2. Тақырыпты өзектендіру және жұмысқа бейімдеу	5 мин.	Сабақ тақырыбына байланысты білім алушылардың эмоциялық жағдайын, жеке тәжірибесін немесе түсініктерін өзектендіруге бағытталған жаттығу жүргізіледі.
3. Проблемалық жағдаятты өзектендіру	5 мин.	Қалыптастырылатын дағдыға байланысты өмірлік немесе оқу жағдаяты қарастырылады. Педагог-психолог талқылауды ұйымдастырады және білім алушыларға өздерінің әрекет ету тәсілдерінің ерекшеліктерін және оларды өзгертудің ықтимал бағыттарын анықтауға көмектеседі.

Сабақ кезеңдері	Уақыты	Жұмыстың мазмұны мен ұйымдастырылуы
4. Түзету-дамыту жұмысы	20 мин.	Білім алушылардың анықталған қажеттіліктерін ескере отырып, нақты дағдыны дамытуға немесе түзетуге бағытталған өзара байланысты 2–3 жаттығу жүргізіледі. Жұмыс білім алушылардың қолданыстағы әрекет ету тәсілдерін түсінуден бастап, мінез-құлықтың балама тәсілдерін меңгеруге және оларды тәжірибе жүзінде пысықтауға қарай құрылады. Жағдаяттарды талдау, жұптық және шағын топтарда жұмыс істеу, рөлдік модельдеу, өзін-өзі реттеуге арналған жаттығулар, арт-терапия элементтері және басқа да тәжірибеге бағдарланған әдістер қолданылады.
5. Рефлексия	5 мин.	Алынған тәжірибе мен жұмыс нәтижелері пайымдалады. Білім алушылар жағдаятты түсінудегі өзгерістерді анықтайды, меңгерген мінез-құлық тәсілдерін қарастырады және оларды қолдану мүмкіндіктерін бағалайды.
6. Қорытындылау	5 мин.	Педагог-психолог сабақ нәтижелерін қорытындылап, негізгі практикалық нәтижені айқындайды және қалыптасқан дағдыны одан әрі қолдану бағыттарын белгілейді. Қажет болған жағдайда психологиялық қолдауға жеке жүгіну мүмкіндігі көрсетіледі.

4. КУРСТЫ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ КЕСТЕСІ

Сабақтың жекелеген түрлерінің ұйымдастырылу ерекшеліктері мен ұзақтығын ескере отырып, төменде сабақтың тақырыбы, түрі және оны өткізу айы көрсетілген сыныптар бойынша «Жеке қауіпсіздік» курсын іске асыру кестесі берілген. Кесте оқу жылы ішінде практикалық, диагностикалық және түзету-дамыту сабақтарының реттілігін көрсетеді.

4.1. 5-8 сыныптардағы сабақ кестесі

Ай	5-сынып	6-сынып	7-сынып	8-сынып
Қыркүйек	Оқудың жаңа жағдайларына эмоциялық бейімделу Практикалық сабақ	Оқу және күнделікті жүктеме жағдайындағы эмоциялық өзін-өзі реттеу Практикалық сабақ	Психологиялық қысым және манипуляциялық ықпал Практикалық сабақ	Тәуекелді бағалау және мінез-құлықты жауапкершілікпен таңдау Практикалық сабақ
Қазан	Құрдастарымен қауіпсіз қарым-қатынас жасау Диагностикалық сабақ	Сындарлы қарым-қатынас және өз ұстанымын білдіру Диагностикалық сабақ	Буллинг, зорлық-зомбылық және қауіпсіз әрекет ету Диагностикалық сабақ	Тұлғааралық келіспеушіліктерді сындарлы түрде шешу Диагностикалық сабақ
Қараша	Жеке шекара және оны қауіпсіз қорғау тәсілдері Практикалық сабақ	Құрдастардың жағымсыз ықпалы және қауіпсіз түрде бас тарта білу Практикалық сабақ	Эмоциялық жағдай және қауіпсіз шешім қабылдау Диагностикалық сабақ	Жеке шекара, қауіпсіздік және зорлық-зомбылықтың алдын алу Диагностикалық сабақ
Желтоқсан	Буллинг және көмек сұраудың қауіпсіз жолдары Диагностикалық сабақ	Жеке деректер және цифрлық ортадағы қауіпсіздік Диагностикалық сабақ	Цифрлық із, онлайн тәуекелдер және қауіпсіз қарым-қатынас Практикалық сабақ	Цифрлық қауіптер, алаяқтық және желідегі қауіпсіз мінез-құлық Практикалық сабақ
Қаңтар	Цифрлық қауіпсіздік негіздері және желідегі қауіпсіз қарым-қатынас Практикалық сабақ	Зиянды әдеттер және тәуекелді мінез-құлық Практикалық сабақ	Тәуекелді мінез-құлық және құқық бұзушылықтардың алдын алу Практикалық сабақ	Ойын және цифрлық тәуелділік: тәуекелдерді танып-білу Практикалық сабақ
Ақпан	Тұрмыстық және қоғамдық ортадағы қауіпсіздік Диагностикалық сабақ	Жеке ресурстар және қолдау сұрау Диагностикалық сабақ	Қоғамдық орындардағы қауіпсіз мінез-құлық Диагностикалық сабақ	Құқықтық қауіпсіздік және құқық бұзушылықтардың алдын алу Диагностикалық сабақ
Наурыз	Табиғи және төтенше жағдайлардағы қауіпсіз мінез-құлық Практикалық сабақ	Қоғамдық және төтенше жағдайлардағы қауіпсіз мінез-құлық Практикалық сабақ	Төтенше және табиғи жағдайлардағы қауіпсіз әрекеттер Практикалық сабақ	Төтенше және табиғи жағдайлардағы қауіпсіз мінез-құлық Практикалық сабақ
Сәуір	Тәуекел жағдайындағы эмоциялық өзін-өзі реттеу Практикалық сабақ	Эмоциялық тұрақтылық және қауіпсіз шешім қабылдау Практикалық сабақ	Өзін-өзі реттеу және тәуекел жағдайындағы қауіпсіз мінез-құлық Практикалық сабақ	Күрделі өмірлік жағдаяттағы қауіпсіз стратегия Практикалық сабақ

4.2. 9–11 сыныптардағы сабақ кестесі

Ай	9-сынып	10-сынып	11-сынып
Қыркүйек	Эмоциялық жағдайлар және олардың мінез-құлыққа әсері Практикалық сабақ	Психологиялық тұрақтылық, эмоциялық жағдай және жеке ресурстар Практикалық сабақ	Психологиялық тұрақтылық және өмірлік өзгерістер жағдайына бейімделу Практикалық сабақ
Қыркүйек	Эмоциялық саналы болу және өзін-өзі реттеу Практикалық сабақ	Эмоциялар және күнделікті өмірдегі өзін-өзі реттеу Практикалық сабақ	Эмоциялық шиеленісті басқару және психологиялық әл-ауқатты сақтау Практикалық сабақ
Қазан	Жеке ресурстар және өзін-өзі дамыту бағыттары Диагностикалық сабақ	Қаржылық қауіпсіздік және цифрлық гигиена: интернет-алаяқтықты, дропперлікті және кредиттік тәуекелдерді танып-білу Диагностикалық сабақ	Кәмелетке толған адамның құқықтық қауіпсіздігі: әкімшілік және қылмыстық жауапкершілік негіздері Диагностикалық сабақ
Қазан	Өзін қабылдау және өзіне сындарлы көзқарас қалыптастыру Түзету-дамыту сабағы	Эмоциялық тепе-теңдікті қалпына келтіру тәсілдері Түзету-дамыту сабағы	Ересек өмірге қадам басу кезіндегі еңбек және азаматтық қауіпсіздік Түзету-дамыту сабағы
Қараша	Кибербуллинг және цифрлық манипуляциялар: тәуекелдерді танып-білу және қорғану тәсілдері Практикалық сабақ	Жеке ресурстар және оларды қиын жағдаяттарда пайдалану Практикалық сабақ	Экстремалды және дағдарыстық жағдайлардағы әрекет ету алгоритмдері және құқықтарды қорғау Практикалық сабақ
Қараша	Әлеуметтік және цифрлық ортадағы психологиялық қауіпсіздік Диагностикалық сабақ	Стрестік жағдаяттар және қиындықтарды еңсерудің сындарлы стратегиялары Диагностикалық сабақ	Стресс жағдайындағы психологиялық әрекет ету стратегиялары Диагностикалық сабақ
Желтоқсан	Қауіпсіз мінез-құлық стратегиялары және қолдау сұрау Түзету-дамыту сабағы	Деструктивті топтарға, секталарға және қылмыстық схемаларға тартылуға қарсы тұру Түзету-дамыту сабағы	Оқу жүктемесі жоғары болған жағдайдағы эмоциялық шиеленісті еңсеру Түзету-дамыту сабағы
Желтоқсан	Сенімді және жауапты мінез-құлық Түзету-дамыту сабағы	Психологиялық қолдау ресурстары және көмекке қауіпсіз түрде жүгіну Түзету-дамыту сабағы	Дербес өмірге қадам басуға психологиялық дайындық Түзету-дамыту сабағы
Қаңтар	Қиын жағдаяттарда жеке және әлеуметтік ресурстарды пайдалану Практикалық сабақ	Сындарлы коммуникация және тұлғааралық қарым-қатынас негіздері Практикалық сабақ	Күрделі әлеуметтік жағдаяттардағы қарым-қатынас Практикалық сабақ

Ай	9-сынып	10-сынып	11-сынып
Қаңтар	Өртүрлі өмірлік жағдаяттардағы сенімді мінез-құлық стратегиялары Диагностикалық сабақ	Қарым-қатынастағы мінез-құлық және құрдастарымен өзара әрекет ету Диагностикалық сабақ	Топтағы өзара әрекет ету және әлеуметтік рөлдерді бөлу Диагностикалық сабақ
Ақпан	Өртүрлі жағдаяттардағы жеке шекара және оны қорғау тәсілдері Түзету-дамыту сабағы	Өз пікірін дәлелді түрде білдіру және белсенді тыңдау Түзету-дамыту сабағы	Келіссөз жүргізу, өз ұстанымын негіздеу және өзара түсіністікке қол жеткізу Түзету-дамыту сабағы
Ақпан	Қоғамдық орындарда және көлікте төтенше, криминогендік және экстремалды жағдайлардағы қауіпсіз мінез-құлық Практикалық сабақ	Жанжалды жағдаяттарды шешудің сындарлы тәсілдері Практикалық сабақ	Жанжалдардың шиеленісуіне жол бермеу және өзара қарым-қатынасты қалпына келтіру Практикалық сабақ
Наурыз	Күйзеліс кезеңдеріндегі эмоциялық тұрақтылық және өзін-өзі реттеу Практикалық сабақ	Жеке шекара және басқа адамдардың шекараларын құрметтеу Практикалық сабақ	Буллинг және психологиялық қысым жағдайларындағы қауіпсіз қарым-қатынас Түзету-дамыту сабағы
Наурыз	-	Буллинг және психологиялық қысым кезіндегі қауіпсіз мінез-құлық стратегиялары Түзету-дамыту сабағы	Күрделі жағдаяттардағы қауіпсіз мінез-құлық және көмек сұрау стратегиялары Практикалық сабақ
Сәуір	Құқықтық қауіпсіздік: кәмелетке толмағандардың құқық бұзушылықтар үшін жауапкершілігі және жеке құқықтарын қорғау Түзету-дамыту сабағы	Құндылықтар, өмірлік мақсаттар және жеке басымдықтар Практикалық сабақ	Өмірлік тандау жасау және тұлғалық дамудың перспективаларын саналы түрде айқындау Практикалық сабақ
Сәуір	Күрделі өмірлік жағдаяттарды және оларды еңсеру тәсілдерін талдау Практикалық сабақ	Бастамашылдық, көшбасшылық қасиеттер және шешімді жауапкершілікпен қабылдау Түзету-дамыту сабағы	Көшбасшылық, дербестік және тандау салдары үшін жауапкершілік Түзету-дамыту сабағы
Мамыр	Қиындықтарды еңсеру стратегияларының тиімділігін бағалау Түзету-дамыту сабағы	Кәсіби қызығушылықтар және білім алу мүмкіндіктері Түзету-дамыту сабағы	Кәсіби өзін-өзі айқындау және жеке даму траекториясын қалыптастыру Түзету-дамыту сабағы
Мамыр	Күрделі өмірлік жағдаяттардағы мінез-құлық стратегияларын тандау Түзету-дамыту сабағы	-	-

5. «ЖЕКЕ ҚАУІПСІЗДІК» КУРСЫНЫҢ САБАҚ СЦЕНАРИЙЛЕРІ

Сабақ сценарийлері курсты іске асырудың бекітілген кестесіне сәйкес орналастырылады және бірыңғай құрылымды сақтай отырып құжатқа енгізіледі: тақырыбы, мақсаты, міндеттері, күтілетін нәтижесі, материалдары, кезеңдердің реттілігі, педагог-психолог пен білім алушылардың іс-әрекетінің мазмұны, психологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз ету жөніндегі рефлексия мен ұсынымдар.

5.1. 5–8 сынып білім алушыларына арналған сабақ сценарийлері

Бөлімшеге курсты іске асыру кестесінде белгіленген ретпен 5-8 сыныптар үшін практикалық және диагностикалық сабақтардың дайын сценарийлері енгізіледі.

5.2. 9–11 сынып білім алушыларына арналған сабақ сценарийлері

Бөлімшеге курсты іске асыру кестесінде белгіленген ретпен 9-11 сыныптар үшін практикалық, диагностикалық және түзету-дамыту сабақтарының дайын сценарийлері енгізіледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Курстың практикалық маңыздылығы – бұл оқытуды, диагностиканы және психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді біріктіреді. Педагог-психолог сабақтар өткізіп қана қоймай, білім алушылардың қажеттіліктерін қадағалайды, жетіспейтін дағдыларды дамытуға көмектеседі және қажет болған жағдайда жеке қолдауды ұйымдастырады.

Курс балаларды тәуекелдер туралы бір реттік ақпараттандырудан қауіпсіз мінез-құлық мәдениетін дәйекті қалыптастыруға көшуге мүмкіндік береді. Нәтижесінде бала қауіптің бар екенін біліп қана қоймай, оны тани білуі, өзін-өзі ұстай білуі, қауіпсіз әрекетті тандап, көмек көрсете алатын ересек адамға жүгінуі керек.

5-СЫНЫП

Практикалық сабақ
1-сабақ

Күні	1-тоқсан, қыркүйек
Сынып	5-сынып
Сабақтың тақырыбы	Оқудың жаңа жағдайларына эмоциялық бейімделу
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың оқудың жаңа жағдайларына бейімделу кезеңінде өздерінің эмоциялық жағдайларын танып-білу және түсіну дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже:	- оқудың жаңа жағдайларына бейімделу барысында туындайтын өзінің эмоциялық күйзелістерін танып, атай алады; - эмоциялық тұрғыдан жайсыздық сезінген жағдайда ересектерден және құрдастарынан көмек пен қолдау сұрай алады; - алаңдаушылық, қобалжу және басқа да жағымсыз эмоцияларды жеңуге көмектесетін өзін-өзі қолдаудың қарапайым тәсілдерін біледі және қолдана алады.
Ұзақтығы:	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі	Сәлемдеседі, сабақтағы мінез-құлық ережелерін түсіндіреді.	Тыңдайды, жұмысқа бейімделеді.	Сабақтағы мінез-құлық ережелері көрсетілген слайд.
2. Тақырыпқа кіріспе, білім алушыларды «бейімделу» ұғымымен таныстыру	Сабақ тақырыбына кіріспе жасайды: «Бесінші сыныпқа көшу – мектептегі өмірдің жаңа кезеңі: жаңа пәндер, педагогтер, ережелер пайда болады, дербестік пен жауапкершілік арта түседі. Осы өзгерістердің барлығына үйренуге уақыт қажет. Осы кезеңде – біз жаңа әрі белгісіз нәрселерге тап болған кезде – алаңдаушылық, қобалжу немесе өзіне сенімсіздік сезімдерін бастан кешіруіміз мүмкін. Барлығын бірден білу міндетті емес екенін есте ұстаған маңызды. Жаңа нәрсені байқап көруге, сұрақ қоюға және көмек сұрауға болады. Сонда барлық жаңа нәрсе біртіндеп үйреншікті бола бастайды, ал өзіне деген сенім арта түседі. Тақтаға/слайдқа жазылады: «Бейімделу – адамның жаңа жағдайларға біртіндеп үйренуі».	Тыңдайды, аталған факторларды өзінің тәжірибесімен салыстырады, сұрақтар қояды.	Слайд-презентация, педагог-психологқа арналған тірек материал.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Бейімделу үдерісіндегі адам қандай сезімдерді бастан кешіруі мүмкін: 1) алаңдаушылық пен қобалжу; 2) өз күшіне күмәндану; 3) жаңа талаптарға сай бола алмай қалудан қорқу; 4) өзіне сенімсіздік; 5) жаңа әсерлердің көптігінен шаршау; 6) ашуланшақтық немесе көңіл күйдің өзгеруі; 7) жаңа педагогтер мен талаптарға үйренудегі қиындықтар 8) бағалар мен ықтимал қателерге байланысты алаңдау; 9) ересектерден жиірек қолдау алуға деген қажеттілік; 10) уақытты ұйымдастыру және үй тапсырмаларын орындаудағы қиындықтар.		
3. Топтық жұмыс: «Жаңа мектептегі алғашқы ай» жағдаятын талдау	Білім алушыларға мына жағдаймен танысуды ұсынады: «Әлия 5-сыныпқа ауысты. Бастауыш сыныпта бір ғана педагог болса, енді әр сабақта дерлік басқа педагог, әртүрлі кабинеттер және жаңа талаптар бар. Сабақта ол бір нәрсені түсінбеген кезде қайта сұрауға қорқады, өйткені сыныптастары күледі деп ойлайды. Үйде Әлия бұрынғыдай тапсырмаларды тез орындай алмай жүргеніне алаңдайды. Бір күні әпкесі оның көңілсіз екенін байқап, нақты не нәрсе алаңдатып жүргенін айтып беруді ұсынады. Әңгімелескеннен кейін Әлия тапсырмаларды жазып алуға, түсінбегенін мұғалімдерден нақтылауға және өздігінен орындай алмаған жағдайда көмек сұрауға шешім қабылдайды». Сыныпты үш топқа бөліп, жағдаятты талдауды ұсынады. Топтардың таныстырылымынан кейін барлық білім алушыларға: «Өз уайымдарың туралы не үшін айту керек?» деген сұрақ қояды. Ойлануға уақыт береді, содан кейін слайдты көрсетеді:	Жағдаятпен танысады. Топтарда сұрақтарды талқылап, қысқаша таныстырылым дайындайды. Кейіпкердің эмоцияларын, оның алаңдауының белгілерін және қолдау көрсетудің ықтимал тәсілдерін анықтайды. Қойылған сұрақ бойынша ойланады.	«Жаңа мектептегі алғашқы ай» жағдайы жазылған карточка. Талқылауға арналған сұрақтар: 1-топ. Әлия қандай эмоцияларды сезінуі мүмкін? Бұл эмоцияларды не туындатады? 2-топ. Әлияның алаңдап жүргенін қандай белгілерінен байқауға болады: ойлары, мінез-құлқы, денесіндегі сезімдері,

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	1) Айтқан кезде түсініктірек болады. Сөзбен жеткізу өз уайымдарыңды саралауға және нақты қандай нәрсе қиындық тудыратынын түсінуге көмектеседі. 2) Адамдар көмектесе алады. Уайымымыз туралы айтқанда, басқа адамдардың тыңдауына, қолдау көрсетуіне немесе шешім табуға көмектесуіне мүмкіндік туады. 3) Ішкі шиеленіс азаюы мүмкін. Адам қиындықпен жалғыз қалмаған кезде, әрі қарай не істеуге болатынын анықтау оңайырақ болады.		айналасындағылармен қарым-қатынасы арқылы? 3-топ. Әпкесімен сөйлескеннен кейін не өзгерді? Әлияның жаңа ортаға біртіндеп бейімделуіне қандай әрекеттер көмектесуі мүмкін?
4. Жеке практикалық бөлім	«Кімге айта аламын?» жаттығуын өткізеді. Жаттығудан кейін қорытынды жасайды: «Қиын сәттерде әртүрлі адамдардан көмек сұрауға болады. Біздің жалғыз емес екенімізді – айналамызда бізді тыңдауға және қолдауға дайын адамдар әрдайым бар екенін есте ұстау маңызды. Көмек сұрау – маңызды әрі қажет. Егер өз уайымдарыңызбен өз бетіңізше күресе алмай жүргеніңізді сезінсеңіз, ересектерден көмек сұраған маңызды немесе 111 нөмірі бойынша байланыс орталығына қоңырау шалуға болады»	Өзіне көмек сұрап жүгіне алатын адамдардың картасын жасайды. Қалаған білім алушылар өз картасымен бөліседі.	A4 форматындағы қағаздар, түрлі түсті қарындаштар, маркерлер, қаламдар. «Кімге айта аламын?» жаттығуы (қосымшада берілген).

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
5. Топтық жұмыс	Тақтаға ақша жинайтын ыдыстың суретін салады. Балаларға қиын болған кезде өздерін қолдау үшін қандай тәсілдерді қолданатыны туралы ойлануды ұсынады. Талқылауға арналған сұрақтар қояды: 1. Саған кімнің тәсілі көбірек ұнады? 2. Оны өз өмірінде қалай қолданар едің? Қорытынды жасайды: «Әр адамның қиындықтарды жеңудің өз тәсілдері бар, біз бір-бірімізден үйрене аламыз. Алайда кеңестердің әртүрлі болатынын және әр адамның өзіне сәйкес келетін тәсілді таңдауға құқығы бар екенін есте сақтау маңызды».	Бүкіл сынып болып жұмыс істейді, педагог-психологпен бірге өзін-өзі қауіпсіз қолдау және өзіне көмектесу тәсілдерін еске түсіреді.	«Қиын жағдайларда өзіңді қалай қолдауға болады?» жаттығуы (қосымшада берілген).
6. Қорытындылау, рефлексия	Балаларға слайдта көрсетілген 3 сұраққа жауап беруді ұсынады: 1) 5-сыныпта саған ең көп алаңдаушылық немесе күмән туғызатын нәрсе не? 2) Егер саған қиын бола бастаса, не айта немесе не істей аласың? 3) 5-сыныптың басталуына орай өзіңе қандай тілек айтқың келеді? Сабақты қорытындылайды: «Туындаған қиындықтарды еңсеруге болатынын – біртіндеп жасалған қадамдар, қолдау сөздері, достық және өзіңе деген сенім көмектесетінін есте сақтау маңызды. Қиындықтар – өміріміздің бір бөлігі. Жанымызда әрдайым көмектесе алатын адамдар бар екенін, ал өз бойымызда қиындықтарды жеңуге жететін күш бар екенін есте ұстаған маңызды».	Рефлексия сұрағына жауап береді, қорытындыны тыңдайды, жауаптары жазылған стикерлерді тақтаға жапсырады.	Стикерлер, флипчарт. Сұрақтар көрсетілген слайд.
Сабаққа арналған материалдар	«Кімге айта аламын?» жаттығуы Нұсқаулық: педагог-психолог балаларға қағаз парақтарын таратып, олардың қолдау көрсету ортасына кімдер кіретінін ойлануды сұрайды (өз уайымдары мен қиындықтары туралы айтып, көмек сұрай алатын адамдар).	Тиісті тапсырмаларды орындау барысында материалдарды қолданады.	Карточкалар, жадынамалар, кейстер және қосымшада бұрын ұсынылған басқа да материалдар.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Балаларға «Егер мен Әлия сияқты қатты қобалжысам, кімге айта аламын?» деген сұраққа жауап беруді ұсынуға болады (ана/әке, әже/ата, әпке/аға, психолог, педагог). Қатысушыларға өздері ортасында орналасатын, ал айналасына көмек немесе кеңес сұрай алатын адамдарды орналастыратын қолдау шеңберін салу ұсынылады. Қалаған бірнеше білім алушы өз жұмыстарын сыныппен бөлісе алады. Ескерту: жаттығуды орындауда қиындық көрген білім алушыларға ерекше назар аударған жөн. Қорытынды. Қиын сәттерде әртүрлі адамдардан көмек сұрауға болады. Біздің жалғыз емес екенімізді – айналамызда бізді тыңдауға және қолдауға дайын адамдар әрдайым бар екенін есте сақтау маңызды. Көмек сұрау – маңызды әрі қажет. Егер өз уайымдарыңызбен өз бетіңізше күресе алмай жүргеніңізді сезінсеңіз, ересектерден көмек сұраған маңызды немесе 111 нөмірі бойынша байланыс орталығына қоңырау шалуға болады. «Қиын жағдаяттарда өзіңді қалай қолдауға болады?» жаттығуы Нұсқаулық: педагог-психолог тақтаға ақша жинайтын ыдыстың суретін салады және білім алушыларға оны алаңдаушылықты, қорқынышты, өзіне сенімсіздікті, қобалжуды және басқа да жағымсыз эмоцияларды жеңуге көмектесетін тәсілдермен толтыруды ұсынады. Психолог балалардың ойлау үдерісіне бағыт беріп, оларға өздері бұрыннан білетін тәсілдерді еске түсіруді ұсынады: тыныс алу жаттығулары, белсенділік (спорт немесе би), пайдалы әдеттер. Тәсілдерді мынадай санаттарға бөлуге болады: пайдалы әдеттер, дене белсенділігі, жағымды істер, жақын адамдардың қолдауы және т.б. Білім алушылар шеңберге тұрады. Әр білім алушы кезекпен қиын		

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	жағдаяттарды жеңуге көмектесетін өз тәсілін атайды. Барлық қатысушы өз тәсілдерімен бөліскеннен кейін педагог-психолог талқылау жүргізеді. Талқылауға арналған сұрақтар: Саған кімнің тәсілі көбірек ұнады? Оны өз өмірінде қалай қолданар едің? Маңызды: педагог-психолог кері байланыс беру тәртібіне қатысты ережелерді белгілейді: біреудің сезімі мен пікірін құнсыздандырмау, сынамау, тек өзі және өзінің әсері туралы айту. Қорытынды. Әр адамның қиындықтарды жеңудің өз тәсілдері бар, біз бір-бірімізден үйрене аламыз. Алайда кеңестердің әртүрлі болатынын және әр адамның өзіне сәйкес келетін тәсілді таңдауға құқығы бар екенін есте сақтау маңызды. Ескерту: педагог-психолог балалардың назарын қиындықтарды жеңуге көмектесетін тәсілдердің айналасындағыларға немесе адамның өзіне зиян келтірмеуі тиіс екеніне аударады.		

Диагностикалық сабақ
2-сабақ

Күні	1-тоқсан, қазан
Сынып	5-сынып
Сабақтың тақырыбы:	Құрдастарымен қауіпсіз өзара әрекеттесу
Сабақтың мақсаты:	Білім алушылардың негізгі мектепке бейімделу кезеңіндегі психоэмоциялық жағдайы мен психологиялық әл-ауқат деңгейін бағалау, сондай-ақ құрдастарымен қарым-қатынастың қауіпсіздігі мен конструктивтілігіне әсер етуі мүмкін факторларды анықтау.
Күтілетін нәтиже:	- білім алушылардың эмоциялық жағдайы, алаңдаушылық деңгейі және психологиялық әл-ауқаты туралы ақпарат алынды; - назар аударуды қажет ететін ықтимал эмоциялық және тұлғааралық қиындықтар анықталды; - қосымша жеке сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин.	Білім алушылармен сәлемдесіп, сабырлы әрі жағымды психологиялық ахуал қалыптастырады. 5-сыныпқа көшу оқудың қалыптасқан жағдайларының өзгеруімен байланысты екенін атап өтеді: жаңа пәндер мен педагогтер пайда болады, талаптар артады, оқу күнін ұйымдастыру өзгереді, қарым-қатынас жасайтын адамдар аясы кеңейеді. Бейімделу кезеңінің әр білім алушыда әртүрлі өтуі мүмкін екенін қысқаша талқылайды: біреулер жаңа жағдайларға тез үйренсе, енді біреулерге көбірек уақыт қажет болуы мүмкін. Сабақтың мақсаты мен жұмыс тәртібін түсіндіреді. Тапсырмалар білімді тексеруге арналмағанын және білім алушыларды бағалауды көздемейтінін атап көрсетеді. Жауаптарды өз жағдайы мен тәжірибесіне сүйене отырып, өз бетінше және шынайы беру қажеттігіне назар аударады.	Педагог-психологты тыңдайды, жұмысқа кіріседі. Қажет болған жағдайда 5-сыныпқа көшкеннен кейін не өзгергені, қандай жаңа жағдайларға бейімделуге тура келгені туралы жалпы сұрақтарға жауап береді. Сабақтың жоспарымен танысып, ұйымдастырушылық мәселелерді нақтылайды.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтың презентациясы немесе тірек материалы.
2. Диагностика алдында жұмысқа бейімдеу және нұсқаулық беру 3 мин.	Диагностикалық әдістемелерді орындау тәртібі мен оларды автоматтандырылған платформада орындау ретін түсіндіреді. Сабақ барысында құрдастарымен және ересектермен қарым-қатынастың ерекшеліктері, алаңдаушылық деңгейі және психологиялық әл-ауқаттың жекелеген сипаттамалары зерделенетінін түсіндіреді. Тапсырмаларды өз бетінше орындаудың маңыздылығына ерекше назар аударады. Педагог-психолог тек техникалық немесе ұйымдастырушылық мәселелер бойынша көмек көрсете алатынын және қандай жауапты таңдау керектігін айтып бағыт бермейтінін түсіндіреді. Қажет болған жағдайда нұсқаулықты қайталап, білім алушылардың жұмыс тәртібін түсінгеніне көз жеткізеді.	Платформамен және дайындалған материалдармен танысады, нұсқаулықты тыңдайды. Тапсырмаларға қол жеткізу мүмкіндігін тексереді. Қажет болған жағдайда әдістемелерді орындау тәртібіне қатысты нақтылау сұрақтарын қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалар жинағы, практикалық жұмыстар жинағы.
3. Диагностика жүргізу 32 мин.	Үш диагностикалық әдістеменің белгіленген ретпен орындалуын ұйымдастырады. 1. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы.	Диагностикалық әдістемелерді белгіленген ретпен өз бетінше орындайды. Нұсқаулықтар мен сұрақтарды мұқият	Автоматтандырылған диагностикалық платформа.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Толтыру тәртібін түсіндіреді, құрдастарымен және ересектермен қарым-қатынастың сипатын өз бетінше бағалау қажеттігіне назар аударады. Қажет болған жағдайда сұрақтың тұжырымын түсінуге көмектеседі, бірақ жауаптың мазмұнына әсер етпейді. 2. О.Н. Хмельницкаяның «Бесінші сынып білім алушыларындағы алаңдаушылықты анықтау» әдістемесі. Білім алушыларға қазіргі кездегі өз сезімдері мен оқу тәжірибесіне сәйкес жауап беру қажеттігін еске салады. Жауаптардың білім алушылар арасында талқыландырылып қарастырылады. 3. К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әлауқат шкаласы. Бастамас бұрын сұрақтардың өзін-өзі сезіну, өзіне және айналасындағыларға деген көзқарас, күнделікті өмірдің әртүрлі қырларына қатысты екенін қысқаша түсіндіреді. Сабырлы қарқынмен жұмыс істеуді ұсынады. Диагностика барысында жұмыстың ұйымдастырылуын, тапсырмалардың өз бетінше орындалуын және білім алушылардың эмоциялық жағдайын бақылайды. Қажет болған жағдайда техникалық көмек көрсетеді. Жеке жауаптарға түсініктеме бермейді және топтық сабақ барысында алдын ала нәтижелерді хабарламайды. Әр әдістеме аяқталғаннан кейін келесі тапсырмаға өтуді ұйымдастырады.	оқып, өздеріне барынша сәйкес келетін жауап нұсқаларын таңдайды. Өз жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық немесе ұйымдастырушылық қиындықтар туындаған жағдайда педагог-психологқа жүгінеді. Бір әдістемені аяқтағаннан кейін келесі тапсырмаға өтеді.	«Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. О.Н. Хмельницкаяның «Бесінші сынып білім алушыларындағы алаңдаушылықты анықтау» әдістемесі. К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әлауқат шкаласы. Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон, практикалық жұмыстар жинағы.
4. Қысқаша талқылау және практикалық ұсынымдар 2 мин.	Диагностикалық тапсырмаларды орындау аяқталғаннан кейін білім алушыларға жеке жауаптары мен алынған көрсеткіштерді көпшілік алдында талқылауды ұсынбайды. Жүргізілген жұмыстың мазмұнын құрдастарымен қауіпсіз қарым-қатынас жасау тақырыбымен қысқаша байланыстырады: эмоциялық жағдайдың, психологиялық жайлылық сезімінің және	Ұсынымдарды тыңдайды, оларды өз тәжірибесімен салыстырады. Қалаған жағдайда сынып алдында жеке ақпаратын ашып, жалпы сұрақтар қояды.	Педагог-психологтың тірек материалы.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	қарым-қатынас сапасының күнделікті мектеп өміріндегі маңызына назар аударады. Қарапайым ұсыным береді: қарым-қатынас барысында қиындықтар туындаған кезде оларды жалғыз шешуге тырыспай, уақытылы өзіне сенімді ересек адамнан көмек сұрау маңызды.		
5. Аяқтау, қорытындылау 3 мин.	Білім алушыларға тапсырмаларды орындау кезіндегі мұқияттылығы, дербестігі және шынайылығы үшін алғыс білдіреді. Сабақты қорытындылап, нәтижелерді педагог-психолог өңдейтінін және олар білім алушылардың жалпы жағдайының ерекшеліктерін түсінуге, сондай-ақ психологиялық қолдауды одан әрі ұйымдастыруға пайдаланылатынын түсіндіреді. Жеке нәтижелерді сыныптың қатысуымен жарияламайды. Мектепке бейімделу мен қарым-қатынасқа байланысты сұрақтар, уайымдар немесе қиындықтар мазалауын жалғастырған жағдайда педагог-психологқа жеке тәртіппен жүгінуге болатынын жұмсақ түрде хабарлайды.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Қалаған жағдайда педагог-психологтың сұрағына жауап беріп, жаңа жағдайларға бейімделуге көмектесетін факторларды атайды: қолдау, ізгі қарым-қатынас, көмек сұрау мүмкіндігі, күн тәртібін сақтау және т.б. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологқа жеке жүгінеді.	Қажет болған жағдайда педагог-психологқа жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат.

Практикалық сабақ 3-сабақ

Күні:	2-тоқсан, қараша
Сынып:	5-сынып
Сабақтың тақырыбы:	Жеке шекара және оны қауіпсіз қорғау тәсілдері
Сабақтың мақсаты:	Білім алушылардың қарым-қатынастың әртүрлі жағдаяттарында жеке шекараны бұзу әрекеттерін танып-білу және оны қорғаудың қауіпсіз тәсілдерін қолдану дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже:	- қысым жағдаяттарын және жеке шекараларды бұзу әрекеттерін таниды; - қандай жағдаяттарда өз пікірін және бас тарту құқығын қорғау маңызды екенін түсінеді; - құрдастарының қысымына жауап берудің қауіпсіз тәсілдерін қолданады.
Ұзақтығы:	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі	Сәлемдеседі, сабақтың тақырыбын хабарлайды, ережелерді қысқаша еске салады.	Тыңдайды, жұмысқа бейімделеді.	Сабақтың тақырыбы мен мінез-құлық ережелері көрсетілген слайд.
2. Сабақ тақырыбына кіріспе	Сабақтың тақырыбына бағыттайды: «Қалай ойлайсыздар, адам өзінен өтініш жасағанда, оны істегісі келмейтінін түсініп тұрса да, неліктен кейде «жоқ» деп айту қиынға соғады?» Балалардың нұсқаларын тактаға жазады.Мысалы: 1. Адамды ренжіту қорқынышты 2. Дөрекі болып көрінгісі келмейді т.б. Қорытынды жасайды: «Біз адамды ренжітіп алудан, әдепсіз болып көрінуден, достығымыздан айырылып қалудан немесе қолайсыз жағдайға тап болудан қорқуымыз мүмкін. Байқасаңыздар, әр адамның жеке шекарасы бар—ол өзі үшін не нәрсенің қолайлы, ал ненің қолайсыз екенін айқындайды. Шекара денеге, жеке кеңістікке, заттарға, уақытқа, сезімдерге, құндылықтарға, пікірге және жеке ақпаратқа қатысты болуы мүмкін. Сондықтан кез келген адамның: «Жоқ, мен мұны қаламаймын» деп айтуға құқығы бар». Слайдта шекара түрлерін көрсетеді: «Дене шекараларым», «Эмоционалдық шекаралар», «Жеке заттар мен кеңістік», «Қарым-қатынас шекаралары». Қысқаша түсіндіреді: «Дене шекараларым» - бұл менің денем мен жеке кеңістігім. Олар басқа адамдардың бізді құшақтауына, итеруіне, тым жақын келуіне немесе ұстауына рұқсат бар-жоғын көрсетеді. «Эмоционалдық шекаралар» — бұл менің сезімдерім, ойларым мен ішкі толғаныстарым. Менің ойларым, сезімдерім мен ішкі толғаныстарым тыңдалуға лайықты. Сонымен қатар бұл басқа адамдардың менде жоқ сезімді сезінуге мәжбүрлей алмайтынын,	Тыңдайды, сұрақтарға жауап береді.	Слайд-презентация, педагог-психологқа арналған тірек материал.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	сезімдерімді мазақ ете алмайтынын және мен бөліскім келмейтін ішкі сырларымды айтуды талап ете алмайтынын көрсетеді. «Жеке заттар мен кеңістік» – бұл мен пайдаланатын заттар мен менің орным. Мысалы, менің рюкзамым, телефоным, пеналым. Олар менің заттарымды алуға кімге рұқсат беретінімді көрсетеді. «Қарым-қатынас шекаралары»—бұл мен үшін қандай қарым-қатынастың қолайлы екендігі. Мен өзіме тіл тигізбеуді, қорламауды, маған айқайламауды және жауап бергім келмейтін сұрақтарға жауап беруге мәжбүрlemeуді талап етуге құқылымын. Балаларға өз тәжірибелерінен шекараның бұзылуымен кездескен кездері туралы бірнеше мысал келтіруді ұсынады.		
3. Балаларда достық қарым-қатынастағы ұрыс-керіс/түсініспеушіліктің қысым көрсету жағдайынан айырмашылығын түсінуді қалыптастыру	Сыныпқа қарата: «Кейде достар арасындағы қарапайым түсініспеушілікті бізге қысым көрсетіп, өзіміз қаламайтын нәрсені жасауға мәжбүрлеу жағдаятынан ажырату өте қиын болады».		Слайд-презентация, педагог-психологқа арналған тірек материал.
	Сұрақ: достар арасындағы ұрыс-керісті қысым көрсетуден қалай ажыратуға болады?		
	Слайд:		
	Достар арасындағы ұрыс-керіс – бұл...	Қысым көрсету және өз дегенін таңуға тырысу – бұл...	
	әңгімелесу және талқылау арқылы шешуге болатын дау немесе түсініспеушілік;	өзің қаламайтын, дұрыс емес, қауіпті немесе заңсыз деп санайтын нәрсені жасауға мәжбүрлеу;	
	әркім өз пікірін айтып, оның тыңдалуы;	бас тартуға мүмкіндік бермеу және: «Біздің айтқанымызды істеуге міндеттісің, әйтпесе сені топтан шығарамыз» деу;	

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті		Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	мәселені талқылап, ортақ шешімге келу; достар өзара келіспесе де, сенің шешіміңді құрметтеуі және сен үшін маңызды нәрседен бас тартуды сұрамауы.	қорқыту, қоқан-лоқы жасау, кінә сезіміне қысым көрсету немесе өзің қаламайтын нәрсені жасату үшін сыйлықтармен «сатып алуға» тырысу; бейтаныс адамның немесе адамдар тобының тек өздеріне сенуді, ата-ананы, педагогтерді немесе саған қамқорлық жасайтын басқа ересектерді тыңдамауды сұрауы.		
	Есте сақтау маңызды: кез келген талап қысым көрсетуді білдірмейді. Ережелер адамдардың денсаулығын, қауіпсіздігі мен құқықтарын қорғауға септігін тигізеді. Педагог үй тапсырмасын орындауды талап ете алады, өйткені бұл – білім алушылардың міндеті. Ата-аналар үйге уақытында келуді талап ете алады, себебі олар сіздің қауіпсіздігіңізге қамқорлық танытады. Ал қауіпті қысым дегеніміз – адамды қоқан-лоқы, алдап-арбау немесе үрейлендіру арқылы өзі қаламайтын, өзінің немесе өзгелердің қауіпсіздігіне қатер төндіруі мүмкін әрекеттерді жасауға мәжбүрлеу және мұны өзі сенетін жандардан (ата-анасынан, жақындарынан, туыстарынан, достарынан) жасыруды талап ету.			
4. «Қысым көрсету ме, әлде қарапайым жағдай ма?» тақырыбындағы топтық жұмыс	Топтарға бірнеше жағдаят ұсынады. Олар жағдайдың қандай екенін, онда өзара құрметке негізделген қарым-қатынастың белгілері бар-жоғын немесе керісінше қауіпті қысым, агрессия, өшпенділік белгілерінің бар-		Жағдаяттарды топпен талқылайды, сұрақтарға жауап береді.	Әр топқа арналған жағдаяттар жазылған карточкалар (қосымшада берілген).

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	жоғын жоғарыда берілген түсіндірмелерді пайдалана отырып анықтауы тиіс. Қорытынды: қарапайым ұрыс-керісті, түсініспеушілікті немесе дауды көбіне талқылау, әңгімелесу арқылы шешуге болады. Адамдар ең алдымен өз пікірін жеткізгісі келеді, алайда өзара түсіністікке қол жеткізу үшін басқа адамдардың пікірін де тыңдау маңызды. Ал адамға қысым көрсетілсе, қорқытса, бопсаласа немесе күмәнді әрекет үшін сыйақы ұсынса, ата-анаға ештеңе айтпауды, ересектерден бір нәрсені жасыруды сұраса немесе тіпті талап етсе – бұл қауіпті белгі. Мұнда жағымды қарым-қатынастың агрессивті қарым-қатынасқа ауысуы немесе «сыйлық» пен «жаза», «қамшы мен пряник» тәсілдерінің кезектесуі түрінде көрінетін «эмоциялық тербелісті» байқауға болады. Мұндай жағдайда ең алдымен өз қауіпсіздігінді ойлау маңызды. Сондықтан ата-анаға, педагогке немесе өзің сенетін ересек адамға көмек сұрап жүгіну қажет.		
5. «Қалай қауіпсіз түрде «жөк» деуге болады?» топтық жұмысы	Топтарға жағдаяттарды қарастырып, «жөк» деп қауіпсіз түрде айтудың алгоритмін жазуды ұсынады. Кейін жауапты сыныпқа таныстыратын бір өкілді таңдайды. Талқылаудан кейін: «Жауаптарыңда қандай ортақ нәрсе болды?» деген сұрақ қояды. Балалармен бірге слайдта ортақ алгоритмді құрастырады. Қауіпсіз түрде бас тарту алгоритмі 1. Тоқта және өзіңнің не қалайтыныңды түсін. 2. Сабырлы әрі қысқа ғана «Жөк» деп айт. 3. «Тек қорқақтар қорқады», «Кішкентай бала сияқтысың» деген сияқты мазаққа немесе сөздерге назар аударма – сенің өз сезімдеріңе құқығың бар және ешкімнің оларды мазақ етуге құқығы жоқ. 4. Егер сені үгіттеу жалғаса берсе, бас тартқаныңды қайтала.	Жағдаятты топта талқылайды, алгоритм құрастырады және оны сынып алдында таныстырады.	A4 форматындағы қағаздар, маркерлер, фломастерлер. «Қалай қауіпсіз түрде «жөк» деуге болады?» жағдаяттары (қосымшада берілген).

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	5. Егер өзінді жайсыз немесе қауіпсіз емес жағдайда сезінсең, жағдайдан физикалық тұрғыдан алыстауға тырыс. 6. Егер қысым жалғаса берсе немесе саған қоқан-лоқы жасалса, өзін сенетін ересек адамнан көмек сұра.		
6. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Сабақты қорытындылайды. Тақтадағы слайдты көрсетеді: ТОҚТА → БАС ТАРТ (ЕГЕР БҰЛ СЕН ҮШІН ҚАУІПСІЗ БОЛСА) → КӨМЕК СҰРА 1. Тоқта. Бірден келіспе және қауіпті болып көрінетін нәрсені жасама. 2. Бас тарт. Егер бас тарта алатыныңды сезінсең, сабырлы түрде айт: «Жоқ, мен мұны істемеймін». «Бұл маған қолайлы емес». «Мен қаламаймын». 3. Көмек сұра. Егер қысым жалғаса берсе, қоқан-лоқы пайда болса немесе жағдай қауіпті болып, қауіпсіздігіңе қатер төнсе – ол жерден кетіп, өзін сенетін ересек адамға айт. «Қысым көрсету әрдайым қоқан-лоқы түрінде көріне бермейді. Кейде ол үгіттеу, мазақтау, уәде беру немесе «бәрі осылай істейді» деген сөздер арқылы байқалады. Сені өзін қаламайтын немесе қауіпті болуы мүмкін нәрсені жасауға мәжбүрлеуге тырысып жатқан сәтті байқай білу маңызды». Балаларға стикерге: «Бүгін мен қандай жаңа нәрсе білдім?» деген сұраққа жауап беруді ұсынады.	Стикердегі рефлексиялық сұраққа жауап береді, сабақтың негізгі қорытындыларын тұжырымдайды, қорытындылауды тыңдайды және қысым жағдайында қауіпсіз мінез-құлық тәсілдерін анықтайды.	Стикерлер, флипчарт, маркерлер.
Сабаққа арналған материалдар	«Қысым көрсету ме, әлде қарапайым жағдай ма?» Жағдаяттар 1. . Досың саған: «Егер сен бізбен бірге бір нәрсе жасағың келмесе, сен жаман доссың! Не біз сияқты істейсің, не сенімен енді дос болмаймыз!» – дейді. «Не анау, не	Білім алушылар тиісті тапсырмаларды орындау барысында қажетті материалдарды пайдаланады.	Қосымшада бұрын ұсынылған карточкалар, жадынамалар, кейстер және басқа да материалдар.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	мынау» деген ультиматум қолданылады, «Бізбен бірге болмаған адам – бізге қарсы» деген ұстаным байқалады. 2. Жарыстан кейін достар жеңіліске бір-бірін кінәлады. Біраз уақыт өткен соң олар сабырлы түрде сөйлесіп, әрқайсысы өз көзқарасын айтып, келесі жолы қалай ойнайтындарын бірге шешті. 3. Жаңа танысың саған: «Ата-анаң және педагогтерге біздің араласатынымызды айтпа. Тек маған сен және басқа ешкімге сенбе, әйтпесе мен саған ренжимін», – дейді. 4. Сыныптағы талқылау кезінде пікірлер екіге бөлінді. Балалар бір-бірін мұқият тыңдады, дегенмен барлығы айтылған пікірлермен келісе бермеді. «Қалай қауіпсіз түрде «жок» деуге болады?» 1-топ Досың: «Жүр, сабақтан қашайық! Егер менің досым болсаң, менімен бірге барасың», – дейді. Сен сабақтан қашқың келмейді. 2-топ. Сыныптасың: «Телефоныңды бүгінге бере тұршы, өзімдікін ұмытып кетіппін», – деп сұрайды. Сен оған телефоныңды бергің келмейді, бірақ ол сені үгіттеуін жалғастыра береді. 3-топ. Балалар сені өзіңе баруға болмайтын жерге бірге баруға шақырады. Олар күліп: «Не, кішкентай бала сияқтысың ба? Қорқасың ба?» – дейді. 4-топ. Досың сен қаламайтын жеке ақпаратты айтып беруді сұрайды. Ол: «Біз дос емеспіз бе, сен маған бәрін айтуға міндеттісің», – дейді.		

Диагностикалық сабақ

4-сабақ

Күні	2-тоқсан, желтоқсан
Сынып	5-сынып
Сабақтың тақырыбы	Буллинг және көмек сұраудың қауіпсіз жолдары
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың туындаған қиындықтармен қалай еңсеретінін, қолдаудың қандай тәсілдерін қолданатынын және көмекке жүгінуге қаншалықты дайын екендігін бағалау; негізгі мектепте қауіпсіз өзара әрекеттесуге және оқуға бейімделуге байланысты мәселелерді өзектендіру.
Күтілетін нәтиже	- білім алушылардың оқу және әлеуметтік ортада кездесетін ең өзекті қиындықтары айқындалды; - қиындықтарды еңсеруде қолданылатын әдістері және қолжетімді қолдау көздері анықталды; - білім алушылардың жанжал, қысым, реніш немесе психологиялық жайсыздық жағдаяттарында көмекке жүгінуге дайындығы айқындалды; - қосымша назар аударуды және жеке сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталды.
Ұзақтығы:	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин.	Білім алушылармен сәлемдесіп, тыныш әрі қолайлы психологиялық ахуал қалыптастырады. Бірінші жартыжылдықтың соңына қарай 5-сыныпқа ауысуға байланысты көптеген жағдайлар үйреншікті бола түскеніне, алайда кейбір қиындықтар әлі де сақталуы мүмкін екеніне назар аударады. Бүгінгі кездесу білім алушылардың күрделі жағдайларды қалай еңсеретініне, қолдауды қайдан табатынына және мәселені өз бетінше шешу мүмкін болмаған жағдайда не істеуге болатынына арналғанын түсіндіреді. Талқылауға қатысу үшін жеке басынан өткен жағдайларды айту міндетті емес екенін атап көрсетеді.	Педагог-психологті тыңдап, жұмысқа кіріседі. Қалауы бойынша оқу жылының басынан бері не өзгергені және қандай жағдайлар үйреншікті болғаны туралы жалпы сұрақтарға жауап береді. Талқылауға қатысуға дайындалады.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. «Не өзгерді?» 7 мин.	5-сыныптағы оқудың алғашқы апталарын қазіргі кезеңмен салыстыруды ұсынады. Оқу жүктемесіндегі, құрдастарымен қарым-қатынастағы, педагогтермен өзара әрекет етудегі, уақытты ұйымдастырудағы және эмоциялық көңіл күйдегі өзгерістерді талқылауды ұйымдастырады. Кәдімгі бейімделу қиындықтарын әлі де айқын жайсыздық тудыратын жағдайлардан ажыратуға көмектеседі. Қажет болған жағдайда талқылауды жеке	Оқу жылының басындағы өз жағдайы мен тәжірибесін қазіргі жағдаймен салыстырады. Не оңайырақ, үйреншікті немесе түсініктірек болғанын айтып, байқалған өзгерістерді атайды. Қалауы бойынша әлі де қиындық туғызатын жағдайларды белгілейді.	Тақта немесе флипчарт. Қажет болған жағдайда стикерлер.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	оқиғаларды талдауға айналдырмай, білім алушылардың жауаптарын нақтылайды.		
3. «Менің қиындықтар туралы қартам» 8 мин	5-сынып білім алушыларында туындауы мүмкін негізгі қиындықтар топтарын қарастыруды ұсынады: оқу жүктемесі, жаңа талаптар, құрдастарымен қарым-қатынас, жанжалдар, жалғыздық сезімі, шаршау, мазасыздық, ересектермен қарым-қатынастағы қиындықтар, уақытты ұйымдастыру. Бір жағдайды әр адам әртүрлі қабылдауы мүмкін екеніне назар аударады. Үнемі қайталанатын мазақтау, кемсіту, қарым-қатынастан шеттету, қоқан-лоқы немесе қысым көрсету жағдайларында көмекке жүгіну қажет екенін және мұндай жағдайларды «кәдімгі ұрыс-керіс» деп қабылдамау керектігін ерекше атап көрсетеді.	5-сынып білім алушылары үшін қиын болуы мүмкін жағдайларды анықтайды. Өздеріне таныс қиындық түрлерін тандайды немесе атайды. Бір реттік әдеттегі жанжалдың жүйелі қысымнан немесе буллингтен айырмашылығын талқылайды. Өз тәжірибесі туралы айтуға міндетті емес.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Педагог-психологтің тірек материалы.
4. «Қиындықтарды еңсеруге не көмектеседі?» 7 мин	Қиындықтарды еңсеру тәсілдерін талқылауды ұйымдастырады. Әртүрлі нұсқаларды қарастыруды ұсынады: сабырға келуге уақыт беру, досымен сөйлесу, ата-анасына, сынып жетекшісіне, педагог-психологке немесе сенім артатын басқа ересекке жүгіну, жағдайды қауіпсіз тәсілмен өзгерту. Қай тәсілдер мәселені шешуге шынымен көмектесетінін, ал қайсысы оны ушықтыруы мүмкін екенін анықтауға көмектеседі. Қолдауға дер кезінде жүгінудің маңыздылығына назар аударады.	Күрделі жағдайда көмектесуі мүмкін тәсілдерді атайды. Мектепте және мектептен тыс жерде кімге жүгінуге болатынын талқылайды. Мәселені өз бетінше шешу тәсілдері мен басқа адамның көмегі қажет болатын жағдайларды салыстырады.	Қолдау тәсілдерінің нұсқалары жазылған карточкалар. Көмек ресурстары туралы жадынама.
5. «Көмек сұрау – қалыпты жағдай ма?» 7 мин	Баланың көмекке жүгінбеуінің себептерін талқылайды: қорқыныш, ұялу, оған сенбеуі мүмкін деген қауіп, мәселені өз бетінше шешуге ұмтылу, жағдайды ушықтырып аламын деген қорқыныш. Талдау үшін бірнеше жағдай ұсынады: «сені үнемі мазақтайды», «сыныптастарың сені ортаға қабылдамайды», «саған қоқан-лоқы жасайды», «ересек адамға айтуға қорқасың», «жанжалға байланысты қатты уайымдайсың». Көмекке қауіпсіз жүгіну алгоритмін тұжырымдауға көмектеседі: не болып жатқанын айту; оның өз жағдайына қалай әсер ететінін жеткізу; нақты қандай көмек қажет екенін сұрау.	Ұсынылған жағдайларды талдайды. Қай кезде жағдайды өз бетінше шешіп көруге болатынын, ал қай кезде ересек адамға жүгіну қажет екенін анықтайды. Көмек сұраудың нұсқаларын тұжырымдап, жүгінуге болатын ересектерді атайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. «Көмек алу үшін кімге жүгінуге болады?» слайды. Көмекке қауіпсіз жүгіну туралы жадынама. (мектеп педагог-психологі, 111, QR-код)

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
6. Қорытынды рефлексия 6 мин	Білім алушыларға күрделі жағдайларда не істеуді үйренгенін және қандай қолдау пайдалы болуы мүмкін екенін бағалауды ұсынады. Рефлексияның қысқа форматын қолданады: «Енді мен білемін...», «Маған ... көмектесе алады», «Егер жағдаят күрделене түссе, мен ... істей аламын». Қажет болған жағдайда жеке талқылағысы келетін сұрақты немесе жағдайды анонимді түрде жазуды ұсынады.	Сабақ қорытындысы бойынша жеке тұжырымдарын қалыптастырады. Өздері үшін ең пайдалы деп санайтын қолдау және қауіпсіз мінез-құлық тәсілдерін атайды. Қалауы бойынша кейін жеке талқылау үшін анонимді сұрақ немесе өтініш қалдырады.	Рефлексияға арналған стикерлер немесе шағын карточкалар. Анонимді сұрақтарға арналған қорап/конверт.
7. Сабақты аяқтау, қорытындылау 5 мин	Сабақты қорытындылап, өзара қарым-қатынастағы қиындықтар кез келген адамда туындауы мүмкін екенін, ал қолдауға жүгіну өзіне қамқорлық жасаудың қалыпты тәсілі екенін атап көрсетеді. Қайталанатын ренжіту, қоқан-лоқы, кемсіту, қарым-қатынастан шеттету немесе білім алушы өз бетінше еңсере алмайтын басқа жағдайларда бұл туралы ересек адамға дер кезінде айту маңызды екенін еске салады. Сабақтан кейін немесе басқа ыңғайлы уақытта педагог-психологке жеке жүгінуге болатынын жұмсақ түрде хабарлайды.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Қажет болған жағдайда сұрақтар қояды. Көмекке жүгінудің қолжетімді тәсілдерін есте сақтайды. Қалауы бойынша сабақтан кейін педагог-психологке жеке жүгінеді.	Педагог-психологке жеке жүгіну тәртібі туралы ақпарат. Көмекке қауіпсіз жүгіну туралы жадынама.

Практикалық сабақ
5-сабақ

Күні	3-тоқсан, қаңтар
Сынып / аудитория:	5-сынып
Сабақтың тақырыбы:	Цифрлық қауіпсіздік негіздері және желідегі қауіпсіз қарым-қатынас
Сабақтың мақсаты:	Білім алушылардың цифрлық ортадағы қауіпсіз және қауіпсіз емес мінез-құлық пен қарым-қатынас тәсілдерін ажырату дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже:	- цифрлық ортадағы қауіпсіз және қауіпсіз емес мінез-құлық тәсілдерін ажыратады; - интернетте қарым-қатынас жасау кезінде ықтимал қауіпті жағдайларды танып-біледі; - желідегі қауіпсіз қарым-қатынас ережелерін сақтайды.
Ұзақтығы:	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі	Білім алушылармен сәлемдесіп, сабақтағы мінез-құлық ережелерін түсіндіреді.	Тыңдайды, жұмысқа бейімделеді.	Сабақтың тақырыбы мен ережелері көрсетілген слайд.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
2. Тақырыпқа кіріспе, «цифрлық қауіпсіздік» ұғымымен және оның құрамдас бөліктерімен танысу	Білім алушыларға мына сұрақтарға жауап беруді ұсынады: 1) Интернетті күн сайын кім пайдаланады? 2) Интернетті көбінесе не үшін пайдаланасындар? 3) Интернетті мүлдем қауіпсіз орта деп айтуға бола ма? Сабақ тақырыбына кіріспе жасайды: «Интернет бізге оқуға, әлеуметтік желілерде достарымызбен қарым-қатынас жасауға, қажетті ақпаратты алуға, ойын-сауық контентін көруге көмектеседі. Алайда цифрлық ортада да қауіпсіздік ережелері бар. Бүгін біз өзімізді қалай қорғауға болатынын және интернетте қалай дұрыс қарым-қатынас жасау керектігін анықтаймыз». Цифрлық қауіпсіздік дағдылары – интернетті, телефонды және басқа да цифрлық құрылғыларды қауіпсіз пайдалануға, өз деректерімізді қорғауға және өзімізді қауіп-қатерге ұрындырмауға мүмкіндік беретін дағдылар. «Цифрлық қауіпсіздік нені қамтиды?» слайды. Жеке деректерді қорғау – парольдерді, фотосуреттерді, мекенжайды, телефон нөмірін және басқа да жеке ақпаратты қорғау. Қауіпсіз қарым-қатынас – онлайн-ортада сыйластықпен қарым-қатынас жасау және жеке шекарасын қорғай білу. Алаяқтардан қорғану – алдауды, күмәнді хабарламалар мен сілтемелерді танып-білу қабілеті. Құрылғылардың қауіпсіздігі – телефон мен компьютерді вирустардан және зиянды бағдарламалардан қорғау. Ақпаратты тексеру – шынайы ақпаратты жалған ақпараттан ажырата білу. Қауіпсіз мінез-құлық – интернеттегі жағдайдың қашан қауіпті бола бастағанын түсіну, қарым-қатынасты тоқтату және көмек сұрау қабілеті.	Тыңдайды, сұрақтарға жауап береді, алынған ақпаратты өз тәжірибесімен салыстырады.	Слайд-презентация, педагог-психологқа арналған тірек материал.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
3. Топтық жұмыс	Сыныпты бес топқа бөледі. Әр топқа кейс-тапсырма береді. Топтардың жауаптарынан кейін жалпы қорытынды жасайды: ұсынылған әр жағдайдан біз қауіпті ғана емес, оқиға кейіпкерлері үшін ықтимал жағымсыз салдарды да байқай алдық. Бұл цифрлық қауіпсіздіктің алты құрамдас бөлігін есте сақтау және цифрлық ортадан келетін белгілерге мұқият назар аудару маңызды екенін көрсетеді.	Кейс-тапсырмаларды алады, жағдаятты топта талқылайды, қойылған сұрақтарға жауап береді. Әр топ жағдаят мен тәуекелдер туралы қысқаша айтып береді. Сынып жауаптарды толықтырады.	Әр топқа арналған кейстер мен оларға берілген тапсырмалар: «Цифрлық ортадағы қауіптің белгілері» (қосымшаны қараңыз).
4. «Қауіпсіз мінез-құлық алгоритмі» топтық жұмысы	Топтарға өз жағдаяттары үшін іс-қимыл алгоритмін ойлап табуды ұсынады. Әр топқа олардың жағдаятына арналған кеңестер-жадынамалар береді.	Мәтінмен топта жұмыс істейді, өз пікірлерімен бөліседі, өз алгоритмін құрастырады және оны сынып алдында көрсетеді.	«Қауіпсіз мінез-құлық алгоритмі» жадынамалары (қосымшаны қараңыз).
5. «Жағдаятты бағалай білу» жеке жұмысы	Әр білім алушыға жасыл және қызыл түсті карточкалар таратады. Жағдаятты оқып береді және білім алушылардан карточкаларды көтеруді сұрайды: қызыл карточка – егер жағдаят қауіпті болса, жасыл карточка – егер жағдаят қалыпты және қауіп төндірмейтін болса. <i>Жағдаяттар:</i> Досың саған күлкілі бейнежазба жіберді. Бейтаныс адам сенен үйіңнің және тұратын көшенің суретін жіберуді сұрайды. Сайтта: «Сен телефон ұтып алдың! Телефон нөміріңді енгіз» деген хабарлама пайда болды. Сыныптасың саған жағымсыз хабарламалар жазады, кейін: «Бұл жай ғана әзіл ғой», – дейді. Сен жаңалықты көріп, оны басқа сенімді сайттан тексеруді шештің. Интернеттегі бейтаныс адам сені жеке кездесуге шақырады. Сен күрделі пароль ойлап тауып, оны ешкімге айтпайсың. Досың сенен телефоныңа келген кодты оған жіберуді сұрайды.	Педагогті зейін қоя тыңдап, сәйкес карточкаларды көтереді.	Білім алушылардың санына сәйкес әзірленген қызыл және жасыл түсті карточкалар.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Саған бейтаныс аккаунттан сілтеме жіберіліп, оған шұғыл түрде өтуді ұсынады.		
6. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қорытынды жасайды. Сұрақ қояды: «Цифрлық ортада болған кезде цифрлық қауіпсіздік ережелерін есте сақтау не үшін маңызды?» Слайд көрсетеді: 1. Жеке деректерімізді (парольдер, байланыс деректері, үй мекенжайы және басқа да жеке ақпарат) қорғау үшін. 2. Компьютерге қауіпті вирустарды қондырмау, маңызды деректерді жоғалтпау және алаяқтардан қорғану үшін. 3. Өзімізді жалған ақпараттан қорғау үшін. 4. Психологиялық денсаулығымызды сақтау үшін. Білім алушыларға цифрлық қауіпсіздік туралы жадынамалар таратады.	Рефлексиялық сұраққа жауап беріп, сабақтың қорытындысын тыңдайды.	Әр білім алушыға арналған «Білім алушыларға арналған цифрлық қауіпсіздік жадынамасы».
Сабаққа арналған материалдар	Цифрлық ортадағы қауіп белгілері 1-топ. Азаматқа әлеуметтік желіде бейтаныс адам тұрақты түрде жазады: алдымен жай сөйлеседі, кейін мектебі, мекенжайы және серуендейтін жері туралы сұрайды, жеке кездесуді ұсынады және ешкімге айтпауды өтінеді. Жағдай қауіпті. Белгілері: бейтаныс адам, жеке деректерді жинау, жеке кездесуді ұсыну, құпиялылықты талап ету. Мүмкін зардаптары: қылмыскермен кездесу, бопсалау, денеге зиян келтіру қаупі. 2-топ. Әлішердің телефонына хабарлама келді: «Құттықтаймыз! Сіз жаңа телефон ұтып алдыңыз! Сыйлықты алу үшін растап, SMS-тегі кодты жіберіңіз». Жағдаят қауіпті. Белгілері: күтпеген «ұтыс», кодты жіберуді сұрау. Зардаптары: аккаунтты, ақшаны, жеке деректерді ұрлау. 3-топ. Әлеуметтік желідегі қауымдастықта алдымен зиянсыз тапсырмалар беріледі, кейін жеке фотосуреттерді жіберуді, бәрін құпия ұстауды және өзіне	Білім алушылар топтық тапсырмаларды орындау кезінде тарату материалдарын (жағдай карталарын, алгоритмдер мен жадынаманы) тікелей пайдаланады. Олар қауіп белгілерін, ықтимал зардаптарды және дұрыс әрекеттерді анықтау үшін осы материалдарға сүйенеді.	Карточкалар, жадынамалар, кейстер және қосымшада бұрын ұсынылған басқа да материалдар.

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	немесе басқаларға зиян келтіретін әрекеттерді орындауды сұрайды. Қауіп белгілері: құпиялылық, фотосуреттерді сұрау, зиянды тапсырмалар. Зардаптары: бопсалау, қауіпті немесе заңға қайшы әрекеттерге тарту. 4-топ. Сыныптастың фотосуретінің астында бірнеше бала қорлайтын пікірлер жазады: сыртқы келбетіне күледі, жағымсыз лақап аттар қояды. Басқалар да қосылып, келемеж реакциялар қояды. Қауіпсіз қарым-қатынас ережелері бұзылған: қорлау, қудалау. Зардаптары: жәбірленушіге психологиялық зиян, кибербуллингтің дамуы. 5-топ. Авторсыз және күні көрсетілмеген айғайлаған тақырыппен жаңалық. Қауіп: мүмкін жалған немесе зиянды сілтеме. Салдары: жалған ақпарат алу, вирустар, алаяқтық. Қауіпсіз мінез-құлық алгоритмі Бейтаныс адамдар Жеке деректерді хабарлама, үйіңнің, көшеңнің немесе қазіргі орналасқан жеріңнің фотосын жариялама. Бейтаныс адамдарды дос етіп қоспа. Деректер немесе ақша сұраса—дереу ересектерге айт. Құпиялылық параметрлерін пайдалан. Интернет-алаяқтар Күмәнді сілтемелерге өтпе. SMS-тегі кодтарды, құпия сөздерді, құжат деректерін жіберме. «Ұтыстарға» және тым тиімді ұсыныстарға сенбе. Нағыз достар мен педагогтер ешқашан интернет арқылы құпия сөз немесе ақша сұрамайды. Қауіпті қауымдастықтар Күмәнді топтарға қосылма. «Құпия тапсырмаларды» орындама және жеке фото жіберме. Кез келген күдікті ұсыныс болса—дереу ересектерге айт және байланысты бұғатта. Қатысу нақты қауіп пен қылмыстық жауапкершілікке әкелуі мүмкін.		

Кезең / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Кибербуллинг Ересектерге хабарла, скриншоттарды сақта, бұзушыны бұғатта. Куәгер болсаң–қудалауды қолдама және қорлайтын мазмұнды таратпа. Ақпаратты тексеру Бірнеше дереккөзді салыстыр, автор мен күніне назар аудар, ресми сайттарды пайдалан. Дауысты тақырыптарға, мәтіндегі қателерге және анонимді хабарламаларға сенбе. Цифрлық қауіпсіздік туралы жадынама – Құпия сөздерді ешкімге айтпа, күрделі құпия сөздерді пайдалан және жаңартып отыр. – Мекенжайыңды, телефон нөміріңді, құжаттардың фотосын және қазіргі орналасқан жеріңді жариялама. – Күмәнді сілтемелерге өтпе және тексерілмеген көздерден бағдарламалар жүктеме. – Бейтаныс адамдарды дос етіп қоспа және олардың өтініштерін орындама. – Кез келген ақпаратты әрқашан шынайылығына тексер. – Кез келген қауіп (мазалаушылық, күмәнді топтар, қудалау) болса–дереу ата-анаңа немесе басқа ересекке айт. – Интернетке түскеннің бәрі мәңгі қалады.		

Диагностикалық сабақ
6-сабақ

Күні	3-тоқсан, ақпан
Сынып	5-сынып
Сабақтың тақырыбы	Тұрмыстық және қоғамдық ортадағы қауіпсіздік
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың эмоционалды жағдайының ерекшеліктерін бағалау, мазасыздық деңгейін, тұрмыстық және қоғамдық жағдайларда қауіпсіз мінез-құлыққа әсер ете алатын көңіл-күйдің төмендеу белгілерінің және жалғыздық тәжірибесінің болуын анықтау, сондай-ақ одан әрі психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін Білім алушыларды анықтау. Білім алушылардың эмоционалдық жай-күйінің ерекшеліктерін бағалау, мазасыздық деңгейін, көңіл күйдің төмендеу белгілерін және тұрмыстық әрі қоғамдық

	жағдайлардағы қауіпсіз мінез-құлыққа ықпал етуі мүмкін жалғыздықты сезіну көріністерін анықтау, одан әрі психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушыларды айқындау.
Күтілетін нәтиже	- білім алушылардың эмоционалдық жай-күйі, мазасыздық деңгейі және көңіл күй ерекшеліктері туралы ақпарат алынды; - ықтимал эмоционалдық қиындықтар, жалғыздықты сезіну және әлеуметтік қолдаудың жеткіліксіздігі анықталды; - білім алушылардың құрдастарымен және ересектермен өзара әрекет ету ерекшеліктері туралы ақпарат алынды; - қосымша жеке сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	Білім алушылармен амандасып, тыныш әрі қолайлы психологиялық ахуал қалыптастырады. Сабақ мазмұнын алдыңғы тақырыптармен қысқаша байланыстырып, адамның эмоционалдық жай-күйі, көңіл күйі, қолдауды сезінуі және айналасындағылармен қарым-қатынасы болып жатқан жағдайларды қалай қабылдап, қандай шешім қабылдауына ықпал етуі мүмкін екеніне назар аударады. Бүгінгі жұмыстың мақсатын түсіндіреді. Тапсырмалар білімді тексеруге арналмағанын және дұрыс немесе бұрыс жауаптар болмайтынын атап көрсетеді.	Педагог-психологті тыңдап, жұмысқа дайындалады. Алдыңғы сабақтардың жекелеген тақырыптарын еске түсіреді, қалауы бойынша күнделікті жағдайларда адамның өзін сезінуі мен мінез-құлқына не әсер етуі мүмкін екені туралы жалпы сұрақтарға жауап береді. Жұмыс тәртібімен танысады.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	Диагностикалық әдістемелерді орындау тәртібін және автоматтандырылған платформада олардан өту реттілігін түсіндіреді. Сабақ барысында эмоционалдық жай-күй, мазасыздық, көңіл күй, жалғыздықты сезіну және айналасындағылармен өзара әрекет ету ерекшеліктері зерттелетінін түсіндіреді. Сұрақтарға өз бетінше жауап беріп, жеке сезімдері мен күйіне сүйену қажеттігіне назар аударады. Педагог-психолог тек техникалық және ұйымдастырушылық мәселелер бойынша көмек көрсететінін және жауаптардың мазмұнына ықпал етпейтінін түсіндіреді.	Платформамен және дайындалған материалдармен танысады. Нұсқаулықты тыңдап, тапсырмаларға қолжетімділікті тексереді. Қажет болған жағдайда диагностикалық әдістемелерді орындау тәртібі бойынша сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
3. Диагностика жүргізу	Үш диагностикалық әдістемені белгіленген ретпен орындауды ұйымдастырады.	Диагностикалық әдістемелерді белгіленген реттілікпен өз бетінше орындайды.	Автоматтандырылған диагностикалық

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
32 мин	1. RCADS-25. Толтыру тәртібін түсіндіреді, сұрақтарға өзінің көңіл күйі мен сезімдеріне сәйкес жауап беру қажеттігіне назар аударады. Жеке жауаптарға түсініктеме бермейді. 2. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. Құрдастарымен және ересектермен өзара әрекет ету ерекшеліктерін өз бетінше бағалауды ұсынады. Қажет болған жағдайда жауап нұсқасын меңземей, сұрақтың тұжырымын түсінуге көмектеседі. 3. ЖСДС (Жалғыздықты сезінудің дифференциалды сауалнамасы), Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев. Бастамас бұрын сұрақтардың қарым-қатынас, қолдау және жалғыздықты субъективті сезінуге байланысты екенін түсіндіреді. Асықпай жауап беруді және басқа білім алушылардың жауаптарына бағдарланбауды ұсынады. Жұмыс барысында нұсқаулықтың сақталуын, тапсырмалардың өз бетінше орындалуын және жұмыс барысының ұйымдастырылуын бақылайды. Қажет болған жағдайда техникалық көмек көрсетеді. Топтық сабақ кезінде жеке нәтижелерді хабарламайды.	Нұсқаулықтар мен сұрақтарды мұқият оқып, өзінің жай-күйі мен тәжірибесін барынша дәл көрсететін жауаптарды таңдайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық немесе ұйымдастырушылық қиындықтар туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді. Әр әдістемені аяқтағаннан кейін келесісіне көшеді.	платформа. RCADS-25 <i>«Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы</i> <i>ЖСДС (Жалғыздықты сезінудің дифференциалды сауалнамасы), Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев.</i> Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Практикум жинағы.
4. Қысқаша талқылау және практикалық ұсынымдар 2 мин	Диагностикалық тапсырмалар аяқталғаннан кейін топ ішінде жеке нәтижелерді талқылауды ұсынбайды. Күнделікті қауіпсіздік үшін эмоционалдық жай-күй мен әлеуметтік қолдаудың маңызына қысқаша назар аударады. Қатты мазасыздық, көңіл күйдің ұзақ уақыт төмендеуі,	Ұсынымдарды тыңдап, оларды күнделікті өмірдегі жалпы жағдайлармен байланыстырады. Қажет болған жағдайда сынып алдында жеке ақпаратын ашпай, жалпы сұрақтар қояды.	Қолдау алу тәсілдері туралы жадынама. Педагог-психологтің тірек материалы.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	жалғыздықты сезіну немесе қарым-қатынаста қиындықтар болған кезде өз уайымымен жалғыз қалмаудың маңызды екенін атап көрсетеді. Қолдау алу үшін сенім артатын ересек адамға жүгінуге болатынын еске салады.		
5. Сабақты аяқтау, қорытындылау 3 мин	Білім алушыларға зейінділігі, дербестігі және шынайылығы үшін алғыс білдіреді. Нәтижелерді педагог-психолог өндейтінін және олар білім алушылардың эмоционалдық жай-күйін одан әрі түсіну мен психологиялық қолдауды жоспарлау үшін пайдаланылатынын түсіндіреді. Сыныптың қатысуымен жеке көрсеткіштерді жарияламайды. Сұрақтар, алаңдаушылық немесе қиындықтар туындаған жағдайда білім алушы педагог-психологке жеке немесе өзі сенетін басқа ересек адамға жүгіне алатынын жұмсақ түрде еске салады.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Қалауы бойынша сабақ барысында не ең түсінікті немесе оңай болғаны туралы сұраққа қысқаша жауап береді. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жүгінеді.	Педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат.

**Практикалық сабақ
7-сабақ**

Күні	3-тоқсан, наурыз
Сынып / аудитория	5-сынып
Сабақтың тақырыбы	Табиғи және төтенше жағдайлардағы қауіпсіз мінез-құлық
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың табиғи және төтенше жағдайларда қауіпсіз әрекет етудің базалық алгоритмін қолдану дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	- табиғаттағы және тұрмыстағы ықтимал қауіпті жағдайларды таниды; - қауіп туындаған кезде қауіпсіз әрекет етудің базалық алгоритмін қолдана алады; - қашан және кімнен көмек сұрау керектігін біледі.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі	Білім алушылармен амандасады, сабақ ережелерін еске салады.	Тыңдайды, жұмысқа дайындалады.	Сабақтың тақырыбы мен ережелері көрсетілген слайд.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
2. «Жеке қауіпсіздік», «қауіпті жағдай», «төтенше жағдай» ұғымдарымен танысу, тақырыпқа кіріспе	Сабак тақырыбына кіріспе жасайды: «Жеке қауіпсіздік деген ұғымды білесіндер ме?» Слайдта анықтаманы көрсетеді: <i>Жеке қауіпсіздік</i> – қауіп туындауы мүмкін жағдайларда өзін қорғай білу және дұрыс әрекет ету дағдысы. Ол өзімізді сенімді сезінуімізге және қандай да бір жағдай орын алғанда не істеу керектігін білуімізге көмектеседі. Жеке қауіпсіздіктің негізгі ережелері: Қауіпті жағдайларды білу. Бұл өрт, бейтаныс адам, төбелес, көлік жүретін жол болуы мүмкін. Әрекет ете білу. Егер қауіп төнсе – дүрбелеңге салынба, ережелерді орында: ересектерге бар, эвакуация жоспарын ұстан, топтан алыстама. Өзінді қорға. Қызығушылық үшін тәуекелге барма: бейтаныс заттарды ұстама, қауіпті жерлерде ойнама, жабайы жануарларға жақындама. Көмек сұра. Егер өзіңе қауіп төніп тұрғанын сезсең – бірден педагогке, ата-анаңа немесе басқа ересек адамға айт. Жеке қауіпсіздік тек мінез-құлық ережелерін білуді ғана емес, оларды іс жүзінде қолдана білуді де білдіреді. Қауіпті жағдай – адамның өмірі мен қауіпсіздігіне қауіп төнетін жағдай. Мұндай жағдайлар тұрмыста, көшеде немесе табиғатта туындауы мүмкін. Мысалы: газдың шығуы, найзағай, қатты аяз, жұқа мұз, жабайы жануармен кездесіп қалу. Төтенше жағдай (ТЖ) – қауіпті оқиғаның салдарынан кенеттен туындайтын және адамдардың өмірі мен денсаулығына қауіп төндіруге, мүліктің бүлінуіне, ұйымдардың қалыпты жұмысы мен қоршаған ортаның бұзылуына әкелетін немесе әкелуі мүмкін жағдай. Оларға өрттер, апаттар, жарылыстар, су тасқыны, дауылдар, газдың шығуы немесе қауіпті заттардың ауаға таралуы, террористік қауіптер, эпидемиялар және шұғыл әрекет етуді қажет ететін басқа да оқиғалар жатады.	Тыңдайды, айтылған факторларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтар қояды.	Слайд-презентация, педагог-психологқа арналған тірек материал.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
3. Топтық жұмыс. «Қауіпті дер кезінде байқа» жаттығуы	Сыныпты 5 топқа бөледі. Әр топқа жағдаяттар мен сұрақтар жазылған карточкалар таратады. Жауаптарды білім алушылармен бірге талқылайды, балалардың ойлау бағытын жетелейді.	Топпен жұмыс істейді. Жағдаяттарды талдайды және талқылайды. Өздеріне берілген жағдаят бойынша қысқаша таныстырылым дайындайды.	Әр топқа арналған «Қауіпті дер кезінде байқа» жағдаяттары жазылған карточкалар (қосымшаны қараңыз).
4. Топтық жұмысты жалғастыру «Әрекет ету алгоритмін құрастыр» жаттығуы	Балаларға слайдтан келесі алгоритмді ұсынады: Топта. Ойланбай, асығыс әрекет жасама. Жағдайды бағамда. Айналаңа қара: нақты не болып жатыр? Дәл қазір саған не қауіп төндіруі мүмкін екенін бағала. Жаныңда қауіпсіз орын бар ма және оған қауіпсіз түрде жете аласың ба – ойланып көр. Өзінді қорға. Мүмкін болса, қауіпсіз жерге бар (терезелерден, ағаштардан, сымдардан алыста). Қауіпті заттарды ұстама. Көмек сұра. Ересектерді шақыр: ата-ананды, педагогті, күзетшіні. Ересек адамның нұсқауларын орында. Жедел қызметтердің телефон нөмірлерін біл: Өрт сөндіру қызметі – 101 Полиция – 102 Жедел жәрдем – 103 Бірыңғай жедел қызмет нөмірі – 112 Сабыр сақта Баяу әрі терең тыныста, ойланбай жасалған әрекеттер мен қауіпті қадамдарға барма. Балаларға өз жағдаяттары бойынша әрекет жоспарын әзірлеу үшін осы алгоритмді пайдалануды ұсынады. Құрастырылған нәтижелерді талқылайды, қажет болған жағдайда түзетулер енгізеді. Топтардың таныстырылымынан кейін әрекет ету тәртібі жағдайға байланысты өзгеруі мүмкін екеніне назар	Топпен жұмысты жалғастырады. Жағдаятты талдайды және талқылайды, ұсынылған қадамдардан әрекет ету алгоритмін құрастырады.	Жағдаяттар мен әрекеттер жазылған карточкалар. 2-жаттығу. «Әрекет ету алгоритмін құрастыр» (қосымшаны қараңыз).

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	аударарды, алайда негізгі ереже ортақ болып қала беретінін атап көрсетеді: алдымен өз қауіпсіздігіңді қамтамасыз ету, содан кейін болған жағдай туралы хабарлап, көмек сұрау.		
5. Қорытындылау, рефлексия	Әр білім алушыға мына сөйлемді аяқтауды ұсынады: «Енді мен қауіпті жағдайға тап болсам, мен...» немесе бүгін есте сақтаған қауіпсіздік ережелерінің бірін атауды сұрайды. Қорытынды жасайды: «Қауіпсіздік ережелерін білу қауіпті жағдайлардан қорқу үшін емес, дұрыс әрекет етуге және өзің мен өзгелерге қамқор болуға дайын болу үшін маңызды».	Рефлексиялық сұраққа жауап береді, қорытындыны тыңдайды.	«Өрт кезіндегі әрекет алгоритмі. Мектепте өрт шықса, не істеу керек?» жадынамасы (қосымшаны қараңыз).
Сабаққа арналған материалдар	«Қауіпті байқа» жаттығуы 1-топ (мектептегі жер сілкінісі) Қателер: баспалдаққа жүгірді, терезеге жақындады, лифтті ұсынды. Неліктен қауіпті: баспалдақ, терезе және лифт–ең қауіпті орындар. Берік жиһаздың астына тығылу, терезеден алыс болу және педагогтің нұсқауын күту керек. 2-топ (үзілген сым) Қателер: жақын келді, таяқпен жылжытпақ болды. Неліктен қауіпті: сым кернеуде болуы мүмкін. Қауіпсіз қашықтыққа шегініп, дереу ересектерге хабарлау керек. 3-топ (бейтаныс адам баланы алып кетуді ұсынады) Қателер: келісуге дайын, бас тартудан қорқады, сөзіне сенді. Неліктен қауіпті: бейтаныс адам алаяқ немесе ұрлаушы болуы мүмкін. Берік бас тартып, ересектерге немесе ата-анаға жүгіну керек. 4-топ (серуенде найзағай) Қателер: емен астына тығылу, жолды жалғастыру. Неліктен қауіпті: ағаш найзағайды тартады, ашық жер қауіпті. Жар немесе ойпат табу, отыру, басты тізеге иіп, ағаштардан алыс болу керек.	Тиісті тапсырмаларды орындау барысында материалдарды қолданады. Жұппен берілген жағдаятты талқылайды, өз пікірлерімен бөліседі және әрекет ету жолдарын ұсынады. Талқылау нәтижесінде ортақ шешімге келіп, өз таңдауларын түсіндіреді.	Карточкалар, жадынамалар, кейстер және қосымшада бұрын берілген басқа да материалдар.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	5-топ (күшті жел) Қателер: серуенді ағаштар бойымен жалғастырды. Неліктен қауіпті: құлайтын бұтақтар мен заттар. Ғимаратқа немесе ағашсыз ашық алаңға кету керек. Өрт кезіндегі іс-қимыл алгоритмі 1. От немесе түтін көрсең–дереу ересектерге хабарла немесе 101/112-ге қоңырау шал (не жанып жатыр, қайда). 2. Сиренаны естісең–үрейленбе, сыныппен бірге шығу есігіне сабырмен жүр, заттарға қайта оралма. 3. Түтінде–ауыз бен мұрынды матамен жап, төмен еңкей немесе жорғала, қабырғаға жақын ұста. 4. Жанып жатқан бөлмеде есік/терезе ашпа, есікті артыңнан жап. 5. Розеткаға, электр құрылғыларына немесе майға су құйма. 6. Сыныппен жиналу орнында қал, ғимаратқа қайта кірме. 7. Біреу жарақаттанса–ересектерге хабарла. Жер сілкінісі кезіндегі іс-қимыл алгоритмі Ғимарат ішінде: – Терезелерден, шкафтардан және құлайтын заттардан алыс кет. – Берік үстелдің астына немесе ішкі тіреу қабырғасына тығыл, басыңды жап. – Лифтті пайдаланба және баспалдақпен жүгірме. Көшеде: – Ғимараттардан, бағаналардан, ағаштардан, сымдардан алыс кет. – Ашық кеңістік тап. Сілкіністен кейін: – Педагогтің нұсқауын күт. – Баспалдақпен ұйымдасып шық.		

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	– Жиналу орнында топтас, ғимаратқа қайта кірме. – Жарақаттанғандар туралы дереу ересектерге хабарла. Болмайды: терезеге жүгіру, қаптасу, заттарға қайта оралу, терезеден секіру. Сигналдық сиренаны естісең – Токта, нұсқауларды тыңда. – Педагогті тыңда. – Эвакуация кезінде–қатарға тұр, жүгірме, тұтқаны ұстап жүр. – Орында тығылу кезінде–терезеден алыс кет, партаның астына отыр, басыңды қолмен жап. – «Дабыл тоқтатылды» командасын тек педагогтен немесе мектеп қызметкерлерінен күт. Алғашқы көмек негіздері Соққы мен созылу: – Адамды отырғыз. – 10–15 минут суық бас. – Тыныштық қамтамасыз ет. – Қатты ауырса, ісік пайда болса немесе тұра алмаса–педагогті/медициналық қызметкерді шақыр. Жедел жәрдем шақыру (103 немесе 112): – Анық айт: не болды, мекенжай, қанша жарақаттанған, өз атың. – Оператор қоңырауды қабылдағанын растағанша түтікшені қойма. Есте сақта: кез келген жарақат, қан, естен тану немесе құлау кезінде дереу педагогке немесе басқа ересекке хабарла.		

**Практикалық сабақ
8-сабақ**

Күні	4-тоқсан, сәуір
Сынып / аудитория	5-сынып
Сабақ тақырыбы	Тәуекел жағдаятындағы эмоционалды өзін-өзі реттеу
Сабақтың мақсаты	Білім алушыларды шиеленіс жағдаятында күйзеліс деңгейін төмендету және ішкі тепе-теңдікті қалпына келтіру үшін эмоционалды өзін-өзі реттеудің қолжетімді тәсілдерін қолдануға үйрету.
Күтілетін нәтиже	- күйзеліс пен шиеленістің ағзаның табиғи реакциялары екенін түсінеді; - денедегі, ойдағы, эмоциядағы және мінез-құлықтағы шиеленіс белгілерін таниды; - өзін-өзі реттеудің қарапайым тәсілдерін біледі (тыныс алу, қимыл-қозғалыс, қолдау, жағымды іс-әрекеттер).
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі	Амандасады, сабақ ережелерін еске салады.	Тыңдайды, жұмысқа дайындалады	Сабақтағы мінез-құлық ережелері көрсетілген слайд
2. Тақырыпқа кіріспе	Сабақ тақырыбына кіріспе жасайды: «Кейде біз қиын жағдайларға тап боламыз: бақылау жұмысы, досымызбен ренжісу, сабақта күтпеген сұрақ қойылуы, сынып алдында сөйлеу. Мұндай сәттерде адам күйзелісті сезінуі мүмкін – бұл ағзаның табиғи реакциясы. Күйзеліс бізге жинақталып, әрекет етуге көмектеседі, бірақ ол шамадан тыс болса, ойлауға және сабырлы әрекет етуге кедергі келтіреді. Сондықтан күйзеліс белгілерін байқауды және оны жеңілдетудің қарапайым тәсілдерін білуді үйрену маңызды».	Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтарға жауап береді.	
3. Топтық жұмыс «Белгіні тап»	Білім алушыларға түсіндіреді: «Біз қобалжығанда немесе күйзеліс сезінгенде, ағзамыз бізге түрлі белгілер береді. Олар денеде, ойда, эмоцияда және мінез-құлықта көрінуі мүмкін. Осы белгілерді байқауды үйренсек, дер кезінде үзіліс жасап, өзімізге көмектесе аламыз». Білім алушыларға шағын топтарға бөлінуді ұсынады. Әр топ күйзеліс жағдайының белгілері жазылған карточкаларды алып, әр белгінің қай жерде көрінетінін анықтайды: денеде, ойда, эмоцияда немесе мінез-құлықта. Карточкалардың мысалдары: – жүрек жылдам соғады;	Топта жұмыс істейді, карточкаларды төрт санатқа бөледі, таңдауын түсіндіреді, сұрақтарға жауап береді және күйзеліс белгілері пайда болған кезде көмектесетін тәсілдерді атайды.	Күйзеліс жағдайының белгілері жазылған карточкалар; «Күйзеліс белгілері: дене – ой – эмоция – мінез-құлық» слайды.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	— алақан терлейді; — зейін қою қиындайды; — ойлар шатасады; — «Менің қолымнан келмейді» деген ой пайда болады; — мазасыздық пайда болады; — ашуланшақтық пайда болады; — жылағысы келеді; — дауласқысы немесе айқайлағысы келеді; — жалғыз қалғысы келеді; — күнделікті тапсырмаларды орындау қиындайды. Карточкаларды бөліп болғаннан кейін білім алушылармен жауаптарды талқылайды. Талқылауға арналған сұрақтар: 1. «Күйзелістің қандай белгілерін байқау оңай?» 2. «Сендерде ең алдымен не өзгереді: дене, ой, эмоция әлде мінез-құлық па?» 3. «Мұндай белгілерді дер кезінде байқау неліктен маңызды?» 4. «Қатты қобалжи бастағаныңды байқасаң, не істеуге болады?» Қорытындылайды: «Күйзеліс әртүрлі көрінуі мүмкін. Алғашқы белгілерін байқасаң, үзіліс жасап, өзіңе көмектесудің қолайлы тәсілін таңдауға болады. Бүгін біз осындай бірнеше тәсілді қолданып көріп, қайсысы өзімізге көбірек көмектесетінін анықтаймыз».		
4. Жеке практикалық бөлім. «Баяу тыныс алу» жаттығуы	Түсіндіреді: «Эмоционалдық тұрақтылық – күшті эмоциялардың болмауы емес. Бұл – қобалжығанда, ашуланғанда немесе көңілің түскенде де өз жағдайыңды байқап, үзіліс жасап, қалай әрекет ететініңді таңдай білу». «Баяу тыныс алу» жаттығуын бірге орындауды ұсынады. Жаттығудан кейін талқылау жүргізеді: «Тыныс алу жаттығуынан кейін жағдайларың қалай өзгерді?» «Бұл тыныс алу тәсілін қашан қолдануға болады?»	Педагогтің нұсқауларын орындайды.	«Баяу тыныс алу» жаттығуы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
5. Бұлшықетті босаңсыту тәсілдерін үйрету	Білім алушыларға «Бұлшықетті босаңсыту» жаттығуын орындауды ұсынады: «Күйзеліс кезінде бұлшықеттеріміз ширығып қалады. Қобалжуды азайту үшін дененің әртүрлі бөліктерін әдейі ширықтырып, кейін босаңсытуға болады».	Педагогтің нұсқауларын тыңдап, жаттығуды жеке орындайды	«Бұлшықетті босаңсыту» нұсқаулығы
6. Күйзелісті жеңілдетудің шығармашылық тәсілі	Түсіндіреді: «Кейде күйзелісті шығармашылық арқылы азайтуға болады. Таза парақ алып, оны екі бөлікке бөлейік. Сол жағына өз күйзелісімізді бейнелейік». Балалар күйзелісті бейнелеп болғаннан кейін келесі нұсқауды береді: «Ал енді тыныш күйді бейнелейік. Ол қандай? Күйзелістен несімен ерекшеленеді? Сенің тыныштығың қандай көрінеді? Ол жұмсақ па? Жылы ма?» Талқылау: «Не салдыңдар?» «Бұл сендердің тыныш күйлеріңмен қалай байланысты?» «Суретті күйзелісті жеңілдетуге не көмектесетінін еске салатын белгі ретінде қолдануға бола ма?» Қорытынды: шығармашылық эмоцияларды білдіруге және өзін-өзі реттеуге көмектесетін ішкі ресурстарды табуға мүмкіндік береді.	Нұсқаулық бойынша сурет салады	A4 парақтары, қарындаштар, маркерлер, фломастерлер
7. 7. Қорытындылау, рефлексия	Қорытындылайды: бүгін біз күйзеліс пен толқудың ағзаның табиғи реакциялары екенін білдік. Олар денеде, ойда, эмоцияда және мінез-құлықта көрінеді. Біз өзін-өзі реттеудің әртүрлі тәсілдерін қолданып көрдік: тыныс алу, бұлшықетті босаңсыту, шығармашылық. Бұл қарапайым әрекеттер тыныштықты қалпына келтіруге және қиын жағдайларды еңсеруге көмектеседі. Қорытынды: өзін-өзі реттеудің қолжетімді тәсілдерін қолдану арқылы күйзелісті байқап, оның деңгейін төмендетуге болады. Сұраққа жауап беруді ұсынады: Күйзелісті жеңілдетудің қай тәсілі маған көбірек ұнады?	Рефлексиялық сұраққа жауап береді, қорытындыны тыңдайды	

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
Сабаққа арналған материалдар	«Баяу тыныс алу» жаттығуы Педагог-психологтің түсіндіруі: «Күйзеліс сезінгенде тынысымыз жиілеп, бірқалыпты болмауы мүмкін. Қазір тынышталуға және өз жағдайымызды сезінуге көмектесетін тыныс алу тәсілін қолданып көрейік». Нұсқаулық: Ыңғайлы отырыңыз немесе тік тұрыңыз. Қолыңызды кеудеңізге қойып, көзіңізді жұмыңыз. Мұрын арқылы баяу тыныс алыңыз. Ауыз арқылы бірқалыпты тыныс шығарыңыз. Бірқалыпты әрі тыныш тыныстауға тырысып, 5–6 рет қайталаңыз. Өзіңізге назар аударыңыз: Өзіңізден: «Қазір мен не сезініп тұрмын?» деп сұраңыз (мысалы: мазасыздық, шаршау, қуаныш). Өзіңізден: «Қазір менің ойымда не бар?» деп сұраңыз (мысалы: «Менің қолымнан келмейді» немесе «Мен тағы бір рет байқап көремін»). Ойланыңыз: «Дәл қазір маған не көмектеседі?» (мысалы: үзіліс жасау, көмек сұрау, досына күлімсіреу). «Бұлшықетті босаңсыту» жаттығуы Нұсқаулық: Ыңғайлы отырыңыз. Жұдырығыңызды қатты түйіп, 5 секунд ұстап тұрыңыз, содан кейін босаңсытыңыз. Иығыңызды басыңызды жасырғыңыз келгендей жоғары көтеріп, 5 секунд ұстап тұрыңыз, содан кейін босаңсытыңыз. Аяқтарыңызды ширықтырыңыз (табандарыңызды еденге нық тіреңіз), содан кейін босаңсытыңыз. Терең тыныс алып, баяу тыныс шығарыңыз. Талқылау: «Бұлшықеттерді ширықтырып, босаңсытқанда не сезіндіңдер?» «Дененің қай тұсы жеңілдеді?»	Тиісті тапсырмаларды орындау барысында материалдарды пайдаланады.	Қосымшада бұрын берілген карточкалар, жадынамалар, кейстер және басқа материалдар.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Қорытынды: Денедегі шиеленісті байқап, оны азайтуға болады. Бұл күйзеліс деңгейін төмендетіп, тыныштықты сезінуге көмектеседі.		

6-СЫНЫП
Практикалық сабақ
1-сабақ

Күні	1-тоқсан, қыркүйек
Сынып	6-сынып
Сабақтың тақырыбы	Оқу және күнделікті жүктеме жағдаяттарындағы эмоциялық өзін-өзі реттеу
Сабақтың мақсаты	Жүктеме жағдаяттарында эмоциялық өзін-өзі реттеу тәсілдерін қолдану.
Күтілетін нәтиже	- оқу және күнделікті жүктеме жағдаяттарында эмоциялық шиеленіс белгілерін таниды; - эмоциялық өзін-өзі реттеудің қарапайым тәсілдерін қолданады; - нақты жағдаятты ескере отырып, өзін-өзі реттеудің қолайлы тәсілін таңдайды; - эмоциялық шиеленісті төмендеткеннен кейін ең жақын конструктивті әрекетті анықтайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен амандасады, сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлайды. Сабақта тыныш әрі жағымды қарым-қатынас орнатуға шақырады. «Шиеленісті қалпына келтіру» практикалық жаттығуы – 2 мин. Мақсаты: назарды сабаққа аудару Нұсқаулық: бірнеше секунд бойы алақанды жұдырыққа қатты түюді, содан кейін оларды босатуды ұсынады; иықтарды көтеріп, бұлшықеттерді мығым күйде ұстап, содан кейін еркін түсіруді; қол білезіктерін жеңіл сілкіп босатуды ұсынады. Жаттығудан кейін: «Бұлшықеттерді босаңсытқан кезде өзіңнің денеңдегі сезімдерден қандай өзгеріс байқадың?» деген сұрақ қояды.	Жаттығуды орындайды. Денедегі сезімдердің өзгеруін бақылайды. Өз бақылауларымен қысқаша бөліседі.	Бос кеңістік
2. Ұғымдарды енгізу: эмоционалды	Оқу және күнделікті жүктеме эмоциялық қобалжу туындатуы мүмкін екенін, әсіресе бірнеше тапсырма қатар пайда болған кезде мұндай жағдай жиі кездесетінін түсіндіреді. Эмоциялық	Жағдайды талдайды.	Жағдай бейнеленген слайд, тақта

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
тұрақтылық және өзін-өзі реттеу 5 мин	тұрақтылық шиеленіс жағдайында әрекет ету қабілетін сақтауға көмектеседі. Өзін-өзі реттеу – өзінің эмоциялық жағдайын құлықта пайда болуы мүмкін байқап, өз реакциясы мен мінез-құлқын басқара білу қабілеті. «Бәрі бірден» практикалық жаттығуы – 3 мин. Мақсаты: жүктеме жағдайында эмоциялық шиеленіс белгілерін өзін-өзі реттеу ұғымдарымен ажырата білуге үйрету. Нұсқаулық: мынадай жағдайды ұсынады: «Ертең бақылау жұмысы болады. Бүгін бірнеше үй тапсырмасын аяқтау керек. Досың жазып, тез арада жауап беруінді сұрап жатыр. Үйде де орындайтын істерінді еске салады. Сен онсыз да шаршадың». Мына сұрақтарға жауап беруді ұсынады: «Денеде не болып жатыр?», «Қандай ойлар пайда болуы мүмкін?», «Мінез-құлық қалай өзгеруі мүмкін?». Жауаптарды тақтаға қысқаша жазып отырады. Қорытынды: өзін-өзі реттеу толқу, ашулану немесе шаршаудың мүлдем болмауын білдірмейді. Ол өз жағдайыңды байқап, әрі қарай қалай әрекет ету керектігін таңдауға көмектеседі.	Денеде, ойда және мінез-құлықта пайда болуы мүмкін қобалжу белгілерін атайды. Эмоциялық тұрақтылық және өзін-өзі реттеу ұғымдарымен танысады.	
3. Тәжірибені өзектендіру 5 мин	Білім алушылармен оқу және күнделікті өмірдегі эмоциялық шиеленіс туындатуы мүмкін жағдаяттарды талқылайды. Бір жағдайдың әр адамға әртүрлі әсер етуі мүмкін екеніне назар аударады. «Шамадан тыс жүктеменің белгілері» практикалық жаттығуы – 4 мин. Мақсаты: күшейіп келе жатқан эмоциялық шиеленістің белгілерін уақытында байқауға үйрету. Нұсқаулық: мына белгілерді: «зейін қою қиын»; «бәрін тастағым келеді»; «асығып, қателесе бастаймын»; «айналамдағы адамдар ашуландырады»; «иықтарым мен қолдарым ұйып қалады»; «неден бастау керектігін шеше алмаймын»; «барлық істі кейінге қалдырғым келеді» оқиды. Осы белгілердің қайсысы шамадан тыс жүктеменің белгісі болуы мүмкін екенін анықтауды және тізімді өз мысалдарымен толықтыруды ұсынады.	Эмоциялық қобалжу белгілерін анықтайды. Тізімді өз мысалдарымен толықтырады. Олардың қандай жағдайларда пайда болуы мүмкін екенін талқылайды.	Белгілер жазылған карточкалар

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Қорытынды: өзін-өзі реттеудің алғашқы қадамы – қобалжудың әрекет етуге кедергі келтіре бастағанын уақытында байқау.		
4. Жеке практикалық бөлім 9 мин	Бақылау жұмысы, көпшілік алдында сөз сөйлеу, күрделі тапсырманы орындау алдында немесе басқа да қобалжытарлық жағдайда тікелей қолдануға болатын өзін-өзі реттеудің қысқа тәсілімен таныстырады. «Басқаруды қайта қолға алу» практикалық жаттығуы – 7 мин. Мақсаты: эмоциялық қобалжуды азайту және зейінді ағымдағы міндетке қайта бағыттау үшін әрекеттер ретін меңгеру. Нұсқаулық: төрт қадамды орындауды ұсынады. 1. Тірек: екі аяқты еденге толық қойып, дененің орнықты қалпын сезіну. 2. Босаңсу: алақандарды жазып, иық пен жақ бұлшықеттерін босаңсыту. 3. Зейінді шоғырландыру: айналаға қарап, көзге көрінетін үш затты ойша атау. 4. Бір қадам: өзіңе «Дәл қазір мен не істеуім керек?» деген сұрақ қою. Содан кейін мына жағдайлардың бірін таңдауды ұсынады: «Бақылау жұмысы басталды, сен бәрін ұмытып қалғандай сезінесің»; «Үй тапсырмасы көп, неден бастарыңды білмейсің»; «Сынып алдында сөз сөйлеу керек, қатты толқып тұрсың». Қатысушылар екі сөйлемді аяқтайды: «Өзіме қайтадан бақылау орнату үшін мен...»; «Одан кейінгі алғашқы қадамым...». Қорытынды: бәрін бірден шешудің қажеті жоқ. Алдымен қобалжуды азайту, содан кейін ең жақын әрекетті анықтау маңызды.	Әрекеттер ретін орындайды. Бір жағдайды таңдайды. Өзін-өзі реттеу тәсілі мен әрекетті анықтайды.	Алгоритм көрсетілген слайд, жеке карточкалар
5. Жұппен жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 мин	Оқу және күнделікті жүктемеге байланысты типтік жағдаяттарды қарастырып, өзін-өзі реттеудің нақты тәсілін таңдауды ұсынады. «Уайымдама» және «жай ғана сабыр сақта» деген кеңестерде нақты әрекет көрсетілмейтініне назар аударады. «Қазір не нәрсе көмектеседі?» практикалық жаттығуы – 8 мин. Мақсаты: нақты жағдаятты ескере отырып, өзін-өзі реттеу тәсілін таңдау қабілетін дамыту.	Жағдаяттарды жұппен талдайды. Эмоциялық жағдайды анықтайды. Өзін-өзі реттеудің нақты тәсілі мен одан кейінгі әрекетті таңдайды. Рөлдерін ауыстырады.	Жағдайлар жазылған карточкалар

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Нұсқаулық: бір қатысушы жағдаят алады: «Мен сонша дайындалдым, бірақ бақылау жұмысының алдында бәрін ұмытып қалғандаймын»; «Мектептен кейін шаршадым, бірақ әлі сабақ оқып, үйге көмектесуім керек»; «Тақта алдында қателестім, енді қайта жауап беруге қорқамын»; «Мен кешігіп бара жатырмын және қатты уайымдай бастадым»; «Тапсырманы бірнеше рет орындай алмай, енді ашулана бастадым»; «Мені үнемі алаңдата береді, ал мен жұмысымды аяқтауым керек». Екінші қатысушы дәл осы жағдайда бірден қолдануға болатын нақты тәсілді ұсынады. Талдау барысында мына сұрақтар қолданылады: «Бұл адам қазір не сезініп тұр?», «Шиеленіс оның әрекет етуіне қалай кедергі келтіреді?», «Дәл қазір не істеуге болады?», «Шиеленіс азайғаннан кейін не істеген дұрыс?». Содан кейін қатысушылар рөлдерін ауыстырады.		
6.Өзін-өзі реттеу тәсілдерін топпен талқылау 8 мин	Игерілген тәсілдерді қорытындылайды және жүктеменің әртүрлі түрлерінде қайсысын қолдануға болатындығын анықтауды ұсынады «Шамадан тыс жүктеме кезіндегі алғашқы көмек жинағы» практикалық жаттығуы – 6 мин. Мақсаты: эмоциялық өзін-өзі реттеудің қолжетімді тәсілдері туралы түсінікті кеңейту және жағдайға қарай оларды таңдай білуге үйрету. Нұсқаулық: әр топқа бір жағдайдан беріледі: 1) бақылау жұмысы немесе көпшілік алдында сөз сөйлеу алдындағы қатты толқу; 2) шаршау және бірнеше істің қатар келуі; 3) тапсырманың ұзақ уақыт бойы орындалмай жатқанына байланысты ашулану; 4) уақыттың жетіспеуінен асығыстық пен қобалжудың пайда болуы. «Үш әрекеттен тұратын жинақ» құрастыру қажет: бірінші әрекет қобалжуды азайтуға көмектеседі; екіншісі жағдайға зейінді қайта аударуға көмектеседі; үшіншісі міндетті шешуге кірісуге мүмкіндік береді. Нұсқалар таныстырылғаннан кейін қолжетімді тәсілдер талқыланады: қысқа үзіліс жасау, бұлшықеттерді босаңсыту, қозғалу, алаңдататын факторларды жою, зейінді басқа нәрсеге	Жағдайды топта талқылайды. Бірінен кейін бірі орындалатын үш әрекетті таңдайды. Өз нұсқасын таныстырып, түсіндіреді.	Жағдайлар жазылған карточкалар, А4 парақтары, маркерлер

Кезең / уақыт	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	аудару, ең жақын бір әрекетті орындау, көмек сұрау. Қорытынды: бір тәсіл әр жағдайға бірдей келе бермейді. Сабырды қалпына келтіріп, міндетті орындауды жалғастыруға көмектесетін қауіпсіз әрекетті таңдай білу маңызды.		
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қорытынды жасайды: эмоциялық шиеленіс – оқу және күнделікті жүктемеге берілетін табиғи реакция. Оның белгілерін уақытында байқап, өзін-өзі реттеудің қолайлы тәсілін қолдану маңызды. «Өзіме арналған нұсқаулығым» практикалық жаттығуы – 4 мин. Мақсаты: күнделікті жағдайларда қолдануға болатын жеке өзін-өзі реттеу тәсілін бекіту. Нұсқаулық: мына үш сөйлемді аяқтауды ұсынады: «Мен шамадан тыс жүктемені сезіне бастағанымды мына кезде байқаймын...»; «Мұндай жағдайда маған ... көмектесуі мүмкін»; «Осыдан кейін мен ... істей аламын». Қатысушылар өз қалауы бойынша жауаптарын дауыстап айта алады. Қорытынды: өзін-өзі реттеу жүктеменің өзін жоюға емес, өз жағдайыңды басқаруға көмектеседі. Бұл сабырлы әрі бірізді әрекет ету қабілетін сақтауға мүмкіндік береді.	Сөйлемдерді аяқтайды. Өзіне қолайлы өзін-өзі реттеу тәсілін анықтайды. Қалауы бойынша жауаптарымен бөліседі.	Рефлексияға арналған карточкалар

Диагностикалық сабақ
2-сабақ

Күні	1-тоқсан, қазан
Сынып	6-сынып
Сабақтың тақырыбы	Конструктивті қарым-қатынас және өз ұстанымын білдіру
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың тұлғааралық өзара әрекеттесу ерекшеліктері мен психологиялық әл-ауқатын зерделеу, өз пікірін білдіру, өз ұстанымын қорғау және құрдастарымен қауіпсіз қарым-қатынасты сақтай білу қабілетіне әсер ететін факторларды анықтау.
Күтілетін нәтиже	- білім алушылардың құрдастарымен және ересектермен өзара әрекеттесу ерекшеліктері туралы ақпарат алынады; - білім алушылардың өзіне, айналасындағыларға және өз ұстанымына деген көзқарасымен байланысты психологиялық әл-ауқатының жекелеген сипаттамалары анықталады; - өз пікірін конструктивті түрде білдіруге және өз бетінше шешім қабылдауға кедергі келтіруі мүмкін тұлғааралық қиындықтар анықталады;

	- қосымша психологиялық-педагогикалық қолдауды қажет етуі мүмкін білім алушылар айқындалады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	Білім алушылармен амандасып, сабырлы әрі жағымды ахуал қалыптастырады. Құрдастарымен қарым-қатынас барысында адам үшін тек тыңдай білу және өзгенің пікірін ескеру ғана емес, сонымен қатар өз ұстанымын білдіру мүмкіндігін сақтай білу де маңызды екенін атап өтеді. Жасөспірімдік кезеңде топтың пікірі мен айналадағы адамдардың реакциясы ерекше маңызды болуы мүмкін екенін түсіндіреді. Сондықтан кейде өз келіспеушілігін ашық айту, жеке шекарасын белгілеу немесе өзіне ұнамайтын нәрсе туралы айту қиынға соғатынына назар аударады. Өз ұстанымын конструктивті түрде білдіру жанжал шығару немесе қандай жағдай болмасын өзінің дұрыстығын дәлелдеуге тырысу дегенді білдірмейтінін атап көрсетеді. Бүгінгі сабақтың диагностикалық сипатта өтетінін және оның білім алушылардың өзара қарым-қатынас ерекшеліктері мен психологиялық әл-ауқаты туралы ақпарат алуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді.	Педагог-психологті тыңдайды, жұмысқа кіріседі. Қалауы бойынша адамның өз пікірін сабырлы түрде білдіруіне не көмектесетіні және неліктен кейде мұны жасау қиын болатыны туралы жалпы сұрақтарға жауап береді. Сабақтың мақсаты мен өту тәртібімен танысады.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. «Келіспеуге бола ма?» тақырыбын талқылау 5 мин	Конструктивті келіспеушілік, жанжалды мінез-құлық және пассивті келісім арасындағы айырмашылықтарды талқылауды ұсынады. Пікірді құрметпен білдіруге, өз ұстанымын қорлаусыз және қысымсыз тыңдау және білдіру қабілетіне назар аударады.	Талқылауға қатысады, ұсынылған жағдайларды талдайды. Пікір білдірудің қандай тәсілдерін конструктивті әрі қауіпсіз деп санауға болатынын анықтайды. Қажет болған жағдайда келіспеушілікті білдіретін бейтарап сөз орамдарына мысалдар келтіреді.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Педагог-психологтің тірек материалы.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Тақырыпты психологиялық қауіпсіздік ұғымымен байланыстырады: адам өз ұстанымын қорлаудан, мазақ етуден немесе мәжбүрлеуден қорықпай білдіре алуы керек екенін түсіндіреді.		
3. Диагностика алдында дайындық және нұсқаулық беру 3 мин	Автоматтандырылған платформада жүргізілетін екі диагностикалық әдістеменің орындалу тәртібін және олардың сабақ тақырыбымен байланысын түсіндіреді. Дұрыс немесе бұрыс жауаптардың болмайтынына назар аударады.	Нұсқаулықты тыңдайды, платформамен және тапсырмаларды орындау тәртібімен танысады. Әдістемелерге қолжетімділігін тексереді. Қажет болған жағдайда ұйымдастыруға қатысты сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалар жинағы, практикум жинағы.
4. Диагностика жүргізу 24 мин	Екі диагностикалық әдістеменің кезекпен орындалуын ұйымдастырады. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы бойынша құрдастарымен және ересектермен қарым-қатынас ерекшеліктерін бағалауды ұсынады. Жасөспірімнің психологиялық әлауқатының шкаласы бойынша К.Риф сұрақтар өзіне, айналасындағыларға және өз тәуелсіздігіне қатысты екенін түсіндіреді. Орындаудың дербестігін қамтамасыз етеді, техникалық көмек көрсетеді, жеке жауаптарға түсініктеме бермейді және топтағы нәтижелерді айтпайды.	Диагностикалық әдістемелерді белгіленген тәртіппен өз бетінше орындайды. Сұрақтарды мұқият оқып, өз тәжірибесіне сәйкес келетін жауаптарды таңдайды. Өз жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық немесе ұйымдастырушылық қиындықтар туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді.	<i>«Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы.</i> <i>К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқат шкаласы.</i> <i>Автоматтандырылған диагностикалық платформа.</i> <i>Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон.</i> <i>Практикум жинағы.</i>
5. Қысқаша талқылау және практикалық ұсынымдар 5 мин	Білім алушылардың назарын конструктивті өзара әрекеттесу тақырыбына қайта бағыттайды. Өз ұстанымын сабырлы әрі құрметпен білдіруге болатынын атап көрсетеді: «Мен басқаша ойлаймын», «Бұл маған сәйкес келмейді» деген ұстанымды білдірудің нұсқаларын ұсынады. Басқаның шекарасын құрметтеу және қысым немесе мазақ ету кезінде қолдау сұрау қажеттілігін еске салады.	Ұсынылған сөз орамдарын талдайды. Келіспеушілікті қауіпсіз түрде білдірудің мысалдарын құрастырады. Өз ұстанымын және басқа адамның пікірін құрметтеудің маңызын түсінеді.	Педагог-психологтің тірек материалы.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
6. Аяқтау, қорытындылау 3 мин	Сабақты қорытындылайды. Диагностика нәтижелері өңделеді және одан әрі психологиялық-педагогикалық қолдауды анықтау үшін қолданылады деп хабарлайды. Топтағы жеке нәтижелерді жарияламайды, жеке өңдеу мүмкіндігін еске салады.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Қалауы бойынша өз ұстанымын сабырлы әрі қауіпсіз түрде білдіруге көмектесетін бір тәсілді атайды. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жеке кеңес алу үшін жүгіне алады.	Педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат. Көмек сұраудың қауіпсіз жолдары туралы жадынама.

**Диагностикалық сабақ
3-сабақ**

Күні	2-тоқсан, қараша
Сынып	6-сынып
Сабақтың тақырыбы	Құрдастардың жағымсыз ықпалы және қауіпсіз түрде бас тарта білу
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың эмоционалдық жағдайының ерекшеліктерін зерделеу және мазасыздық, эмоционалдық шиеленіс пен көңіл-күйдің төмендеуі олардың өз бетінше шешім қабылдау, құрдастарының теріс ықпалына қарсы тұру, өз келіспеушілігін білдіру және қалаусыз ұсыныстардан қауіпсіз түрде бас тарта білу қабілетіне қалай әсер етуі мүмкін екенін анықтау.
Күтілетін нәтиже	- білім алушылардың эмоционалдық жағдайының ерекшеліктері туралы ақпарат алынады; - өз ұстанымына деген сенімділікке және құрдастарының теріс ықпалына бейім болуға әсер етуі мүмкін эмоционалдық факторлар анықталады; - эмоционалдық жағдай, құрдастары тарапынан қабылдануға деген қажеттілік және қалаусыз ұсыныстарға келісуге дайын болу арасындағы байланыс анықталады; - қосымша психологиялық-педагогикалық қолдауды қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	Білім алушыларды қарсы алады, тыныш және мейірімді атмосфера жасайды. Құрдастарының ұсынысынан бас тарту қиын жағдаяттар арқылы тақырыпқа әкеледі. Мазасыздық, бас тартудан қорқу және мақұлдауды қалау шешімге әсер етуі	Педагог-психологті тыңдайды, жұмысқа кіріседі. Қалауы бойынша құрдастарының ұсынысынан бас тарту кейде неліктен	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	мүмкін екенін ескереді. Сабақтың мақсаты мен диагностикалық сипатын түсіндіреді.	қиын болатыны туралы жалпы мысалдар келтіреді. Жеке тәжірибесін міндетті түрде ашып айтпай, сұрақтарға жауап береді. Сабақтың мақсаты мен өту тәртібімен танысады.	Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. «Неліктен кейде «жоқ» деп айту қиын?» тақырыбын талқылау 5 мин	«Жоқ» деп айту қиын болатын себептерді талқылауды ұйымдастырады. Мазасыздықтың, көңіл күйдің төмендеуінің және күшті эмоционалды қозудың сенімділік пен салдарды бағалауға әсеріне назар аударады. Қауіпсіз бас тарту жеке шекараны сақтауға көмектесетінін атап көрсетеді.	Талқылауға қатысады, бас тартуды қиындататын ықтимал себептерді атайды. Ұсынылған жағдайларды талдап, адамның өз пікірін сабырлы түрде білдіруіне қандай эмоциялар кедергі болуы мүмкін екенін анықтайды.	Қысқаша жағдаяттар жазылған карточкалар. Педагог-психологтің тірек материалы.
3. Диагностика алдында дайындық және нұсқаулық беру 3 мин	Автоматтандырылған платформада RCADS-25 орындалу ретін және эмоционалды күйдің шешімдердің дербестігімен байланысын түсіндіреді. Дұрыс және бұрыс жауаптардың жоқтығын және өз бетінше жауап беру қажеттілігін көрсетеді.	Нұсқаулықты тыңдайды, әдістемені орындау тәртібімен танысады. Платформаға қолжетімділігін тексереді. Қажет болған жағдайда жұмысты ұйымдастыруға қатысты нақтылау сұрақтарын қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалар жинағы, практикум жинағы.
4. Диагностика алдында дайындық және нұсқаулық беру 20 мин	RCADS-25 өзін-өзі орындауды ұйымдастырады. Сұрақтарды мұқият оқып, өз тәжірибеңізге сәйкес келетін жауаптарды таңдауды еске салады. Тыныш ортаны қамтамасыз етеді, тек техникалық және ұйымдастырушылық көмек көрсетеді, жауаптарды ұсынбайды және топтағы нәтижелерді жарияламайды.	RCADS-25 сауалнамасын өз бетінше орындайды. Сұрақтарды мұқият оқып шығып, сәйкес келетін жауап нұсқаларын таңдайды. Өз жауаптарының мазмұнын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық немесе ұйымдастырушылық қиындықтар туындаған жағдайда педагог-психологқа жүгінеді.	RCADS-25. <i>Автоматтандырылған диагностикалық платформа.</i> <i>Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон.</i>

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
			<i>Практикум жинағы.</i>
5. Қауіпсіз түрде бас тарту: өз ұстанымын сақтаудың жолдары 9 мин	Практикалық бөлімге оралады. Қауіпсіз бас тарту жолдарын талқылайды: сабырлы түрде «жөк» деп айту, позицияны белгілеу, балама ұсыну, әңгімені тоқтату немесе қолдау сұрау. Қысым жағдаяттарын талдайды және қорқыту, қорқыту немесе жүйелі қысым кезінде ересек адамға жүгіну маңызды екенін еске салады.	Ұсынылған жағдаяттарды талдайды, қауіпсіз мінез-құлық нұсқаларын анықтайды. Сабырлы бас тарту мысалдары және адамға қысым болатын жағдаятты аяқтау жолдары тұжырымдалады. Қандай жағдайларда көмек сұрау керектігін анықтаңыз. Қандай жағдайларда көмек сұрау қажет екенін анықтайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Педагог-психологтің тірек материалы.
6. Қорытындылау, сабақты аяқтау 3 мин	Әлеуметтік қысым кезіндегі эмоционалды күй мен мінез-құлықтың байланысын қорытындылайды. Диагностика нәтижелері құпия түрде өңделеді деп хабарлайды. Жеке қолдау мүмкіндігін еске салады.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Қажет болса, қысым жағдаятында өз позициясын сақтауға көмектесетін бір әдіс тұжырымдалады. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жеке жүгінеді.	Педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат. Көмек сұраудың қауіпсіз жолдары туралы жадынама.

Практикалық сабақ 4-сабақ

Күні	2-тоқсан, желтоқсан
Сынып	6-сынып
Сабақтың тақырыбы	Жеке деректер және цифрлық ортадағы қауіпсіздік
Сабақтың мақсаты	Цифрлық ортада қорғауды қажет ететін ақпаратты анықтау.
Күтілетін нәтиже	- цифрлық ортада қорғауды қажет ететін ақпаратты анықтайды; - дербес деректерді жария ету тәуекелі бар жағдайларды ажыратады; - дербес деректер сұралған кезде қауіпсіз әрекет ету тәсілін таңдайды; - цифрлық ортада дербес деректерді қорғау ережелерін қолданады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен сәлемдеседі, сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлайды. «Ғаламтор мен туралы не біледі?» практикалық жаттығуы – 2 мин. Мақсаты: адамның цифрлық ортада қандай ақпарат қалдыратыны туралы түсінігін өзектендіру. Нұсқаулық: әдеттегі бір күнді елестетуді ұсынады: мессенджердегі хат алмасу, бейне көру, онлайн ойын ойнау, қосымшаға тіркелу, фотосурет жариялау. «Бір күн ішінде ғаламторда адам туралы қандай ақпарат пайда болуы мүмкін?» деген сұрақ қояды. Жауаптар олардың қауіпсіздігі талқыландырылған қабылданады. Қорытынды: цифрлық ортада біз өзіміз туралы ақпаратты үнемі пайдаланамыз, алайда оның барлығы бірдей ашық қолжетімділікке арналмаған.	Цифрлық сервистерді пайдалану кезінде адам бөлісуі немесе енгізуі мүмкін ақпарат түрлеріне мысалдар келтіреді.	Цифрлық әрекеттер бейнеленген слайд
2. Кіріспе: Дербес деректер және цифрлық қауіпсіздік туралы түсініктерді енгізу 5 мин	Дербес деректер – нақты адамға қатысты және оны тікелей немесе жанама түрде анықтауға мүмкіндік беретін ақпарат екенін түсіндіреді. Цифрлық ортада қандай ақпаратты қорғау қажет екенін түсіну аса маңызды. 6-сынып оқушыларына түсінікті мысалдар келтіреді: аты-жөні, телефон нөмірі, тұрғылықты мекенжайы, туған күні, фотосуреттері, аккаунт деректері. Құпиясөздер мен растау кодтарын басқа адамдарға хабарлауға болмайтынына ерекше назар аударады. «Ашық па, әлде қорғауда ма?» практикалық жаттығуы – 3 мин. Мақсаты: ақпаратты оны қорғау қажеттілігі деңгейіне қарай ажыратуды үйрену. Нұсқаулық: кезекпен мынадай карточкаларды көрсетеді: «сүйікті фильм», «телефон нөмірі», «құпиясөз», «сүйікті мектеп пәні», «үй мекенжайы», «хабарламадағы код», «аты», «фотосурет». Қатысушылар қай ақпаратқа ерекше сақтықпен	Мысалдарды талдайды. Қорғауды қажет ететін ақпаратты анықтайды. Өз таңдауын түсіндіреді.	Ақпарат түрлері жазылған карточкалар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	қарап, қорғау қажет екенін анықтайды. Әрбір нұсқадан кейін оның себебі қысқаша талқыланады. Қорытынды: қауіпсіздік тек ақпараттың түріне ғана емес, оның кімге, не үшін және қай жерде берілетініне де байланысты.		
3. Тәжірибені өзектендіру 5 мин	Адамнан қандай цифрлық жағдайларда ақпарат сұралуы мүмкін екенін талқылайды: қосымшаға тіркелу, онлайн ойын, хат алмасу, байқау, таныс немесе бейтаныс пайдаланушыдан келген хабарлама. «Мұны саған не үшін білу керек?» практикалық жаттығуы – 4 мин. Мақсаты: дербес ақпаратты бермес бұрын, оны сұраудың мақсатын бағалау дағдысын қалыптастыру. Нұсқаулық: мына хабарламаларды оқиды: «Нөміріңді жазшы, сені чатқа қосамын»; «Телефоныңа қазір келетін кодты жібер»; «Қайда тұрасың? Мен жақын жердемін»; «Мектептегі рұқсатнамаңның суретін жіберші»; «Құпиясөзіңді жаз, деңгейден өтуге көмектесемін». Әр хабарламадан кейін үш сұрақ қойылады: «Сенен қандай ақпаратты білгісі келеді?» «Оны не үшін сұрауы мүмкін?» «Оны хабарлау қажет пе?» Қорытынды: ақпараттың сұралуының өзі оны міндетті түрде беру керек дегенді білдірмейді. Дербес деректерді бермес бұрын, оны кімнің және не үшін сұрап отырғанын түсіну маңызды.	Қандай ақпарат сұралып тұрғанын анықтайды. Сұраудың мақсатын және тәуекелді талқылайды. Ақпаратты неге беруге болатынын немесе бермеуге болмайтынын дәлелдейді.	Хабарламалар жазылған карточкалар
4. Жеке практикалық бөлім 9 мин	Дербес деректер сұралған кезде қауіпсіз шешім қабылдау алгоритмімен таныстырады: 1. Токта. 2. Сенен қандай ақпарат сұрап тұрғанын анықта. 3. Оны кімнің және не үшін сұрап отырғанын тексер. 4. Күмән туындаса, деректерді берме. 5. Қажет болса, өзің сенетін ересек адамнан көмек сұра. «Жібермес бұрын тексер» практикалық жаттығуы – 7 мин.	Жағдайды жеке талдайды. Сұралып отырған ақпаратты, сұраудың мақсатын анықтайды және қауіпсіз әрекетті таңдайды.	Жеке карточкалар, алгоритм көрсетілген слайд

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Мақсаты: дербес ақпаратты бермес бұрын алгоритмді қолдануды үйрену. Нұсқаулық: әр білім алушыға жағдай жазылған карточка беріледі. Мысалы: «Ойында жаңа танысың телефон нөмірінді сұрайды»; «Қосымшаға тіркелу кезінде туған күніңді енгізуді сұрайды»; «Досың жаңа аккаунттан жазып, хабарламада келген кодты шұғыл түрде жіберуді сұрайды»; «Бейтаныс пайдаланушы үйіңнің жанында түскен фотосуретті жіберуді сұрайды»; «Мектептегі чатта қатысушылар тізіміне енгізу үшін тегінді жазуды сұрайды». Төрт тармақты толтыру қажет: «Не сұрап тұр?» «Кім сұрап тұр?» «Не үшін?» «Мен қалай әрекет етемін?» Қорытынды: деректерді жібермес бұрын асықпай, сұраудың өзін және оның салдарын бағалау маңызды.		
5. Жұппен жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 мин	Дербес деректерді сұрау зиянсыз болып көрінуі немесе оны таныс адам сұрап отырғандай көрінуі мүмкін жағдайларды қарастыруды ұсынады. «Жіберуге бола ма?» практикалық жаттығуы – 8 мин. Мақсаты: цифрлық ортада ақпаратты беру туралы негізделген шешім қабылдау дағдысын дамыту. Нұсқаулық: әр жұпқа екі жағдайдан беріледі. 1-жағдаят: «Сыныптасың үй тапсырмасының фотосуретін жіберуді сұрайды». 2-жағдаят: «Досыңның фотосы тұрған аккаунт хабарламадағы кодты айтуды сұрайды». 3-жағдаят: «Онлайн ойынға қатысушы сенің қай мектепте оқитыныңды және сабақтың нешеде аяқталатынын сұрайды».	Жағдайларды талдайды. Ақпараттың сипаты мен тәуекелді анықтайды. Қауіпсіз шешімді таңдап, оны дәлелдейді.	Жағдайлар жазылған карточкалар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	4-жағдаят: «Мектептегі онлайн іс-шараға қатысу үшін аты-жөнің мен сыныбыңды көрсету қажет». 5-жағдаят: «Жаңа танысың кездесуді ұсынып, геолокацияңды жіберуді сұрайды». Әр жағдай бойынша мыналарды анықтау қажет: 1) қандай ақпаратты білгісі келеді; 2) бұл ақпаратты қорғау қажет пе; 3) ол не үшін сұралып тұр; 4) қандай шешім қауіпсіз болады. Содан кейін жұптар бір мысалды ұсынады.		
6. Дербес деректерді қорғау тәсілдерін топпен талқылау 8 мин	Алдыңғы тапсырмалардың нәтижелерін қорытындылайды және алтыншы сынып оқушысы цифрлық ортада басшылыққа алатын ережелерді тұжырымдауды ұсынады. «Цифрлық қалқан» практикалық жаттығуы – 6 мин. Мақсаты: дербес деректерді қорғау тәсілдерін жүйелеу. Нұсқаулық: әр топқа төрт бөлікке бөлінген қалқан бейнеленген парақ беріледі: «Нені қорғаймын?» «Кімге бермеймін?» «Жібермес бұрын нені тексеремін?» «Күмәндансам, не істеймін?» Топ әр бөлікті нақты әрекеттермен толтырады. Мысалы: құпиясөздер мен растау кодтарын хабарламау; телефон нөмірін, мекенжайды, фотосуреттерді және геолокацияны сұрауға сақтықпен қарау; жіберушіні тексеру; күмәнді сұрауға жауап бермеу; өзің сенетін ересек адамнан көмек сұрау. Топтардың таныстырылымынан кейін сыныптың ортақ «Цифрлық қалқаны» құрастырылады. Қорытынды: дербес деректерді қорғау пайдаланушының қандай ақпаратты, кімге және не үшін беретінін саналы түрде шешуінен басталады.	Топпен жұмыс істейді. Дербес деректерді қорғаудың нақты тәсілдерін тұжырымдайды. Өз нұсқасын таныстырады және ортақ тізімді толықтырады.	«Цифрлық қалқан» үлгісі, А4 парақтары, маркерлер
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қорытынды жасайды: дербес деректерге саналы әрі сақтықпен қарау қажет. Хабарлама шұғыл болып көрінсе де немесе	Өзін-өзі тексеруге арналған үш сұрақты тұжырымдайды.	Рефлексияға арналған карточкалар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	жіберуші таныс адам сияқты көрінсе де, ақпаратты бермес бұрын сұрауды бағалау қажет. «Жібермес бұрын қойылатын үш сұрақ» практикалық жаттығуы – 4 мин. Мақсаты: цифрлық ортадағы әрекеттерді тексерудің қарапайым тәсілін бекіту. Нұсқаулық: ақпаратты бермес бұрын өзіне қою қажет үш сұрақты тұжырымдап, жазуды ұсынады: «Мен не жібергелі тұрмын?» «Бұл кімге және не үшін қажет?» «Мұны жіберу қауіпсіз бе?» Содан кейін қатысушылар мына сөйлемді аяқтайды: «Осы сабақтан кейін жеке ақпаратты жібермес бұрын мен...» Қорытынды: егер сұраудың мақсаты түсініксіз болса немесе жағдаят күмән тудырса, деректерді бермей, өзің сенетін ересек адамнан көмек сұраған қауіпсіз.	Қорытынды сөйлемді аяқтайды. Қалауы бойынша жауаптарын дауыстап айтады.	

Практикалық сабақ
5-сабақ

Күні	2-тоқсан, желтоқсан
Сынып	6-сынып
Сабақтың тақырыбы	Зиянды әдеттер және тәуекелді мінез-құлық
Сабақтың мақсаты	Қауіпті жағдайдың дамуын тану және тартуды тоқтатуға көмектесетін әрекеттерді таңдау.
Күтілетін нәтиже	- қауіпті жағдаяттың алғашқы белгілерін таниды; - бір қауіпті әрекеттің келесіге қалай әкелетінін анықтайды; - денсаулық, қауіпсіздік, қарым-қатынас және оқудың ықтимал салдарын бағалайды; - тартуды тоқтатудың және көмек сұраудың қауіпсіз әдісін таңдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен амандасып, сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлайды. «Алғашқы белгі» практикалық жаттығуы – 2 мин. Мақсаты: қауіпті әрекет жасалғанға дейін тәуекелді жағдайдың басталуын байқауға үйрету. Нұсқаулық: төрт жағдайды ұсынады: «сыныптасы сабақтан кейін спорт секциясына баруды ұсынады»; «танысы вейпін ұстап тұруды сұрап, ересектер білмейтінін айтады»; «досы бақылау жұмысына бірге дайындалуды ұсынады»; «жасы үлкен жасөспірім белгісіз сусынды байқап көруді және бұл туралы ата-анасына айтпауды ұсынады». Тарту белгісін байқаса «тәуекел» карточкасын көрсетуді ұсынады. Қандай белгіні байқағанын қысқаша сұрайды. Қорытынды: тәуекел көбіне әрекеттің өзінен емес, оны жасыруды, белгісіз нәрсені байқап көруді немесе денсаулық пен қауіпсіздікке зиян келтіруі мүмкін әрекетті жасауды ұсынудан басталады.	Тәуекел бар жағдайларды анықтайды.	«Тәуекел / қауіпсіз» карточкалары, жағдаяттар көрсетілген слайд
2. Ұғымдарды енгізу 5 мин	Ұғымдардың аражігін қысқаша түсіндіреді. Зиянды әдет – денсаулық пен әл-ауқатқа зиян келтіруі мүмкін қайталанатын мінез-құлық. Тәуекелді мінез-құлық – жағымсыз салдардың туындау ықтималдығын арттыратын әрекет. «Тәуекел тізбегі» ұғымын түсіндіреді: бір ойланбай қабылданған шешім келесі қауіпті жағдайға әкелуі мүмкін. «Өрі қарай не болады?» практикалық жаттығуы – 3 мин. Мақсаты: тәуекелдің қалай дамитынын көру. Нұсқаулық: «Жасөспірім танысы берген вейпті байқап көруге келісті» кейсін ұсынады. Кемінде үш ықтимал салдарды атауды сұрайды: өзін жайсыз сезіну, қайта қолдану, болған жағдайды жасыру қажеттілігі, жақындарымен жанжал, жаңа тәуекелді әрекеттерге тартылу.	Ұғымдарды ажыратады. Бір тәуекелді шешімнің ықтимал салдарларының реттілігін құрастырады.	«Тәуекел тізбегі» слайды, тақта

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Қорытынды: әрекеттің тек «қазіргі сәттегі» нәтижесін ғана емес, оның кейін неге әкелуі мүмкін екенін де бағалау маңызды.		
3. Кейсті талдау 5 мин	«Жаттығудан кейін» кейсін ұсынады. Алтыншы сынып оқушысы Данияр жаттығудан кейін автобус күтіп тұрады. Таныс жоғары сынып оқушысы оған вейп ұсынып: «Байқап көр, жаттығудан кейін босаңсытады», – дейді. Данияр оны алудан бас тартады, бірақ танысы құрылғыны жанына қалдырып, телефон қоңырауына жауап беруге кетеді. Даниярдың досы: «Ең болмаса, сен қолданып жатқандай видео түсірейік. Ешкім білмейді», – дейді. Данияр жағдайдың қауіпті бола бастағанын түсінеді. «Тәуекел картасы» практикалық жаттығуы – 4 мин. Мақсаты: нақты тәуекелді жағдайдың негізгі элементтерін анықтау. Нұсқаулық: төрт тармақты анықтауды ұсынады: 1) тәуекелді не туындатады; 2) қандай шешімдер тәуекелді күшейтуі мүмкін; 3) қандай салдар болуы мүмкін; 4) қай сәтте жағдайды қауіпсіз түрде тоқтатуға болады. Қорытынды: тәуекелді әрекет жасалмай тұрып-ақ жағдайдан қауіпсіз шығу сәтін анықтауға болады.	Кейсті талдайды. Тәуекел көзін, тәуекелді күшейтетін шешімдерді, ықтимал салдарды және қауіпсіз шығу сәтін анықтайды.	«Жаттығудан кейін» кейсі жазылған карточка, «Тәуекел картасы» үлгісі
4. Жеке практикалық бөлім 9 мин	«Стоп-кадр: шығу нүктесі» практикалық жаттығуы – 7 мин. Мақсаты: тәуекелді жағдайға қатысуды тоқтату қажет сәтті анықтауға үйрету. Нұсқаулық: әр білім алушыға бір шағын жағдаят береді. 1. «Серуен кезінде танысы белгісіз таблеткаларды шығарып, олардың шаршамауға көмектесетінін айтады». 2. «Қонақта жасөспірімдер бірнеше сусынды араластырып, қызық үшін бір жұтым ішіп көруді ұсынады». 3. «Сыныптасы сабақ аяқталғанша вейпін сенің сөмкеңе жасырып қоюды сұрайды». 4. «Достары сарайдың төбесінде қауіпті трюк түсіруді ұсынады». Әр жағдаят бойынша үш сөйлемді аяқтауды ұсынады: «Тәуекел ... кезде басталады»; «Мен ... кезеңінде	Жағдайдан шығу сәтін жеке анықтайды және нақты қауіпсіз әрекетті тұжырымдайды.	Шағын жағдаяттар жазылған жеке карточкалар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	қатысуды тоқтатамын»; «Менің қауіпсіз әрекетім ...». Орындағаннан кейін 2–3 мысалды талдайды. Қорытынды: қауіпсіз шешім тәуекелге қатысуды кейінге қалдырмай, сол сәтте тоқтатуға бағытталуы тиіс.		
5. Шағын топтардағы жұмыс 10 мин	«Шешімнің бағасы» практикалық жаттығуы – 8 мин. Мақсаты: тәуекелді мінез-құлықтың салдарын бірнеше бағыт бойынша бағалауға үйрету. Нұсқаулық: әр топқа бір кейс береді. А кейсі: жасөспірім сабақтан кейін бірнеше рет басқа адамның вейпін қолданып, оны үйдегілерден жасырады. Ә кейсі: жасөспірім достарымен кездесуде белгісіз сусынды байқап көруге келісіп, көп ұзамай өзін жайсыз сезінеді. Б кейсі: жасөспірім бұрын жарақат алғанына қарамастан, бейнеролик үшін қауіпті трюктерге үнемі қатысады. Топ төрт бағаннан тұратын кестені толтырады: «денсаулық», «қауіпсіздік», «қарым-қатынас», «оқу және күнделікті өмір». Әр бағанда нақты салдарды көрсету қажет. Содан кейін тәуекелдің әрі қарай дамуын тоқтататын бір әрекетті анықтайды. Педагог-психолог салдарды әсірелемеу, нақты жағдаймен тікелей байланысты шынайы тәуекелдерді атау қажеттігін нақтылайды.	Кейсті төрт бағыт бойынша талдайды. Шынайы салдарды және тәуекелдің дамуын тоқтататын әрекетті тұжырымдайды.	Кейстер жазылған карточкалар, «Шешімнің салдары» кестесі, А4 парақтары
6. Топтық практика 8 мин	«Шығу бағыты» практикалық жаттығуы – 6 мин. Мақсаты: тәуекелді әрекетке тартылу басталған жағдайда қауіпсіз әрекеттер реттілігін бекіту. Нұсқаулық: топтарға мына жағдайды ұсынады: «Таныстарың тәуекелді әрекет жасай бастаған кезде сен олардың жанында болдың. Саған да қосылуды ұсынды, бірақ сен жағдайдың қауіпсіз емес екенін түсіндің». Төрт әрекеттен тұратын реттілік құрастыру қажет: 1) қатыспау және қауіпті затты немесе белгісіз затты алмау; 2) қауіпті жерден алыстау; 3) жағдай жалғасса немесе біреудің жағдайы нашарласа, сенім артатын ересек адамға жүгіну;	Қауіпсіз әрекеттердің реттілігін құрастырады. Жағдай өзгерген кезде оны түзетеді. Өз таңдауын негіздейді.	Шарттар жазылған карточкалар, А4 парақтары, маркерлер

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	4) өмірге немесе денсаулыққа қауіп төнсе, дереу жедел көмекке жүгіну. Топтарға қосымша шарттар береді: «сенен бұл туралы ешкімге айтпауды сұрайды»; «қатысушылардың бірінің жағдайы нашарлады»; «саған қалып, тек қарап тұруды ұсынады». Әрекеттер реттілігінің өзгертін-өзгермейтінін анықтауды ұсынады. Қорытынды: сырттан бақылап тұру әрдайым қауіпсіз емес; тәуекел күшейген кезде жағдайдан шығып, көмекке жүгіну маңызды.		
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қорытынды жасайды: тәуекелді мінез-құлықтың алғашқы белгілерін байқап, жағдайдың дамуын бағалап және оған қатысуды дер кезінде тоқтату арқылы оның алдын алу оңайырақ. «Менің үш бағдарым» практикалық жаттығуы – 4 мин. Мақсаты: қауіпсіз шешім қабылдаудың жеке алгоритмін бекіту. Нұсқаулық: үш сөйлемді аяқтауды ұсынады: «Мен жағдайдың тәуекелді бола бастағанын ... кезде түсінемін»; «Мен ... кезде қатысуды тоқтатамын»; «Егер жағдай қауіпті болып кетсе, мен ...». Бірнеше жауапты талқылайды. Қорытынды: қауіпсіз шешім – өзіңе және айналаңдағы адамдарға төнетін тәуекелді азайтатын нақты әрекет.	Үш сөйлемді аяқтайды. Тәуекелді жағдайды тану және оған қатысуды тоқтату үшін жеке бағдарларын тұжырымдайды.	Рефлексияға арналған карточкалар

**Диагностикалық сабақ
6-сабақ**

Күні	3-тоқсан, ақпан
Сынып	6-сынып
Сабақтың тақырыбы	Жеке ресурстар және қолдау сұрау
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың эмоционалды жағдайының ерекшеліктерін, басқалармен өзара әрекеттесу сипатын және жалғыздық тәжірибесінің ауырлығын зерттеу, сондай-ақ эмоционалдық қолайсыздық белгілерін уақтылы танудың және қиындықтар туындаған кезде қолдау іздеудің маңыздылығын түсінуді қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	- білім алушылардың мазасыздық деңгейі мен эмоционалдық жағдайының ерекшеліктері туралы ақпарат алады;

	- құрдастарымен және ересектермен өзара әрекеттесу ерекшеліктері, сондай-ақ әлеуметтік қолдаудың жеткіліксіз болуының ықтимал белгілерін анықтайды; - жалғыздық тәжірибесінің ерекшеліктерін мен жеке және әлеуметтік қолдау ресурстарының қолжетімділігін анықтайды; - эмоционалды және тұлғааралық қиындықтар кезінде уақтылы көмек сұраудың маңыздылығын түсінеді; - қосымша психологиялық-педагогикалық қолдауды қажет етуі мүмкін білім алушылар анықтайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	Білім алушылармен амандасып, сабырлы әрі жағымды ахуал қалыптастырады. Адамның эмоционалды жағдайы оқу жүктемесіне, құрдастарымен қарым-қатынасына, отбасындағы жағдайға, шаршауға және өмірдегі басқа да жағдайларға байланысты өзгеруі мүмкін екеніне назар аударады. Адам өзінің бойындағы шиеленістің, мазасыздықтың, жалғыздық сезімінің немесе көңіл-күйінің төмендеуінің күнделікті өміріне әсер ете бастағанын әрдайым бірден байқай бермейтінін атап көрсетеді. Өзінің эмоционалды жағдайына дер кезінде көңіл бөлудің маңызын түсіндіреді: адам бойындағы өзгерістерді неғұрлым ертерек байқап, қолдау алса, оған сәйкес келетін көмек түрін таңдауға мүмкіндігі соғұрлым жоғары болады. Сабақтың диагностикалық сипатта өтетінін және оның педагог-психологке білім алушылардың қазіргі эмоционалды жағдайы мен өзара қарым-қатынас ерекшеліктері туралы өзекті ақпарат алуға мүмкіндік беретінін хабарлайды.	Педагог-психологті тыңдайды, жұмысқа кіріседі. Қалауы бойынша адамның көңіл-күйі мен эмоционалды жағдайына не әсер етуі мүмкін екені туралы жалпы сұрақтарға жауап береді. Сабақтың мақсаты және өту тәртібімен танысады.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты жазылған слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. «Маған қолдау қажет екенін қалай түсінуге болады?» тақырыбын талқылау 5 мин	Өзінің эмоционалды жағдайына назар аудару қажеттігін білдіруі мүмкін белгілерді қысқаша талқылауды ұйымдастырады: ұзақ уақыт бойы мазасыздық сезімінің сақталуы, ашуланшақтық, көңіл-күйдің төмендеуі, үнемі шаршау, жалғыздық сезімі, бұрын ұнайтын істерге қызығушылықтың жоғалуы, жиі жанжалға түсу немесе адамдармен қарым-қатынас жасаудан қашқақтау. Жекелеген жағымсыз сезімнің болуының өзі міндетті түрде күрделі мәселенің бар екенін білдірмейтінін, алайда қайталанатын немесе күшейе түсетін өзгерістерді елемеге болмайтынын атап көрсетеді.	Талқылауға қатысады, эмоционалды шиеленістің ықтимал белгілері мен қолдау алу жолдарын атайды. Адамға өз басынан өткерген сезімдері туралы айту кейде неліктен қиын болатынын анықтайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Педагог-психологтің тірек материалы.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Қолдау сұрау – әлсіздіктің белгісі емес, өзіне қамқорлық жасаудың қалыпты тәсілі екенін түсіндіреді.		
3. Диагностика алдында дайындық және нұсқаулық беру 3 мин	Автоматтандырылған платформада үш диагностикалық әдістемені орындау тәртібін түсіндіреді. Тапсырмалардың мазасыздық деңгейін, айналадағы адамдармен өзара қарым-қатынас ерекшеліктерін және жалғыздық сезімін бастан кешіру ерекшеліктерін зерттеуге бағытталғанын түсіндіреді. Нәтижелер сырт көзге бірден байқала бермейтін эмоционалдық және тұлғааралық қиындықтарды дер кезінде анықтауға көмектесетініне назар аударады. Дұрыс немесе бұрыс жауаптардың болмайтынын және әр білім алушының өз сезімі мен тәжірибесіне сүйене отырып, сұрақтарға өз бетінше жауап беруі қажет екенін атап көрсетеді.	Нұсқаулықты тыңдайды, әдістемелерді орындау реттілігімен танысады. Платформаға қосылу мүмкіндігін тексереді. Қажет болған жағдайда жұмысты ұйымдастыруға қатысты сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалар жинағы, практикум жинағы.
4. Диагностика жүргізу 24 мин	Үш диагностикалық әдістемені белгіленген ретпен орындауды ұйымдастырады. 1. Спилбергер–Ханин мазасыздық шкаласы. Өзінің эмоционалдық жағдайына сәйкес жауап беру және сыныптастарының жауаптарына бағдарланбау қажеттігіне назар аударады. Мазасыздық деңгейін бағалау эмоционалдық шиеленістің жоғары деңгейін дер кезінде анықтауға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. 2. «Саған қалай қарайды?» жедел сауалнамасы. Құрдастарымен және ересектермен өзара қарым-қатынас ерекшеліктерін, соның ішінде қабылдау, қолдау көрсету, қысым жасау немесе жағымсыз қарым-қатынас жағдайларын мұқият бағалауды ұсынады. Қажет болған жағдайда сұрақтың мағынасын түсінуге көмектеседі, бірақ жауапқа әсер етпейді. 3. Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьевтің ДОПО әдістемесі.	Диагностикалық әдістемелерді белгіленген ретпен өз бетінше орындайды. Нұсқаулықтарды мұқият оқып, өз жағдайы мен тәжірибесіне сәйкес келетін жауаптарды таңдайды. Өз жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық немесе ұйымдастырушылық қиындықтар туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді.	<i>Спилбергер–Ханин мазасыздық шкаласы.</i> <i>«Саған қалай қарайды?» жедел сауалнамасы.</i> <i>Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьевтің ДОПО әдістемесі.</i> <i>Автоматтандырылған диагностикалық платформа.</i> <i>Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон.</i>

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Сұрақтардың адамның жалғыздық сезімін субъективті түрде бастан кешіруіне және әлеуметтік қарым-қатынастарды қабылдау ерекшеліктеріне байланысты екенін түсіндіреді. Адам айналасында басқа адамдар болғанның өзінде өзін жалғыз сезінуі мүмкін екенін атап көрсетеді. Сондықтан қарым-қатынастардың санын ғана емес, адамның қолдау мен жақындықты субъективті түрде қалай сезінетінін де ескеру маңызды. Диагностика барысында білім алушылардың эмоционалдық жағдайын және тапсырмаларды өз бетінше орындауын бақылайды. Техникалық көмек көрсетеді, жауаптарға түсініктеме бермейді және жеке нәтижелерді топ алдында жарияламайды.		<i>Практикум жинағы.</i>
5. Жеке ресурстар және қолдау сұрау 5 мин	Диагностика аяқталғаннан кейін білім алушылардың назарын қайтадан сабақтың негізгі тақырыбына бағыттайды. Қиындықтарды жеңуге көмектесетін ресурстарды талқылайды: өзін-өзі қолдаудың жеке тәсілдері, демалу және күш жинау, достарымен сөйлесу, ата-аналардың, педагогтердің, педагог-психологтің және басқа да маңызды ересектердің қолдауы. Көмекке жағдай күрделеніп, шегіне жеткен кезде ғана емес, қиындықты өз бетінше еңсеру барған сайын қиындай бастаған алғашқы белгілер байқалған кезде де жүгіну қажеттігін ерекше атап көрсетеді. Өзінің психоэмоционалдық жағдайына үнемі назар аударудың маңыздылығына тоқталады: бойындағы өзгерістерді байқау, өз жағдайыңды түсіну және ол туралы дер кезінде біреуге айту — қолдау алуға жасалған маңызды қадам екенін түсіндіреді.	Өздері үшін қолжетімді қолдау көздерін анықтайды. Әртүрлі жағдайларда кімнен көмек сұрауға болатынын талқылайды. Адамның қиындықпен жалғыз қалмай, біреуден қолдау сұрағаны пайдалы болатын жағдайлардың белгілеріне мысалдар келтіреді.	Педагог-психологтің тірек материалы.
6. Қорытындылау, сабақты аяқтау 3 мин	Білім алушыларға мұқият болғаны, тапсырмаларды өз бетінше орындағаны және шынайы жауап бергені үшін алғыс айтады.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Қалауы бойынша қиын жағдайда жүгінуге болатын бір қолдау ресурсын немесе адамды атайды. Қажет болған	Педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Сабақ қорытындысын шығарып, психологиялық әл-ауқатқа қамқорлық жасау адамның өз жағдайына мұқият қарауынан басталатынын атап көрсетеді. Диагностика нәтижелерін педагог-психолог өңдейтінін және олардың әрі қарайғы қолдау бағыттарын дер кезінде анықтауға көмектесетінін түсіндіреді. Жеке нәтижелерді сынып алдында жарияламайды. Мазасыздық, жалғыздық сезімі, көңіл-күйдің төмендеуі, жанжалдар немесе басқа да жағымсыз сезімдер ұзақ уақыт сақталып, оқуына, қарым-қатынасына немесе күнделікті өміріне кедергі келтіре бастаса, жағдайдың одан әрі қиындауын күтпей, сенім артуға болатын ересек адамнан көмек сұраудың маңызды екенін еске салады.	жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жеке жүгінуіне болады.	Қолдауға дер кезінде жүгіну туралы жадынама.

**Практикалық сабақ
7-сабақ**

Күні	3-тоқсан, наурыз
Сынып	6-сынып
Сабақтың тақырыбы	Қоғамдық және төтенше жағдаяттардағы қауіпсіз мінез-құлық
Сабақтың мақсаты	Қоғамдық немесе төтенше жағдаят кезінде қауіпсіз әрекет ету алгоритмін қолдану.
Күтілетін нәтиже	- қауіпті қоғамдық немесе төтенше жағдайдың белгілерін таниды; - қауіпті арттыратын немесе азайтатын әрекеттерді анықтайды; - ұсынылған жағдаяттарда қауіпсіз әрекет ету реттілігін қолданады; - жағдаятты ескере отырып, көмек сұрау әдісін таңдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен амандасып, сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлайды. Практикалық жаттығу «Алғашқы 10 секунд» — 2 минут.	Алғашқы әрекеттердің нұсқаларын ұсынады.	Оқиғалар көрсетілген слайд

	Мақсаты: күтпеген жағдайда алғашқы әрекеттердің маңызын түсінуге жетелеу. Нұсқаулық: мынадай жағдаят ұсынады: «Сен қоғамдық орында тұрсың. Кенеттен айналаңдағы адамдар шығатын есікке қарай жедел қозғала бастады, алаңдатарлық хабарламалар естілді. Алғашқы секундтарда не істейсің?» Баға бермей, бірнеше қысқа жауапты тыңдайды. Содан кейін: «Бірнеше секунд бойы не болып жатқанын бағалау қауіпті ме, әлде бірден өзгелердің соңынан әрекет ету қауіпті ме?» — деген сұрақ қояды. Қорытынды: күтпеген жағдаятта бірден эмоцияға беріліп әрекет етпей, алдымен жағдайды жылдам бағалап, қауіпсіз әрекетті таңдаған маңызды.	Күтпеген жағдайда не болып жатқанын бағалаудың неліктен маңызды екенін талқылайды.	
2. Ұғымдарды енгізу: қоғамдық және төтенше жағдаят 5 мин	Ұғымдардың айырмашылығын түсінікті мысалдар арқылы түсіндіреді. Қоғамдық жағдаят — адамдар көп жиналатын немесе басқа адамдар болатын ортада орын алатын жағдай: көлік, сауда орталығы, стадион, көше, мектеп, түрлі іс-шаралар. Мұндай жағдайлардың кейбірі, мысалы, адамдардың бір-бірін қатты итермелеуі, дүрбелең немесе бағдардан адасу кезінде қауіпті жағдайға айналуы мүмкін. Төтенше жағдаят — адамдардың өміріне, денсаулығына немесе қауіпсіздігіне қатер төндіретін жағдай. Мұндай кезде қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін ұйымдасқан түрде әрекет ету қажет. Практикалық жаттығу «Қалыпты жағдай ма, әлде әрекет ету қажет пе?» — 3 минут. Мақсаты: жағдайдың қауіпсіздік деңгейінің өзгергенін байқауды үйрену. Нұсқаулық: бірнеше мысал ұсынады: «Сауда орталығында келушілер қалыпты жүр»; «Ғимаратта өрт дабылы қосылды»; «Автобуска көп жолаушы мінді»; «Адамдар арасында қатты қысылыс басталды»; «Сабақ кезінде ғимарат қатты дірілдеді».	Жағдаяттарды салыстырады. Қай жағдайда қауіп пайда болғанын және мінез-құлықты өзгерту қажет екенін анықтайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар.

	Қай жағдайда қалыпты әрекетті тоқтатып, қауіпсіздікке бағытталған әрекеттерге көшу қажет екенін анықтауды ұсынады. Қорытынды: қауіпсіз мінез-құлықтың алғашқы қадамы — жағдаяттың өзгергенін және басқа тәсілмен әрекет ету қажеттігін дер кезінде байқау.		
3. Тәжірибені өзектендіру 5 мин	Күтпеген жағдаятта адамға қорқыныш, асығыстық, абдырап қалу, бірден өзгелердің соңынан жүгіріп кеткісі келу сияқты сезімдер кедергі келтіруі мүмкін екенін талқылайды. Кез келген жағдайда бірізді әрекет етудің қажеттілігіне назар аударады. Практикалық жаттығу «Қауіпсіздікке не кедергі келтіреді?» - 4 минут. Мақсаты: қауіпті арттыратын және азайтатын әрекеттерді ажырату. Нұсқаулық: әрекеттер жазылған карточкаларды көрсетеді: «Тоқтап, жағдайды бағалау»; «Себебін білмей, бәрі жүгіріп бара жатқан жаққа жүгіру»; «Жауапты ересектердің немесе жедел қызметтердің нұсқауларын тыңдау»; «Қалдырып кеткен затыңды алу үшін кері қайту»; «Белгіленген қауіпсіз шығу жолына қарай қозғалу»; «Тезірек өту үшін өзгелерді итеру»; «Қауіп туралы ересек адамға хабарлау». Әрекеттерді екі топқа бөлуді және өз таңдауын түсіндіруді ұсынады: «Қауіпті азайтады» / «Қауіпті арттырады». Қорытынды: қауіпті жағдаятта жылдам әрекет ету әрдайым қауіпсіздікті білдірмейді. Ең маңыздысы — ойланып, бірізді әрекет ету.	Әрекеттерді екі топқа бөледі. Белгілі бір әрекеттің қауіпті неліктен арттыруы немесе азайтуы мүмкін екенін түсіндіреді.	Карточкалар, «Қауіпті азайтады» және «Қауіпті арттырады» деген екі аймақ.
4. Жеке практикалық бөлім 9 мин	Қауіп туындаған жағдайда негіз ретінде қолдануға болатын әмбебап әрекет ету реттілігімен таныстырады: 1. Тоқта және жағдайды бағала. 2. Қауіптің қай жерде екенін және қауіпсіз бағыттың қай жақта орналасқанын анықта. 3. Ресми нұсқауларды орында және қосымша қауіп тудырма. 4. Жағдай талап етсе, қауіпсіз жерге ауыс.	Алгоритммен танысады. Әрекеттердің реттілігін жеке орындайды. Құрастырған алгоритмін дұрыс нұсқамен салыстырып, қателерін түзетеді.	Әрекеттер жазылған карточкалар, алгоритм көрсетілген слайд.

	5. Көмек сұра және қажетті ақпаратты хабарла. Нақты әрекеттер төтенше жағдайдың түріне және ресми нұсқауларға байланысты болатынына назар аударады. Практикалық жаттығу «Қауіпсіз әрекет ету бағытын құрастыр» — 7 минут. Мақсаты: қауіпсіз шешім қабылдау реттілігін меңгеру. Нұсқаулық: әр білім алушыға әрекеттер жазылған, бірақ реті араластырылған карточкалар береді. Жағдаят: «Іс-шара өтіп жатқан кезде ғимаратта дабыл қосылды және ғимараттан шығу қажеттігі туралы хабарлама келіп түсті». Әрекеттерді дұрыс ретке келтіру қажет: ағымдағы істі тоқтату; жағдайды бағалау; нұсқауларды тыңдау; белгіленген шығу жолын анықтау; сол бағытпен сабырлы түрде қозғалу; заттарды алу үшін кері қайтпау; сыртқа шыққаннан кейін қауіпсіз аймақта қалып, одан әрі берілетін нұсқауларды орындау. Қорытынды: алгоритм абдырап қалмай, әрекеттердің реттілігін сақтауға көмектеседі.		
5. Жұптық жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 мин	Алгоритмді әртүрлі жағдаяттарға қолдануды ұсынады. Практикалық жаттығу «Әрі қарай не істеу керек?» — 8 минут. Мақсаты: нақты жағдайды ескере отырып, қауіпсіз мінез-құлық алгоритмін қолдану дағдысын дамыту. Нұсқаулық: әр жұпқа бір карточкадан береді. 1-жағдаят: «Сауда орталығында өрт дабылы қосылып, эвакуация жарияланды». 2-жағдаят: «Жаппай іс-шара кезінде айналадағы адамдар бір-бірін қатты қыса бастады». 3-жағдаят: «Ғимарат ішінде болған кезде жердің қатты дірілдегенін сездің».	Жұппен жағдаятты талдайды. Жауіпті анықтайды. Қауіпсіз әрекеттердің реттілігін құрастырып, көмек сұраудың тәсілін анықтайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар.

	4-жағдаят: «Қоғамдық орында өзіңмен бірге келген ересектерді көзден таса қылып алдың». Жұп жағдаятты мына сұрақтар бойынша талдайды: «Не болды?» «Не қауіпті болуы мүмкін?» «Алғашқы әрекет қандай болуы керек?» «Не істеуге болмайды?» «Кімнен немесе қай жерден көмек сұрауға болады?» Талқылаудан кейін қысқаша әрекет ету реттілігін құрастырады. Өрт, жер сілкінісі және басқа да төтенше жағдайлар кезіндегі нақты ережелер қатысушылардың болжамдарына емес, ресми нұсқауларға сәйкес болуы керектігін атап көрсетеді.		
6. Қауіпсіз мінез-құлық тәсілдерін топпен талқылау 8 мин	Практикалық жаттығу «Алгоритмдегі қате» — 6 минут. Мақсаты: қауіпті шешімдерді анықтау арқылы қауіпсіз әрекет ету алгоритмін бекіту. Нұсқаулық: әр топқа кейіпкер бірнеше қате жіберген оқиға жазылған мәтін береді. Мысалы: «Эвакуация туралы хабарланған кезде Данияр алдымен заттарын жинауды жалғастырды. Содан кейін бірнеше адамның басқа жаққа қарай жүгіріп бара жатқанын көріп, олардың соңынан ерді. Шығатын жерге жақындағанда, алға тезірек өту үшін адамдарды итере бастады. Сыртқа шыққаннан кейін кабинетте телефоны қалып қойғаны есіне түсіп, оны алып келу үшін қайта оралмақ болды». Тапсырма: тәуекелді арттыратын барлық әрекеттерді анықтап, олардың әрқайсысын қауіпсіз әрекетпен алмастыру. Басқа топтарға адамдардың қатты қысылуы, қоғамдық орында бағдардан адасу немесе басқа да ықтимал қауіпті жағдайлар туралы оқиғалар ұсынылады. Топтардың таныстырылымынан кейін ортақ реттілік қалыптастырылады: бағалау → қауіпсіз нұсқауларды орындау → тәуекелді арттырмау → қауіпсіз жерге ауысу → қажет болған жағдайда көмек сұрау.	Кейіпкердің мінез-құлқындағы қателерді анықтайды. Әр әрекетке қауіпсіз балама ұсынады. Түзетілген алгоритмді таныстырады.	Оқиғалар жазылған карточкалар, А4 парақтары, маркерлер.

	Қорытынды: ережені білу жеткіліксіз. Қате әрекетті дер кезінде байқап, оны қауіпсіз әрекетпен алмастыра білу маңызды.		
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қоғамдық және төтенше жағдаяттар күтпеген жерден туындауы мүмкін екенін қорытындылайды. Сондықтан адамның алғашқы эмоциялық реакцияға берілмей, қауіпсіз әрекеттердің реттілігін сақтауы маңызды екенін атап көрсетеді. Практикалық жаттығу «Егер жағдай өзгерсе...» — 4 минут. Мақсаты: қауіпсіз мінез-құлықтың негізгі қағидасын бекіту. Нұсқаулық: үш сөйлемді аяқтауды ұсынады: «Егер мен қауіпті байқасам, алдымен мен...»; «Қауіпті арттырмау үшін мен...»; «Егер маған көмек қажет болса, мен...». Бірнеше жауапты талқылайды. Қорытынды: қауіпсіз мінез-құлық болып жатқан жағдайды бағалаудан басталады және нақты жағдаяттан ресми нұсқауларды ескере отырып, бірізді әрекет етумен жалғасады.	Сөз орамдарын аяқтайды. Алгоритмнің негізгі элементтерін қайталайды. Қалауы бойынша өз таңдауын түсіндіреді.	Рефлексияға арналған карточкалар.

Практикалық сабақ
8-сабақ

Күні	4-тоқсан, сәуір
Сынып	6-сынып
Сабақтың тақырыбы	Эмоциялық тұрақтылық және қауіпсіз шешім қабылдау
Сабақтың мақсаты	Өзінің эмоционалдық жағдайын ескере отырып, қауіпсіз мінез-құлық нұсқасын таңдау.
Күтілетін нәтиже	- эмоционалдық жағдайдың шешім қабылдау мен мінез-құлыққа қалай әсер ететінін анықтайды; - күшті эмоциялар импульсивті шешімге әкелуі мүмкін жағдайларды таниды; - мінез-құлық нұсқалары мен олардың салдарын салыстырады; - өзінің эмоционалдық жағдайын ескере отырып, қауіпсіз мінез-құлық нұсқасын таңдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен амандасып, сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлайды. Практикалық жаттығу «Бір секундтағы шешім» — 2 минут. Мақсаты: эмоционалдық жағдай мен қабылданатын шешімнің өзара байланысын түсінуге жетелеу. Нұсқаулық: мынадай жағдаят ұсынады: «Саған: «Біз сенің кесіріңнен жеңіліп қалдық. Командада сен мүлде болмағаның жақсы еді» деген хабарлама келді». Содан кейін: «Бірден не істегің келуі мүмкін?» — деп сұрайды. Ықтимал жауаптар: дөрекі жауап беру, ол адамды контактілерден өшіру, ренжітетін сөздер жазу, шағымдану, мүлде жауап бермеу. Екінші сұрақ: «Алғашқы ойға келген әрекет міндетті түрде ең дұрыс шешім бола ма?» Қорытынды: күшті эмоция адамды бірден әрекет етуге итермелеуі мүмкін, бірақ алғашқы ойға келген әрекет әрдайым қауіпсіз шешім бола бермейді.	Жағдаятты талдайды. Алғашқы реакцияларды атайды және оларды салыстырады.	Хабарлама көрсетілген слайд.
2. Ұғымдарды енгізу: эмоционалдық тұрақтылық және қауіпсіз шешім 5 мин	Эмоциялар болып жатқан жағдай туралы маңызды ақпарат беретінін, алайда адам қатты эмоционалдық шиеленіс жағдайында болған кезде өз әрекетінің салдарын бағалау қиындай түсетінін түсіндіреді. Эмоционалдық тұрақтылық — эмоционалдық тұрғыдан күрделі жағдайда өз мінез-құлқын басқара алу қабілетін сақтауға көмектесетін қасиет. Қауіпсіз шешім — өзіне және айналасындағыларға қосымша қауіп төндірмейтін әрі ықтимал салдарды ескеретін әрекет нұсқасы. Практикалық жаттығу «Бір жағдаят – әртүрлі шешім» — 3 минут. Мақсаты: эмоционалдық жағдайдың мінез-құлықты таңдауға әсер етуі мүмкін екенін көрсету.	Екі түрлі эмоционалдық жағдайда болуы мүмкін реакцияларды салыстырады. Эмоциялардың мінез-құлық таңдауға әсерін түсіндіреді.	Жағдаяттар көрсетілген слайд.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Нұсқаулық: жағдаят: «Сыныптасың абайсызда сені итеріп кетті, бірақ кешірім сұрамады». Екі түрлі жағдайды елестетуді ұсынады: А) сен сабырлысың; Ә) қиын күннен кейін онсыз да ашулысың. Сұрақ: «Шешім әртүрлі болуы мүмкін бе? Неліктен?» Қорытынды: жағдаяттың өзі бірдей болып қалуы мүмкін, бірақ біздің жағдайымыз оны қалай қабылдайтынымызды және оны қалай жасағымыз келетінін өзгерте алады.		
3. Тәжірибені өзектендіру 5 мин	Шешім көбіне күшті эмоцияның әсерімен қабылданатын жағдаяттарды талқылайды: реніш, ашу, қорқыныш, қобалжу, қатты қуану, көңіл қалу. Практикалық жаттығу «Эмоция әрекетке итермелейді» – 4 минут. Мақсаты: эмоциялық импульс пен саналы шешімді ажырата білуді үйрену. Нұсқаулық: карточкалардағы жұптарды көрсетеді: «Ашуландым → дөрекі жауап бергім келеді»; «Қорықтым → бірден қашып кеткім келеді»; «Ренжідім → адамды ортақ чаттан өшіргім келеді»; «Қатты қуандым → ұсынысқа бірден келіскім келеді»; «Көңілім қалды → бәрін тастағым келеді». «Мұнда эмоция қайсы, ал сол эмоция итермелеп тұрған әрекет қайсы?» – деп анықтауды ұсынады. Содан кейін: «Алғашқы секундта істегің келген әрекетті міндетті түрде орындау керек пе?» – деп сұрайды. Қорытынды: эмоция мен әрекет – бір нәрсе емес. Олардың арасында таңдау жасауға болады.	Эмоционалдық жағдай мен әрекетті ажыратады. Эмоциялық импульс бойынша бірден әрекет етудің неліктен әрдайым дұрыс емес екенін талқылайды.	Карточкалар
4. Жеке практикалық бөлім 9 мин	Эмоционалдық шиеленіс жағдайында шешім қабылдау алгоритмімен таныстырады: 1. Байқа: «Мен қазір не сезініп тұрмын?» 2. Асықта: эмоцияң қатты болса, бірден әрекет етпе. 3. Нұсқаларды қарастыр: «Мен не істей аламын?»	Кейіпкердің эмоционалдық жағдайын анықтайды. Мінез-құлықтың үш нұсқасы мен олардың салдарын салыстырады.	Жеке жұмысқа арналған карточкалар.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	4. Салдарын ойлан: «Әр нұсқаны таңдасам, не болады?» 5. Қауіпсіз әрекетті таңда. Практикалық жаттығу «Үш нұсқа» — 7 минут. Мақсаты: шешім қабылдас бұрын мінез-құлықтың әртүрлі нұсқаларын салыстыруды үйрену. Нұсқаулық: әр білім алушыға мынадай жағдаят ұсынады: «Сыныптасың сенің хабарламанды рұқсатсыз басқа адамға жібергенін білдің». Алдымен өзіңнің эмоционалдық жағдайыңды анықтап, үш нұсқаны қарастыру ұсынылады: А) бірден оған балағат сөздер жазу; Ә) оған жауап ретінде оның жеке хаттарын басқа адамдарға жіберу; Б) импульсивті түрде жауап бермей, сабырға келіп, кейін жағдаятты тыныш талқылау немесе қажет болса көмекке жүгіну. Әр нұсқа бойынша мына сұрақтарға жауап беріледі: «Бірден не болады?» «Бұл кейін қандай салдарға әкелуі мүмкін?» «Қай нұсқа қауіпсіздеу?» Қорытынды: қауіпсіз шешім қабылдау дәл қазір не істегің келетініне ғана емес, әр әрекеттің салдарына да баға беруді талап етеді.	Қауіпсіз нұсқаны таңдап, өз шешімін түсіндіреді.	
5. Жұптық тәжірибе: өз жағдаятын талдау 10 мин	Алгоритмді алтыншы сынып оқушыларының типтік жағдаяттарына қолдануды ұсынады. Практикалық жаттығу «Бірден істесем...» – 8 минут. Мақсаты: мінез-құлықты таңдаған кезде өзінің эмоционалдық жағдайын ескеруді үйрету. Нұсқаулық: әр жұпқа бір жағдаяттан ұсынады: 1. «Жеңілістен кейін қатты ашуландың, ал топтың басқа мүшесі сені мазақтай бастады». 2. «Досың сені кездесуге шақырмады, ал сен ортақ чаттан олардың түскен суреттерін көрдің».	Кейіпкердің эмоционалдық жағдайын талдайды. Импульсивті реакцияны анықтайды. Ықтимал салдарды болжайды және қауіпсіз мінез-құлық нұсқасын таңдайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	3. «Нашар баға алып қалудан қорқып, дайын жауаптарды көшіріп алуды ойлап отырсың». 4. «Интернетте саған қауіпті челленджге қатысу ұсынылды және өзіңнің қорықпайтыныңды дәлелдегің келіп тұр». 5. «Жанжалдан кейін басқа адам туралы ренжітетін жазбаны бірден жариялағың келді». Жұп жағдаятты төрт сұрақ бойынша талдайды: «Мен не сезіп тұрмын?» «Мен бірден не істегім келеді?» «Бұл қандай салдарға әкелуі мүмкін?» «Қай шешім қауіпсіздеу болады?» Содан кейін қатысушылар өздері тандаған шешімді таныстырады.		
6. Қауіпсіз шешім қабылдау тәсілдерін топпен талқылау 8 мин	Практикалық жаттығу «Шешім редакторлары» – 6 минут. Мақсаты: импульсивті шешімді қауіпсіз шешімге айналдыру дағдысын бекіту. Нұсқаулық: әр топқа бірнеше «дайын шешім» ұсынады: «Мен ашуландым – бірден ойымдағының бәрін жазып жібердім»; «Мен қорқып кеттім – не болып жатқанын анықтамастан, басқалардың соңынан жүгірдім»; «Мен ренжідім – басқа адамның суретін жариялап жібердім»; «Мен достарыма қатты ұнағым келді — сондықтан қауіпті ұсынысқа келістім». Тапсырма: эмоцияны → импульсивті шешімді → ықтимал салдарды анықтау, содан кейін шешімді қауіпсіз етіп «өңдеу». Топ формула бойынша бір мысал келтіреді: «Мен...сеземін → мен... → қалаймын, егер мен осылай жасасам → қауіпсіз...болады». Қорытынды: эмоционалды тұрақтылық эмоциялардың болмауында емес, оның жағдайын ескеру және күшті	Дайын шешімдерді талдайды. Эмоцияның әсері мен салдарын анықтайды. Импульсивті нұсқаны қауіпсіз әрекетпен алмастырып, өз тандауын түсіндіреді.	Шешімдер жазылған карточкалар, А4 парақтары, маркерлер.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	эмоцияның мінез-құлықты автоматты түрде анықтауға жол бермеу қабілетінде көрінеді. Эмоцияның табиғи әрі маңызды екенін, алайда шешімді адамның өзі қабылдайтынын қорытындылайды. Күшті эмоция кезінде әсіресе асықпай, әрекеттердің салдарын бағалаудың маңызды екенін атап көрсетеді. Практикалық жаттығу «Шешім қабылдар алдында мен...» – 4 минут. Мақсаты: қауіпсіз шешім қабылдаудың жеке реттілігін бекіту. Нұсқаулық: үш сөз орамын аяқтауды ұсынады: «Егер эмоциям өте күшті болса, әрекет етпес бұрын мен...»; «Шешім қабылдар алдында мен ... туралы ойланамын»; «Мен үшін қауіпсіз шешім – бұл ... шешім». Қалауы бойынша бірнеше білім алушы өз жауаптарын дауыстап айтады. Қорытынды: эмоцияны байқау → импульсивті әрекет етпеу → нұсқаларды қарастыру → салдарын ойлау → қауіпсіз әрекетті таңдау.	Сөз орамдарын аяқтайды. Қауіпсіз шешім қабылдаудың жеке реттілігін тұжырымдайды. Қалауы бойынша өз жауаптарымен бөліседі.	Рефлексияға арналған карточкалар.

7-СЫНЫП
Практикалық сабақ
1-сабақ

Күні	1-тоқсан, қыркүйек
Сынып	7-сынып
Сабақтың тақырыбы	Психологиялық қысым және манипуляциялық ықпал
Сабақтың мақсаты	Құрдастардың теріс ықпалы жағдаятында әрекет етудің қауіпсіз тәсілін таңдау.
Күтілетін нәтиже	- қарым-қатынас барысында психологиялық қысымды және манипуляциялық ықпалдың жекелеген тәсілдерін ажыратады; - сыртқы ықпал адамның еркін таңдау жасау мүмкіндігін шектейтін жағдайларды анықтайды; - психологиялық қысымға сенімді түрде жауап беру алгоритмін қолданады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен амандасып, жұмысқа қолайлы ахуал қалыптастырады. Сабақтың тақырыбын хабарлайды: «Психологиялық қысым және манипуляциялық ықпал» . Сабақтың форматын қысқаша түсіндіреді: «Бүгін біз қысым дегеннің не екенін ұзақ талқыламаймыз. Оның күнделікті қарым-қатынаста қалай байқалатынын анықтап, өз шешімімізді сақтай отырып жауап беруді үйренеміз».	Педагог-психологпен амандасады. Жұмысқа дайындалады, сабақтың тақырыбымен танысады.	Сабақтың тақырыбы жазылған слайд
2. Тақырыпқа кіріспе. «Менің таңдауым ба, әлде ықпал ма?» жаттығуы 5 мин	Слайдтан екі шартты нұсқаны көрсетеді. Мысалы, сыныптық іс-шара өткізуге болатын екі орынды: А және Б нұсқаларын ұсынады. Әр білім алушыдан іштей өз таңдауын жасауды сұрайды. Содан кейін алдымен А нұсқасын, кейін Б нұсқасын таңдағандардың қол көтеруін сұрайды. Сұрақ қояды: «Егер сыныптың басым бөлігі басқа нұсқаны таңдаса, өз шешімін өзгерткісі келетін адам бола ма?» Талқылайды: «Шешімге не әсер етуі мүмкін: басқа адамдардың дәлелдері, көпшіліктің пікірі, өзгелерден ерекшеленіп қалудан қорқу?» Тақырыпқа бағыттайды: «Адамдар бір-біріне үнемі ықпал етеді. Бірақ ықпалдың түрі әртүрлі болады. Бүгін біз қарапайым сендіру қай жерде аяқталып, қысым қай жерде басталатынын анықтап көреміз».	Жеке таңдау жасайды. Топтың таңдауын бақылайды. Адамның кейде айналасындағылардың ықпалымен өз шешімін неге өзгертетінін түсіндіреді.	Таңдаудың екі нұсқасы көрсетілген слайд
3. Ықпал мен қысымды ажырату. «Шекарасы қай жерде?» жаттығуы 5 мин	Үш репликаны бірінен кейін бірін көрсетеді: 1. «Сабақтан кейін маған көмектесесің бе?» 2. «Бұлай істейік, өйткені тезірек аяқтаймыз. Бірақ шешімді бірге қабылдайық».	Үш жағдайды салыстырады. Өтініш, сендіру және психологиялық қысым арасындағы	«Өтініш – сендіру – қысым» слайды

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	3. «Егер сен нағыз дос болсаң, маған көмектесуге міндеттісің». Осы пікірлердің айырмашылығын анықтауды ұсынады. Жауаптардан кейін үш ұғымды енгізеді: өтініш – сендіру – қысым. Қысқаша түсіндіреді: өтініш кезінде адам бас тарта алады; сендіру кезінде оған белгілі бір дәлелдер ұсынылады; ал психологиялық қысым кезінде бас тартуды қиындату үшін қорқыныш, кінә сезімі, қарым-қатынасты жоғалтып алудан қорқу, мазақ ету немесе топтық қысым қолданылады.	айырмашылықтарды анықтайды. Қысымды байқауға болатын белгілерді тұжырымдайды.	
4. Топтық практикалық жұмыс. «Көрінбейтін түймелер» 8 мин	Оқушыларды 4-5 адамнан тұратын топтарға біріктіреді және жағдаяттарды талдауды ұсынады. 1-жағдаят. «Маған дайын жұмысыңды жіберші. Сен нағыз доссың ғой, бас тартпайсың». 2-жағдаят. Топтық чатта сыныптасын алдап, күлкіге айналдыру ұсынылады: «Бәрі келісті. Тек сен тағы бастайсың. Қыңқылдақ болма». 3-жағдаят. «Не, қорқып қалдың ба? Қорқақ емес екенінді дәлелде». 4-жағдаят. «Тек ешкімге айтпа. Егер ересектерге айтып қойсаң, мен саған енді ешқашан ештеңе сеніп айтпаймын». Мына сұрақтарға жауап беруді ұсынады: адам неге қол жеткізгісі келеді; ол неге ықпал етуге тырысады; қысым болмаған жағдайда кейіпкер қандай шешім қабылдай еді? Жауаптардан кейін қысым тетіктерін нақтылайды: қорқыныш, кінә, мазақ ету қорқынышы және топтан шығару.	Шағын топтарда жұмыс істейді. Жағдаяттарды талдайды. Ықпал етудің мақсатын және қысым жасалатын сезімді анықтайды. Топтың қорытындысын ұсынады. Ықпал етудің әртүрлі тәсілдерін салыстырады.	Жағдаяттар жазылған карточкалар, тақта / флипчарт
5. Алгоритмді қалыптастыру. «Психологиялық радар» 10 мин	Айтады: «Біз қысым жасаудың кейбір тәсілдерін байқауды үйрендік. Бірақ шынайы жағдайда болып жатқан нәрсені ұзақ талдауға әрдайым уақыт бола бермейді. Сондықтан қарапайым алгоритм қажет».	Алгоритммен танысады. Ұсынылған жағдаяттарға үш тексеру сұрағын қолданады.	«ТОҚТА – ТЕКСЕР – ШЕШ» слайды

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	«ТОҚТА – ТЕКСЕР – ШЕШ» алгоритмін ұсынады. ТОҚТА. Автоматты түрде жауап берме. Қажет болса, кідіріс жаса. ТЕКСЕР. Өзіңнен сұра: 1. Мен мұны өзім шынымен жасағым келе ме? 2. Мен «жоқ» деп айта аламын ба? 3. Егер мен бас тартсам не болады?» ШЕШ. Әрекетті таңда: егер бұл шынымен өз шешімің болса – келісу; бас тарту; басқа нұсқа ұсыну; әңгімені тоқтату; егер қорқыту немесе көмек сұрау. Қысқа жаттығу жүргізеді. Мына пікірлерді оқиды: «Көмектесе аласың ба? Егер қолыңнан келмесе, ештеңе етпейді». «Құпиясөзіңді бер. Егер маған сенсең, бересің». «Меніңше, бұл нұсқа жақсырақ, бірақ бірге шешейік». «Егер қазір кетсең, менімен енді араласпай-ақ қой». Әр пікірден кейін сұрайды: «Радарың не көрсетіп тұр? Қай кезеңде тоқтау керек?»	Психологиялық қысымның бар-жоғын анықтайды. Өз шешімін дәлелдейді.	
6. Жұпта жаттығу. «Сабырмен «жоқ» деп айту» рөлдік жаттығуы 9 мин	Түсіндіреді: «Қысымды тану – дағдының жартысы ғана. Екінші жартысы – жауап бере білу». Жауап үлгісін көрсетеді: <i>кідіріс → өз шешімің → қысқа жауап → әрекет</i>. Жауапты бастауға болатын мысалдар: «Маған ойланып алу керек»; «Жоқ, мен мұны істемеймін»; «Бұл маған сәйкес келмейді»; «Мен қатыспауға шешім қабылдадым». Мынаны атап көрсетеді: «Міндет – ең қатқыл жауапты ойлап табу емес. Өз ұстанымыңды сабырмен сақтай білу маңызды». Жұптарға жағдаяттар таратады.	Жұппен жұмыс істейді. Ұсынылған жағдаяттарды сахналайды. Кідіріс жасап, сенімді түрде бас тартуды жаттықтырады. Рөлдерін ауыстырады. Өз жауабын талдап, қажет болған жағдайда қайта тұжырымдайды.	Рөлдік жағдаяттар жазылған карточкалар, жауап үлгісі көрсетілген слайд

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	1. «Жауаптарыңды жіберші. Не, қимай тұрсың ба?» Бас тартқаннан кейін: «Мен саған көмектесіп жүрдім, ал сен мұны да істей алмайсың». 2. «Бұл суретті ортақ чатқа жүктейік». Бас тартқаннан кейін: «Бәрінен дұрыс болғысы келетін жалғыз сенсің». 3. «Педагогке жобаны бәріміз бірге дайындағанымызды айт». Бас тартқаннан кейін: «Сенің кесіріңнен бүкіл топтың мәселесі болады». Бірінші қатысушы шартты түрде қысым көрсетеді, екіншісі жауап береді. Кейін рөлдерін ауыстырады. Алғашқы әрекеттен кейін жауапты талдауды ұсынады: «Ұстанымың түсінікті болды ма? Артық ақталмадың ба? Оны қалай қысқартуға болады?»		
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Білім алушылардың назарын «ТОҚТА – ТЕКСЕР – ШЕШ» алгоритміне қайта аударады. Үш сөз орамын аяқтауды ұсынады: «Бүгін мен түсіндім...» «Бүгін мен үйрендім...» «Бұл дағды маған мына жағдайда қажет болуы мүмкін...» Жауаптарды қалаған білім алушылар өз еркімен дауыстап айтады. Қорытындылайды: «Біз бір-бірімізден өтініш жасай аламыз, ұсыныс айтып, сендіре аламыз. Адамға «жоқ» деп еркін айту қиын болған жерде шекара пайда болады. Егер қысымды байқасаңыз, бірден жауап берудің қажеті жоқ. Кідіріс жағдаятты тексеріп, өз шешіміңді қабылдауға мүмкіндік береді».	Рефлексия сұрақтарына жауап береді. Қандай дағдыны меңгергенін тұжырымдайды. Қалаған жағдайда өз қорытындысымен топпен бөліседі.	«Не түсіндім? Не үйрендім? Қайда қолданамын?» қорытынды слайды

Диагностикалық сабақ
2-сабақ

Күні	1-тоқсан, қазан
Сынып	7-сынып

Сабақтың тақырыбы	Буллинг, зорлық-зомбылық және қауіпсіз әрекет ету
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың буллинг немесе зорлық-зомбылық жағдайында қауіпсіз әрекет етуіне ықпал ететін өзара қарым-қатынас пен психологиялық әл-ауқат ерекшеліктерін бағалау, құрдастарымен қауіпсіз емес қарым-қатынастың ықтимал белгілерін және қосымша психологиялық қолдауға қажеттілікті анықтау.
Күтілетін нәтиже	– білім алушылардың құрдастарымен және ересектермен өзара әрекет ету ерекшеліктері туралы ақпарат алынады; – қауіпсіз емес қарым-қатынастың, әлеуметтік оқшауланудың, қысымның немесе жанжалды өзара әрекет етудің ықтимал белгілері анықталады; – білім алушылардың психологиялық әл-ауқат деңгейі және өзіне әрі айналасындағыларға қатынас ерекшеліктері туралы ақпарат алынады; – қосымша психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	Білім алушылармен амандасып, тыныш әрі қауіпсіз атмосфера қалыптастырады. Жасөспірімдік кезеңде құрдастармен қарым-қатынастың ерекше маңызға ие болатынына назар аударады: топқа тиесілі болу сезімі, сыныптастардың қабылдауы, достық және құрдастар арасындағы орны эмоционалдық жағдайға елеулі ықпал етуі мүмкін. Ұжымда пікірталас, жанжал, топтарға бөліну, елемеу, келемеждеу немесе қысым көрсету жағдайлары туындауы мүмкін екенін атап өтіп, қарапайым келіспеушілік пен адамның психологиялық немесе физикалық қауіпсіздігі бұзылатын жағдайларды ажырата білудің маңызын түсіндіреді. Сабақтың диагностикалық сипатта өтетінін және педагог-психологке білім алушылардың өзара әрекет ету ерекшеліктері мен психологиялық әл-ауқаты туралы ақпарат алуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді.	Педагог-психологті тыңдап, жұмысқа қатысады. Қалауы бойынша құрдастарымен өзара әрекет ету кезінде адамның сабырлылықты сақтау немесе жеке шекарасын қорғау қиын болатын жағдайларға жалпы мысалдар келтіреді. Сабақтың мақсаты және өткізілу тәртібімен танысады.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. \ Презентация немесе педагог-психологтің тірек материалы.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
2. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	Екі диагностикалық әдістемені орындау тәртібін түсіндіреді. Бірінші тапсырма айналасындағылардың қарым-қатынас ерекшеліктері мен өзара әрекет ету тәжірибесіне қатысты екенін, ал екіншісі психологиялық әл-ауқаттың жекелеген сипаттарын, адамның өзіне және айналасындағыларға қатынасын бағалауға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. Диагностикалық тапсырмалар білімді тексеру болып табылмайтынын және дұрыс немесе бұрыс жауаптардың болмайтынын атап көрсетеді. Сыныптастардың жауаптарына бағдарланбай, өз бетінше және шынайы жауап берудің маңызын түсіндіреді. Педагог-психолог техникалық және ұйымдастырушылық мәселелер бойынша көмектесе алатынын, бірақ білім алушының орнына жауап таңдауға ықпал етпейтінін нақтылайды.	Нұсқаулықты тыңдап, платформа және дайындалған материалдармен танысады. Тапсырмаларға қолжетімділікті тексереді. Қажет болған жағдайда әдістемелерді орындау тәртібі бойынша нақтылаушы сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. \ Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
3. Диагностика жүргізу 32 мин	Екі диагностикалық әдістемені ретімен орындауды ұйымдастырады. 1. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сұрақнамасы. Бастамас бұрын айналасындағылардың қарым-қатынас ерекшеліктерін өз бетінше бағалау қажеттігіне назар аударады. Сұрақтар құрдастармен және ересектермен өзара әрекет етудің әртүрлі нысандарын, оның ішінде қабылдау, қолдау, қысым, келемеждеу немесе қауіпсіз емес қарым-қатынас жағдайларын қамтуы мүмкін екенін түсіндіреді. Қажет болған жағдайда жауап мазмұнына ықпал етпей, сұрақтың тұжырымын түсінуге	Диагностикалық әдістемелерді белгіленген ретпен өз бетінше орындайды. Нұсқаулықтар мен сұрақтарды мұқият оқып, өз тәжірибесі мен жағдайына сәйкес жауаптарды таңдайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық немесе ұйымдастырушылық қиындықтар туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді. Бірінші әдістемені аяқтағаннан кейін екіншісіне көшеді.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқаты шкаласы. Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Практикум жинағы.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	көмектеседі. 2. К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқаты шкаласы. Сұрақтардың білім алушының өзіне, айналасындағы адамдарға, өз өміріне қатынасына және басқалармен өзара әрекет ету мүмкіндіктеріне қатысты екенін түсіндіреді. Сыныптастарымен өзін салыстырмай, сабырлы түрде және өз бетінше жауап беруді ұсынады. Диагностика барысында білім алушылардың эмоционалдық жағдайын және өзара әрекет ету сипатын бақылайды, тапсырмаларды өз бетінше орындау талаптарының сақталуын қадағалайды. Қажет болған жағдайда техникалық көмек көрсетеді. Жеке жауаптарға пікір білдірмейді, білім алушылардың нәтижелерін бір-бірімен салыстырмайды және топ ішінде алдын ала нәтижелерді жарияламайды.		
4. Қысқаша талқылау және практикалық ұсынымдар 2 мин	Диагностикалық тапсырмалар аяқталғаннан кейін білім алушылардың назарын қауіпсіз әрекет ету тақырыбына қайта аударады. Буллинг, зорлық-зомбылық, жүйелі келемеждеу, қорқыту, кемсіту, әдейі окшаулау немесе топ тарапынан қысым көрсету адамның міндетті түрде өз бетінше шешуі тиіс жағдайлар емес екенін атап көрсетеді. Көмекке дер кезінде жүгінудің маңызын түсіндіреді: қауіпсіз емес жағдай туралы неғұрлым ертерек белгілі болса, оны тоқтатып, қажетті қолдау көрсету мүмкіндігі соғұрлым жоғары болады. Көмек сұрау	Ұсынымдарды тыңдап, оларды өзара әрекет етудің жалпы жағдайларымен байланыстырады. Қалауы бойынша сұрақтар қояды. Қауіпсіз емес жағдайлар туындаған кезде қолдауға дер кезінде жүгінудің маңызын түсінеді.	Педагог-психологтің тірек материалы.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
5. Қорытындылау, сабақты аяқтау 3 мин	әлсіздіктің немесе өзін қорғай алмаудың белгісі емес екенін атап өтеді. Білім алушыларға зейінділігі, дербестігі және шынайылығы үшін алғыс білдіреді. Нәтижелерді педагог-психолог өңдейтінін және олар білім алушылардың өзара әрекет ету ерекшеліктері мен психологиялық әл-ауқатын түсіну, сондай-ақ психологиялық қолдаудың алдағы бағыттарын айқындау үшін пайдаланылатынын түсіндіреді. Сынып қатысып отырған кезде жеке нәтижелерді жарияламайды. Көмекке мәселе туындағаннан кейін ғана жүгіну емес, өзінің эмоционалдық жағдайындағы өзгерістерді, қауіпсіз еместік сезімін, ұзаққа созылған эмоционалдық ширығуды немесе жалғыздық сезімін дер кезінде байқаудың маңызды екенін атап көрсетеді. Білім алушы сенім артатын педагог-психологке немесе басқа ересек адамға жүгіну мүмкіндігін еске салады.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Қажет болған жағдайда сұрақтар қояды. Қалауы бойынша сабақтан кейін педагог-психологке жеке жүгінеді.	Педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат. Көмекке қауіпсіз жүгіну туралы жадынама.

Диагностикалық сабақ
3-сабақ

Күні	2-тоқсан, қараша
Сынып	7-сынып
Сабақтың тақырыбы	Эмоциялық жағдай және қауіпсіз шешім қабылдау
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың эмоционалдық жағдайының ерекшеліктерін зерттеу және ішкі эмоционалдық жағдай, ішкі тіректі сақтай білу қабілеті мен күрделі әрі тәуекелді жағдайларда қауіпсіз шешім қабылдау арасындағы байланысты көрсету.
Күтілетін нәтиже	- білім алушылардың эмоционалдық жағдайы туралы ақпарат алынады; - білім алушылар мазасыздық, эмоционалдық шиеленіс және көңіл-күйдің төмендеуі жағдайды бағалауға және әрекет ету тәсілін таңдауға қалай әсер ететінін түсінеді;

	- білім алушылар ойланып, қауіпсіз шешім қабылдауда ішкі тіректің маңызын түсінеді; - қосымша психологиялық-педагогикалық қолдау қажет болуы мүмкін білім алушылар анықталады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	Білім алушылармен амандасып, тыныш жұмыс атмосферасын қалыптастырады. Жасөспірімдік кезеңде эмоциялық жағдай адамның болып жатқан оқиғаларды қабылдауына және мінез-құлқына елеулі ықпал етуі мүмкін екеніне назар аударады. Мазасыздық, қатты реніш, ашулану немесе эмоциялық ширығу кезінде адамның бір сәт тоқтап, ықтимал салдарды бағалауы және әрекет етудің неғұрлым қауіпсіз нұсқасын таңдауы қиындайтынын түсіндіреді. Ішкі тірек ұғымына тоқталып, оны эмоциялардың немесе айналасындағылардың ықпалына қарамастан, адамның өзімен, өз құндылықтары және мүдделерімен байланысын сақтай білу қабілеті ретінде түсіндіреді. Сабақтың диагностикалық сипатта өтетінін және білім алушылардың эмоциялық жағдайы туралы ақпарат алуға мүмкіндік беретінін айтады.	Педагог-психологті тыңдап, жұмысқа қатысады. Неліктен қатты эмоциялық күйзеліс кезінде шешім қабылдағаннан гөрі, сабырлы күйде шешім қабылдау жеңіл болатыны туралы жалпы сұрақтарға жауап береді. Сабақтың тақырыбы және мақсатымен танысады.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	RCADS-25 әдістемесін орындау тәртібін түсіндіреді. Сұрақтардың эмоциялық жағдай мен адамның ішкі сезімдеріне қатысты екенін атап өтіп, сондықтан жауаптарды өз бетінше және өзінің нақты жағдайына сәйкес белгілеу маңызды екенін түсіндіреді. Дұрыс немесе бұрыс жауаптардың болмайтынын айтады. Нәтижелердің көпшілік алдында талқыланып, талқыланбайтынына және білім алушының тұлғасына берілетін баға болып табылмайтынына назар аударады.	Нұсқаулықты тыңдап, әдістемені орындау тәртібімен танысады. Қажет болған жағдайда ұйымдастырушылық немесе техникалық сипаттағы сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. RCADS-25. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
3. Диагностика жүргізу 25 мин	RCADS-25 әдістемесін орындауды ұйымдастырады. Бастамас бұрын сыныптастардың жауаптарына бағдарланбай, сұрақтарға шынайы жауап берудің	RCADS-25 әдістемесін өз бетінше орындайды. Тұжырымдарды мұқият оқып, өзінің жағдайы мен тәжірибесіне барынша	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. RCADS-25.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	маңызды екенін еске салады. Жұмыс барысында білім алушылардың эмоциялық жағдайын бақылайды, тыныш жұмыс ортасын және тапсырмаларды өз бетінше орындауын қамтамасыз етеді. Қажет болған жағдайда жауаптардың мазмұнына ықпал етпей, тек техникалық көмек көрсетеді. Жеке нәтижелерге пікір білдірмейді және сынып қатысып отырған кезде қорытынды жасамайды. Әдістемені аяқтағаннан кейін барлық сұрақтарға жауап берілгенін асықпай тексеріп, жұмысты аяқтауды ұсынады.	сәйкес келетін жауаптарды таңдайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық қиындықтар туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді.	Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
4. Қысқаша талқылау және практикалық ұсынымдар 9 мин	Білім алушылардың назарын эмоциялық жағдайдың шешім қабылдауға ықпалы тақырыбына қайта аударады. Қатты мазасыздық, қорқыныш, ашу, реніш немесе эмоциялық ширығу адамның назарын тарылтып, ықтимал салдарды бағалап үлгермей, асығыс әрекет етуге итермелеуі мүмкін екенін түсіндіреді. Ішкі тіректің болуы қысымға берілмеуге, кідіріс жасауға, өзінің құндылықтарын еске түсіруге және қауіпсіздеу әрекет тәсілін таңдауға көмектесетінін атап көрсетеді. Қарапайым алгоритм ұсынады: «тоқта – өз күйіңді байқа – жағдайды бағала – салдары туралы ойлан – қауіпсіз әрекетті таңда – қажет болған жағдайда көмекке жүгін» . Егер эмоциялық жағдай ұзақ уақыт бойы сабырлы ойлауға, қарым-қатынас жасауға немесе шешім қабылдауға кедергі келтірсе, бұл туралы ересек адамға дер кезінде айтып, қолдау алу маңызды екенін түсіндіреді.	Талқылауға қатысады. Күшті эмоциялар ойланып шешім қабылдауға кедергі келтіруі мүмкін жағдайларға мысалдар келтіреді. Ұсынылған алгоритмді қарастырып, шешім қабылдамас бұрын кідіріс жасауға көмектесетін әрекеттерді анықтайды. Ішкі тіректің және қолдауға дер кезінде жүгінудің маңызы туралы қорытынды жасайды.	Педагог-психологтің тірек материалы.
5. Аяқтау, қорытындылау 3 мин	Білім алушыларға зейінділігі мен шынайылығы үшін алғыс білдіреді. Қорытындылай келе, эмоциялық реакциялар өмірдің табиғи бөлігі екенін, алайда қатты ширығу кезінде асығыс шешім қабылдамау ерекше маңызды екенін атап көрсетеді. Өзінің эмоциялық	Қорытынды сөзді тыңдайды. Қалауы бойынша эмоциялық тұрғыдан күрделі жағдайда бір сәт тоқтап, неғұрлым ойланып шешім қабылдауға көмектесетін бір тәсілді	Педагог-психологке жеке жүгіну мүмкіндігі туралы ақпарат. Өзін-өзі қолдау және қауіпсіз шешім

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	жағдайына қамқорлық жасау және қолдауға дер кезінде жүгіну ішкі тіректі сақтауға әрі қауіпсіз әрекет етуге көмектесетінін түсіндіреді. Диагностика нәтижелерін педагог-психолог өңдейтінін және қажет болған жағдайда олар алдағы жеке немесе топтық жұмыстың негізі болатынын хабарлайды. Сынып қатысып отырған кезде жеке нәтижелерді жарияламайды.	атайды. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жүгіне алады.	қабылдау жөніндегі жадынама.

**Практикалық сабақ
4-сабақ**

Күні	2-тоқсан, желтоқсан
Сынып	7-сынып
Сабақтың тақырыбы	Цифрлық із, онлайн-тәуекелдер және қауіпсіз қарым-қатынас
Сабақтың мақсаты	Цифрлық ортада ақпаратты орналастыруға және таратуға байланысты тәуекелдерді бағалау.
Күтілетін нәтиже	- жарияланғаннан немесе жіберілгеннен кейін қандай ақпараттың өзі және басқа адамдар үшін тәуекел тудыруы мүмкін екенін анықтайды; - цифрлық ортада ақпаратты орналастыру мен таратудың ықтимал салдарын бағалайды; - ақпаратты жарияламас, жібермес немесе қайта жолдамас бұрын тексеру алгоритмін қолданады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен амандасып, жұмысқа қолайлы ахуал қалыптастырады. Сабақтың тақырыбын хабарлайды.	Педагог-психологпен амандасады. Жұмысқа дайындалады, сабақтың тақырыбымен танысады.	Сабақтың тақырыбы көрсетілген слайд. «Интернет мен туралы не біледі?»
2. Интеллектуалдық сергіту. «Шындық па, әлде цифрлық миф пе?» 5 мин	Білім алушыларға түсіндіреді: «Цифрлық мифтерден бастайық. Мен бір пікірді оқимын. Егер оны дұрыс деп санасаңыздар – бас бармақтарыңызды жоғары көтеріңіздер, күмәндансаңыздар – жанына қарай	Әр пікір бойынша өз ұстанымын білдіреді. Сыныптағы пікірлердің әртүрлі екенін байқайды.	«Шындық па, әлде цифрлық миф пе?» слайды

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	бағыттаңыздар, ал қате деп ойласаңыздар – төмен түсіріңіздер». 1. «Егер жарияланымды өшірсең, оны енді ешкім көрмейтініне сенімді болуға болады». 2. «Интернеттегі адам туралы ақпарат – тек оның өзі жазған мәліметтер». 3. «Жабық чат дегеніміз – хабарламаны оның шегінен тыс қайта жіберу мүмкін емес деген сөз». 4. «Менің жарияланымым басқа адамның цифрлық ізіне әсер етуі мүмкін». Жауаптарды бірден айтпайды. «Өз нұсқаларыңызды есте сақтаңыздар. Бірнеше минуттан кейін оларды тексереміз», – дейді.	Өз жауабын дәлелдеуге тырысады, бірақ әзірге дайын жауапты алмайды.	
2. Ақпараттық блок. «Цифрлық іздің анатомиясы» 8 мин	Сабактың басындағы цифрлық мифтерге қайта оралып, визуалды сызба арқылы қысқаша ақпарат береді. 1-факт. Цифрлық із тек жарияланған фотосуреттер мен жазбалардан тұрмайды. «Цифрлық із» дегенде көп адам тек фотосуреттер мен жазбаларды елестетеді. Алайда адамның цифрлық ортадағы ізі пікірлерді, реакцияларды, тіркелімдерді, іздеу әрекеттерін, сервистермен өзара әрекеттесуді және басқа да цифрлық белсенділікті қамтиды». 2-факт. Біз кейбір ақпаратты әдейі береміз, ал кейбір ақпарат цифрлық әрекет барысында қалыптасады. Слайдта екі аймақ көрсетіледі: «Мен хабарладым» және «Менің әрекеттерімнің нәтижесінде пайда болды». Біріншіге мысал: фотосуретті жариялау. Екіншісіне мысал: цифрлық сервистегі белсенділік туралы деректер. 3-факт. Әр түрлі адамдар бірдей ақпаратты әр түрлі қабылдай алады. «Бір фотосурет немесе бір сөйлем достар үшін қалыпты көрінуі мүмкін. Бірақ оны басқа аудитория мүлде	Қысқаша ақпараттық блокты тыңдайды. Жаңа ақпаратты бастапқы жауаптарымен салыстырады. Қате түсініктерін түзетеді. Нақтылау сұрақтарын қояды.	«Цифрлық іздің анатомиясы» инфографикасы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	басқаша қабылдауы немесе бастапқы контекстен тыс басқа мағына беруі мүмкін». 4-факт. Цифрлық ізге басқа адамдар да әсер етуі мүмкін «Егер біреу сіздің фотосуретіңізді жарияласа, сізді белгілесе, хат алмасудың скриншотын салса немесе сіз туралы жазса, ол да сіздің цифрлық кеңістіктегі бейнеңізге ақпарат қосады. Сондықтан цифрлық жауапкершілік – тек «өз деректеріңді қорға» дегенді білдірмейді, сонымен қатар «басқалар туралы ақпаратқа да ұқыпты қара» дегенді білдіреді». Сабактың басындағы төрт мифке қайта оралып, егер жаңа ақпараттан кейін пікірлері өзгерсе, жауаптарын түзетуді ұсынады.		
4. «Бір скриншот» эксперименті 7 мин	6 еріктіні шақырады. Қалған білім алушылар бақылаушы болады. Бірінші қатысушыға мынадай жағдай жазылған карточка береді: «Сен досыңа күлкілі фотосурет жіберіп, “Тек саған” деп жаздың». Оған «Фото» деген қағаз карточканы береді. Екінші қатысушы карточканы алып, педагог-психологтің нұсқауы бойынша шартты түрде «скриншот» жасайды – педагог оған карточканың көшірмесін береді. Кейін бұл көшірме үшінші қатысушыға беріледі. Ол шартты түрде тағы екі адамға жібереді. Нәтижесінде бастапқы бір карточка әртүрлі қатысушылардың қолында бірнеше көшірмеге айналады. Педагог-психолог бірінші қатысушыға: «Енді фотосуретті өшіріп көр», – дейді. Қатысушы бастапқы карточканы қайтарып алады, бірақ көшірмелер басқа адамдарда қалады.	Білім алушылардың бір бөлігі цифрлық ақпараттың таралуын модельдейді. Қалғандары жағдаяттың қалай өзгергенін бақылайды. Бастапқы хабарламаны өшіру мен оның көшірмелерінің әрі қарай сақталуы арасындағы айырмашылықты талдайды.	«Фото» карточкасы және оның 4–5 көшірмесі

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Сыныпқа сұрақ қояды: «Қазір не болды?», «Автор өз хабарламасын өшірді ме? Иә. Бірақ ақпаратқа толық бақылауын қайтара алды ма?», «Жағдаят қай сәтте өзгерді?» Қорытынды жасайды: «Ақпаратты жіберу оңай. Ал оның барлық көшірмелеріне бақылауды қайтару мүмкін болмауы мүмкін».		
5. «Смайлик мағынаны өзгертеді» жаттығуы 7 мин	Слайдтан ешқандай қосымша түсіндірмесіз «Жарайды» деген сөз орамын көрсетіп, сұрайды: «Сіз бұл хабарды қалай түсінесіз?» Содан кейін сол сөйлемге кезекпен әртүрлі эмодзилерді қосады: 😊 😞 😏 😬. Әр нұсқадан кейін: «Хабарламаны қабылдауыңыз өзгерді ме? Енді бұл сөйлем қалай естіледі?» – деп сұрайды. Кейін «Рақмет» деген екінші сөйлемді көрсетіп, білім алушыларға хабарламаны достық ниетпен, бейтарап, мысқылды немесе ашулы етіп көрсетуі мүмкін эмодзилерді өз беттерінше таңдауды ұсынады. Жауаптардан кейін сұрақтар қояды: «Неліктен бір сөз орамы әртүрлі қабылдануы мүмкін?», «Мәтін арқылы сөйлескенде біз нені көрмейміз және естімейміз?», «Егер адамның бұл сөз орамын қалай айтқысы келгеніне сенімді болмасаңыз, не істеуге болады?» Қорытындыға бағыттап: «Хат алмасу кезінде біз адамның бет әлпетін көрмейміз және дауыс ырғағын естімейміз. Сондықтан хабарламаның мағынасын қате түсінуіміз мүмкін. Егер хабарлама екіұшты көрінсе, эмоцияға беріліп жауап бергеннен гөрі, алдымен оның мағынасын нақтылап алған қауіпсіздеу».	Сөйлемді бастапқыда қалай түсінгенін айтады. Әртүрлі эмодзи қосылған кезде хабарламаны қабылдаудың қалай өзгеретінін салыстырады. «Рақмет» сөзіне эмодзи таңдап, өз таңдауын түсіндіреді. Онлайн қарым-қатынаста бір хабарламаның әртүрлі түсіндірілуі мүмкін екенін анықтайды. Хабарламаның мағынасын нақтылау тәсілдерін ұсынады. Мысалы: «Сен қазір шындап айтып тұрсың ба, әлде әзілдеп тұрсың ба?», «Не айтқың келгенін толық түсінбедім».	«Жарайды», «Рақмет» сөздері және эмодзилер көрсетілген слайдтар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
6. «Фотограф нені алып тастауды ұмытып кетті?» ойыны 10 мин	Білім алушыларға: «Енді ережелерді қаншалықты білетініңізді емес, цифрлық ортадағы байқампаздығыңызды тексереміз. Елестетіңіздер: адам кәдімгі фотосурет түсірді және оны жариялағалы отыр. Бірақ фотограф кадрдағы бірнеше маңызды детальді алып тастауды ұмытып кетті. Оларды табуға бар болғаны 15 секунд уақыт беріледі», – дейді. Экранда 15 секундқа арнайы дайындалған бөлменің немесе жұмыс үстелінің суреті көрсетіледі. Қарапайым заттардың арасында 4–5 тәуекел тудыратын деталь болады: жеке деректері көрініп тұрған мектеп бейджі, құпиясөз жазылған қағаз, коды бар билет, хат алмасу ашық тұрған экран, жеке деректері бар құжат. 15 секундтан кейін суретті алып тастап: «Тоқтаңыздар. Нені байқап үлгердіңіздер?» – деп сұрайды. Жауаптарды тақтаға жазады. Содан кейін суретті қайта көрсетіп, қалған детальдерді табуды ұсынады. Күтпеген сұрақ қояды: «Енді автор тек жаңа футболкасын көрсеткісі келді деп елестетіңіздер. Ол өзі жоспарламағанымен, футболкамен бірге қандай ақпаратты жариялап жіберді?» Екінші, күрделірек кезеңді өткізеді. Жаңа фотода анық көрінетін құпиясөз немесе құжат болмайды, бірақ байқала бермейтін детальдер бар: киімдегі мектеп атауы, телефон экранындағы геолокация, басқа адамның фотосуреті, қабырғадағы сабақ кестесі. Талқылайды: «Нені байқау оңай болды: анық көрінетін ақпаратты ма, әлде жанама ақпаратты ма?», «Жарияламас бұрын неге тек өзімізге емес, бүкіл кадрға назар аударған пайдалы?» Қорытындылайды: «Кейде онлайн-тәуекел біз көрсеткіміз келген нәрседен емес, кадрға кездейсоқ түсіп қалған ақпараттан туындайды. Сондықтан жарияламас	Белгіленген уақыт ішінде суретті мұқият қарайды. Байқаған детальдерін есте сақтап, атап шығады. Екінші кезеңде бірден байқала бермейтін ақпаратты іздейді. Автор әдейі жариялағысы келген ақпарат пен байқаусызда ашылып кетуі мүмкін мәліметтердің айырмашылығын ажыратады. Фотосуретті жарияламас бұрын тексеруге арналған өз ережесін тұжырымдайды.	«Цифрлық тәуекелді тап» атты арнайы дайындалған 2 слайд, таймер

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	бұрын бірнеше секундқа фотосуреттің авторы емес, мұқият бақылаушысы болған пайдалы».		
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Білім алушылардың назарына үш сөзді ұсынады: БҰРЫН – КЕЗІНДЕ – КЕЙІН. Әр білім алушыдан іштей мына сөйлемдерді аяқтауды сұрайды: «Жібермес бұрын мен...» «Онлайн қарым-қатынас кезінде мен...» «Егер қателессем, мен...» Қорытынды сөзі: «Цифрлық қауіпсіздік – ешқашан қателеспеу қабілеті емес. Бұл – таңдау жасайтын сәтті байқай білу. Әрекет етпес бұрын тоқтап, тәуекелді бағалай аламыз. Қарым-қатынас кезінде басқа адамның сөзін дұрыс түсінгенімізді тексере аламыз. Ал қателік болып қойған жағдайда оның әрі қарай таралуын азайтып, қажет кезде көмек сұрай аламыз».	Үш практикалық әрекетті тұжырымдайды. Алған тәжірибесін цифрлық ортаны күнделікті пайдалану жағдайларымен байланыстырады.	Қорытынды слайд

Практикалық сабақ
5-сабақ

Күні	3-тоқсан, қаңтар
Сынып	7-сынып
Сабақтың тақырыбы	Тәуекелді мінез-құлық және құқық бұзушылықтардың алдын алу
Сабақтың мақсаты	Тәуекелді немесе құқыққа қайшы мінез-құлыққа тартылудың салдарын бағалау.
Күтілетін нәтиже	- ойланбай жасалған немесе тәуекелді әрекетке итермелеуі мүмкін факторларды анықтайды; - өз шешімінің жақын арадағы ықтимал салдарын болжайды; - тоқтап, өз ұстанымын сақтауға және тәуекелді жағдайдан шығуға мүмкіндік беретін тәсілдерді қолданады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	Білім алушылармен амандасып, жұмысқа қолайлы ахуал қалыптастырады.	Ұсынылған жағдайларды тыңдайды.	«Бұл әлі де әзіл ме?» слайды, шартты белгілер

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Слайдтан «Бұл жай ғана әзіл» деген сөз орамын көрсетіп, сұрақ қояды: «Әзіл қай кезде зиянсыз болудан қалады?» Әрекеттер тізбегін қарастыруды ұсынады: әзілдеу → телефонды жасыру → басқа біреудің затын рұқсатсыз алу → затты бүлдіру. Әр әрекеттен кейін оның әлі де зиянсыз әзіл екенін немесе шекараның бұзылғанын анықтауды ұсынады. Қорытындылайды: адамның ниетін ғана емес, оның әрекеттерінің салдары мен келтірілген зиянды да ескеру маңызды.	Әр әрекеттен кейін «зиянсыз» немесе «шекара бұзылды» деген жауаптардың бірін таңдайды. Өз таңдауын түсіндіреді. Әрекеттің тәуекелді бола бастағанын көрсететін белгілерді атайды. «Бұл әлі де әзіл ме?» слайды,	
2 Ақпараттық блок. «Домино әсері: бір әрекет – әртүрлі салдар» 6 мин	Слайдтан ортасында « ӘРЕКЕТ » деген жазуы бар бір домино тасы бейнеленген суретті көрсетіп, сұрайды: «Тәуекелді әрекеттің артында не тұруы мүмкін?» Жауаптардан кейін бірінші қатарды көрсетеді: қызығушылық → эмоция → компанияға өз адамындай болуға деген ұмтылыс → «ештеңе болмайды». Түсіндіреді: «Кейде шешім адам ережені әдейі бұзғысы келгендіктен қабылданбайды. Оған эмоция, қызығушылық, достарының ықпалы немесе салдарды дұрыс бағаламау әсер етуі мүмкін». Содан кейін слайдта салдарлар доминосын көрсетеді: ӘРЕКЕТ → ЗИЯН → ЖАНЖАЛ → ЖАУАПКЕРШІЛІК . Сұрайды: «Адам оқиғаның өрбуін қай кезеңде әлі де өзгерте алады?» Жауаптардан кейін бір доминоны кері жылжытып, «импульс» пен «әрекет» арасына « КІДІРІС » белгісін орналастырады. Қорытындылайды: «Бұл тізбектегі ең маңызды орын әрекетке дейін. Кідіріс өзіңе: “Өрі қарай не болады?” деп сұрақ қойып, басқа әрекетті таңдауға мүмкіндік береді».	Ойланбай жасалған әрекеттің ықтимал себептерін атайды. «Домино тізбегін» бақылайды. Ықтимал салдарды анықтайды. Жағдайдың өрбуін әлі де өзгертуге болатын сәтті табады.	«Домино әсері» анимациялық слайды: Импульс → Әрекет → Зиян → Салдар
3. Негізгі бөлім. «Әлсізсің бе?» жаттығуы 7 мин	Тақтаға үлкен әріптермен « ӘЛСІЗСІҢ БЕ? » деп жазып, сұрайды: «Неліктен кейде осы бір сөз адамның бір минут	Қысымның төрт нұсқасын салыстырады.	Тақта немесе «Әлсізсің бе?» слайды

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	бұрын жасағысы келмеген әрекетін жасауына жеткілікті болады?» Шағын тәжірибе ұсынады. Бір сөз орамын әртүрлі қысыммен айтады: «Қаламасаң – жасама» → «Бәрі келісті» → «Тек сен бас тартып тұрсың» → «Не, әлсізсің бе?» Әр пікірден кейін сұрайды: «Әрекеттің өзі бізге әлі белгісіз болса да, жағдайдың ішінде не өзгеріп жатыр?» Топтан ерекшеленгісі келмеу, өз орнын сақтап қалу, батылдығын дәлелдеуге ұмтылу адамның шешіміне әсер етуі мүмкін екеніне назар аударады. Негізгі сұрақ қояды: «Бұл қазір менің өз таңдауым ба, әлде мені сол таңдауға итермелеп жатыр ма – мұны қалай түсінуге болады?» <i>Қорытынды:</i> «Егер шешімді “қорықпа”, “бәрі осылай істейді”, “әлсізсің бе?” деген сөздермен дәлелдеуге тура келсе, бұл – тоқтап, таңдау құқығын өз қолыңа қайтару керек екенін білдіретін маңызды белгі».	Қандай сөздер келісуге деген ниетті күшейтетінін анықтайды. Топ тарапынан көрсетілетін қысымның белгілерін атайды. Өз шешімі мен қысыммен қабылданған шешімнің айырмашылығын тұжырымдайды.	
3. «Салдарын жина» конструкторлық ойыны 8 мин	Білім алушыларды шағын топтарға біріктіріп, әр топқа мынадай элементтер жиынтығын таратады: «Адам», «Басқа адамдар», «Қарым-қатынас», «Мүлік», «Мектеп», «Жауапкершілік». Ортасына әрекетті орналастырады: «Компания әзіл үшін басқа адамның затын бүлдірді». 2 минут ішінде әрекетті тиісті элементтермен байланыстыра отырып, ықтимал салдарлар тізбегін құрастыруды ұсынады. Бір салдар келесі салдарға әкелуі мүмкін екенін түсіндіреді. Жұмыс аяқталған соң топтарға өздері құрастырған тізбектерді салыстыруды ұсынады және сұрақ қояды: «Қандай салдарды бірден байқауға болады, ал қандай салдар кейінірек байқалады?», «Бір әрекетке оның орындаушысынан басқа тағы кімдер әсер етуі мүмкін?»	Топпен жұмыс істейді. Элементтерден ықтимал салдарлар тізбегін құрастырады. Элементтер арасындағы байланысты түсіндіреді. Әрекеттің тікелей және кейін туындайтын салдарын салыстырады.	«Адам», «Басқа адамдар», «Қарым-қатынас», «Мүлік», «Мектеп», «Жауапкершілік» конструктор элементтері; «Әрекет» элементі

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Қорытындылайды: «Тәуекелді әрекет бірнеше секунд қана уақыт алуы мүмкін, бірақ оның салдары адамның өзіне, басқа адамдарға, қарым-қатынасқа әсер етіп, жауапкершілікке әкелуі мүмкін. Осы тізбекті алдын ала көре білу әрекетке дейін тоқтауға көмектеседі».		
5. «Жаман идеяның адвокаты» психологиялық ойыны 7 мин	«Неліктен бұл қауіпсіз сияқты көрінеді?» деген сөз орамын көрсетеді. Түсіндіреді: «Қазір біз жаман әрекеттерді емес, адамның кейде өзін-өзі сендіру үшін қолданатын уәждерін анықтаймыз». Экраннан мына сөздерді көрсетеді: «Бір реттен ештеңе болмайды»; «Ешкім білмейді»; «Бәрі осылай істейді»; «Мен тек қасында боламын»; «Бұл жай ғана әзіл ғой»; «Ешқандай маңызды нәрсе болмайды». Сыныпты «тексеру тобына» айналдырады: әр пікірге оның қаншалықты негізді екенін тексеретін бір сұрақ қою керек. Мысалы: «Бәрі осылай істейді» → «Бұл әрекетті қауіпсіз ете ме?»; «Ешкім білмейді» → «Бұл оның салдарын өзгертеді ме?». Қорытындылайды: «Тәуекелді әрекеттің алдында адам кейде ақпарат іздемейді, өзіне ыңғайлы ақтау іздейді. Ал дұрыс қойылған сұрақ бізді жағдайды шынайы бағалауға қайтарады».	Әр уәждің әлсіз тұсын анықтайды. Оны тексеруге арналған сұрақ ойлап табады. Тәуекелді шынайы бағалау мен өзін-өзі ақтаудың айырмашылығын ажыратады.	«Жаман идеяның адвокаты» слайды
1. «Енді күлкілі емес кезде» практикалық жаттығу 7 мин	Білім алушылардан нақты адамдардың атын атамай, мектептегі зиянсыз әзілдерге мысал келтіруді сұрайды. Содан кейін күрделірек сұрақ қояды: «Әзілді проблемаға айналдыратын не?» Жауаптарды тыйымдар тізімі ретінде емес, төрт негізгі белгі бойынша жинақтайды: адамға жағымсыз немесе қорқынышты; тоқтатуды сұраса да, әрекет жалғасады; басқа адамның заты бүлінеді; қауіпсіздікке қатер төнеді.	Әзілдің қауіпсіз болудан қалатын белгілерін атайды. Тәуекелді идеяларды қауіпсіз нұсқаларға өзгертеді. Көңіл көтеру мен басқа адамға зиян келтіретін әрекеттің айырмашылығын ажыратады.	Тақта

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Содан кейін жасөспірімдерге таныс бірнеше идеяны олардың қызық болып қалатындай, бірақ тәуекелі жойылатындай етіп өзгертуді ұсынады: мысалы, адамды қорламайтын эзіл, қауіпті әрекеттерсіз челлендж, мүлікті бүлдірмейтін жарыс. Сұрайды: «Зиянын алып тастап, көңілділікті сақтап қалуға бола ма?» Қорытынды: «Көңіл көтеру мен басқа адамның қауіпсіздігіне қатер төндіру – бір нәрсе емес. Жақсы идея үшін біреудің қорқыныш, қорлану, жарақат немесе бүлінген зат арқылы “төлем” жасауы қажет болмауы керек».		
7. Қорытынды. «Маған не байланысты?» жаттығуы 5 мин	Тақтаға шеңбер сызып, ортасына «МАҒАН НЕ БАЙЛАНЫСТЫ» деп жазады. Сұрақ қояды: «Біз бәрін бақылай алмаймыз: басқа адамдардың әрекетін, кездейсоқ жағдайларды, өзге адамдардың сөздерін. Ал тәуекелді жағдайда шын мәнінде нені өз бақылауымызда ұстай аламыз?» Білім алушылардың жауаптарын тыңдап, шеңбердің ішіне қысқаша жазады: өз шешімі, өз әрекеті, қатысу немесе қатыспау, көмек сұрау, өз қателігін түзету. Содан кейін бір сұрақ қояды: «Шешімді жылдам қабылдау қажет болған кезде осының қайсысын есте сақтау ерекше маңызды?» Қорытындылайды: «Жауапкершілік өз таңдауымызға не жататынын түсінуден басталады. Біз жағдайды әрдайым басқара алмаймыз, бірақ келесі әрекетімізді басқара аламыз».	Өз бақылауындағы нәрселерді анықтайды. Өз әрекеттерін басқа адамдардың әрекетінен ажыратады. Мінез-құлқын бақылауда ұстаудың өздері үшін ең маңызды тәсілін таңдайды.	Тақта, маркер

Диагностикалық сабақ
6-сабақ

Күні	3-тоқсан, ақпан
Сынып	7-сынып

Сабақтың тақырыбы	Қоғамдық орындардағы қауіпсіз мінез-құлық
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың эмоционалдық жағдайының ерекшеліктерін, өзара қарым-қатынасын және әлеуметтік қолдауды сезінуін зерттеу, сондай-ақ олардың ішкі тіректі сақтаудағы, ықтимал қауіпті жағдаятты бағалаудағы және қоғамдық орындарда қауіпсіз әрекет ету тәсілін таңдаудағы маңызын көрсету.
Күтілетін нәтиже	- қоғамдық орындардағы мінез-құлыққа эмоционалды жағдайдың әсерін таниды; - олардың эмоционалды күйін және қолжетімді қолдау көздерін бағалайды; - ықтимал қауіпті жағдаяттарда қауіпсіз әрекет ету тәсілдерін анықтайды; - қауіпті әрекеттен бас тарту және көмек сұрау тәсілдерін таңдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Бір нәрсе дұрыс емес сияқты көрінгенде» 5 мин	Білім алушыларға күнделікті өмірден бірнеше қысқа жағдаят ұсынады: бейтаныс адамдар тобы басқа жерге баруды ұсынады; достары тәуекелді болып көрінетін әрекет жасауға көндіреді; жасөспірім бейтаныс қоғамдық орында жалғыз қалады; таныс адам болып жатқан жағдайды ешкімге айтпауды сұрайды. Жағдайдың сыртқы белгілеріне ғана емес, адамның ішкі реакциясына да – мазасыздыққа, шиеленіске, кетіп қалғысы келуіне, абдырап қалуына – назар аударуды ұсынады. Қолайсыздықты сезіну елемеуге болмайтын маңызды белгі болуы мүмкін деген ойға жетелейді. Сабақтың диагностикалық сипатта өтетінін және оның қауіпсіздік тақырыбымен байланысын түсіндіреді.	Ұсынылған жағдаяттарды талдайды. Адам қандай сезімдерді бастан кешіруі мүмкін екенін және қандай ішкі белгілер жағдаяттың қауіпсіз болмай бара жатқанын көрсетуі мүмкін екенін анықтайды. Жасөспірім қолайсыздық сезінсе де, кейде неліктен сол жағдаятта қатысуды жалғастыратыны туралы болжамдарын айтады.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. «Қиын жағдаятта маған не болады?» 3 мин	Шиеленісті жағдаяттардағы адамның өз реакциялары туралы қысқаша ойлануды ұсынады: адам мазасызданғанда, қорыққанда, қысым сезінгенде немесе жалғыз қалғанда оның бойында қандай өзгерістер болады?	Ұсынылған реакцияларды жеке жағдаяттарын топ алдында ашып айтпай, өз тәжірибесімен салыстырады. Диагностикалық әдістемелерді орындауға дайындалады.	Педагог-психологтің тірек материалы.

	Эмоционалдық жағдай адамның жылдам бағдарлануына, салдарын бағалауына және көмек сұрай білуіне әсер етуі мүмкін екенін түсіндіреді. Диагностикалық бөлімге көшіп, бүгінгі сабақта бұл тақырыпты жай ғана талқылап қоймай, өз эмоционалдық жағдайы туралы неғұрлым объективті ақпарат алу маңызды екенін түсіндіреді.		
3. Диагностикалық блок 25 мин	Үш әдістемені ретімен орындауды ұйымдастырады. 1. Спилбергер–Ханиннің мазасыздық шкаласы. Білім алушыларға өздерінің эмоционалдық жағдайын бағалауды ұсынады. 2. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сұрақнамасы. Өзара қарым-қатынастың сипатына және айналасындағылардың ықтимал ықпалына қатысты сұрақтарға назар аудартады. 3. Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьевтің ЖСДС әдістемесі. Жалғыздық сезімін субъективті түрде бастан кешіру және әлеуметтік қарым-қатынастарға байланысты әдістемені орындауды ұйымдастырады. Жұмыс барысында тыныш жағдайды қамтамасыз етеді, білім алушылардың жағдайын бақылайды, жауаптарға пікір білдірмейді және жеке нәтижелерді жарияламайды..	Әдістемелерді өз жағдайы мен тәжірибесіне сәйкес жауап бере отырып, өз бетінше орындайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Қажет болған жағдайда ұйымдастырушылық немесе техникалық көмек алу үшін педагог-психологке жүгінеді.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Спилбергер–Ханиннің мазасыздық шкаласы. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьевтің ЖСДС әдістемесі. Компьютер / планшет / телефон.
4. «Менің ішкі тірегім» 8 мин	Диагностика аяқталғаннан кейін бірінші кезеңде қарастырылған жағдайларға қайта оралуды ұсынады. Білім алушылармен бірге қорқыныштың, топтың ықпалының немесе күшті эмоциялардың әсерінен автоматты түрде әрекет етпеуге не көмектесетінін қарастырады. Ішкі тірек ұғымын айналасындағылар басқа	Жағдайды бақылауда ұстауға көмектесетін әрекеттерді анықтайды. Қауіпсіз мінез-құлық нұсқаларын ұсынады: бас тарту, алыстау, жақын адамға телефон шалу, мекеме қызметкеріне, ересек адамға немесе көмек көрсете алатын басқа адамға жүгіну.	Педагог-психологтің тірек материалы.

	әрекет нұсқасын ұсынған жағдайда да өзінің сезімдерін, құндылықтары мен жеке шекараларын ескере білу қабілеті ретінде қалыптастырады. Қауіпсіз мінез-құлықтың психологиялық формуласын ұсынады: «Мен сеземін → мен байқаймын → мен асықпаймын → мен таңдаймын → мен көмекке жүгіне аламын». Ішкі тіректі қауіпті өз бетінше еңсерумен шатастырмау керектігіне назар аударады: кейде ең қауіпсіз шешім – қауіпті жерден кетіп, ересек адамға жүгіну.	Өздерінің ішкі тірек нұсқаларын тұжырымдайды.	
5. «Тәуекелсіз таңдау» 4 мин	Бір жағдайдағы бірнеше әрекет нұсқасын ұсынып, олардың ішінен ең қауіпсізін анықтауды сұрайды. Әр таңдаудан кейін жауаптың өзін ғана емес, оның психологиялық себебін де қысқаша талқылайды: қауіпсіз таңдау жасауға не кедергі болуы мүмкін – әлсіз болып көрінуден қорқу, өзгелерден ерекшеленбеуге ұмтылу, достардың қысымы, жалғыздық, мазасыздық, өзінің батылдығын дәлелдеуге ұмтылу. Қауіпсіз таңдау әрдайым айналасындағылар үшін ең танымал немесе ыңғайлы таңдау бола бермейтінін түсінуге жетелейді.	Мінез-құлықтың ең қауіпсіз нұсқаларын таңдап, өз таңдауын түсіндіреді. Жасөспірімге тәуекелді әрекеттен бас тартуға кедергі келтіруі мүмкін психологиялық факторларды анықтайды.	Жағдайлар мен әрекет нұсқалары жазылған карточкалар.
6. Қорытындылау, сабақты аяқтау 3 мин	Сабақты қорытындылайды. Қауіпсіз мінез-құлық тек ережелерді білуден ғана емес, өзінің жағдайын байқай білуден және ішкі қолайсыздық белгілеріне сенуден басталатынын атап көрсетеді. Көмекке дер кезінде жүгіну әлсіздіктің белгісі емес, адамның өз қауіпсіздігіне жауапкершілікпен қарауының көрінісі екенін түсіндіреді. Диагностиканың жеке нәтижелерін педагог-психолог өңдейтінін және қажет болған	Күрделі қоғамдық жағдаятта қауіпсіздікті сақтауға не көмектесетіні туралы бір қорытынды тұжырымдайды. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жүгіне алады.	Қажет болған жағдайда педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат.

	жағдайда білім алушымен жеке талқыланатынын хабарлайды.	
--	---	--

**Практикалық сабақ
7-сабақ**

Күні	3-тоқсан, наурыз
Сынып	7-сынып
Сабақтың тақырыбы	Төтенше және табиғи жағдайлардағы қауіпсіз әрекеттер
Сабақтың мақсаты	Өмірге немесе денсаулыққа қауіп төнген жағдайда қауіпсіз әрекет ету алгоритмін қолдану.
Күтілетін нәтиже	- өмірге немесе денсаулыққа қауіп төнген кезде бірінші кезекте орындалуы тиіс әрекетті анықтайды; - төтенше және табиғи жағдайларда қауіпсіз әрекеттердің реттілігін қолданады; - жағдай өзгерген кезде өз әрекеттерін түзетеді.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Кіріспе. «10 секунд» эксперименті 5 мин	Педагог-психолог слайдтан күтпеген жерден 10-9-8... кері санағын қосып, былай дейді: «Елестетіп көріңіздер: сіз дабыл сигналын естідіңіз. Не істеу керектігін шешуге бірнеше секундыңыз ғана бар». Әр білім алушыдан бірінші орындайтын бір әрекетін жылдам атауды сұрайды. Жауаптарды бағаламайды. Соңында: «Неліктен жауаптар әртүрлі болды? Адам тез әрекет етуі қажет болған кезде оның бойында не болады?» – деген сұрақтар қояды. Сабақ тақырыбына бағыттады: «Нақты қауіп кезінде ұзақ ойланып отыруға уақыт болмауы мүмкін. Сондықтан бүгін біз жай ғана ережелерді біліп қоймай, түсінікті алгоритм бойынша әрекет етуді жаттығамыз».	Тез шешім қабылдайды. Бірінші орындайтын әрекетін атайды. Әртүрлі нұсқаларды салыстырып, алдын ала белгілі әрекеттер реттілігі таңдауды қалай жеңілдететінін анықтайды.	Кері санағы бар слайд.
2. Ақпараттық блок. «Алғашқы минуттар маңызды» 5 мин	Педагог-психолог: «Өрттің, жер сілкінісінің, қатты түтін басудың және басқа да күтпеген қауіптің қандай ортақ тұсы бар?» – деген сұрақ қояды.	Әртүрлі төтенше жағдайларды қауіпсіздікке қатысты ортақ міндеттермен байланыстырады. Нақтылау сұрақтарын қояды.	Алгоритм және 112 нөмірі көрсетілген слайд.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Жауаптардан кейін жағдайлардың әртүрлі болуына байланысты нақты ережелер де өзгеше болатынын түсіндіреді. Алайда әрекет етпес бұрын адам үш міндетті орындауы қажет екенін атап көрсетеді: 1. Қауіпті байқау. 2. Тікелей қауіптен өзін қорғау. 3. Нұсқауға сәйкес әрекет ету және көмек сұрау. Жеке атап көрсетеді: 112 – Қазақстандағы бірыңғай шұғыл қызметтер нөмірі. «Қауіпсіз әрекет қауіптің түріне байланысты. Мысалы, бір жағдайда эвакуациялау қажет болса, екінші жағдайда бірден қозғалу қауіпті одан әрі арттыруы мүмкін. Сондықтан алдымен не болып жатқанын анықтаймыз, содан кейін тиісті алгоритмді орындаймыз», – деп түсіндіреді.	Әрекет етудің жалпы қағидасы мен 112 нөмірін есте сақтайды.	
3. Негізгі бөлім. «Алгоритм шашырап кетті» жаттығуы 7 мин	Педагог-психолог сыныпты топтарға бөледі. Әр топқа кездейсоқ ретпен орналасқан әрекеттер жиынтығын береді. Мысалы: сабыр сақтау; тікелей қауіпті бағалау; қорғану әрекетін орындау; ересектердің/шұғыл қызметтердің нұсқауларын орындау; болған жағдай туралы хабарлау; қауіпті аймаққа қайта оралмау. Міндет: 90 секунд ішінде әрекеттердің дұрыс реттілігін құрастыру. Содан кейін педагог шарт қояды: «Бір тармақ жоғалып кетті. Қай әрекет болмаса, сіздердің алгоритмдеріңіз аса қауіпті болып қалады?» Топтар өз шешімдерін негіздейді. Педагог әмбебап реттілік нақты төтенше жағдай түріне арналған арнайы ережелерді алмастырмайтынын нақтылайды. Қорытынды: «Алгоритмді механикалық түрде жаттап алу үшін емес, күйзелісті жағдайда маңызды әрекетті өткізіп алмау үшін қолданамыз».	Топтарда әрекеттердің реттілігін қалпына келтіреді. Ең маңызды элементтерді анықтайды. Таңдаған реттілігін негіздейді.	Алгоритм элементтері жазылған жиынтықтар.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
4. «Қауіпсіздік бағыты» жаттығуы 8 мин	Педагог-психолог: «Төтенше жағдайда тек нөмірді теру жеткіліксіз. Пайдалы ақпаратты тез әрі нақты жеткізу қажет», – дейді. Бір білім алушы диспетчердің, екіншісі қоңырау шалушының рөлін атқарады. Педагог тек бастапқы мәліметтерді береді: не болды, қай жерде болды, зардап шеккендер бар ма. Қатысушы хабарламаны өз бетінше құрастыруы керек. Бірінші раундтан кейін сынып қандай ақпараттың жетіспегенін анықтайды. Педагог мына реттілікті ұсынады: не болды → қай жерде → адамдарға қауіп бар ма / зардап шеккендер бар ма → кім қоңырау шалып тұр → диспетчердің сұрақтарына жауап беру және әңгімені мерзімінен бұрын аяқтамау. Екінші қысқа раунд басқа қатысушылармен өткізіледі. Қорытынды: «Шұғыл көмекке жүгінген кезде көп сөйлеу емес, диспетчерге қажетті ақпаратты сабырлы әрі нақты жеткізу маңызды».	Шұғыл қызметке қоңырау шалуды модельдейді. Ақпаратты қысқа әрі нақты жеткізуді жаттығады. Бақылаушылар қандай мәліметтердің қажет болғанын анықтайды.	Телефон макеті, «112» слайды.
5. «Жағдайдың өзгеруі» жаттығуы 7 мин	Педагог-психолог білім алушыларды 3 топқа бөледі. Әр топқа әртүрлі төтенше жағдай ұсынылады: жер сілкінісі; өрт/түтін басуы; ашық жерде қатты найзағай ойнауы. Топтың міндеті – әңгіме дайындау емес, қауіпсіз әрекеттердің алғашқы қадамдарын 30 секунд ішінде көрсету. Көрсетілімнен кейін педагог бір шартты өзгертеді. Мысалы: «Шығатын жол жабық», «Сендер көшедесіңдер», «Жақын жерде кішкентай бала бар». Топ әрекеттерін жылдам түзетуі керек. Педагог қажет болған жағдайда тек ықтимал қауіпті шешімдерді түзетеді.	Топпен әрекеттердің реттілігін іс жүзінде көрсетеді. Жағдайдың өзгеруіне сәйкес әрекет етеді. Алгоритмді түзетеді. Басқа топтардың шешімдерін бақылайды.	Үш топқа арналған қысқаша тапсырмалар.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Қорытынды: «Қауіпсіздік алгоритмі нақты қауіп пен шынайы жағдайға сәйкес болуы керек. Егер жағдай өзгерсе, әрекеттерді де түзету қажет».		
6. Қорытынды. «60 секундтық дайындық» 6 мин	Педагог-психолог: «Сабақтан кейін сіздерге осы сабаққа ешқашан қатыспаған адамды бір минут ішінде күтпеген қауіп жағдайында дұрыс әрекет етуге дайындау қажет деп елестетіп көріңіздер. Ол міндетті түрде нені білуі және істей алуы керек?» – деп сұрайды. Сыныппен бірге жеке төтенше жағдайлардың тізімін емес, үш әрекеттен тұратын қысқа жадынама құрастырады. Содан кейін сабақтың басындағы сұраққа қайта оралады: «Егер қазір 10 секундтық кері санақты қайта қоссақ, шешімдерінде не өзгерер еді?» Қорытындылайды: <i>«Төтенше жағдаятта алгоритмнің маңызы – адамның абдырап қалудан жүйелі әрі қауіпсіз әрекетке көшуіне көмектесуінде: қауіпті анықтау, өзін қорғау, нұсқауға сәйкес әрекет ету және дер кезінде көмек сұрау».</i>	Үш негізгі әрекетті тұжырымдайды. Бастапқы жауабын сабақтан кейін қалай әрекет етер едім деген шешімімен салыстырады. Не үйренгенін және алгоритмді қай жерде қолдана алатынын анықтайды.	«60 секундтық дайындық» қорытынды слайды.

**Практикалық сабақ
8-сабақ**

Күні	4-тоқсан, сәуір
Сынып	7-сынып
Сабақтың тақырыбы	Өзін-өзі реттеу және тәуекел жағдаяттағы қауіпсіз мінез-құлық
Сабақтың мақсаты	Тәуекел жағдаятта қауіпсіз мінез-құлықты сақтау үшін өзін-өзі реттеу әдісін қолдану.
Күтілетін нәтиже	- тәуекел жағдаятта күшейіп келе жатқан эмоционалдық шиеленістің белгілерін таниды; - импульсивті реакцияны бәсеңдету үшін өзін-өзі реттеу тәсілін қолданады; - өз әрекеттерін бақылауда ұстап, тәуекел жағдаятта қауіпсіз мінез-құлық тәсілін таңдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен амандасып, жұмыс ахуалын қалыптастырады. Педагог-психолог импульсті басқаруға арналған қысқа эксперимент ұсынады. Экранда жасыл шеңбер пайда болған кезде білім алушылар қол соғуы керек. Бірнеше қайталаудан кейін қарқын жылдамдатылады. Содан соң жаңа ереже енгізіледі: егер жасыл шеңберден кейін бірден қызыл шеңбер пайда болса, қол соғуға болмайды. Бірнеше раундтан кейін педагог: «Не қиынырақ болды: әрекетті орындау ма, әлде басталып кеткен әрекетті дер кезінде тоқтату ма?», «Автоматты түрде әрекет етпеуге не көмектесті?» – деп сұрайды. Сабақ тақырыбына бағыттайды: «Тәуекел жағдаятта да алғашқы жылдам реакция пайда болуы мүмкін: жауап беру, жүгіріп кету, итеру, келісу, эмоцияға беріліп бір нәрсе жасау. Өзін-өзі реттеу ештеңе сезінбеу үшін қажет емес. Ол эмоцияның орнына шешімді өзіміз қабылдауымызға көмектеседі».	Белгілерге сәйкес әрекет етеді. Басталып кеткен әрекетті тоқтатуға тырысады. Автоматты реакция мен саналы әрекетті салыстырады.	Қызыл және жасыл шеңберлер бейнеленген слайдтар.
2. Ақпараттық блок. «Шиеленісті жағдайда менің ішкі күйім қандай болады?» 5 мин	Педагог-психолог адамның сұлбасын көрсетіп, «Шиеленістің күшейіп келе жатқанын денеміз бізге қалай білдіруі мүмкін?» – деп сұрайды. Жауаптарды тіркейді: жүректің жиі соғуы, бұлшықеттердің ширығуы, дененің қызуы, дірілдеу, тыныс алудың өзгеруі, бірден әрекет еткісі келу. Қысқаша түсіндіреді: «Біз қатты ашуланғанда, қорыққанда немесе қобалжығанда назарымыз тарылып, тезірек әрекет еткіміз келуі мүмкін. Сондықтан өзін-өзі реттеудің алғашқы пайдалы белгісі көбіне адамның өз денесінен байқалады». «Егер біз шиеленісті әрекет жасамас бұрын байқасак, бұл бізге не береді?» – деген сұрақ қояды.	Шиеленістің ықтимал денедегі белгілерін атайды. Күшті эмоциялардың шешімнің жылдамдығы мен сапасына қалай әсер етуі мүмкін екенін анықтайды.	Адамның сұлбасы бейнеленген слайд.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Қорытынды: «Өз жағдайыңды байқау – келесі әрекетіңді басқаруға мүмкіндік алу деген сөз».		
3. Негізгі бөлім. «Басқару пульті» жаттығуы 7 мин	Педагог-психолог кәдімгі басқару пультін көрсетіп: «Егер біздің мінез-құлқымызды басқаратын осындай пульт болса, шиеленісті жағдайда қай батырма ерекше пайдалы болар еді?» – деп сұрайды. Бірнеше жауаптан кейін «KIDPICS» батырмасына назар аударады. Оны іс жүзінде байқап көруді ұсынады. Білім алушылар орнынан тұрады. Педагог қимылдардың жылдам ырғағын береді. «Кідіріс» сигналы берілгенде толық тоқтап, иықты түсіріп, сабырлы түрде дем шығару қажет. Содан кейін қимыл қайта жалғасады. Қарқын біртіндеп жылдамдатылады. Жаттығудан кейін: «Кідірістен кейін не өзгерді?», «Неліктен кейде ойды тоқтатуға тырысқаннан гөрі, денені тоқтату пайдалырақ?» – деп сұрайды. Қорытынды: «Қысқа уақытқа физикалық тоқтау күшті эмоциядан бірден әрекетке көшіп кетпеуге көмектеседі».	Берілген қарқынмен қозғалады. Белгі бойынша қимылын тоқтатып, иығын босатады және сабырлы түрде дем шығарады. Кідірістен кейін өзінің жағдайындағы өзгерісті бақылайды.	Басқару пультінің суреті, аудиоқимыл ырғағы.
4. «Жағдайды өзгерту» жаттығуы 6 мин	Педагог-психолог қысқа уақыт ішінде денедегі шиеленісті бәсеңдетуге болатынын байқап көруді ұсынады. Білім алушылар 15 секунд бойы алақандарын жылдам қысып-жұмады да, содан кейін тоқтайды. Педагог екі аяқты еденге нық қоюды, қол мен иықты бос ұстауды, дем алғаннан сәл ұзағырақ бірнеше рет сабырлы түрде дем шығаруды және назарды айналадағы үш затқа аударуды ұсынады. «Бұған дейінгі және кейінгі дене күйінде не өзгерді?», «Қай элементті орындау ең оңай болды?» – деп сұрайды. «Бірден толық тынышталып кету міндетті емес. Өзін-өзі реттеудің мақсаты – әрекетінді қайта басқара алатындай деңгейге дейін шиеленісті бәсеңдету», – деп атап көрсетеді.	Қысқа әрекеттер реттілігін орындайды. Жаттығуға дейінгі және кейінгі жағдайын салыстырады. Өзіне қолайлы өзін-өзі реттеу элементін таңдайды.	Таймер

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
5. «Бәрін бірден шешпе» жаттығуы 7 мин	Педагог-психолог: «Кейде шиеленісті жағдайда адамның ойында бір уақытта көптеген сұрақ пайда болады. Қазір осындай ақпараттық жүктеме кезінде бізде не болатынын байқап көреміз», – дейді. Экранда бір уақытта алты сұрақ пайда болады: «Не болып жатыр?», «Жанымда кім бар?», «Қайда бару керек?», «Кімге хабарлау керек?», «Қазір маған не қажет?», «Әрі қарай не істеу керек?» 15 секунд уақыт беріп, барлық сұраққа жылдам жауап табуды ұсынады. Белгі берілгеннен кейін әрекетті тоқтатады. «Барлық сұрақты бір уақытта есте ұстай алдыңыздар ма? Бәрін бірден шешу қажет болғанда, назарларыңызда не болды?» – деп сұрайды. Содан кейін экранда бір ғана сұрақты қалдырады: «Қазір менің қауіпсіздігім үшін ең маңыздысы не?» Басқа қағиданы қолданып көруді ұсынады: бәрін бірден шешпеу → ең маңыздысын анықтау → ең жақын қауіпсіз әрекетті орындау → содан кейін ғана келесі қадамға көшу. Педагог-психолог қорытындылайды: «Өзін-өзі реттеу – барлық мәселені бірден шешу қабілеті емес. Шиеленіс кезінде ақпараттық жүктемені азайтып, басымдықты анықтап, ең жақын қауіпсіз әрекетке назар аудару маңызды».	Бірнеше сұрақты бір уақытта қарастыруға тырысады. Ақпараттық жүктеменің назарға қалай әсер ететінін бақылайды. Бір басым сұрақты анықтайды. Шешім қабылдаудың бірізді қағидасын қолданады: бастысы → әрекет → келесі қадам.	Алты сұрақ көрсетілген слайд, таймер.
6. «Өзіне арналған нұсқаулық» жаттығуы 6 мин	Педагог-психолог адамның кейде іштей өзіне: «Тезірек!», «Бәрі бітті!», «Бірден істеу керек!» деп айтатынын еске түсіруді ұсынады. «Мұндай бұйрықтар әрі қарай не істеу керектігін түсінуге көмектесе ме?» – деп сұрайды. Олардың орнына әрекетті нақты бағыттайтын қысқа әрі нақты нұсқауларды ұсынады: «Алдымен айналаңа қара»; «Асықпа»; «Қауіптен шегін»; «Ересек адамды шақыр»; «Бір қадамнан жаса».	Эмоциялық және әрекетке бағыттайтын ішкі сөздерді салыстырады. Оларды нақты нұсқауларға айналдырады. Өзіне қолайлы өзін-өзі қолдау формуласын таңдайды.	Мысал сөз тіркестері көрсетілген слайд.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Содан кейін әр білім алушы өзіне есте сақтауға ең оңай бір формуланы тандайды. Қорытынды: «Адамның шиеленісті сәтте өзіне айтатын сөздері абдырауды күшейтуі немесе әрекетін реттеуге көмектесуі мүмкін. Қысқа әрі нақты нұсқаулық назарды қайтадан әрекетке бағыттайды».		
7. Қорытынды / рефлексия. «Менің тәсілім» 5 мин	Педагог-психолог тақтада үш аймақты белгілейді: «Дене» – «Назар» – «Әрекет». «Бүгін біз өзімізді қайта басқаруға көмектесетін әртүрлі тәсілдерді байқап көрдік. Осы үш аймаққа қарап, шиеленіс күшейген кезде өзіңізге көмектесуді қайсысынан бастаған ыңғайлы екенін таңдаңыз», – дейді. Білім алушылар таңдаған аймағына жақындайды немесе қол көтеру арқылы таңдауын білдіреді. Педагог нақты тәсілді атауды ұсынады: «Дене» – иықты босату, қимылды баяулату; «Назар» – ең маңызды нәрсеге назар аудару, артық алаңдататын нәрселерді алып тастау; «Әрекет» – бәрін бірден шешпеу, ең жақын қауіпсіз қадамды анықтау. Содан кейін үш қысқа сұрақ қояды: «Өз реакцияңыз туралы қандай жаңа нәрсе байқадыңыз?», «Сіз үшін қай тәсіл тиімді болды?», «Бұл тәсіл қай жағдайда қажет болуы мүмкін?» Қорытындылайды: «Шиеленісті азайтуға және өз әрекеттеріңді бақылауды сақтауға көмектесетін өзін-өзі реттеу әдісін таңдау маңызды».	Өзіне ең қолайлы өзін-өзі реттеу тәсілін тандайды. Нақты бір тәсілді атайды. Оны қай жағдайда қолдана алатынын анықтайды. Сабақ бойынша жеке қорытындысын тұжырымдайды.	«Дене – Назар – Әрекет» тақтасы немесе слайды.

8-СЫНЫП
Практикалық сабақ
1-сабақ

Күні	1-тоқсан, қыркүйек
Сынып	8-сынып
Сабақтың тақырыбы	Тәуекелді бағалау және мінез-құлықты жауапкершілікпен таңдау

Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың мінез-құлық тәсілін таңдау кезінде ықтимал тәуекелдер мен салдарды бағалау дағдысын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	-білім алушы ықтимал тәуекелге байланысты жағдаяттарды танып, мінез-құлықтың әртүрлі нұсқаларының ықтимал салдарын анықтай алады; - өз әрекеттерінің нұсқаларын өзі және айналасындағылар үшін қысқамерзімді және ұзақмерзімді салдарларымен салыстыруды үйренеді; - қабылдайтын шешімдері үшін жеке жауапкершілігін түсінеді және қауіпсіз әрі конструктивті мінез-құлық тәсілін таңдай алады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Кіріспе «Қадам-қадаммен» жаттығуы	Қатысушыларға мынадай жағдаятты елестетуді ұсынады: «Саған қызықты әрі көңілді болып көрінетін бір нәрсе жасауды ұсынды, бірақ оның жағымсыз салдары болуы мүмкін екенін түсінесің». Талқылауға арналған сұрақтар: 1) Кейде біз неге шешімді тым тез қабылдаймыз? 2) Біздің таңдауымызға не әсер етуі мүмкін? 3) Қазір қызықты болып көрінген нәрсе кейін әрқашан қауіпсіз бола ма? Қорытынды. Бір жағдайдың өзінде мінез-құлықтың бірнеше нұсқасы болуы мүмкін. Таңдау жасамас бұрын тоқтап, жағдайды бағалау маңызды: «Егер мен дәл осылай әрекет етсем, не болуы мүмкін?» Жауапты таңдау тек қалаған нәтижені ғана емес, ықтимал тәуекелді де көре білуден басталады.	Қатысушылар кезекпен мұндай жағдайда адамның не істей алатынын атайды: - бірден келісу; - бас тарту; - алдымен көбірек ақпарат білу; - біреумен кеңесу; - басқа нұсқа ұсыну. Сұрақтарға жауап береді.	Қағаз, қалам
2. Ақпараттық блок	«Тәуекел» және «жауапты таңдау» ұғымдарын түсіндіреді. Тәуекел – таңдалған әрекеттің жағымсыз салдарға әкелу ықтималдығы. Жауапты таңдау – өзі және басқа адамдар үшін ықтимал салдарды ескере отырып қабылданған шешім. Жағдайды бағалау кезінде өзіне төрт сұрақ қойған пайдалы: 1. Мен неге қол жеткізгім келеді?	«Тәуекел» және «жауапты таңдау» ұғымдарын берілген мысалмен байланыстырады, сұрақтарға жауап береді, ықтимал салдарларды анықтайды және қорытындыларды талқылауға қатысады.	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	2. Не болуы мүмкін? 3. Мен неге тәуекел етемін? 4. Қай нұсқа қауіпсіз әрі жауаптырақ болады? Педагог-психолог қатысушылардың назарын тәуекелдің әрдайым бірден байқала бермейтініне аударады. Кейде тәуекелдің көзі әрекеттің өзінде емес, оның салдарында болуы мүмкін. Мысал: «Досың сыныптасыңның рұқсатынсыз онымен түскен күлкілі видеоны ортақ чатқа жариялауды ұсынады». Достардың назарын тез аударуға болады, бірақ ренішке, жанжалға, видеоны әрі қарай таратуға және жеке шекаралардың бұзылуына әкелуі мүмкін. Қорытынды. Жауапты мінез-құлық – кез келген жана немесе қызықты нәрседен бас тарту емес. Бұл – тоқтап, ықтимал салдарды көре білу және негізсіз тәуекел тудырмайтын нұсқаны таңдай алу қабілеті.		
3. Негізгі блок «Таңдау нүктесі» жаттығуы	Қатысушыларға мынадай жағдайды елестетуді ұсынады: «Достарың жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін әрекет жасауды ұсынады. Сен оның тәуекелді екенін түсінесің, бірақ олар: «Қыңқылдақ болма, бәрі осылай істейді», – дейді». Педагог-психолог: «Қай сәтте сен жағдайды әлі де өзгерте аласың?» – деген сұрақ қояды. Мыналарды анықтауды ұсынады: - Таңдауға не әсер етеді? - Тәуекел неде? - Әрі қарай не болуы мүмкін? - Басқаша не істеуге болады? Талқылаудан кейін педагог-психолог қатысушыларға құрдастарының қысымы жағдайында тәуекелді әрекеттен бас тартуға көмектесетін қысқа сөз тіркесін ойлап табуды ұсынады. Мысалы: «Мен басқаша шештім», «Бұл маған сәйкес келмейді», «Мен бұған араласқым келмейді». Талқылауға арналған сұрақтар: Басқалар сені бір нәрсеге итермелегенде бас тарту неге қиын болады? Адамды тәуекелді шешім	Жағдаятты талдайды, бас тартудың нұсқаларын ұсынады, талқылауға қатысады.	Жағдаяттары бар карточкалар, қағаз, қалам

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	қабылдауға не итермелеуі мүмкін? Тоқтай білу неге әлсіздік емес, жауапкершілік болып саналады? Қорытынды. Тәуекелді таңдау көбіне адам жағдайды өз бетінше бағалауды тоқтатып, басқалардың ықпалымен әрекет ете бастаған сәттен басталады. Қысымды тани білу, өз бетінше шешім қабылдау қабілетін сақтап, байыппен шешім қабылдау – әлсіздіктің емес, жауапкершіліктің белгісі.		
4. Қорытынды	Материалды қорытындылайды: Тәуекелді әрдайым жойып жіберу мүмкін емес, бірақ оны бағалауға болады. Қалаған нәтижені ғана емес, ықтимал тәуекелді, оның орын алу ықтималдығын және өзі мен айналасындағылар үшін салдарын ескеру маңызды. Адам әрекет жасамас бұрын жағдайды неғұрлым нақты бағаласа, оның таңдауы соғұрлым негізді болады.	Олар педагог-психологты тыңдайды, сұрақтарға жауап береді, таңдалған мінез-құлықтың ықтимал қауіптері мен салдарын анықтайды, таңдауларын түсіндіреді және қауіпсіз және жауапты шешім қабылдау тәсілдерін тұжырымдайды.	-
5. Рефлексия	Қатысушыларға мына сөйлемді аяқтауды ұсынады: «Енді маңызды шешім қабылдар алдында мен мынаны есте сақтаймын...» Қорытынды. Әрбір тәуекелді алдын ала көре білу мүмкін емес. Бірақ әрдайым дерлік тоқтап, ойланып, әрі қарай не істеу керектігін таңдауға болады.	Олар маңызды шешім қабылдау кезінде нені ескеретінін және ықтимал тәуекелдер мен салдарларды қалай бағалайтынын тұжырымдай отырып, сөз орамын өз қалауы бойынша аяқтайды.	-

**Диагностикалық сабақ
2-сабақ**

Күні	1-тоқсан, қазан
Сынып	8-сынып
Сабақтың тақырыбы	Тұлғааралық келіспеушіліктерді конструктивті түрде шешу
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың өзара әрекет етуі мен психологиялық әл-ауқатының тұлғааралық келіспеушіліктер кезіндегі әрекет ету тәсілдеріне әсер ететін ерекшеліктерін зерделеу және жанжалдық әрі ықтимал тәуекелді жағдаяттарда мінез-құлық тәсілін таңдау кезінде жеке шекараны, өз шешімдерінің салдарын және психологиялық қауіпсіздікті ескерудің қажеттілігін түсіндіру.

Күтілетін нәтиже	- білім алушылардың құрдастарымен және ересектермен өзара әрекет ету ерекшеліктері туралы ақпарат алынды; - психологиялық әл-ауқат деңгейі және айналадағы адамдармен қарым-қатынас ерекшеліктері туралы ақпарат алынды; - білім алушылар эмоционалдық жағдай, өзара қарым-қатынас сипаты және жанжал жағдайындағы мінез-құлық тәсілін таңдау арасындағы байланысты түсінеді; - білім алушылар келіспеушіліктерді шешу кезінде, соның ішінде қысым, арандату немесе психологиялық және әлеуметтік тәуекелдер тудыруы мүмкін қарым-қатынас жағдайларында жеке шекараның, өзіне және басқа адамға деген құрметтің маңызын түсінеді; - қосымша психологиялық-педагогикалық қолдауды қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Жанжал ма, әлде мүдделер қақтығысы ма?» 5 мин	Білім алушылармен амандасып, тыныш жұмыс атмосферасын қалыптастырады. Жасөспірімдер ортасына тән дауласу, келіспеушілік, құрдастар тарапынан қысым көрсету, топтан шеттету немесе басқа адамды өз қалауына қарсы әрекет етуге мәжбүрлеу әрекеттеріне қатысты бірнеше жағдайды ұсынады. Келіспеушіліктің болуы өздігінен проблема емес екеніне назар аударады: маңыздысы – оған қалай әрекет ететіні. Жағдайды сындарлы шешу, ашық агрессия, жасырын қысым және деструктивті мінез-құлық арасындағы айырмашылықты түсінуге жетелейді.	Ұсынылған жағдайларды талдайды, қай кезде қарапайым келіспеушілік туындайтынын, ал қай кезде өзара әрекет ету қауіпсіз емес немесе деструктивті сипатқа ауысатынын анықтайды. Өртүрлі әрекет ету тәсілдерінің ықтимал салдары туралы болжамдарын айтады.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	Сабақтың диагностикалық сипатын және әдістемелерді орындау тәртібін түсіндіреді. Бірінші әдістеме айналасындағылардың қарым-қатынасы мен өзара әрекет ету ерекшеліктеріне, ал екіншісі психологиялық әл-ауқатқа, адамның өзіне және басқа адамдарға қатынасына назар аударуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. Дұрыс немесе бұрыс жауаптардың болмайтынын атап өтіп, өзінің тәжірибесіне сүйене отырып, тапсырмаларды өз бетінше орындау қажеттігін түсіндіреді. Әдістемелерді орындау кезінде педагог-психологтің көмегі тек техникалық және ұйымдастырушылық мәселелермен шектелетінін айтады.	Нұсқаулықты тыңдайды, әдістемелерді орындау тәртібімен танысады, тапсырмаларға қолжетімділікті тексереді. Қажет болған жағдайда нақтылаушы сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
3. Диагностика жүргізу 25 мин	Екі диагностикалық әдістемені ретімен орындауды ұйымдастырады. 1. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сұрақнамасы. Құрдастармен және ересектермен өзара әрекет ету ерекшеліктерін, оның ішінде қолдау, қысым көрсету, елеуі немесе қауіпсіз емес қарым-қатынас жағдайларын өз бетінше бағалауды ұсынады. 2. К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқаты шкаласы. Сұрақтардың адамның өзіне, айналасындағыларға қатынасына, әлеуметтік байланыстарына және психологиялық әл-ауқатты субъективті сезінуіне қатысты екенін түсіндіреді. Жұмыс барысында тапсырмаларды орындауға қолайлы әрі тыныш жағдай жасайды, білім алушылардың эмоциялық жағдайын және өзара әрекет етуін бақылайды. Қажет болған жағдайда техникалық көмек көрсетеді. Жеке жауаптарға пікір білдірмейді және топ ішінде алдын ала нәтижелерді жарияламайды.	Диагностикалық әдістемелерді белгіленген ретпен өз бетінше орындайды. Нұсқаулықтарды мұқият оқып, өз тәжірибесі мен жағдайына сәйкес жауаптарды таңдайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық немесе ұйымдастырушылық қиындықтар туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқаты шкаласы. Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
4. «Келіспеушілік қауіпті болған кезде» 7 мин	Диагностикалық тапсырмалар орындалғаннан кейін қарапайым даудың біртіндеп қорлауға, қорқытуға, қысым көрсетуге, буллингке, жеке ақпаратты таратуға немесе деструктивті мінез-құлықтың басқа түрлеріне қалай ұласуы мүмкін екенін қарастыруды ұсынады. Жасөспірімнің қарым-қатынасты сақтап қалу, мойындалу немесе топтың үмітіне сай болу ниетімен өзі қаламайтын немесе тәуекелді әрекеттерге келісуі мүмкін жағдайларға назар аударады. Жеке шекаралардың және қабылданған шешімдердің салдарын ескере білудің маңызын атап көрсетеді. Қарым-қатынас қорқынышқа, кемсітуге, мәжбүрлеуге немесе өзінің маңыздылығын үнемі дәлелдеу қажеттігіне құрылмауы тиіс екенін талқылайды.	Ұсынылған жағдайларды талдап, қауіпсіз және қауіпсіз емес өзара әрекет етудің белгілерін анықтайды. Адамға өз ұстанымын қорғау нәтижесінен қиын болуы мүмкін екенін талқылайды. Жанжалды ушықтырмай, жеке шекараларды сақтаудың тәсілдерін ұсынады.	Педагог-психологтің тірек материалы. Сабақ тақырыбы бойынша презентация.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
5. «Конструктивті таңдау» 5 мин	Білім алушыларға тұлғааралық келіспеушілік туындаған кезде орындалатын әрекеттердің ретін анықтауды ұсынады: тоқтау және жағдайды бағалау; өз ұстанымын түсіну; оны сабырлы түрде білдіру; басқа адамды тыңдау; шешімнің қолайлы нұсқасын ұсыну; қажет болған жағдайда өзара әрекет етуді тоқтатып, көмекке жүгіну. Сындарлы мінез-құлық басқа адаммен міндетті түрде келісу дегенді білдірмейтінін атап көрсетеді. Өзара әрекет ету қауіпсіз болмай бара жатса, адамның бас тартуға, жеке шекарасын белгілеуге және қарым-қатынасты тоқтатуға құқығы бар екенін түсіндіреді.	Ұсынылған жағдайларда әрекет етудің неғұрлым сындарлы тәсілдерін анықтайды. Өз ұстанымын сабырлы түрде білдірудің, бас тартудың және жеке шекараларын белгілеудің нұсқаларын тұжырымдайды. Ересек адамның көмегі қажет болатын жағдайларды анықтайды.	Сындарлы өзара әрекет ету бойынша тірек сызба немесе жадынама.
6. Сабақты аяқтау, қорытындылау 5 мин	Сабақты қорытындылайды. Келіспеушіліктерді конструктивті шешу тек сабырлы сөйлесе білумен ғана емес, өзінің және басқа адамның жеке шекараларын құрметтеумен байланысты екеніне назар аударады. Кемсіту, қорқыту, мәжбүрлеу, қысым көрсету немесе қайталанатын қауіпсіз емес жағдайлар кезінде мәселені жалғыз шешуге тырыспай, қолдауға дер кезінде жүгінудің маңызды екенін атап көрсетеді. Диагностика нәтижелерін педагог-психолог өңдейтінін және қажет болған жағдайда олар алдағы жеке психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуге негіз болуы мүмкін екенін хабарлайды.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Келіспеушіліктерді сындарлы шешуге не көмектесетіні туралы бір қорытынды тұжырымдайды. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жеке жүгіне алады.	Қауіпсіз өзара әрекет ету және көмекке жүгіну туралы жадынама. Қажет болған жағдайда педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат.

Диагностикалық сабақ
3-сабақ

Күні	2-тоқсан, қараша
Сынып	8-сынып
Сабақтың тақырыбы	Жеке шекара, қауіпсіздік және зорлық-зомбылықтың алдын алу
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың эмоционалдық жағдайының ерекшеліктерін зерделеу және оның жеке шекаралардың бұзылуын тани білу, ішкі бақылауды сақтай алу, қысым, мәжбүрлеу немесе басқа да қауіпсіз емес ықпал жағдайларында қауіпсіз әрекет ету тәсілдерін таңдау қабілетіне әсерін көрсету.

Күтілетін нәтиже	– білім алушылардың эмоциялық жағдайы, мазасыздық пен эмоциялық көріністерінің айқындылығы туралы ақпарат алынады; – білім алушылар эмоциялық жағдай мен күрделі жағдайда жеке шекараларын қорғау қабілеті арасындағы байланысты түсінеді; – білім алушылар қорқыныш, қатты мазасыздық немесе эмоциялық ширығу қауіпсіз емес ықпалды дер кезінде танып-білуге және қауіпсіз шешім қабылдауға кедергі келтіруі мүмкін екенін түсінеді; – білім алушылар жеке шекараларды қорғаудың негізгі тәсілдерін біледі: бас тартуын білдіру, қауіпсіз емес өзара әрекет етуді тоқтату, жағдайдан кету және көмекке жүгіну; – қосымша психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Менің кеңістігім қай жерде аяқталады?» 5 мин	Білім алушылармен амандасып, жеке шекаралардың бұзылуына қатысты бірнеше жағдайды қарастыруды ұсынады: құрдастар тарапынан қысым көрсету, қалаусыз жанасулар, жеке хат алмасуды көрсетуді талап ету, жасөспірім қаламайтын әрекетті орындауды табанды түрде сұрау, жеке ақпаратты тарату. Жеке шекаралардың бұзылуы әрдайым айқын зорлық-зомбылықтан басталмайтынына және біртіндеп көрініс беруі мүмкін екеніне назар аударады. Жайсыздық, қорқыныш немесе ішкі ширығу сезімі назар аударуды қажет ететін маңызды белгі болуы мүмкін деген түсінік қалыптастырады.	Ұсынылған жағдайларда қандай әрекеттер жеке шекараларды бұзуы мүмкін екенін анықтайды. Адамның жеке шекаралары құрметтелмеген кезде қандай сезімдерді бастан кешіруі мүмкін екенін талқылайды.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	Сабақтың диагностикалық сипатын түсіндіреді. RCADS-25 әдістемесін орындау педагог-психологке білім алушылардың эмоциялық жағдайының ерекшеліктері туралы ақпарат алуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. Эмоциялық жағдай мен мінез-құлық арасындағы байланысқа назар аударады: мазасыздық айқын болғанда немесе эмоциялық ширығу күшейгенде адамға болып жатқан жағдайды сабырмен бағалау, «жоқ» деп айту, жағдайдан кету немесе дер кезінде	Нұсқаулықты тыңдап, әдістемені орындау тәртібімен танысады. Ұйымдастырушылық сипаттағы сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	көмекке жүгіну қиындауы мүмкін. Дұрыс немесе бұрыс жауаптардың болмайтынын атап көрсетеді.		
3. Диагностика жүргізу 15 мин	RCADS-25 әдістемесін өз бетінше орындауды ұйымдастырады. Бастамас бұрын басқа білім алушылардың жауаптарына бағдарланбай, өзінің жағдайы мен сезімдеріне сәйкес жауап беруді ұсынады. Жұмыс барысында тапсырмаларды өз бетінше орындау талабын қадағалайды, қажет болған жағдайда техникалық көмек көрсетеді. Жеке жауаптарға пікір білдірмейді және топ ішінде нәтижелерді жарияламайды.	Әдістемені өз бетінше орындайды. Сұрақтарды мұқият оқып, өзінің жағдайына сәйкес жауаптарды таңдайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. RCADS-25. Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
4. «Эмоциялар өзінді қорғауға кедергі болғанда» 8 мин	Диагностикадан кейін адамның сабырлы күйдегі, қатты мазасыздық, қорқыныш немесе эмоциялық ширығу кезіндегі мінез-құлқы қалай өзгеретінін қарастыруды ұсынады. Эмоциялық ширығу деңгейі жоғары болған кезде жасөспірім абдырап қалуы, үндемей қалуы, өз қалауына қарсы келісуі, импульсивті әрекет етуі немесе, керісінше, көмекке жүгінуге батылы бармауы мүмкін екенін түсіндіреді. Мұндай реакция әлсіздікті білдірмейтінін, алайда қауіпсіз әрекет ету тәсілдерін алдын ала білу маңызды екенін атап көрсетеді.	Ұсынылған жағдайларды талдайды. Қандай эмоциялық күйлер адамның өз шекараларын қорғауын қиындатуы мүмкін екенін анықтайды. Қатты толқу жағдайында да қауіпсіздікті сақтауға көмектесетін әрекет нұсқаларын ұсынады.	Педагог-психологтің тірек материалы. Сабақ тақырыбы бойынша жағдаяттық материалдар.

Кезеңі / уақыты	Педагога-психологтың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
5. «Жеке шекараны қауіпсіз белгілеу» 10 мин	Қауіпсіз әрекет етудің бірнеше тәсілін пысықтауды ұсынады: анық әрі нық түрде «жоқ» деп айту; әрекеттің өзіне жағымсыз немесе қолайсыз екенін білдіру; арақашықтықты ұлғайту; әңгімені немесе өзара әрекет етуді тоқтату; қауіпсіз жерге бару; ересек адамға немесе сенім артуға болатын басқа адамға жүгіну. Жасөспірім өзін қауіпсіз сезінбеген жағдайда бас тартуының себебін түсіндіруге немесе ақталуға міндетті емес екеніне назар аударады. Егер жағдай қорқытумен, мәжбүрлеумен немесе зорлық-зомбылықпен байланысты болса, негізгі міндет өзінің дұрыстығын дәлелдеу емес, өз қауіпсіздігін қамтамасыз ету және мүмкіндігінше ертерек көмекке жүгіну екенін ерекше атап көрсетеді.	Ұсынылған жағдайларда әрекет етудің қолайлы тәсілдерін таңдайды. Қауіпсіз бас тарту және көмекке жүгіну нұсқаларын тұжырымдайды. Қандай жағдайларда өзара әрекет етуді дереу тоқтатып, ересек адамға жүгіну қажет екенін анықтайды.	Қауіпсіз өзара әрекет ету және көмекке жүгіну туралы жадынама.
6. Сабақты іқтау, қорытындылау 4 мин	Сабақты қорытындылайды. Жеке шекараларды қорғау қабілеті қауіпсіздік ережелерін білумен ғана емес, өзінің эмоциялық жағдайын байқай білумен де байланысты екеніне назар аударады. Ұзаққа созылған мазасыздыққа, қатты эмоциялық ширығуға немесе күнделікті өмірге кедергі келтіре бастаған сезімдерге дер кезінде назар аударудың маңызын атап көрсетеді. Қауіпсіз емес ықпал жағдайында көмекке жүгіну – өзіне қамқорлық жасаудың қалыпты әрі жауапты тәсілі екенін еске салады. Диагностика нәтижелері жеке өңделетінін және қажет болған жағдайда одан әрі психологиялық қолдау көрсетуге негіз болатынын хабарлайды.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Жеке шекаралар мен қауіпсіздікті сақтауға не көмектесетіні туралы бір қорытынды тұжырымдайды. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жүгіне алады.	Жеке шекаралар және көмекке қауіпсіз жүгіну туралы жадынама. Қажет болған жағдайда педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат.

**Практикалық сабақ
4-сабақ**

Күні	2-тоқсан, желтоқсан
------	---------------------

Сынып	8-сынып
Сабақтың тақырыбы	Цифрлық қауіптер, алаяқтық және желідегі қауіпсіз мінез-құлық
Сабақтың мақсаты	Білім алушыларда цифрлық қауіп немесе алаяқтық анықталған жағдайда қауіпсіз әрекет ету тәсілін таңдау туралы түсінік қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	- білім алушы желідегі цифрлық қауіптер мен алаяқтық әрекеттердің негізгі белгілерін тануды үйренеді; - дербес деректерді берудің, күмәнді сілтемелерге өтудің және бейтаныс пайдаланушылармен өзара әрекеттесудің ықтимал салдарын бағалауды үйренеді; - цифрлық қауіп туындаған жағдайда қауіпсіз мінез-құлық алгоритмін игереді және өзін әрі басқаларды қорғауға бағытталған әрекеттерді таңдай алады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Кіріспе	Қатысушыларға интернеттен бірнеше хабарлама алғанын елестетуді ұсынады. Олардың әрқайсысын: «Қауіпсіз», «Қауіпті» немесе «Тексеру қажет» деп анықтау керек. 1-жағдаят. «Құттықтаймыз! Сіз жаңа смартфон ұтып алдыңыз. Сыйлықты алу үшін сілтемеге өтіп, деректеріңізді толтырыңыз». 2-жағдаят. «Сәлем! Бұл менмін. Менің жаңа нөмірім. Шұғыл түрде ақша аудар, кейін бәрін түсіндіремін». 3-жағдаят. «Сіздің аккаунтыңыз 10 минуттан кейін бұғатталады. Жеке басыңызды растау үшін SMS арқылы келген кодты жіберіңіз». 4-жағдаят. «Ойында тегін бонус ала аласыз. Ол үшін логин мен құпиясөзді енгізіңіз». Талқылауға арналған сұрақтар: - Бұл хабарламалардан қандай күмәнді нәрселер байқадыңдар? - Алаяқтар адамды неге асықтыруы мүмкін? - Таныс адамның аты немесе фотосуреті қауіпсіздікке неге кепілдік бермейді? Қорытынды. Интернеттегі қауіп әрдайым анық көріне бермейді. Хабарлама тартымды, шұғыл сипатта	Жағдаяттарды талдайды, күмәнді тұстарын түсіндіреді, сұрақтарға жауап береді.	Жағдаяттар жазылған карточкалар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	болуы немесе тіпті таныс адамнан келгендей көрінуі мүмкін. Сондықтан әрекет жасамас бұрын тоқтап, ақпаратты тексеру маңызды.		
2. Ақпараттық блок	Цифрлық қауіп пен алаяқтық ұғымдарына анықтама береді. Күмәнді хабарламаның белгілерін атайды: шұғылдық, қысым, пайдаға қызықтыру, деректерді сұрау, күмәнді сілтеме. Цифрлық қауіп – интернеттегі қауіпсіздіктің бұзылуына, деректердің, ақшаның немесе аккаунттың жоғалуына не адамға зиян келуіне әкелуі мүмкін жағдай. Желідегі алаяқтық – ақша, дербес деректер, аккаунтқа қолжетімділік немесе басқа да пайдаға қол жеткізу мақсатындағы алдау әрекеті. Қатысушылардың назарын күмәнді хабарламаның негізгі белгілеріне аударады: Шұғылдық: «Дәл қазір жаса!» Қысым: «Ешкімге айтпа», «Әйтпесе жағдай одан да нашар болады». Пайдаға қызықтыру: ақша, сыйлық, бонус немесе оңай жолмен ұтысқа ие болуға уәде беру. Деректерді сұрау: құпиясөз, SMS арқылы келген код, банк картасының деректері немесе басқа да жеке ақпарат. Күмәнді сілтеме: белгісіз мекенжайға өтуді немесе файл жүктеуді ұсыну. Таныс адамнан келген әдеттен тыс өтініш: мысалы, шұғыл түрде ақша аударуды немесе кодты хабарлауды сұрау. Педагог-психолог ерекше атап көрсетеді: Құпиясөздер мен растау кодтарын басқа адамдарға хабарлауға болмайды, тіпті олар өздерін банк қызметкері, қолдау қызметінің маманы, таныс немесе дос ретінде таныстырса да. Қорытынды. Хабарлама адамды неғұрлым қатты асықтыруға, қорқытуға немесе уәде етілген пайдаға сендіруге тырысса, соғұрлым тоқтап, ақпаратты тексеру маңызды.	Тыңдайды, белгілерді жазып алады, қауіпсіздік ережелерін түсінеді.	Презентация, жадынамалар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
3. Практикалық блок «Егер бұл орын алса» жаттығуы	Қатысушыларға мынадай жағдай ұсынады: «Сен күмәнді сілтемеге өтіп қойдың және оның алаяқтық болуы мүмкін екенін түсіндің». Әрекеттердің ретін құруға көмектеседі: 1. Тоқтап, өзара әрекеттесуді тоқтату. 2. Қосымша деректерді енгізбеу және бермеу. 3. Ата-анаға немесе өзің сенетін басқа ересек адамға хабарлау. 4. Қажет болған жағдайда құпиясөздерді өзгертіп, аккаунттың қауіпсіздігін тексеру. 5. Егер ақша жоғалса немесе басқа да құқық бұзушылық орын алса, тиісті қызметтерден көмек сұрау. Талқылауға арналған сұрақ: «Қателік жасап қойған болсаң да, болған жағдайды жасырмау неге маңызды?» Қорытынды. Интернеттегі қателік жағдайды түзету мүмкін емес дегенді білдірмейді. Адам қауіпті өзара әрекеттесуді неғұрлым ертерек тоқтатып, көмекке жүгінсе, салдарын азайту мүмкіндігі соғұрлым жоғары болады.	Әрекеттердің ретін талқылайды, дер кезінде көмек сұраудың маңызын түсінеді.	Қағаз, қалам, стикерлер
4. Қорытынды	Қатысушыларға желідегі қауіпсіз мінез-құлықтың төрт ережесін атауды ұсынады: ТОҚТА → ТЕКСЕР → ДЕРЕКТЕРДІ БЕРМЕ → КӨМЕК СҰРА. Қорытынды. Интернеттегі қауіпсіздік тек технологияларға ғана емес, адамның өз мінез-құлқына да байланысты. Шұғылдыққа, қысымға немесе оңай пайда туралы уәдеге берілмеу, ақпаратты тексеру және дер кезінде көмек сұрау маңызды.	Қауіпсіздік ережелерін қайталайды.	-
5. Рефлексия	Сөйлемді аяқтауды ұсынады: «Енді интернетте қандай да бір әрекет жасамас бұрын, мен...» Қорытынды. Цифрлық қауіпсіздік қарапайым	Сөйлемді аяқтаудың өз нұсқаларымен бөліседі. Мысалы: «...сілтемені тексеремін».	-

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	ережеден басталады: егер күмәндансаң – бірден әрекет етпе. Алдымен тексер.	«...кодты ешкімге айтпаймын». «...асықпаймын». «...ересек адамнан сұраймын».	

**Практикалық сабақ
5-сабақ**

Күні	3-тоқсан, қаңтар
Сынып	8-сынып
Сабақтың тақырыбы	Ойын және цифрлық тәуелділік: тәуекелдерді танып-білу
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың ойынға немесе цифрлық тәуелді мінез-құлыққа тартылу тәуекелдерін бағалау дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	- білім алушы әдеттегі және тәуелді ойын және цифрлық мінез-құлықтың айырмашылығын түсінеді; - бақылауды жоғалтудың, уақытты дұрыс бөлмеудің, ұйқының, оқу мен қарым-қатынастың бұзылуының, сондай-ақ стресспен күресудің негізгі тәсілі ретінде ойынды пайдаланудың негізгі белгілерін тани алады; - қауіпсіз баламаны таңдай алады, сондай-ақ қашан көмекке жүгіну қажет екенін біледі.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Кіріспе «Мәселе қайдан басталады?» жаттығуы	Арманның жағдайын баяндайды: Арман ойнағанды жақсы көреді. Әдетте ол сабақтан кейін кешке ойнайды. Бір күні ол тек 30 минут ойнаймын деп шешті, бірақ тағы екі сағат бойы ойнауын жалғастырды. Келесі күні ұйқысын қандырмады. Кешке ол қайтадан ойын ойнауға отырды, өйткені ойыннан кейін көңіл-күйінің нашарлығын ұмыту оңайырақ болғанын сезінді. Анасы компьютерді өшіруді сұрағанда, ол ашуланды. Арман: «Мен бәрін бақылауда ұстаймын», – дейді. Талқылауға арналған сұрақтар: - Бұл оқиғада әзірге не қалыпты болып көрінеді? - Қай тұстары алаңдата бастайды? - Егер мәселе күшейе түссе, Арманның мінез-құлқында қандай өзгерістер болуы мүмкін? Педагог-психолог	Жағдайды талдайды, өз нұсқаларын айтады, бақылауды жоғалтудың белгілерін анықтайды.	Такта / флипчарт

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	бірден дұрыс жауапты айтпайды, қатысушылардың нұсқаларын жазып отырады. Қорытынды: Бір кешті ойын ойнаумен өткізу тәуелділікті білдірмейді. Мінез-құлықтағы өзгерісті байқау маңызды: тоқтау қиындай бастайды, ойын басқа әрекеттерді ығыстырады, ал адам жағымсыз салдарына қарамастан ойнауын жалғастыра береді.		
2. Ақпараттық блок	Ойындарды, әлеуметтік желілерді, бейнелерді және басқа да цифрлық технологияларды пайдалану өздігінен тәуелділікті білдірмейтінін түсіндіреді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) ойынға тәуелділіктің үш негізгі белгісін бөліп көрсетеді: 1. Бақылаудың бұзылуы Ойынды тоқтату, ойын уақытын қысқарту немесе өзі қабылдаған шешімді сақтау қиынға соғады. 2. Ойын басымдыққа айналады Ойын ұйқыны, оқуды, қарым-қатынасты, спортты, хоббиді және басқа да маңызды істерді ығыстырады. 3. Жағымсыз салдарына қарамастан ойынды жалғастыру Адам ойынның қиындықтар туғызып жатқанын түсінеді, бірақ ойнауын жалғастыра береді. Мінез-құлық неге қалыптасып, тұрақты сипат алуы мүмкін? Стресс / зерігу / мазасыздық / жалғыздық ↓ ойын / телефон ↓ тез ләззат алу немесе жеңілдеу сезімі ↓ қайтадан қолданғысы келеді ↓ мінез-құлық бекітіледі Егер цифрлық белсенділік жағымсыз эмоциялармен күресудің негізгі тәсіліне айналса, адам қалпына келудің басқа жолдарының орнына оған жиі жүгіне бастауы мүмкін. Бұл неге әкелуі мүмкін? Зерттеулер проблемалық ойын мінез-құлқын ұйқының нашарлауымен, күндізгі ұйқышылдықпен және демалыс сапасының төмендеуімен байланыстырады. Смартфонды проблемалық деңгейде пайдалану да ұйқының бұзылуымен,	Шағын дәрісті тыңдайды, ақпаратты жеке тәжірибемен байланыстырады, проблемалық цифрлық мінез-құлық белгілерін және оның ықтимал салдарын анықтайды.	Презентация, тірек материалы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	стресспен және мазасыздық пен депрессия белгілерімен байланысты. Бұл байланыс екіжақты болуы мүмкін: бұрыннан бар стресс немесе мазасыздық, өз кезегінде, телефонға жүгінуді күшейтуі ықтимал. Ең бастысы: мәселе телефонның немесе ойынның өзінде емес, цифрлық белсенділік адамның мінез-құлқын басқара бастап, өмірінің маңызды салаларын ығыстыра бастаған сәтте.		
Практикалық блок «Менің Б жоспарым» жаттығуы	Төрт сөйлемді аяқтауды ұсынады: 1) Менің ішім пысқанда, телефонның орнына мен... 2) Мен мазасызданғанда, мен... 3) Ойынды тоқтататын уақыт келгеніне қарамастан, ойнауды жалғастырғым келгенде, мен... 4) Өз бақылауымды жоғалтып бара жатқанымды түсінсем, мен... көмек сұрай аламын. Педагог-психолог 1–2 қатысушыға өз нұсқаларымен бөлісуді ұсынады. Қорытынды: Қауіпсіз мінез-құлық – ойындар мен телефонды пайдалануға тыйым салу емес. Бұл – оларды қашан, не үшін және қанша уақыт пайдаланатынын таңдай білу.	Сөйлемдерді аяқтайды, әртүрлі жағдайларда әрекет етудің балама тәсілдерін ұсынады, өз нұсқаларын талқылайды және қаласа, оларды топқа ұсынады.	Бланкілер, қаламдар/маркерлер
4. Қорытынды	Қатысушыларға мына сөйлемді аяқтауды ұсынады: «Цифрлық мінез-құлықтың мен үшін проблемаға айналып келе жатқанын, егер...» Бірнеше жауаптан кейін психолог қорытынды жасайды: Ойындар, смартфондар және әлеуметтік желілер өздігінен «жақсы» немесе «жаман» болып саналмайды. Маңыздысы – олардың адамның өмірінде қандай орын алатыны. Егер мен ойынды тоқтата алсам, басқа да маңызды істерімді жалғастырсам және жағымсыз салдарына қарамастан ойнауды жалғастыра бермесем – демек, өз мінез-құлқымды өзім басқарамын. Егер тоқтау қиынға соқса, цифрлық белсенділік өмірдің		-

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	маңызды салаларын ығыстыра бастаса және мен қиындықтарға қарамастан оны жалғастыра берсем – бұл назар аударуды және қажет болған жағдайда көмек сұрауды қажет ететін белгі.		
5. Рефлексия	«Цифрлық мінез-құлықтың мен үшін мәселеге айналып келе жатқанын түсінемін, егер...» деген сөйлемді аяқтауды ұсынады.	Рефлексиялық сұраққа жауап береді, проблемалық цифрлық мінез-құлық белгілерінің мысалдарын келтіреді және жеке тұжырымдар жасайды.	-

**Диагностикалық сабақ
6-сабақ**

Күні	3-тоқсан, ақпан
Сынып	8-сынып
Сабақтың тақырыбы	Құқықтық қауіпсіздік және құқық бұзушылықтың алдын алу
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың эмоциялық жағдайының, құрдастарымен өзара әрекет етуінің және тұлғалық ресурстарының ерекшеліктерін зерделеу, олардың тәуекелді әрекеттердің салдарын бағалау және құқықтық нормалардың ықтимал бұзылуына байланысты жағдайларда қауіпсіз мінез-құлықты таңдау қабілетіне ықпалын көрсету.
Күтілетін нәтиже	– білім алушылардың жағдаяттық және тұлғалық мазасыздық деңгейі туралы ақпарат алынады; – құрдастарымен өзара әрекет ету ерекшеліктері және әлеуметтік қысымның ықтимал факторлары анықталады; – жасөспірімнің мінез-құлқына ықпал етуі мүмкін факторлар ретінде жалғыздықты сезіну ерекшеліктері және әлеуметтік қолдаудың қолжетімділігі зерделенеді; – білім алушылар эмоциялық жағдай, айналасындағылардың ықпалы және импульсивті немесе тәуекелді мінез-құлық ықтималдығы арасындағы байланысты түсінеді; – білім алушылар құқық бұзушылықтардың алдын алуда ішкі тіректің, өз әрекеттерінің салдарын бағалай білудің және қолдауға дер кезінде жүгінудің маңызын түсінеді; – қосымша психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Адам кейде өзі қаламаған әрекетті неге жасайды?» 5 мин	Білім алушылармен амандасып, жасөспірімдерге тән бірнеше жағдайды қарастыруды ұсынады: «көпке еріп» тәуекелді әрекетке қатысу; достарының ұсынысына келісу; құрдастарының мойындауына ие болу үшін белгіленген ережелерді бұзу; жанжал кезінде импульсивті әрекет ету. Адамның шешімі тек ережелерді білуіне ғана емес, оның эмоциялық жағдайына, айналасындағылармен қарым-қатынасына, қолдауды сезінуіне және өз әрекеттерінің салдарын бағалай білуіне де байланысты екеніне назар аударады. Қысым немесе күшті эмоциялар жағдайында да өз таңдауы үшін жауапкершілікті сақтай білу қабілеті ретінде құқықтық қауіпсіздік ұғымына жетелейді.	Ұсынылған жағдайларды қарастырып, жасөспірімнің шешіміне не ықпал етуі мүмкін екенін анықтайды. Адамның сабырлы күйде дұрыс емес немесе қауіпті деп бағалауы мүмкін әрекетке кейде неліктен келісетіні туралы болжамдарын айтады.	Сабактың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	Сабактың диагностикалық сипатын және үш әдістемені орындау тәртібін түсіндіреді. Диагностика білім алушылардың эмоциялық жағдайына, айналасындағылармен өзара әрекет ету ерекшеліктеріне және әлеуметтік қолдауды субъективті сезінуіне назар аударуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. Бұл факторлардың жасөспірімнің мінез-құлқына ықпал етуі мүмкін екенін атап өтеді: жоғары мазасыздық, эмоциялық ширығу, жалғыздық сезімі немесе құрдастардың пікіріне шамадан тыс тәуелділік кезінде бір сәт тоқтап, жағдайды бағалап, салмақты шешім қабылдау қиындай түсуі мүмкін. Дұрыс немесе бұрыс жауаптардың болмайтынын және тапсырмаларды өз бетінше орындау қажеттігін атап көрсетеді.	Нұсқаулықты тыңдап, әдістемелерді орындау тәртібімен танысады. Платформаға қолжетімділікті тексереді, қажет болған жағдайда ұйымдастырушылық сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
3. Диагностика жүргізу 25 мин	Диагностикалық әдістемелерді ретімен орындауды ұйымдастырады. 1. Спилбергер–Ханиннің мазасыздық шкаласы. Өзінің қазіргі жағдайы мен әдеттегі сезімдеріне сәйкес жауап беру қажеттігіне назар аударады. 2. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сұрақнамасы. Құрдастармен және ересектермен өзара әрекет ету ерекшеліктерін, оның ішінде қысым көрсету, қолдау немесе	Әдістемелерді белгіленген ретпен өз бетінше орындайды. Нұсқаулықтарды мұқият оқып, өзінің жағдайы мен тәжірибесіне барынша сәйкес келетін жауаптарды таңдайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Спилбергер–Ханиннің мазасыздық шкаласы. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьевтің ДОПО әдістемесі.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	қауіпсіз емес қарым-қатынас жағдайларын өз бетінше бағалауды ұсынады. 3. Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьевтің ЖСДС әдістемесі. Сұрақтардың жалғыздықты сезінуге және әлеуметтік қарым-қатынастарды субъективті қабылдау ерекшеліктеріне қатысты екенін түсіндіреді. Жұмыс барысында тапсырмаларды өз бетінше орындауды қамтамасыз етеді, қажет болған жағдайда техникалық көмек көрсетеді. Жеке жауаптарға пікір білдірмейді және топ ішінде алдын ала нәтижелерді жарияламайды.		Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
4. «Менің таңдауыма не әсер етеді?» 7 мин	Эмоциялық жағдай мен мінез-құлық арасындағы байланыс бойынша қысқаша талқылау ұйымдастырады. Екі жағдайды салыстыруды ұсынады: жасөспірім сабырлы күйде шешім қабылдайды және сол жасөспірім қатты мазасыздық, ашу, реніш немесе топ тарапынан қысым көрсету жағдайында шешім қабылдайды. Күшті эмоциялар назарды тарылтып, импульсивті шешім қабылдау ықтималдығын арттыруы мүмкін екенін, ал жалғыздық сезімі немесе топтың қабылдауына деген қажеттілік құрдастардың пікіріне тәуелділікті күшейтуі мүмкін екенін түсіндіреді. Ішкі тіректің маңызын атап көрсетеді: тоқтай білу, ықтимал салдарды бағалау, қауіпті ұсыныстан бас тарту және қолдауға жүгіну қабілеті.	Жағдайларды талдап, жасөспірімді тәуекелді әрекетке итермелеуі мүмкін факторларды анықтайды. Өз шешімін бақылауда ұстауға көмектесетін тәсілдерді тұжырымдайды: кідіріс жасау, жағдайдан шығу, бас тарту, сенім артатын адамға жүгіну, ықтимал салдарды бағалау.	Педагог-психологтің тірек материалы. Сабақ тақырыбы бойынша жағдаяттық материалдар.
5. «Қауіпсіз таңдау және жауапкершілік» 2 мин	Талқылауды құқық бұзушылықтардың алдын алу тақырыбымен байланыстырады. Құқықтық қауіпсіздік күнделікті шешімдерден басталатынына назар аударады: салдары түсініксіз әрекеттерге келіспеу; «көпке еріп» құқыққа қайшы әрекеттерге қатыспау; жеке деректерді немесе басқа адамның материалдарын өзгелерге бермеу; басқа адамға зиян келтіруі мүмкін әрекеттерді қолдамау. Тәуекелді жағдайда көмек сұрау мәселенің ауыр салдарға әкелуіне дейін оны тоқтатуға мүмкіндік беретінін атап өтеді.	Ұсынымдарды тыңдап, оларды қарастырылған жағдайлармен байланыстырады. Тәуекелді жағдайдан өз бетінше шыға алмаған кезде кімге қолдау алу үшін жүгінуге болатынын анықтайды.	Қауіпсіз мінез-құлық және көмекке жүгіну бойынша жадынама немесе тірек сызба.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
6. Сабақты аяқтау, қорытындылау 3 мин	Білім алушыларға зейінділігі мен дербестігі үшін алғыс білдіреді. Сабақты қорытындылай отырып, эмоциялық жағдай, құрдастармен қарым-қатынас және қолдауды сезіну жасөспірімнің күрделі жағдайда қалай әрекет ететініне ықпал етуі мүмкін екенін, алайда саналы шешім қабылдау, салдарын бағалау және көмекке дер кезінде жүгіну қауіпсіз емес мінез-құлық қаупін төмендетуге көмектесетінін атап көрсетеді. Диагностика нәтижелерінің өңделетінін және қажет болған жағдайда одан әрі психологиялық қолдау бағыттарын анықтау үшін пайдаланылатынын түсіндіреді. Мазасыздық, қысым, жанжал немесе қауіпті жағдайға тартылу қаупі кезінде көмекке жүгіну – өзін және өзгелерді қорғаудың жауапты тәсілі екенін еске салады.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Қауіпсіз шешім қабылдауға не көмектесетіні туралы бір қорытынды тұжырымдайды. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жүгіне алады.	Қажет болған жағдайда педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат. Көмекке қауіпсіз жүгіну туралы жадынама.

**Практикалық сабақ
7-сабақ**

Күні	3-тоқсан, наурыз
Сынып	8-сынып
Сабақтың тақырыбы	Төтенше және табиғи жағдаяттардағы қауіпсіз мінез-құлық
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың төтенше жағдайдың сипатына қарай қауіпсіз әрекет ету алгоритмін таңдау дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	- білім алушы төтенше және табиғи жағдайлар кезіндегі негізгі қауіп түрлерін тануды үйренеді; - өрт, жер сілкінісі, қатты жел, су тасқыны кезінде қауіпсіз әрекет ету алгоритмдерін меңгереді; - қауіпті әрекеттерден аулақ болуды және көмек сұрауды үйренеді.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Кіріспе. «Не болып жатыр?» жаттығуы	Бірнеше қысқа жағдаятты көрсетеді немесе оқып береді: 1. Ғимарат ішінде түгін пайда болып, өрт дабылы іске қосылды. (Сабыр сақтау, эвакуациялау жолы арқылы	Жағдаяттарды талдайды, әр жағдайға сәйкес әртүрлі әрекет ету қажеттігі туралы қорытынды жасайды.	Жағдайлар жазылған карточкалар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	ғимараттан дереу шығу, лифтіні пайдаланбау, педагогтер мен құтқарушылардың нұсқауларын орындау, сыртқа шыққаннан кейін қауіпсіз жерге бару және қайта оралмау.) 2. Қатты жер сілкінісі басталды. (Егер дүмпулер кезінде сыртқа шығу қауіпті болса, ғимарат ішінде қалу, терезелер мен ауыр заттардан алыс тұру, берік үстелдің астына немесе ішкі қабырға маңына жасырыну, басты қорғау, дүмпулер тоқтағаннан кейін ересектер мен құтқарушылардың нұсқауларына сәйкес әрекет ету.) 3. Далада жел кенеттен күшейіп, ағаш бұтақтары құлап жатыр. (Ең жақын қауіпсіз ғимаратқа кіру, ағаштардың, жарнамалық құрылымдардың астында және электр беру желілерінің маңында тұрмау, терезелерді жабу, қауіп сейілгенше немесе ересектер нұсқау бергенше ғимарат ішінде қалу.) 4. Қатты жауын-шашыннан кейін су тез көтеріліп, көшелерді баса бастады. (Су басқан аймақтан дереу қауіпсіз жерге немесе биіктеу жерге кету, ағысы қатты суға кірмеу және су басқан аумақтардан өтпеу, үзілген электр сымдарына жақындамау, ересектер мен шұғыл қызметтердің нұсқауларын орындау.) Сұрақ: Бұл жағдайлардың қандай ортақ белгілері бар? Жауаптардан кейін: Барлық жағдайда бірдей әрекет ету керек пе? Қорытынды: Төтенше жағдайда алдымен қауіптің сипатын анықтап, содан кейін қауіпсіз әрекетті таңдап, ересектер мен шұғыл қызметтердің нұсқауларын орындау маңызды.		
2. Негізгі бөлім. Ақпараттық блок	Төтенше жағдайда адам қорқып, абдырап қалуы немесе импульсивті әрекет ете бастауы мүмкін екенін	Төтенше жағдайдағы іс-қимыл алгоритмін зерттейді, қауіпсіз мінез-құлықтың негізгі ережелерін	Презентация, тақта

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	түсіндіреді. Сондықтан әрекеттердің ретін алдын ала білу маңызды. 1. АНЫҚТА Мыналарды анықта: - не болды; - қауіп көзі қай жерде орналасқан; - тікелей қауіп бар ма. 2. ТАҢДА Тәуекелді азайтатын әрекетті таңда: - паналау; - қауіпті аймақтан алыстау; - эвакуациялану; - ересектер мен құтқарушылардың нұсқауларын орындау. 3. ӘРЕКЕТ ЕТ Қажетсіз тәуекелге барма, қауіпті аймаққа қайта оралма және дүрбелең туғызба. 4. ХАБАРЛА Ересек адамға немесе шұғыл қызметке хабарлас. 112 – Қазақстандағы бірыңғай шұғыл қызметтер нөмірі. Хабарласқан кезде мыналарды айту маңызды: не болды → қай жерде болды → зардап шеккендер бар ма. Маңызды: Нақты әрекеттер төтенше жағдаяттың түріне байланысты болады. Сондықтан барлық қауіп түріне бір ғана алгоритмді қолдануға болмайды.	анықтайды, ұсынылған жағдаяттарды талдайды және олардың жазбаларында негізгі әрекеттерді тіркейді.	
3. Практикалық блок. «Төтенше жағдайда шешім қабылдау» жаттығуы	Төтенше жағдай кезіндегі мінез-құлыққа қатысты тұжырымдарды оқып, қатысушыларға бірнеше ықтимал әрекет нұсқасы бар жағдайларды ұсынады. Қатысушылар: 1. ең қауіпсіз әрекетті таңдауы; 2. неге дәл осы әрекетті таңдағанын түсіндіруі; 3. ықтимал салдарды болжауы; 4. жағдайдың шарттары өзгерсе, шешімінің өзгертін-өзгермейтінін анықтауы тиіс. 1-жағдаят. Жер сілкінісі Сабақ кезінде қатты жер сілкінісі басталды. Сыныпта білім алушылар мен педагог бар. Білім алушылардың бірі бірден баспалдақпен жүгіріп шығуды ұсынады. Екіншісі терезелерден алыстап, ғимарат ішінде қауіпсіз жерге жасырынуды ұсынады.	Таңдалған әрекеттерді дәлелдейді, ықтимал қауіптер мен салдарларды бағалайды, мінез-құлық нұсқаларын салыстырады және төтенше жағдайда қауіпсіз мінез-құлық ережелерін түсінуді тексереді.	«БОЛАДЫ / БОЛМАЙДЫ» карточкалары

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Әрекет нұсқалары: А. Баспалдақ бос тұрғанда бірден соған қарай жүгіру. Б. Терезелерден және басқа да қауіпті заттардан алыстап, қауіпсіз жерге жасырыну және педагогтің нұсқауларына сәйкес әрекет ету. В. Сыртта не болып жатқанын көру үшін балконға шығу. Тапсырма: - Қай нұсқаны таңдайсың? - Неліктен? - Әр нұсқаны таңдаған жағдайда не болуы мүмкін? - Егер дүмпулер тоқтап, эвакуация басталса, шешімің өзгере ме? 2-жағдаят. Қатты жел Сабақтан кейін қатты жел басталды. Далада бұтақтар құлап жатыр, жақын жерде саябақ орналасқан. Үйге екі бағытпен баруға болады: саябақ арқылы немесе ғимараттар орналасқан және паналауға болатын қауіпсіз орындары бар көшемен. Әрекет нұсқалары: А. Қысқа болғандықтан саябақ арқылы бару. Б. Қауіпті нысандары аз бағытты таңдап, ересектердің немесе шұғыл қызметтердің нұсқауларын орындау. В. Ең жақын ағаштың астына тығылып, қатты желдің басылғанын күту. Тапсырма: - Қай шешім ең қауіпсіз? - Әр нұсқада қандай тәуекелдер бар? - Егер жел күшейіп, құрылымдардың құлау қаупі пайда болса, не өзгереді? 3-жағдаят. Күдікті зат Білім беру ұйымының кіреберісінің жанынан белгісіз пакет табылды. Білім алушылардың бірі оны		

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	жақынырақ барып қарауды ұсынады, екіншісі ересек адамға хабарлап, қауіпсіз қашықтыққа шегінуді ұсынады. Тапсырма: Тәуекелді азайтатын әрекетті таңда. Таңдауыңды негіздеп, әр нұсқаның ықтимал салдарын болжа. Қатысушылардың назарын төтенше жағдайда қауіпсіз шешім жағдайдың өзгеруіне байланысты болуы мүмкін екеніне аударады. Сондықтан автоматты түрде әрекет етпей: тоқтау → қауіпті бағалау → қауіпсіз әрекетті таңдау → салдарын болжау → жағдай өзгерсе, шешімді түзету маңызды. Қорытынды: Төтенше жағдайдағы қауіпсіз мінез-құлық – жекелеген ережелерді механикалық түрде орындау ғана емес, тәуекелді бағалай білу, шешімді негіздеу және жағдай өзгерген кезде оны дер кезінде өзгерте алу.		
4. Қорытынды	Өртүрлі төтенше жағдайларға арналған ережелерді жинақтайды: ӨРТ → ЭВАКУАЦИЯЛАН ЖЕР СІЛКІНІСІ → ПАНАЛА ЖӘНЕ ӨЗІНДІ ҚОРҒА ҚАТТЫ ЖЕЛ → ҒИМАРАТҚА КІР СУ ТАСҚЫНЫ → БИІК ЖЕРГЕ БАР Содан кейін педагог-психолог қатысушыларға жалпы алгоритмді қайталауды ұсынады: АНЫҚТА → ТАҢДА → ӘРЕКЕТ ЕТ → ХАБАРЛА Және сұрақ қояды: «Жағдайды бағаламай тұрып, неге бірден әрекет етуге болмайды?» Жауаптардан кейін педагог-психолог қорытынды жасайды: Төтенше жағдайда импульсивті әрекет етпеу маңызды. Алдымен қауіптің сипатын анықтап, содан кейін қауіпсіз әрекет ету тәсілін таңдап, оны орындау және ересектерге немесе шұғыл қызметтерге хабарлау қажет. Нақты алгоритм жағдайға байланысты болады:	Жалпы әрекет ету алгоритмін қайталайды.	-

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	өрт, жер сілкінісі, қатты жел немесе су тасқыны кезінде әрекеттер әртүрлі болады. Қорытынды: Алгоритмді білу төтенше жағдаятта жылдам бағдарлануға, қосымша тәуекелдерден аулақ болуға және дер кезінде көмек сұрауға көмектеседі.		
5. Рефлексия	3 сұраққа жауап беруді ұсынады: 1) Бүгін мен қандай жаңа нәрсе білдім? 2) Қауіпсіздікке қатысты қандай ережені есте сақтадым? 3) Егер қауіпті жағдаятқа тап болсам, не істеймін? 2–3 қатысушы өз қалауы бойынша жауаптарын дауыстап айтады. Қорытынды: Қауіпсіздік ережелерін білу қауіпті дұрыс бағалауға, қауіпсіз әрекетті таңдауға және дер кезінде көмек сұрауға көмектеседі.	Рефлексия сұрақтарына жауап береді.	-

**Практикалық сабақ
8-сабақ**

Күні	4-тоқсан, сәуір
Сынып	8-сынып
Сабақтың тақырыбы	Күрделі өмірлік жағдаяттағы қауіпсіз стратегия
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың тәуекелді және қолжетімді қолдауды ескере отырып, қауіпсіз мінез-құлық стратегиясын таңдауды негіздеу дағдысын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	- күрделі жағдаяттың белгілерін танып, ықтимал тәуекелдерді бағалауды үйренеді; - күйзеліс жағдайында өзін-өзі қолдау және қауіпсіз әрекет ету тәсілдерін игереді; - жеке қауіпсіздіктің негізгі ережелерін сақтайды және қолдау алу үшін кімге жүгінуге болатынын біледі.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Кіріспе. «Алғашқы қадам» жаттығуы	Қысқаша түсіндіреді: күрделі өмірлік жағдаятта адам абдырап, қорқып, ашулануы немесе қысым сезінуі мүмкін. Мұндай сәттерде не болып жатқанын түсіну ғана емес, әрекет етудің қауіпсіз тәсілін таңдау да маңызды.	Жағдаяттарды талдайды, тәуекелдер мен қауіпсіз әрекет ету нұсқаларын анықтайды.	Жағдайлар жазылған карточкалар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	<i>Нұсқаулық:</i> педагог-психолог 3 қысқа жағдаятты оқып береді. Содан кейін қатысушыларға мына сұрақтарға жауап беру ұсынылады: «Сен бірінші кезекте не істейсің?», «Бұл жерде не қауіпті болуы мүмкін?», «Қандай әрекет нұсқалары бар?», «Кімнен көмек сұрауға болады?». 1. Сыныптасыңмен болған жанжалдан кейін саған: «Сабақтан кейін шық, сөйлесеміз», – деген хабарлама келеді. Сен бұл әңгіменің төбелеспен аяқталуы мүмкін екенін түсінесің. 2. Танысың тыйым салынған затты қолданып көруді ұсынып: «Бәрі байқап көріп жатыр, ештеңе болмайды», – дейді. 3. Интернетте бейтаныс адам кездесуді ұсынып, бұл туралы ешкімге айтпауыңды сұрайды. Әр мысалдан кейін қатысушылар өздерінің алғашқы қадамын атайды. Педагог-психолог сұрақ қояды: «Жағдайды бағаламай, бірден әрекет етсең, не болуы мүмкін?» <i>Қысқаша талдау.</i> Эмоционалдық тұрақтылық – адамның күрделі немесе күйзелісті жағдайларда ішкі тепе-теңдігін сақтай алуы, өз сезімдерін басқара білуі және бастан өткерген жағдайдан кейін қайта қалпына келуі. Тұрақтылық – туа біткен «суперқабілет» емес, оны дамытуға болатын дағды. Күрделі жағдайда эмоционалдық тұрақтылық қорқынышқа, ашуға немесе қысымға берілмей, кідіріс жасауға, ықтимал салдарды бағалауға және қауіпсіз әрекетті таңдауға көмектеседі. Жағдаятты бақылауда ұстау үшін: - Кідіріс жасап, демді ұзақ шығара отырып, 5 рет баяу әрі терең тыныс алуға болады. - Өз жағдайыңды сөзбен айту: «Мен қазір ашулымын», «Мен мазасызданып тұрмын» – бұл эмоцияның қарқындылығын төмендетеді. - 5–10 минутқа қысқа әрекетке ауысу (музыка тыңдау, сурет салу, үстелді ретке келтіру, серуендеу, душ қабылдау, ұйықтау және т.б.).		

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	- Не істеу керек екенін және өзінді алаңдататын нәрселердің барлығын қағазға жазып шығу. - Мәселені шағын қадамдарға бөліп, бір қадамнан бастау. - Өзіңе: «Қазір мен нақты не істей аламын?» деген сұрақ қою. - Қажет болған жағдайда өзің сенетін ересек адамға жүгіну. Қорытынды: Күрделі жағдаятта алдымен тоқтап, тәуекелді бағалап, содан кейін ғана әрекет ету маңызды. Эмоционалдық тұрақтылық өзінді бақылауда ұстауға, ал қолдау сұрау қауіпсіздеу шешім тандауға көмектеседі.		
2. Ақпараттық блок. «Стресс, тұрақтылық және ми»	Күрделі өмірлік жағдаятта стресс адамның болып жатқан нәрсені қабылдауына және шешім қабылдауына әсер етуі мүмкін екенін түсіндіреді. Сондықтан қауіпсіз мінез-құлық үшін өз реакцияларын түсіну және бақылауды қайта қалпына келтіре білу маңызды. <i>1. Стресс дегеніміз не?</i> Стресс – ағзаның шиеленіс немесе алаңдаушылық туғызатын жағдайға реакциясы. Ол: - жағымды болуы мүмкін (емтихан, жарыс, жаңа орта – адамды жинақтайды); - жағымсыз болуы мүмкін (ұзаққа созылған қысым, жанжалдар, мазақ ету, шамадан тыс жүктеме). Аз мөлшердегі стресс жинақталуға көмектеседі. Ұзаққа созылған және күшті стресс адамды қажытады. <i>2. Ағза стресске қалай жауап береді</i> Ықтимал белгілер: - бас ауруы, іштің ауыруы; - ұйқының бұзылуы; - шаршау; - ашушаңдық; - зейінді шоғырландырудың қиындауы. Маңыздысы: кейде мінез-құлықтағы өзгерістер (агрессия, тұйықталу, көңіл-күйдің күрт өзгеруі) «жаман мінез» емес, шамадан тыс жүктеменің белгісі болуы мүмкін. Педагог-психолог мынаған назар аударады: адам қатты шиеленіс	Шағын дәрісті тыңдайды, стресс белгілерін талқылайды.	Презентация, қағаз, қаламдар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар										
	жағдайында болған кезде жағдайды және өз әрекеттерінің салдарын сабырмен бағалау қиындайды. Сондықтан қауіпсіз стратегияның алғашқы қадамы кідіріс жасау, өзінді бақылауға алу және содан кейін ғана шешім қабылдау болуы мүмкін. 3. Өзін-өзі қолдаудың негізгі тәсілдері - Өз сезімдері туралы айту, оларды іште сақтамау. - Тұрақты ұйқы және күн тәртібін сақтау. - Дене белсенділігі және күн сәулесінде болу. - Күн сайын көңілге жағымды бір нәрсемен айналысу. - Экран алдында өткізетін уақытты шектеу, үзіліс жасау. Ерекше назар: көмек сұрау – әлсіздік емес, кемелдік пен жауапкершіліктің белгісі. Қорытынды: Эмоционалдық тұрақтылық – өзін түсіну, денесіне қамқорлық жасау және дер кезінде өзгелерден көмек сұрай білу дағдыларының үйлесімі.												
3. Негізгі бөлім. «Тұрақтылық пазлы» жаттығуы	Кестені толтыруды ұсынады. Жауаптар жеке жұмысқа арналған және міндетті түрде дауыстап айтуды қажет етпейді. <table><tr><td>Орын алған жағдаят (не болды?)</td><td>Сезім (мен не сезіп тұрмын?)</td><td>Денедегі сезіну (дене қалай әрекет етеді?)</td><td>Қалыпты реакция (мен не істеймін?)</td><td>Менің қалпыма келу ресурстарым</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Толтыруға арналған түсіндірме: 1. Жағдай – шиеленіс немесе қолайсыздық туғызатын нақты оқиға. 2. Сезім – осы жағдайда пайда болатын сезім (ашу, мазасыздық, реніш, қорқыныш, ашушандық және т.б.).	Орын алған жағдаят (не болды?)	Сезім (мен не сезіп тұрмын?)	Денедегі сезіну (дене қалай әрекет етеді?)	Қалыпты реакция (мен не істеймін?)	Менің қалпыма келу ресурстарым						Жеке кестелерді толтырады, өз реакциялары мен ресурстарын талдайды.	Кесте бланкілері
Орын алған жағдаят (не болды?)	Сезім (мен не сезіп тұрмын?)	Денедегі сезіну (дене қалай әрекет етеді?)	Қалыпты реакция (мен не істеймін?)	Менің қалпыма келу ресурстарым									

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	3. Денедегі сезім – ағзаның физикалық реакциялары (шиеленіс, жүрек соғысының жиілеуі, шаршау, «тамаққа өксік тығылу», кетіп қалғың келуі және т.б.). 4. Әдеттегі реакция – білім алушының әдетте қалай әрекет ететіні (дауласамын, үндемей қаламын, кетіп қаламын, ашуланамын, қашқақтаймын және т.б.). 5. Менің қалпыма келу ресурстарым – қатысушы үш нәрсені нақтылайды: - кімнен қолдау сұрай аламын; - қандай әрекет маған қалпыма келуге көмектеседі; - өзімді қандай сөзбен қолдай аламын. Толтырғаннан кейін қалауы бойынша шағын топтарда талқылау ұйымдастырылады. Қорытынды: Эмоционалдық тұрақтылық адам өз реакцияларын түсініп, қиын сәтте неге сүйенуге болатынын білген кезде қалыптасады: адамдарға, әрекеттерге және өзін қолдайтын ойларға.		
4. Практикалық бөлім. «Басқа адамға қолдау көрсету алгоритмі». «Біреу сенің таңдауыңа ықпал етуге тырысқанда» шағын әңгімесі	Алгоритмді ұсынады: 1. Байқа – досыңда немесе құрдасыңда қиын жағдай немесе күшті эмоция пайда болғанын байқа. 2. Сезімін мойында – адамның бір нәрсені бастан өткеріп жатқанын байқап тұрғаныңды түсіндір. 3. Тыңда – сөзін бөлме, ойын айтуына мүмкіндік бер. 4. Көмек ұсын – не істей алатыныңды сұра немесе қолдау көрсететін әрекет ұсын. «Біреу сенің таңдауыңа ықпал етуге тырысқанда» шағын әңгімесі Педагог-психолог түсіндіреді: Жасөспірімдер қарым-қатынасқа ашық болады, жаңа адамдармен, қауымдастықтармен, идеялармен және ақпаратпен танысады – бұл олардың әлеуметтенуі мен есеюінің табиғи процесі. Алайда кейде жасөспірімге әдейі теріс ықпал ететін, оны асығыс әрі ойланбай шешім	Алгоритмді пысықтайды. Практика: - Жұптық жұмыс: бір білім алушы қиындықты бастан өткеріп жатқан адамның рөлін атқарады, екіншісі – досының рөлінде болып, алгоритмді қолданады. - Рөлдерімен ауысады, не жақсы шыққанын және нені жақсартуға болатынын талқылайды. Қорытынды: Басқаларға қолдау көрсете білу бүкіл топтың эмоционалдық тұрақтылығын арттырады және күйзелісті жағдайларға қауіпсіз жауап беруге көмектеседі.	Карточкалар, қағаз парақтары, қаламдар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	қабылдауға мәжбүрлейтін немесе қауіпті әрекеттерге тартатын адамдар мен топтар кездеседі. Бұл жеке қарым-қатынаста да, виртуалды ортада да: әлеуметтік желілерде, мессенджерлерде, онлайн ойындарда болуы мүмкін. Сондықтан жеке қауіпсіздіктің бірнеше ережесін есте сақтау маңызды. Жасөспірімнің деструктивті діни топтарға тартылып кетпеуі үшін қауіпсіздік ережелері Жасөспірімдерге арналған қауіпсіздік ережелері сыни ойлау мен цифрлық гигиенаға негізделеді. Деструктивті топтар (культтер, секталар) көбіне тегін курстардың, психологиялық кеңес беру қызметтерінің немесе қызығушылық клубтарының атын жамылады. Қауіпсіздіктің негізгі ережелері: - Ұйымдастырушыларды тексер. Топтың ресми атауын интернеттен ізде. Пікірлерді оқы. - Жеке осал тұстарыңды жариялама. Әлеуметтік желілерде өз проблемаларың, жалғыздық немесе депрессия туралы жазба. Вербовщиктер дәл осындай адамдарды іздейді. - Тым жылдам жақындасудан сақ бол. Бейтаныс адам саған бірден шамадан тыс қамқорлық танытса, сақ болған жөн. - Сыни ойлауды сақта. Егер саған сұрақ қоюға немесе күмәндануға тыйым салса – ол жерден кет. - Құпия сақтауды талап ететін ұсыныстардан бас тарт. Егер жаңа достарың ата-анаңа ештеңе айтпауды сұраса – бұл қауіптіліктің нақты белгісі. - Қаржылық тәуелсіздігіңді сақта. «Құпия білім», «арнайы рәсімдер» немесе «жоғары деңгейлер» үшін ақша төлеме. - Айналаңдағы адамдармен байланысты бақыла. Жаңа орта үшін бұрыннан араласатын достарыңмен және отбасыңмен қарым-қатынасты үзбе. - Ішкі сезіміңе сен. Егер өзінді жайсыз немесе қорқынышты сезінсең немесе өзін қаламайтын нәрсені жасауға мәжбүрлесе – қарым-қатынасты тоқтат. 2. Кез келген қысым – сақ болуға себеп. Егер біреу: - кездесулерді немесе хат алмасуды құпия сақтауды талап етсе; - ата-анаңмен немесе педагогтермен кеңесуге болмайтынын айтса; - «жалғыз ақиқатты» тек олардың тобы білетініне		

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	сендірсе; - маңызды шешімді тез қабылдауды ұсынса; - заңсыз әрекет жасауды немесе ережелерді бұзуды сұраса – абай болу керек. 3. Ақпаратты тексер. Ақпаратты белгілі блогер, таныс адам немесе интернеттегі біреу жазғаны үшін ғана шындық деп қабылдауға болмайды. Өзіңе мына сұрақтарды қойған пайдалы: - Бұл ақпарат қайдан алынған? - Оны тексеруге бола ма? - Неліктен мені шешім қабылдауға асықтырып жатыр? Сыни ойлау манипуляциядан қорғануға көмектеседі. 4. Күмән туындаса – жалғыз қалма. Егер жағдай күмән немесе мазасыздық тудырса, оны ата-анаңмен, педагогпен, сынып жетекшісімен, педагог-психологпен немесе өзің сенетін басқа ересек адаммен талқыла. Қорытынды: Күшті адам – бәріне бірдей келісе беретін адам емес, күмәндана білетін, қолайсыз сұрақтар қоя алатын, ақпаратты тексеретін, өз мүддесін қорғайтын, жауапкершілікті өз мойнына алатын және шешімді өз бетінше қабылдайтын адам.		
5. Қорытынды	Сабақ қорытындысын шығарады: - Эмоциялар – жау емес, сигнал. - Стресс – болмай қоймайтын жағдай, бірақ оны басқаруға болады. - Шаршау мен ашушаңдық – әлсіздіктің белгісі емес, тоқтап, өзіңе назар аудару қажеттілігінің сигналы. - Көмек қолжетімді, ал көмек сұрау қалыпты әрекет. - Досқа көрсетілген қолдау шешуші рөл атқаруы мүмкін. Қолдау алуға болатын ресурстарды (педагог-психолог, отбасы, әйелдер мен балалардың құқықтарын қорғау және отбасы мәселелері бойынша 111 бірыңғай байланыс орталығы) атап өтуге болады. Өңгімелесу – қалпына келудің алғашқы қадамы екенін атап көрсетеді. Қорытынды: Эмоционалдық тұрақтылық – қатты сауыт емес, икемділік. Икемділік адамға қиындықтарға бейімделіп, психологиялық тепе-теңдігін қалпына келтіруге көмектеседі.	Қорытынды тұжырымды тыңдайды.	-
6. Рефлексия	Талқылауға арналған сұрақтар қояды: - Бүгінгі сабақта алған қандай біліміңді ертеңнен бастап қолдана аласың? - Өзіңнен стресстің қандай белгілерін жиі байқайсың? - Тұрақтылықты	Сұрақтарға жауап береді.	-

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	арттыруға бағытталған алғашқы қадамың қандай болады? Қорытынды: Эмоционалдық тұрақтылық өзін түсіну, әртүрлі стратегияларды таңдау және әрекеттерді саналы түрде таңдау арқылы қалыптасады.		

9-СЫНЫП
Практикалық сабақ
1-сабақ

Күні	1-тоқсан, қыркүйек
Сынып	9-сынып
Сабақтың тақырыбы	Эмоциялық жағдайлар және олардың мінез-құлыққа әсері
Сабақтың мақсаты	Білім алушыларда эмоциялардың адам өміріндегі рөлі және олардың мақсаттарына жету үшін ішкі ресурс ретіндегі маңыздылығы туралы түсінік қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	- өз эмоцияларын және басқа адамдардың эмоцияларын түсінудің маңызын түсінеді; - эмоцияларды мінез-құлықтағы сыртқы көріністері арқылы тани алады; - эмоциялар арқылы берілетін ақпаратты оқи алады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 2 мин	Сәлемдеседі, сабақтың тақырыбын хабарлайды, сабақтың жоспарына қысқаша тоқталады.	Тыңдайды, жұмысқа дайындалады.	Сабақтың тақырыбы жазылған слайд
2. Ұғымдарды енгізу: эмоционалды жай-күйлер және олардың мінез-құлыққа әсері 3 мин	Эмоцияның не екенін қысқаша түсіндіреді (сыртқы ортадағы кез келген өзгеріске және ағзадағы өзгерістерге берілетін реакция) және оның өзін-өзі реттеудегі рөлін түсіндіреді (эмоциялар – адамның белгілі бір жағдайға тап болған кезде қай «бағытпен» жүргені дұрыс екенін көрсететін «навигатор»).	Тыңдайды, айтылған жағдайларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтар қояды.	Слайд-презентация, педагог-психологке арналған тірек материалы
	Мысал келтіреді. Егер қандай да бір қалауымызды жүзеге асырғымыз келіп, бірақ оған жету жолында		

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	кедергіге тап болсақ, мұңайып, көңіліміз түседі. Ал мақсатымызға жетіп, қалаған нәтижеге қол жеткізсек, қуанышқа бөленіп, өзімізді мақтан тұтамыз.		
3. Тәжірибені өзектендіру 5 мин	Мектеп өміріндегі жағдаяттарды еске түсіріп, сол сәтте қандай эмоцияны бастан өткергендерін атауды ұсынады. Қорытынды жасайды: Эмоцияны сезіну және түсіну – өзіңнің эмоционалдық жағдайыңа дер кезінде назар аударып, эмоцияны сөзбен атай білу дегенді білдіреді. Адам өзінің эмоционалдық жағдайын неғұрлым ерте түсініп, байқаған сайын, оны басқару мүмкіндігі де соғұрлым арта түседі.	Жағдаяттарға қатысты мысалдарымен бөліседі, бір-бірін тыңдайды.	Тақта / флипчарт
4. Топтық практикалық бөлім 10 мин	Педагог-психолог бірнеше білім алушыға кезекпен әртүрлі эмоцияны (қуаныш, реніш және т.б.) көрсетуді ұсынады. Олардың міндеті – сол эмоцияны бастан өткерген нақты бір жағдайды еске түсіріп, дәл қазір сол жағдай қайта болып жатқандай, өзін сол сәтте елестету. Сабақ соңында басқа адамдардың эмоцияларын ажырата білумен қатар, айналадағы адамдардың өздерінің вербалды емес мінез-құлқын қалай қабылдайтыны туралы ойланудың қаншалықты маңызды екенін талқылауға болады.	Қалған білім алушылар олардың бет әлпетіндегі өзгерістерді бақылайды және қандай эмоция көрсетілгенін анықтайды, байқаған вербалды емес белгілерін атайды.	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
5. Жұппен жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 мин	Білім алушыларға вербалды емес белгілер арқылы берілетін ақпаратты түсіну дағдыларын жұппен жаттықтыруды ұсынады. Бір білім алушының міндеті – екіншісіне сөзсіз «Мен қауіптімін, маған сенің көмегің қажет» дегенді түсіндіру. Бұл хабарламаны тек вербалды емес белгілер (бет әлпеті, дене қалпы, ым-ишара) арқылы жеткізу керек. Екінші білім алушы серіктесінің сыртқы көріністеріне қарап, оның нені жеткізгісі келгенін түсінуі тиіс. Содан кейін рөлдер ауыстырылады. Хабарлама: «Кешіріші, мен сені жерге қараттым».	Жұппен жұмыс істейді, өз байқаулары мен қорытындыларын бөліседі.	
6. Өзін-өзі реттеу тәсілдерін топпен талқылау 10 мин	Негізгі эмоцияларды төрт класқа бөлуге болады. Олардың негізін төрт базалық эмоция – қорқыныш, ашу, мұң және қуаныш құрайды. Білім алушыларға әртүрлі эмоциялардың атауы жазылған карточкалар таратылады. Әр эмоцияның қай класқа жататынын анықтап, содан кейін бір класқа жататын барлық эмоцияны олардың қарқындылық деңгейін көрсететін шкала бойына орналастыру қажет.	Әр топ эмоция жазылған карточкаларды олардың қарқындылық деңгейіне қарай белгілі бір ретпен орналастырады.	Тақта / флипчарт, өзін-өзі реттеуге арналған жадынама (бар болса)
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қорытынды жасайды: Біз қарым-қатынас жасайтын адамдардың өз эмоцияларымызды және олардың эмоцияларын түсінуімізге не көмектеседі?	Рефлексия сұрағына жауап береді, қорытындыны тыңдайды.	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	а) денедегі физикалық сезімдерді және вербалды емес белгілерді бақылау; б) эмпатия таныту (өзімізді ойша басқа адамның орнына қойып, «оның жағдайына ену»); в) басқа адамның сезімдері туралы болжамдарымызды нақтылайтын сұрақтар қою.		

**Практикалық сабақ
2 -сабақ**

Күні	1-тоқсан, қыркүйек
Сынып	9-сынып
Сабақ тақырыбы	Эмоциялық саналылық және өзін-өзі реттеу
Сабақ мақсаты	білім алушылардың өз жағдайын талдау негізінде эмоционалды өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	- білім алушы эмоционалды интеллект ұғымы және оның адам өміріндегі рөлі туралы түсінік алады; - өз эмоцияларын саналы түрде ұғынып, олардан пайдалы ақпарат ала біледі; - бастан өткерген эмоцияларды ескере отырып, шешімдер қабылдауды және жағдаяттарда іс-әрекеттерді таңдауды біледі.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Сәлемдеседі, сабақтың тақырыбын жариялайды; сабақ жоспарын қысқаша таныстырады.	Тыңдайды, жұмысқа бейімделеді	Сабақтың тақырыбы көрсетілген слайд
2. Ұғымдарды енгізу: эмоционалды жай-күйлер және олардың мінез-құлыққа ықпалы 5 мин	Қысқаша эмоционалды интеллект ұғымын түсіндіреді: адамның эмоцияларда сақталған ақпаратпен жұмыс істей алу қабілеті және оны жағдаятты бағалау мен шешім қабылдау барысында қолдану. Эмоционалды интеллект деңгейі жоғары адам өз эмоцияларын және басқа адамдардың эмоцияларын саналы түрде ұғынады, өз эмоцияларын басқара біледі және басқаға жағымсыз эмоцияларды еңсеруге көмектесе алады.	Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен салыстырады, сұрақтар қояды	Слайд-презентация, педагог-психологке арналған тірек материал

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
2. Жеке практика 5 мин	Жаттығу «Өз эмоцияларын бақылау» Нұсқаулық: 1) Соңғы уақытта болған үш айқын (міндетті түрде жағымды емес) оқиғаны еске түсіріп, атап шығыңыз. 2) Әр оқиғаға ойша қайта оралып, сол сәтте қандай эмоцияны бастан кешкеніңізді анықтаңыз. Өз эмоцияларыңызды жазып қойыңыз. 3) әрбір эмоционалды жай-күйді екі критерий бойынша бағалаңыз: 1) қандай эмоция өз күшінде болды (мұнда 1-әрең байқалатын эмоция, ал 10-өте күшті эмоция) 2) эмоция жағымды немесе жағымсыз болды ма, және сіз қаншалықты ыңғайлы болдыңыз (0-ден +5-ке дейін) немесе ыңғайсыз (0-ден -5-ке дейін).	Кейбір білім алушылар өздерінің жағдаяттары мен эмоцияларының мысалдарымен бөлісе алады. Қалғандары тыңдайды.	Тақта / флипчарт Эмоцияларды бағалау матрицасы
3. Топтық практикалық бөлім 15 мин	Жаттығу «Эмоция маған не туралы хабар береді?» Нұсқаулық: Психолог білім алушыларға эмоцияны «ашып көрсету» тәсілін <i>ұят сезімі</i> мысалында көрсетеді. Өміріңіздегі нақты бір жағдаятты еске түсіріңіз, сол кезде сіз ұят сезімін бастан кештіңіз делік. Ойланып көріңіз: ұят адамға не туралы хабар береді? Төмендегі үш нұсқаның бірін таңдаңыз: • «Мен белгілі бір адамға қатысты орны толмас қателік жасадым және соған өкініп отырмын». • «Мен өзгелер сияқты емес болғандықтан, айналамнан қысым көрудемін». • «Мен жалпы қабылданған мінез-құлық нормасын бұздым, сондықтан айналамдағы адамдар мені түсінбеуі немесе қарым-қатынастан қашқақтауы мүмкін»	Топтық жұмыс Сынып төрт топқа бөлінеді. Әр топ эмоцияның мәнін ашу дағдысын белгілі бір кейс бойынша жаттықтырады: <i>реніш, ашу, кінә, қызғаныш</i> Тапсырма: Білім алушылардың міндеті – бұл сезім адамға топ мүшелерінің біреуімен болған нақты жағдаятта айтатын ақпаратты ашу.	
Жұппен жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 мин	Білім алушыларға жұппен жұмыс істеп, нақты өмірлік жағдаяттағы эмоционалды күйді ұғыну негізінде 2–3 әрекет нұсқасын анықтау ұсынылады.	Жұпта белгілі бір жағдайларда бастан өткерген эмоциялардың (реніш, ашуланшақтық, кінә, қызғаныш) мағынасын ескере	

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
		отырып, жағдайда жасай алатын 2-3 мүмкін әрекетті анықтайды.	
4. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қорытындылайды: Біздің эмоцияларымыз – ең алдымен адамның өзіне арналған ақпарат тасымалдаушысы. Позитивті эмоциялар бізге маңызды мақсатқа жету жолында табысқа қол жеткізгенімізді хабарлайды. Мұндай тәжірибені есте сақтап, бекіту маңызды. Негативті эмоциялар алда қалаған мақсатқа жетуге кедергі болатын тосқауыл бар екенін көрсетеді. Сол тосқауылды жеңу үшін әрекет жоспарын әзірлеу қажет. Кез келген жағдайда эмоциялардан алшақтап, оларды елемеу емес, керісінше, жағдаятты талдау және эмоцияның қайнар көзін анықтау маңызды.	Рефлексиялық сұраққа жауап беріңіз, нәтижені тыңдайды - Мен өзіммен бірге қандай құнды заттарды алып, қолданамын? - Не қызық болды, бірақ оны ойлауға/қорытуға әлі уақыт керек пе? - Маған не пайдалы болмады немесе артық болып шықты?	

Диагностикалық сабақ
3 - сабақ

Күні	1-тоқсан, қазан
Сынып	9 -сынып
Сабақ тақырыбы	Жеке ресурстар және өзін-өзі дамыту бағыттары
Сабақ мақсаты	Білім алушылардың психологиялық саулығы мен тұлғааралық өзара іс-қимылының ерекшеліктерін зерделеу, жеке ресурстарын, өзін-өзі қабылдау ерекшеліктерін және одан әрі өзін-өзі дамыту және өзін-өзі жүзеге асыру бағыттарын өз бетінше таңдау үшін маңызды әлеуметтік ортаның әсерін анықтау.
Күтілетін нәтиже	– білім алушылардың психологиялық әл-ауқатының ерекшеліктері және тұлғалық ресурстары туралы ақпарат алынды; – өзін-өзі қабылдау, өзіне деген қатынас және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ету ерекшеліктері анықталды; – білім алушылар маңызды адамдар мен әлеуметтік топтардың өз көзқарастарына, шешімдеріне және мінез-құлқына әсерінүсінеді; – білім алушылар алдағы мақсаттар мен даму бағыттарын дербес таңдауда ішкі ресурстардың маңызын түсінеді; – білім алушылардың жеке қажеттіліктерін ескере отырып, одан әрі психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің ықтимал бағыттары айқындалды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
----------------	-----------------------------	---------------------------	-----------

1. «Мен неге сүйене аламын?» 5 мин	Білім алушылармен амандасып, 9-сыныптағы оқу кезеңінің ерекшеліктеріне назар аударады. Біртіндеп өз бетінше шешім қабылдау, алдағы білім алу жоспарын айқындау, өз қызығушылықтары мен мүмкіндіктерін ескеру қажеттілігінің артатынын атап көрсетеді. Адамға алға жылжуға не көмектесетіні туралы ойлануды ұсынады: өзіне деген сенімділік, жақындарымен қарым-қатынас, достарының қолдауы, өзінің мықты қырларын түсіну, өзін қабылдай білу және дербес таңдау жасау қабілеті. Тұлғалық ресурстарды адамның дамуына және өз мүмкіндіктерін жүзеге асыруына көмектесетін ішкі және сыртқы тіректер ретінде түсінуге жетелейді.	Тыңдайды, талқылауға қатысады. Адамның дамуына және дербес шешім қабылдауына көмектесетін факторларды атайды. Алдағы өмір жолын таңдау кезеңінде адамға не қолдау көрсете алатыны туралы ой бөліседі.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	Сабақтың диагностикалық сипатын түсіндіреді. Әдістемелерді орындау психологиялық әл-ауқат, өзіне деген қатынас ерекшеліктері және айналасындағылармен өзара әрекет ету сипаты туралы ақпарат алуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. Әлеуметтік орта маңызды ресурс бола алатынына, бірақ сонымен бірге жасөспірімнің көзқарасына, шешімдеріне және өзін-өзі бағалауына ықпал етуі мүмкін екеніне назар аударады. Жауаптарды неғұрлым қалаулы немесе қоғам тарапынан мақұлданатын нұсқаға емес, өзінің жеке тәжірибесіне сүйене отырып, дербес белгілеудің маңызды екенін атап көрсетеді.	Нұсқаулықты тыңдап, әдістемелерді орындау тәртібімен танысады. Жұмысты ұйымдастыруға қатысты сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
3. Диагностиканы жүргізу 25 мин	Екі диагностикалық әдістемені ретімен орындауды ұйымдастырады. 1. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сұрақнамасы. Білім алушының құрдастарымен және ересектермен өзара әрекет ету ерекшеліктеріне, көрсетілетін қолдаудың сипатына және әлеуметтік ортаның ықтимал ықпалына назар аударады. 2. К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқаты шкаласы. Сұрақтардың өзіне деген қатынасқа, айналасындағылармен қарым-қатынас сапасына, дербестік сезіміне, өз өмірін басқара білу қабілетіне және тұлғалық даму бағыттарын көре білуге назар аударуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. Жұмыс барысында тапсырмаларды өз бетінше орындауды қамтамасыз етеді, қажет болған жағдайда техникалық көмек көрсетеді. Жеке жауаптарға пікір білдірмейді және нәтижелерді топ алдында жарияламайды.	Диагностикалық әдістемелерді өз бетінше орындайды. Сұрақтарды мұқият оқып, өзінің тәжірибесі мен өзін қабылдауына сәйкес жауаптарды таңдайды. Жеке жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқаты шкаласы. Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
4. «Менің пікірім бе, әлде	Әлеуметтік ортаның жасөспірімнің шешімдеріне ықпалын талқылауды ұсынады. Достардың, беделді құрдастың, маңызды ересек адамның немесе топтың пікірі адамды қолдауы немесе, керісінше, өзінің	Ұсынылған жағдайларды талдайды. Қай жағдайда сындарлы ықпал байқалатынын,	Педагог-психологтің тірек материалы. Сабақ тақырыбы бойынша

айналымның ықпалы ма?» 7 мин	қызығушылықтары мен ұстанымдарына қайшы әрекет етуге итермелеуі мүмкін жағдайларды қарастырады. Дербестік басқа адамдардың пікірінен толықтай бас тарту дегенді білдірмейтінін атап көрсетеді: айналасындағыларды тыңдай білу, әртүрлі көзқарастарды салыстыру және жағдайға қатысты өзінің ұстанымын сақтай білу маңызды екенін түсіндіреді.	ал қай жағдайда топтық қысым туындайтынын анықтайды. Дербес таңдаудың белгілерін тұжырымдайды: өз мақсаттарын түсіну, «жоқ» деп айта алу, салдарын бағалау және қабылданған шешім үшін жауапкершілік алуға дайын болу.	жағдаяттық материалдар.
5. «Одан әрі дамуға арналған ресурстар» 2 мин	Талқылау нәтижелерін өзін-өзі дамыту және өзін-өзі жүзеге асыру тақырыбымен байланыстырады. Тек өзгергіш келетін қырларына ғана емес, қазірдің өзінде бар ресурстарына да назар аударуды ұсынады: тұлғалық қасиеттер, қызығушылықтар, қабілеттер, адамдармен қарым-қатынас, қиындықтарды еңсеру тәжірибесі. Өзінің мықты қырларын түсіну алдағы мақсаттар мен даму бағыттарын неғұрлым шынайы таңдаудың негізі екенін атап көрсетеді.	Қазірдің өзінде сүйене алатын бір ресурсын және алдағы уақытта дамытқысы келетін бір бағытын анықтайды.	Педагог-психологтің тірек материалы.
6. Сабақты аяқтау, қорытындылау 3 мин	Сабақты қорытындылайды. Өзін-өзі тану жасөспірімге өз мүмкіндіктерін жақсырақ түсінуге, өзінің мақсаттарын айналасындағылардың күтуінен ажырата білуге және алдағы жолын неғұрлым саналы түрде айқындауға көмектесетініне назар аударады. Психологиялық әл-ауқат тек қиындықтардың болмауымен ғана емес, адамның өзінің құндылығын сезінуімен, қарым-қатынас құра білуімен, шешім қабылдауымен және тұлғалық дамудың болашағын көре білуімен байланысты екенін атап көрсетеді. Диагностика нәтижелерін педагог-психолог өңдейтінін және қажет болған жағдайда олар одан әрі жеке сүйемелдеу үшін пайдаланылатынын түсіндіреді.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Өз ресурстары немесе айналасындағылардың ықпалы кезінде дербестігін сақтауға не көмектесетіні туралы бір қорытынды тұжырымдайды. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жүгіне алады.	Қажет болған жағдайда педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат. Өзін-өзі тану және өзін-өзі дамыту бойынша жадынама немесе тірек материал.

**Түзету-дамыту сабағы
4-сабақ**

Күні	1-тоқсан, қазан
Сынып	9 -сынып
Сабақ тақырыбы	Өзін қабылдау және өзіне деген конструктивті қарым-қатынас
Сабақ мақсаты	Білім алушыларда өзін-өзі қабылдау, өзінің күшті және дамуды талап ететін жақтарын түсіну, сондай-ақ өз қателіктері мен қиындықтарына конструктивті қарау дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– білім алушылар білім алушылар даралықты және өз қасиеттерінің айырмашылығын мойындай отырып, өздерін көп қырлы тұлға ретінде көруге үйренеді;

	– тұлғалық ресурс болып табылатын және конструктивті түрде пайдалануға болатын қасиеттерін анықтауға үйренеді; – қарым-қатынас пен мінез-құлықта қиындықтар тудыруы мүмкін қасиеттері мен әдеттерімен экологиялық таза жұмыс тәсілдерін игереді; – өз қателіктері мен қиындықтарына неғұрлым конструктивті түрде жауап беру тәсілдерін қолданады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушының әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Мен шын мәнінде қандаймын?» 5 мин	Білім алушылармен амандасып, мына сұрақ төңірегінде ойлануды ұсынады: «Айналадағы адамдардың бағасын – мен жақсымын ба, жаманмын ба, табыстымын ба, табыссызбын ба, күштімін бе, әлсізбін бе деген пайымдарды – алып тастасақ, не қалады?» Адам бір ғана қасиеттен немесе бір ғана әдеттен тұрмайтынын атап көрсетеді. Бір адамның бойында сенімділік пен сезімталдық, көшбасшылық пен қолдауға мұқтаждық, дербестік пен күмән қатар үйлесуі мүмкін екенін түсіндіреді. Бүгінгі жұмыс «мінсіз өзінді» іздеуге емес, өз тұлғасын шынайырақ түсінуге бағытталатынын айтады.	Алғашқы ассоциацияларын айтады, адамның өзі туралы түсінігі неден қалыптасатыны жөнінде ой бөліседі. Бір мезгілде жағымды да, күрделі де қырлары болуы мүмкін қасиеттерді атайды.	Сабақ тақырыбы көрсетілген слайд. Презентация немесе педагог-психологтің тірек материалы.
2. «Менің сан қырлылығым» жаттығуы 10 мин	Өзін әрбір қыры тұлғаның белгілі бір ерекшелігін бейнелейтін сан қырлы бейне ретінде елестетуді ұсынады. Міндет – өзіңнің үйреншікті бейнеңді ғана емес, әртүрлі жағдайларда көрінетін қырларыңды байқау екенін түсіндіреді: қарым-қатынаста, оқуда, жанжал кезінде, достықта, үйде, құрдастар арасында, жетістікке жеткенде немесе сәтсіздікке ұшырағанда. Бірнеше жеке «қырды» таңдауды ұсынады. Мысалы: «достарымның жанында мен қандаймын», «маған қиын болғанда мен қандаймын», «басқалар менен нені көреді», «өзім туралы білемін, бірақ сирек көрсетемін», «менің күшті қырым», «мен дамытқым келетін қырым». Тапсырмадан кейін талқылау ұйымдастырады. Күрделі қырдың болуы адамды жаман етпейтінін, ал күшті қырдың болуы адамның әрдайым дұрыс әрекет ететінін білдірмейтінін атап өтеді.	Өздерінің бірнеше «қырын» жеке анықтайды. Қалауы бойынша олардың біреуін топпен бөліседі. Адамның әртүрлі жағдайда өзін әрқалай көрсете алатынын салыстырады. Тұлғаны бір ғана қасиетпен, бір қателікпен немесе айналадағылардың пікірімен шектеуге болмайтыны туралы қорытынды жасайды.	Қағаз парақтары немесе жұмыс бланкілері. Қаламдар, қарындаштар.
3. «Қасиет: кемшілік пе, әлде ресурс па?»	Көбіне біржақты жағымсыз деп қабылданатын қасиеттерді қарастырып, оларға деген үйреншікті көзқарасты өзгертуді	Шағын топтарда немесе жұпта ұсынылған қасиеттерді қарастырады. Олардың ықтимал	Қасиеттер мен жағдаяттар

жаттығуы 10 мин	ұсынады. Мысалдар арқылы көп нәрсе қасиеттің қалай көрінетініне байланысты екенін көрсетеді: табандылық қысым көрсетуге айналуы мүмкін, бірақ оны саналы қолдану өз ұстанымын қорғауға көмектеседі; көшбасшылық бақылауға ұласуы мүмкін, бірақ адамдарды ұйымдастыруға да көмектесе алады; эмоцияға берілу өткір реакцияларға әкелуі мүмкін, алайда ол сезімталдықпен және эмпатиямен де байланысты; дербестікке ұмтылу қырсықтық түрінде көрінуі мүмкін, бірақ жауапкершіліктің тірегіне айнала алады. Топтарға бірнеше қасиетті «қалай кедергі келтіреді → оның құнды жағы неде → оны қалай сындарлы пайдалануға болады» сызбасы бойынша талдауды ұсынады.	қиындық туғызатын жағын және ресурстық әлеуетін анықтайды. Қасиеттің пайдалы бөлігін сақтай отырып, оның көріну тәсілін қалай өзгертуге болатынын ұсынады. Топқа бір мысал таныстырады.	жазылған карточкалар. «Қасиет: кемшілік пе, әлде ресурс па?» жұмыс парағы. Педагог-психологтің тірек материалы.
4. «Қабылдау – өзгерту – пайдалану» практикасы 10 мин	Әр білім алушыға кейде өзіне кедергі келтіретін бір ерекшелігін таңдауды ұсынады. Сындарлы өзін-өзі қабылдау қағидатын түсіндіреді: қандай да бір қасиеттің бар екенін қабылдау – оның барлық көрінісімен келісу деген сөз емес. Білім алушылармен бірге үш қадамды талдайды: 1. «Қабылдау» – бұл ерекшеліктің шынымен бар екенін мойындау; 2. «Өзгерту» – түзетуге болатын нақты мінез-құлықты анықтау; 3. «Пайдалану» – осы ерекшелік ресурсқа айнала алатын жағдайды табу. Алдағы аптаға бір нақты әрекет тұжырымдауды ұсынады. Мысалы: «Мен тез ашуланамын → ашулана бастаған сәтімді байқаймын → жауап бермес бұрын үзіліс жасаймын» немесе «Мен жағдаятты бақылауда ұстағанды ұнатамын → жауапкершілікті бөлісуді және басқаларға сенуді үйренемін».	Өзін кінәламай қарастыруға дайын бір ерекшелігін таңдайды. Үш қадамды толтырады: өз бойымда нені қабылдаймын, мінез-құлқымда нені өзгерткім келеді, осы ерекшелікті қалай сындарлы пайдалана аламын. Нақты жағдайда байқап көруге дайын бір әрекетті тұжырымдайды.	«Қабылдау – өзгерту – пайдалану» жұмыс парағы. Жағдаят мысалдары жазылған карточкалар. Қаламдар.
5. «Қателік – бұл мен емес» рефлексиясы 6 мин	Жасөспірімдерге тән бірнеше жағдаятты қарастыруды ұсынады: тапсырманы орындай алмады, жанжал болды, артық сөз айтып қойды, күткен нәтижесіне қол жеткізе алмады. Іс-әрекетті бағалау мен тұлғаны бағалаудың айырмашылығына назар аударады: «Мен қателестім»	Жағдаяттарды талдайды, сындарлы тұжырымдардың нұсқаларын ұсынады. Өз тұлғасын қателіктен немесе сәтсіз әрекеттен ажыратуға жаттығады. Өзін айыптауға емес,	Жағдаяттар жазылған карточкалар. «Қателік ≠

	деген «мен сәтсіз адаммын» дегенді білдірмейді; «Мен дұрыс әрекет етпедім» деген «мен жаман адаммын» дегенді білдірмейді. Өзін сынайтын тұжырымдарды сындарлы сұрақтармен алмастыруды ұсынады: «Не болды? Нені бақылау менің қолымда болды? Келесі жолы нені басқаша істей аламын?»	шешім іздеуге көшуге көмектесетін сұрақтарды таңдайды.	тұлға» слайды немесе жадынамасы.
6. Қорытынды. «Өзіммен бірге не аламын?» 4 мин	Қорытынды жасайды: өзін-өзі қабылдау – дамудан бас тарту да, кез келген әрекетті ақтау да емес. Бұл – өзін тұтас қабылдай білу, күшті және күрделі қырларын мойындау, өз мінез-құлқына жауапкершілікпен қарау және қажет болған жағдайда оны өзгерте алу қабілеті. «Енді мен өз бойымда ... екенін түсінемін» немесе «Өзімнің бір ерекшелігіммен былай жұмыс істей аламын...» деген сөйлемдердің бірін аяқтауды ұсынады. Қатысқандары үшін алғыс айтып, өзіңмен ашық, бірақ құрметпен жұмыс істеудің құндылығын атап өтеді.	Ұсынылған сөйлемдердің бірін аяқтайды. Сабақтан кейін қолдануға дайын бір қорытындыны немесе бір нақты қадамды атайды.	Педагог-психологтің тірек материалы. Қорытынды рефлексияға арналған карточкалар.

**Практикалық сабақ
5-сабақ**

Күні	2-тоқсан, қараша
Сынып	9-сынып
Сабақтың тақырыбы	Кибербуллинг және цифрлық манипуляциялар: тәуекелдерді тану және қорғаныс тәсілдері
Сабақтың мақсаты	Білім алушыларда кибербуллинг пен цифрлық манипуляцияларды тану дағдыларын қалыптастыру, сондай-ақ онлайн ортада қауіпсіз әрекет ету және қауіп-қатер немесе психологиялық қысым жағдайында көмекке жүгіну дағдыларын дамыту.
Күтілетін нәтиже	– кибербуллинг пен цифрлық манипуляция белгілерін тануды, онлайн ортада қауіпсіз әрекет етуді және қауіп-қатер немесе психологиялық қысым жағдайында көмекке жүгінуді біледі; – интернеттегі әртүрлі жағдайлардың қауіп деңгейін бағалап, қауіпсіз мінез-құлық моделін таңдай алады; – онлайн агрессияға, бопсалауға, алдауға немесе психологиялық қысымға тап болған жағдайда әрекет ету алгоритмін қолдана алады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Амандасады, сабақтың тақырыбын жариялайды, сабақ жоспарын қысқаша таныстырады.	Тыңдайды, жұмысқа дайындалады.	Сабақ тақырыбы жазылған слайд.
2. Ұғымдарды енгізу: кибербуллинг және цифрлық манипуляция формалары 5 мин	Негізгі ұғымдарға анықтама береді және мысалдар келтіреді: <i>кибербуллинг, цифрлық манипуляциялар, цифрлық із, желідегі жеке қауіпсіздік.</i> Цифрлық технологиялардың көмегімен кәмететке толмағандардың радикалды (деструктивті) діни қауымдастықтарға тартылу қаупі қалай туындауы мүмкін екенін қысқаша түсіндіреді; радикалды (деструктивті) діни идеялар мен үндеулердің белгілерін атап өтеді; вербовка тәсілдеріне қалай қарсы тұруға болатынын және вербовкадан сақтану шараларын түсіндіреді.	Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтар қояды.	Слайд-презентация, педагог-психологке арналған тірек материал.
Тәжірибені өзектендіру 10 мин	«Цифрлық қауіптер бағдаршамы» жаттығуы Мақсаты: Интернеттегі әртүрлі жағдаяттардың қауіп деңгейін бағалауды үйрету. Нұсқаулық: Педагог-психолог жағдаяттарды оқиды. <i>Бағалауға арналған жағдаяттар:</i> – Бейтаныс адам сізден оны достар қатарына қосуды сұрайды. – Досыңыз ойын аккаунтының құпиясөзін жіберуді сұрайды. – Сынып чатында сыныптасыңыздың рұқсатынсыз ол туралы мемдер жарияланады. – Бейтаныс қолданушы сілтемеге өту үшін сыйлық беруге уәде етеді. – Жеке хабарламаларға балағат сөздер мен қорлау сипатындағы хабарламалар келеді. – Біреу сізден өз фотосуретіңізді жіберуді және бұл туралы ешкімге айтпауды сұрайды. – Білім алушыға онлайн ойында қоқан-лоқы жасалады. – Интернет-қауымдастықта күмәнді әрі қауіпті тапсырманы орындап, оны видеоға түсіру ұсынылады. – Жаңа танысы ата-ананды «адасқан адамдар», «олар ештеңе түсінбейді» деп сендіреді. Сондықтан тек «өз адамдарымен»	Білім алушылар қауіп деңгейін бағалайды: • көріне ме?	Тақта / флипчарт

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	— жабық топ мүшелерімен, «сенімдес бауырларымен» ғана араласу керек деп үгіттейді. — Онлайн танысы «ақшалай сыйақы үшін банк картасын рәсімдеуді», «өз картанды пайдалануға беруді», «ақша аударымын қабылдап, оны әрі қарай басқа шотқа аударуды» ұсынады.		
«Цифрлық манипуляцияларды қалай тануға және оларға қарсы тұруға болады?» атты шағын дәріс 7 мин	Педагог-психолог тәсілдерін түсіндіреді сандық манипуляцияларды қалай анықтауға және оларға қарсы тұруға болады. Стратегия 1. Әңгімелесушінің мотивтерін тексер Пайдалы сұрақтар: - Неге адам менен мұны жасауды сұрайды? - Бұл кімге тиімді? - Бұл менің шекарамды бұзбай ма? Манипуляцияның белгісі: әңгімелесуші шешім қабылдауға асығады. Стратегия 2. Эмоциялардың қысымына бой алдырма Манипуляторлар жиі пайдаланады: - қорқыныш; - кінә сезімі; - аяушылық; - топта қабылдануға деген ұмтылыс. Пайдалы үзіліс: «Мен ойланып, кейінірек жауап беремін». 3-Стратегия. Жеке ақпаратты қорға Ешқашан берме: - құпия сөздер; - растау кодтары; - тұрғылықты мекен-жай; - отбасының қаржылық деректері; - бейтаныс адамдарға жеке фотосуреттер. Жарияламас бұрын өзіңе сұрақ қою керек: «Мен оны бес жылдан кейін көруге дайынмын ба?» 4-стратегия. Зандылығын және салдарын тексер	Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтар қояды. Жасыл — төмен тәуекел. Сары — сақ болған жөн. Қызыл — жоғары қауіп Жағдаяттарды бағалағаннан кейін білім алушылар келесі сұрақтарды талқылайды: Бұл жағдаяттардың ортақ қандай белгілері бар? <i>(Күтілетін жауаптар: барлығы сенімге негізделген қарым-қатынастан басталады; бастапқыда өтініштер қауіпсіз болып көрінеді; біртіндеп адамды тәуекелді әрекеттерге тартады; манипуляцияны дер кезінде байқап, танып-білу маңызды.)</i> — Қай жағдаяттар ең көп алаңдаушылық туғызды? — Қауіпті алдын ала қандай белгілерден байқауға болады? — Қауіп әрқашан айқын көрінеді ме?	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Интернетте немесе әлеуметтік желілерде ұсынылған нәрсеге келісім бермес бұрын, өзіңе мына сұрақтарды қой: — Маған бұл керек пе? — Бұл заңды ма? — Неліктен дәл мені таңдады? — Егер келісем, не болуы мүмкін? — Мұны ата-анамнан жасыруымды сұрап тұрған жоқ па? Егер сұрақтардың кем дегенде біреуіне берілетін жауап күмән тудырса, бас тартқан және жағдайды ересек адаммен талқылаған дұрыс. 5-стратегия. Қолдау сұра Егер жағдай алаңдаушылық туғызса: — дәлелдерді сақта; — құқық бұзушыны бұғатта; — ересек адамға айт; — мектеп психологына, сынып жетекшісіне немесе ата-анаға хабарлас. Қорытынды: Көмек сұрау — әлсіздік емес, жауапкершіліктің белгісі.		
Топтық жұмыс: кейстерді талдау 15 мин	«Цифрлық детектив» жаттығуы Нұсқаулық: Білім алушылар 4–5 адамнан тұратын топтарға бөлінеді. Әр топқа бір жағдаят ұсынылады. 1-кейс. Жабық чатта сыныптасыңның ренжітетін фотосуреттері жариялана бастайды. Сенен оған лайк басып, фотосуреттерді басқа адамдарға жіберу сұралады. 2-кейс. Бейтаныс адам әлеуметтік желіде саған хат жазып, достасуды ұсынады және танымал блогер болуға көмектесуге уәде беріп, фотосуретінді жіберуді сұрайды. 3-кейс. Досың қиын жағдайға тап болғанын айтып, маңызды тапсырманы орындау үшін аккаунтыңның құпиясөзін шұғыл түрде беруді сұрайды. 4-кейс. Жабық топта қауіпті мінез-құлықты: агрессияны, қатыгездікті, «Жаратушының нұсқауларын» орындамайтын адамдарды қорлауды романтизациялап, ақтайды. Мұндай	Әр топ жағдаятпен танысып, келесі сұрақтарға жауап беруі тиіс: • Жағдаятта қандай қауіп белгілері бар? • Жағдаятқа қатысушыда қандай эмоциялар туындауы мүмкін? • Өзін қорғауға қандай стратегиялар көмектеседі? • Қауіпсіз әрекет ету жоспары қандай?	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	топта деструктивті мінез-құлық таныту және заң бұзу «өз адамымын» екенін көрсету, «батылдығын» дәлелдеу тәсілі ретінде ұсынылады. Мұндай қауымдастықтардың негізгі мақсаты — бұрынғы нормалар мен құндылықтардың маңызын төмендетіп, оларды жаңа ұстанымдармен алмастыру.	Жұмыс аяқталғаннан кейін әр топ өз қорытындыларын таныстырады.	
Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қорытынды жасайды: «Егер адам болып жатқан жағдайды сыни тұрғыдан бағалай алса және өз жеке шекарасын қорғай білсе, интернет қауіпсіз кеңістікке айнала алады. Кибербуллинг пен цифрлық манипуляция адам олармен жалғыз қалған кезде күшейе түседі. Қорғанудың ең сенімді жолы — дер кезінде қолдау сұрау, дәлелдерді сақтау және мәселе туралы ересектерге хабарлаудан қорықпау. Интернеттегі қауіпсіз мінез-құлық төрт қағидаға негізделеді: 1. Тоқта және жағдаятты бағала. 2. Қысым мен асығыстыққа берілме. 3. Жеке ақпаратты қорға. 4. Қауіп туындаған жағдайда қолдау сұра»	Рефлексиялық сұраққа жауап береді, қорытындыны тыңдайды.	

**Диагностикалық сабақ
6-сабақ**

Күні	2 -тоқсан, қараша
Сынып	9 -сынып
Сабақтың тақырыбы	Әлеуметтік және цифрлық ортадағы психологиялық қауіпсіздік
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың эмоционалды жағдайының ерекшеліктерін зерделеу және оның әлеуметтік және цифрлық өзара әрекеттестікте психологиялық қауіпсіздікке әсерін көрсету, соның ішінде өзін-өзі бақылауды сақтау, жағдаятты сыни тұрғыдан бағалау, жағымсыз әсерлерге қарсы тұру және уақтылы қолдау сұрау.
Күтілетін нәтиже	– білім алушылардың эмоциялық жағдайы, оның ішінде мазасыздық, күйзеліс және көңіл күйдің төмендеу деңгейі туралы ақпарат алынады;

	- мазасыздықтың, стресстің және көңіл-күйдің төмендеуін қоса алғанда, білім алушылардың эмоционалдық жағдайы туралы ақпарат алынады; - білім алушылар әлеуметтік және цифрлық ортадағы эмоционалды жағдай мен мінез-құлық қауіпсіздігі арасындағы байланысты түсінеді; - білім алушылар эмоционалды шиеленіс, шаршау немесе көңіл күйдің төмендеуі қысымға, манипуляцияға және импульсивті шешімдерге осалдығын арттыруы мүмкін екенін түсінеді; - білім алушылар өзін-өзі бақылаудың маңыздылығын, ақпаратқа сыни көзқарасты және цифрлық және тікелей өзара іс-қимыл кезінде қауіпсіз шекараларды белгілеу қабілетін түсінеді; - қосымша психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Қауіпсіздік өзіңнен басталады» 5 мин	Білім алушылармен амандасып, адамның эмоциялық жағдайына байланысты бір цифрлық немесе әлеуметтік қарым-қатынасты әртүрлі қабылдауының себептерін қарастыруды ұсынады. 9-сыныпта жасөспірімдердің дербестігі артып, онлайн-коммуникация көлемі көбейетініне, әлеуметтік топтардың, беделді тұлғалар мен маңызды құрдастардың ықпалы күшейетініне назар аударады. Мазасыздық, ашулану, эмоциялық қажу немесе көңіл күйдің төмендеуі болып жатқан жағдайды бағалауға, манипуляцияны байқауға және өз реакцияларын бақылауға ықпал етуі мүмкін екенін атап көрсетеді. Психологиялық қауіпсіздік тек сыртқы жағдайларға ғана емес, адамның өзінің эмоциялық күйін байқай білуіне және шешім қабылдау кезінде оны ескеруіне де байланысты деген түсінік қалыптастырады.	Тыңдайды, талқылауға қатысады. Эмоциялық жағдай интернеттегі және нақты өмірдегі қарым-қатынасқа, мінез-құлыққа немесе шешім қабылдауға ықпал етуі мүмкін жағдайларға жалпы мысалдар келтіреді.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	Сабақтың диагностикалық сипатын және DASS-20 әдістемесін орындау тәртібін түсіндіреді. Әдістеменің эмоциялық жағдай ерекшеліктерін зерделеуге арналғанын және білімді тексеру немесе білім алушының тұлғасына баға беру құралы болып табылмайтынын түсіндіреді. Өзінің сезімдері мен ішкі күйіне сүйене отырып, тапсырмаларға дербес және шынайы жауап беру	Нұсқаулықты тыңдап, әдістемені орындау тәртібімен танысады. Ұйымдастырушылық сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалық

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	қажеттігіне назар аударады. Жеке нәтижелердің көпшілік алдында талқыланылатынын және қажет болған жағдайда жеке әңгімелесуге әрі одан әрі қолдау көрсетуге негіз болуы мүмкін екенін атап көрсетеді.		әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
3. Диагностиканы жүргізу 20 мин	DASS-20 әдістемесін өз бетінше орындауды ұйымдастырады. Жұмысты бастамас бұрын әр сұрақты мұқият оқып, өзінің жағдайына сәйкес жауапты таңдау маңызды екенін еске салады. Орындау барысында білім алушылардың тапсырманы өз бетінше орындауын қадағалап, тек техникалық және ұйымдастырушылық көмек көрсетеді. Жауап нұсқаларын ұсынбайды, білім алушылардың жеке реакцияларына пікір білдірмейді және алдын ала нәтижелерді жарияламайды. Қажет болған жағдайда сабақ аяқталғаннан кейін педагог-психологке жеке жүгіну мүмкіндігін еске салады.	DASS-20 әдістемесін өз бетінше орындайды. Сұрақтарды мұқият оқып, өзінің жағдайына барынша сәйкес келетін жауаптарды таңдайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық қиындықтар туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. DASS-20. Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
4. «Жағдай қауіпсіздікке әсер еткенде» 8 мин	Бірнеше жағдайды талқылауды ұйымдастырады: арандатушы хабарлама алу, ортақ чаттағы жанжал, топ тарапынан қысым көрсету, күмәнді сілтемеге өтуді ұсыну, жеке ақпаратты жариялау, бейтаныс адаммен танысу. Жасөспірімнің сабырлы күйдегі және қатты мазасыздық, ашу, шаршау немесе эмоциялық ширығу кезіндегі мінез-құлқы қалай өзгеруі мүмкін екенін анықтауды ұсынады. Эмоциялық тұрғыдан күрделі жағдайда шешімді бірден қабылдамау маңызды екенін атап көрсетеді: кідіріс жасау, ақпаратты тексеру, байланысты тоқтату, жағдайдан шығу немесе көмекке жүгіну.	Ұсынылған жағдайларды талдайды. Ықтимал эмоциялық реакцияларды және олардың қауіпсіздікке әсерін анықтайды. Импульсивті немесе қауіпсіз емес шешім қабылдау қаупін азайтуға көмектесетін әрекет тәсілдерін тұжырымдайды.	Сабақ тақырыбы бойынша жағдаяттық материалдар. Педагог-психологтің тірек материалы.
5. «Менің қауіпсіз кідірісім» 6 мин	Эмоциялық жағдай болып жатқан жағдайды сабырлы бағалауға кедергі келтірген кезде қолдануға болатын қарапайым әрекет алгоритмін қалыптастыруды ұсынады: «тоқтау → өз күйінді байқау → қысым әсерінде шешім қабылдамау → жағдайды тексеру → қауіпсіз әрекетті таңдау → қажет болған жағдайда көмекке жүгіну» . Цифрлық ортаға ерекше назар аударады: эмоциялық реакция асығыс жарияланым жасауға, арандатуға жауап	Ұсынылған алгоритмді нақты қарым-қатынас жағдайларымен байланыстырады. Өз мінез-құлқын бақылауда ұстауға және психологиялық қауіпсіздікті сақтауға көмектесетін әрекеттерді анықтайды.	«Қауіпсіз кідіріс» тірек сызбасы. Психологиялық және цифрлық қауіпсіздік жөніндегі жадынама.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	беруге, жеке деректерді беруге немесе қалаусыз байланысты жалғастыруға әкелуі мүмкін екенін түсіндіреді.		
6. Сабақты аяқтау, қорытындылау 3 мин	Білім алушыларға зейінділігі мен дербестігі үшін алғыс білдіреді. Сабақты қорытындылай келе, эмоциялық жағдай адамның жағдайды қабылдауына, тәуекелдерді бағалауына және қабылдайтын шешімдерінің сипатына ықпал етуі мүмкін екенін атап көрсетеді. Сондықтан өзінің күйіндегі өзгерістерді дер кезінде байқау және қиындықтармен жалғыз қалмау маңызды екенін түсіндіреді. Эмоциялық ширығу сақталып, қарым-қатынасқа, оқуға немесе күнделікті өмірге әсер ете бастаған жағдайда қолдауға жүгіну қауіпсіз мінез-құлықтың бір бөлігі екенін атап көрсетеді. Диагностика нәтижелерін педагог-психолог жеке өңдейтінін және қажет болған жағдайда одан әрі сүйемелдеу үшін пайдаланатынын хабарлайды.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Әлеуметтік және цифрлық ортада психологиялық қауіпсіздікті сақтауға не көмектесетіні туралы бір қорытынды тұжырымдайды. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жүгіне алады.	Қажет болған жағдайда педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат. Қолдауға қауіпсіз жүгіну туралы жадынама.

**Түзету-дамыту сабағы
7-сабақ**

Күні:	2 -тоқсан, желтоқсан
Сыныбы:	
Күні:	9 -сынып
Сыныбы:	
Сабақтың тақырыбы:	Қауіпсіз мінез-құлық стратегиялары және қолдау сұрау
Сабақтың мақсаты:	Білім алушылардың күрделі және қауіпсіз емес жағдаяттарда дер кезінде қолдауға жүгінуге дайындығын қалыптастыру және жағдаятқа сәйкес көмек тәсілдерін таңдай білуге үйрету.
Күтілетін нәтиже:	– білім алушылар жасөспірімдердің кейде не себепті көмекке жүгінбейтінін түсінеді; – өз бетінше шешуге болатын жағдаяттар мен басқа адамның көмегін тарту маңызды болатын жағдаяттарды ажыратуды үйренеді; – әртүрлі жағдаятта жүгінуге болатын адамдар мен қолдау тәсілдерін анықтайды; – ұялу сезімсіз және бәрін міндетті түрде жалғыз шешуге тырыспай, көмек сұраудың конструктивті тәсілдерін игереді; – қолдауға жүгінуді өзіне және өз қауіпсіздігіне жауапкершілікпен қараудың көрінісі ретінде түсінеді.

Сабақтың ұзақтығы:	45 минут
--------------------	----------

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Неліктен біз үндемей қаламыз?» 5 мин	Әр білім алушыға шағын қағаз беріледі. Онда сабақтың тақырыбына қатысты өз пікірін жасырын түрде жазу ұсынылады, мысалы: «Неліктен жасөспірімге көмек сұрау кейде қиын болады?» немесе «Көмекке жүгінудің қауіпсіз екенін сезінуіме не көмектесер еді?» Жауаптарын жазып болған соң, білім алушылар қағаздарын мөлдір емес қапшыққа немесе басқа жабық ыдысқа салады. Педагог-психолог жауаптарды араластырып, авторын атамай, бір-бірден топқа оқып береді. Әр жауаптан кейін қысқаша талқылау ұйымдастырылады: «Сіздің ойыңызша, адам неліктен өзін осылай сезінуі мүмкін?», «Бұл жағдайда не көмектесе алады?», «Осы пікірмен келісесіз бе?» Мұндай формат жасөспірімдерге үнемі ашық айта беруге дайын емес ойларын білдіруге және өздерінің алаңдаушылығы мен күмәнін өзгелер де түсінуі мүмкін екенін көруге мүмкіндік береді. Педагог-психолог үшін бұл білім алушылардың қолдауға жүгінуіне нақты не кедергі келтіретінін және олар қандай жағдайларды қауіпсіз деп санайтынын анықтауға қосымша мүмкіндік береді.	Жасөспірімнің мәселені жасыруына және көмектен бас тартуына себеп болатын факторларды жасырын түрде немесе ауызша атайды. Мұндай мінез-құлықтың артында қандай қауіптенулер болуы мүмкін екенін талқылайды. Жеке тәжірибесін айту міндетті болмайтындай жағдайда бір-бірінің пікірін тыңдайды.	Сұрағы бар слайд. Стикерлер немесе шағын карточкалар, мөлдір емес ыдыс не стикерлерге арналған қапшық. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. «Мен және көмек арасындағы қабырға» жаттығуы 8 мин	Адам мен көмектің арасында шартты «қабырға» бар деп елестетуді ұсынады. Карточкаларда немесе слайдтарда жиі кездесетін ішкі кедергілерді көрсетеді: айыптаудан қорқу, сенімсіздік, ұялу, бәрін өзі шешуге тырысу, салдарынан қорқу, өткендегі жағымсыз тәжірибе, «менің мәселем жеткілікті дәрежеде маңызды емес» деген ой. Білім	Шағын топтарда немесе жеке жұмыс барысында ең маңызды кедергілерді таңдайды. Көмекке жүгінуді қауіпсіз ету тәсілдерін ұсынады: бөгде адамдарсыз сөйлесу мүмкіндігі, ересектің сабырлы реакциясы, айыптамау, қауіпсіздік талаптары шегіндегі құпиялылық, нақты көмек, жасөспірімнің пікіріне құрметпен қарау. Жүгінуге болатын адамның	«Кедергілер» карточкалары. Стикерлер. Жұмыс парағы немесе тақта.

	алушылардан жасөспірімдер үшін қай кедергілердің ең күшті болып көрінетінін таңдауды және «Бұл қабырғаны не төмендетуі мүмкін?» деп ойлануды сұрайды. Дайын жауап ұсынбай, топтың адамға жүгінуді қауіпсіз ететін жағдайларды өздері тұжырымдауына мүмкіндік беру маңызды.	қандай болуы керектігі туралы өз қорытындыларын тұжырымдайды.	
3. «Мен жағдаятты кімге сеніп тапсыра аламын?» жаттығуы 8 мин	Нақты адамдардың атын атауды талап етпей, шартты «қолдау картасын» құруды ұсынады. Сенім білдіру барлық ақпаратты бір адамға бірден айту міндетті дегенді білдірмейтінін түсіндіреді. Кейде алғашқы қадам - келесі ересек адамды немесе маманды табуға көмектесе алатын адамға ақпараттың бір бөлігін ғана айту. Қолдаудың бірнеше деңгейін анықтауды ұсынады: «әңгімелесуді бастау оңай адам» → «тікелей көмектесе алатын адам» → «жағдай күрделі болса жүгінуге болатын маман». Кімге жүгіну керектігі жағдайға байланысты таңдалатынына назар аударады.	Қолдаудың ықтимал көздерін анықтайды: жақын ересек адам, педагог, педагог-психолог, сынып жетекшісі, әкімшілік өкілі, туыс, сенім білдіретін басқа адам. Кейде әңгімені бір адамнан бастап, кейін онымен бірге әрі қарайғы шешімді іздеу неліктен жеңілірек болатынын талқылайды.	Көмек көздерінің нұсқалары берілген карточкалар. Педагог-психологтің тірек материалы.
4. «Алғашқы қадамды қалай жасауға болады?» практикалық жұмысы 10 мин	Білім алушыларға ауыр кейстерді талқыламай, әңгімені бастау дағдысының өзін жаттықтыруды ұсынады. Өзіне бейімдеуге болатын бірнеше бейтарап сөйлем ұсынады: «Қазір маған қиын болып тұр, не істерімді білмеймін»; «Маған біреумен сөйлесу керек»; «Әзірге бәрін айтып беруге дайын емеспін, бірақ маған көмек керек»; «Мұны өзім шешуге тырыстым, бірақ қолымнан келмеді»; «Алдымен мені жай ғана тыңдап алсаңыз екен». Кейін жұппен бір сөйлемді таңдап, оны шынайы өмірде айтатындай етіп айтуға тырысуды ұсынады. Рөлдерді ауыстыруға болады: біреуі көмекке жүгінеді, екіншісі мұқият тыңдайды. Жаттығудан кейін: «Көмек сұрауды не жеңілдетті? Керісінше, не кедергі болды?» деп сұрайды.	Жеке жағдайларын ашып айтпай-ақ, жұпта әңгімені бастауды жаттықтырады. Көмек сұраудың әртүрлі тұжырымдарын қолданып көреді. Қай сөздердің табиғи естілетінін және бәрін бірден айтып бермей-ақ әңгімені бастауға мүмкіндік беретінін анықтайды. Жаттығудан алған жалпы әсерлерімен бөліседі.	Әңгімені бастауға арналған сөйлемдер жазылған карточкалар. Педагог-психологтің жұмыс материалы.
5. «Көмек сұрай білу - күш»	Топқа «Күшті адам бәрін өзі жеңуі керек» деген кең тараған сенімді талдап көруді ұсынады.	Позицияны таңдап, өз пікірін дәлелдейді және қарама-қарсы көзқарастарды тыңдайды. Дербестік	Пікірі жазылған слайд.

жаттығуы 9 мин	Кеңістікті шартты түрде «келісемін» және «келіспеймін» деген екі позицияға бөліп, өз ұстанымын таңдауды ұсынады. Қысқаша пікір алмасудан кейін қарсы сұрақ қояды: «Ал шынайы дербестік - бәрін жалғыз істеу емес, өз ресурстарыңның жеткіліксіз екенін қашан түсіну керектігін білу болса ше?» Білім алушыларды дер кезінде көмекке жүгіну әлсіздіктің емес, жетілгендік пен жауапкершіліктің көрінісі болуы мүмкін деген қорытындыға өз бетінше келуге жетелейді. Адам жағдайдың өз мүмкіндігінен асып бара жатқанын неғұрлым ерте байқаса, соғұрлым қолдау алудың көбірек жолы сақталатынына назар аударады.	пен күш туралы бастапқы түсініктерін қайта қарастырады. Өз анықтамасын тұжырымдайды: «Мен үшін ересектік - бұл...» немесе «Күшті адам - ... істей білетін адам».	«Келісемін / Келіспеймін» карточкалары. Педагог-психологтің тірек материалы.
6. Қорытынды. «Қолдауға қарай бір қадам» 5 мин	Сабақты міндетті түрде көпшілік алдында жауап беруді талап етпейтін қысқаша рефлексиямен аяқтауды ұсынады. Сабақтан кейін өзгерген немесе түсініктірек болған бір ойды таңдауды сұрайды. Негізгі қорытындыны ақыл айту түрінде емес, білім алушылардың өздері тұжырымдаған ойлар арқылы бекітеді: көмекке жүгіну - жеңілгенінді мойындау емес; бұл - өзіңе дер кезінде қамқорлық жасап, жеке қауіпсіздігің үшін жауапкершілік алу тәсілі. Педагог-психологке жеке мәселемен жүгінуге болатынын және жағдайдың дағдарыстық деңгейге жетуін күтудің қажеті жоқ екенін еске салады. Жұмыстары үшін алғыс білдіреді.	Сөйлемдердің бірін аяқтайды: «Енді мен көмек сұрау - бұл... деп ойлаймын», «Егер өзімнің жалғыз шеше алмайтынымды түсінсем, мен... аламын», «Адамға көмекке жүгіну жеңілірек болады, егер...». Қалауы бойынша жауабын жасырын түрде қалдырады.	Рефлексияға арналған карточкалар. Стикерлер. Педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат, сенім телефоны.

**Түзету-дамыту сабағы
8-сабақ**

Күні	2-тоқсан, желтоқсан
Сыныбы	9 -сынып
Сабақтың тақырыбы	Сенімді және жауапты мінез-құлық
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың енжар, агрессивті және сенімді мінез-құлықтың салдарын бағалау және өз мүддесін, қауіпсіздігін әрі өзгелер үшін туындайтын салдарды ескере отырып әрекет тәсілін таңдау дағдысын қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже	– енжар, агрессивті және сенімді мінез-құлық үлгілерін ажыратады; – мінез-құлықтың сырттай нәтижелі көрінуі оның әрдайым қауіпсіз әрі сындарлы екенін білдірмейтінін түсінеді; – әртүрлі әрекет ету тәсілдерінің қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді салдарын бағалауды үйренеді; – қысым көрсетпей, қорқытпай және басқа адамның жеке шекарасын бұзбай, өз ұстанымын сенімді білдіру дағдыларын пысықтайды; – мінез-құлықты жауапкершілікпен таңдау мен өз әрекетінің салдары арасындағы байланысты түсінеді.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Қызығушылықты ояту. «Жылдам – тиімді деген сөз бе?» 5 мин	Сабақты арандатушы сипаттағы, бірақ қауіпсіз сұрақтан бастайды: «Егер бір тәсіл қалаған нәтижеге тезірек жеткізсе, оны ең жақсы тәсіл деп санауға бола ма?» Дұрыс жауабын бірден айтпайды. Жеке жанжалдарға көшпей, күнделікті өмірден мысалдар келтіруді ұсынады. Одан кейін мінез-құлықтың құны ұғымын енгізеді: нәтижеге тез қол жеткізуге болады, бірақ одан кейін не болғанына назар аудару маңызды. Бүгін топ әртүрлі мінез-құлық үлгілерін «қайсысы күштірек?» қағидаты бойынша емес, «ол неге әкеледі?» деген өлшем бойынша қарастыратынын түсіндіреді.	Өз болжамдарын айтады, бейтарап мысалдар келтіреді. Тез алынған нәтиженің жағымсыз салдары болуы мүмкін бе деген мәселені талқылайды. Тиімді мінез-құлықтың өзіндік өлшемдерін тұжырымдайды.	Сұрақ жазылған слайд. Презентация немесе педагог-психологтің тірек материалы.
2. Шағын талқылау «Әрекет етудің үш тәсілі» 6 мин	Үш үлгімен қысқаша таныстырады: енжар – адам шиеленісті болдырмау үшін өз ұстанымынан бас тартады; агрессивті – басқа адамға қысым көрсету арқылы өз дегеніне жетеді; сенімді – өз ұстанымын ашық білдіреді және өзінің де, өзгенің де жеке шекарасын ескереді. Агрессивті модель тиімді болып көрінуі мүмкін, өйткені ол кейде тез сыртқы нәтиже береді. Алайда педагог-психолог топқа кейінгі салдарды ескергенде мұндай нәтиженің шын мәнінде қаншалықты тиімді екенін бағалауды ұсынады.	Үш үлгінің айырмашылықтарын анықтайды. Агрессивті мінез-құлықтың кейде неге күштірек және тиімдірек болып көрінетінін талқылайды. Әр үлгінің ықтимал салдарын ұсынады.	Мінез-құлықтың үш үлгісі жазылған слайд немесе карточкалар. «Үлгі – нәтиже – салдар» тірек сызбасы.
3. Рөлдік ойын «Бір жағдаят – үш шешім» 12 мин	Сыныпты шағын топтарға бөледі. Барлық топқа бірдей бейтарап жағдаятты ұсынады, мысалы: <i>«Топта ортақ жұмыс бөлініп жатыр. Бір қатысушы үнемі өзіне ең қолайлы бөлігін алып, қалғандары қалған жұмысты орындауға мәжбүр болады. Сіз мұндай бөліністі әділетсіз деп санайсыз»</i> . Әр топқа мінез-құлықтың бір нұсқасын көрсету тапсырылады: енжар, агрессивті немесе сенімді. Психолог алдын ала маңызды ережені белгілейді: агрессивті нұсқада қорлау, қорқыту, кемсіту немесе күш қолдану болмауы тиіс. Бұл агрессияны тартымды көрініске айналдырмай, мінез-құлық үлгісін көрсетуге мүмкіндік береді. Көрсетілім алдында кейіпкердің қалағанына қол	Шағын топтарда рөлдерді бөледі, таңдалған үлгіні талқылайды және қысқа көрініс дайындайды. Жағдайды көрсетеді. Басқа нұсқаларды бақылап, мінез-құлық тәсіліне қарай қатысушылар арасындағы қарым-қатынастың қалай өзгеретінін белгілейді.	Жағдай мен мінез-құлық үлгілері жазылған карточкалар. Рөлдерді бөлуге арналған материалдар. Педагог-

	жеткізгеніне ғана емес, айналасындағылардың реакциясына да назар аударуды ұсынады.		психологтің тірек материалы.
4. «Шешімнің құны» 8 мин	Әр көріністен кейін оны «жақсы» немесе «жаман» деп бағаламай, бірдей сұрақтар қояды: «Адам қалағанына қол жеткізді ме? Осыдан кейін бірден не болды? Ертең не болуы мүмкін? Қарым-қатынас қалай өзгерді? Нәтижеге жету үшін қандай құн төлеуге тура келді?» Тақтаға жауаптарды төрт өлшем бойынша тіркейді: нәтиже – қарым-қатынас – қауіпсіздік – салдар . Агрессивті үлгіге ерекше назар аударады: оның қысқа мерзімде шынымен нәтиже беруі мүмкін екенін мойындайды, бірақ жасөспірімдерге оның ұзақмерзімді тәуекелдерін өздері байқауды ұсынады.	Әр үлгіні ұсынылған өлшемдер бойынша талдайды. Қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді нәтижені салыстырады. Қосымша қиындық туғызбай, өз ұстанымын сақтауға мүмкіндік беретін үлгіні анықтайды. «Өз дегеніне жету» мен «жағдайды шешу» арасындағы айырмашылық туралы қорытынды жасайды.	Тақта немесе флипчарт. Талдау өлшемдері жазылған карточкалар. «Нәтиже – салдар» сызбасы.
5. Практика «Сенімді, бірақ қысымсыз» 9 мин	Рөлдік ойындағы агрессивті немесе енжар сөз тіркестерін сенімді нұсқаға өзгертуді ұсынады. Қарапайым формуланы береді: «Мен-позициясы + нақты талап/өтініш + диалогке дайындық» . Мысалы, <i>«Сен үнемі бәрін өзіңе алып қоясың, енді өзің істей бер!»</i> дегеннің орнына <i>«Маған жұмыстың бұлай бөлінуі қолайсыз. Мен осы бөлікті алуға дайынмын, бірақ қалған жұмыстың барлығына тең бөлінгенін қалаймын»</i> . Қысқа жаттығуға арналған бірнеше жағдай ұсынады. Сенімді мінез-құлықтың жасырын агрессияға айналып кетпеуін қадағалайды.	Жұппен немесе шағын топтарда ұсынылған сөйлемдерді өзгертеді. Өз ойын тікелей, сабырлы және артық ақталусыз айтуға жаттығады. Топтың қысқа кері байланысынан кейін репликаны қайта айту мүмкіндігіне ие болады.	Жағдайлар мен репликалар жазылған карточкалар. Сенімді мінез-құлықтың тірек сызбасы.
6. Қорытынды. «Мен қандай нәтижеге қол жеткізгім келеді?» 5 мин	Топты сабақ басындағы сұраққа қайта әкеледі: «Өз дегеніне тез жету – әрқашан ең жақсы нәтиже ме?» Әрқайсысына сөз орамын аяқтауды ұсынады: «Жауапты мінез-құлық – бұл тек ... ғана емес, ...» немесе «Әрекет етпес бұрын ... туралы ойлану маңызды» . Қорытынды жасайды: сенімді мінез-құлық дегеніміз – үнемі жол беру немесе жанжалдан қашу емес. Бұл өз әрекетін бақылауда ұстап, оның салдарын ескере отырып, өз ұстанымын қорғай білу қабілеті. Топқа жұмысы үшін алғыс білдіреді.	Өз қорытындыларын тұжырымдайды. Енді мінез-құлық үлгісін таңдар алдында ескеретін бір өлшемді атайды.	Рефлексияға арналған карточкалар. Қорытынды сұрақ жазылған слайд.

**Практикалық сабақ
9-сабақ**

Күні	3-тоқсан, қаңтар
Сыныбы	9-сынып
Сабақтың тақырыбы	Қиын жағдаяттарда жеке тұлғалық және әлеуметтік ресурстарды пайдалану

Сабақтың мақсаты	Білім алушыларға қиын жағдайларда жеке тұлғалық және әлеуметтік ресурстарды пайдалану мүмкіндіктерін анықтауды үйрету.
Күтілетін нәтиже	– ішкі және сыртқы ресурстарды анықтай алады; – қиын жағдайдың талаптарын қолда бар жеке тұлғалық және әлеуметтік ресурстармен сәйкестендіре алады; – нақты қиын жағдайды шешу үшін қолайлы ресурстарды таңдап, өз таңдауын негіздей алады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 минут	Амандасады, сабақтың тақырыбын хабарлайды, сабақ жоспарын қысқаша таныстырады.	Тыңдайды, жұмысқа дайындалады.	Сабақтың тақырыбы жазылған слайд.
2. Ұғымдарды енгізу: эмоционалдық жай-күйлер және олардың мінез-құлыққа әсері 5 минут	Түсіндіреді: «Қиын жағдай туындағанда, адам көбіне өзіне: «Мен мұны жеңе аламын ба?» деген сұрақ қояды. Бірақ оның орнына бірнеше басқа сұрақ қойған пайдалырақ: Бұл жағдайды нақты не қиындатып тұр? Оны еңсеру үшін менде қазірдің өзінде не бар? Маған не жетіспейді? Маған кім көмектесе алады? Бұл жағдайда не өзіме байланысты? Әр адамның өз ресурстары бар. Кейде біз оларды байқамаймыз немесе пайдаланбаймыз. Ал кейде шын мәнінде басқа адамдардың көмегі қажет болатын жағдайды өз бетімізше шешуге тырысамыз». Негізгі ұғымдар Қиын жағдаят – адамға белгілі бір талаптар қоятын, ал адам оны күрделі немесе өзінің әдеттегі мүмкіндіктерінен асып түсетін	Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтар қояды.	Слайд-презентация, педагог-психологқа арналған тірек материал.

	жағдай ретінде қабылдайтын жағдай. Тұлғалық ресурстар – қиындықтарды жеңуге көмектесетін адамның ішкі мүмкіндіктері. ларға мыналар жатады: білім; дағдылар; тәжірибе; өзіне деген сенімділік; табандылық; жоспарлай білу; өзін-өзі бақылау; жағдайды талдай білу; көмек сұрай білу. Әлеуметтік ресурстар – басқа адамдардан және әлеуметтік топтардан қолдау алу мүмкіндіктері. Мысалы: ата-аналар; достар; сыныптастар; педагогтер; мектеп психологі; жасөспірім сенім артатын басқа да ересектер.		
3. Тәжірибені өзектендіру 10 мин	«Жағдаят қаншалықты қиын?» жаттығуы Мақсаты: Білім алушыларға жағдаяттың қиындығын тек эмоциялық тұрғыдан ғана емес, оның нақты талаптарын ескере отырып бағалауды үйрету. Психолог мынадай шкаланы ұсынады:	Білім алушылар ұсынылған жағдаяттарды бағалайды. Жағдаяттар Бақылау жұмысының алдында математикадан бір тақырыпты түсінбей қалдың. Сынып алдында сөз сөйлеуің керек және қатты қобалжып тұрсың.	Білім алушылар санына қарай 4 бөлікке бөлінген А4 форматты парақтар.

	1 – өте оңай еңсеруге болады 3 – аздаған күш жұмсау қажет 5 – көмек немесе қосымша күш қажет 7 – жағдаят адамның әдеттегі мүмкіндіктерінен едәуір асып түседі 10 – өз бетінше еңсеру іс жүзінде мүмкін емес Талқылау. Психолог сұрайды: Неліктен бір жағдайды әртүрлі адамдар әрқалай бағалауы мүмкін? Субъективті қиындық деңгейі неге байланысты? Қосымша ресурстар пайда болса, жағдайдың қиындығы аз болып көрінуі мүмкін бе? Қандай жағдайларда міндетті түрде көмекке жүгіну қажет? Қорытынды жасайды: «Жағдаяттың қиындығын бағалау тек «Маған қаншалықты қорқынышты немесе қиын?» деген сұрақты ғана емес, «ұл жағдай қандай талаптар қояды және оларды орындау үшін менде жеткілікті ресурстар бар ма?» деген сұрақты да қамтуы керек. Ресурс – тек адамның бойындағы мүмкіндік емес. Дер кезінде басқа адамның көмегін іздеп, оны пайдалана білу де – ресурс».	Жақын досыңмен ұрысып қалдың және қарым-қатынасты қалай қалпына келтіру керектігін білмейсің. Бірнеше айдан кейін маңызды емтихан болады, ал оқу материалының бір бөлігі әлі меңгерілмеген. Сыныптастарың үнемі саған қысым көрсетіп, өзің қаламайтын нәрсеге қатысуға мәжбүрлейді. Интернетте саған қоқан-лоқы жасай бастады. Маңызды шешім қабылдауың керек, бірақ оның ықтимал салдарын түсінбейсің.	
4. «Жағдаяттың талаптары және менің ресурстарым» шағын дәрісі 10 мин	Психолог тақтаға екі бөлікті сызады: ЖАҒДАЯТТЫҢ ТАЛАПТАРЫ ↔ МЕНІҢ РЕСУРСТАРЫМ Қиындық әсіресе адам жағдаяттың талаптарын өз мүмкіндіктерінен	Өз тәжірибелерінде кездескен жағдайларға мысалдар келтіреді. Сұрақтарға жауап береді.	

	асып түседі деп қабылдаған кезде күшейеді. Мысалы: Емтихан талап етеді: білім, уақыт, зейін қою, жоспарлау. Менде бар: негізгі білім бар, бірақ уақыт пен жоспарлау дағдылары жеткіліксіз. Демек, мәселе міндетті түрде «Мен емтихан тапсыра алмаймын» дегенде емес. Мүмкін, мәселе: «Маған өз ресурстарымды арттыру қажет» дегенде. 1-қадам. Жағдаяттың талаптарын анықтау Өзіңізден сұрау қажет: Менен нақты не талап етіледі? Қандай міндеттерді шешу қажет? Мен нені бақылай аламын? 2-қадам. Өз ресурстарыңды анықтау Тұлғалық ресурстар «Мен қазірдің өзінде нені білемін және нені істей аламын?» «Менің қандай тәжірибем бар?» «Менің қандай қасиеттерім көмектесе алады?» Әлеуметтік ресурстар «Мен кімнен көмек сұрай аламын?» «Менде жоқ білім немесе тәжірибе кімде бар?» 3-қадам. Ресурстардың жетіспеушілігін анықтау «Мен бұл жағдайды шеше алмаймын» деп қана айтпай, нақтылау маңызды: «Маған білім жетіспейді».		
--	---	--	--

	«Маған уақыт жетіспейді». «Мен не істеу керектігін білмеймін». «Маған эмоцияларымды бақылау қиын». «Маған ақпарат қажет». «Маған басқа адамның қолдауы қажет». 4-қадам. Жетпейтін ресурстың орнын толтыру тәсілін таңдау Мысалы: Білім жетіспейді → педагогтен көмек сұрау, түсіндіруді іздеу, жаттығу жасау. Уақыт жетіспейді → басымдықтарды анықтау, жоспар құру. Эмоциялық тұрақтылық жетіспейді → үзіліс жасау, өзін-өзі реттеу тәсілдерін қолдану, жақын адаммен сөйлесу. Тәжірибе жетіспейді → осындай жағдайға бұрын тап болған адамнан көмек сұрау. Қауіпсіздікке қауіп төнсе → мәселені жалғыз шешуге тырыспай, ересек адамға жүгіну.		
5. Топтық жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 мин	«Ресурс құрастырушы» жаттығуы Мақсаты: әр түрлі қиын жағдаяттарды жеңу үшін тиісті жеке және әлеуметтік ресурстарды таңдау дағдыларын дамыту. Кейс 1. «Оқу қиындығы». Емтиханға бірнеше ай қалды. Жасөспірім маңызды тақырыптардың бірін	Білім алушылар 4–5 адамнан топтарға бөлінеді. Әр топқа бір кейс беріледі. Кейстерді орындау барысында білім алушылар «ТАЛАПТАР – РЕСУРСТАР – ӘРЕКЕТТЕР» алгоритмін пысықтайды.	

	жақсы білмейтінін түсінеді және «Мен ештеңе түсінбеймін. Мен емтихан тапсыра алмайтын шығармын». Тапсырма: Анықтау: Жағдаяттың талаптары: білім; уақыт; жүйелі дайындық. Жеке ресурстар: оқу қабілеті; табандылық; жоспарлау; үнемі жаттығуға дайын болу. Әлеуметтік ресурстар: педагог; репетитор немесе қосымша сабақтар; сыныптас; ата-аналар. Сұрақ: қолда бар ресурстарды пайдаланып жағдаятты қалай өзгертуге болады? Кейс 2. «Жанжал». Сен досыңмен қатты ұрысып қалдың. Сен ашуланасың және оған бірден хабарлама жазғың келеді. Мүмкін ресурстар: Жеке: өзін-өзі бақылау; кідірту қабілеті; жағдайды талдай білу; өз сезімдерін сөзбен жеткізе білу. Әлеуметтік: сенуге болатын басқа адам; ересек; мектеп психологы. Тапсырма: Ресурстарды таңдап, анықта: Алдымен не істеген дұрыс, ал кейін ше? Кейс 3. «Топтық қысым» Достарың саған қауіпті немесе дұрыс емес деп санайтын әрекетке қатысуды ұсынады. Қолдануға болатын ресурстар: Тұлғалық ресурстар:	1. Талаптар Жағдаят менен нені талап етеді? 2. Ресурстар Менде қазірдің өзінде не бар? 3. Жетіспеушілік Маған не жетіспейді? 4. Қолдау Жетіспейтін ресурстың орнын кім немесе не толықтыра алады? 5. Әрекеттер Мен нақты не істеймін? 6. Жауапкершілік Мен өз таңдауымның салдары үшін жауап беруге дайынмын ба?	
--	--	--	--

	«жөк» деп айта білу; өзіне сенімділік; салдарын бағалай білу; дербестік. Әлеуметтік ресурстар: сенім артатын дос; ата-ана; педагог; басқа ересек адам. Тапсырма: Қауіпсіз жоспар құрастыр: «Мен өзім не істей аламын?» «Маған қай кезде қолдау қажет?»		
6. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қорытындылайды: «Қиын жағдаят әрдайым адамның қабілеті жеткіліксіз екенін білдірмейді. Кейде бұл жағдаятқа қойылатын талаптардың қазіргі қолжетімді ресурстардан жоғары екенін білдіреді. Мұндай жағдайда бірнеше мүмкіндік бар: өз ресурстарыңды дамыту, қосымша ресурстар табу немесе көмекке жүгіну. Дербестікті жалғыздықпен шатастырмау маңызды. Дербес адам тек өз бетімен әрекет ете білмейді, сонымен қатар қашан және қандай көмекке жүгіну қажет екенін де түсінеді. Жауапкершілік – бәрін өз бетіңше шешуге міндетті болу емес. Бұл – жағдаятты бағалауға, қолжетімді ресурстарды пайдалануға, саналы таңдау жасауға және өз әрекеттерің үшін жауап беруге дайын болу».	Рефлексия сұрақтарына жауап береді, қорытындыны тыңдайды. Сөйлемдерді аяқтайды: «Жағдаят маған тым қиын болып көрінгенде, алдымен мен...» «Тұлғалық ресурстардың ішінде маған әсіресе көмектесетіні...» «Әлеуметтік ресурстардың ішінен мен ... пайдалана аламын»	



Диагностикалық сабақ

10-сабақ

Күні	3-тоқсан, қаңтар
Сыныбы	9 -сынып
Сабақтың тақырыбы	Әртүрлі өмірлік жағдаяттарда сенімді мінез-құлық стратегиялары
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың ішкі тірегін сақтай білуіне, өз ұстанымын білдіруіне және әртүрлі өмірлік жағдаяттарда сенімді әрі қауіпсіз мінез-құлық стратегиясын таңдауына әсер ететін эмоционалдық жай-күйінің, айналасындағылармен өзара әрекет етуінің және әлеуметтік қолдауды сезіну ерекшеліктерін зерделеу.
Күтілетін нәтиже	– білім алушылардың мазасыздық деңгейі мен эмоционалдық жай-күйінің ерекшеліктері туралы ақпарат алынды; – өз шешімдеріне деген сенімділікке әсер етуі мүмкін құрдастарымен және ересектермен өзара әрекет ету ерекшеліктері анықталды; – әлеуметтік қолдау мен жалғыздықты сезіну ерекшеліктері зерттелді; – білім алушылар мазасыздық, айналасындағылардың қысымы және қолдаудың жеткіліксіздігі өз ұстанымын сенімді түрде білдіруді қиындатуы мүмкін екенін түсінеді; – білім алушылар қиын өмірлік жағдаяттарда ішкі тіректің, дербестіктің және мінез-құлық стратегиясын саналы түрде таңдаудың маңызын түсінеді; – қосымша психологиялық-педагогикалық қолдауды қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Сенімділік – күмәннің болмауы емес» 5 мин	Білім алушылармен амандасып, нақты өмірлік жағдаятта өзін сенімді ұстаудың нені білдіретінін талқылауды ұсынады. Сенімділік қобалжудың, қорқыныштың немесе күмәннің болмауын білдірмейтініне назар аударады. Сенімді мінез-құлық адамның өз ұстанымын түсіне білуін, жағдаяттың ерекшеліктерін ескеруін, басқа адамдардың құқықтарын бұзбай өз пікірін білдіруін және эмоционалдық шиеленіс жағдайында да шешім қабылдай алуын қамтиды. Тақырыпты білім алушылардың жас ерекшелігімен байланыстырады: 9-сыныпта дербестік артады, әрі қарайғы білім алуына, қарым-қатынасына,	Сенімді мінез-құлық туралы өз түсініктерін білдіреді. Сенімділік, агрессивтілік және пассивтілік арасындағы айырмашылықтарды анықтайды. Адамға сенімді әрекет ету қиын болатын жағдаяттарға жалпы мысалдар келтіреді.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты жазылған слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.

	өзара қатынастарына және болашағына қатысты шешімдер қабылдау қажеттілігі туындайды.		
2. Диагностикаға дайындық және нұсқаулық 3 мин	Сабактың диагностикалық сипатта өтетінін және үш әдістемені орындау тәртібін түсіндіреді. Диагностика эмоционалдық жай-күй, өзара әрекет ету ерекшеліктері және әлеуметтік қолдауды субъективті сезіну туралы ақпарат алуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. Осы факторлардың мінез-құлықпен өзара байланысына назар аударады: жоғары мазасыздық сенімсіздік пен ашқақтауды күшейтуі мүмкін, айналасындағылардың қысымы дербес таңдау жасауды қиындатуы мүмкін, ал қолдаудың жеткіліксіздігі көмекке жүгінуге деген дайындықты төмендетуі мүмкін. Сұрақтарға өз бетінше және шынайы жауап берудің маңызын атап көрсетеді.	Нұсқаулықты тыңдайды, әдістемелерді орындау тәртібімен танысады. Ұйымдастыруға қатысты сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикумдар жинағы.
3. Диагностика жүргізу 25 мин	Диагностикалық әдістемелерді ретімен орындауды ұйымдастырады. 1. Спилбергер-Ханиннің мазасыздық шкаласы. Өзінің эмоционалдық жай-күйін басқа білім алушылармен салыстырмай бағалауды ұсынады. 2. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. Айналасындағылармен өзара әрекет ету ерекшеліктеріне, қолдаудың, қысымның немесе қауіпсіз емес қарым-қатынастың болуына назар аударады. 3. Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьевтің ЖСДС әдістемесі. Сұрақтардың жалғыздықты сезіну және әлеуметтік қарым-қатынастарды қабылдау ерекшеліктеріне байланысты екенін түсіндіреді. Диагностика барысында әдістемелерді өз бетінше орындауды қамтамасыз етеді, қажет болған жағдайда техникалық көмек көрсетеді.	Диагностикалық әдістемелерді белгіленген ретпен өз бетінше орындайды. Нұсқаулықтарды мұқият оқып, өздерінің эмоционалдық жай-күйі мен тәжірибесіне барынша сәйкес келетін жауаптарды таңдайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. <i>Спилбергер-Ханиннің мазасыздық шкаласы.</i> <i>«Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы.</i> <i>Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьевтің ЖСДС әдістемесі.</i> Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикумдар жинағы.

	Жауаптарға түсініктеме бермейді және жеке нәтижелерді топ алдында жарияламайды.		
4. «Сенімді әрекет етуге не кедергі?» 7 мин	Жасөспірімге өз ұстанымын білдіру қажет болатын жағдаяттарды қарастыруды ұсынады: құрдастарына бас тарту, келіспейтінін айту, көмек сұрау, жағымсыз қарым-қатынасты тоқтату, мәселе туралы хабарлау немесе топтың қолдауынсыз шешім қабылдау. Мазасыздықтың, бағалаудан қорқудың, қарым-қатынасты сақтап қалуға деген ұмтылыстың, беделді құрдастың қысымының немесе «айтатын ешкім жоқ» деген сезімнің мінез-құлыққа қалай әсер ететінін талқылайды. Сенімді мінез-құлық эмоцияларды басып-жаншудың есебінен емес, өз көңіл күйін байқап, өз құндылықтары мен қауіпсіздігіне сәйкес келетін әрекетті таңдай білу арқылы қалыптасатынын түсінуге жетелейді.	Ұсынылған жағдаяттарды талдайды. Сенімді әрекет етуге кедергі келтіруі мүмкін факторларды анықтайды. Агрессивті мінез-құлыққа көшпей және қосымша қауіп тудырмай, өз ұстанымын сақтап қалу жолдарын ұсынады.	Сабақ тақырыбына арналған жағдаяттық материалдар. Педагог-психологтың тірек материалы.
5. «Менің стратегиям» 2 мин	Сенімді мінез-құлықтың бірнеше әмбебап қадамын бекітуді ұсынады: не болып жатқанын анықтау; өзінің эмоционалдық жай-күйін байқау; өз ұстанымын түсіну; салдарын бағалау; шешімін сабырлы түрде білдіру; қажет болған жағдайда қолдау сұрау. Көмекке жүгіну дербестікке қайшы келмейтініне назар аударады: қолдауды дер кезінде тарта білу – ересек әрі жауапты мінез-құлықтың маңызды ресурсы.	Қиын жағдаятта сенімдірек әрекет етуге көмектесетін бір тәсілді тұжырымдайды.	«Сенімді мінез-құлық стратегиясы» тірек сызбасы.
6. Сабақты аяқтау, қорытындылау 3 мин	Сабақ қорытындысын шығарады. Сенімді мінез-құлықтың ішкі тірекке, өз шекаралары мен мақсаттарын түсінуге, айналасындағылардың ықпалына төтеп бере білуге және ықтимал салдарды ескере отырып шешім қабылдауға байланысты екенін атап өтеді. Эмоционалдық жай-күй мен әлеуметтік қарым-қатынастардың сапасы мінез-құлыққа елеулі әсер етуі мүмкін	Қорытынды сөзді тыңдайды. Өртүрлі жағдаяттарда сенімділік пен дербестікті сақтауға не көмектесетіні туралы бір қорытынды тұжырымдайды. Қажет болған жағдайда сабақтан кейін педагог-психологқа жүгіне алады.	Қажет болған жағдайда педагог-психологқа жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат. Сенімді мінез-құлық стратегиялары және қолдау сұрау туралы жадынама.

	екенін атап көрсетеді. Сондықтан өз қиындықтарын дер кезінде байқап, қолдау сұрауды кейінге қалдырмаудың маңызын түсіндіреді. Диагностика нәтижелері педагог-психолог тарапынан жеке тәртіпте өңделетінін және қажет болған жағдайда одан әрі психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету үшін пайдаланылатынын түсіндіреді.		
--	---	--	--

Түзете-дамыту сабағы
11-сабақ

Күні	3-тоқсан, ақпан
Сыныбы	9 -сынып
Сабақтың тақырыбы	Жеке шекаралар және оны әртүрлі жағдаяттардағы қорғау тәсілдері
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың жеке шекараларды ажырата білу, басқа адамдардың шекараларын ескеру және нақты жағдаят пен ықтимал салдарды ескере отырып, оларды қорғаудың қауіпсіз тәсілдерін таңдау дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	– жеке шекаралардың маңызын және олардың қауіпсіз өзара әрекет етудегі рөлін түсінеді; – адамның жеке шекаралары бұзылатын және оның өзі басқа адамның шекарасын бұзуы мүмкін жағдаяттарды ажыратады; – жайсыздық пен жеке шекаралардың бұзылғанын көрсететін эмоционалдық және денелік белгілерді байқауды үйренеді; – барлық қатысушылардың мүдделерін, құқықтары мен шекараларын ескере отырып, жағдаяттарды талдайды; – негізсіз агрессияға жол бермей және басқа адамның шекарасын бұзбай, жеке шекараларды қорғау тәсілдерін таңдайды; – өз шекараларын құрметтеу, басқа адамдардың шекараларын құрметтеу және өзара әрекет ету қауіпсіздігі арасындағы өзара байланысты түсінеді.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі/уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Менің шекарам қай жерде аяқталады?» сергіту жаттығуы 5 мин	«Егер менің жеке шекараларым болса, бұл менің қалағанымның бәрін жасауға құқылымын дегенді білдіре ме?» деген сұрақтан бастайды. Бірнеше қысқа тұжырым ұсынады: <i>«Мен адамға ойымдағының бәрін айта аламын». «Мен құшақтаудан бас тарта аламын». «Мен басқа адамның ешқашан менімен келіспеуін талап ете</i>	Қай тұжырымдармен келісетінін немесе келіспейтінін анықтап, өз ұстанымын дәлелдейді. Жеке шекара ұғымы тек «жоқ» деп айта білу құқығымен ғана емес, өз мінез-құлқы үшін жауапкершілікпен де байланысты екенін байқайды.	Тұжырымдар жазылған слайдтар. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.

	аламын». «Мен хабарламаға бірден жауап бермеуіме болады». Дайын жауаптарды айтпай, өз-өзін қорғау мен басқа адамның кеңістігіне араласудың арасындағы шекараның қай жерде өтетінін анықтауды ұсынады. Менің жеке шекараларым өз кеңістігімді қорғайды, бірақ бұл маған басқа адамның кеңістігін бұзуға құқық бермейді деген негізгі ойға жетелейді.		
2. «Шекаралар сөзден бұрын сөйлейді» 7 мин	Жеке шекаралар бұзылған кезде пайда болуы мүмкін эмоционалдық және денелік реакцияларға назар аударуды ұсынады: ашулану, мазасыздану, дененің ширығуы, алыстағысы келу, үндемей қалу, әңгімені тоқтатқысы келу, ыңғайсыздық немесе қысым сезімі. Әр адамның реакциясы әртүрлі болуы мүмкін екенін атап көрсетеді, сондықтан басқа адамның жеке шекарасын тек өз сезімдеріне сүйене отырып анықтауға болмайтынын түсіндіреді. «Мен әлі ештеңе айтпасам да, өзіме жайсыз болып тұрғанын қалай түсінуге болады?» деген сұрақ ұсынады.	Мүмкін болатын эмоционалдық және денелік белгілерді атайды. Адамның кейде өзіне жайсыз екенін түсінгенімен, оның себебін бірден түсіндіре алмайтынын талқылайды. Өз белгілерін байқау жеке шекараларды қорғаудың алғашқы қадамы екенін түсінеді.	Эмоциялар мен денелік сезімдер бейнеленген карточкалар. «Жеке шекаралардың бұзылу белгілері» слайды.
3. Бұл кімнің шекарасы?» зияткерлік ойыны 10 мин	Білім алушыларды шағын топтарға бөледі. Әр топқа шекаралары бірден анық байқалмайтын жағдаяттар беріледі. Мысалы: досы рұқсатсыз телефонды алады;сыныптасы жеке ақпаратын үнемі айтып беруді талап етеді;адам хабарламаларға жауап беруден бас тартады;топ мүшесі басқа адамның құпияда сақтағысы келген ақпаратын дауыстап айтып қояды;жасөспірім ортақ іс-шараға қатысқысы келмейді;біреу өзіне белгілі бір түрде хабарласпауды өтінеді;топтық тапсырмада бір қатысушы «жай ғана қаламаймын» деп ештеңе істемейді. Топтардың міндеті – кімнің шекарасы қозғалғанын, оның нақты неден тұратынын, шекараның бұзылған-бұзылмағанын және басқа	Топта жағдаяттарды талдайды. Әр қатысушының мүдделері мен жеке шекараларын анықтайды. Даулы тұстарды талқылап, өз ұстанымдарын дәлелдейді. Бір жағдаятты әр адам әртүрлі қабылдауы мүмкін деген қорытындыға келеді. Сондықтан басқа адамның шекарасын өз бетінше болжамай, нақтылап сұраудың маңызды екенін түсінеді.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Топтық талдауға арналған жұмыс парағы. «Менің шекарам – басқа адамның шекарасы» тірек сызбасы.

	қатысушының шекарасы қай жерде өтетінін анықтау. Психолог әдейі бір ғана дұрыс жауап ұсынбайды, білім алушылардан өз шешімдерін дәлелдеуді сұрайды.		
4. «Құқықтарды бұзбай қорғау» практикалық жаттығуы 10 мин	Әр топқа бір жағдаятты таңдап, оған әрекет етудің үш нұсқасын табуды ұсынады: пассивті, агрессивті және қауіпсіз/сенімді. Содан кейін мына сұрақтарға жауап беруді сұрайды: <i>«Қай тәсіл жеке шекараны қорғайды?» «Қайсысы жаңа шекара бұзушылыққа әкеледі?» «Өз шекарам туралы басқа адамды кемсітпей, тікелей қалай айтуға болады?»</i> Педагог-психолог мынадай тұжырымдарға назар аударады: <i>«Маған бұл жағымсыз». «Мен бұл туралы талқылағым келмейді». «Менің заттарымды рұқсатсыз алма». «Мен сенің пікіріңді түсінемін, бірақ онымен келіспеймін». «Маған сенің тоқтағаның қажет».</i>	Топтарда тиімсіз жауап үлгілерін сенімді жауаптарға айналдырады. Қысқа диалогтарды сахналайды. Қорқыту, балағаттау және қысым көрсетпей, өз құқықтары мен қауіпсіздігін қорғауға мүмкіндік беретін сөздерді талдайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Әрекет ету нұсқалары жазылған карточкалар. Педагог-психологтың тірек материалы.
5. «Шекараның екі жағы» жаттығуы 8 мин	Әр топқа екі жағы бар шартты сызық береді: «Менің еркіндігім» және «Басқа адамның еркіндігі». Топ сызық бойына әртүрлі әрекеттерді орналастыруы керек: әңгімеден бас тарту; өз пікірін білдіру; құрмет көрсетуді талап ету; басқа адамның затын алу; жағымсыз әңгімені тоқтату; басқа адамды өзімен келісуге мәжбүрлеу; жеке сұраққа жауап бермеу; басқа адамның ақпаратын тарату. Әрекеттерді орналастырғаннан кейін даулы нұсқаларды талқылайды. Түйінді сұрақ қояды: «Адам өз шекарасын қорғаймын деп, басқа адамның шекарасын бұза бастағанда не болады?» Өзара сыйластық қағидатына жетелейді: жеке шекараны қорғау қысым көрсетуге, бақылауға немесе агрессияға сылтау болмауы керек.	Әрекеттерді шартты «шекара» бойына орналастырып, өз шешімдерін дәлелдейді. Даулы жағдаяттарды талқылайды. Өзара шекаралар мен қауіпсіз өзара әрекет ету туралы өз түсініктерін тұжырымдайды. Әрекеттер жазылған карточкалар. «Менің шекарам – басқа адамның қарасы» сызбасы немесе көрнекі моделі.	Әрекеттер жазылған карточкалар. «Менің шекарам – басқа адамның шекарасы» сызбасы немесе көрнекі моделі.

6. «Менің шекараларымның формуласы» қорытынды жаттығуы 5 мин	Әр білім алушыға қысқа жеке формуланы өз бетінше тұжырымдауды ұсынады: «Менің ... құқығым бар» және «Мен ... құрметтеуге міндеттімін». Содан кейін үшінші бөлігін ойлануды ұсынады: «Егер менің шекарам бұзылса, мен ... істей аламын». Бірнеше білім алушы өз нұсқаларын дауыстап оқиды. Психолог сабақты мынадай қорытындымен аяқтайды: жеке шекаралар – адамдардың арасындағы қабырға емес, өзара әрекет етуді түсінікті әрі қауіпсіз етудің тәсілі. Өз шекаранды белгілей білу және сонымен қатар басқа адамның шекарасын байқай білу – жетілген мінез-құлықтың бір бөлігі.	Үш жеке ұстанымды тұжырымдайды: құқық, жауапкершілік және қорғау тәсілі. Қалаған жағдайда оларды топпен бөліседі. Күнделікті қарым-қатынаста қолдануға дайын жеке шекараларын қауіпсіз түрде білдірудің бір тәсілін анықтайды.	Рефлексияға арналған карточкалар. «Менің ... құқығым бар... / Мен ... құрметтеймін... / Мен ... қорғай аламын...» формуласы жазылған слайд.
---	---	--	--

**Практикалық сабақ
12-сабақ**

Күні	3 -тоқсан, ақпан
Сыныбы	9 -сынып
Сабақтың тақырыбы	Қоғамдық орындарда және көлікте төтенше, криминогендік және экстремалды жағдайлардағы қауіпсіз мінез-құлық
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың қауіпті жағдайдың сипатын ескере отырып, қауіпсіз әрекет ету алгоритмін таңдау дағдыларын қалыптастыру
Күтілетін нәтиже	-қауіп-қатердің негізгі түрлерін ажыратып, нақты жағдайда қауіп деңгейін бағалай алады; – қауіптің сипаты мен жағдаяттың орын алған жерін ескере отырып, қауіпсіз әрекет ету алгоритмін қолданады; – қауіпсіз мінез-құлық бағытын таңдап, эвакуациялау және көмекке жүгіну қажеттілігін анықтай алады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Амандасады, сабақтың тақырыбын жариялайды, сабақ жоспарын қысқаша таныстырады.	Тыңдайды, сабаққа жұмыс жасауға дайындалады.	Сабақ тақырыбы жазылған слайд
5 Ұғымдарды енгізу: эмоционалдық күйлер	а) Қауіпті жағдайда адам қорқыныш, абдырау немесе бірден қандай да бір әрекет жасауға деген ұмтылысты	Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
және олардың мінез-құлыққа әсері 5мин	сезінуі мүмкін екенін түсіндіреді. Алайда қауіпсіздік көбіне алдымен не болып жатқанын түсіне білуге байланысты. Бір жағдайдағы тиімді мінез-құлық тәсілі басқа жағдайда қауіпті болуы мүмкін. Мысалы, өрт кезінде қауіпті аймақтан тез арада шығу маңызды, ал күдікті зат анықталған жағдайда, керісінше, оған жақындамау және оның ішінде не бар екенін өз бетінше анықтауға тырыспау қажет. Сондықтан негізгі ереже – ойланбай әрекет етпеу, мүмкіндігінше қауіптің сипатын анықтау. Ұғымдарды енгізеді: а) Сыни жағдаят – адамның қауіпсіздігіне, денсаулығына, қадір-қасиетіне немесе құқықтарына нақты не ықтимал қауіп төнетін және басқа адамдардың көмегі қажет болатын жағдай. ә) Қауіпсіз мінез-құлық – адамның дене және психологиялық қауіпсіздігін, жеке шекарасын сақтауға және зиян келтіру қаупін азайтуға көмектесетін әрекеттер. б) Қолдау – жағдайды түсінуге, шешім қабылдауға, өз құқықтарын қорғауға және қиындықтарды жеңуге басқа адамның көрсететін көмегі. в) Қолдауға уақтылы жүгіну – жағдайды әлі де тиімді бақылауға алып, оның ушығуына жол бермеуге болатын кезеңде көмек сұрау.	байланыстырады, сұрақтар қояды.	Слайд-презентация, педагог-психологке арналған тірек материал
3. Тәжірибені өзектендіру 10 мин	Сұрайды: «Төтенше, криминогендік және экстремалды жағдаят дегеніміз не?» 1) Төтенше жағдаят. Қауіпті табиғи, техногендік немесе басқа да оқиғалардың салдарынан адамдардың өміріне, денсаулығына, мүлкіне немесе қалыпты өмір сүруіне қауіп төнетін жағдай. Мысалдар:	Келесі сұрақтарға жауап бере отырып, жағдайларды талқылайды: Неліктен қауіптің себебін өз бетінше анықтауға немесе оның	Тақта / флипчарт

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	өрт; түтін басу; көліктегі апат; ғимараттың немесе құрылымның құлауы; табиғи құбылыс; ықтимал қауіпті заттың төгілуі немесе таралуы. 2) Криминогендік жағдаят. Құқыққа қайшы әрекеттермен немесе олардың жасалу қаупімен байланысты жағдай. Мысалдар: мүлікті тартып алуға әрекет жасау; күш қолдану қаупі; шабуыл жасау; аңду немесе қудалау; қоғамдық орында күдікті мінез-құлықты немесе күдікті затты байқау. 3) Экстремалды жағдаят Адамға өте жоғары талаптар қоятын және қауіпсіз шешімді жылдам қабылдауды талап ететін жағдай.	көзіне қарсы тұруға тырыспау маңызды? «Өз қауіпсіздігіңді сақтау және көмек шақыру» дегенді қалай түсінесің?	
4. Топтық жұмыс 10 мин.	«Қауіпті бағала» жаттығуы Мақсаты: қауіп-қатердің сипатын бастапқы деңгейде ажырату дағдысын қалыптастыру. Психолог қауіп деңгейін бағалау шкаласын ұсынады: Төмен тәуекел - – жағдай жағымсыз, бірақ тікелей қауіп байқалмайды. Жоғарылаған тәуекел – сақтық таныту, мінез-құлықты өзгерту немесе кеңес алу қажет. Жоғары тәуекел – қарым-қатынасты тоқтату/қауіпті аймақтан шығу және көмекке жүгіну қажет. Психолог талқылау жүргізіп, сұрақ қояды: – Қауіп деңгейін жоғарылатуға қандай белгілер әсер етті?	Білім алушылар келесі жағдайлардың қауіп деңгейі мен сипатын анықтайды: 1. Автобусқа жолаушылар мінген кезде қатты итеріс басталды. 2. Аялдамада бейтаныс адам жасөспірімнен телефонын көрсетуді табанды түрде талап етеді.	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	– Сырттай тыныш көрінетін жағдай әрдайым қауіпсіз бола ма? – Күдікті мінез-құлықтың себебін өз бетінше анықтау қажет пе? – Белгісіздік жағдайында қайсысы маңызды: қызығушылық па, әлде қауіпсіздік пе? – Қорытынды жасайды: «Егер жағдай негізді күдік туғызса, алдымен оның қаншалықты қауіпті екенін нақты анықтау міндетті емес. Ықтимал қауіп белгілерін байқап, қауіпсіздеу әрекет ету тәсілін таңдау жеткілікті».	3. Метро вагонында түтіннің өткір иісі пайда болды. 4. Қоғамдық орында еденнен қараусыз жатқан сөмке табылды, оның жанында ешкім жоқ. 5. Сауда орталығында өрт дабылы іске қосылды. 6. Қоғамдық орында бір адам айналасындағылармен агрессивті түрде жанжалдасып, біреуге қоқан-лоқы көрсетіп жатыр. 7. Жолда жол-көлік оқиғасы болып, көлік қозғалысы қиындады. 8. Досы қауіптілігі туралы ескертуге қарамастан, қараусыз қалған ғимаратқа кіруді ұсынады. 9. Көлікте бейтаныс адам жасөспірімге өзімен бірге бір жерге баруды ұсынады. 10. Көшеде қатты найзағай басталды, ал жақын жерде қауіпсіз паналайтын орын жоқ.	
5. «Қауіпті жағдайдың сипатын ескере отырып, қауіпсіз әрекет ету алгоритмі» атты шағын дәріс 7 мин	Психолог әмбебап алгоритмді ұсынады: «ТОҚТА – БАҒАЛА – АЛШАҚТА – ХАБАРЛА» 1. ТОҚТА Ойланбастан, асығыс әрекет жасама. Мыналарды жасама: • жанжалды ушықтырма;	• Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтар қояды.	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	• құқық бұзушыны өз бетінше ұстауға тырыспа; • күдікті заттарға қол тигізбе; • заттарыңды алу үшін қауіпті аймаққа қайта барма; • қауіпті жағдайды жариялау мақсатында видеоға түсірме. 2. БАҒАЛА Мыналарды анықта: • не болып жатқанын; • қауіп көзінің қай жерде орналасқанын; • одан қаншалықты жақын екенінді; • қауіпсіз шығу жолы бар-жоғын; • жақын жерде ересектер немесе тиісті қызмет қызметкерлері бар-жоғын. 3. АЛШАҚТА Егер тікелей қауіп болса: • қауіп көзінен арақашықтықты ұлғайт; • мүмкін болса, қауіпті аймақтан шық; • тиісті қызмет қызметкерлерінің нұсқауларын орында; • рұқсатсыз қауіпті аймаққа қайта оралма. 1. 4. ХАБАРЛА 2. Көмек сұра; 3. көлік қызметкеріне; 4. күзетшіге; 5. полиция қызметкеріне; 6. төтенше жағдайлар қызметінің қызметкеріне; 7. педагогке; 8. ата-анаға немесе өзің сенетін басқа ересек адамға. 9. Тікелей қауіп төнген жағдайда, тұрған елде қолданыстағы тиісті жедел қызмет нөміріне хабарласу қажет.		

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
6 . Топтық жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 мин	«Қауіп сипатына байланысты алгоритмдер» жаттығуы Психолог әр топқа нақты жағдайдағы әрекет ету алгоритмін сипаттайтын материал береді. Білім алушылар материалмен танысып, кейін алгоритмді көрсетеді. 1) Өрт немесе түтін пайда болған жағдайда Негізгі міндет: қауіпті аймақтан мүмкіндігінше тез шығу. Қажет: - сабыр сақтау; - көрсеткіштер мен қызметкерлердің нұсқауларын орындау; - қауіпсіз шығу жолына қарай қозғалу; - өрт кезінде лифтіні пайдаланбау; - заттарды алу үшін кері қайтпау. Қоғамдық көлікте – жүргізушінің, машинистің немесе басқа жауапты қызметкердің нұсқауларын орындау. 2) Күдікті зат анықталған жағдайда Негізгі ереже: Затты ұстамау, ашпау, орнын ауыстырмау және оның ішін өз бетінше тексеруге тырыспау. Қажет: - қауіпсіз қашықтыққа алыстау; - жанында тұрған адамдарға дүрбелең туғызбай ескерту; - нысанның немесе көлік қызметкеріне хабарлау; - мамандардың кейінгі нұсқауларын орындау. 3) Агрессивті адам тарапынан қауіп төнген жағдайда Негізгі міндет: Қарсы тұруға тырыспау, арақашықтықты ұлғайту және қауіпсіз орын табу. Мүмкін болса: - адамды арандатпау; - дауласпау; - басқа адамдар немесе қызметкерлер бар жерге кету;	Әр топқа жағдаят жазылған карточка беріледі және олар төрт сұраққа жауап беруі тиіс: - Қауіптің көзі неде? - Не істеуге болмайды? - Қандай әрекет ең қауіпсіз болады? - Кімге жүгіну қажет? 1-кейс. «Автобуста түтіннің иісі» Автобус қозғалысы кезінде жасөспірім түтіннің иісін байқайды. Кейбір жолаушылар аландай бастайды. Мүмкін болатын әрекеттер: А. Автобустың капотын ашып, түтіннің шығу себебін тексеру. Ә. Айқайлап, дүрбелең туғызу. Б. Жүргізушіге хабарлап, оның нұсқауларын орындау. В. Автобус қозғалысы кезінде өз бетінше автобустан түсіп кету. Қауіпсіз әрекет: Б. 2-кейс. «Күдікті сөмке» Сауда орталығында жасөспірім қараусыз қалған сөмкені байқайды. Мүмкін болатын әрекеттер: А. Ішінде не бар екенін білу үшін сөмкені ашу.	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	• көмекке жүгіну. Егер тікелей қауіп туындаса, қауіпті жағдайдан шығу және жедел көмекке жүгіну басымдыққа ие. 4) Көлік апаты немесе көліктегі қауіпті жағдай кезінде Қажет: • сабыр сақтау; • жүргізушінің немесе қызметкерлердің нұсқауларын орындау; • көлік тоқтағаннан кейін нұсқау берілген жағдайда көліктен шығу; • оқиға болған жерден алыстау; • заттарды алу үшін кері қайтпау; • құтқарушылар мен басқа да қызметтердің жұмысына кедергі келтірмеу.	Ә. Суретке түсіріп, әлеуметтік желіге жариялау. Б. Жақындамай, алыстап, қызметкерге хабарлау. В. Сөмкені басқа жерге апарып қою. Қауіпсіз әрекет: Б. 3-кейс. «Агрессивті адам» Аялдамада бір адам өтіп бара жатқан адамдармен қатты жанжалдаса бастайды және жасөспірімге қарай бет алады. Мүмкін болатын әрекеттер: А. Онымен сөз таластыра бастау. Ә. Жақындап барып, болып жатқан жағдайды видеоға түсіру. Б. Арақашықтықты ұлғайтып, басқа адамдар бар қауіпсіз жерге бару. В. Оны өз бетінше тоқтатуға тырысу. Қауіпсіз әрекет: Б. 4-кейс. «Жол-көлік оқиғасы» Автобус жол-көлік оқиғасына ұшырады. Автобус тоқтағаннан кейін жолаушылардың бір бөлігі сыртқа шыға бастады. Тапсырма: Анықтаңыз:	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
		• көліктің ішінде қалу немесе сыртқа шығу қажет пе; • кімнің нұсқауларын орындау керек; • көліктен шыққаннан кейін қай жерге бару қажет; • неліктен рұқсатсыз көлікке қайта оралуға болмайды.	
7. Қауіпсіз емес жағдайдағы әрекет ету алгоритмін топтық талқылау 5 мин	«Қауіпсіздіктің үш сұрағы» алгоритмі Психолог әр қатысушыға үш сұрақты есте сақтауды ұсынады: 1. Не болып жатыр? «Мен қандай қауіп-қатердің сипатын байқап тұрмын?» 2. Мен қауіпсіз түрде не істей аламын? «Қауіптен арақашықтықты қалай ұлғайтуға немесе жағдайдан қалай шығуға болады?» 3. Кім көмектесе алады? «Қай ересек адамға немесе қандай қызметке хабарласа аламын?» Тақтада: БАЙҚА → АЛШАҚТА → ХАБАРЛА	Топта жұмыс істейді, өз пікірлерімен бөліседі, өз бланкілерін толықтырады.	Тақта / флипчарт, өзін-өзі реттеу бойынша жадынама (бар болған жағдайда).

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
8. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қорытынды жасайды: Төтенше немесе экстремалды жағдайда адам бірден әрекет еткісі келуі мүмкін. Алайда қауіпсіз мінез-құлық қысқа уақытқа тоқтап, жағдайды бағалаудан басталады. Қауіптің сипатын анықтап, қауіп көзіне жақындамау, қауіпсіз бағытты таңдау және кәсіби көмек көрсете алатын адамға хабарлау қажет. Өз батылдығынды дәлелдеудің, құқық бұзушыны өз бетінше ұстауға тырысудың, күдікті затты тексерудің немесе қауіпті жағдайды телефонға түсірудің қажеті жоқ. Қауіпті жағдайда батылдық – тәуекелге тәуекел үшін бару емес, қауіпсіз әрекетті таңдай білу. Ең маңызды міндет – өзіңнің және айналандағы адамдардың өмірі мен денсаулығын сақтау.	Рефлексиялық сұраққа жауап береді, қорытындыны тыңдайды.	

**Практикалық сабақ
13-сабақ**

Күні	3-тоқсан, наурыз
Сыныбы	9-сынып
Сабақтың тақырыбы	Күйзеліс кезеңдеріндегі эмоциялық тұрақтылық және өзін-өзі реттеу
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың күйзеліс жағдайларында эмоционалдық тұрақтылық пен психологиялық әл-ауқатты сақтау үшін эмоционалдық өзін-өзі реттеу тәсілдерінің тиімділігін бағалау дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	– күйзеліс адамның эмоционалдық жағдайына, ойлауына және мінез-құлқына қалай әсер ететінін түсінеді; – эмоционалдық өзін-өзі реттеудің әртүрлі тәсілдерінің тиімділігін бағалай алады; – өзінің эмоционалдық жағдайын қолдаудың әртүрлі тәсілдерін қолдана алады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 минут	Амандасады, сабақтың тақырыбын жариялайды, сабақ жоспарын қысқаша таныстырады.	Тыңдайды, сабаққа жұмыс жасауға дайындалады.	Сабақтың тақырыбы жазылған слайд
2. Ұғымдарды енгізу: эмоционалдық жай-күйлер және олардың мінез-құлыққа әсері 5 минут	Күйзелістің күнделікті өмірдің бір бөлігі екенін түсіндіреді. Бақылау жұмысы, досымен болған жанжал, маңызды сөз сөйлеу, емтихандар, бағаны күту немесе жағымсыз әңгіме адамның бойында қатты күйзеліс тудыруы мүмкін. Күйзелістің өзі жағымсыз нәрсе емес екенін түсіну маңызды. Орташа деңгейдегі күйзеліс адамды жұмылдырып, жинақталуына көмектесуі мүмкін. Мәселе күйзеліс тым күшті немесе ұзаққа созылған кезде туындайды. Мұндай жағдайда адам сабырлы ойлау және әрекет ету қабілетін жоғалтуы мүмкін.	Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтар қояды.	Слайд-презентация, педагог-психологке арналған тірек материал
Тәжірибені өзектендіру 10 мин	Ұғымдарды енгізеді: а) Күйзелісті жағдай – адам елеулі күш-жігерді, бейімделуді немесе жылдам әрекет етуді талап ететін жағдай ретінде қабылдайтын жағдайлар. ә) Эмоционалдық өзін-өзі реттеу – өзінің эмоционалдық жағдайын байқап, оны конструктивті әрекет ету мүмкіндігін сақтайтындай етіп реттей алу қабілеті. б) Эмоционалдық тұрақтылық – салыстырмалы тепе-теңдікті сақтау, эмоционалдық шиеленістен кейін қалпына келу және өз мақсаттарына сәйкес әрекет етуді жалғастыру қабілеті. Өз тәжірибесінен күйзелісті жағдайларды еске түсіруді және « Күйзеліс қалай байқалуы мүмкін? » деген сұраққа жауап беруді ұсынады. Қорытынды жасайды: Өзін-өзі реттеу – эмоцияларды басып тастау емес. Бұл – өз жағдайыңды байқау, не болып жатқанын түсіну және бақылауды қалпына келтіруге көмектесетін әрекет тәсілін таңдай білу қабілеті.	– Топта күйзеліс белгілерінің жалпы тізімін құрастырады: Дене деңгейінде: – жүрек соғысының жиілеуі; – бұлшықеттердің ширығуы; – шаршау сезімі; – босансу қиындығы. Эмоциялар деңгейінде: – алаңдаушылық; – ашуланшақтық; – қорқыныш; – ашу; – абдырау. Ойлау деңгейінде: – зейін қою қиындайды; – «Менің қолымнан келмейді» деген ойлар пайда болады; – жағдайды неғұрлым жағымсыз қабылдайды; – шешім қабылдау	тақта / флипчарт

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті
		қиындайды. Мінез-құлық деңгейінде: – жағдайдан қашқысы келеді; – күрт әрекет етеді; – әрекет етуді кейінге қалдырады; – тұйықталады немесе керісінше, жанжалға араласады.	
Топтық практикалық бөлім 10 мин	– Педагог-психолог: «Адам өзін жайсыз сезінгенде немесе мазасызданғанда, өзінің жағдайын қандай да бір жолмен өзгертуге тырысады. Бірақ әрбір тәсіл шынымен көмектесе бермейді. Қазір қандай тәсілдер қысқа уақытқа ғана жеңілдік беретінін, ал қандай тәсілдер қалпына келуге және күйзелістің себебін жеңуге көмектесетінін анықтап көрейік». Психолог мінез-құлық тәсілдерін дауыстап оқиды. Нұсқалар: – Бірнеше рет баяу әрі терең тыныс алып, дем шығару. – Сенетін адамыңмен сөйлесу. – Мәселе жоқ сияқты кейіп таныту. – Серуендеу немесе дене белсенділігімен айналысу. – Оқиғаның ең нашар болуы мүмкін нұсқасын үнемі ойлай беру. – Күрделі тапсырманы бірнеше шағын әрекетке бөлу. – Ашуды басқа адамнан шығару. – Жанжал кезінде жауап бермес бұрын қысқа үзіліс жасау. – Мәселе туралы ойламау үшін телефонға үнемі алаңдау. – Егер күйзелістің себебі шамадан тыс шаршау болса, ұйықтау немесе демалу. – Өз бетіңше шешу қиын болса, көмек сұрау. – «Тынышталу» үшін алкоголь, никотин немесе басқа да заттарды қолдану.	Білім алушылар мінез-құлық нұсқаларын бағандарға бөліп орналастырады және өз таңдауын түсіндіреді.	Білім алушылар мінез-құлық нұсқаларын бағандарға бөліп орналастырады және өз таңдауын түсіндіреді.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті
Психологиялық тұрақтылықтың қайнар көздері» шағын дәрісі 7 мин	• Психологиялық тұрақтылық бір ғана қасиеттен тұрмайды. Ол ішкі дағдылар мен сыртқы ресурстардың үйлесімінен қалыптасады. 1) Өз жағдайын байқай білу • Өзін-өзі реттеудің алғашқы қадамы – «Қазір менің жағдайым қандай?» екенін түсіну. Күйзелістің алғашқы белгілерін байқауды үйрену маңызды: • дене шырыға бастады; • ойлар жылдамдай түсті; • ашуланшақтық пайда болды; • бірден қандай да бір әрекет жасағысы келеді; • зейін қою қиындайды. 2) Зейінді басқара білу • Күйзеліс кезінде зейін үнемі жағымсыз жағдайға қайта оралуы мүмкін. Мұндай жағдайда мыналар көмектеседі: зейінді басқа нәрсеге ауыстыру; нақты бір әрекетке шоғырлану; тыныс алу жаттығуларын орындау; бақылаудағы нәрселерге назар аудару. 3) Шынайы ойлау Күйзеліс көбінесе мынадай ойлардан күшейеді: «Мен міндетті түрде сәтсіздікке ұшыраймын». «Бәрі мені мазақ етеді». «Менің ешқашан қолымнан ештеңе келмейді». Олардың орнына мынадай сұрақтар қою пайдалы: «Мен қандай нақты фактілерді білемін?» «Шын мәнінде не нәрсе менің қолымда?» «Егер мәселе туындаса, мен не істей аламын?» Бұл өзінді позитивті ойлауға мәжбүрлеу дегенді білдірмейді. Мақсат – шынайы ойлай білу. 4) Әлеуметтік қолдау Басқа адаммен сөйлесу жағдайға басқа қырынан қарауға және қатты күйзеліс жағдайында байқалмаған	Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтар қояды.	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті
	шешімді табуға мүмкіндік береді. Айналаңызда көмек сұрай алатын адамдар бар: ата-аналар; достар; педагогтер; сынып жетекшісі; мектеп психологі; жасөспірім сенетін басқа ересек адам. 5) Ресурстарды қалпына келтіру Психолог: «Үнемі барынша жоғары күйзеліс жағдайында болу мүмкін емес. Қалпына келе білу – жүктемеге төтеп беру қабілеті сияқты тұрақтылықтың маңызды бөлігі». Негізгі ресурстарға мыналар жатады: – жеткілікті ұйқы; – демалыс; – дене белсенділігі; – уақытылы және тұрақты тамақтану; – қызықты істерге уақыт бөлу; – қарым-қатынас; – жүктеме мен демалысты кезектестіру.		
1. Жеке жұмыс 5 мин	«Менің күйзеліске қарсы жоспарым» жаттығуы Нұсқаулық: Білім алушыларға келесі жағдайды елестету ұсынылады: «Ертең маңызды оқиға болады: емтихан, сөз сөйлеу, жарыс немесе қиын әңгіме. Сіз қатты күйзелісті сезінесіз». 1-қадам. «Байқаймын» Мен қатты қобалжи бастағанымды қалай түсінемін? Мысалы: • жүрек соғысы жиілейді; • зейін қою қиындайды;	Әр білім алушы үш кезеңнен тұратын өз жоспарын құрастырады.	Тақта / флипчарт, Өзін-өзі реттеу бойынша жадынама (бар болған жағдайда)

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті
	• ашуланшақ бола бастаймын; • ең жаман жағдайды ойлай бастаймын. – 2-қадам. «Өзімді реттеймін» Шынымен көмектесетін 2–3 тәсілді таңдау: – бірнеше рет баяу тыныс алып, дем шығару; – қысқа серуендеу; – су ішу; – бой жазу жаттығуын жасау; – жақын адаммен сөйлесу; – үзіліс жасау; – зейінді басқа нәрсеге аудару; – келесі әрекетті жоспарлау. 3-қадам. «Әрекет етемін» «Біршама тынышталғаннан кейін нақты не істеймін?» деген сұраққа жауап беру. Мысалы: – «Тапсырманы қайта оқып шығамын». – «Сенетін адамыма қоңырау шаламын». – «Дайындық жоспарын құрастырамын». – «Адаммен сабырлы сөйлесемін».		
Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Қорытынды жасайды: «Эмоционалдық тұрақтылық – адамның ешқашан қобалжымайтынын, қорықпайтынын және ренжімейтінін білдірмейді. Тұрақты адам да күшті эмоцияларды сезінуі мүмкін. Айырмашылығы – ол біртіндеп өзінің жағдайын байқап, оны реттеуді және әрі қарайғы әрекетін таңдауды үйренеді. Кейде бізге тынышталу қажет. Кейде сенетін адамымызбен сөйлесу керек. Кейде жағдай туралы ойымызды өзгерту қажет. Ал кейде жай ғана демалып, күшімізді қалпына келтіру керек. Өзін-өзі реттеу – ешқашан күйзелісті сезінбеуге тырысу емес. Бұл –	– Рефлексиялық сұраққа жауап береді, қорытындыны тыңдайды. Білім алушылар сөйлемдерді аяқтайды: – «Бүгін мен күйзелістің ... екенін түсіндім». – «Қатты күйзелісті сезінген кезде, мен алдымен ...». – «Психологиялық	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Білім алушылардың әрекеті
	күйзелістің біздің ойларымыз бен әрекеттерімізді толығымен басқаруына жол бермеу қабілеті».	тұрақтылығымды сақтау үшін мен ... істей аламын».	

Түзету-дамыту сабағы

14-сабақ

Күні	4-тоқсан, сәуір
Сыныбы	9-сынып
Сабақтың тақырыбы	Құқықтық қауіпсіздік: кәмелетке толмағандардың құқық бұзушылықтар үшін жауапкершілігі және жеке құқықтарын қорғау
Сабақтың мақсаты	Күрделі немесе жанжалды жағдайда шешім қабылдауға әсер етуі мүмкін эмоционалдық реакцияларды саналы түрде реттеу және қабылдаған шешімдері мен жеке құқықтарын қорғау тәсілдерінің ықтимал салдарын ескере отырып, құқыққа сай мінез-құлық тәсілін таңдау қабілетін дамыту
Күтілетін нәтиже	– жанжалды немесе күрделі жағдайда шешім қабылдауға әсер етуі мүмкін эмоционалдық күйлерді ажыратады; – импульсивті және құқыққа сай мінез-құлықтың ықтимал салдарын талдайды; әрекет етудің конструктивті тәсілін таңдайды және өз құқықтарын қорғаудың қолжетімді тәсілдерін анықтайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 минут	Білім алушылармен амандасады, сабақтың тақырыбы мен мақсатын таныстырады. Эмоционалдық жағдайдың адамның шешімдері мен әрекеттеріне қалай әсер етуі мүмкін екеніне назар аударуды ұсынады. Жұмыстың негізгі қағидасын тұжырымдайды: жағдайларды тұлғаны бағаламай қарастырамыз, әрекеттерді, олардың себептері мен салдарын талдаймыз.	Жұмысқа кіріседі, сабақтың тақырыбы және жұмыс ережелерімен танысады.	Жұмысқа кіріседі, сабақтың тақырыбы және жұмыс ережелерімен танысады.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
2. Жұмысқа өзектендіру және көңіл күй 5 мин	«Адам әрқашан шешімді сабырлы әрі ойланып қабылдай ма?» деген сұрақ ұсынады. Білім алушылармен күшті эмоциялар – ашу, реніш, қорқыныш, құрдастары тарапынан қысым адамның мінез-құлқына әсер етуі мүмкін жағдайларды талқылайды. Эмоционалдық реакцияның кейінгі әрекетті әрдайым анықтай бермейтініне назар аударады: эмоция мен әрекеттің арасында таңдау жасау мүмкіндігі бар.	Мысалдар келтіреді, шешім қабылдауға әсер етуі мүмкін эмоционалдық күйлерді атайды. Эмоционалдық реакция мен саналы әрекеттің арасындағы айырмашылықты анықтайды.	Эмоционалдық күйлер жазылған карточкалар
3. Проблемалық жағдаятты өзектендіру 5 минут	Жағдаят ұсынады: «Құрдасымен жанжалдасқаннан кейін жасөспірім қорлайтын хабарлама алады. Ол қатты ашуланып, бірден жауап бергісі келеді, қорқытқысы немесе құрдасы туралы ақпаратты желіде жариялағысы келеді». Сұрақтар қояды: «Эмоционалдық жағдайында не болып жатыр?», «Не нәрсе оны импульсивті әрекет жасауға итермелеуі мүмкін?», «Егер үзіліс жасап, сәл кідірсе, не өзгеруі мүмкін?»	Жағдаятты талдайды, эмоционалдық жағдайды, ықтимал импульсивті әрекеттер мен олардың салдарын анықтайды.	Жағдаят жазылған карточка
4. Түзету-дамыту жұмысы 20 минут	1-жаттығу «Тоқта – ойлан – таңда» (7 минут). Бірнеше құқықтық және жанжалды жағдаяттарды талдауды ұсынады. Алгоритмді көрсетеді: тоқтау → өз жағдайыңды анықтау → салдарын бағалау → әрекет ету тәсілін таңдау → қажет болған жағдайда көмекке жүгіну. Эмоционалдық жағдай мен мінез-құлықты таңдау арасындағы байланысқа назар аударады. 2-жаттығу «Таңдаудың салдары» (7 минут). Жұпта/шағын топтарда бір жағдаятты қарастырып, мінез-құлықтың екі нұсқасын: импульсивті және ойланып жасалған әрекетті салыстыруды ұсынады. Әр нұсқаның ықтимал эмоционалдық, әлеуметтік және құқықтық салдарын талқылайды.	Тапсырмаларды орындайды, жағдаяттарды талдайды. Эмоционалдық жағдайды және оның мінез-құлыққа ықтимал әсерін анықтайды. Шешім қабылдау алгоритмін пысықтайды. Өртүрлі мінез-құлық тәсілдерінің салдарын салыстырады. Жеке құқықтарын қорғаудың және көмекке жүгірудің қауіпсіз тәсілдерін тұжырымдайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар, алгоритм сызбасы, жұптық/топтық жұмысқа арналған парақтар

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	3-жаттығу «Өз құқықтарыңды қалай қорғауға болады?» (6 минут). Жасөспірімнің жеке шекаралары немесе құқықтары бұзылған жағдаяттарды ұсынады. Білім алушылармен бірге әрекет етудің қауіпсіз тәсілдерін анықтайды: сабырлылықты сақтау, жауап ретінде агрессия көрсетуден бас тарту, жағдайды тіркеу, ересек адамға, педагог-психологке, мектеп әкімшілігіне немесе басқа да құзыретті мамандарға жүгіну. Көмек сұрау – әлсіздік емес, өз құқықтарын қорғау тәсілі екенін атап көрсетеді.		
5. Рефлексия 5 мин	Сөйлемдерді аяқтауды ұсынады: «Эмоционалдық шиеленіс жағдайында әрекет етпес бұрын, маңыздысы...»; «Егер эмоцияларым шешім қабылдауыма кедергі келтіріп жатқанын түсінсем, мен...»; «Өз құқықтарымды қорғау үшін мен...» Жеке өзін-өзі реттеу және шешім қабылдау тәсілдеріне назар аударады.	Қорытынды жасайды, эмоционалдық жағдайды реттеу және қауіпсіз мінез-құлық тәсілдерін атайды.	Карточкалар/стикерлер
6. Қорытындылау 5 мин	Материалды қорытындылайды: эмоционалдық реакция – табиғи құбылыс, алайда әрекет – адамның таңдауының нәтижесі; күрделі жағдайда өзіне тоқтауға, салдарын бағалауға және құқыққа сай әрекет ету тәсілін таңдауға уақыт беру маңызды. Эмоционалдық тұрақтылық, жауапкершілік және өз құқықтарын қорғау арасындағы байланысты атап көрсетеді.	Негізгі қорытындыны тұжырымдайды, күрделі жағдайда қолдана алатын бір тәсілді атайды.	Қорытынды слайд

**Практикалық сабақ
15-сабақ**

Күні	4-тоқсан, сәуір
-------------	-----------------

Сыныбы	9-сынып
Сабақтың тақырыбы	Күрделі өмірлік жағдаяттарды және оларды еңсеру тәсілдерін талдау
Сабақтың мақсаты	Жағдаяттарды субъективті күрделілік деңгейіне қарай ажырата алады және адамдардың бір оқиғаны әртүрлі қабылдайтынын түсінеді; – қиындықтарды еңсерудің негізгі стратегияларын және олардың ерекшеліктерін біледі; – күрделі өмірлік жағдайларды шешу үшін тиімді стратегияны таңдау алгоритмін қолданады.
Күтілетін нәтиже	жағдайларды субъективті күрделілік деңгейіне қарай ажырата алады және адамдардың бір оқиғаны әртүрлі қабылдайтынын түсінеді; – қиындықтарды еңсерудің негізгі стратегияларын және олардың ерекшеліктерін біледі; – күрделі өмірлік жағдайларды шешу үшін тиімді стратегияны таңдау алгоритмін қолданады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 минут	Білім алушылармен амандасады, сабақтың тақырыбын жариялайды, сабақтың жоспарын қысқаша таныстырады.	Тыңдайды, жұмысқа дайындалады.	Сабақтың тақырыбы жазылған слайд
2) Ұғымдарды енгізу: эмоционалдық жай-күйлер және олардың мінез-құлыққа әсері 5 минут	Әр адамның қиындықтарға тап болатынын қысқаша түсіндіреді: қалыңдықтар, сәтсіздіктер, күрделі шешімдер, емтихан алдындағы күйзеліс, айналадағылардың түсінбеушілігі. Қиындықтар – өмірдің ажырамас бөлігі. Маңыздысы – олардың туындауы емес, оларға қалай жауап беретініміз. Бүгін қиындықтарды еңсеру тәсілдері туралы сөйлесіп, мінез-құлықтың ең тиімді стратегияларын таңдауға жаттығамыз. Негізгі ұғымдарды енгізеді: а) Қиындық – бұл адамнан оны жеңу үшін қосымша күш жұмсауды талап ететін жағдай. ә) Қиындықтарды жеңу стратегиясы – адамның мәселені шешу немесе эмоционалдық шиеленісті азайту үшін қолданатын әрекет тәсілі.	Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтар қояды.	Слайд-презентация, педагог-психологке арналған тірек материал

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
Тәжірибені өзектендіру 7 мин	«Қиындықтар баспалдағы» жаттығуы Нұсқаулық: Әр жағдайды 1-ден 10-ға дейінгі шкала бойынша бағалаңыз, мұнда: 1–3 – аздаған қиындық; 4–7 – орташа қиындық; 8–10 – өте күрделі жағдай. Жағдаяттар 1. Бақылау жұмысынан төмен баға алу. 2. Бүкіл сынып алдында сөз сөйлеу. 3. Ең жақын досыңмен ұрысып қалу. 4. Спорттық командаға іріктеуден өте алмау. 5. Басқа мектепке ауысу. 6. Өзің үшін маңызды істе бас тартуға тап болу. 7. Құрдастарың тарапынан мазаққа ұшырау. 8. Емтиханды тапсыра алмау.	Бағалаудан кейін білім алушылар жұптарға бірігіп, нәтижелерін салыстырады. Сыныпта келесі сұрақтарды талқылайды: а) Қандай жағдайлар ең жоғары бағаланды? ә) Неліктен бағалар әртүрлі болды? Жағдайдың қаншалықты қиын болып көрінуі неге байланысты?	Жағдаяттар жазылған карточкалар немесе слайд.
1. «Қиындықтарды еңсеру стратегиялары» шағын дәрісі 10 минут	Педагог-психолог 4 стратегияны ұсынады: 1-стратегия. Мәселені шешу Бұл стратегия жағдайды өзгертуге болатын кезде қолданылады. Мысалдар: • емтиханға дайындық жоспарын құру; • педагогтен көмек сұрау; • қосымша ақпарат іздеу. Сұрақ: Қазір мен не істей аламын? 2-стратегия. Қолдау іздеу Бұл стратегия өзіңнің қиындықты жалғыз жеңе алмайтыныңды және көмекке, кеңеске немесе эмоционалдық қолдауға мұқтаж екеніңді түсінген кезде қолданылады. Қолдау көздері: • ата-ана; • достар; • мұғалімдер;	Тыңдайды, факторларды өз тәжірибесімен байланыстырады, сұрақтар қояды.	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	• мектеп психологі. Сұрақ: Бұл жағдайды жеңуге маған кім көмектесе алады? 3-стратегия. Эмоцияларды басқару Бұл стратегия күшті эмоционалдық толғаныс әрекет етуге кедергі келтірген кезде қолданылады. Тәсілдері: • тыныс алу жаттығулары; • дене белсенділігі; • зейінді басқаға аудару; • өз сезімдері туралы әңгімелесу. Сұрақ: Қалай тынышталып, өзімді бақылауды қалпына келтіре аламын? 4-стратегия. Тәжірибе алу Бұл стратегия сәтсіздіктер мен жіберілген қателіктерден кейін қолданылады. Сұрақтар: · Бұл жағдай маған нені үйретті? · Келесі жолы мен нені басқаша жасаймын? Сұрақ: Бұл тәжірибені өз пайдама қалай қолдана аламын? Қорытынды. Әмбебап стратегия жоқ. Тиімді әрекет ететін адам жағдайға байланысты әрекет ету тәсілін таңдай біледі.		
Топтық практикалық жұмыс: өз жағдайын талдау 15 мин	Жеңу бағыты жаттығуы Нұсқаулық: Білім алушылар 4–5 адамнан топтарға бөлінеді. Әр топқа бір жағдаят жазылған карточка беріледі.	Топтарда жағдаятпен танысып, оны келесі схема бойынша талдайды: 1-қадам. Мен не сезініп тұрмын? (қорқыныш, ашу, реніш, көңіл қалу және т.б.) 2-қадам. Не маған байланысты?	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	1-жағдаят. Сен сынақ емтиханынан төмен балл алдың, дегенмен дайындалып, жақсы нәтиже көрсетемін деп үміттендің. 2-жағдаят. Досыңмен жанжалдасқаннан кейін бір-біріңмен сөйлесуді тоқтаттыңдар. 3-жағдаят. Сен қатты барғың келген командаға немесе үйірмеге қабылданбадың. 4-жағдаят. Алдыңда маңызды көпшілік алдында сөз сөйлеу бар, сен қатты	(нақты әрекеттер) 3-қадам. Қандай стратегиялар көмектеседі? – мәселені шешу; – қолдау іздеу; – эмоцияларды басқару; – тәжірибе алу. 4-қадам. Әрекет жоспары 3–5 нақты қадам құрастыру. Жұмысты аяқтағаннан кейін әр топ жағдаятты талдау нәтижелері туралы қысқаша баяндайды: – топ қандай жағдаятты талдағанын; – қандай стратегияларды таңдағанын; – неліктен дәл осы стратегиялар сәйкес келетінін.	
2. Қорытындылау, рефлексия 5 минут	Қорытынды жасайды: «Қиындықтар әр адамның өмірінде кездеседі. Олар әрдайым жағымды бола бермейді, алайда дамуға, жаңа нәрселерді үйренуге және мықты болуға көмектеседі. Есте сақтау маңызды: кез келген күрделі жағдайды сабырлылықты сақтап, қолдау іздеп және біртіндеп әрекет ету арқылы еңсеру оңайырақ. Қиындықтарды жеңе білу – оқу, қарым-қатынас жасау немесе спортпен айналысу дағдылары сияқты дамытуға болатын дағды».	Рефлексиялық сұраққа жауап береді: «Қиындықтарды еңсерудің қай стратегиясы сізге ең пайдалы болып көрінді және неліктен?»	

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
		Білім алушыларға екі сөйлемді аяқтау ұсынылады: – «Бүгін мен ... екенін түсіндім...» – «Келесі жолы қиындыққа тап болған кезде, мен ... жасап көремін»	

**Түзету-дамыту сабағы
16-сабақ**

Күні	4-тоқсан, мамыр
Сыныбы	9-сынып
Сабақтың тақырыбы	Қиындықтарды еңсеру стратегияларының тиімділігін бағалау
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың қиындықтарды еңсерудің әртүрлі тәсілдерін салыстыру және олардың эмоциялық жағдайға, қарым-қатынасқа және мақсатқа қол жеткізуге ықпал ететін қысқа мерзімді әрі ұзақ мерзімді салдарын бағалау дағдыларын қалыптастыру..
Күтілетін нәтиже	– қиындықтарға жауап берудің сындарлы және сындарсыз тәсілдерін ажыратады; – таңдалған стратегияның жедел нәтижесін ғана емес, оның ықтимал салдарын да бағалауды үйренеді; – бір жағдайды еңсерудің әртүрлі тәсілдерін салыстырады; – эмоциялық жағдайды және айналадағылармен қарым-қатынасты нашарлатпай, мәселені шешуге көмектесетін стратегияларды анықтайды; – қиын жағдайда мінез-құлық тәсілін саналы түрде таңдау дағдысын қалыптастырады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Интерактивті бастау «Бұл	Топқа қиындыққа жауап берудің бірнеше тәсілін ұсынады: «мәселе жоқ сияқты көрсету», «ашуын басқа адамнан шығару», «шешімді кейінге	Шартты белгілер немесе карточка таңдау арқылы ұсынылған стратегияларға өз көзқарасын білдіреді. Кейбір әрекеттердің шиеленісті тез азайтатынын,	Мінез-құлық нұсқалары берілген слайдтар.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
жұмыс істей ме?» 5 мин	қалдыру», «көмек сұрау», «өз бетінше анықтап көру», «ойды басқаға бөліп, кейін қайта оралу», «өзінің дұрыс екенін қандай жолмен болса да дәлелдеу». Қай стратегиялар бірден жеңілдік сезімін беруі мүмкін, ал қайсысы мәселені шынымен шешуге көмектесетінін жылдам анықтауды сұрайды. Содан кейін сабақтың негізгі сұрағын қояды: «Егер бұл әрекеттен кейін маған оңай болса, бұл менің мәселені шешкенімді білдіре ме?»	бірақ мәселенің өзін шешпейтінін түсіндіреді. Қысқа мерзімді жеңілдеу мен қиындықты шын мәнінде еңсерудің айырмашылығы туралы болжам жасайды.	Дауыс беруге арналған карточкалар. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.
2. «30 секунттағы стратегия» ойыны 7 мин	Білім алушыларды шағын топтарға бөледі. Әр топқа жасөспірімдерге тән бір жағдай ұсынады: досымен жанжал, оқу жүктемесінің көптігі, сын, бас тарту, құрдастарымен қарым-қатынастағы қиындық, маңызды істе сәтсіздік. Топ қысқа уақыт ішінде жағдайдан шығудың барынша жылдам тәсілін ойлап табуы тиіс. Жауаптардан кейін педагог-психолог оларды бірден бағаламай, сұрайды: «30 секундтан кейін не болады? Бір күннен кейін ше? Бір айдан кейін ше?»	Топта әрекет нұсқаларын жылдам ұсынады. Оларды топқа таныстырады. Кейін таңдалған стратегияның салдарын әртүрлі уақыт аралығында болжауға тырысады.	Жағдаяттар берілген карточкалар. Таймер. Тақта немесе флипчарт.
3. Интерактивті ойын «Салдар баспалдағы» 10 мин	Әр топқа бір стратегияны таңдап, оның ықтимал тізбегін құруды ұсынады: «әрекет → бірден не аламын → кейін не болады → одан әрі не болуы мүмкін». Мысалы, қиындықтан жалтару уақытша жеңілдік беруі мүмкін, бірақ мәселенің қордалануына әкеледі; агрессивті реакция әңгімені тез тоқтатуы мүмкін, бірақ жанжалды күшейтеді; көмекке жүгіну бастапқыда ыңғайсыздық тудыруы мүмкін, бірақ қолдау алуға мүмкіндік береді. Педагог-психолог бір стратегияның бір мезгілде жағымды да, жағымсыз да салдары болуы мүмкін екеніне назар аударады.	Таңдалған стратегияның «салдар баспалдағын» құрады. Қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді әсерлерді талқылайды. Әртүрлі топтардың нәтижелерін салыстырып, шешім қабылдау сәтінде көбіне байқалмай қалатын салдарды анықтайды.	«Әрекет – қазір – кейін – одан әрі» карточкалары. Топтық жұмысқа арналған парақтар. Маркерлер.
4. «Стратегиялар биржасы» ойыны 9 мин	Топтарға стратегиялармен «алмасып», жаңа жағдаят алуды ұсынады. Міндет – сол жағдаятқа қай стратегия көбірек сәйкес келетінін анықтау. Бағалаудың төрт өлшемін енгізеді: «Мәселені шешуге көмектесе ме?» ,	Алынған жағдаятты төрт өлшем бойынша талдайды. Мінез-құлықтың бірнеше ықтимал тәсілін салыстырады. Ең сындарлы стратегияны таңдап, шешімін дәлелдейді. Қажет болған	Жағдаяттар мен стратегиялар берілген карточкалар.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	«Менің жағдайым не болады?», «Қарым-қатынасқа не болады?», «Кейін қандай салдар туындауы мүмкін?». Талқылаудан кейін әр топ ең тиімді деп есептеген бір стратегияны таңдап, өз таңдауын түсіндіреді.	жағдайда топпен талқылаудан кейін бастапқы таңдауын түзетеді.	«Тиімді стратегияның 4 өлшемі» карточкасы. Жұмыс парақтары.
5. «Стратегияны қайта құру» жаттығуы 9 мин	Әр топқа жылдам нәтиже беретін, бірақ жағымсыз салдары болуы мүмкін стратегияны таңдауды ұсынады. Міндет – мақсаттан бас тарту емес, оған жету тәсілін өзгерту . Мысалы: жалтарудың орнына – бір нақты қадамды анықтау; агрессияның өршуінің орнына – үзіліс жасап, өз ұстанымын білдіру; бәрін өз бетімен шешуге тырысудың орнына – көмектесе алатын адамға жүгіну. Педагог-психолог атап өтеді: сындарлы стратегия «жай ғана тынышталу» дегенді білдірмейді – ол мәселені шешуге қарай нақты ілгерілеуге көмектесуі тиіс.	Топта тиімсіз стратегияларды неғұрлым сындарлы нұсқаларға өзгертеді. Нақты жағдайда орындауға болатын нақты әрекетті тұжырымдайды. Өз нұсқасын таныстырып, басқа қатысушылардан қысқаша кері байланыс алады.	«Болды → өзгеруі мүмкін» карточкалары. Стратегияны таңдаудың тірек сызбасы. Педагог-психологтің жұмыс материалдары.
6. Финал «Менің таңдау стратегиям» 5 мин	Білім алушыларды сабақ басындағы сұраққа қайта оралтады: « Дәл қазір маған жеңілдесе – бұл әрқашан қиындықты енсердім дегенді білдіре ме? » Өз стратегиясын таңдау ережесін құрастыруды ұсынады. Педагог-психолог әмбебап формула жасауға көмектеседі: « Мен не сезіп тұрмын? Мен нені өзгерткім келеді? Менің таңдауым қазір не береді? Ол кейін неге әкелуі мүмкін? » Сабақты мына оймен аяқтайды: тиімді стратегия – жағымсыз эмоцияны бірнеше минутқа ғана басатын тәсіл емес, адамға қиындықтан өтіп, өзіне жаңа мәселе тудырмауға көмектесетін тәсіл.	Стратегияны таңдаудың өз ережесін тұжырымдайды. Ұсынылған формуладан өзі үшін ең пайдалы деп есептейтін бір сұрақты таңдайды. Қалауы бойынша қорытындыларымен бөліседі.	Рефлексияға арналған карточкалар. «Қазір – кейін – әрі қарай» формуласы берілген слайд.

**Түзету-дамыту сабағы
17-сабақ**

	4 -тоқсан, мамыр
--	------------------

Күні	9 -сынып
Сыныбы	Күрделі өмірлік жағдаяттардағы мінез-құлық стратегияларын таңдау
Сабақтың тақырыбы	Білім алушылардың қиын өмірлік жағдайларды анықтау, олармен байланысты тәуекелдер мен қолжетімді ресурстарды бағалау және қауіпсіз мінез-құлық стратегиясын таңдау дағдыларын қалыптастыру.
Сабақтың мақсаты	– қиын өмірлік жағдай әрдайым төтенше немесе қауіпті жағдай бола бермейтінін, бірақ адамның әдеттегі мүмкіндіктерінен едәуір асып түсуі мүмкін екенін түсінеді; – өз бетінше шешуге болатын жағдайды, қолдау қажет жағдайды және дереу көмекке жүгіну қажет жағдайды ажыратады; – әрекет ету тәсілін таңдамас бұрын тәуекелдер мен өз ресурстарын бағалауды үйренеді; – күрделі жағдайда көмектесе алатын адамдар мен ресурстарды анықтайды; – жағдайдың мән-жайы мен ықтимал салдарын ескере отырып, қауіпсіз мінез-құлық стратегиясын таңдауын негіздейді
Күтілетін нәтиже	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Сергіту «Қиындық термометрі» 5 мин	Бірнеше жағдаятты атайды: маңызды емтиханнан өте алмады; досымен жанжалдасты; бас тартуға тап болды; ақшасын жоғалтты; топтың қысымына ұшырады; интернетте қоқан-лоққыға тап болды. Әр жағдайдың қаншалықты қиын екенін 1–5 аралығында саусақпен не карточкамен бағалауды сұрайды. Сұрақ қояды: «Неліктен бір жағдаятты әр адам әртүрлі бағалайды?» Қиындық тек оқиғаға емес, адамның оны еңсеруге күші мен тәсілдерінің жеткіліктілігіне де байланысты екенін түсіндіреді.	Жағдаяттарды жеке қиындық шкаласы бойынша бағалап, өз таңдауын түсіндіреді. Бір жағдайды әр адамның әртүрлі қабылдауының себептерін талқылайды.	1–5 шкаласы бар «термометр» карточкалары немесе қол қимылы. Жағдаяттар тізімі (слайд немесе карточкалар).
2. «Ресурстар рюкзагы»: ҚӨЖ деген не? 7 мин	Бейнелі түсіндіруді ұсынады: әр адамның «ресурстар рюкзагы» бар – ішкі ресурстар (дағды, мінез, тәжірибе) және сыртқы ресурстар (жақын адамдар, мамандар, қызметтер). Қиын өмірлік жағдай – оның «салмағы» адамның өз бетімен көтере алатын мүмкіндігін уақытша асыратын сәт.	«Сөмкені ауырлататын» жағдайларға және әртүрлі жағдайда қандай ресурстар қажет болатынына өз мысалдарын келтіреді. Қиын өмірлік жағдайдың белгілерін өз сөздерімен тұжырымдайды.	«Ресурстар сөмкесі» слайды/сызбасы. «Жағдай – ресурстар – әрекет» тірек сызбасы.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Сыныппен бірге ҚӨЖ-дің үш белгісін тұжырымдайды: жағдай қатты ширықтырады; үйреншікті тәсілдер көмектеспейді; қосымша ресурс не қолдау қажет. Жағдайдың күрделі екенін мойындау – әлсіздік емес, керісінше, көмекті дер кезінде таңдауға мүмкіндік береді.		
3. «Ресурстар бағдаршамы» ойыны 8 мин	Жағдайларды үш деңгейге бөлуді ұсынады: «жасыл – өзім шеше аламын», «сары – жақын адамның қолдауы қажет», «қызыл – шұғыл немесе кәсіби көмек қажет». Жағдаяттарды кезекпен оқиды. Түсіндіреді: басқа адамға жүгіну – әлсіздік те, ең соңғы шара да емес, дер кезінде жасалған ақылға қонымды қадам. Өз ресурстары жетпесе, мәселенің дағдарысқа айналуын күтудің қажеті жоқ.	Жағдайдың «түсін» анықтап, өз таңдауын негіздейді. Қолдауға жүгіну неге жеңіліс емес, орынды қадам болуы мүмкін екенін талқылайды.	Үш түсті карточкалар (жасыл/сары/қызыл). Ойынға арналған жағдаяттар жиынтығы.
4. Практика «Келесі қауіпсіз қадам» 10 мин	Сыныпты шағын топтарға бөліп, ҚӨЖ жазылған карточкаларды таратады. Төрт сұрақтан тұратын қысқа алгоритм ұсынады: Не болып жатыр? Мұндағы негізгі тәуекел қандай? Менде қазір қандай ресурстар бар? Келесі ең қауіпсіз қадам қандай болады? Топтардың «бүкіл жағдайды бірден шешуге» тырыспай, ең жақын қауіпсіз қадамды табуын қадағалайды. Соңында әр топ шешімін қысқаша таныстырады.	Топта жағдайды төрт сұрақ бойынша талдайды: тәуекелдер, қолжетімді ресурстар, әрекет нұсқалары. Алғашқы қауіпсіз қадамды таңдап, оның басқа нұсқаларға қарағанда неге тиімді екенін түсіндіреді.	ҚӨЖ жазылған карточкалар. «Келесі қауіпсіз қадам» жұмыс парағы. Маркерлер.
5. «Б жоспары: икемділік – бұл күш» 10 мин	Әр топқа жаңа шарт қосады: «жүгінген адам көмектеспеді», «жағдай шиеленісе түсті», «алғашқы тәсіл нәтиже бермеді». Б жоспарын табуды сұрайды. Назар аударады: қауіпсіз мінез-құлық – жалғыз ғана мінсіз жауап емес; кейде жетілген шешім – стратегияны өзгерту, басқа адамды тарту немесе көмектің келесі деңгейіне жүгіну.	Жаңа шартты ескере отырып, бастапқы жоспарды қайта қарайды, балама әрекеттер мен ресурстарды іздейді. Өз бетінше әрекет етуді қай кезде тоқтатып, неғұрлым елеулі қолдауға жүгіну керектігін талқылайды.	«Жағдайдың өзгеруі» қосымша карточкалары. Жұмыс парақтары. «А жоспары – Б жоспары» сызбасы.
6. Қорытынды «Қиын жағдайда	Алгоритмді ешқандай нұсқаусыз, есте сақтау бойынша қалпына келтіруді сұрап, мына сұрақтарды қояды: «Не болып жатыр? Маған не қауіп төндіреді? Шешім табу үшін	Алгоритмді қалпына келтіріп, оны өз сөздерімен тұжырымдайды.	Алгоритм берілген слайд. Рефлексияға арналған карточкалар.

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
менің әрекет алгоритмі» 5 мин	менде не бар? Кімге жүгіне аламын? Келесі ең қауіпсіз қадам қандай болады?» Қорытынды жасайды: қиын жағдайда алдымен жағдай мен тәуекелді бағалап, кейін өз ресурстарына назар аударып, содан соң әрекет тәсілін таңдау маңызды. Қолдауға жүгіну – қауіпсіз стратегияның бөлігі, өз бетімен әрекет ете алмаудың белгісі емес.	Қиын жағдайда көмектесе алатын бір ресурсты (адамды, дағдыны немесе қызметті) атайды.	

10-СЫНЫП
Практикалық сабақ
1-сабақ

Күні	1 -тоқсан, қыркүйек
Сыныбы	10 -сынып
Сабақтың тақырыбы	Психологиялық тұрақтылық, эмоциялық жағдай және тұлғалық ресурстар
Сабақтың мақсаты	Эмоционалды жай-күй мен жеке ресурстардың психологиялық тұрақтылыққа әсерін талдау
Күтілетін нәтиже	– «Психологиялық тұрақтылық», «эмоционалдық жағдай» және «тұлғалық ресурстар» ұғымдарын түсінеді; – өзінің эмоционалдық жағдайын анықтай алады және қиындықтарды жеңуге көмектесетін тұлғалық ресурстарды ажырата алады; – тұлғалық ресурстар мен эмоционалдық өзін-өзі реттеу тәсілдерін пайдалана отырып, өзін-өзі қолдаудың қысқаша жоспарын құрастыра алады.
	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі / уақыты		Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру 3 минут	кезеңі	Білім алушылармен амандасады, сабақтың тақырыбын жариялайды. Жағдаят ұсынады: «Маңызды емтиханға бір күн қалғанда, тақырыптардың біріне дайын емес екеніңізді білдіңіз. Алдымен не істейсіз: шұғыл түрде дайындала бастайсыз ба, мәселені кейінге қалдырасыз ба, көмек сұрайсыз ба, көңіліңізді басқа нәрсеге аударасыз ба	Нұсқаны таңдап, өз таңдауын негіздейді.	Слайд

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	немесе басқа әрекет жасайсыз ба?» Таңдауын қысқаша сұрайды. Психологиялық тұрақтылық, эмоционалдық жағдай және тұлғалық ресурстар ұғымдарын түсіндіреді. Олардың өзара байланысын түсіндіреді: жағдай → эмоционалдық жағдай → жағдайды бағалау → ресурстар → шешім → салдар.		
2. Ұғымдарын енгізу: эмоционалдық тұрақтылық және өзін-өзі реттеу 5 мин	Білім алушылармен амандасады, сабақтың тақырыбын жариялайды. Жағдаят ұсынады: «Маңызды емтиханға бір күн қалғанда, тақырыптардың біріне дайын емес екеніңізді білдіңіз. Алдымен не істейсіз: шұғыл түрде дайындала бастайсыз ба, мәселені кейінге қалдырасыз ба, көмек сұрайсыз ба, көңіліңізді басқа нәрсеге аударасыз ба немесе басқа әрекет жасайсыз ба?» Таңдауын қысқаша сұрайды. Психологиялық тұрақтылық, эмоционалдық жағдай және тұлғалық ресурстар ұғымдарын түсіндіреді. Олардың өзара байланысын түсіндіреді: жағдай → эмоционалдық жағдай → жағдайды бағалау → ресурстар → шешім → салдар.	Адамның эмоционалдық жағдайы, оның ресурстары мен мінез-құлқы арасындағы өзара байланысты талдайды. Шешімнің сапасына әсер етуі мүмкін факторларды анықтайды.	Презентация, Сызба
3. Тәжірибені өзектендіру 5 мин	Жағдаят ұсынады: «Педагог: Сабақтан кейін қалып кетіңіз, сөйлесуіміз керек, – дейді». Тақтада келесі тұжырымдар пайда болады: «Мен ескерту алдым», «Бәлкім, мен бірденені дұрыс істемедім», «Педагогке қосымша ақпарат қажет», «Мені жазалағысы келеді». Оларды фактілер мен болжамдарға бөлуді сұрайды.	Ненің нақты белгілі екенін, ал ненің интерпретация екенін анықтайды. Болжамдардың мазасыздықты күшейтіп, мінез-құлыққа қалай әсер етуі мүмкін екенін талқылайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар
4. Жеке практикалық бөлім 9 мин	Кейс ұсынады: «Сіз күткен нәтижеден төмен нәтиже алдыңыз және ештеңе қолыңыздан келмейді деп ойлай бастадыңыз». Жағдайды үш аймаққа бөлуді сұрайды:	Жағдай элементтерін үш аймаққа бөледі. Неге шын мәнінде әсер ете алатынын анықтап, нақты әрекетті тұжырымдайды.	«Бақылау нүктесі» жұмыс парағы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	«Мен бақылай аламын» / «Мен әсер ете аламын» / «Маған байланысты емес».		
5. Жұптық практикалық жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 мин	Жағдаят ұсынады: «Білім алушы маңызды сөз сөйлеу алдында қатты эмоционалдық шиеленісті сезінеді». Жұпқа ресурстар жиынтығын ұсынады: өз бетінше талдау, досының көмегі, ересек адамның көмегі, жоспарлау, дене белсенділігі, үзіліс, демалыс, ақпарат. Тапсырма: екі ресурсты таңдап, олардың неліктен дәл осы жағдайға сәйкес келетінін түсіндіру және олардың ықтимал шектеуін атау	Ресурстарды таңдайды, олардың тиімділігін негіздейді, шектеулерін қарастырады. «Егер таңдалған алғашқы ресурс көмектеспесе, не істеу керек?» деген сұраққа жауап береді.	Ресурстар карточкалары
6. Өзін-өзі реттеу тәсілдерін топтық талқылау 8 мин	Сыныпты топтарға бөледі. Жағдаят ұсынады: «Команда маңызды жоба дайындап жатыр. Презентацияға бір күн қалғанда топ мүшелерінің бірі байланысқа шығуды тоқтатты. Қалғандары жанжалдасып, бір-бірін кінәлай бастады». Топ шешім қабылдауы тиіс. Содан кейін педагог жаңа шарттар қосады: 1) уақыт өте аз қалды; 2) байланысқа шықпаған топ мүшесі күтпеген жерден хабарласты; 3) оның орындаған жұмыс бөлігінде қателер бар; 4) нәтиже команданың жалпы бағасына әсер етеді. Әр өзгерістен кейін: «Стратегияларың қалай өзгереді? Енді қай ресурс негізгі болады? Жанжалды қашан тоқтатып, көмекке жүгіну қажет?» деген сұрақтарды қояды.	Жағдайды талдайды, жауапкершілікті бөледі, стратегияны таңдайды, қатысушылардың эмоционалдық жағдайын ескереді. Әрбір жаңа шарттан кейін шешімді қайта қарап, стратегияның өзгеру себебін негіздейді.	Өзгерістер көрсетілген карточкалар/слайдтар
7. Қорытындылау, рефлексия 5 минут	Сұрақтар ұсынады: «Адамға тұрақтылықты сақтауға не көмектеседі? Өз ресурстарыңның жеткіліксіз екенін қалай түсінуге болады? Жаңа ақпарат пайда болғаннан кейін шешімді өзгертуге бола ма?»	Жеке қорытындысын тұжырымдайды: «Қиын жағдайда мен ... істей аламын» және пайдалануға дайын бір ресурсты атайды. Қандай жағдайларда мәселені өз	Рефлексия карточкасы

Кезеңі / уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Қорытынды жасайды: «Психологиялық тұрақтылық – барлық қиындыққа өз бетінше төтеп бере алу емес. Бұл – ойлау қабілетін сақтай білу, қолжетімді ресурстарды пайдалану, қолдау сұрау және өз әрекеттерін түзете білу қабілеті».	бетінше шешу жеткіліксіз болып, көмекке жүгіну қажет екенін айтады.	

**Практикалық сабақ
2-сабақ**

Мерзімі	1-тоқсан, қыркүйек
Сынып	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Эмоциялар және күнделікті өмірдегі өзін-өзі реттеу
Сабақтың мақсаты	Күнделікті жағдайларда эмоциялық өзін-өзі реттеу тәсілдерін қолдану.
Күтілетін нәтижелер	– эмоциялық жағдайын және оның мінез-құлыққа әсерін ажыратады; – эмоциялық шиеленіс, эмоциялар, ойлар мен мінез-құлық арасындағы байланысты түсінеді; – өзін-өзі реттеудің негізгі тәсілдерін анықтайды; – күнделікті өмірде өзін-өзі реттеудің қарапайым тәсілдерін қолдана біледі.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 минут	Білім алушылармен амандасып, сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлайды. Жұмыс ережелерін ұсынады: әртүрлі көзқарастарды құрметтеу, жеке басынан өткен жағдайларды айтпау құқығы, адамның жеке басын бағаламай, пікірді дәлелдеу. «Күшті эмоция әрқашан біздің әрекетімізді айқындауы керек пе?» деген сұрақ қояды.	Бастапқы пікірлерін білдіреді, жұмыс ережелерін қабылдайды.	Тақырып пен ережелер көрсетілген слайд.
2. Ұғымдармен таныстыру: эмоциялық	Эмоциялық тұрақтылық және өзін-өзі реттеу ұғымдарын түсіндіреді. Тақтада мына үлгіні көрсетеді: Жағдаят → ой → эмоция → реакция → салдар. Содан кейін «Реакция білдірер алдындағы үзіліс» практикалық жаттығуын	Жағдайды талдайды, ықтимал ойлар мен эмоцияларды атайды, әрекет етудің бірнеше нұсқасын ұсынады және олардың ықтимал салдарын болжайды.	Презентация, тақта, жағдаяттар жазылған карточкалар.

тұрақтылық және өзін-өзі реттеу 5 минут	ұсынады. Жағдаят: «Сізге "Бізге сөйлесу керек" деген хабарлама келді. Осыдан кейін ол адам ұзақ уақыт жауап бермейді». Педагог мына сұрақтарды қояды: «Алғашқы қандай ой туындайды? Не сезінесіз? Қалай әрекет еткіңіз келеді? Жағдайды тағы қалай түсіндіруге болады? Әрбір әрекет нұсқасы қандай салдарға әкелуі мүмкін?»	Әрекет етпес бұрын үзіліс жасаудың маңызы туралы қорытынды жасайды.	
3. Тәжірибені өзектендіру 5 минут	Жағдаятты ұсынады: «Сізге "Бізге сөйлесу керек" деген хабарлама келді. Адам сіздің хабарламаңызды оқыды, бірақ ұзақ уақыт жауап бермейді». Алғашқы автоматты ойды, ықтимал эмоцияны және реакцияны анықтауды сұрайды. Содан кейін жағдайдың кемінде үш ықтимал түсіндірмесін тауып, олардың салдарын салыстыруды ұсынады. Талқылауға арналған сұрақ: «Егер бірден қорытынды жасамасаңыз, сіздің реакцияңызда не өзгереді?»	Жағдайды талдап, ой, эмоция және мінез-құлық арасындағы байланысты анықтайды. Өртүрлі түсіндіру нұсқаларын ұсынады, автоматты реакцияны саналы шешімнен ажыратады және қай реакцияның неғұрлым конструктивті екенін негіздейді.	Презентация, тақта.
4. Жеке практикалық бөлім 9 минут	Кейсті ұсынады: «Маңызды жұмыстың нәтижесі күткеніңізден төмен болды. Сыныптасыңыз: "Сен, сірә, мүлде дайындалмағаның" дейді». Жағдайды мына алгоритм бойынша жеке талдауды ұсынады: «Не болды?» → «Мен не ойладым?» → «Не сезіндім?» → «Қалай әрекет еткім келді?» → «Қандай әрекет нұсқалары бар?» → «Әр нұсқаның салдары қандай?» → «Қай нұсқаны таңдаймын және неліктен?»	Жағдайды жеке талдайды, бірнеше мінез-құлық нұсқасын қарастырады, олардың салдарын болжайды. Импульсивті реакциядан саналы әрекетке көшуге көмектесетін балама ойды тұжырымдайды.	«Таңдау алдындағы үзіліс» жұмыс парағы, қаламдар.
5. Жұптық жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 минут	«Шешімге апаратын үш қадам» жаттығуын ұсынады. Жұптарға жанжалды жағдай жазылған карточка беріледі: досымен түсініспеушілік, сын айту, бас тарту, құрдастардың қысымы немесе жеке шекараның бұзылуы. Үш қадамнан өтуді ұсынады: 1. «Мен не сезінемін?» – эмоциялық реакцияны анықтау; 2. «Мен не істей аламын?» – мінез-құлықтың кемінде үш нұсқасын ұсыну; 3. «Бұл неге әкеледі?» – әр нұсқаның салдарын болжау. Содан кейін жұп ең конструктивті шешімді таңдап, «Біз бұл нұсқаны таңдаймыз, өйткені...» деген сөйлемді аяқтайды. Қосымша мына сұрақты талқылайды: «Қандай жағдайда мәселені өз бетінше шешуге болады, ал қандай	Жұпта жағдаятты талдайды, эмоциялық реакцияны анықтайды, әрекет етудің бірнеше нұсқасын ұсынып, олардың салдарын салыстырады. Екі тараптың да мүдделері мен шекараларын ескеріп, шешім таңдайды және өз таңдауын негіздейді.	Жағдаяттар жазылған карточкалар, «Шешімге апаратын үш қадам» жұмыс парағы.

	жағдайда өзара әрекеттесуді тоқтатып, көмекке жүгіну қажет?»		
6. Өзін-өзі реттеу тәсілдерін топтық талқылау 8 минут	Қысқа практикалық жаттығу өткізеді: баяу дем алу және дем шығару, иықты босаңсыту, жауап берер алдында үзіліс жасау, ойша «Мен қалай әрекет ететінімді өзім таңдай аламын» деп айту. Бұл тәсілдерді қандай жағдайларда қолдануға болатынын талқылайды.	Жаттығуды орындайды, өз жағдайындағы өзгерістерді байқайды, ұсынылған тәсілді қолдануға болатын жағдаяттарды атайды.	Өзін-өзі реттеу бойынша жадынама.
7. Қорытындылау, рефлексия 5 минут	Сабақты қорытындылайды: эмоциялар табиғи құбылыс, ал өзін-өзі реттеу өз реакциясын басқаруға көмектеседі. «Бүгін мен ... түсіндім», «Келесі жолы мен ... жасап көремін» деген сөйлемдерді аяқтауды ұсынады.	Рефлексия сұрақтарына жауап береді, өзін-өзі реттеудің өзі үшін пайдалы бір тәсілін атайды.	Рефлексияға арналған слайд / карточкалар.

Диагностикалық сабақ
3-сабақ

Мерзімі	1-тоқсан, қазан
Сынып	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Қаржылық қауіпсіздік және цифрлық гигиена: интернет-алаяқтықты, дропперлікті және кредиттік тәуекелдерді танып-білу
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың интернет-алаяқтыққа, дропперлікке және кредиттік тәуекелдерге байланысты жағдаяттарда сыни көзқарасын сақтауға, психологиялық қысымды тануға және қауіпсіз шешім қабылдауға ықпал ететін психологиялық және тұлғааралық факторларды бағалау.
Күтілетін нәтижелер	– білім алушылардың психологиялық әл-ауқаты мен тұлғааралық өзара әрекет ету ерекшеліктері туралы ақпарат алынады; – дербестікпен, сыни ойлаумен және сыртқы ықпалға төзімділікпен байланысты тұлғалық ресурстар анықталады; – цифрлық ортадағы манипуляцияларға, құрдастар қысымына және тәуекелді ұсыныстарға осалдықтың ықтимал факторлары айқындалады; – қосымша психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу қажет болуы мүмкін білім алушылар анықталады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	Білім алушылармен амандасып, тыныш әрі қолайлы жұмыс ахуалын қалыптастырады. Жоғары сынып жасөспірімдерінің қаржылық және цифрлық мінез-құлқының ерекшеліктерін өзектендіреді: банктік қосымшаларды өз бетінше пайдалану, онлайн сатып алу, әлеуметтік желілер мен мессенджерлерде түрлі ұсыныстар алу, әртүрлі цифрлық сервистерді	Педагог-психологті тыңдап, жұмысқа кіріседі. Қажет болған жағдайда адамның тартымды ұсыныстан бас тартуы немесе ақпаратты тексеруі қиын болуы мүмкін жалпы жағдаяттарға мысал келтіреді. Сабақтың мақсаты және өткізу тәртібімен танысады.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты берілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.

	қолдану. Қаржылық тәуекелдердің көбіне тек білімнің жеткіліксіздігімен ғана емес, психологиялық факторлармен де байланысты болатынына назар аударады: тез пайда табуға ұмтылу, беделді адамға сену, топқа сәйкес болуға тырысу, бас тартудан қорқу немесе танысына көмектескісі келу. Сабақтың диагностикалық бөлігі педагог-психологке білім алушының осындай ықпалдарға төзімділігіне әсер етуі мүмкін тұлғалық ресурстар мен өзара әрекет ету ерекшеліктерін түсінуге көмектесетінін түсіндіреді.		
2. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	Екі диагностикалық әдістемені орындау тәртібін түсіндіреді. Экспресс-сауалнама білім алушының айналасындағылармен өзара әрекет ету ерекшеліктеріне және кұрдастар мен ересектер тарапынан ықтимал ықпалға назар аударуға мүмкіндік беретінін, ал К. Рифф шкаласы психологиялық әл-ауқат, дербестік, өзіне және айналасындағыларға қатынас ерекшеліктерін бағалауға бағытталғанын түсіндіреді. Диагностикалық жұмыстың қаржылық қауіпсіздік тақырыбымен байланысын атап өтеді: психологиялық тұрақтылық, өз пікіріне сүйене білу және жағдаятты бағалау қабілеті қысымның, беделдің немесе тез пайда табу уәдесінің ықпалымен ғана шешім қабылдамауға көмектеседі. Жауаптарды өз бетінше және шынайы беру қажеттігіне назар аударады.	Нұсқаулықты тыңдап, платформамен және дайындалған материалдармен танысады. Тапсырмаларға қолжетімділікті тексереді. Қажет болған жағдайда әдістемелерді орындау тәртібі бойынша сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалар жинағы, практикум жинағы.
3. Диагностика жүргізу 32 мин	Диагностикалық әдістемелердің ретімен орындалуын ұйымдастырады. 1. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. Толтыру тәртібін түсіндіреді. Өзара әрекет ету сипатына, айналасындағылардың қарым-қатынасына, ықтимал қысымға, ықпалға және қауіпсіз емес қарым-қатынас түрлеріне қатысты сұрақтарға назар аударады. Қажет болған жағдайда	Диагностикалық әдістемелерді белгіленген ретпен өз бетінше орындайды. Нұсқаулықтар мен сұрақтарды мұқият оқып, өз тәжірибесіне сәйкес жауаптарды таңдайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық немесе ұйымдастырушылық қиындық туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. К. Риффтің

	білім алушының жауабына ықпал етпей, сұрақтың тұжырымын түсіндіреді. 2. К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқаты шкаласы. Сұрақтардың өзіне және айналасындағыларға қатынасқа, дербестікке, өз өмірін сезінуге және қарым-қатынас құра білуге байланысты екенін түсіндіреді. Өз тәжірибесіне сүйеніп, өзін басқалармен салыстырмай жауап беруді ұсынады. Диагностика барысында жұмыстың ұйымдастырылуын және білім алушылардың эмоциялық жағдайын бақылайды, тапсырмаларды өз бетінше орындауына жағдай жасайды. Жеке жауаптарға түсініктеме бермейді және алдын ала нәтижелерді хабарламайды.		жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқаты шкаласы. Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Практикум жинағы.
4. Қысқаша талқылау және практикалық ұсынымдар 2 мин	Диагностика аяқталғаннан кейін алынған диагностикалық ақпаратты қаржылық және цифрлық қауіпсіздік тақырыбымен байланыстырады. Психологиялық тұрақтылық пен өз ұстанымына сүйене білу тәуекелді ұсыныс алдында тоқтап, ақпаратты тексеруге және қысыммен шешім қабылдамауға көмектесетінін атап өтеді. Алаяқтар немесе басқа адамдар сенімді, қорқынышты, пайда табу уәдесін, беделді немесе топқа тиесілі болу сезімін пайдалануы мүмкін жағдаяттарға назар аударады. Еске салады: банктік картаны немесе аккаунт деректерін беру, кредит рәсімдеу, ақша аудару немесе өз шотын басқа адамның мүддесіне пайдалану туралы ұсыныс ерекше сақтықпен бағалауды және қауіпсіздігі расталмаған әрекеттерден бас тартуды талап етеді.	Ұсынымдарды тыңдап, оларды цифрлық қарым-қатынаста кездесетін типтік жағдаяттармен байланыстырады. Дербестіктің, сыни ойлаудың және шешім қабылдар алдында тоқтай білу қабілетінің маңызын түсінеді.	Педагог-психологтің тірек материалы. Қаржылық қауіпсіздік және цифрлық гигиена бойынша жадынама.
5. Сабақты аяқтау, қорытындылау 3 мин	Білім алушыларға зейінділігі, дербестігі және шынайылығы үшін алғыс білдіреді. Диагностика нәтижелерін педагог-психолог өңдеп, оларды психологиялық әл-ауқат пен тұлғааралық өзара әрекет ету ерекшеліктерін түсіну және	Қорытынды сөзді тыңдап, қажет болған жағдайда сұрақтар қояды. Белгісіздік, қысым немесе тәуекел жағдайында қолдауға жүгінудің маңызын түсінеді. Қажет болған	Қажет болған жағдайда – педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат.

	психологиялық қолдаудың алдағы бағыттарын айқындау үшін пайдаланатынын түсіндіреді. Жеке нәтижелерді сынып алдында жарияламайды. Қаржылық немесе цифрлық жағдаятқа қатысты күмән, қысым немесе мазасыздық туындаған кезде кеңеске жүгіну – шешім қабылдамай тұрып көмек арудың қауіпсіз тәсілі екенін атап өтеді.	жағдайда сабақтан кейін педагог-психологке жеке жүгіне алады.	Көмекке қауіпсіз жүгіну туралы жадынама.
--	---	---	--

**Түзету-дамыту сабағы
4-сабақ**

Мерзімі	1-тоқсан, қазан
Сынып	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Эмоциялық тепе-теңдікті қалпына келтіру тәсілдері
Сабақтың мақсаты	Білім алушыларда оқиғалар, оларды қабылдау, эмоциялық реакциялар және ішкі кернеудің жиналуы арасындағы байланысты түсіну арқылы эмоциялық тепе-теңдікті қалпына келтіру дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– оқиғалар мен оларды өзінің түсіндіруі эмоциялық жағдайға қалай әсер етуі мүмкін екенін түсінеді; – эмоциялық кернеудің жиналу белгілерін байқайды; – шын мәнінде қалпына келуге көмектесетін тәсілдер мен тек уақытша көңілді басқаға аударатын тәсілдерді ажыратады; – жағдаятқа қарай эмоциялық өзін-өзі реттеудің бірнеше нақты тәсілін қолданады
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Бізді шын не кынжылтады?» 5 мин	Сабақты мына сұрақтан бастайды: «Екі адам бірдей жағдаятқа тап болса, олар міндетті түрде бірдей сезімде бола ма?» Қысқа мысалдар ұсынады: бір адамға «Біз сөйлесуіміз керек» деп жазды, екіншісінің хабарламасына жауап бермеді, ал біреу ескерту алды. Адамның жағдайына оқиғаның өзі ғана емес, оны қалай қабылдайтыны және сол сәтте өзіне не айтатыны да әсер ететіні туралы ойға жетелейді.	Өз болжамдарын айтады, әртүрлі адамдардың ықтимал реакцияларын салыстырады. Күнделікті өмірден қарапайым мысалдар келтіреді.	Сұрақ және жағдаят мысалдары берілген слайд. Педагог-психологтің тірек материалы.
2. «Реакция тізбегі» 7 мин	Тақтада немесе слайдта мына реттілікті көрсетеді: ОҚИҒА → ОЙ → ЭМОЦИЯ → ДЕНЕЛІК РЕАКЦИЯ → ӘРЕКЕТ. Топқа бір бейтарап жағдаятты талдауды ұсынады, мысалы: «Сенің хабарламаңа ұзақ уақыт жауап бермей жатыр». Әртүрлі ойлардың («ол бос емес» / «менімен сөйлескісі келмейді»)	Ойлардың, эмоциялардың, денелік сезімдердің және әрекеттердің ықтимал нұсқаларын ұсынады. Бір жағдайдың әртүрлі реакция туғызуы мүмкін екенін байқайды.	Тақта немесе флипчарт. Тізбек элементтері жазылған карточкалар.

	әртүрлі эмоциялық реакциялар мен әрекеттерге алып келуі мүмкін екенін көрсетеді.		
3. «Шиеленіс қайда кетеді?» 6 мин	Әрбір іште қалған, толық сезініп өткізілмеген эмоциялық күй адамның ішінде шағын «жүк» болып қалатынын елестетуді ұсынады. Адам ұзақ уақыт шыдағанда, ренішін іште сақтағанда, үнемі кернеуде жүргенде немесе өзіне қалпына келуге мүмкіндік бермегенде не болатынын талқылайды. Эмоциялық тепе-теңдік әрдайым бір үлкен оқиғадан бұзыла бермейтінін, кейде шиеленістің біртіндеп жиналатынын атап өтеді.	Жиналған кернеудің белгілерін атайды: ашуланшақтық, шаршау, бәрінен оқшауланғысы келу, күрт реакциялар, зейін қоюдың қиындауы, «бәрі жалықтырды» деген сезім.	Слайд немесе педагог-психологтің тірек материалы.
4. «Қалпына келу тәсілдерін тексеру» 8 мин	Білім алушыларды шағын топтарға бөледі. Әр топқа бірнеше тәсіл ұсынады: жақын адаммен сөйлесу; ұйықтап алу; әлеуметтік желі таспасын шексіз қарау; дене белсенділігі; ашуды басқа адамнан шығару; жалғыз қалу; тыныс алу жаттығуы; мәселені елемеу; шығармашылықпен айналысу; көмекке жүгіну. «Барлық тәсіл эмоциялық тепе-теңдікті шынымен қалпына келтіре ме?» деген сұрақ қояды. Нұсқаларды үш санатқа бөлуді ұсынады: қалпына келуге көмектеседі / қысқа уақытқа ғана көмектеседі / жағдаятты нашарлатуы мүмкін.	Нұсқаларды топта талқылап, санаттарға бөледі және өз таңдауын түсіндіреді. Көңілді басқаға аудару мен шынайы қалпына келу әрдайым бір нәрсе емес деген қорытындыға келеді.	Мінез-құлық нұсқалары жазылған карточкалар. Жұмыс беті немесе флипчарт.
5. Практикум «Тепе-теңдікті қалпына келтірудің 3 тәсілі» 10 мин	Үш қысқа практиканы ұсынады және олардың әрқайсысы қандай жағдайда пайдалы болуы мүмкін екенін түсіндіреді. 1. «Топта – тірек»: табанның жерге тірелгенін сезіну, арқаны түзеу, бірнеше рет баяу дем шығару. 2. «Жай-күйіңді ата»: не болып жатқанын анықтау: «Мен ашулымын», «Мен мазасызданып тұрмын», «Мен қатты шаршадым», «Мен ренжідім». 3. «Маған дәл қазір не қажет?»: үзіліс, қозғалыс, әңгімелесу, демалыс, мәселені шешу, басқа адамның көмегі сияқты нұсқалардың бірін таңдау. Мақсат эмоцияны басып тастау емес, өз әрекетін басқару мүмкіндігін қайта қалпына келтіру екенін атап өтеді.	Практикаларды орындайды. Қайсысы өзіне ыңғайлырақ болғанын және оны қандай жағдайларда қолдануға болатынын анықтайды.	«Қалпына келудің 3 қадамы» тірек карточкасы. Практикаларды орындауға арналған тыныш кеңістік.
6. «Менің қалпына келу тәсілім» 6 мин	Әрқайсысына қысқа жеке алгоритм құруды ұсынады: «Шиеленістің тым күшейіп бара жатқанын түсінгенде, мен алдымен... Содан кейін... Егер көмектеспесе...». Әртүрлі адамдардың қалпына келу тәсілдері әртүрлі болуы мүмкін	2–3 әрекеттен тұратын өз алгоритмін құрады. Қалауы бойынша нақты жағдайда	Жеке карточкалар немесе парақтар. Қаламдар.

	екенін еске салады. Бір ғана емес, бірнеше нұсқаның болғаны маңызды.	қолданып көруге дайын бір қауіпсіз тәсілімен бөліседі.	
7. Қорытынды. «Енді мен өзім туралы не білемін?» 3 мин	Сабақ басындағы сұраққа қайта оралады: «Егер оқиганың өзі біздің реакциямызды әрдайым анықтамаса, біз нені өзгерте аламыз?» Мына қорытындыға жетелейді: адам оқиғаларды әрдайым бақылай алмайды, бірақ өз күйін байқауды, реакциясын таңдауды және дер кезінде қалпына келуді үйрене алады. Сабақты мына сұрақпен аяқтайды: «Енді ағзаңыздың немесе эмоциялық күйіңіздің қай белгісін ертерек байқауға тырысасыз?»	Бір сөзбен немесе қысқа сөйлеммен жауап береді. Кернеудің бір белгісін және қалпына келу үшін қолдануға дайын бір тәсілді атайды.	Қорытынды сұрақ берілген слайд. Педагог-психологтің тірек материалы.

**Практикалық сабақ
5-сабақ**

Мерзімі	2-тоқсан, қараша
Сынып	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Жеке ресурстар және оларды қиын жағдаяттарда пайдалану
Сабақтың мақсаты	Қиын жағдаяттарды еңсеру үшін ішкі және сыртқы тұлғалық ресурстарды пайдалану дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– тұлғалық ресурстардың не екенін түсінеді; – өзінің күшті жақтары мен ішкі тіректерін анықтайды; – ішкі және сыртқы ресурстарды ажыратады; – нақты қиын жағдайға сәйкес қажетті ресурсты таңдай алады; – қандай жағдайда және кімнен қолдау сұрауға болатынын біледі; – қиын жағдайда әрекет етудің жеке жоспарын құрады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі	Проблемалық сұрақ қояды: «Күшті жақтардың болуы адамның қиындықты міндетті түрде еңсере алатынын неге білдірмейді?» Ашық талқылауға жағдай жасайды.	Өз болжамдарын айтады, тіпті адамның күшті жақтары да мәселені шешуге көмектеспеген жағдайларға мысалдар келтіреді.	Проблемалық сұрақ берілген слайд.
3. Ұғымдарды енгізу 5 минут	Тұлғалық ресурстар ұғымын адамның қиындықтарды еңсеру үшін пайдалана алатын ішкі және сыртқы мүмкіндіктері ретінде түсіндіреді. Ресурстарды қарастырады: білім, тәжірибе, өзін-өзі бақылау, табандылық, ақпаратты талдау қабілеті, қарым-қатынас жасау, басқа адамдардың қолдауы, ақпарат пен уақыт. Қандай	Мысалдарды талдап, әртүрлі жағдайларда қандай ресурс тиімді болуы мүмкін екенін анықтайды.	Презентация, «Ресурс → әрекет → нәтиже» сызбасы.

	ресурс қажет екенін түсініп қана қоймай, оны дер кезінде пайдалана білу де маңызды екенін атап көрсетеді.		
3. Тәжірибені өзектендіру	Бірнеше жағдаят ұсынады: маңызды сөз сөйлеудегі сәтсіздік, командадағы жанжал, жоғары оқу жүктемесі, уақыт тапшылығы жағдайында шешім қабылдау қажеттілігі. Қандай ресурс көмектесе алатынын және неліктен екенін анықтауды сұрайды.	Сәйкес ресурсты таңдап, өз таңдауын түсіндіреді және әртүрлі нұсқаларды салыстырады.	Жағдаяттар жазылған карточкалар.
4. Жеке практикалық бөлім 9 минут	Кейс ұсынады: «Маңызды бақылау жұмысына екі күн қалды. Сонымен қатар жобаны аяқтау қажет, команда мүшелерінің бірі байланысқа шықпай жүр, ал үйде қосымша міндеттер пайда болды». Мыналарды анықтауды сұрайды: мәселе неде, қандай ресурстар қолжетімді, қандай ресурстар жетіспейді, ненің адамның бақылау аймағында екені және ең алдымен қандай әрекет жасау керектігі.	Жағдайды талдайды, әрекет етудің бірнеше нұсқасын құрастырады, басымдықтарды анықтайды, ең шынайы стратегияны таңдап, өз шешімін негіздейді.	«Мәселе – ресурс – әрекет – нәтиже» жұмыс парағы.
4. Жұптық практика 10 минут	Жұптарға көп фактор жағдаяттарды ұсынады. Мысалы: «Білім алушы конкурсқа қатысқысы келеді, бірақ бір мезгілде емтиханға да дайындалып жүр. Уақыты жеткіліксіз, алайда конкурсқа қатысудан бас тартқысы келмейді». Шарт: мәселені тек уақытты көбейту арқылы шешуге болмайды. Әртүрлі ресурстарды пайдалану қажет.	Ішкі және сыртқы ресурстарды анықтайды, оларды пайдалылық деңгейіне қарай бөледі, стратегия ұсынады және оның ықтимал салдарын болжайды. Бастапқы жоспарды қай кезде өзгерту қажет екенін талқылайды.	Кейс карточкалары, талдау кестесі.
6. Топтық практика 8 минут	Топтарға кейс ұсынады: «Команда маңызды жоба дайындап жатыр. Таныстырылымға бір күн қалғанда елеулі қате анықталды. Бір қатысушы бәрін қайта жасауды, екіншісі қатені жасыруды, үшіншісі көмекке жүгінуді ұсынады». Қандай ресурстар бар екенін, ненің жеткіліксіз екенін және қандай шешім салдарды барынша азайтуға мүмкіндік беретінін анықтауды сұрайды.	Ресурстарды бөледі, тәуекелдерді бағалайды, стратегияларды салыстырады, ұжымдық шешім қабылдап, оны дәлелдейді. Өз ресурстары жеткіліксіз болып, басқа адамның көмегі қажет болатын сәтті анықтайды.	Кейс жазылған карточкалар, А3 парақтары, маркерлер.
7. Қорытындылау, рефлексия 5 минут	Мына сұрақтарды ұсынады: «Қандай ресурс жиі бағаланбай қалады?», «Таңдалған ресурс жұмыс істемейтінін қалай түсінуге болады?», «Қай кезде көмекке жүгіну әлсіздіктің көрінісі емес, ресурсқа айналады?» Қорытындылайды: «Психологиялық тұрақтылық – барлық нәрсені өз бетіңше еңсере алу қабілеті емес. Бұл мәселені көре білу, қолжетімді ресурстарды пайдалану, дер кезінде қолдау іздеу және стратегия нәтиже бермесе, оны өзгерте білу».	Жеке қорытынды жасайды: «Қиын жағдайда мен ... пайдалана аламын» деген сөйлемді аяқтап, алдағы уақытта саналырақ қолдануға дайын бір ресурсты атайды.	Рефлексияға арналған карточка.

**Диагностикалық сабақ
6-сабақ**

Мерзімі	2-тоқсан, желтоқсан
Сынып	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Стрестік жағдаяттар және оларды еңсерудің конструктивті стратегиялары
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың психоэмоционалды жағдайының ерекшеліктерін және олардың стресстік жағдайларға реакцияларының сипатын эмоционалды шиеленіс жағдайында өзін-өзі бақылау мен қауіпсіз мінез-құлықты еңсерудің конструктивті әдістерін саналы түрде таңдау үшін зерделеу.
Күтілетін нәтижелер	– білім алушылардың психоэмоциялық жай-күйінің ерекшеліктері және эмоциялық шиеленістің деңгейі туралы ақпарат алынды; – білім алушылардың стресстік және эмоциялық шиеленіс жағдайларына тән реакциялары анықталды; – білім алушылар өздерінің эмоциялық жай-күйі мен стресстік жағдайдағы мінез-құлық сипаты арасындағы байланысты түсінеді; – стрессті жеңудің және өзін-өзі бақылауды сақтаудың сындарлы тәсілдері анықталды; – қосымша психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталды
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Стресс: маған не болып жатыр?» 5 минут	Білім алушылармен амандасып, жайлы жұмыс атмосферасын қалыптастырады. Сабақты қысқаша өзін-өзі бақылаудан бастауды ұсынады: күшті ширығу кезінде дене мен ойлар қалай әрекет етеді? Ықтимал белгілерге назар аударады: жүрек соғуының жиілеуі, ашушандық, жағдайдан қашқақтағысы келу, ширығу, зейінді шоғырландыру қиындығы, көңіл күйдің күрт өзгеруі. Стресске реакция адамның нақты әрекет жасауынан бұрын басталатыны туралы ойға жетелейді. Бүгін білім алушылар алдымен өзінің психоэмоциялық жағдайының ерекшеліктерін жақсырақ түсініп, содан кейін бұл жағдайдың стресстік жағдаяттағы мінез-құлықты таңдаумен қалай байланысты екенін қарастыратынын түсіндіреді.	Өз реакцияларын бақылайды, стресстік жағдайда адамда пайда болуы мүмкін психоэмоциялық ширығудың жалпы белгілерін атайды.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.

2. «Реакция алдындағы үзіліс» 5 минут	Бірнеше қысқа жағдаят ұсынады: сыныптастан күтпеген жерден дөрекі хабарлама алу, педагогпен жанжал, күтпеген сын, жоғары оқу жүктемесі, жағымсыз жаңалық. Қай реакция автоматты болуы мүмкін екенін және оның неліктен әрдайым сындарлы бола бермейтінін анықтауды сұрайды. Автоматты реакция ұғымын түсіндіреді және «бірден әрекет ету» мен «тандау жасау үшін өзіне уақыт беру» арасындағы айырмашылықты көрсетеді. Мына қағиданы тұжырымдайды: «Күшті эмоция → әрекет етуге міндетті бұйрық емес, тоқтап ойлануға берілген белгі».	Ұсынылған жағдаяттардағы ықтимал автоматты реакцияларды анықтайды. Импульсивті әрекеттердің салдарын және реакция білдірер алдында қысқа үзіліс жасау нені өзгерте алатынын талқылайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар немесе слайдтар. Педагог-психологтің тірек материалы.
3. Диагностикаға дайындық және нұсқаулық 3 минут	Сабактың диагностикалық бөлігіне көшеді. DASS-20 әдістемесінің мақсаты мен оны орындау тәртібін түсіндіреді. Бұл әдістеменің емтихан емес екенін және адамның стресстік жағдайларда әрекет ету тәсілдеріне ықпал етуі мүмкін эмоциялық жағдай ерекшеліктерін анықтауға көмектесетінін атап көрсетеді. Жауаптарды өз бетінше және шынайы берудің маңыздылығына назар аударады. Жеке нәтижелердің көпшілік алдында талқыландырылуы және білім алушының тұлғасын бағалау болып табылмайтынын түсіндіреді.	Нұсқаулықты тыңдайды, құрылғыларын дайындайды, әдістемені орындау тәртібімен танысады.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикумдар жинағы.
4. Диагностикалық блок. DASS-20 20 минут	DASS-20 әдістемесін өз бетінше орындауды ұйымдастырады. Нұсқаулықтың сақталуын және тыныш жұмыс атмосферасын қадағалайды. Қажет болған жағдайда жауаптарға ықпал етпей, техникалық және ұйымдастырушылық көмек көрсетеді. Білім алушылардың жағдайын бақылайды. Жеке жауаптарға түсініктеме бермейді және алдын ала нәтижелерді хабарламайды.	Әдістемені өз бетінше орындайды, тұжырымдарды мұқият оқып, өзінің қазіргі жағдайына сәйкес келетін жауаптарды тандайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық немесе ұйымдастырушылық қиындық туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. DASS-20. Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Практикумдар жинағы.

5. Практикалық бөлім. «Импульстің орнына таңдау» 8 минут	Білім алушыларға сабақтың басында қарастырылған жағдаяттарға қайта оралуды ұсынады. Әр жағдаят үшін үш ықтимал нұсқаны анықтауды сұрайды: импульсивті реакция – қашқақтау – конструктивті әрекет. Әр нұсқаның ықтимал салдарын талқылайды. Содан кейін конструктивті еңсеру алгоритмін ұсынады: «ТОҚТА → қазір мен не сезініп тұрмын? → не болып жатыр? → егер бірден әрекет етсем, не болады? → қай нұсқа мен үшін пайдалырақ? → маған көмек қажет пе?». Конструктивті еңсеру эмоцияны басып тастау дегенді білдірмейтінін атап көрсетеді: негізгі міндет – эмоция адамның таңдау жасау қабілетін шектемеуі.	Жағдаяттарды талдайды, ұсынылған мінез-құлық нұсқаларын салыстырады. Қандай әрекеттер реттілігі жағдайды бақылауда ұстауға және өзіне немесе өзгелерге зиян келтірмеуге мүмкіндік беретінін анықтайды. Импульсивті әрекет алдында үзіліс жасауға көмектесетін өз тәсілдерін тұжырымдайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Педагог-психологтің тірек материалы. Сындарлы еңсеру алгоритмі берілген жадынама.
6. Қорытынды. «Стресстік жағдаттағы менің ресурсым» 4 минут	Сабақты қысқа рефлексиямен аяқтауды ұсынады: ширығуды еңсеруге көмектесетін бір ресурсты немесе стресстік жағдайда шешім қабылдар алдында қолдануға болатын бір тәсілді атау. Жеке ресурс ішкі де, сыртқы да болуы мүмкін екенін атап көрсетеді: өзін-өзі бақылау, тәжірибе, тоқтай білу, жақын адамның қолдауы, маманға жүгіну. Білім алушыларға жұмысы үшін алғыс білдіреді. Диагностика нәтижелерін педагог-психолог жеке тәртіппен өңдейтінін хабарлайды.	Стресстік жағдайда көмектесе алатын бір ресурсты атайды немесе ойша анықтайды. Қажет болған жағдайда сұрақ қойып, педагог-психологке жеке жүгіне алады.	Педагог-психологтің тірек материалы. Педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат.

**Түзету-дамыту сабағы
7-сабақ**

Мерзімі	2-тоқсан, желтоқсан
Сынып	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Деструктивті топтарға, секталарға және қылмыстық схемаларға тартуға қарсы тұру
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың деструктивті топтарға, діни бірлестіктерге және қылмыстық схемаларға манипуляциялық әрі қауіпті түрде тарту белгілерін тану, қауіпсіз түрде бас тарту және дер кезінде қолдау сұрау дағдыларын қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер	– топтың қалыпты ықпалы мен манипуляциялық қысымды ажыратады; – оқшаулау, қысым жасау, мәселені жылдам шешуге уәде беру, сөзсіз бағынуды талап ету, қарым-қатынас пен мінез-құлықты бақылау сияқты қауіпті ықпалдың негізгі белгілерін таниды; – діни сенім мен деструктивті ықпал ету түрлерінің айырмашылығын түсінеді; – жағдаятты бағалап, қауіпсіз бас тарту стратегиясын таңдай алады; – қысым, қокан-лоқы немесе қауіпті әрекетке тарту әрекеті туындағанда кімге жүгінуге болатынын біледі.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Тақырыпқа кіріспе. «Неліктен адамдар топтарға қосылады?» 5 минут	Сабақты мына сұрақтан бастайды: «Кейде адам өзінен нақты не талап етілетінін толық түсінбесе де, неліктен топтың бір бөлігі болғысы келеді?» Адамның белгілі бір ортаға тиесілі болуға, мойындалуға, қолдау мен қарым-қатынасқа, өзін маңызды сезінуге деген табиғи қажеттіліктерін қысқаша талқылайды. Дәл осы табиғи қажеттіліктер кейде манипуляция жасау үшін пайдаланылуы мүмкін деген ойға жетелейді.	Өз болжамдарын айтады, адамның өзін топтың бір бөлігі ретінде сезінуінің неліктен маңызды болуы мүмкін екенін түсіндіреді.	Сұрақ берілген слайд. Педагог-психологтің тірек материалы.
2. «Топ – ықпал – манипуляция» шағын дәрісі 8 минут	Қалыпты топ, күшті әлеуметтік ықпал және деструктивті әсер арасындағы айырмашылықтарды түсінікті түрде түсіндіреді. Алаңдатуға тиіс белгілерге назар аударады: «шындықты тек біз білеміз»; «бізге қарсы адамдармен араласпа»; «адалдығыңды дәлелде»; бас тартуға қысым көрсету; адамның қарым-қатынасын, ақшасын, уақытын немесе сыртқы мінез-құлқын бақылау; біртіндеп құқыққа қайшы әрекеттерге тарту. Қылмыстық схемаларға жеке тоқталады: «оңай ақша» ұсыну, басқа адамдардың карталары мен шоттарын пайдалану, сәлемдемелерді алу немесе беру, таныстар мен интернет арқылы арбау және тарту.	Ақпаратты тыңдайды, сұрақтар қояды, өздері ең маңызды деп санайтын белгілерді белгілейді.	Қауіпті тарту белгілері көрсетілген презентация немесе тірек материал.
3. Маңызды әңгіме. «Дін және отбасы» 5 минут	Діни сенім, отбасылық дәстүрлер және діни қауымдастыққа қатыстылық өздігінен қауіптің белгісі емес екенін түсіндіреді. Негізгі назар сенімнің мазмұнына емес, адамға қалай қарым-қатынас жасалатынына аударылатынын атап көрсетеді. Алаңдататын белгі діни нанымның өзі емес, қысым көрсету, қорқыту, отбасы мен достарынан бас тартуды талап ету, сөзсіз бағынуды талап ету,	Ақпаратты тыңдап, ұсынылған айырмашылықты талқылайды. Қалауы бойынша адамның сенімін құрметтеу мен оған қысым көрсетудің айырмашылығын тұжырымдайды.	«Сенім, наным және манипуляция: айырмашылығы неде?» слайды. Педагог-психологтің тірек материалы.

	ақша беруге немесе қауіпті әрекеттерге қатысуға мәжбүрлеу екенін талқылайды. Жасөспірімнің сұрақ қоюға және туындаған күмәндарын ата-анасымен немесе өзі сенетін басқа ересек адаммен талқылауға құқығы бар екенін атап көрсетеді.		
4. «Қауіпті белгілер» топтық жұмысы 10 минут	Сыныпты 4 адамнан тұратын топтарға бөледі. Әр топқа мына сұрақтар жинағын ұсынады: 1. Адамға не уәде етіледі? 2. Одан не талап етіледі? 3. Оның басқа адамдармен қарым-қатынасын шектеуге әрекет жасала ма? 4. Еркін түрде бас тартуға бола ма? 5. Бас тартқаннан кейін не болады? 6. Ақша, құжаттар, аккаунттарға немесе банк картасына қолжетімділік талап етіле ме? 7. Адамның өзіне немесе басқа адамдарға қауіп бар ма? Талқылаудан кейін әр топ өздері үшін қауіп белгісі болып саналатын 3–5 белгіні тұжырымдайды.	Топтарда жұмыс істейді, сұрақтарды талқылайды, тәуекел белгілерін анықтап, ортақ қорытындысын таныстырады.	Топтарға арналған сұрақтар жазылған карточкалар. Жағдайды бағалау алгоритмі көрсетілген слайд.
5. «Ұсыныс қай жерде аяқталып, қысым қай жерде басталады?» 7 минут	Бірнеше қысқа мысал ұсынады: «Біздің кездесуімізге келіп көр»; «Егер біздің досымыз болсаң, мұны істеуің керек»; «Қайда барып жүргеніңді ешкімге айтпа»; «Саған ақша табуға көмектесеміз, тек картанды бер»; «Бас тартсаң, өкінесің». Топтан әр жағдайды қалыпты ұсыныс, ықпал ету немесе қауіпті қысым ретінде анықтауды сұрайды. Міндетті түрде сөз орамының мазмұнын ғана емес, сонымен бірге адамның бас тартуға реакциясын да талқылайды.	Жағдайдың сипатын анықтап, өз шешімдерін түсіндіреді. Қандай сөздер немесе әрекеттер жағдайды бағалауға әсер еткенін тұжырымдайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Педагог-психологтің тірек материалы.
6. «Қауіпсіз шығу» практикумы 7 минут	Топпен бірге қарапайым алгоритм құрастырады: бірден келіспеу → қысым көрсетілсе, байланысты тоқтату → ақша, құжаттар, құпиясөздер немесе банк деректерін бермеу → байланыс туралы ақпаратты сақтау → сенімді ересек адамға хабарлау → қауіп төнген жағдайда шұғыл көмекке жүгіну. Қауіпсіз бас тартуға арналған сөз орамдарын бөлек ұсынады: «Мен мұны істемеймін»; «Алдымен ата-анаммен сөйлесуім керек»; «Мен өз деректерімді бермеймін»; «Мен кетемін». Нақты қауіп туындаған жағдайда топты өз бетінше «айласын асырып жеңуге» тырыспау керектігін атап көрсетеді.	Қысқа бас тарту нұсқаларын жаттықтырады. Өздеріне табиғи әрі сенімді естілетін тіркестерді таңдайды.	«Қауіпсіз шығу алгоритмі» карточкасы.

7. Қорытынды. «Нені дер кезінде байқау маңызды?» 3 минут	Білім алушыларды сабақ басындағы сұраққа қайта оралтады: «Адамға қауіпті дер кезінде байқамауға не кедергі келтіруі мүмкін?» Қорытындылайды: қарым-қатынасқа, мойындалуға және қолдауға деген қажеттілік қалыпты, бірақ дәл сондықтан күмәндану, сұрақ қою және «жоқ» деп айту мүмкіндігін сақтау маңызды. Сабақты негізгі оймен аяқтайды: «Егер сізге жасыру қажет нәрсе ұсынылса, егер сізді топ пен жақын адамдарыңыздың бірін таңдауға мәжбүрлесе немесе сіздің бас тарту құқығыңызды қабылдасамаса, бұл – тоқтап, көмекке жүгінуге себеп».	Енді өздері мұқият байқайтын бір белгіні және осындай жағдайда жүгінуге болатын бір ересек адамды атайды.	Қорытынды сұрақтар көрсетілген слайд. Көмекке жүгінудің қолжетімді тәсілдері туралы ақпарат.
--	---	---	--

**Түзету-дамыту сабағы
8-сабақ**

Күні	2 -тоқсан, желтоқсан
Сыныбы	10 -сынып
Сабақтың тақырыбы	Психологиялық қолдау ресурстары және көмекке қауіпсіз түрде жүгіну
Сабақтың мақсаты	Психологиялық қолдауға уақтылы жүгінуге, тәуелсіз ресурстар жеткіліксіз жағдайларды тануға және көмек алудың қауіпсіз әдісін таңдауға дайындықты қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	– көмекке жүгіну өзіне қамқорлық жасаудың қалыпты тәсілі екенін және оның әлсіздікті білдірмейтінін түсінеді; – жасөспірімге қолжетімді психологиялық және әлеуметтік қолдаудың негізгі ресурстарын біледі; – қиын жағдайды тиісті көмек көзімен сәйкестендіре алады; – өз мәселесі туралы әңгімені қауіпсіз түрде қалай бастау керектігін біледі.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезеңі /уақыты		Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Педагог-психологтің әрекеті		
1. «Көмек шынымен қашан қажет?» 5 мин	Әр білім алушыға бірнеше стикер таратып, аты-жөнін көрсетпей «Жасөспірім әдетте көмекке жүгінбейді, өйткені...» деген сөйлемді жалғастыруды ұсынады. Стикерлерді жинап, тақтаға орналастырады. Топпен бірге жауаптарды мағыналық топтарға біріктіреді: қорқыныш, ұялу, сенімсіздік, «өзім-ақ жеңемін», салдарынан қауіптену, өзгеге	Себептерді стикерлерге жеке-жеке жазады, кейін жауаптарды бірге қарап, топтастырады. Қай себептердің жиі кездесетінін және адамға алғашқы қадамды жасау нәтижесінен қиын болатынын талқылайды.	Стикерлер. Тақта немесе флипчарт. Маркерлер.

Кезеңі /уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	салмақ болғысы келмеу, кімге жүгінерін білмеу. Жауаптарды дұрыс немесе бұрыс деп бағаламайды, бір ғана «өзім» деген сөздің артында қаншама түрлі себеп тұруы мүмкін екеніне назар аударуды ұсынады.		
2. «Өз қолдау жүйенді құрастыр» 8 мин	Сыныпты шағын топтарға бөледі. Әр топқа үлкен қағаз беріп, «Жасөспірімнің қолдау картасын» жасау тапсырмасын ұсынады. Постердің ортасына «Мен» деген сөз немесе адамның бейнесі орналастырылады, айналасына көмек сұрап жүгінуге болатын адамдар мен ресурстар жазылады. Психолог дайын тізімді бірден ұсынбай, алдымен: «Сіздер кімдерді қолдау ресурсы деп санайсыздар?» – деп сұрайды. Жұмыстан кейін нұсқаларды толықтырады: жақын ересектер, педагог-психолог, педагог, сынып жетекшісі, әкімшілік, медицина маманы, мамандандырылған көмек қызметтері, жедел қызметтер.	Топтарда карта құрады, қолдау ресурстарын өздері анықтайды, әртүрлі жағдайда кім көмектесе алатынын талқылайды.	Үлкен қағаз парақтары. Стикерлер. Маркерлер. Педагог-психологтің тірек материалы.
3. «Әр мәселе бір адамға жүгінуді талап етпейді» 7 мин	Топтарға жағдаяттар жиынтығын ұсынып, оларды жасалған постерде ең сәйкес келетін қолдау ресурсының жанына орналастыруды сұрайды. Жағдаяттар: «Бірнеше аптадан бері дұрыс ұйықтай алмай жүрмін және үнемі кернеу сезінемін»; «Мектеп чатында мен жариялағым келмеген ақпаратты таратып жатыр»; «Ата-анам менде күрделі мәселелер бар екенін білмейді»; «Маған ақша үшін бөтен адамның банк картасын беруді ұсынады»; «Өзіме зиян келтіріп қоямын ба деп қорқамын»; «Досым оған қауіп төніп тұрған жағдай туралы айтып берді». Орналастырғаннан кейін шешімдерді	Жағдаяттарды қолдау картасы бойынша бөледі, өз таңдауын дәлелдейді, қажет болса көмектің бірнеше нұсқасын ұсынады.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Топтардың постерлері. Стикерлер.

Кезеңі /уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	талқылайды. Кейде бір ғана ресурс емес, бірнеше ресурс қатар қажет болатынын атап өтеді.		
4. «Қызыл стикерлер» – қашан күтуге болмайды 6 мин	Әр топтан ұсынылған жағдаяттардың ішінен көмекке жүгінуді кейінге қалдыру қауіпті деп санайтындарын таңдауды сұрайды. Таңдалған жағдаяттарға топтар қызыл стикер жапсырып, шешімін түсіндіреді. Психолог өлшемдерді нақтылайды: өмірге немесе денсаулыққа қауіп, зорлық-зомбылық, қорқыту, мәжбүрлеу, қауіпті әрекеттерге тарту, эмоциялық жағдайдың күрт нашарлауы. Негізгі ойды жеткізеді: мәселе айналадағылар үшін «жеткілікті күрделі» болып көрінгенге дейін көмекке жүгінуді кейінге қалдырудың қажеті жоқ.	Жағдаяттарды талқылайды, дер кезінде көмекке жүгінуді талап ететіндерін таңдап, өз шешімін түсіндіреді.	Қызыл стикерлер. Жағдаяттар жазылған карточкалар.
5. «Сені естуі үшін көмекті қалай сұрауға болады?» 8 мин	Әр топқа постерден бір жағдаятты таңдап, әңгімені шынайы өмірде қалай бастауға болатынын ойластыруды ұсынады. Бүкіл оқиғаны айтып берудің қажеті жоқ – міндет алғашқы 1–2 сөйлемді тұжырымдау. Мысалы: «Сізбен сөйлесуім керек. Мұны қалай түсіндіретінімді білмеймін, бірақ маған шынымен көмек қажет»; «Мен қазір өзім жалғыз шеше алмай жүрген жағдайдамын»; «Алдымен мені жай ғана тыңдап алсаңыз екен». Кейін топтарға ең сәтті нұскаларды стикерлерге жазып, постерге жапсыруды ұсынады. Кейде қарапайым сөз орамының өзі неліктен ең қиын қадамға айналатынын талқылайды.	Топта көмекке жүгіну нұсқаларын тұжырымдайды. Қай сөздердің табиғи естілетінін, ал қайсысы әңгімені қиындатуы мүмкін екенін талқылайды. Ең сәтті тұжырымдарды таңдайды.	Стикерлер. Маркерлер. Постерлер.
6. «Ал егер саған: «Өзің шеш» десе ше?» 6 мин	Топтарға постердегі қысқа алгоритмді толықтыруды ұсынады: «Мен көмекке жүгіндім → ... → ...». Алғашқы ересек адам тыңдамаған, мәселенің маңызын төмендеткен немесе көмектесе алмаған жағдай талқыланады.	Алгоритмді толықтырады, келесі қадамдарды ұсынады. Бір адамның бас тартуы немесе сәтсіз реакциясы көмек іздеуді тоқтатуға себеп болмауы тиіс екенін талқылайды.	«Әрі қарай не істеу керек?» карточкалары. Стикерлер. Маркерлер.

Кезеңі /уақыты	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Психолог «бір сәтсіз әрекет – көмек іздеудің соңы емес» деген қағидаға жетелейді. Егер бір ресурс көмектеспесе, басқа ересек адамға, маманға немесе тиісті қызметке жүгінуге болады.		
7. «Менің постерім – менің бағытым» 4 мин	Әр топ өз постерін қысқаша таныстырады. Психолог оның көркемдік жағын бағаламай, мазмұнына назар аударады: «Мұнда сенуге болатын адам бар ма? Маман бар ма? Жағдай қауіпті болса, көмек алудың жолы қарастырылған ба? Келесі қадам бар ма?» Таныстырылымдардан кейін ортақ қорытынды жасайды: қолдау – бір адам немесе бір кабинет ғана емес, пайдалануға болатын тұтас жүйе.	Постерді таныстырады, өз картасының логикасын түсіндіреді, басқа топтардың идеяларын толықтырады.	Дайын постерлер.
8. Қорытынды «Бір қадам» 1 мин	Сабакты қорытындылап, көмекке дер кезінде жүгінудің маңызын атап өтеді: егер жағдай ұзақ уақыт бойы кернеу, қорқыныш тудырса немесе оны өз бетінше еңсеру мүмкін болмаса, онымен жалғыз қалмау маңызды. Педагог-психологке, жақын ересек адамға немесе сенім артатын басқа маманға жүгінуге болатынын еске салады.	Тыңдайды, қажет болған жағдайда сұрақ қояды.	Қолжетімді психологиялық және әлеуметтік қолдау ресурстары туралы ақпарат.

Практикалық сабақ
9-сабақ

Күні	3-тоқсан, қаңтар
Сынып	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Конструктивті коммуникация және тұлғааралық қарым-қатынас негіздері
Сабақтың мақсаты	Өзара әрекеттесудің әртүрлі жағдаяттарда конструктивті коммуникация тәсілдерін қолдану.
Күтілетін нәтиже	– конструктивті коммуникацияның негізгі қағидаларын түсінеді; – әңгімелесушіні мұқият тыңдайды және сөзін бөлмейді; – өз сезімдері мен пікірін білдіру кезінде «Мен-хабарламаларын» қолданады; – басқа адамның ұстанымын ескере біледі;

	– қарым-қатынастың конструктивті және конструктивті емес тәсілдерін ажыратады; – жанжалды және күнделікті жағдаяттарда қарым-қатынас дағдыларын қолданады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Кезең / уақыт	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 минут	Проблемалық сұрақ қояды: «Конструктивті қарым-қатынас әрдайым ымыраға келуді білдіре ме?» Талқылау ережелерін белгілейді: өз пікірін дәлелдеу, жеке тұлғаға қатысты сөздерге жол бермеу, әртүрлі көзқарастарды қабылдау.	Алғашқы пікірлерін білдіреді, өз көзқарастарын дәлелдейді.	Слайд
2. Ұғымдарды енгізу 5 минут	Конструктивті коммуникация, ұстаным, мүдде, жеке шекара, жауапкершілік және өзара қолайлы шешім ұғымдарын қысқаша түсіндіреді. Конструктивті коммуникация әңгімелесушімен міндетті түрде келісуді білдірмейтінін атап көрсетеді.	Өз ұстанымын қорғау мен басқа адамға қысым көрсетудің айырмашылығын талдайды.	Презентация, сызба
3. Тәжірибені өзектендіру 5 минут	Кейс ұсынады: «Үш білім алушы маңызды жоба дайындап жатыр. Қатысушылардың бірі өзіне тиесілі жұмысты орындамады. Қалған екеуі оны топтан шығаруды ұсынады. Ал ол өзінің ешкімге айтқысы келмейтін белгілі бір жағдайлары болғанын айтады». Бірден шешім ұсынбауды сұрайды.	Фактілер мен болжамдарды ажыратады. Әр қатысушының мүдделерін анықтайды: жобаның нәтижесі, әділдік, жеке жағдайлар, баға, сенім.	Кейс жазылған карточка
4. Жеке практикалық бөлім 9 минут	Сұрақтар қояды: Команда қатысушыдан не талап етуге құқылы? Қазірдің өзінде қысым дегеніміз не? Адамның жеке мән-жайларды айтпауға құқығы бар ма? Көмек қайда аяқталады және жауапкершілікті ауыстыру басталады?»	Рұқсат етілетін мінез-құлықтың шекараларын анықтайды. Қандай талаптардың әділ, ал қандай талаптардың жеке шекараны бұзатынын тұжырымдайды.	Жұмыс парағы
5. Жұптық жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 минут	Төрт нұсқаны ұсынады: 1) үндемей, қатысушының жұмысын өздері орындау; 2) оны топтан шығару; 3) міндеттерді қайта бөліп, жаңа мерзім белгілеу;	Нұсқаларды салыстырады, олардың салдарын болжайды, ең негізделген стратегияны тандап, өз таңдауын дәлелдер арқылы қорғайды.	Нұсқалар жазылған карточкалар, талдау кестесі

Кезең / уақыт	Кезең / уақыт	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	4) жағдайды педагогпен талқылау. Әр нұсқаны мына критерийлер бойынша бағалауды ұсынады: тараптардың мүдделері, әділдік, жанжал туындау қаупі, қысқа және ұзақмерзімді салдарлар.		
6. Өзін-өзі реттеу тәсілдерін топтық талқылау 8 минут	Топтарға жағдаят ұсынады: «Ортақ жобаны дайындау барысында топ мүшелерінің бірі барлығының көзінше сіздің жұмысыңызды қатты сынға алды. Сіз ашуланып, оған дәл сондай дәрежілікпен жауап бергіңіз келді». Мына сұрақтарды анықтауды ұсынады: 1) адаммен не болып жатыр; 2) қандай әрекет ету нұсқалары бар; 3) әр нұсқаның қандай салдары болуы мүмкін; 4) қандай әрекет жағдайды бақылауда ұстауға мүмкіндік береді; 5) әңгімені жалғастыру қай кезде орынсыз болады.	Топта жағдаятты талдайды, мінез-құлықтың бірнеше нұсқасын қарастырады, қысқа және ұзақ мерзімді салдарын болжайды. Ең конструктивті стратегияны таңдап, өз таңдауын дәлелдейді. Өзара әрекеттесуді тоқтатып, көмекке жүгіну қажет болатын шекараны анықтайды.	Кейс жазылған карточкалар, А3 парағы, маркерлер
7. Қорытындылау, рефлексия 5 минут	Білім алушыларға сабақтың түйінді сұрағына қайта оралуды ұсынады: «Қарым-қатынасты шын мәнінде конструктивті ететін не?» Өз таңдауын бағалауды сұрайды: «Бұрын қандай әрекетті дұрыс деп санадым? Қазір қандай әрекетті басқаша қарастырар едім? Қандай жағдайда өз шекарамды белгілеу немесе қарым-қатынасты тоқтату маңызды?» Қорытынды жасайды: «Конструктивті қарым-қатынас – өз ұстанымыңнан бас тарту емес. Бұл – өз көзқарасыңды қорғай білу, басқа адамды тыңдау және таңдалған өзара әрекеттесу тәсілінің салдарына жауапкершілікпен қарау қабілеті».	Өз тәжірибесін талдайды, қарым-қатынастың қай тәсілі ең тиімді болғаны туралы қорытынды жасайды. Нақты жағдайларда қолдануға дайын бір қағиданы анықтайды: «Егер күрделі әңгіме туындаса, мен...»	Рефлексияға арналған карточкалар, қорытынды формуласы бар слайд

**Диагностикалық сабақ
10-сабақ**

Күні	3-тоқсан, қаңтар
Сыныбы	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Қарым-қатынастағы мінез-құлық және құрдастарымен өзара әрекет ету
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың коммуникативтік мінез-құлқының ерекшеліктерін және құрдастарымен өзара әрекет ету сипатын зерделеу, эмоционалдық жағдайдың, қарым-қатынастың субъективті тәжірибесінің және жалғыздық сезімінің тұлғааралық қарым-қатынасты құру тәсілдеріне ықпалын анықтау.
Күтілетін нәтиже	– білім алушылардың коммуникативтік мінез-құлық ерекшеліктері және құрдастарымен өзара әрекет етуі туралы ақпарат алынды; – қарым-қатынас сипаты мен коммуникативтік стратегияларды таңдауға әсер етуі мүмкін эмоциялық күй ерекшеліктері анықталды; – айналасындағылардың қарым-қатынасына және әлеуметтік қатынастарды субъективті сезінуге байланысты өзара әрекет етудегі ықтимал қиындықтар анықталды; – білім алушылар қауіпсіз тұлғааралық қатынастарды қалыптастыру үшін ашық, құрметке негізделген және сындарлы қарым-қатынастың маңызын түсінді; – қосымша психологиялық-педагогикалық қолдауды қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақтың барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Біз қалай қарым-қатынас жасаймыз?» 5 минут	Білім алушылармен амандасып, сабақты шағын миға шабуылдан бастауды ұсынады. Тақтаға «Адаммен қарым-қатынасты не жайлы немесе, керісінше, күрделі етеді?» деген сұрақты жазады. Сенім, құрмет, әзіл сезімі, тыңдай білу, жеке шекара, қолдау, сын, қысым көрсету, елемеу және т.б. ассоциацияларды атауды ұсынады. Содан кейін риторикалық сұрақ қояды: «Неліктен кейде адам көпшіліктің арасында болып, үнемі біреумен қарым-қатынас жасаса да, өзін жалғыз сезінуі мүмкін?» Жеке жауап беруді талап етпейді, бұл сұрақты сабақ тақырыбына өту үшін қолданады. Қарым-қатынастың сапасы тек байланыстардың санымен ғана емес, адамның өзін қаншалықты тыңдалған, қабылданған және өзгелермен өзара әрекет ету барысында өз болмысын сақтай алатындығымен анықталатынын түсіндіреді.	Миға шабуылға қатысады, жайлы және қауіпсіз қарым-қатынастың сипаттарын атайды. Ұсынылған сұрақ бойынша ой бөлісіп, жалпы мысалдар келтіреді.	Сабақ тақырыбы жазылған слайд. Тақта немесе флипчарт. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Миға шабуылға қатысады, жайлы және қауіпсіз қарым-қатынастың сипаттарын атайды. Ұсынылған сұрақ бойынша ой бөлісіп, жалпы мысалдар келтіреді. Сабақ тақырыбы жазылған слайд. Тақта немесе флипчарт. Педагог-психологтің презентациясы немесе тірек материалы.		
2. «Біздің реакциямыздың астарында не жатыр?» 6 минут	Қарым-қатынасқа байланысты бірнеше жағдайды қарастыруды ұсынады: әңгімелесуші хабарламаға ұзақ уақыт жауап бермейді; достар тобы әңгімеге қосылуға шақырмайды; сыныптасы дәрежі жауап береді; білім алушы құрдасынан сын естиді; ортақ тақырыпты талқылау барысында пікірталас туындайды. Қандай сезімдер пайда болуы мүмкін екенін және олардың адамның кейінгі мінез-құлқына қалай әсер ететінін анықтауды сұрайды. Бір жағдайды әр адамның әртүрлі қабылдауы мүмкін екенін, ал эмоционалдық жағдай адамның басқа адамдардың сөздері мен әрекеттерін қалай түсіндіретініне әсер ететінін атап көрсетеді.	Ұсынылған жағдайлардағы ықтимал эмоционалдық реакциялар мен мінез-құлық нұсқаларын анықтайды. Конструктивті және тиімділігі төмен реакцияларды салыстырады.	Жағдаяттық карточкалар немесе слайдтар. Педагог-психологтің тірек материалы.
3. Диагностикаға дайындық және нұсқаулық 3 минут	Келесі бөлім білім алушылардың эмоционалдық жағдайы мен өзара әрекет ету ерекшеліктері туралы неғұрлым объективті түсінік алуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. Үш диагностикалық әдістемені таныстырады: Спилбергер–Ханиннің мазасыздық шкаласы, «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы, Е.Н. Осин мен Д.А. Леонтьевтің ЖСДС әдістемесі. Әр әдістеменің мақсаты мен орындалу тәртібін түсіндіреді. Жауаптардың дербестігіне, шынайылығына және жеке нәтижелердің құпиялылығына назар аударады.	Нұсқаулықты тыңдайды, құрылғыларын дайындайды, әдістемелерді орындау тәртібімен танысады.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалық әдістемелер жинағы, практикум жинағы.
4. Диагностикалық блок 21 минут	Диагностикалық әдістемелерді кезекпен орындауды ұйымдастырады. Нұсқаулықтың сақталуын және жұмыстың дербес орындалуын бақылайды. Қажет болған жағдайда жауаптардың мазмұнына ықпал етпей, техникалық және ұйымдастырушылық көмек көрсетеді.	Диагностикалық әдістемелерді өз бетінше орындайды, нұсқаулықтарды мұқият оқып, өз тәжірибесі мен қазіргі жағдайына сәйкес жауаптарды тандайды.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. <i>Спилбергер–Ханиннің мазасыздық шкаласы.</i>

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	Білім алушылардың жалпы жағдайын және жұмысты ұйымдастыру барысын бақылайды. Жеке нәтижелерді жарияламайды және білім алушылардың жауаптарын өзара талқылауына жол бермейді.	Жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды.	«Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьевтің ЖСДС әдістемесі. Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Практикум жинағы.
5. Диагностикадан кейінгі әңгіме. «Енді бастапқы сұраққа қайта оралайық» 7 минут	Сабактың басында қойылған риторикалық сұраққа қайта оралады: «Неліктен адам адамдардың арасында болып, соған қарамастан өзін жалғыз сезінуі мүмкін?» Өткізілген диагностика мазмұнын ескере отырып, қарым-қатынастың сапасына әсер ететін факторларды талқылауды ұсынады: мазасыздық, айналасындағы адамдардың қарым-қатынас тәжірибесі, қабылдану сезімі, өз ойын ашық білдіру және қолдау сұрай білу. Қарым-қатынастағы қиындықтар адамның қарым-қатынас орнатуға қабілетсіз екенін білдірмейтінін және өз-өзімен әрі айналасындағылармен саналы түрде жұмыс жасау арқылы өзгеруі мүмкін екенін атап көрсетеді. Қарым-қатынастың бірнеше конструктивті қағидасын талқылайды: өз сезімдері туралы айыптамай айту, әңгімелесушіні тыңдау, жеке шекараны құрметтеу, айтылған ойдың мағынасын нақтылау, асығыс қорытынды жасамау және тұрақты қиындықтар туындаған жағдайда қолдау сұрау.	Талқылауға қатысады, өз қорытындыларын тұжырымдайды. Сабактың басында қарастырылған жағдайларды эмоционалдық жағдай мен әлеуметтік қатынастардың коммуникацияға әсері туралы алған білімдерімен салыстырады. Қарым-қатынасты қауіпсіз әрі конструктивті ету үшін не істеуге болатыны туралы ой бөліседі.	Педагог-психологтің тірек материалы. Рефлексияға арналған сұрақ жазылған слайд. Конструктивті өзара әрекет ету туралы жадынама.
6. Сабакты аяқтау, қорытындылау 3 минут	Қысқаша рефлексия ұсынады: «Бүгінгі әңгімеден кейін өзіңіз үшін қарым-қатынастың қандай бір қағидасын маңызды деп санайсыз?» Білім алушыларға ашықтығы мен белсенді қатысқаны үшін алғыс білдіреді. Диагностика нәтижелері педагог-психолог тарапынан жеке өңделетінін және одан әрі	Конструктивті қарым-қатынас үшін маңызды деп санайтын бір қағиданы немесе ережені тұжырымдайды. Қажет болған жағдайда сұрақтар қояды немесе педагог-психологке жеке жүгінеді.	Педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат. Қауіпсіз және сындарлы өзара әрекет ету туралы жадынама.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу бағыттарын анықтау үшін пайдаланылуы мүмкін екенін түсіндіреді. Қарым-қатынаста тұрақты қиындықтар, оқшаулану сезімі немесе эмоционалдық жайсыздық байқалған жағдайда уақытылы қолдау сұраудың маңыздылығын еске салады.		

**Түзету-дамыту сабағы
11-сабақ**

Күні:	3-тоқсан, ақпан
Сыныбы:	10-сынып
Сабақтың тақырыбы:	Өз пікірін дәлелді түрде білдіру және белсенді тыңдау
Сабақтың мақсаты:	Өз ұстанымын білдіру және әңгімелесушімен немесе адамдар тобымен өзара әрекет ету барысында дәлел келтіру және белсенді тыңдау тәсілдерін қолдану.
Күтілетін нәтиже:	-қарым-қатынас барысында өз ұстанымын тұжырымдап, білдіреді; -өз пікірін негіздеу үшін дәлелдер келтіреді; -әңгімелесушіні мұқият тыңдап, оның ұстанымын ескере біледі; - жеке тұлғаға баға беруге және жанжалға ұласатын қарым-қатынасқа бармай, келіспейтінін білдіреді; - өз пікірін айтпас бұрын әңгімелесушінің ұстанымын нақтылап, оны өз сөзімен қайта тұжырымдайды.
Ұзақтығы:	45 минут

Сабақтың барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Өзімшіл болу – жаман ба?» провокациялық сұрағы 5 мин	Тақтаға мына тұжырымды жазады: «Кейде өзімшіл болу – дұрыс» . Білім алушылардан өз ұстанымын жылдам анықтауды сұрайды: келісемін / келіспеймін / күмәнданамын. «Дұрыс» жауаптың қандай екенін айтпайды. 2–3 қатысушыға өз таңдауын қысқаша түсіндіруді ұсынады.	Бастапқы ұстанымын анықтап, оны дәйектейді. Сыныптастарының пікірлерін тыңдайды.	Тұжырым жазылған слайд немесе тақта.
2. «Өзіңе қамқорлық жасау қай жерде аяқталады?» 7 мин	Бірнеше пікірді ұсынып, олардың қайсысында өзіне қамқорлық жасау, салауатты өзімшілдік немесе шектен тыс өзімшілдік байқалатынын анықтауды сұрайды. Мысалы: «Мен мұны жасағым келмейді, өйткені маған қолайсыз»; «Мен бәрімен бірдей келісе беруге міндетті емеспін»; «Басқалардың не сезінетіні маған бәрібір»; «Мен өз мүддемді таңдаймын, бірақ оның	Пікірлерді талқылайды, өз таңдауын түсіндіреді, әртүрлі ұстанымдарды салыстырады.	Пікірлер жазылған карточкалар.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	айналамдағыларға әсерін ескеремін»; «Досыма көмектеспеймін, өйткені өз шаруаларым бар». Бірмәнді емес жауаптарды талқылап, шекара адамның тек өзін таңдауы арқылы емес, өзгелерге қалай қарайтыны арқылы да айқындалатыны туралы қорытындыға жетелейді.		
3. Дебатқа дайындық 5 мин	Сыныпты екі командаға бөледі. Бір командаға «Салауатты өзімшілдік адамға қажет», екінші командаға «Өзімшілдік көбіне қарым-қатынас пен адамның дамуына кедергі келтіреді» деген ұстаным беріледі. Дебат ережелерін түсіндіреді: ұстанымды дәйектейміз, адамның өзіне баға бермейміз; алдымен әңгімелесушіні тыңдағанымызды көрсетеміз, содан кейін қарсылық білдіреміз; сөзін бөлмейміз.	Командада негізгі дәйектерді тұжырымдайды, қарсы тараптың ықтимал қарсылықтарын болжайды, сөйлейтін қатысушылардың рөлдерін бөледі.	Ұстанымдар жазылған карточкалар. Дайындық парақтары.
4. «Өзімшілдік: ресурс па, әлде мәселе ме?» дебаты 15 мин	Дебатты ұйымдастырады. Қарым-қатынас ережелерінің сақталуын қадағалайды. Әр сөзден кейін қарсы тарапқа алдымен естіген ұстанымын қысқаша тұжырымдауды ұсынады: «Менің дұрыс түсінгенім, сіз... деп айттыңыз ба?», содан кейін ғана қарсы дәйек келтіруді сұрайды. Қажет болған жағдайда жеке тұлғаға бағытталған пікірлерді тоқтатып, қатысушыларды тақырыпқа қайта бағыттайды: «Қазір біз адамды емес, ойды талқылап отырмыз».	Дәйектерін ұсынады, қарсы тарапты мұқият тыңдайды, олардың ұстанымын өз сөзімен қайта тұжырымдайды, нақтылаушы сұрақтар қояды, қарсы дәйектер келтіреді.	Таймер. Дебат ережелері жазылған карточкалар.
5. «Күшті дәйек» 6 мин	Дебаттан кейін әр командаға қарсы тараптың ең нанымды болған немесе ойлануға түрткі болған бір дәйегін таңдауды ұсынады. Талқылайды: «Өзің келіспейтін адамның орынды әрі салмақты ойын ести білуге бола ма?» Белсенді тыңдау келісу дегенді білдірмейтінін атап көрсетеді.	Екінші команданың бір дәйегін таңдап, оның неліктен маңызды болғанын түсіндіреді.	Командалардың жұмыс парақтары.
6. «Пікірің өзгерсе, ұстанымыңды да өзгерт» 4 мин	Білім алушыларды бастапқы тұжырымға қайта әкеледі. Өз ұстанымын қайта анықтауды ұсынады. Сұрайды: «Талқылаудан кейін кім өз пікірін өзгертті немесе нақтылады? Оған нақты не әсер етті?» Пікірталаста жеңудің емес, жаңа дәйектер пайда болғанда өз көзқарасын қайта қарастыра білудің құндылығын атап көрсетеді.	Ұстанымын қайта анықтайды, қалауы бойынша көзқарасында не өзгергенін түсіндіреді.	Бастапқы тұжырым жазылған тақта немесе слайд.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
7. Қорытынды 3 мин	Қорытындылайды: «Өз пікіріңді сенімді білдіру – өзгелерден қаттырақ сөйлеу деген сөз емес. Нық ұстаным – өз пікіріңді түсіндіре білу, өзге пікірді тыңдау және қажет болған жағдайда өз көзқарасыңды өзгерту немесе нақтылау қабілеті. Өзіне қамқорлық жасау да өзгелердің мүддесіне құрметпен қарауды жоққа шығармайды».	Қорытындыны тыңдайды, қалауы бойынша бүгін пайдалы болған бір дағдыны атайды.	Педагог-психологке арналған тірек материал.

Практикалық сабақ
12-сабақ

Күні:	3-тоқсан, ақпан
Сыныбы:	10-сынып
Сабақтың тақырыбы:	Жанжалды жағдаяттарды шешудің конструктивті тәсілдері
Сабақтың мақсаты:	Тұлғааралық жанжалдарды шешудің конструктивті стратегияларын қолдану.
Күтілетін нәтиже:	- жанжалдардың туындау себептерін түсінеді; - мінез-құлықтың конструктивті және конструктивті емес тәсілдерін ажыратады; - жанжалдың шиеленісуін тоқтата алады; - «Мен-хабарламасын» және белсенді тыңдау тәсілін қолданады; - екі тараптың да мүдделерін ескереді; жанжалды жағдайды шешудің ықтимал нұсқаларын ұсынады; - келіссөз жүргізе алады және қажет болған жағдайда көмекке жүгіне алады.
Ұзақтығы:	45 минут

Сабақтың барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Ашық талқылауға қолайлы жағдай қалыптастырады. Проблемалық сұрақ қояды: «Неліктен өзіңнің дұрыстығыңды дәлелдеуге тырысу кейде жанжалдың одан әрі шиеленісуіне әкеледі?» Ережелерді белгілейді: әңгімелесушінің ұстанымын құрметтеу, адамды жеке тұлға ретінде бағаламай, пікірді дәлелдеу, келіспеуге құқық.	Алғашқы пікірлерін білдіреді, дәлелдер келтіреді, жанжалдың шиеленісуінің ықтимал себептерін тұжырымдайды.	Проблемалық сұрақ жазылған слайд

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
2. Ұғымдарды енгізу 5 мин	Жанжал, ұстаным, мүдде, шекара, ымыра, ынтымақтастық ұғымдарын түсіндіреді. Жанжал тек пікірлердің әртүрлі болуынан ғана емес, сондай-ақ мүдделердің, күтілімдердің және оларға қол жеткізу тәсілдерінің сәйкес келмеуінен туындайтынын түсіндіреді. Талдау алгоритмін ұсынады: ФАКТІЛЕР → ҰСТАНЫМДАР → МҮДДЕЛЕР → ШЕКАРАЛАР → НҰСҚАЛАР → САЛДАР → ШЕШІМ.	Ұсынылған мысалдарды талдайды, ұстаным мен мүдденің айырмашылығын анықтайды. Нақтылаушы сұрақтар қояды.	Презентация, алгоритм сызбасы
3. Тәжірибені өзектендіру 5 мин	Кейс ұсынады: «Екі білім алушы бірлескен жоба дайындап жатыр. Біреуі жұмыстың басым бөлігін өзі орындап жатқанын ойлайды. Екіншісі серіктесі оны үнемі бақылап, өз бетінше шешім қабылдауға мүмкіндік бермейді деп есептейді. Жобаны тапсыруға екі күн қалды». Сұрақ қояды: «Бұл жерде не факт болып табылады? Қатысушылар қандай ұстанымда? Олардың ұстанымдарының артында қандай мүдделер болуы мүмкін?»	Кемінде үш нұсқа әзірлейді, әрқайсысының артықшылықтары мен тәуекелдерін талдайды, қысқа және ұзақ мерзімді салдарын болжайды. Ең негізделген стратегияны таңдап, өз дәлелдерін жазады.	Кейс жазылған карточка
4. Жеке практикалық бөлім 9 мин	Әр білім алушыға кейсті шешудің кемінде үш ықтимал стратегиясын өз бетінше әзірлеуді ұсынады. Мысалы: қазіргі міндеттерді бөлуді сақтау, міндеттерді қайта бөлу, келіссөз жүргізу, педагогті тарту. Әр стратегияны мына өлшемдер бойынша бағалауды сұрайды: әділдік, жанжалдың күшею қаупі, жобаға әсері, қатысушылар арасындағы қарым-қатынасқа ықпалы.	Кемінде үш нұсқа әзірлейді, әрқайсысының артықшылықтары мен тәуекелдерін талдайды, қысқа және ұзақ мерзімді салдарын болжайды. Ең негізделген стратегияны таңдап, өз дәлелдерін жазады.	«Шешімдер матрицасы» жұмыс парағы
5. Жұптық жұмыс 10 мин	Жұптар құрып, қарама-қарсы рөлдерді бөледі. А қатысушы: жұмысты бөлуді өзгерткісі келеді, себебі оны әділетсіз деп санайды. Б қатысушы: келісімді өзгерткісі келмейді,	Өз тарапының мүддесін білдіреді, нақтылаушы сұрақтар қояды, өз ұстанымын дәлелдейді, шешім нұсқаларын ұсынады. Қандай жеңілдіктерге жол	Рөлдер жазылған карточкалар

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	себебі өзіне тиесілі бөлігін орындап қойған деп есептейді. Шарттар: бір-бірін айыптауға, мәжбүрлеуге немесе ынтымақтастықтан бірден бас тартуға болмайды. Нақты келісімге келу қажет.	беруге болатынын, ал қайсысы жеке шекараны бұзатынын анықтайды. Қорытынды келісімді тұжырымдайды.	
6. Топтық жаттығу 8 мин	1) Сол жанжалдың келесі кезеңін ұсынады: «Келіссөз барысында қатысушылардың бірі екіншісін жеке басын қорлайтын сөздер айта бастайды. Екіншісі әңгімені жалғастыруға тырысқанымен, жағдай барған сайын шиеленісе түседі» . Топтарға мына сұрақтарды анықтауды ұсынады: 1) келіссөзді жалғастыруға бола ма; 2) рұқсат етілетін шекара қай жерде; 3) қандай әрекет нұсқалары бар; 4) өзара әрекеттесуді қашан тоқтату қажет; 5) кімнен көмек сұрауға болады.	Жағдайды талдайды, әртүрлі нұсқаларды салыстырады: әңгімені жалғастыру, үзіліс жасау, өзара әрекеттесуді тоқтату, педагогті немесе басқа ересек адамды көмекке тарту. Тәуекелдерді анықтап, таңдаған шешімін дәлелдейді.	Кейс карточкасы, А3 форматындағы қағаз, маркерлер
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Білім алушыларды бастапқы проблемалық сұраққа қайта бағыттайды. Талдауды аяқтауды ұсынады: «Жанжалды әлі де өз бетіңше шешуге болатынын қалай түсінуге болады? Өзара әрекеттесуді тоқтатудың қажеттілігін қандай белгілер көрсетеді? Бүгінгі талдаудан кейін бастапқы шешіміңізде не өзгерер еді?» Қорытынды жасайды: «Жанжалды конструктивті шешу міндетті түрде ымыраға келу дегенді білдірмейді. Кейде конструктивті шешім – өзара әрекеттесуді тоқтатып, көмекке жүгіну».	Жеке қорытындысын тұжырымдайды: «Жанжалды жағдайда мен алдымен...» Өзінің мінез-құлық стратегиясын таңдауда басшылыққа алатын бір критерийді және өзара әрекеттесуді тоқтату қажет болатын бір белгіні атайды.	Рефлексия карточкасы

Практикалық сабақ
13-сабақ

Күні:	3-тоқсан, наурыз
--------------	------------------

Сыныбы:	10-сынып
Сабақтың тақырыбы:	Жеке шекара және басқа адамдардың шекараларын құрметтеу
Сабақтың мақсаты:	Басқа адамдардың жеке шекараларын құрметтеуді ескере отырып, өз жеке шекараларын қорғаудың қауіпсіз тәсілдерін негіздеу.
Күтілетін нәтиже:	- «Жеке шекара» ұғымын түсінеді; - физикалық, эмоционалдық, жеке, әлеуметтік және цифрлық шекараларды ажыратады; - шекаралардың бұзылу жағдайларын анықтай алады; - сабырлы түрде «жоқ» деп айта алады; - өз шекараларын білдіру үшін құрметке негізделген сөз тіркестерін қолданады; - басқа адамдардың шекараларын құрметтеудің қажеттілігін түсінеді; - әрекет етудің қауіпсіз және конструктивті тәсілін таңдай алады.
Ұзақтығы:	45 минут

Сабақтың барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Проблемалық сұрақ қояды: «Егер адам “жоқ” десе, оның шешімін әрдайым қабылдау керек пе? Ал егер бұл шешім басқа адамдардың мүдделеріне байланысты болса ше?» Қауіпсіз талқылау ережелерін белгілейді: жеке мысалдарды талқыламау, басқалардың тәжірибесін бағаламау, жағдайды және нақты адамдардың әрекетін талқылау.	Алғашқы пікірлерін білдіреді, дәлелдер келтіреді, ықтимал пікір қайшылықтарын қарастырады.	Проблемалық сұрақ жазылған слайд
2. Ұғымдарды енгізу 5 мин	Жеке шекара, келісім, құрмет, қысым, жауапкершілік және шекараны бұзу ұғымдарын түсіндіреді. Шекаралардың физикалық, эмоционалдық, ақпараттық, уақыттық және цифрлық болуы мүмкін екенін түсіндіреді.	Ұғымдарды талдайды және бір жағдайдың әртүрлі жағдайда әртүрлі қабылдануы мүмкін екенін анықтайды.	Презентация, сызба
3. Тәжірибені өзектендіру 5 мин	Біrmәнді емес жағдайларды ұсынады: досы жеке кездесуде құпиясын айтуды сұрайды; сыныптасы өзінің жеке заттарын орындаушының рұқсатынсыз пайдаланудан бас тартса да, топ мүшесі ортақ жұмыстың бір бөлігін орындаудан бас тартады; танысы өтінішті қабылдамай, қарым-қатынасты жалғастыра береді. Қатысушылардың мүдделері қай жерде қарама-қайшы келетінін	Мүдделердің қай жерде қарама-қайшы келетінін анықтайды, әр қатысушының шекарасы қай жерде өтетінін белгілейді және шешім қабылдағанға дейін қандай жағдайларды ескеру қажет екенін атайды.	Кейстер жазылған карточкалар

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	анықтауды және әр адамның шекарасын ескеруді ұсынады.		
4. Жеке практикалық жұмыс 9 мин	Көп факторлы кейс ұсынады: «Досыңыз маңызды тапсырмада сізден көмек сұрады. Сіз отбасымен бірге кешті алдын ала жоспарлап қойғансыз. Досыңыз сіздің көмектесе алатыныңызға күмәнданса да, “бас тартуға болмайды” деп өтінеді». Кемінде үш әрекет нұсқасын әзірлеуді және әрқайсысының салдарын болжауды сұрайды.	Өртүрлі нұсқаларды қарастырады: келісу, бас тарту, шектеулі түрде көмек ұсыну, өз жоспарын кейінге қалдыру және т.б. Әр нұсқаның өзіне және басқа адамға тигізетін салдарын салыстырады, ең қолайлы нұсқаны таңдап, оны дәлелдейді.	«Салдары таңдау» – жұмыс парағы
5. Жұптық жұмыс 10 мин	Жұптарға жанжалды жағдай ұсынады: «Екі қатысушы бірлескен жоба дайындауда. Біреуі екіншісінің жұмыс барысын үнемі бақылап, есеп беруін талап етеді. Екінші қатысушы мұны өзінің жеке кеңістігіне араласу деп санайды. Қарым-қатынасты бұзбай, нақты шекараларды белгілеу қажет».	Екі тараптың да ұстанымын білдіреді, мүдделерін анықтайды, шекараларын тұжырымдайды, бірнеше келісім нұсқасын ұсынады және ең әділ нұсқаны таңдайды. Таңдалған нұсқаның екі тарапқа да қолайлы болу себебін түсіндіреді.	Рөлдер жазылған карточкалар, талдау парағы
6. Топтық практикалық жұмыс 8 мин	Әр топқа мынадай жағдай ұсынады: «Адам сізден өзі туралы ақпаратты таратпауыңызды сұрады. Кейін бұл ақпарат жалпы іске немесе оның қауіпсіздігіне әсер етуі мүмкін екені анықталды». Жаңа жағдайларды қосып, сұрақтар қояды: «Жағдай өзгерді ме? Қандай мүдделер пайда болды? Құпиялылықты сақтау жалғыз дәлел бола ма? Өз бетінше шешім қабылдауды қашан тоқтатып, ересек адамнан/маманнан көмек сұрау қажет?»	Жаңа ақпаратты талдайды, бастапқы шешімін қайта қарайды немесе оны қорғайды. Жауапкершілік шекарасын анықтайды, тәуекелді бағалайды және ересек адамға/маманға қашан жүгіну қажет екенін түсіндіреді.	Қосымша шарттары бар карточкалар, А3 форматындағы қағаз, маркерлер
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	Білім алушыларды бастапқы проблемалық сұраққа қайта бағыттайды. Сұрақтарға жауап беруді ұсынады: «Қазір жеке шекаралар туралы нені түсіндім? Мүдделердің әрқашан бұзылуы жанжал дегенді білдіре ме? Қандай жағдайда өзара әрекеттесуді тоқтату қажет?» Қорытынды жасайды: «Шекараны құрметтеу – тек “жоқ” деп айта білу емес. Бұл басқа	Өз қорытындысын және жеке қағидасын тұжырымдайды: «Мен өз шекарамды және басқа адамның шекарасын ... болған жағдайда құрметтеймін». Өз бетінше шешім қабылдау жеткіліксіз болатын және ересек адамның көмегі қажет болатын жағдайды анықтайды.	Рефлексия карточкасы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	адамның “жоқ” деген жауабын ести білу, жауапкершіліктің шекарасын түсіну және өзара әрекеттесуді қысымға немесе қауіпті жағдайға айналған кезде уақытында тоқтата білу».		

Түзету-дамыту сабағы
14-сабақ

Күні	3-тоқсан, наурыз
Сыныбы	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Буллинг және психологиялық қысым кезіндегі қауіпсіз мінез-құлық стратегиялары
Сабақтың мақсаты	Буллинг және психологиялық қысым кезінде қауіпсіз әрекет ету және дер кезінде көмек сұрау дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтиже	– психологиялық қысым мен буллинг жағдаяттарын таниды; – қауіпсіз және қауіпсіз емес әрекет ету тәсілдерін ажыратады; – қысым жағдайында әрекет ету алгоритмін қолданады; – қауіпсіз емес өзара әрекет етуді тоқтату және жағдаяттан шығу тәсілдерін пысықтайды; – қауіп немесе қысым сақталған жағдайда қолдау алу үшін кімге және қалай жүгіну керектігін анықтайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Қысым қай жерден басталады?» 5 мин	Бірнеше қысқа жағдаятты ұсынады: «Достары біреуге жағымсыз видео жіберуге үгіттейді»; «Топ батылдығыңды дәлелдеуді талап етеді»; «Сыныптастар: «Бізбен бірге болмасаң, бізге қарсысың» дейді; «Чатта біреуді әдейі елемей, мазақтайды». «Қай сәтте қалыпты ықпал қысымға айналады?» деген сұрақ қояды. Дайын жауап бермей, білім алушыларды қысым белгілерін өз бетінше анықтауға жетелейді.	Жағдаяттарды талқылап, адамның еркін таңдау мүмкіндігін жоғалтатын сәтін анықтайды және өз ұстанымдарын түсіндіреді.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Сұрақ көрсетілген слайд.
2. «Стоп-кадр» 8 мин	Сыныпты шағын топтарға бөледі. Әр топ бір жағдаят алып, қысым пайда болатын сәтке дейінгі қысқа көріністі дайындайды. Ықтимал жағдаяттар: топтың сыныптасын жәбірлеуге қатысуға қысым жасауы; хат алмасуды	Топ ішінде рөлдерді бөлісіп, қысқа көрініс дайындайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	өшіруді талап ету; ортақ чаттағы мазақ пен коқан-лоққы; жасөспірімді өзі қаламайтын әрекетке мәжбүрлеу; жеке ақпаратты тарату. Білім алушылардың шынайы оқиғаларын пайдаланбауы маңызды болып табылады.		
3. «Өрі қарай не болады?» 12 мин	Әр топ көріністі сахналайды. Қысым шегіне жеткен сәтте психолог «Токта!» деп, сыныпқа оқиғаның ықтимал жалғасын таңдауды ұсынады. Содан кейін әртүрлі қатысушылар кезекпен мына нұсқаларды байқап көреді: бағыну; агрессивті жанжалға түсу; үндемеу; сабырмен бас тарту; жағдаяттан кету; сенім артатын адамға жүгіну. Әр нұсқадан кейін психолог: « Бір минуттан соң не болады? Ал ертең не болуы мүмкін? » деп сұрайды. Жауапты бірден бағаламай, топқа салдарын өздері байқауға мүмкіндік береді.	Бақылайды, жалғастыру нұсқаларын ұсынады, рөлдік көріністерге қатысады және әр әрекет тәсілінің қысқа мерзімді әрі ықтимал кейінгі салдарын талдайды.	«Токта» карточкалары. Педагог-психологтің тірек материалы.
4. «Қауіпсіз шығу» 7 мин	Топтарға жағдаяттардың бірін қайталауды ұсынады, бірақ бұл жолғы міндет қысымнан қауіпсіз шығу алгоритмін көрсету. Психолог сабыр сақтауға, дауға араласпауға, жеке шекараны белгілеуге, байланысты тоқтатуға, қауіпсіз жерге баруға, маңызды ақпаратты сақтауға және көмек сұрауға назар аударады.	Қауіпсіз стратегияны қолданып, жағдаятты қайта сахналайды. Әр көріністен кейін топ қандай әрекеттер жағдаяттан шығуды қауіпсіз еткенін қысқаша атайды.	Қауіпсіз мінез-құлық алгоритмі жазылған карточка.
5. «Алғашқы ересек адам көмектеспесе» 5 мин	«Ересек адамға айтқаныңмен, мәселе шешілмесе не істеу керек?» деген сұрақ ұсынады. Топпен бірге кейінгі әрекеттердің ретін талқылайды. Көмек сұрау алғашқы әңгімемен аяқталмайтынын атап көрсетеді. Жағдаят сақталса, сенім артуға болатын басқа ересек адамға немесе маманға қайта жүгіну қажет.	Кейінгі әрекеттердің нұсқаларын ұсынып, қолдау сұрау ретін құрастырады.	«Көмек сұрау бағыты» сызбасы.
7. «Шығуға көмектесетін сөз орамы» 5 мин	Қатысушылардан қысым жағдайында қолдануға болатын қысқа сөздерді атауды сұрайды: « Мен мұны істемеймін »; « Бұл маған қолайсыз »; « Токта »; « Мен кетемін »; « Мен қатысқым	Сөз нұсқаларын ұсынып, дауыстап айтады. Қалауы бойынша оларды жұпта пысықтайды.	Сөз тіркестері жазылған карточкалар.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	келмейді»; «Маған көмек керек». Қауіпсіз сенімділік қокан-локқыны, қорлауды немесе күшін дәлелдеуді қажет етпейтініне назар аударады.		
7. Аяқтау 3 мин	Қорытындылайды: «Қысым жағдайында мінсіз сөздерді табу әрдайым міндетті емес. Ең бастысы жағдаяттың қауіпті бола бастағанын дер кезінде байқау, оған қатысу арқылы қысымды қолдамау, жағдаяттан кету және көмек сұрау. Адам қолдауға неғұрлым ерте жүгінсе, жағдаятты тоқтатуға мүмкіндік соғұрлым көп болады».	Қорытындыны тыңдап, қажет болған жағдайда сұрақтар қояды.	Педагог-психологтің тірек материалы.

Практикалық сабақ
15-сабақ

Күні	3-тоқсан, сәуір
Сыныбы	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Құндылықтар, өмірлік мақсаттар және жеке басымдықтар
Сабақтың мақсаты	Маңызды шешімдер қабылдау барысында жеке құндылықтар, өмірлік мақсаттар мен басымдықтардың өзара байланысын талдау.
Күтілетін нәтиже	– «Құндылық → басымдық → мақсат → әрекет» өзара байланысын түсінеді және қолданады; - өзі үшін маңызды құндылықтарды анықтай алады; - маңызды және екінші кезектегі нәрселерді ажыратады; - жеке мақсатын тұжырымдап, оған қол жеткізудің алғашқы қадамдарын анықтайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1.Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен амандасады, сабақтың тақырыбын хабарлайды. Қауіпсіз әрі қолайлы ахуал қалыптастырады. «Біздің шешімдерімізге көбінесе не әсер етеді: қазіргі кездегі қалауымыз ба, әлде болашақта қол жеткізгіміз келетін нәрсе ме?» деген сұрақ қояды.	Алғашқы пікірлерін білдіреді, қысқаша мысалдар келтіреді, жұмыс ережелерін қабылдайды.	Сабақ тақырыбы жазылған слайд
2. Ұғымдарды енгізу 5 мин	«Құндылық», «басымдық», «мақсат», «қажеттілік» ұғымдарын қысқаша түсіндіреді. Өзара	Ұғымдар арасындағы байланысты талдайды. «Егер	Презентация, тақта

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	байланысты көрсетеді: ҚҰНДЫЛЫҚ → БАСЫМДЫҚ → ТАҢДАУ → ӘРЕКЕТ → САЛДАР. Құндылық нақты шешімдерге әсер еткен жағдайда ғана басымдыққа айналатынын атап көрсетеді.	адам білім алуға уақыт бөлуге дайын болмаса, білім беруді басымдық деп айтуға бола ма?» деген сұраққа жауап береді. Өз ұстанымын дәлелдейді.	
3.Тәжірибені өзектендіру 5 мин	«Құндылықтар компасы» жаттығуын өткізеді. Тақтаға төрт бағытты орналастырады: «Мен», «Адамдар», «Болашақ», «Даму». Құндылықтарды тиісті бағыттарға бөлуді ұсынады. «Бір құндылық бірден бірнеше бағытқа қатысты болуы мүмкін бе?» деген сұрақты талқылайды.	Құндылықтарды бағыттарға бөледі, өз таңдауын түсіндіреді, құндылықтар мен өмірлік шешімдер арасындағы байланысты анықтайды.	«Құндылықтар компасы» плакаты, карточкалар
4. Жеке практикалық бөлім 9 мин	«Менің басымдықтар пирамидам» жаттығуы. Әр білім алушыға 10 карточка береді: отбасы, денсаулық, білім, достық, ақша, мансап, шығармашылық, еркіндік, демалыс, тұлғалық даму. Тапсырма: алдымен 7 құндылықты, кейін 5, одан соң 3 құндылықты таңдап, соңында ең маңызды 1 құндылықты қалдыру. «Неліктен дәл осы құндылықты таңдадыңыз?» деген сұрақ қояды. Содан кейін «Менің мақсатым» жаттығуы: бір құндылықты таңдап, соған байланысты мақсат тұжырымдауды ұсынады.	Құндылықтарды маңыздылығына қарай орналастырады, өз таңдауын түсіндіреді. Бір жеке мақсатын тұжырымдап, оның өзі үшін неліктен маңызды екенін анықтайды.	Құндылықтар жазылған карточкалар, жұмыс парағы
5. Жұптық жұмыс: өз жағдаятын талдау 10 мин	«Мақсат па, әлде қалау ма?» жаттығуын ұсынады. Жұптарға карточкалар береді: « Көп саяхаттағым келеді », « Мектепті жақсы аяқтағым келеді », « Спортпен айналысқым келеді », « Университетке түскім келеді », « Көбірек ақша тапқым келеді ». Міндет – қалауды нақты мақсатқа айналдыру. Содан кейін « Алғашқы қадам » тапсырмасы: әр мақсатқа осы аптада жасауға болатын бір нақты қадамды анықтау.	Жұппен жұмыс істеп, қалауларды нақты мақсаттарға айналдырады. Мерзімін, әрекеттерін және алғашқы қадамын анықтайды. Бір мысалды ұсынады.	Мақсаттар жазылған карточкалар, парақтар
6. Өзін-өзі реттеу тәсілдерін топтық талқылау 8 мин	«Күрделі таңдау» жаттығуы. Топтарға жағдайлар ұсынады: « Ертең емтихан, бірақ достар кездесуге шақырды »; « Қосымша жұмыс пен қосымша	Жағдайларды талқылайды, басымдықтарды анықтайды, әртүрлі шешімдердің	Жағдайлар жазылған карточкалар, маркерлер, флипчарт

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	дайындықтың бірін таңдау қажет»; «Сүйікті ісіңмен айналысуға мүмкіндік бар, бірақ ол бос уақытыңның бір бөлігінен бас тартуды талап етеді». Міндет: құндылық → басымдық → шешім → салдар тізбегін анықтау. Содан кейін «Болашақтың кеңесі» тапсырмасын орындауды ұсынады – топ жағдайдағы адамға кеңес тұжырымдайды.	салдарын қарастырады және конструктивті нұсқасын ұсынады.	
7. Қорытындылау, рефлексия 5 мин	«Менің келесі таңдауым» жаттығуын ұсынады. Сұрақтарға жауап беруді сұрайды: «Қазір мен үшін шын мәнінде не маңызды?» «Бүгінгі таңдауым менің болашағыммен қалай байланысты?» «Қандай әрекетімді өзгертуге дайынмын?» Сабақты мына оймен қорытындылайды: «Саналы таңдау – шығынсыз таңдау емес, өз шешіміңнің салдарын түсінуге дайын болу».	Жеке қорытындысын тұжырымдайды және таңдаған басымдығымен байланысты бір нақты әрекетті анықтайды.	Рефлексия карточкасы

Түзету-дамыту сабағы
16-сабақ

Күні	4-тоқсан, сәуір
Сыныбы	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Бастамашылдық, көшбасшылық қасиеттер және шешімді жауапкершілікпен қабылдау
Сабақтың мақсаты	Шешімді саналы түрде таңдау және оның өзіне әрі топқа тигізуі мүмкін салдарын бағалау арқылы бастамашылдық пен көшбасшылық қасиеттерді дамыту.
Күтілетін нәтиже	– топтық міндеттерді шешуде бастама көтереді; – тиімді көшбасшылықтың күшті жақтарын анықтайды; – өз шешімдерінің өзі мен өзгелер үшін ықтимал салдарын талдайды; – шешім қабылдағанда топ мүшелерінің пікірін ескереді; – бастамашылдықты, көшбасшылықты және өзгелерді бақылауға ұмтылысты ажыратады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Көшбасшы деген кім?» 5 мин	«Жетелейді», «ықпал етеді», «жауап береді» деген үш сөзді көрсетеді. Олардың қайсысы көшбасшыны дәлірек сипаттайтынын таңдап, өз таңдауын түсіндіруді ұсынады. Содан кейін «Адам	Нұсқаны таңдап, пікірін дәлелдейді, көшбасшылық пен өзгелерді басқаруға ұмтылудың	Сөздер жазылған слайд немесе карточкалар.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	өзгелерге ықпал ете алса, бұл оның көшбасшы бола алатынын білдіре ме?» деп сұрайды. Көшбасшылық, бедел және бақылау арасындағы айырмашылықты түсінуге жетелейді.	айырмашылықтарын талқылайды.	
2. «Капитансыз команда» ойыны 8 мин	Сыныпты шағын топтарға бөліп, жетекші тағайындамай қысқа тапсырма орындауды ұсынады. Мысалы, 3 минут ішінде жасөспірімдерге пайдалы мектеп жобасының идеясын ойлап табу. Кімнің бастама көтеретінін, кімнің қатысушыларды біріктіретінін, кімнің шешім ұсынатынын және кімнің шетте қалатынын бақылайды. Тапсырмадан кейін қатысушыларды бағаламай, топ ішінде көшбасшылықтың іс жүзінде қалай пайда болғанын талқылайды.	Жұмысты өздері ұйымдастырып, рөлдерді бөліседі, идеялар ұсынып, бірлескен шешімдер қабылдайды.	Тапсырма жазылған карточкалар. Қағаз, маркерлер.
3. «Шешімнің құны» 7 мин	Топтарға «уақыт жоғалтпау үшін шешімді өзін қабылдау», «барлығының пікірін сұрау», «жауапкершіліктің бір бөлігін басқаға беру» және «өз нұсқамды табандылықпен қорғау» сияқты көшбасшылық шешімдердің бірнеше нұсқасын ұсынады. Әр шешім бойынша неден ұтамыз, неден айырылуымыз мүмкін және салдарымен кім бетпе-бет келеді деген сұрақтарға жауап беруді сұрайды.	Шешімдерді талдап, олардың артықшылықтарын, тәуекелдерін және топ үшін ықтимал салдарын анықтайды.	Шешімдер жазылған карточкалар.
4. «Көшбасшылық компас» арт-тапсырмасы 10 мин	Әр топқа көрнекі «Көшбасшылық компасты» жасауды ұсынады. Ортасында «Мен көшбасшы ретінде», айналасында төрт сектор «Мен неге сүйене аламын?», «Маған не кедергі келтіруі мүмкін?», «Өзгелерден нені ескеру маңызды?», «Мен не үшін жауап беруге дайынмын?». Міндет мінсіз көшбасшыны бейнелеу емес, шынайы қасиеттер мен даму бағыттарын көрсету екенін атап өтеді.	Сөздерді, белгілерді, суреттерді және қысқа тіркестерді пайдаланып, постер жасайды. Жауапты көшбасшылыққа көмектесетін және кедергі келтіретін қасиеттерді анықтайды.	Үлкен форматты қағаз. Стикерлер. Маркерлер.
5. «30 секундта шешім қабылдау» ойыны 7 мин	Топтарға көшбасшы тез шешім қабылдауы қажет қысқа жағдаяттарды ұсынады: команда ортақ тапсырманы орындап үлгермей жатыр; екі қатысушы жанжалдасты; көпшілік тәуекелді нұсқаны ұсынды; бір қатысушы өз бөлігін орындай алмай жатыр; топ жылдам және сапалырақ шешімнің бірін таңдауы керек. Таңдау уақытын 30 секундпен шектейді. Шешімнен кейін үш сұрақ қояды: «Неліктен осыны таңдадыңдар? Әрі қарай не болады? Салдары үшін жауап беруге дайынсыңдар ма?»	Шешімді жылдам қабылдап, оны дәлелдейді, салдарын болжайды және қажет болса таңдауын түзетеді.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Таймер.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
6. «Көшбасшылық ықпал жауапкершілік» 5 мин	Топтарды «Көшбасшылық компасқа» қайта оралтады. Постерге «Егер мен өзгелерге ықпал етсем, онда...» формуласын ең сәтті аяқтайтын бір сөйлем қосуды сұрайды. Ұсынылған нұсқаларды талқылап, өз ықпалының салдары үшін жеке жауапкершілікті түсінуге жетелейді.	Сөйлемнің жалғасын тұжырымдап, нұсқаларды салыстырады және постерлерін толықтырады.	Постерлер. Стикерлер.
7. Аяқтау 3 мин	«Бастама әрекет етуге дайын болудан, ал жауапты көшбасшылық өз шешімінің салдарын ойлауға дайын болудан басталады. Өзгелерге ықпал ету қол жеткізгің келетін нәтижені ғана емес, таңдауыңның неге әкелуі мүмкін екенін де ескеру» деп қорытындылайды.	Қорытындыны тыңдап, қалауы бойынша жауапты көшбасшылықтың бір қағидасын атайды.	Педагог-психологтің тірек материалы.

Түзету-дамыту сабағы

17-сабақ

Күні	3-тоқсан, мамыр
Сыныбы	10-сынып
Сабақтың тақырыбы	Кәсіби қызығушылықтар және білім алу мүмкіндіктері
Сабақтың мақсаты	Өз қызығушылықтарын, мүмкіндіктері мен өмірлік басымдықтарын ескере отырып, кәсіби өзін-өзі саналы түрде анықтау және жеке мақсат қою дағдыларын дамыту.
Күтілетін нәтиже	– өз қызығушылықтарын, күшті жақтарын және маңызды өмірлік бағдарларын анықтайды; – жеке ерекшеліктерін кәсіби қызметтің ықтимал бағыттарымен сәйкестендіреді; – кәсіби жолды таңдау кезінде өз қалауы мен сыртқы күтулерді ажыратады; – одан әрі дамуға байланысты жеке мақсат тұжырымдайды; – оған жетудің нақты қадамдарын анықтайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. «Бұл сенің жолың ба?» 5 мин	Тақтаға: «Таңдалған жолдың шынымен өз жолың екенін қалай түсінуге болады?» деген сұрақ жазады. Жасөспірімдерге кәсіби таңдауға әсер етуі мүмкін факторларды атауды ұсынады: қызығушылықтар, қабілеттер, ақша, ата-ананың пікірі, достар, бедел, қоғамның күтулері, кездейсоқтық. Жауаптарды	Пікірлерін білдіреді, кәсіби таңдауға әсер ететін факторларды атайды, өз қалауы мен сыртқы күтулердің айырмашылығын талқылайды.	Тақта немесе слайд. Стикерлер.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	бағаламайды. Кәсіби өзін-өзі анықтау «мінсіз мамандықты» іздеу емес, өзін және өз басымдықтарын біртіндеп түсіну екенін түсіндіреді.		
2. «Менің кәсіби пазлым» 8 мин	«Маған қызық», «Менің қолымнан келеді», «Мен үшін маңызды», «Мен дамытуға дайынмын» санаттары жазылған карточкалар таратады. Әр санаттан 2–3 позиция таңдап, өзінің «пазлын» құрастыруды ұсынады. Кәсіби бағыт қызығушылықтар, мүмкіндіктер және құндылықтардың тоғысқан жерінде қалыптасатынына назар аударады.	Сипаттамаларды таңдайды, жеке пазл құрастырады, өзі үшін ең маңызды элементтерді анықтайды.	Карточкалар. Парақтар. Стикерлер.
3. «Мамандықты микроскоппен қарау» ойыны 8 мин	Топтарға бір мамандықты немесе кәсіби бағытты таңдауды ұсынады. Міндет – оған атауы арқылы емес, мазмұны арқылы қарау: «Бұл қызметте нені білу және істей алу қажет? Қандай қасиеттер көмектеседі? Не қиын болуы мүмкін? Адам бұл жұмыстан не алады? Өзгелерге қалай пайда келтіре алады?» Талқылаудан кейін: «Мамандық адамға тек ұнайтындықтан ғана сәйкес келе ме?» деп сұрайды.	Таңдалған бағытты әр қырынан талдайды, талаптарды, артықшылықтарды, қиындықтарды және қажетті қасиеттерді анықтайды.	Мамандықтар/бағыттар жазылған карточкалар. Парақтар.
4. Арт-практика «Менің бағытым» 10 мин	«Бүгінгі меннен – болашақтағы өзіме» атты визуалды карта жасауды ұсынады. Парақта үш нүкте белгіленеді: «Қазір қайдамын?» → «Қайда жеткім келеді?» → «Оған не жақындатады?» . Суреттер, символдар, сөздер, бағыттауыштарды қолдануға болады. Мақсаттың орындалуы едәуір дәрежеде жасөспірімнің өз әрекетіне байланысты болуы керектігіне назар аударады.	Жеке карта жасайды, қазіргі жағдайын, қалаған бағытын және ықтимал даму қадамдарын көрсетеді.	A4/A3 қағазы. Маркерлер. Стикерлер.
5. «Мақсат па, әлде арман ба?» 6 мин	Бірнеше тұжырым ұсынады: «Емтихандарды жақсы тапсырғым келеді»; «Университетке түскім келеді»; «Табысты болғым келеді»; «Оқу жылының соңына дейін таңдаған емтиханға дайындалып, дайындық жоспарын құрамын»; «Көпшілік алдында сөйлеу дағдымды дамытып, кемінде екі мектеп іс-шарасында сөз сөйлеймін» . Қайсысы арман, тілек немесе нақты мақсат екенін анықтауды ұсынады. Содан кейін бір-екі тұжырымды бірге нақтылайды.	Тұжырымдарды салыстырады, нақты мақсаттың белгілерін анықтайды, жалпы тілектерді түсініктірек әрі қолжетімді мақсаттарға айналдырады.	Тұжырымдар жазылған карточкалар.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
6. «Алғашқы қадам» 5 мин	Әр білім алушыдан өз картасынан бір мақсат таңдап, үш сұраққа жауап беруді сұрайды: «Осы аптаның өзінде не істей аламын?»; «Маған не кедергі болуы мүмкін?»; «Кедергі туындаса, мен не істеймін?» Кәсіби өзін-өзі анықтау бір ғана түпкілікті шешімнен емес, шағын әрі нақты әрекеттерден қалыптасатынын атап өтеді.	Алғашқы нақты қадамды тұжырымдайды, ықтимал кедергіні және оны еңсеру тәсілін анықтайды.	«Менің алғашқы қадамым» карточкасы.
7. Қорытынды 3 мин	«Егер дәл қазір болашақ өміріңнің бәрін білу міндетті болмаса, бүгін өзің туралы нені түсіну маңызды?» деген сұрақпен аяқтайды. Жауаптардан кейін қорытындылайды: «Кәсіби жолды таңдау мамандықтан емес, өзіңді түсінуден басталады. Мақсат өмір бойына арналған түпкілікті шешім болуы міндетті емес. Ең бастысы – бағытты білу, байқап көру, тәжірибе жинау және өз жолыңды біртіндеп нақтылау».	Сұраққа жауап береді, өзі туралы жасаған бір қорытындысын немесе жаңалығын атайды.	Педагог-психологтің тірек материалы.

11-сынып
Практикалық сабақ
1-сабақ

Күні	1-тоқсан, қыркүйек
Сыныбы	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Психологиялық тұрақтылық және өмірлік өзгерістер жағдайына бейімделу
Сабақтың мақсаты	Өмірдегі өзгермелі жағдайларға бейімделуге әсер ететін жеке ерекшеліктерді талдау.
Күтілетін нәтиже	– өмірдегі өзгерістердің эмоционалдық жағдайы мен мінез-құлқына қалай әсер етуі мүмкін екенін түсінеді; – өзінің бейімделу ресурстарын анықтайды, өзгерістерге әрекет ету тәсілдерін талдайды; – бейімделудің және психологиялық тұрақтылықты сақтаудың конструктивті стратегияларын таңдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен амандасады, сабақтың тақырыбын хабарлайды. «Бір сөз – өзгеріс туралы» жаттығуын ұсынады: «Өмірдегі өзгерістер дегенде ойыңызға қандай сөздер келеді?» Өзгерістердің әртүрлі қабылдануы мүмкін екенін атап көрсетеді: мүмкіндік, белгісіздік, қиындық, жаңа кезең және т.б.	Бір сөзбен өз ассоциацияларын атайды. Сыныптастарының жауаптарын тыңдайды. Жұмысқа дайындалады.	Сабақ тақырыбы жазылған слайд

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
2. Ақпараттық бөлім «Өзгерістер неге бейімделуді қажет етеді?» 6 мин	«Психологиялық тұрақтылық» және «бейімделу» ұғымдарын түсіндіреді. Мысалдар арқылы мектеп бітіру, мамандық таңдау, әдеттегі ортаның өзгеруі, көшіп-қону, жаңа міндеттердің пайда болуы бұрынғы мінез-құлық үлгілерін қайта қарауды талап етуі мүмкін екенін көрсетеді. Психологиялық тұрақтылық өзгерістердің болмауын білдірмейтінін, керісінше өзгермелі жағдайда әрекет ету қабілетін сақтап, қолжетімді ресурстарды пайдалана білуді білдіретінін атап көрсетеді.	Тыңдайды. Ақпаратты өздеріне таныс жағдайлармен байланыстырады. «Неліктен бір өзгерісті әр адам әртүрлі қабылдауы мүмкін?» деген сұраққа жауап береді.	Презентация, «Өзгеріс → реакция → бейімделу» сызбасы
3. «Не өзгереді?» жаттығуы 6 мин	Жағдаяттар жазылған карточкаларды ұсынады: «басқа қалаға оқуға түсу», «жоспарланған сапардың болмауы», «жаңа ұжым», «болашаққа қатысты жоспарлардың өзгеруі», «жаңа міндеттердің пайда болуы». Әр жағдайда нақты ненің өзгеретінін анықтауды сұрайды: күн тәртібі, қоршаған орта, қарым-қатынас, күтілімдер, жауапкершілік, эмоционалдық жағдай, жоспарлар.	Жағдаяттарды талдайды. Қандай өзгерістер орын алатынын және олардың қандай реакциялар тудыруы мүмкін екенін анықтайды. Әр жағдайда адамға нені қайта бейімдеу қажет болатынын талқылайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар
4. Практикалық жаттығу «Бақылау аймағы» 8 мин	Өзгерістерге қатысты жағдайды таңдауды ұсынады. Парақты екі бөлікке бөледі: «Мен басқара аламын» және «Мен басқара алмаймын». Адамның нақты әрекеттерін оған тәуелді емес жағдайлардан ажыратуға көмектеседі. «Өз күшімді қай нәрсеге бағыттаған пайдалы?» деген сұрақ қояды.	Факторларды екі аймаққа бөледі. Өз ықпал ету аймағына жататын әрекеттерді анықтайды және 1–2 ықтимал әрекетті тұжырымдайды.	«Бақылау аймағы» жұмыс парағы
5. «Бейімделу маршруты» топтық жұмысы 10 мин	Әр топқа өмірлік жағдайға қатысты кейс ұсынады. Алгоритм береді: 1. Не өзгерді? 2. Адам не сезінуі мүмкін? 3. Қандай қиындықтар туындауы мүмкін? 4. Адамда қандай ресурстар бар? 5. Бақылау аймағында не бар? 6. Алғашқы қандай қадам жасауға болады? Кейін әр топ шешімін қысқаша таныстырады.	Кейсті ұсынылған алгоритм бойынша талдайды. Ықтимал эмоционалдық реакцияларды, ішкі және сыртқы ресурстарды анықтайды. Бейімделудің конструктивті тәсілін таңдайды. Топтың шешімін таныстырады.	Кейс, «Бейімделу маршруты» жұмыс парағы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
6. «Өзгерістер кезіндегі менің тіректерім» жеке жаттығуы 7 мин	Төрт блоктан тұратын жеке ресурстар картасын құруды ұсынады: «Маған сабыр сақтауға не көмектеседі»; «Мен не істей аламын»; «Кімге жүгіне аламын»; «Жоспарым іске аспаса не істей аламын». Білім алушылардың өз бетінше кіммен және немен бөлісуге дайын екенін анықтауына назар аударады.	Ресурстар картасын толтырады. Өзін қолдаудың жеке тәсілдерін, адамдар мен қолдау көздерін, өзінің күшті жақтары мен ықтимал балама әрекеттерін анықтайды.	«Менің тіректерім» жұмыс парағы
7. Қорытындылау және рефлексия 5 мин	Қорытынды жасайды: «Өзгерістерге бейімделу – барлық жағдайды толық бақылауға тырысу емес, өз реакцияңды байқау, ресурстарды пайдалану, стратегияны өзгерту және қажет болған жағдайда қолдау сұрау қабілеті». «Егер жағдай өзгерсе, мен...» жаттығуын ұсынады. Сөйлемді аяқтауды сұрайды: «Егер жағдай өзгерсе, мен...»	Жеке сөйлемін жалғастырады. Өзгерістерге бейімделуге көмектесетін бір ресурсты немесе әрекетті атайды.	Рефлексия карточкалары

**Практикалық сабақ
2-сабақ**

Күні	1-тоқсан, қыркүйек
Сыныбы	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Эмоциялық шиеленісті басқару және психологиялық әл-ауқатты сақтау
Сабақтың мақсаты	Жоғары жүктеме жағдайында психологиялық әл-ауқатты сақтау үшін эмоциялық өзін-өзі реттеу тәсілдерін қолдану.
Күтілетін нәтиже	– эмоциялық шиеленістің белгілерін ажыратады; – жүктемені арттыратын факторларды анықтайды; – модельденген жағдайларда өзін-өзі реттеу тәсілдерін қолданады; – қалпына келудің тиімді тәсілін таңдап, психологиялық әл-ауқатты қолдаудың жеке алгоритмін құрастырады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 мин	Білім алушылармен амандасады, сабақтың тақырыбын хабарлайды. Қысқаша «Жүктеме деңгейі» жаттығуын ұсынады: «Сіз үшін шамадан тыс жүктемені байқауға не көбірек көмектеседі?» Жүктеме шамадан тыс болған кезде оны уақытында байқаудың маңызды	Шиеленістің бір белгісін немесе сигналын атайды. Сыныптастарының жауаптарын тыңдайды. Жұмысқа дайындалады.	Сабақ тақырыбы жазылған слайд

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	екенін атап көрсетеді. Шиеленіс – ағзаның табиғи реакциясы екенін, бірақ оны уақытында танып, басқара білу маңызды екенін түсіндіреді.		
2. Ақпараттық бөлім «Эмоциялық шиеленіс қалай пайда болады?» 6 мин	Жоғары жүктеме, жағдайды бағалау, эмоциялық және денелік реакциялар арасындағы байланысты түсіндіреді. Мысалдар арқылы емтихандар, дедлайндар, бірнеше міндетті қатар орындау адамның жүктеме деңгейін әртүрлі сезінуіне әкелуі мүмкін екенін көрсетеді. «Жүктеме → жағдайды бағалау → реакция → өзін-өзі реттеу тәсілі» сызбасын ұсынады.	Ақпаратты тыңдайды. Оны өздеріне таныс жағдайлармен байланыстырады. Эмоциялық, денелік және мінез-құлықтық шиеленіс белгілерін анықтайды.	Презентация, сызба
3. «Шамадан тыс жүктеменің сигналдары» жаттығуы 6 мин	Кейс ұсынады: «Бір уақытта бірнеше бақылау жұмысына дайындалу; емтихан мен демалыстың қатар келуі; уақыт тапшылығы жағдайында маңызды шешім қабылдау қажеттілігі». Ерте байқалатын шиеленіс белгілерін анықтауды сұрайды.	Жағдайларды талдайды. Шиеленістің ерте белгілерін анықтап, ықтимал салдарын болжайды.	Кейстер жазылған карточкалар
4. «Әрекет етуден бұрын тоқта» практикалық жаттығуы 8 мин	Қысқаша алгоритммен таныстырады: 1. Тоқтау. 2. Өз жағдайыңды атау. 3. Баяу тыныс алу немесе зейінді басқаға аудару арқылы реакция қарқындылығын төмендету. 4. Алдағы ең жақын әрекетті анықтау. Алгоритмді бейтарап оқу жағдаяттарында пысықтауды ұсынады.	Таңдалған жағдайда алгоритмді бірізді қолданады. Әр кезеңнің эмоциялық реакциядан саналы әрекетке көшуге қалай көмектесетінін атап көрсетеді.	«Әрекет етуден бұрын тоқта» жұмыс парағы
5. «Жүктемені басқару стратегиясы» топтық жұмысы 10 мин	Әр топқа күрделі, жоғары жүктемелі жағдаят ұсынады. Сұрақтар қояды: «Шиеленісті не күшейтеді?» «Қазір нені өзгертуге болады?» «Қай өзін-өзі реттеу тәсілі тиімдірек?» «Жүктемеден кейін қалпына келуге не көмектеседі?» «Басқа адамның қолдауы қашан қажет?» Шешімдерді қысқаша таныстыруды ұйымдастырады.	Кейсті талдайды. Өзін-өзі реттеу және қалпына келу тәсілдерін таңдап, оларды негіздейді. Топтың шешімін ұсынады.	Кейстер, талдау парағы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
6. «Менің қалпына келу алгоритмі» жеке жаттығуы 7 мин	Төрт тармақтан тұратын жеке алгоритм құруды ұсынады: «Шамадан тыс жүктемені қалай байқаймын?»; «Алғашқы минуттарда не істей аламын?»; «Жүктемеден кейін қалпыма келуге не көмектеседі?»; «Өзім жалғыз шеше алмасам, кімге жүгіне аламын?»	Жеке алгоритмін құрастырады. Өзін-өзі реттеудің шынайы тәсілдері мен қолдау көздерін таңдайды.	Жұмыс парағы
7. Қорытындылау және рефлексия 5 мин	Қорытынды жасайды: «Өзін-өзі реттеу жүктемені жоймайды, бірақ реакцияны басқаруға және әрекет ету қабілетін сақтауға көмектеседі». Сөйлемді аяқтауды ұсынады: «Жоғары жүктеме кезінде мен үшін пайдалы әрекет ... болады».	Жеке қорытындысын тұжырымдайды және қолдануға дайын бір тәсілді атайды.	Рефлексия карточкалары

Диагностикалық сабақ
3-сабақ

Күні	1-тоқсан, қазан
Сыныбы	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Кәметке толған адамның құқықтық қауіпсіздігі: әкімшілік және қылмыстық жауапкершілік негіздері
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың өз бетінше ересек өмірге дайындалу кезеңіндегі психологиялық әл-ауқаты мен өзара қарым-қатынас ерекшеліктерін бағалау, сондай-ақ олардың шешімдердің саналы қабылдануына, құқықтық нормалардың сақталуына және қауіпсіз мінез-құлыққа әсер ететін тұлғалық және тұлғааралық факторларын анықтау.
Күтілетін нәтиже	– білім алушылардың психологиялық әл-ауқаты мен тұлғааралық өзара әрекет ету ерекшеліктері туралы ақпарат алынды; – білім алушылардың дербес шешім қабылдау үшін маңызды болып саналатын өзіне, айналасындағыларға және әлеуметтік өзара әрекет етуге қатынасының ерекшеліктері анықталды; – өз әрекеттері мен олардың ықтимал құқықтық салдары үшін жеке жауапкершілікті түсіну өзектендірілді; – қажет болған жағдайда қосымша психологиялық-педагогикалық қолдауды қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталды
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 5 мин	Білім алушылармен амандасып, еркін әрі сабырлы ахуал қалыптастырады. 11-сынып тек мектептегі оқу аяқталатын кезең ғана емес, сонымен қатар дербестіктің артуымен	Өз пікірлерін білдіреді, ұсынылған сұраққа жауап береді, жауапкершілікпен байланысты жағдайларға мысалдар келтіреді.	Сабақтың тақырыбы мен мақсаты көрсетілген слайд.. Педагог-психологтің

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	байланысты кезең екенін атап өтеді: білім беру ұйымына түсу, жұмысқа орналасу, әртүрлі әлеуметтік институттармен өз бетінше қарым-қатынас жасау. Ересек адамның дербестігі тек құқықтардың кеңеюін ғана емес, қабылданған шешімдер үшін жауапкершіліктің артуын да білдіретінін түсіндіреді. Сабақты «Адам өз әрекетінің салдары үшін толық жауап бере алатындай қашан жеткілікті дәрежеде ересек болады?» деген сұрақтан бастайды. Бір ғана дұрыс жауапты талап етпейді, бұл сұрақты әрі қарайғы талқылауға негіз ретінде ұсынады. Сабақтың талқылау және диагностикалық бөлімнен тұратынын, оның мақсаты – білім алушылардың дербес өмірге өту кезеңіндегі психологиялық ресурстарын жақсырақ түсіну екенін хабарлайды.	Педагог-психологтің түсіндірмесін тыңдап, жұмыс тәртібіне дайындалады.	презентациясы немесе тірек материалы
2. «Дербестік: құқық па, әлде жауапкершілік пе?» 7 мин	Таңдау еркіндігі мен жауапкершіліктің өзара байланысын қысқаша талқылауды ұйымдастырады. Бірнеше жағдаятты қарастыруды ұсынады: жанжалға қатысу, басқа адамның ақпаратын немесе суретін тарату, басқа адамның мүлкіне зиян келтіру, банк картасын немесе деректерін басқа адамға беру, компаниямен бірге «компания үшін» әрекет ету. Құрдастарының ықпалымен қабылданған шешім жеке жауапкершілікті жоймайтынын атап көрсетеді. Әрекет жасамас бұрын тоқтап, жағдайды бағалап, әрекеттің салдарын ойлау қабілетінің маңызын атап өтеді.	Ұсынылған жағдаяттарды талдайды, дербес таңдау қай жерде көрінетінін және топ ықпалы қай жерде болуы мүмкін екенін анықтайды. Ықтимал салдарын талқылайды, асығыс шешім қабылдамауға көмектесетін ішкі қасиеттерді тұжырымдайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар немесе слайдтар. Педагог-психологтің тірек материалы
3. Диагностикаға дайындық және нұсқаулық 3 мин	Диагностикалық бөлімге көшеді. Психологиялық әл-ауқат пен айналадағы адамдармен өзара қарым-қатынас ерекшеліктері дербес мінез-құлықтың маңызды ресурстары екенін түсіндіреді: өзін түсінетін, қарым-	Нұсқаулықты тыңдайды, әдістемелерді орындау тәртібімен танысады. Қажет болған жағдайда ұйымдастырушылық сипаттағы сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалық

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	қатынас орната алатын, ішкі тірегін сақтай алатын адам жағдайды жақсырақ бағалап, айналасындағыларға тәуелсіз шешім қабылдай алады. Екі әдістемені ұсынады және оларды орындау тәртібін түсіндіреді. Жеке нәтижелердің құпия сақталатынын, дұрыс немесе бұрыс жауаптардың болмайтынын және өз тәжірибесіне сүйене отырып шынайы жауап беру қажеттігін атап көрсетеді.		сауалнамалар жинағы, практикалық тапсырмалар жинағы
4. Диагностика жүргізу 25 мин	Диагностикалық әдістемелерді бірізді орындауды ұйымдастырады. 1. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы – сұрақтарды мұқият оқып, өз тәжірибесіне сәйкес жауаптарды таңдауды ұсынады. 2. К. Риффтің жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқат шкаласы – өзіне және айналасындағыларға деген көзқарасқа, дербестікке, өмірлік бағыт-бағдарға және субъективті әл-ауқат сезіміне қатысты сұрақтарға назар аударуды ұсынады. Диагностика барысында жұмыс барысын бақылайды, тек техникалық және ұйымдастырушылық көмек көрсетеді. Білім алушылардың жеке жауаптарына түсініктеме бермейді, олардың нәтижелерін бір-бірімен салыстырмайды және алдын ала көрсеткіштерін жарияламайды.	Нұсқаулықты тыңдайды, әдістемелерді орындау тәртібімен танысады. Қажет болған жағдайда ұйымдастырушылық сипаттағы сұрақтар қояды.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Экспресс-сауалнама
5. «Ересектерге тән шешім қабылдауға не көмектеседі?» 3 мин	Диагностика аяқталғаннан кейін білім алушыларды сабақтың басында қойылған сұраққа қайта бағыттады. Алғашқы жауаптарын талқылау және диагностикалық тапсырмаларды орындау нәтижелерімен салыстыруды ұсынады. Құқықтық қауіпсіздік жазалауды есте сақтаудан емес, тоқтай білу,	Ересек әрі салмақты шешім қабылдауға көмектесетін бір факторды тұжырымдайды, мысалы: ойластырылған шешім қабылдау, ішкі тірек, дербестікті бағалау, қысымға қарсы тұра білу,	Педагог-психологтің тірек материалы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	өзінің жағдайын бағалау, айналадағылардың ықпалын және өз әрекетінің ықтимал салдарын түсіну қабілетінен басталатынын атап көрсетеді. Қажет болған жағдайда құзыретті ересек адамнан немесе маманнан кеңес алудың маңыздылығына назар аударады, әсіресе жағдай күмән немесе қауіп тудырған кезде.	салдарын түсіну, көмек сұрау және т.б.	
6. Сабақты аяқтау және қорытындылау 2 мин	Сабақты қорытындылайды. Диагностика нәтижелері педагог-психолог тарапынан өңделіп, психологиялық жағдайдың ерекшеліктерін және әрі қарайғы қолдау бағыттарын анықтау үшін пайдаланылатынын түсіндіреді. Топтағы жеке нәтижелерді жарияламайды. Өңгімелесуді жеке жауапкершілікке баса назар аударумен аяқтайды: дербес өмір ересек адамның тек өз қалауына ғана емес, өзіне және басқа адамдарға тигізетін ықтимал салдарын ескере отырып шешім қабылдай білуін талап етеді.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Қажет болған жағдайда сұрақтар қояды. Психологиялық әл-ауқат, дербестік, айналадағы адамдардың ықпалы және жауапты мінез-құлық арасындағы байланысты түсінеді.	Педагог-психологке жеке кеңес алуға жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат

**Түзету-дамыту сабағы
4-сабақ**

Бөлім	Мазмұны
Күні	1-тоқсан, қазан
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Ересек өмірге қадам басу кезіндегі еңбек және азаматтық қауіпсіздік
Сабақтың мақсаты	Білім алушыларда олардың еңбек және азаматтық құқықтары бұзылуы мүмкін жағдаяттарды тану және ересек өмірге қадам басу кезінде қауіпсіз және құқыққа сай әрекет ету тәсілін таңдау дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	- қауіпті немесе күмәнді жұмысқа орналасу белгілерін таниды; - тоқтату және шарттарды, құжаттарды немесе ақпаратты қосымша тексеру қажет жағдайларды анықтайды; - құжаттарға қол қою, дербес деректерді беру және заңды маңызы бар іс-әрекеттер жасау кезінде тәуекелдерді таниды; - жағдаяттың сипатына байланысты мүмкін болатын әрекет алгоритмін анықтайды; - еңбек және азаматтық құқықтарды қорғаудың мүмкін болатын ықтимал тәсілдері мен инстанцияларын атай алады; - күмәнді немесе заңсыз талаптан бас тарту үшін конструктивті сөз орамдарын қолданады; - кеңес пен көмекке жүгіну қауіпсіз және жауапты мінез-құлықтың бір бөлігі екенін түсінеді.

Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Сен келісер ме едің?» 5 мин	Слайдта хабарландыруды көрсетеді: «Түлектерге қосымша жұмыс! Тәжірибе қажет емес. Табыс – 300 000 тг-ден бастап. Бүгін бастауға болады. Шартты сынақ мерзімінен кейін рәсімдейміз. Рәсімдеу үшін жеке куәліктің түпнұсқасын қалдыру қажет. Шешімді бүгін қабылдау керек». 20 секунд ішінде өз ұстанымын анықтауды ұсынады: «келісер едім», «алдымен тексерер едім», «бас тартар едім». Дауыс беруден кейін сұрайды: «Бұл ұсыныста сізді тоқтап, алдымен ақпаратты тексеруге не мәжбүр етеді?» Жауаптарды тіркеп, формуланы ұсынады: «ТОҚТА → ТЕКСЕР → НАҚТЫЛА → ШЕШІМ ҚАБЫЛДА». Тақырыпқа бағыттайды: жуық арада көпшілігі өз бетінше жұмысқа орналасады, құжаттар рәсімдейді, мемлекеттік қызметтерді пайдаланады, шарттар жасайды және шешімдер қабылдайды. Ересек өмірдегі дербестік – бәрін білу міндеті емес, дер кезінде тоқтап, ақпаратты тексеріп, қалай қауіпсіз әрекет ету керектігін түсіне білу екенін атап өтеді.	Дауыс береді, таңдауын түсіндіреді. Хабарландырудан күмән тудыратын тұжырымдарды табады. Шешім қабылдар алдында қандай ақпаратты тексергісі келетінін атайды.	Бос жұмыс орны туралы хабарландыруы бар слайд. «ТОҚТА → ТЕКСЕР → НАҚТЫЛА → ШЕШІМ ҚАБЫЛДА» слайды.
2. «Занды, күмәнді әлде ТОҚТА?» жаттығуы 10 мин	Сыныпты 4–5 шағын топқа бөліп, өмірлік жағдаяттар жазылған карточкаларды таратады. Оларды үш аймаққа бөлуді ұсынады: «Әрекет етуге болады», «Нақтылау/тексеру қажет», «ТОҚТА – келісуге болмайды». Мысалдар: «Жұмысты бастамас бұрын еңбек шартын мұқият оқуды ұсынады және оның бір данасын береді»; «Әзірге шартсыз жұмыс істей бер, ұнасаң – кейін рәсімдейміз»; «17 жастағы қызметкерге түнгі ауысымға шығуды ұсынады»; «Құжатты оқыма, бұл стандартты нысан, жай ғана қол қоя сал»; «Рәсімдеу үшін дербес деректерді сұрайды, бірақ ақпараттың бір бөлігі не үшін қажет екені түсініксіз»; «Жұмыс беруші жұмыс аяқталғанға дейін жеке куәлікті кепілге қалдыруды талап етеді»; «Шетелде жұмысқа	Топтарда карточкаларды талдап, үш аймаққа бөледі. Қандай белгілер күмән тудыратынын және нені тексеру қажет екенін талқылайды. 1–2 карточка бойынша қорытындысын сыныпқа ұсынады.	«Занды, күмәнді әлде ТОҚТА?» карточкалар жинағы. Топқа арналған жұмыс парақтары.

	орналастыру үшін белгісіз делдал ақшаны алдын ала жеке банк картасына аударуды сұрайды»; «Сынақ мерзімі еңбек шартында көрсетілген». Аймақты таңдап қана қоймай, «Шешім қабылдар алдында нені тексеру немесе нақтылау қажет?» деген сұраққа жауап беруді сұрайды. Даулы карточкаларды қысқаша талқылауды ұйымдастырады.		
3. Кейс-практикум «Бұл менің басымнан өтті. Менің әрекеттерім?» 10 мин	Әр топқа бір кейс ұсынады: 1) жалақы төленбейді, ал жұмыс беруші шағымдана, мүлде төлемеймін деп қорқытады; 2) жұмысқа орналасу кезінде жеке куәлікті кепілге қалдыруды талап етеді; 3) құжатты оқуға уақыт бермей, дереу қол қоюды ұсынады; 4) бейтаныс адам құжаттарды рәсімдеуге көмектесуді ұсынады, бірақ жеке куәліктің фотосын, банк деректерін және SMS-кодты сұрайды; 5) әлеуметтік желіде шетелде жоғары жалақы төленетін жұмыс ұсынады және «орынды брондау» үшін алдын ала төлем талап етеді. Төрт сұраққа жауап беруді сұрайды: «Мені не алаңдатуы тиіс?», «Мен бірден не істемеуім керек?», «Мен қауіпсіз түрде не істей аламын?», «Егер құқықтарым бұзылған болса, кімге жүгінемін?» Шешімдерді қысқаша таныстыруды ұйымдастырып, әрекеттердің қауіпсіз реттілігіне назар аударады.	Кейсті талдайды. Тәуекел белгілерін анықтап, қандай әрекеттерден аулақ болу керектігін тұжырымдайды. Қауіпсіз мінез-құлық нұсқасын және көмекке жүгінудің ықтимал тәсілін ұсынады. Шешімін сыныпқа таныстырады.	Кейс-жағдаяттар жазылған карточкалар. «Не болды? – Не істемеу керек? – Не істеу керек? – Кімге жүгіну керек?» жұмыс парағы.
4. «Баспалдақ емес, бағыттаушы» практикумы 10 мин	Құқық бұзылған жағдайда жүгінетін органдардың бір ғана әмбебап реттілігі болмайтынын түсіндіреді: алдымен жағдайдың сипатын анықтап, содан кейін сәйкес әрекет тәсілін таңдау қажет. Төрт бағыт ұсынады: 1. Еңбек құқықтарына қатысты мәселе – құжаттар мен дәлелдерді сақтау → жұмыс берушіге/еңбек қатынастары жөніндегі құзыретті органға жүгіну → қажет болған жағдайда заңда көзделген қорғау тәсілдерін пайдалану. 2. Алаяқтыққа күдік – ақша мен деректерді беруді тоқтату →	Бағыттаушы-схемамен жұмыс істейді. Өз кейсін сәйкес бағытпен байланыстырады. Қауіпсіз әрекеттердің реттілігін құрып, таңдауын түсіндіреді.	«Құқықтарды қорғау бағыттаушысы» схема-плакаты. Кейс карточкалары. Стикерлер, маркерлер.

	хат алмасуды, байланыс деректерін, чектерді және басқа дәлелдерді сақтау → полицияға/құзыретті органға жүгіну. 3. Құжаттарға немесе мемлекеттік қызметке қатысты мәселе – бұл сұраққа қай мемлекеттік орган жауапты екенін анықтау → ресми өтініш беру арнасын пайдалану. 4. Неге қол қойып жатқанымды түсінбеймін – қысыммен қол қоймау → танысуға уақыт сұрау → түсіндірме немесе кеңес алу → шешім қабылдау. Кейстерді топтарға қайта беріп, сәйкес бағытты анықтауды ұсынады. Негізгі дағды – не болғанын түсіну және жағдайға сай кімге жүгіну керектігін таңдау екенін атап өтеді.		
5. «Қысым орнына кідіріс» тренингі 6 мин	Жұппен қысымға жауап беруді жаттықтыруды ұсынады. Мынадай репликалар береді: «Жылдамырақ қол қой, бәрі қол қояды»; «SMS-тегі кодты айт – бұл жай ғана растау»; «Құжатты қалдыр, әйтпесе рәсімдемейміз»; «Ақшаны бүгін аудар, ертең орын бос болмайды»; «Неге уайымдайсың? Сен енді ересексің ғой». «КІДІРІС → ШЕКАРА → ӘРЕКЕТ» формуласы бойынша жауап беруді ұсынады. Сөз тіркестер тізімін береді: «Алдымен құжатты толық оқып шығамын, содан кейін шешім қабылдаймын»; «Растау кодтарын ешкімге бермеймін»; «Құжатты кепілге қалдырмаймын»; «Алдымен ұйымды және ұсыныстың шарттарын тексеремін»; «Маған ойлануға уақыт керек. Шешімімді кейін хабарлаймын». Сенімді түрде бас тарту – жанжал емес екенін атап өтеді. Кейде тоқтап, «Алдымен тексеремін» деудің өзі жеткілікті.	Жұппен кезек-кезек қысым жағдайларын және конструктивті жауаптарды рөлдік түрде орындайды. Рөлдерімен алмасады. Қалауы бойынша өз тұжырымдарын ұсынады.	Репликалар жазылған карточкалар. «КІДІРІС → ШЕКАРА → ӘРЕКЕТ» көмекші карточкасы. Сөз тіркестер тізімі.
6. Қорытынды. «Ересек өмірдегі қауіпсіздіктің 5 ережесі» 4 мин	Экранға бес ережені шығарады: 1. Мазмұнын түсінбейінше, ҚОЛ ҚОЙМАЙМЫН. 2. Кімге және не үшін қажет екенін түсінбей, құжаттарды, дербес деректерді, құпиясөздер мен кодтарды БЕРМЕЙМІН. 3. Егер мені асықтырып, ұсынысты тексермеген болсам, АҚША ТӨЛЕМЕЙМІН. 4. Шарттарды, хат алмасуды, чектерді және басқа растауларды САҚТАЙМЫН. 5. Қалай әрекет ету керектігін білмесе, КӨМЕККЕ	Бес ереженің бірін таңдайды. Қалауы бойынша таңдауын түсіндіреді. Нақты өмірлік жағдайда қолдануға дайын бір	«Ересек өмірдегі қауіпсіздіктің 5 ережесі» слайды/жадынамасы.

	ЖҮГІНЕМІН. Білім алушыға өзі ерекше маңызды деп санайтын бір ережені таңдауды ұсынады. Сабақты мына оймен аяқтайды: «Ересектік – бәрін жалғыз шешу емес. Ересектік – дер кезінде тоқтап, тексеріп, сұрақ қойып, қауіпсіз емес шешімнен бас тартып, қажет болса көмекке жүгіне білу».	әрекетті немесе ережені атайды.	
--	--	--	--

Практикалық сабақ
5 – сабақ

Күні	2-тоқсан, қараша
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Экстремалды және дағдарыстық жағдаяттардағы әрекет ету алгоритмдері және құқықтарды қорғау
Сабақтың мақсаты	Төтенше және дағдарыстық жағдайларда қауіпсіз әрекеттер мен құқықтарды қорғау алгоритмдерін қолдану.
Күтілетін нәтижелер	– білім алушылар төтенше немесе дағдарыс жағдайындағы іс-әрекеттің басымдықтарын анықтайды; – қауіпсіз әрекеттердің реттілігін қолданады; – төтенше жағдайлар жедел қызметтерге және уәкілетті ересектерге жүгінуді қажет ететін жағдаяттарды ажыратады; – тәуекелді арттырмай, өз құқықтарын қорғау тәсілдерін таңдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 минут	Білім алушылармен амандасып, сабақтың тақырыбын хабарлайды. «Өмірлік жағдайда қайсысы маңыздырақ: жылдам әрекет ету ме, әлде алгоритм бойынша әрекет ету ме?» деген сұрақ қояды. Жауаптарды белгілеп, әрекет ету жылдамдығы қауіпсіз әрекеттердің реттілігі сақталған жағдайда ғана маңызды деген ойға жетелейді.	Қысқаша пікірлерін білдіреді. Әрекеттердің басымдығы туралы бастапқы түсініктерін тұжырымдайды.	Тақырып көрсетілген слайд.
3. «Дағдарыстық жағдаяттағы басымдықтар» ақпараттық блогы 6 минут	Әмбебап логиканы түсіндіреді: тікелей қауіпті бағалау → өз қауіпсіздігін қамтамасыз ету → жағдайға байланысты қауіпті аймақтан кету немесе оны жою → шұғыл көмекке жүгіну → негізгі ақпаратты хабарлау → тікелей қауіп жойылғаннан кейін құқықтарды қорғаудың заңды тәсілдерін пайдалану. Нақты әрекет ету алгоритмі жағдайдың сипатына байланысты болатынын атап көрсетеді.	Ақпаратты тыңдайды. Алгоритм кезеңдерін таныс жағдайлармен байланыстырады. Неліктен өмір мен денсаулықты қорғау құқықтарды кейіннен қорғаудан бұрын тұратынын түсіндіреді.	Презентация, алгоритм сызбасы.

3. «Алдымен не істеу керек?» жаттығуы 6 минут	Бірнеше жағдаят ұсынады: қоғамдық жерде қауіп төнуі; бейтаныс ортада құжаттар мен телефонды жоғалту; бейтаныс адамның қысым көрсетуі; шұғыл қызметтердің көмегін қажет ететін оқиға. Әр жағдайда бірінші кезектегі қауіпсіз әрекетті анықтап, өз таңдауын негіздеуді сұрайды.	Бірінші кезектегі әрекетті анықтайды. Неліктен дәл осы әрекет тәуекелді азайтуға көмектесетінін түсіндіреді.	Жағдаяттар жазылған карточкалар.
4. «Оқиға туралы хабарлама» практикалық жаттығуы 8 минут	Шұғыл көмекке жүгіну құрылымын ұсынады: не болды; адам қай жерде орналасқан; тікелей қауіп немесе зардап шеккендер бар ма; қандай көмек қажет. Қысқа хабарламаны модельдеуге арналған кейстер береді.	Берілген құрылым бойынша хабарлама құрастырады. Хабарламада қажетсіз мәліметтерсіз, қажетті ақпараттың бар-жоғын тексереді.	«Оқиға туралы хабарлама» жұмыс парағы.
5. «Қауіпсіздік және құқықтарды қорғау» топтық жұмысы 10 минут	Тікелей қауіп жойылғаннан кейін өз құқықтарын қорғау қажет болатын кейстерді таратады. Мыналарды анықтауды ұсынады: 1. Қауіпсіздік үшін алдымен не істеу керек? 2. Кімге жүгіну қажет? 3. Қандай фактілерді сақтау немесе хабарлау маңызды? 4. Тәуекелдің күшеюіне жол бермеу үшін қандай әрекеттерді жасамау керек? 5. Құқықтарды қорғаудың қандай заңды тәсілі қолжетімді?	Кейсті алгоритм бойынша талдайды. Тікелей қауіпсіздікті қамтамасыз ету әрекеттері мен құқықтарды кейіннен қорғау әрекеттерін ажыратады. Шешімдерін таныстырады.	Кейстер, талдау алгоритмі.
6. «Менің әрекет ету тәртібім» жеке жаттығуы 7 минут	Ұсынылған жағдаяттардың бірін таңдап, 5–6 қадамнан тұратын әрекеттер ретін өз бетінше құрастыруды ұсынады. Басқа адамдардың немесе тиісті қызметтердің көмегі қай кезеңде қажет болатынын белгілеуді сұрайды.	Әрекеттердің ретті алгоритмін құрастырады, оның қауіпсіздігі мен шынайылығын тексереді.	Жұмыс парағы.
7. Қорытындылау және рефлексия 5 минут	Сабакты қорытындылайды: дағдарыстық жағдайда эмоцияның әсерімен әрекетті ойдан құрастырып жібермей, алдымен қауіпті анықтау, қауіпсіздікті қамтамасыз ету, көмекке жүгіну, содан кейін құқықтарды қорғаудың заңды тәсілдерін пайдалану маңызды екенін атап көрсетеді. «Егер жағдай қауіпті бола бастаса, мен ең алдымен ... тексеремін» деген сөйлемді аяқтауды ұсынады.	Жеке қорытындысын тұжырымдайды. Қауіпсіз мінез-құлықтың негізгі бір қағидасын атайды.	Рефлексияға арналған карточкалар.

**Диагностикалық сабак
6-сабак**

Күні	2-тоқсан, қараша
Сынып	11-сынып
Сабактың тақырыбы	Стресс жағдайындағы психологиялық әрекет ету стратегиялары

Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың эмоциялық жай-күйі мен стресске төзімділік ерекшеліктерін бағалау, мазасыздық деңгейі, стресс жүктемесі және көңіл күйдің төмендеуі шиеленіс жағдайында ахуалды қабылдауға, мінез-құлыққа және әрекет ету тәсілдерін таңдауға қалай ықпал етуі мүмкін екенін анықтау.
Күтілетін нәтижелер	– білім алушылардың эмоциялық жай-күй ерекшеліктері және мазасыздық, стресс пен көңіл күйдің төмендеу белгілерінің айқындық деңгейі туралы ақпарат алынды; – білім алушылар эмоциялық жай-күй, жағдайды қабылдау және стресс кезіндегі мінез-құлық арасындағы өзара байланысты пайымдады; – әрекет етудің конструктивті немесе тиімділігі төмен тәсілдерін таңдауға ықпал етуі мүмкін жеке факторлар анықталды; – қажет болған жағдайда қосымша психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Бір жағдай - әртүрлі реакция» 5 мин	Білім алушылармен амандасып, ойша мынадай жағдайды елестетуді ұсынады: маңызды оқиға немесе шешім қабылдайтын сәт жақындап қалды, уақыт аз, ал дәл осы кезде бірнеше мәселе қатар туындайды. «Неліктен бір жағдай бір адам үшін шешуге болатын міндетке айналса, екінші адамға одан шығатын жол жоқтай көрінеді?» деген сұрақ қояды. Дайын жауап бермей, білім алушылардың негізгі пікірлерін белгілейді. Болып жатқан жағдайды қабылдауға тек жағдайдың өзі емес, адамның ішкі жай-күйі де әсер ететінін түсінуге жетелейді. Бүгін осы байланысты диагностикалық әдістеменің көмегімен де тереңірек қарастыратынын түсіндіреді.	Болжамдарын айтады, шиеленісті жағдайларға берілетін әртүрлі реакцияларға мысал келтіреді. Адамдардың бірдей жағдайларды неліктен әртүрлі қабылдайтынын талқылайды. Сабақтың тақырыбы және мақсатымен танысады.	Сабақтың тақырыбы және талқылауға арналған сұрақ көрсетілген слайд. Презентация немесе педагог-психологтің тірек материалы.
2. «Жүктеме кезінде бізбен не болады?» 5 мин	Стрестің психологиялық қырын қысқаша түсіндіреді. Ұзаққа созылған ширығу немесе жоғары эмоциялық жүктеме кезінде адамның өзін-өзі сезінуі ғана емес, болып жатқанды қабылдауы да өзгеретінін түсіндіреді: зейінді шоғырландыру, шешімнің бірнеше нұсқасын көру, импульсивті реакцияларды бақылау, жағдайды объективті бағалау қиындауы мүмкін. Айқын	Тындап, ақпаратты күнделікті өмірдегі жағдайлармен байланыстырады. Қатты ширығу кезінде адамның мінез-құлқында болуы мүмкін өзгерістерді атайды: ашушандық, қашқақтау, зейіннің	Педагог-психологтің тірек материалы. «Стресс - жай-күй - қабылдау - мінез-құлық» слайды.

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	мазасыздық, жиналған стресс немесе көңіл күйдің төмендеуі тығырық сезімін күшейтіп, мінез-құлыққа әсер етуі мүмкін екенін атап өтеді. Бұл ретте эмоциялық жай-күй адамның болмысын түпкілікті айқындамайтынын, уақытылы қолдау мен қолайлы еңсеру тәсілдерін қолдану арқылы өзгеруі мүмкін екенін атап көрсетеді.	төмендеуі, импульсивтілік, тұйықталу және т.б.	
3. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	Диагностикалық бөлім білім алушылардың эмоциялық жай-күйі туралы неғұрлым объективті ақпарат алуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. DASS-20 әдістемесін таныстырып, орындаудың жалпы тәртібін түсіндіреді. Әдістеменің емтихан емес екенін және тұлғаны бағалауға арналмағанын атап көрсетеді. Өз жай-күйі мен тәжірибесіне сүйене отырып, өз бетінше жауап беру маңызды екенін айтады. Жеке нәтижелердің құпия сақталатынына және қажет болған жағдайда оларды жеке талқылау үшін педагог-психологке жүгінуге болатынына назар аударады.	Нұсқаулықты тыңдап, әдістемені орындау тәртібімен танысады. Қажет болған жағдайда ұйымдастыруға қатысты сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалар жинағы, практикум жинағы.
4. Диагностика жүргізу 20 мин	DASS-20 әдістемесін өз бетінше орындауды ұйымдастырады. Бастамас бұрын тұжырымдарды мұқият оқып, өз тәжірибесіне барынша сәйкес келетін жауапты таңдау қажеттігін еске салады. Жұмыс барысында үдерістің ұйымдастырылуын бақылап, қажет болған жағдайда білім алушылардың жауаптарына ықпал етпей, техникалық көмек көрсетеді. Топтық сабақ кезінде жеке нәтижелерді хабарламайды және білім алушылардың жауаптарды өзара талқылауына жол бермейді.	DASS-20 әдістемесін өз бетінше орындайды. Тұжырымдарды мұқият оқып, сәйкес жауап нұсқаларын таңдайды. Жауаптарын сыныптастарымен талқыламай жұмыс істейді. Техникалық сұрақтар туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. DASS-20. Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Практикум жинағы.
5. «Сұраққа қайта ораламыз» 8 мин	Білім алушыларды сабақ басында қойылған сұраққа қайта оралтады: «Неліктен бір жағдайды әр адам мүлде әртүрлі қабылдауы мүмкін?» Алынған ақпаратты ескере отырып, жауапты өз бетінше тұжырымдауды ұсынады. Эмоциялық жай-күй адамның	Бастапқы сұраққа өз жауаптарын тұжырымдайды. Стресс кезінде жағдайды неғұрлым объективті қабылдауға көмектесетін тәсілдерді анықтайды. Эмоциялық	Педагог-психологтің тірек материалы. Стресс жағдайында

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
	оқиғаларды қабылдауы мен ықтимал әрекет нұсқаларын бағалауында өзіндік «сүзгі» рөлін атқаруы мүмкін деген қорытындыға жетелейді. Конструктивті әрекет ету стратегияларын талқылайды: шешім қабылдар алдында үзіліс жасау, ресурстарды қалпына келтіру, мәселені нақты міндеттерге бөлу, қолдау сұрау, күшті эмоциялық ширығу жағдайында шешім қабылдаудан бас тарту. Өз жай-күйіне уақытылы назар аудару шамадан тыс жүктеме белгілерін ертерек байқап, жағдайды айқын эмоциялық қажуға дейін жеткізбеуге мүмкіндік беретінін атап көрсетеді.	ширығуды азайтуға және ойланбай қабылданған шешімдерден аулақ болуға көмектесетін әрекеттерді атайды.	конструктивті әрекет ету алгоритмі көрсетілген слайд.
6. Сабақты аяқтау, қорытындылау 4 мин	Сабақ мазмұнын қорытындылайды: стресс, мазасыздық және көңіл күйдің төмендеуі адамның өзін, айналасындағыларды және болып жатқан оқиғаларды қабылдауына, демек, оның шешімдері мен мінез-құлқына да ықпал етуі мүмкін. Күшті ширығудың салдарымен күресіп қана қоймай, өз жай-күйіндегі өзгерістерді уақытылы байқаудың маңызды екенін атап көрсетеді. Қолдау сұрау психологиялық ресурстарды сақтап, салмақты шешім қабылдау қабілетін қалпына келтіруге көмектесетінін атап өтеді. Алғыс айтады.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Сабақтан кейін өздері үшін ең маңызды деп есептеген бір қорытындыны тұжырымдайды. Қажет болған жағдайда педагог-психологке жеке жүгіне алады.	Педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат, сенім телефоны.

**Түзете-дамыту сабағы
7-сабақ**

Күні	2-тоқсан, желтоқсан
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Оқу жүктемесі жоғары болған жағдайдағы эмоциялық шиеленісті еңсеру
Сабақтың мақсаты	Білім алушыларда оқу және емтихан жүктемесі жағдайында эмоциялық шиеленісті еңсеру стратегияларын қолдану дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– шамадан тыс шаршау мен күшейіп келе жатқан шиеленістің физикалық және эмоциялық белгілерін таниды; – шиеленісті азайтудың тиімді және қажытатын тәсілдерін ажыратады;

	– жылдам өзін-өзі реттеудің 2–3 техникасын меңгеріп, іс жүзінде сынап көреді (тыныс алу, бұлшықетті босаңсыту, тұрақтандыру); – өзін күту элементтерін қамтитын жүктемеге (емтиханға) дайындалудың жеке жоспарын құрады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Шиеленіс термометрі» 5 мин	Қазіргі күйін жылдам бағалауды ұсынады: дәл қазір денесі мен ойларының шиеленіске қаншалықты «толы» екенін 1-ден 10-ға дейін саусақпен көрсету (1 – толық тыныштық, 10 – шегіне жеткен күй). Бірнеше еріктіден санды қысқаша атауды сұрайды. «Соңғы бір айда бұл көрсеткішті көбіне не жоғарылатады?» деген сұрақ қояды және тақтаға 3–4 жауапты тіркейді (тапсырмалар көлемі, тапсыру мерзімдері, өзін басқалармен салыстыру, емтиханнан өте алмай қалудан қорқу және т.б.). Тақырыпқа бағыттады: емтихан және жоғары жүктеме алдындағы шиеленіс – ағзаның қалыпты реакциясы, ал бүгінгі сабақ оны «сезбеу» емес, онымен қалай дұрыс жұмыс істеу туралы екенін түсіндіреді.	Шиеленіс деңгейін саусақпен көрсетеді, кейбірі дауыстап түсініктеме береді. Оқу жүктемесінде нақты не шиеленіс тудыратынын атайды.	Қажет емес (1–10 шкаласы бар слайдты пайдалануға болады).
2. «Энергия қайда жұмсалады?» жаттығуы 10 мин	Сыныпты шағын топтарға бөліп, жүктемеге тән реакциялар жазылған карточкалар жинағын таратады: «емтихан алдында түні бойы ұйықтамай жаттаймын», «әр сағат сайын қимылдап, қысқа үзіліс жасаймын», «демалудың орнына әлеуметтік желі таспасын сағаттап қараймын», «ұпайларымды сыныптастарыммен салыстырамын», «тақырыптар бойынша жоспар құрып, соған сай алға жылжымын», «бәрін бітірмейінше тамақ пен ұйқыдан бас тартамын», «тақырыпты түсінбесем, көмек сұраймын», «сынақ тестіндегі әр қателігім үшін өзімді жазғырамын». Карточкаларды екі топқа бөлуді сұрайды: «күшті қалпына келтіреді» және «одан әрі қажытады». Қысқаша талқылау ұйымдастырады: неліктен кейбір «үйреншікті» тәсілдер (түні бойы жаттау, әлеуметтік желі таспасын қарау) шын мәнінде шиеленісті азайтпай, керісінше күшейтеді.	Топтарда карточкаларды сұрыптап, пікірлеседі, шешімін негіздейді. Өздеріне жеке көмектесетін немесе, керісінше, қажытатын нәрселер туралы мысалдарымен бөліседі.	«Энергия қайда жұмсалады?» карточкалар жинағы. Топқа арналған жұмыс парақтары.
3. «Алғашқы эмоционалды көмек	Жылдам өзін-өзі реттеудің үш қысқа техникасымен таныстырады: 1) «шаршы» тыныс алуы (4 есепке дем алу – 4 есепке кідіру – 4 есепке дем шығару – 4 есепке кідіру); 2) «5-4-3-2-1» тұрақтандыру техникасы	Топтарда өздеріне түскен техниканы қолданып көреді, нақтылау сұрақтарын қояды.	Өзін-өзі реттеудің 3 техникасы

қобдишасы» практикумы 10 мин	(кезекпен көріп тұрған, естіп тұрған, денемен сезетін, иісін сезетін, дәмін сезетін нәрселерді атау); 3) бұлшықетті жылдам босаңсыту (жұдырық пен иықты 5 секунд қатты қысып, кейін бірден босаңсыту). Сыныпты 3 топқа бөледі – әр топ психологтің жетекшілігімен бір техниканы қолданып көреді, кейін оны 1 минут ішінде қалған сыныпқа көрсетеді. Қай жағдайда қай техника ыңғайлы екенін нақтылайды (бақылау жұмысы алдында сыныпта, емтихан алдындағы кезекте, түнде ұйқы қашқанда).	Техниканы сыныпқа көрсетіп, басқа топтардың техникаларын барлығымен бірге қолданып көреді.	сипатталған карточкалар. «Алғашқы эмоциялық көмек қобдишасы» жадынамасы.
4. «Дүрбелеңсіз емтихан: жағдаятты талдау» жаттығуы 10 мин	Топтарға типтік жағдаяттардың бірін талдауды ұсынады: 1) тақырыпты білгенімен, емтихан кезінде кенеттен «ойы тоқтап қалады»; 2) басталуына бір минут қалғанда жүрегі қатты соғып, қолы дірілдейді; 3) алғашқы күрделі тапсырмадан кейін «бәрінен құлаймын» деген ой пайда болады; 4) уақыт жетпей, дүрбелең басталады. Өз жағдаяты үшін «қобдишадағы» қай техниканы қолдануға болатынын және мазасыз ойдың орнына өзіне қандай қолдаушы ой айтуға болатынын талдауды сұрайды (мысалы, «бәрінен құлаймын» дегеннің орнына – «білетінімді орындаймын, күрделі тапсырмаға кейін қайта ораламын»). Әр топтың шешімдерін қысқаша таныстыруды ұйымдастырады.	Топтарда өз жағдаятын талдап, техника мен қолдаушы сөз тіркесін таңдайды. Шешімін сыныпқа таныстырып, басқа топтардың нұсқаларын тыңдайды.	«Дүрбелеңсіз емтихан» жағдаяттары жазылған карточкалар. Қолдаушы сөз тіркестер тізімі.
5. «Менің дайындық жоспарым» практикумы 6 мин	Әрқайсысына жұмыс парағын жеке толтыруды ұсынады: алдағы аптаға 3 оқу блогы + міндетті 3 «қалпына келу блогы» (ұйқы, қимыл-қозғалыс, оқусыз уақыт) + қолданып көруге дайын бір өзін-өзі реттеу техникасы. Жоспар тек оқудан тұрмайтынын атап өтеді: демалыс пен қалпына келу де дайындықтың бір бөлігі, «уақытты босқа өткізу» емес.	«Менің дайындық жоспарым» жұмыс парағын жеке толтырады. Қалауы бойынша жоспардың бір тармағын қасындағы сыныптасымен бөліседі.	«Менің дайындық жоспарым» жұмыс парағы.
6. Қорытынды. «Өзіммен бірге не аламын?» 4 мин	Қорытындылайды: жүктеме алдындағы шиеленіс толығымен жоғалмауы мүмкін – бұл қалыпты. Маңыздысы – оны басып тастау емес, дер кезінде байқап, онымен дұрыс жұмыс істей білу. «Бүгін мен шиеленісті сәтте ... істей алатынымды түсіндім» деген сөйлемді аяқтауды ұсынады. Егер мазасыздық күшейіп, басылмаса, кімге жүгінуге болатынын еске салады (мектептің педагог-психологі).	Сөйлемді аяқтайды, қалауы бойынша дауыстап айтады. Осы аптада қолданып көруге дайын бір өзін-өзі реттеу техникасын атайды.	Педагог-психологке арналған тірек материал.

Түзету-дамыту сабағы
8-сабақ

Күні	2-тоқсан, желтоқсан
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Дербес өмірге қадам басуға психологиялық дайындық
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың дербес өмірдің жаңа жағдайларына көшу кезінде бейімделу ресурстарын пайдалану дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– дербес өмірдің алғашқы кезеңіндегі типтік өзгерістер мен қиындықтарды атайды (жатақхана, жалдамалы баспана, жаңа қала, әскери қызмет, тұрмысты өз бетінше жүргізу); – өзінің ішкі және сыртқы бейімделу ресурстарын (дағдылар, адамдар, әдеттер, тәжірибе) анықтайды; – бейімделу қиындықтарын еңсерудің тиімді және тиімсіз тәсілдерін ажыратады; – дербес өмірге көшуге арналған жеке «тірек картасын» құрастырады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Бір жылдан кейін мен...» 5 мин	Көздерін 20 секундқа жұмып, бір жылдан кейінгі өзін елестетуді ұсынады: қайда тұрады, жанында кім бар, таңертең не істейді (жатақхана, жалдамалы пәтер, әскер, отбасы – әркімнің жағдайына қарай). Бірнеше ерікті білім алушыдан осы көріністің бір бөлшегін қысқаша сипаттауды сұрайды. «Бұл көріністе сені не қуантады, ал не нәрсе аздап алаңдатады?» деп сұрайды. Әр санат бойынша 2–3 жауапты тақтаға жазады. Тақырыпқа жетелейді: дербес өмір – тек еркіндік емес, жаңа міндеттер де. Бүгін дербес өмірге көшу кезінде неге сүйенуге болатыны туралы сөз қозғалатынын түсіндіреді.	Өзін бір жылдан кейін елестетіп, бір бөлшегімен бөліседі. Бұл көріністе нені қуантатынын, нені алаңдататынын атайды.	
2. «Не өзгереді?» жаттығуы 10 мин	Сыныпты шағын топтарға бөліп, дербес өмірге көшу кезінде өзгертін өмір салалары жазылған карточкаларды таратады: тұрмыс және шаруашылық, қаржы және бюджет, күн тәртібі мен ұйқы, ата-анамен қарым-қатынас, жаңа адамдар және жалғыздық, өз шешімдері үшін жауапкершілік, үйреншікті бақылаусыз оқу/жұмыс. Әр сала бойынша ненің қиындайтынын, ал ненің, керісінше, еркін бола түсетінін белгілеуді сұрайды.	Топтарда өмір салалары берілген карточкаларды талқылап, қиындықтар мен мүмкіндіктерді белгілейді.	«Не өзгереді?» карточкалар жинағы (өмір салалары). Топқа арналған жұмыс парақтары.

	2–3 сала бойынша қысқаша талқылау ұйымдастырады. Өзгерістер алдындағы алаңдау дайын еместіктің белгісі емес, есею үдерісінің қалыпты бөлігі екенін атап көрсетеді.	1–2 сала бойынша қорытындысын сыныпқа ұсынады.	
3. «Менің ресурстарым» жаттығуы 10 мин	«Дербес өмірге арналған рюкзак» жұмыс парағын үш бөлім бойынша жеке толтыруды ұсынады: «Мен нені қазірдің өзінде істей аламын» (тұрмыстық және оқу дағдылары), «Жанымда кім бар» (кеңес немесе қолдау сұрап жүгінуге болатын адамдар), «Маған не тірек болады» (жеке әдеттер, құндылықтар, қиын жағдайларды еңсерудегі бұрынғы тәжірибе). Қалауы бойынша өз «сөмкесіндегі» бір тармақты дауыстап айтуды сұрайды – осылайша сынып әртүрлі ресурс нұсқаларын естиді. Ресурс – тек «мінездің мықтылығы» емес, нақты адам, телефон нөмірі, әдет немесе дағды да болатынына назар аударады.	«Дербес өмірге арналған сөмке» жұмыс парағын жеке толтырады. Қалауы бойынша өзінің бір ресурсын дауыстап атайды.	«Дербес өмірге арналған сөмке» жұмыс парағы.
4. «Қиын жағдай – қай ресурсты іске қосамын?» практикалық жұмысы 10 мин	Топтарға типтік жағдаяттардың бірін ұсынады: 1) ақша күткеннен ертерек таусылып қалды; 2) бөлмедегі/пәтердегі көршімен жанжал туындады; 3) алғашқы апталарда үйін қатты сағынды; 4) тұрмыстық немесе ресми мәселе бойынша кімге жүгінерін білмейді; 5) ересектердің үйреншікті бақылауынсыз оқуын/жұмысын алып жүре алмай жүргендей сезінеді. Жағдайға «сөмкеден» нақты бір ресурсты (адамды, дағдыны, әдетті) және алғашқы бір әрекетті таңдауды сұрайды. Әр топтың шешімін қысқаша таныстыруды ұйымдастырады, егер топ айқын ресурсты атамаған болса, қосымша нұсқалар ұсынады.	Топта жағдайды талдап, ресурс пен алғашқы әрекетті таңдайды. Шешімін сыныпқа ұсынады, басқа топтардың нұсқаларын тыңдайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. Топқа арналған жұмыс парақтары.
5. «Көмек сұрап алғашқы қоңырау шалу» тренингі 6 мин	Жұпта көмек не кеңес сұрауды жаттықтырады. Жағдайлар: ата-анаға «мұны қалай пісіремін?» деп қоңырау шалу; жатақханадағы көршіден көмек сұрау; комендантқа/кураторға сұрақ қою; досына «маған қазір қиын» деп айту. Тірек сөз орамдарын ұсынады: «Сенен бір нәрсе сұрасам бола ма...?», «Маған ... бойынша көмек керек», «Мен аздап абдырап қалдым, айтып жіберші...», «Маған осыны біреумен жай ғана сөйлесіп алу керек болды». Жұптарда кезекпен 1–2 жағдаятты рөлдік түрде ойнап көруді сұрайды.	Жұпта тірек сөз орамдарын қолданып, кезекпен көмек сұрау өтініштерін айтады. Қалауы бойынша өз тұжырымдарын ұсынады.	Жағдаяттар мен сөз орамдары берілген карточкалар.

6. Қорытынды. «Менің тірек картам» 4 мин	Қорытынды жасайды: қандай ресурстарға сүйенуге болатынын алдын ала білсең, дербес өмірге көшу жеңіл; қолдау сұраудан ұялудың қажеті жоқ. «Рюкзактарды тәуелсіз өмірге" жұмыс парағын бір қысқа сөз орамымен толықтыруды ұсынады: «Егер қиын болса, мен ... екенін есіме түсіремін». Жұмыс үшін алғыс білдіреді.	Жұмыс парағын қорытынды сөйлеммен толықтырады. Қалауы бойынша оны дауыстап айтады.	«Дербес өмірге арналған сөмке» жұмыс парағы (3-кезеңдегі сол парақ).
---	--	---	--

Практикалық сабақ
9-сабақ

Күні	3-тоқсан, қаңтар
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Күрделі әлеуметтік жағдаяттардағы қарым-қатынас
Сабақтың мақсаты	Күрделі әлеуметтік жағдаяттарда қарым-қатынастың тиімді тәсілдерін таңдау.
Күтілетін нәтижелер	– білім алушылар қарым-қатынас жағдаятын және оған қатысушылардың ұстанымдарын талдайды; – пассивті, агрессивті және сенімді (ассертивті) әрекет ету тәсілдерін ажыратады; – мақсатқа, контекстке және тәуекелге байланысты қарым-қатынас тәсілін таңдайды; – күрделі әлеуметтік жағдаяттарда анық әрі құрметпен хабарламаларды тұжырымдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 минут	Білім алушылармен амандасып, сабақтың тақырыбын хабарлайды. «Бір сөз немесе бір тіркес бір жағдайда тиімді, ал басқа жағдайда тиімсіз болуы мүмкін бе?» деген сұрақ қояды. Қарым-қатынаста жағдайдың мәнмәтінін, мақсатты және қатысушылар арасындағы қарым-қатынасты ескерудің маңыздылығына назар аударады.	Қысқаша өз пікірлерін білдіреді. Қарым-қатынас тәсілдерін талдауға бағытталады.	Тақырып көрсетілген слайд.
2. «Тиімді қарым-қатынас» неге	Қарым-қатынас тәсілін таңдау мақсатқа, эмоциялық жағдайға, адамдар арасындағы қарым-қатынасқа, күштер арақатынасына және ықтимал тәуекел деңгейіне	Ақпаратты тыңдайды. Әрекет ету тәсілдерін салыстырып, олардың	Презентация, сызба.

байланысты?» ақпараттық блок 6 минут	байланысты екенін түсіндіреді. Пассивті, агрессивті және сенімді, ассертивті әрекет ету тәсілдерін салыстырады. Сенімді хабарламаның құрылымын ұсынады: айыптаусыз факт → өзінің ұстанымы немесе сезімі → нақты өтініш немесе шекараны белгілеу.	әрқайсысының ықтимал салдарын атайды.	
3. «Бір жағдаят – әртүрлі жауаптар» жаттығуы 6 минут	Мынадай жағдайларды ұсынады: құрдастардың қысымы, әділетсіз айыптау, орынсыз немесе шамадан тыс өтініш, келісімді бұзу, топтық чаттағы дөрекі пікір. Әр жағдайға жауаптың үш нұсқасын ұсынып, олардың ықтимал әсерін анықтауды сұрайды.	Жауап нұсқаларын талдайды. Қай жауаптың ширығуды азайтып, сонымен қатар өз ұстанымын сақтауға мүмкіндік беретінін анықтайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар.
4. «Хабарламаны қайта тұжырымда» практикалық жаттығуы 8 минут	Эмоциялық реңкі күшті репликаларды ұсынып, оларды кемсіту мен айыптаусыз, анық әрі түсінікті хабарлама түрінде қайта құруды сұрайды. Мына құрылымды еске салады: «... болған кезде / мен үшін ... маңызды / мен ... ұсынамын немесе сұраймын».	Репликаларды қайта тұжырымдайды. Бастапқы және өзгертілген нұсқаларды түсініктілігі, сыйластық деңгейі және конструктивті жауап алу ықтималдығы тұрғысынан салыстырады.	Жұмыс парағы.
5. Топтық жұмыс «Коммуникативтік стратегия» 10 минут	Әр топқа бірнеше қатысушысы және мүдделері әртүрлі күрделі әлеуметтік кейс береді. Қарым-қатынастың мақсатын, ықтимал тәуекелдерді, қолайлы байланыс арнасын анықтауды, негізгі хабарламаны тұжырымдауды және диалог сәтсіз аяқталған жағдайда қандай әрекет жасау керектігін белгілеуді ұсынады.	Жағдайдың мәнмәтінін талдайды. Қолайлы коммуникативтік стратегияны таңдап, өз таңдауларын негіздейді. Шешімдерін таныстырады.	Кейс, талдау парағы.
6. «Жауаптың үш нұсқасы» жеке жаттығуы 7 минут	Бір жағдайды таңдап, оған жауаптың үш нұсқасын құрастыруды ұсынады: импульсивті, жалтарушы және конструктивті. Олардың ықтимал салдарын салыстырып, ең тиімді нұсқаны таңдауды сұрайды.	Жауап нұсқаларын тұжырымдайды, ықтимал салдарын болжайды және қарым-қатынастың конструктивті тәсілін таңдайды.	Жұмыс парағы.
7. Қорытындылау және рефлексия 5 минут	Сабакты қорытындылайды: тиімді қарым-қатынас шегіну немесе келісіп кету дегенді білдірмейді. Ол өз ұстанымын анық жеткізуге, жағдайдың мәнмәтінін ескеруге және жанжалды ушықтырмауға көмектесетін тәсілді саналы таңдауды білдіреді. «Күрделі әңгімеде мен үшін ең алдымен ... маңызды» деген сөйлемді аяқтауды ұсынады.	Жеке қорытынды жасайды және тиімді қарым-қатынастың өздері үшін маңызды бір қағидасын атайды.	Рефлексияға арналған карточкалар.

Диагностикалық сабақ
10-сабақ

Күні	3-тоқсан, қаңтар
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Топтағы өзара әрекет ету және әлеуметтік рөлдерді бөлу
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың топтағы өзара әрекет ету ерекшеліктерін, эмоциялық жай-күйін және әлеуметтік қарым-қатынас сипатын бағалау, әртүрлі әлеуметтік рөлдерді жауапкершілікпен орындауға, өзгелердің мүдделерін ескеруге және ұжымда конструктивті өзара әрекет етуге ықпал ететін тұлғалық ресурстарды анықтау.
Күтілетін нәтижелер	– білім алушылардың эмоциялық жай-күй ерекшеліктері мен мазасыздық деңгейі туралы ақпарат алынды; – құрдастарымен өзара әрекет ету және әлеуметтік қарым-қатынастарды субъективті қабылдау ерекшеліктері анықталды; – топтық әрекетке қатысуға және әлеуметтік рөлдерді орындауға ықпал ететін тұлғалық ресурстар мен ықтимал қиындықтар анықталды; – білім алушылар жеке жауапкершілік, таңдалған мінез-құлық үлгісі және өз әрекеттерінің топ үшін салдары арасындағы байланысты пайымдады; – қажет болған жағдайда қосымша психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді қажет етуі мүмкін білім алушылар анықталды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Топ нәтижесіне жауапты?» 5 мин	Білім алушылармен амандасып, мына жағдайды қарастыруды ұсынады: топқа ортақ тапсырма берілді, бірақ бір қатысушы жұмыстың өзіне тиесілі бөлігін орындамады. «Егер нәтиже ортақ болса, жеке жауапкершілік қай жерде аяқталып, топтың жауапкершілігі қай жерден басталады?» деген сұрақ қояды. Бірнеше жауап нұсқасын ұсынып, қысқаша пікір алмасуды ұйымдастырады. 11-сыныпта білім алушылардың дербестігі артып, соған сәйкес өз мінез-құлқы, қабылдаған шешімдері және олардың басқа адамдар үшін салдарына жауапкершілік те күшейетінін түсінуге жетелейді. Топтағы өзара әрекет етуге ынтымақтаса білуді ғана емес, адамның нақты жағдайда	Ұсынылған жағдай бойынша пікір білдіріп, дәлелдер келтіреді. Бір қатысушының әрекеті бүкіл топқа қалай әсер етуі мүмкін екенін талқылайды. Бірлескен әрекеттегі жеке жауапкершілік туралы бастапқы түсінігін тұжырымдайды.	Сабақтың тақырыбы мен проблемалық сұрақ көрсетілген слайд. Презентация немесе педагог-психологтің тірек материалы.

	атқаратын рөлін ескере білуді де талап ететінін түсіндіреді.		
2. «Біз таңдайтын рөл» 7 мин	Адам топта атқара алатын әртүрлі рөлдерді қарастыруды ұсынады: ұйымдастырушы, орындаушы, бастамашы, делдал, сыншы, бақылаушы, қолдаушы қатысушы. Бір рөлдің өзі адамның мінез-құлқына қарай конструктивті немесе деструктивті түрде көрінуі мүмкін екеніне назар аударады. Неліктен кейде адам шамадан тыс жауапкершілікті өзіне алатынын, ал кейде оны толығымен өзгелерге жүктейтінін талқылайды. Эмоциялық жай-күй, өз маңыздылығын сезіну, айналасындағыларға қатынас және жауапкершілікті қабылдауға дайындық арасындағы өзара байланысты түсінуге жетелейді.	Әртүрлі жағдайларда топқа қандай рөлдер пайдалы болуы мүмкін екенін анықтайды. Мінез-құлықтың түрлі үлгілерінің артықшылықтары мен тәуекелдерін талқылайды. Жеке қасиеттер мен эмоциялық жай-күйдің өзара әрекет етуге және ортақ тапсырманы орындауға қалай ықпал етуі мүмкін екенін қарастырады.	Әлеуметтік рөлдер жазылған карточкалар немесе слайдтар. Педагог-психологтің тірек материалы.
3. Диагностика алдындағы дайындық және нұсқаулық 3 мин	Диагностикалық бөлім эмоциялық жай-күй туралы ғана емес, әлеуметтік өзара әрекет ету ерекшеліктері мен жалғыздықты сезіну туралы да ақпарат алуға мүмкіндік беретінін түсіндіреді. Үш әдістемені орындау ретін таныстырады. Дұрыс немесе бұрыс жауаптардың болмайтынын, тапсырмаларды өз бетінше орындау қажеттігін және нәтижелердің құпия сақталатынын атап көрсетеді. Алынған ақпарат кешенді түрде қарастырылатынына және білім алушыларды көпшілік алдында салыстыру үшін пайдаланылмайтынына назар аударады.	Нұсқаулықты тыңдап, жұмыс реттілігімен танысады. Қажет болған жағдайда диагностиканы ұйымдастыруға қатысты сұрақтар қояды.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматтандырылған диагностикалық платформа. Диагностикалар жинағы, практикум жинағы.
4. Диагностика жүргізу 23 мин	Диагностикалық әдістемелерді ретімен орындауды ұйымдастырады. 1. Спилбергер–Ханиннің мазасыздық шкаласы. Өз жай-күйін басқа білім алушылармен салыстырмай бағалау қажеттігіне назар аударады. 2. «Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы. Айналасындағылармен өзара әрекет ету ерекшеліктерін және әлеуметтік тәжірибесінің сипатын өз бетінше бағалауды ұсынады. 3. ЖСДС Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева. Сұрақтар жалғыздықты сезіну ерекшеліктерімен және әлеуметтік	Диагностикалық әдістемелерді белгіленген ретпен өз бетінше орындайды. Нұсқаулықтарды мұқият оқып, өз тәжірибесі мен жай-күйіне сәйкес жауап береді. Жеке жауаптарын сыныптастарымен талқыламайды. Техникалық қиындықтар туындаған жағдайда педагог-психологке жүгінеді.	Автоматтандырылған диагностикалық платформа. <i>Спилбергер–Ханиннің мазасыздық шкаласы.</i> <i>«Саған қалай қарайды?» экспресс-сауалнамасы.</i> <i>ЖСДС Е.Н. Осина, Д.А.</i>

	қарым-қатынастарды субъективті қабылдаумен байланысты екенін түсіндіреді. Жұмыс кезінде білім алушылардың эмоциялық жай-күйін, тапсырмаларды өз бетінше орындауын және үдерістің ұйымдастырылуын бақылайды. Қажет болған жағдайда техникалық көмек көрсетеді. Жеке жауаптарға түсініктеме бермейді және нәтижелерді топта жарияламайды.		<i>Леонтьева.</i> Компьютер, ноутбук, планшет немесе телефон. Практикум жинағы.
5. «Өз рөліңді түсінгенде өзгереді?» 4 мин	Білім алушыларды бастапқы жағдайға қайта оралтып, оған жеке жауапкершілік тұрғысынан қарауды ұсынады. «Әркім тек өзін ғана ойласа, топта не болады?» , «Ал бір адам барлығы үшін жауапкершілікті өз мойнына алса, не болады?» деген сұрақтар қояды. Тиімді өзара әрекет ету жеке жауапкершілік пен топ мүдделерін ескерудің тепе-теңдігіне негізделетіні туралы қорытындыға жетелейді. Өз жай-күйін және айналасындағылардың жай-күйін байқай білу мінез-құлықты уақытылы түзетуге, жанжалдардың алдын алуға және әлеуметтік рөлдерді неғұрлым саналы орындауға көмектесетінін атап өтеді.	Сұрақтарға жауап беріп, қорытынды тұжырымдайды. Мінез-құлықтың қандай үлгілері ынтымақтастыққа ықпал ететінін, ал қайсысы шиеленіс тудыруы немесе топтың тиімділігін төмендетуі мүмкін екенін анықтайды.	Педагог-психологтің тірек материалы. «Жеке жауапкершілік – рөл – өзара әрекет ету – ортақ нәтиже» слайды.
6. Сабақты аяқтау, қорытындылау 3 мин	Сабақты қорытындылайды. Дербес ересек өмірге жакындаған сайын өз шешімдеріне жауап беру, мінез-құлық салдарын ескеру және басқа адамдармен конструктивті өзара әрекет ету қабілетінің маңызы арта түсетінін атап көрсетеді. Диагностика нәтижелерін педагог-психолог өңдеп, олар психологиялық қолдаудың кейінгі бағыттарын айқындау үшін пайдаланылуы мүмкін екенін түсіндіреді. Жеке нәтижелерді жарияламайды. Білім алушыларға жұмысы үшін алғыс білдіреді.	Қорытынды сөзді тыңдайды. Жеке жауапкершілік немесе топтағы өзара әрекет ету туралы бір қорытынды тұжырымдайды. Қажет болған жағдайда педагог-психологке жеке жүгінеді.	Педагог-психологке жеке жүгіну уақыты мен тәртібі туралы ақпарат, сенім телефоны.

Түзету-дамыту сабағы
11-сабақ

Күні	3-тоқсан, ақпан
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Келіссөз жүргізу, өз ұстанымын негіздеу және өзара түсіністікке қол жеткізу

Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың екі тарапқа да қолайлы шешімге келу үшін дәлелдеу және келіссөз жүргізу тәсілдерін қолдану дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– пікірталас немесе жанжал кезінде ұстаным мен оның астарындағы мүддені ажыратады; – өз көзқарасын негіздеу үшін дәлел құрылымын (тезис – дәлел – мысал/дерек – қорытынды) қолданады; – белсенді тыңдау және келіссөз жүргізу тәсілдерін (нақтылау, ортақ мүддені іздеу, нұсқалар ұсыну) қолданады; – модельденген жағдаятта екі тарапқа да қолайлы шешімге келіседі.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Пікірталас па, әлде келіссөз бе?» 5 мин	Бір жағдаятқа қатысты екі қысқа көрініс-диалогты оқиды (бөлмедегі көрші түнде музыканы қатты қосты): біріншісінде кейіпкерлер дауысын көтеріп, бірін-бірі айыптайды, екіншісінде кейіпкерлердің бірі сабырмен нақтылап, шешім нұсқасын ұсынады. «Бұл екі әңгіменің негізгі айырмашылығы неде?» деп сұрайды. Сыныптың жауаптарын тақтаға жазады (бірінде – эмоция мен айыптау, екіншісінде – сұрақтар мен нұсқалар). Тақырыпқа жетелейді: бүгін кімнің «сөзден жеңетіні» емес, екі тарапқа да тиімді болатындай келісімге қалай келу керектігі талқыланатынын түсіндіреді.	Екі көріністі тыңдап, салыстырады. Пікірталас пен келіссөздің айырмашылығын атайды.	Екі қысқа көрініс-диалог мәтіні.
2. «Ұстаным және мүдде» шағын практикумы 10 мин	Классикалық оқиғаны әңгімелейді: екі әпкелі-сіңілі бір апельсинге таласып, әрқайсысы «ол менде болуы керек» деп талап етеді (бұл – олардың ұстанымы). Кейін біреуіне тек шырыны, ал екіншісіне бәліш пісіру үшін тек қабығы керек екені анықталады (бұл – олардың шынайы мүдделері). Егер олар ұстанымға таласпай, мақсаттарын сұрағанда, бір апельсин екеуіне де жетер еді. Топтарға даулы ұстанымдар жазылған карточкаларды таратады («Топ жобаны менің айтқанымдай жасағанын қалаймын», «Кеш менің үйімде болғанын қалаймын», «Бұл сапар жоспарын тапсырмаймын»). Әр ұстанымның артында қандай мүдде тұруы мүмкін екенін болжауды және оны анықтауға көмектесетін сұрақ ойластыруды сұрайды. Қорытындылайды: келіссөздегі алғашқы қадам – бірден «қалай дұрыс» екеніне таласпай, «бұл сен үшін неге маңызды?» деп сұрау.	Апельсин туралы оқиғаны тыңдап, қорытынды жасайды. Топта ұстанымдар жазылған карточкаларды талдап, мүддені анықтауға арналған сұрақ ұсынады.	Даулы ұстанымдар жазылған карточкалар. Топқа арналған жұмыс парақтары.

3. «Дәлел жина» жаттығуы 10 мин	Сенімді дәлелдің құрылымымен таныстырады: тезис (мен нені тұжырымдаймын) → дәлел (неге бұлай деп ойлаймын) → мысал немесе дерек (оны не растайды) → қорытынды (бұдан не шығады). Топтарға жаттығуға арналған тақырыптарды таратады: «Үй тапсырмасын кешке қалдырмай, мектептен кейін бірден орындаған дұрыс», «Емтиханға жалғыз емес, бірге дайындалған тиімді», «Оқу кезінде қосымша жұмыс істеу пайдалы». Тезис–дәлел–мысал–қорытынды сызбасы бойынша дәлел құрастыруды сұрайды. 2–3 топтың қысқа таныстырылымын ұйымдастырып, қай жерде дәлел сенімді естілетінін, ал қай жерде мысал немесе дерек жетіспейтінін атап өтеді.	Топта берілген тақырып бойынша сызбаны пайдаланып, дәлел құрастырады. Дәлелін сыныпқа ұсынады, кері байланысты тыңдайды.	«Тезис – дәлел – мысал – қорытынды» сызба-жадынамасы. Дәлелдеуге арналған тақырыптар жазылған карточкалар.
4. «Шешім тап» келіссөз практикасы 10 мин	Сыныпты жұптарға бөліп, келіссөзге арналған рөлдерді береді: 1) жатақханадағы көршілер тыныштық уақытын келісе алмайды; 2) топтық жоба қатысушылары презентация бойынша келіспейді; 3) досы қарызын қайтару мерзімін ұзартуды сұрайды. Әр жұпқа 4–5 минут береді. Міндет – өз ұстанымын «өткізу» емес, екі тарапқа да қолайлы нұсқа табу. Алгоритмді еске салады: өз ұстанымын айту → екінші тараптың мүддесін сұрау → 2–3 нұсқа ұсыну → екі тарапқа да қолайлысын таңдау. Жаттығудан кейін бірнеше жұптан қандай шешімге келгенін қысқаша сұрайды.	Жұпта өз жағдаяты бойынша келіссөз жүргізіп, екі тарапқа да қолайлы шешім іздейді. Келіссөз нәтижесімен сыныпта қысқаша бөліседі.	Келіссөзге арналған рөлдер мен жағдаяттар жазылған карточкалар.
5. «Келіссөз жүргізушінің сөз орамдары» тренингі 6 мин	Тірек сөздерді ұсынады: «Дұрыс түсіндім бе, сен үшін ... маңызды ма?», «... нұсқасын ұсынамын», «... жасап көрсек ше?», «Екеуімізге де қолайлы нұсқа табайық», «Мен үшін ... маңызды, сен үшін ше?» Алдыңғы жаттығудағы бір жағдаятта осы сөз орамдарын жұппен кезек қолдануды ұсынады – әңгімені жұмсақ әрі нәтижелі бастау үшін.	Жұпта тірек сөздерді диалогта қолданады. Қалауы бойынша өз тұжырымдарын ұсынады.	Келіссөз тіркестері жазылған карточка.
6. Қорытынды. «Өзіммен бірге не аламын?» 4 мин	Қорытындылайды: келісімге келу – мүддені сұрау, дәлел келтіру және екі тарапқа қолайлы нұсқа іздеу арқылы дамитын дағды. «Келесі пікірталаста мен ... жасап көремін» сөйлемін аяқтауды ұсынады. Алғыс білдіреді.	Сөйлемді аяқтап, қалауы бойынша дауыстап айтады. Қолдануға дайын келіссөз тәсілдерінің бірін атайды.	Педагог-психологке тірек материал.

**Практикалық сабақ
12-сабақ**

Күні	3-тоқсан, ақпан
------	-----------------

Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Жанжалдардың шиеленісуінің алдын алу және өзара әрекеттесуді қалпына келтіру
Сабақтың мақсаты	Жанжалдың өршуіне жол бермеу және өзара әрекеттестікті қалпына келтіру тәсілдерін қолдану дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– білім алушылар жанжалдың өршу белгілерін анықтайды; – шиеленісті күшейтетін және төмендететін әрекеттерді ажыратады; – модельденген жағдаяттарда жанжалды бәсеңдету тәсілдерін қолданады; – жанжалдан кейін өзара әрекеттестікті қалпына келтіруге бағытталған қадамдарды таңдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 минут	Білім алушылармен амандасып, сабақтың тақырыбын хабарлайды. Қарапайым келіспеушіліктің жанжалға ұласуы мүмкін екенін көрсететін бір белгіні атауды ұсынады. Бірнеше жауапты белгілеп, жанжалдың өршуі ұғымына назар аударады.	Жанжалдың күшею белгілерін атайды. Жұмысқа бағытталады.	Тақырып көрсетілген слайд.
2. «Жанжал қалай өршиді?» ақпараттық блогы 6 минут	Жанжалдың өршу тізбегін көрсетеді: келіспеушілік → эмоциялық ширығу → жалпылау және айыптау → жауап ретінде қорғану немесе шабуыл жасау → жанжалдың ауқымының кеңеюі. Жанжалды бәсеңдету тәсілдерін түсіндіреді: үзіліс жасау, сөйлеу қарқыны мен дауыс қарқындылығын төмендету, фактілерді нақтылау, қорлау мен жалпылаудан бас тарту, ортақ міндетті айқындау, эмоциялық ширығу тым жоғары болған жағдайда әңгімені кейінге қалдыру.	Ақпаратты тыңдайды. Жанжалдың қай кезеңдерінде оны тоқтатуға немесе оның қарқындылығын төмендетуге болатынын анықтайды.	Презентация, жанжалдың өршу сызбасы.
3. «Өршу нүктесі» жаттығуы 6 минут	Қысқа диалогтарды ұсынып, олардан кейін ширығу күрт артатын нақты сөзді немесе әрекетті табуды сұрайды. Содан кейін әңгіменің бағытын өзгертуге мүмкіндік беретін балама жауап ұсынуды тапсырады.	Диалогтардағы өршу нүктелерін анықтайды. Репликаларды қайта тұжырымдап, жағдайдың қалай өзгеруі мүмкін екенін болжайды.	Диалогтар жазылған карточкалар.
4. «Өршуді тоқтату» практикалық жаттығуы 8 минут	Мына алгоритмді ұсынады: 1) автоматты реакцияны тоқтату; 2) фактіні өз жорамалыңнан немесе түсіндіруіңнен ажырату; 3) эмоциялық ширығуды төмендету; 4) келіспеушіліктің нақты мәнін тұжырымдау;	Алгоритмді қолданады. Мәселені бейтарап түрде тұжырымдап, айыптаусыз келесі әрекетті ұсынады.	Жұмыс парағы.

	5) келесі конструктивті қадамды ұсыну. Алгоритмді берілген жағдаяттарда қолдануды ұсынады.		
5. «Жанжалдан кейін» топтық жұмысы 10 минут	Ашық жанжал орын алып қойған кейстерді ұсынады. Мыналарды анықтауды сұрайды: нені тоқтату қажет; нені нақтылау қажет; әр тарап қандай жауапкершілікті өз мойнына ала алады; қалыпты жұмыс қарым-қатынасын қалпына келтіруге қандай әрекет көмектеседі.	Өзара әрекеттестікті қалпына келтіру қадамдарының ретін әзірлейді. Ұсынылған қадамдардың неліктен шынайы әрі жүзеге асыруға болатынын негіздейді.	Кейстер, талдау парағы.
6. «Менің жанжалды бәсеңдету нұсқам» жеке жаттығуы 7 минут	Бір жанжалды жағдаятты таңдап, екі сөйлем құрастыруды ұсынады: біріншісі өршуді тоқтатуға, екіншісі мәселені талқылауға қайта оралуға арналған.	Өз сөйлем нұсқаларын құрастырады және олардың құрамында айыптау, қорқыту немесе жалпылау бар-жоғын тексереді.	Жұмыс парағы.
7. Қорытындылау және рефлексия 5 минут	Сабақты қорытындылайды: жанжалдың өршуінің алдын алу және өзара әрекеттестікті қалпына келтіру міндеттері әртүрлі болғанымен, өзара байланысты екенін атап көрсетеді. «Жанжалды күшейтпеу үшін мен ... істей аламын» деген сөйлемді аяқтауды ұсынады.	Қорытынды жасайды және жанжалды бәсеңдетудің немесе өзара әрекеттестікті қалпына келтірудің бір тәсілін атайды.	Рефлексияға арналған карточкалар.

**Түзету-дамыту сабағы
13-сабақ**

Күні	3-тоқсан, наурыз
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Буллинг және психологиялық қысым жағдаяттарындағы қауіпсіз қарым-қатынас
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың манипуляция, буллинг және зорлық-зомбылық тәуекелдерін бағалап, қауіпсіз мінез-құлық стратегиясын таңдау дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– қарым-қатынас барысында манипуляция, буллинг және психологиялық қысым белгілерін таниды; – қысымға жауап берудің қауіпсіз және тәуекелді стратегияларын ажыратады; – нақты жағдаяттағы тәуекел деңгейін бағалап, соған сәйкес кету, нық жауап беру немесе көмек сұрау стратегиясын таңдайды; манипуляция мен психологиялық қысымға қарсы тұру тәсілдерін қолданады.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
---------------	-----------------------------	---------------------------	-----------

1. Ұйымдастыру кезеңі. «Дене қысым жасағанда не сезінеді?» 5 минут	Қандай да біреудің өзіне қаламайтын әрекетті жасауға көндіруге тырысқан жағдайды (үгіттеу, мазақ ету, қорқыту немесе әдейі елемей арқылы) жеке мәліметтерін айтпай, іштей еске түсіруді ұсынады. «Осындай сәттерде денеде және көңіл-күйде қандай өзгерістер болады?» деп сұрайды. Бірнеше жалпы жауапты тыңдайды (дененің ширығуы, іштің бүрісуі, кетіп қалғысы келу, ашулану, абдырап қалу), жағдаяттарға қатысты жеке мәліметтерді нақтыламайды. Бүгін қысым мен манипуляцияны мүмкіндігінше ерте байқап, қауіпсіз әрекет ету тәсілін таңдауға назар аударылатынын түсіндіріп, сабақтың тақырыбына көшеді.	Өз тәжірибесіндегі осындай жағдайды егжей-тегжейлі айтпай, іштей еске түсіреді. Қысым көрсетілген кезде пайда болатын денелік және эмоциялық белгілерді атайды.	Қажет емес.
2. «Манипуляцияны таны» жаттығуы 10 минут	Қысым көрсету мен манипуляцияның кінә сезімін тудыру («Егер шын дос болсаң, мұны істер едің»), жағымпаздану немесе сатып алу («Сен ең мықтысың ғой, дәлелде»), қоқан-лоқы жасау («Орындамасаң, өкінесің»), топпен қысым көрсету («Бәрі осылай істейді, сен соншалықты ерекшесің бе?»), үнсіз елемей немесе бойкот жариялау сияқты кең таралған тәсілдерімен таныстырады. Топтарға манипуляциялық сөздердің мысалдары жазылған карточкаларды таратып, әрқайсысында қандай тәсіл қолданылғанын анықтауды сұрайды. Жауаптарды жылдам талқылауды ұйымдастырып, қолданылған тәсілді тану оған берілмеу жолындағы маңызды қадам екенін атап көрсетеді.	Топтарда карточкалардағы сөздерді талдап, оларды қысым көрсету тәсілдерімен сәйкестендіреді. Нәтижесін сыныпқа таныстырып, қажет болған жағдайда психологтен нақтылайды.	Манипуляциялық сөздердің мысалдары жазылған карточкалар. «Қысым көрсету тәсілдері» жадынамасы.
3. «Тәуекелді бағалау» жаттығуы 10 минут	Жағдаятты бағалаудың қарапайым шкаласын ұсынады. Ол бір рет болатын жеңіл мазақтан жүйелі қысымға немесе буллингке, одан әрі дене жарақатын салу қатері не зорлық-зомбылыққа дейінгі деңгейлерді қамтиды. Жүйелі қысым немесе буллинг қайталанып, бір адамға бағытталады. Әрекет ету стратегиясы тәуекел деңгейіне байланысты екенін түсіндіреді. Топтарға тәуекел деңгейі әртүрлі жағдаяттар жазылған карточкаларды таратып, олардың деңгейін анықтауды және қолайлы стратегия ұсынуды сұрайды. Бір рет болатын жеңіл жағдайда шекараны сабырмен өз бетінше белгілеуге болады.	Топтарда карточкада берілген жағдаяттың тәуекел деңгейін бағалайды. Тиісті стратегияны ұсынып, қорытындысын сыныпқа таныстырады.	Тәуекел деңгейі әртүрлі жағдаяттар жазылған карточкалар. Тәуекелді бағалау шкаласы берілген жадынама.

	Жүйелі қысым кезінде міндетті түрде ересек адамның көмегіне жүгіну керек. Зорлық-зомбылық қаупі төнсе, мәселені жалғыз шешуге тырыспай, дереу көмек сұрау қажет. Қатер елеулі болған кезде көмек сұрау әлсіздік немесе шағымдану емес, ақылға қонымды әрі жауапты шешім екенін атап көрсетеді.		
4. «Дәл сол сәтте не істеу керек?» практикумы 10 минут	Жұптарға қысым жасалған сәттегі қауіпсіз мінез-құлықтың үш құрамдасын пысықтауды ұсынады. Олар сенімді дене қалпы мен көзқарасты, «Маған бұл ұнамайды, тоқтат» деген қысқа әрі нық сөзді, сондай-ақ сол жерде қалып әңгімені жалғастыру, кетіп қалу немесе бірден ересек адамға жүгіну туралы шешімді қамтиды. Жұппен пысықтауға екі жағдаят ұсынады. Бірінші жағдаятта сыныптас «Әйтпесе сенімен дос болмаймын» деп қысым жасап, көшіріп беруді табанды түрде талап етеді. Екінші жағдаятта чаттағы топ қатысушылардың бірін мазақтап, оған қосылуға шақырады. Жұптардың жұмысын бақылап, қиналған жағдайда нақты тұжырым таңдауға көмектеседі.	Жұптарда кезекпен сенімді дене қалпын, көзқарасты және нық сөйлеуді пысықтайды. Әр жағдаятта сол жерде қалу, кету немесе көмекке жүгіну шешімдерінің қайсысын таңдайтынын және оның себебін айтады.	Пысықтауға арналған жағдаяттар жазылған карточкалар. «Қауіпсіз мінез-құлықтың үш құрамдасы» жадынамасы.
5. «Қысымды тоқтататын сөз орамдары» тренингі 6 минут	Қысым жасалатын әртүрлі жағдаяттарға арналған «Маған ойлану керек, кейін жауап беремін», «Мен бұлай істемеймін, болды», «Тоқтат, бұл маған жағымсыз», «Не болып жатқанын көріп тұрмын, бұл дұрыс емес», «Маған ересек адам ретінде сіздің көмегіңіз қажет» деген дайын сөздер жиынтығын ұсынады. Соңғы сөйлемді педагогке немесе ата-анаға жүгінген кезде қолдануға болатынын түсіндіреді. Жұптарға екі немесе үш сөйлемді кезекпен дауыстап айтуды ұсынады. Сөздерді агрессиясыз және кешірім сұрағандай үнсіз, сабырлы әрі нық дауыспен айту қажеттігіне назар аударады.	Жұптарда сөйлемдерді кезекпен дауыстап айтып, дауыс ырғағын жаттықтырады. Қалауы бойынша өз тұжырымдарын ұсынады.	Дайын сөздер жиынтығы берілген карточка.
6. Қорытынды. «Өзіммен бірге не аламын?» 4 минут	Манипуляцияны немесе қысымды дер кезінде байқап, қауіпсіз стратегияны таңдау туа біткен қасиет емес, жаттықтыруға болатын дағды екенін айтып, сабақты қорытындылайды. Қысым көрсету немесе буллинг қайталанған жағдайда мектепте педагог-психологке, сынып жетекшісіне немесе әкімшілікке жүгінуге болатынын еске салады.	Сөйлемді аяқтап, қалауы бойынша дауыстап айтады. Қолдануға дайын бір стратегияны немесе сөйлемді атайды.	Педагог-психологтің тірек материалы.

	«Егер қысым сезінсем, мен...» деген сөйлемді аяқтауды ұсынады және жұмыс үшін алғыс айтады.		
--	---	--	--

**Практикалық сабақ
14-сабақ**

Күні	3-тоқсан, наурыз
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Күрделі жағдаяттардағы қауіпсіз мінез-құлық және көмекке сұрау стратегиялары
Сабақтың мақсаты	Дағдарыстық жағдайларда қауіпсіз мінез-құлық және көмек пен қорғауға жүгіну алгоритмдерін қолдану дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– білім алушылар күрделі жағдайдағы қауіп деңгейін бағалайды; – қауіпсіз мінез-құлық алгоритмін қолданады; – қандай жағдайда өз бетінше әрекет ету жеткіліксіз екенін анықтайды; – көмек пен қорғаудың тиісті көзін таңдап, көмек сұрауын нақты тұжырымдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 минут	Білім алушылармен амандасып, сабақтың тақырыбын хабарлайды. «Неліктен кейде жағдай қауіпті бола бастағанның өзінде адамдар көмекке жүгінуді кейінге қалдырады?» деген сұрақ қояды. Қорғану үшін дер кезінде көмекке жүгіну қауіпсіз мінез-құлық стратегиясының маңызды бөлігі екенін атап көрсетеді.	Ықтимал себептерді атайды. Қауіпсіз мінез-құлық алгоритмдерін талқылауға бағытталады.	Тақырып көрсетілген слайд.
2. «Сыртқы көмек қашан қажет?» ақпараттық блогы 6 минут	Сыртқы көмек қажет болатын жағдайлардың белгілерін түсіндіреді: өмірге немесе денсаулыққа тікелей қауіп төнуі; қысымның немесе қудалаудың қайталануы; жағдайды өз бетінше қауіпсіз тоқтатудың мүмкін болмауы; жағдайды бақылаудан шығарып алу; арнайы өкілеттіктерді немесе кәсіби көмекті қажет ету. Мына алгоритмді ұсынады: тәуекелді бағалау → қауіп көзінен алыстау → тиісті қорғау көзіне жүгіну → нақты фактілерді хабарлау → қауіпсіздік нұсқауларын орындау.	Ақпаратты тыңдап, критерийлерді мысалдармен байланыстырады. Қай кезде өз бетінше әрекет етуге болатынын, ал қай кезде сыртқы көмек қажет екенін ажыратады.	Презентация, сызба.

3. «Тәуекел деңгейі» жаттығуы 6 минут	Бірнеше екіұшты жағдаятты ұсынады және тәуекелдің жол беруге болмайтын деңгейге жеткенін көрсететін белгілерді анықтауды сұрайды: қорқыту, қудалау, мәжбүрлеу, оқшаулауға әрекет жасау, қауіпті жағдайды құпия сақтауды талап ету, қауіпсіз түрде кетудің мүмкін болмауы.	Жағдаяттарды олардың атауына емес, тәуекел белгілеріне сүйене отырып талдайды. Өз бетінше шешуге әрекет етуді қай кезде тоқтату қажет екенін негіздейді.	Кейстер жазылған карточкалар.
4. «Қорғауға жүгіну» практикалық жаттығуы 8 минут	Көмек сұраудың мына құрылымын ұсынады: «Не болды?», «Қай жерде және қашан?», «Қазір қауіп бар ма?», «Қандай әрекет жасалды?», «Қандай көмек немесе қорғау қажет?». Өртүрлі адресаттарға арналған қысқа әрі нақты көмек сұрауын құрастыруды ұсынады.	Нақты көмек сұрауын құрастырады. Қауіп деңгейін түсіну және көмек көрсету үшін қандай ақпарат қажет екенін анықтайды.	Жұмыс парағы.
5. «Қауіпсіздік бағыты» топтық жұмысы 10 минут	Өр топқа дағдарыстық кейс ұсынады. Мына жоспар бойынша әрекет ету бағытын құруды сұрайды: 1. Тікелей қауіпті қалай тоқтатуға болады? 2. Қайда бару керек? 3. Алдымен кімге жүгіну керек? 4. Нені хабарлау қажет? 5. Алғашқы көмек көзі көмектеспесе не істеу керек? 6. Қандай әрекеттер тәуекелді күшейтуі мүмкін?	Қауіпсіз мінез-құлық бағытын және қорғау туралы өтінішті құрастырады. Әрекеттің балама нұсқасын қарастырады. Шешімдерін таныстырады.	Кейстер, «Қауіпсіздік бағыты» парағы.
6. «Менің көмек желім» жеке жаттығуы 7 минут	Білім алушыларға көмек көздерінің жеке сызбасын мына санаттар бойынша құрастыруды ұсынады: сенімді ересек адам; білім беру ұйымы; шұғыл қызметтер; мамандандырылған қызмет немесе маман. Жеке деректерді топ алдында жариялаудың қажеті жоқ екенін атап көрсетеді.	Қолжетімді көмек көздерінің санаттарын және тәуекел деңгейіне қарай оларға жүгіну ретін анықтайды.	Жұмыс парағы.
7. Қорытындылау және рефлексия 5 минут	Сабақты қорытындылайды: қауіпсіз стратегия тек өз бетінше әрекет етуді ғана емес, қорғау үшін дер кезінде көмекке жүгінуді де қамтитынын атап көрсетеді. «Егер жағдай менің өзім қауіпсіз түрде шеше алатын деңгейден асып кетсе, мен ...» деген сөйлемді аяқтауды ұсынады.	Өзінің жеке әрекет ету алгоритмін тұжырымдайды.	Рефлексияға арналған карточкалар.

**Практикалық сабақ
15-сабақ**

Күні	4-тоқсан, сәуір
-------------	-----------------

Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Саналы өмірлік таңдау және жеке дамудың болашағы
Сабақтың мақсаты	Жеке құндылықтар мен қабілеттерді алдағы тұлғалық даму перспективаларымен сәйкестендіру дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– білім алушылар жеке құндылықтарының маңызын және өзінің күшті жақтарын анықтайды; – қабілеттерін, қызығушылықтары мен құндылықтарын алдағы даму бағыттарымен сәйкестендіреді; – балама нұсқаларды және таңдау жасауға ықпал ететін факторларды талдайды; – тұлғалық немесе білім алу бағытындағы дамуға қатысты жүзеге асыруға болатын жақын қадамын тұжырымдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі 3 минут	Білім алушылармен амандасып, сабақтың тақырыбын хабарлайды. «Таңдауды шынымен өз таңдауым деп атауға не мүмкіндік береді?» деген сұрақ қояды. Сыртқы күтулер мен адамның өз құндылықтарына, мүмкіндіктеріне және жауапкершілігіне сүйеніп жасайтын саналы таңдауының айырмашылығын түсінуге жетелейді.	Қысқаша пікірлерін білдіреді. Өмірлік таңдауға ықпал ететін факторларды талдауға бағытталады.	Тақырып көрсетілген слайд.
2. «Саналы таңдау неден құралады?» ақпараттық блогы 6 минут	Мына үлгіні ұсынады: құндылықтар + қызығушылықтар + қабілеттер + жағдайлар мен мүмкіндіктер + салдарлар + әрекет етуге дайындық. Өмірлік таңдау әрдайым түпкілікті бола бермейтінін және тәжірибе жинақталған сайын оны қайта қарауға немесе түзетуге болатынын атап көрсетеді.	Ақпаратты тыңдайды. Үлгінің құрамдас бөліктерін мамандық, білім алу бағыты, дағдылар және жеке мақсаттарды таңдаумен байланыстырады.	Презентация, таңдау сызбасы.
3. «Мен үшін не маңызды?» жаттығуы 6 минут	Құндылықтар мен өмірлік бағдарлардың тізімін ұсынады: дербестік, тұрақтылық, даму, шығармашылық, адамдарға пайда келтіру, материалдық қамтамасыз етілу, мойындалу, өмір салалары арасындағы тепе-теңдік, кәсіби шеберлік және т.б. Алдымен 5 құндылықты, содан кейін олардың ішінен ең маңызды 3 құндылықты таңдауды сұрайды. «Болашақтағы таңдау маған сәйкес келеді, егер...» деген сөйлемді жалғастырып, өз критерийлерін тұжырымдауды ұсынады. Жауаптарды көпшілік алдында жариялау міндетті емес екенін ескертеді.	Құндылықтарды маңыздылығы бойынша реттейді. Өзінің негізгі бағдарларын анықтап, олардың арасында болуы мүмкін қайшылықтарды байқайды.	Құндылықтар жазылған карточкалар.

4. «Менің ресурстарым және даму аймақтары» практикалық жаттығуы 8 минут	Мына сұрақтар берілген жұмыс парағын ұсынады: «Менің қолымнан не жақсы келеді?», «Мен нені дамытқым келеді?», «Таңдаған бағытым үшін нені күшейтуім қажет?». Жалпы өзін-өзі бағалаумен шектелмей, жауаптарды нақты мысалдармен негіздеуді сұрайды.	Өз қабілеттері мен қызығушылықтарын талдайды. Күшті жақтарын және әрі қарай дамытуды қажет ететін дағдыларын анықтайды.	Жұмыс парағы.
5. «Мінсіз нұсқасыз таңдау» топтық жұмысы 10 минут	Бірнеше шынайы нұсқаның арасынан таңдау жасайтын түлектер туралы кейсті ұсынады. Әр нұсқаның өзіндік артықшылықтары мен шектеулері бар екенін көрсетеді. Бағалау критерийлерін ұсынады: құндылықтарға сәйкестігі; даму мүмкіндігі; тәуекелдер мен шектеулер; шешімді өзгерту мүмкіндігі; болжамды тексеруге арналған ең жақын қадам.	Балама нұсқаларды критерийлер бойынша салыстырады. Шешім қабылдауға әсер ететін факторларды және түпкілікті таңдау жасау үшін қандай ақпарат жетіспейтінін анықтайды.	Кейс, таңдау матрицасы.
6. «Менің келесі қадамдарым» жеке жаттығуы 7 минут	Жеке немесе білім алу бағытындағы дамудың бір бағытын таңдап, жақын арада жүзеге асыруға болатын нақты қадамды тұжырымдауды ұсынады: ақпарат жинау, белгілі бір әрекетті байқап көру, сұрақ қою, маманнан кеңес алу, шағын жоспар құру. Таңдау айқын болмаса да, келесі нақты қадамды белгілеу алға жылжуға көмектесетінін түсіндіреді.	Өз құндылықтары мен қабілеттерін таңдаған бағытымен сәйкестендіреді. Жақын мерзімде орындауға болатын нақты қадамды тұжырымдап, оның шынайылығын бағалайды.	Жұмыс парағы.
7. Қорытындылау және рефлексия 5 минут	Сабакты қорытындылайды: саналы өмірлік таңдау жалғыз ғана «мінсіз» шешімді іздеуге емес, өзін түсінуге, мүмкіндіктерді талдауға және шешімдерін нақты әрекеттер арқылы тексеруге дайын болуға негізделетінін атап көрсетеді. «Маңызды таңдау жасағанда мен ... ескергім келеді» деген сөйлемді аяқтауды ұсынады.	Жеке қорытынды жасайды және алдағы таңдау кезінде өзі үшін маңызды болатын бір бағдарды атайды.	Рефлексияға арналған карточкалар.

**Түзету-дамыту сабағы
16-сабақ**

Күні	4-тоқсан, сәуір
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Көшбасшылық, дербестік және таңдау салдары үшін жауапкершілік
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың саналы шешім қабылдау, оның ықтимал салдарын бағалау және өз таңдауы үшін жеке әрі әлеуметтік жауапкершілікті қабылдауға дайын болу дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– «таңдау → салдар → жауапкершілік → әрекет» өзара байланысын түсінеді; – нақты өмірлік жағдаяттарда жеке және әлеуметтік жауапкершілікті ажыратады;

	– жауапты көшбасшылықты үстемдік етуден, қысым жасаудан және кінәні басқаға аударудан ажыратады; – шешім қабылдас бұрын оның ықтимал салдарын бағалайды; – ненің өз жауапкершілік аймағында екенін, ал ненің өзіне байланысты емес екенін анықтайды; – қатені мойындау және оның салдарын түзету үшін конструктивті тұжырымдарды қолданады; – дербес таңдау жағдайында нақты жауапты қадамды тұжырымдайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Шешім қабылданды. Әрі қарай не болады?» 5 мин	Сыныпқа қысқа жағдаят ұсынады: «Сіз достарыңызбен маңызды жобаны бірге дайындауға келістіңіз. Кешке сізге басқа қызықты іс-шараға баруды ұсынады да, өз бөлігіңізді орындамауға шешім қабылдайсыз. Бұл – сіздің таңдауыңыз. Бірақ жауапкершілігіңіз осы жерден аяқтала ма?» Жылдам жауап беруді сұрайды: «Әрі қарай не болуы мүмкін? Бұл шешім кімдерге әсер етеді?» Тақтаға тізбекті жазады: «ТАҢДАУ → САЛДАР → КІМГЕ ӘСЕР ЕТЕДІ? → МЕН НЕ ІСТЕЙ АЛАМЫН?». Тақырыпқа жетелейді: дербестік таңдау құқығын білдіреді, ал кемелдік оның салдарын алдын ала көре білуден, өз жауапкершілік үлесін мойындаудан және қабылданған шешімнен кейін әрекет ете білуден көрінеді.	Шешімнің ықтимал салдарын айтады. Оның кімдерге әсер етуі мүмкін екенін анықтайды. Кейіпкер өз таңдауынан кейін не істей алатынын ұсынады.	Жағдаят берілген слайд. «Таңдау → Салдар → Кімге әсер етеді? → Мен не істей аламын?» сызбасы.
2. «Жауапкершілік шеңберлері» жаттығуы 10 мин	Үш аймақпен таныстырады: 1) «Маған байланысты» – менің сөздерім, әрекеттерім, уәделерім, дайындығым, жауап беру тәсілім; 2) «Әсер ете аламын, бірақ толық бақылай алмаймын» – команданың шешімі, қарым-қатынас, басқа адамның реакциясы; 3) «Маған байланысты емес» – өзгенің таңдауы, болып қойған оқиға, менің бақылауымнан тыс жағдайлар. Топтарға карточкалар таратады: «емтиханға дайындалмадым», «үйлестіруші рөлін алдым, бірақ тапсырмаларды бөлмедім», «команда менің ұсынысымды қолдамады», «досым менің сыпайы бас тартуыма ренжіді», «ортақ жұмыста қате жібердім», «мен болжай алмаған сыртқы жағдайлар өзгерді». Карточкаларды аймақтарға бөліп, «Бұл жерде адам нақты не үшін жауап береді? Қазір ол не істей алады?» деген сұрақтарға жауап беруді сұрайды.	Топтарда жағдаяттарды үш аймаққа бөледі. Кейіпкердің нақты жауапкершілік үлесін анықтайды. Оның ықпал ету аймағындағы әрекетті тұжырымдайды. Даулы жағдаяттарды талқылайды.	Жағдаяттар жазылған карточкалар. «Жауапкершілік шеңберлері» жұмыс парағы.

	Жауапкершілік – бәріне өзін кінәлай беру әдеті емес екенін атап көрсетеді. Жауапты адам өзінің үлесін және өзіне тиесілі емес нәрсені ажырата біледі.		
3. «Көшбасшы, командир немесе бақылаушы?» жаттығуы 10 мин	Топтарға команда мүшелерінің мінез-құлқы жазылған карточкаларды таратады. Мысалдар: «пікірлерді тындап, қабылданған шешімді түсіндірді»; «қалғандары бәрібір ештеңе түсінбейді деп, бәрін өзі шешті»; «команда қате жібергеннен кейін: «Бәрін солар бүлдірді» деді»; «өз қатесін мойындап, оны түзету жолын ұсынды»; «бір қатысушының жұмысқа қосылмағанын байқап, оған шамасы келетін рөл ұсынды»; «көпшілікпен келіспейді, бірақ өз ұстанымын қысымсыз дәлелдейді»; «кейін «Менің бұған қатысым жоқ» деу үшін мәселе туғанда үндемей қалады». Карточкаларды екіге емес, үш санатқа бөлуді ұсынады: «Жауапты көшбасшылық», «Үстемдік ету/қысым жасау», «Жауапкершіліктен жалтару». Талқылаудан кейін: «Қандай әрекеттер өзгелерге ықпал етуді нағыз көшбасшылыққа айналдырады?» деп сұрайды. Қорытындылайды: көшбасшылық қатты сөйлеумен немесе бәрін бақылаумен емес, ықпал ете білу, өзгені тыңдау, шешім қабылдау және салдардың өзіне тиесілі бөлігіне жауап беру қабілетімен байланысты.	Карточкаларды талдап, үш санатқа бөледі. Шешімдерін негіздейді. Жауапты көшбасшылық белгілерін бөліп көрсетеді. 1–2 даулы карточканы сыныпқа ұсынады.	Мінез-құлық үлгілері жазылған карточкалар. «Көшбасшылық – Үстемдік ету – Жауапкершіліктен жалтару» жұмыс парағы.
4. «Шешім алдындағы стоп-кадр» практикалық жұмысы 10 мин	Топтарға 11-сынып білім алушыларының өмірлік кейстерін ұсынады: 1) достары емтихан алдындағы маңызды сабақтан қалуды ұсынады; 2) топтық жобада көпшілік өзгенің дайын жұмысын пайдалануды ұсынады; 3) бітірушіге іс-шара ұйымдастырушы болу ұсынылады, бірақ дайындыққа уақыт өте аз; 4) досы басқа адамға зиян келтіруі мүмкін әрекетін жасыруды сұрайды; 5) команда қатысушы келіспейтін шешімді талап етеді. «СТОП-КАДР» алгоритмін береді: «Менің қандай таңдауым бар? → Қандай салдар болуы мүмкін? → Ол кімдерге әсер етеді? → Мен не үшін жауап беремін? → Бұдан қауіпсіздеу/жауаптырақ балама бар ма?» Топтардан бір ғана «дұрыс жауапты» іздемей, кемінде екі шешім нұсқасын және олардың салдарын салыстыруды сұрайды. Жауапкершілік әрекеттен кейін емес, өз шешімінің салдарын алдын ала көруге талпыныстан басталатынын атап көрсетеді.	Кейсті «СТОП-КАДР» алгоритмі бойынша талдайды. Кемінде екі шешім нұсқасын ұсынады. Өзіне және өзгелерге ықтимал салдарын салыстырады. Ең жауапты нұсқаны таңдап, түсіндіреді.	Кейстер жазылған карточкалар. «Шешім алдындағы СТОП-КАДР» жұмыс парағы.

5. «Ақталу емес, түзету» тренингі 6 мин	Жауапкершіліктен жалтаруға тән сөздерді көрсетеді: «Мен кінәлі емеспін – бәрі солай істеді»; «Бұлай болатынын ойламадым»; «Мені мәжбүрледі»; «Қателестім, болды ғой»; «Олар ренжісе – өздерінің мәселесі». Оларды мына формула бойынша қайта құруды ұсынады: «ФАКТ → МЕНІҢ ҮЛЕСІМ → ТҮЗЕТУ → КЕЛЕСІ ҚАДАМ». Мысал келтіреді: «Мен өз бөлігімді уақытында орындамадым. Соның салдарынан команда кешікті. Мен оны бүгін аяқтаймын және келесі жолы үлгермейтін болсам, алдын ала ескертемін». Жауапкершілікті мойындау – өзгенің кінәсін өз мойнына алу емес екенін бөлек атап көрсетеді. Тек өзінің үлесін және нені түзете алатынын атау қажет.	Жұпта жауапкершіліктен жалтаруға тән сөздерді қайта құрады. Өзін кінәламай және кінәні өзгеге аудармай, жағдаяттағы өз үлесін атауға жаттығады. Салдарды түзетуге арналған нақты қадамды тұжырымдайды.	Сөз орамдары жазылған карточкалар. «Факт → Менің үлесім → Түзету → Келесі қадам» жадынамасы.
6. Қорытынды. «Менің дербестік формулам» 4 мин	Сөйлемдердің бірін аяқтауды ұсынады: «Маңызды шешім алдында мен ... үйренгім келеді»; «Егер қателессем, ақталудың орнына мен ...»; «Мен үшін жауапты көшбасшылық – бұл ...». Қорытынды жасайды: «Дербестік – «қалағанымды істеймін» деген сөз емес. Бұл – таңдау жасау, салдарын ойлау, өз жауапкершілік үлесін түсіну және әрі қарай әрекет ету қабілеті. Ал көшбасшылық өзгелерге ықпал ету жауапкершілікпен ұштасқан жерде басталады». Жұмыс үшін алғыс білдіреді.	Ұсынылған сөйлемдердің бірін аяқтайды. Нақты өмірлік жағдаятта қолданғысы келетін бір дағдыны немесе әрекетті атайды. Қалауы бойынша қорытындысын сыныпқа айтады.	Педагог-психологке арналған тірек материал. «Менің дербестік формулам» карточкасы.

Түзету-дамыту сабағы
17-сабақ

Күні	4-тоқсан, мамыр
Сынып	11-сынып
Сабақтың тақырыбы	Кәсіби өзін-өзі айқындау және жеке траекторияны құру
Сабақтың мақсаты	Білім алушылардың жеке ресурстарын, таңдаған бағыттың талаптарын және ықтимал баламаларды ескере отырып, саналы кәсіби таңдау жасау және жеке білім беру-кәсіби траекториясын құру дағдыларын қалыптастыру.
Күтілетін нәтижелер	– таңдау кезінде ескеру маңызды болатын өз қызығушылықтарын, қабілеттерін, құндылықтарын және жағдайларын анықтайды; – жеке ресурстарын мамандықтар мен оқу бағыттарының талаптарымен сәйкестендіреді; – өз таңдау негіздерін сыртқы факторлардың ықпалынан ажыратады; – кәсіби таңдауды нақтылауға және түзетуге болатынын түсінеді;

	– траекторияның негізгі нұсқасын және ықтимал баламасын тұжырымдайды; – өз таңдауын тексеру және іске асыру үшін нақты жақын қадамды анықтайды.
Ұзақтығы	45 минут

Сабақ барысы

Кезең / уақыт	Педагог-психологтің әрекеті	Білім алушылардың әрекеті	Ресурстар
1. Ұйымдастыру кезеңі. «Кім боламын емес, қай бағытқа барамын?» 5 мин	«Егер бүгін бүкіл өмірге бір мамандықты емес, мектептен кейінгі келесі қадамның бағытын таңдау қажет болса – нені тандар едіңіз?» деген сұраққа жауап беруді ұсынады. Бір нұсқаны жазуды сұрайды: ЖОО/колледж, оқу бағыты, жұмыс, дайындық кезеңі немесе «әзірге анықталмады». Содан кейін 3 қысқа сұрақ қояды: «Неге дәл осыны?», «Бұл көбірек менің таңдауым ба, әлде айналадағылардың күтуі ме?», «Өзімді сенімдірек сезіну үшін тағы нені білуім керек?» Тақырыпқа жетелейді: кәсіби өзін-өзі айқындау – өмір бойына бір мамандықты тап басып таңдау емес, тексеруге, нақтылауға және түзетуге болатын шешімдер тізбегі.	Мектептен кейінгі болжамды келесі қадамын жеке жазады. Қалауы бойынша өз таңдауының негізін және әзірге сұрақ немесе күмән тудыратын тұсын атайды.	Қағаз парақтары, қаламдар. «Мектептен кейінгі менің келесі қадамым» слайды.
2. «Менің ресурстық портретім» жаттығуы 10 мин	Төрт сектордан тұратын жұмыс парағын таратады: «Маған қызық»; «Менің қолымнан келеді»; «Мен үшін маңызды»; «Маған ескеру маңызды». Оны жеке толтыруды ұсынады. Соңғы секторда «кемшіліктерді» емес, таңдаудың нақты жағдайларын белгілеуді сұрайды: көшуге дайындық, оқу форматы, қаржылық мүмкіндіктер, қажетті дайындық деңгейі, күн тәртібінің ерекшеліктері және басқа да маңызды жағдайлар. Толтырғаннан кейін таңдауға ең көп әсер ететін 2–3 тармақтың астын сызуды ұсынады.	«Ресурстық портретті» жеке толтырады. Өзі үшін ең маңызды 2–3 ресурсты немесе жағдайды белгілейді. Қалауы бойынша бөліскісі келмейтін ақпаратты ашпай, бір тармақты жұпта талқылайды.	«Менің ресурстық портретім» жұмыс парағы. Қаламдар/маркерлер.

	Ресурстық портрет – таңба немесе «кім болу керек» деген дайын жауап емес, нұсқаларды салыстыруға арналған тірек екенін атап көрсетеді.		
3. «Мамандыққа үлкейткіш әйнекпен қарау: күту және шынайылық» жаттығуы 10 мин	Сыныпты шағын топтарға бөліп, бағыттар/мамандықтар жазылған карточкаларды таратады. Карточкада мамандықтың атауын ғана емес, адамның шын мәнінде немен айналысатынын; қандай міндеттер орындайтынын; қандай қабілеттер мен дағдылар ерекше қажет екенін; қандай еңбек жағдайлары болуы мүмкін екенін; қандай білім қажет екенін; мамандықта не қызықтыруы және не қиын болуы мүмкін екенін қарастыруды ұсынады. Топтардан: «Бұл бағыт қандай ресурстық портретке сай келуі мүмкін?», «Түпкілікті шешім қабылдас бұрын адам нені міндетті түрде тексеруі керек?», «Қандай жақын баламалар бар?» деген сұрақтарға жауап беруді сұрайды. Сыныптастарының қайсысына мамандық «сәйкес» немесе «сәйкес емес» екенін анықтауға болмайтынын ескертеді: міндет – адамдарды бағалау емес, талаптар мен ресурстардың үйлесімін талдау.	Топтарда мамандықтар/бағыттар жазылған карточкаларды талдайды. Бағыттың талаптарын шартты ресурстық портретпен сәйкестендіреді. Қандай ақпаратты қосымша тексеру керектігін және қандай сабақтас нұсқалар болуы мүмкін екенін анықтайды. Қорытындысын сыныпқа қысқаша ұсынады.	«Мамандыққа үлкейткіш әйнекпен қарау» карточкалары. Топқа арналған жұмыс парағы.
4. «Менің таңдауым ба, әлде өзгенің сценарийі ме?» практикалық жұмысы 10 мин	Ойдан шығарылған түлектердің пікірлерін ұсынады: «Ата-анам бұл сенімді мамандық деп есептейді, сондықтан өзім әлі сенімді болмасам да, сол бағытқа барамын»; «Қазір ІТ болашағы зор деп бәрі айтып жүр, демек, маған да сол жаққа бару керек»; «Тек жалақысына қарап таңдаймын»; «Маған бағыт ұнайды, оқу бағдарламаларын қарап шықтым, бейіндік курсқа қатысып көрдім және қандай дағдыларды дамыту керек екенін түсіндім»;	Пікірлерді талдайды. Таңдаудың ішкі және сыртқы негіздерін анықтайды. Кейіпкерге неғұрлым негізді шешім үшін не жетіспейтінін талқылайды.	Түлектердің пікірлері жазылған карточкалар. «Мен қалаймын – Мен істей аламын – Мен үшін маңызды –

	«Маған бірнеше нұсқа ұнайды, сондықтан алдымен салыстырып, негізгі және қосалқы нұсқаны қалдырғым келеді». Әр таңдауға қандай факторлар әсер ететінін анықтауды сұрайды: қызығушылық, қабілет, құндылықтар, мамандық туралы ақпарат, жакындардың пікірі, бедел, табыс, қателесуден қорқу, ортаның қысымы. Ата-ананың пікірі, сұраныс және табыс маңызды әрі ескерілуі мүмкін екенін атап көрсетеді. Тәуекел бір сыртқы фактор адамның өзін түсінуін және шынайы жағдайды тексеруін толық алмастырған кезде туындайды.	Оның өз таңдауын тексеруіне көмектесетін сұрақ ұсынады.	Шынайылық» сызбасы.
5. «А бағыты + Б бағыты + алғашқы қадам» практикалық жұмысы 6 мин	Өз ресурстық портретіне қайта оралып, мыналарды жазуды ұсынады: А – қазіргі сәттегі негізгі нұсқа; Б – жағдайлар немесе қызығушылықтар өзгерсе, соған жақын балама нұсқа; Қадам – таңдауды тексеруге немесе оған жақындауға көмектесетін жақын уақыттағы бір нақты әрекет. Қадам мысалдары: 2–3 білім беру ұйымының бағдарламаларын салыстыру; оқуға түсу талаптарын нақтылау; мамандық өкілімен сөйлесу; ашық есік күніне бару; бейіндік курсқа/жобаға қатысып көру; маманның нақты міндеттерін зерттеу. Кәсіптік бағдарлау тесті қосымша ақпарат көзі бола алатынын, бірақ адам үшін шешім қабылдамауы тиіс екенін бөлек түсіндіреді.	Траекторияның негізгі және балама нұсқаларын тұжырымдайды. Тексеруге болатын бір нақты жақын қадамды жазады. Қалауы бойынша оны қасындағы сыныптасымен талқылайды.	«Менің траекториям: А – Б – Қадам» жұмыс парағы. «Менің ресурстық портретім».
6. Қорытынды. «Менің траекториям – бұл...» 4 мин	Сөйлемдердің бірін аяқтауды ұсынады: «Бүгінгі сабақтан кейін мен үшін ... тексеру маңызды», «Өз таңдауымда мен ... көбірек ескергім келеді», «Менің ең жақын қадамым – ...». Қорытынды жасайды: «Кәсіби траектория біржолға қабылданған өзгермейтін шешім болуға	Ұсынылған сөйлемдердің бірін аяқтайды. Өзінің ең жақын қадамын немесе таңдау кезінде ескеретін бір критерийді атайды.	Педагог-психологке арналған тірек материал. «Менің ең

	міндетті емес. Мықты таңдау – ешқашан күмән тудырмайтын таңдау емес, адам түсіндіре алатын, тексере алатын және қажет болса түзете алатын таңдау». Жұмыс үшін алғыс білдіреді.	Қалауы бойынша қорытындысын сыныпқа айтады.	жақын қадамым» карточкасы.
--	--	---	----------------------------