

# Балалармен түзете-дамыту жұмыстары

Педагог-психологтерге көмек ретінде



3-ТОМ



«ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты» КеАҚ Ғылыми-әдістемелік кеңесі ұсынған (2026 жылғы 4 маусымдағы №6 хаттама)

Педагог-психологке арналған балалармен түзете-дамыту жұмысын жүргізу бойынша әдістемелік ұсынымдар. - Алматы: «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты, 2026. - 281 б.

Осы әдістемелік ұсынымдар білім беру ұйымдарының педагог-психологтеріне арналған және білім алушылардың әртүрлі жас топтарымен түзете-дамыту жұмыстарын ұйымдастыру мен жүзеге асыруда әдістемелік қолдау көрсетуге бағытталған.

Құралда түзете-дамыту қызметінің теориялық негіздері, мақсаттары, міндеттері мен қағидаттары, сондай-ақ балалар мен жасөспірімдердің жас және жеке психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, бағдарламаларды құрудың ерекшеліктері айқындалған. Білім беру ұйымы жағдайында түзете-дамыту бағдарламаларын әзірлеу және іске асыру алгоритміне ерекше назар аударылған.

Практикалық бөлім 1-4 сынып, 5-7 (8) сынып, 9-11 сынып оқушыларына, колледждердің 1-2 курс студенттеріне арналған жеке және топтық түзете-дамыту бағдарламаларының дайын үлгілерін қамтиды. Ұсынылған материалдарды педагог-психолог күнделікті жұмысында дайын құрал ретінде және нақты білім беру ұйымының қажеттіліктері мен білім алушылардың ерекшеліктерін ескере отырып, өз бағдарламаларын әзірлеу үшін негіз ретінде пайдалана алады.

**МАЗМҰНЫ**

| <b>№</b>    | <b>Тараулар атауы</b>                                                                           |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|             | Кіріспе                                                                                         | 1   |
| <b>I.</b>   | <b>Түзете-дамыту жұмысының теориялық негіздемесі</b>                                            | 4   |
| <b>II.</b>  | <b>Түзете-дамыту жұмысын ұйымдастыру</b>                                                        | 46  |
| <b>III.</b> | <b>Әртүрлі жастағы оқушыларға арналған түзете-дамыту бағдарламаларының практикалық үлгілері</b> | 59  |
|             | Қорытынды                                                                                       | 293 |

## КІРІСПЕ

Қазіргі таңда педагог-психолог балаға немесе жасөспірімге бір реттік кеңес беру, алдын алу бойынша әңгіме немесе диагностика жеткіліксіз болатын жағдайлармен жиі кездеседі.

Мазасыздықтың, тұйықтықтың, жанжалға бейімділіктің, өзіне сенімсіздіктің, эмоциялық күйзелістердің немесе қарым-қатынастағы қиындықтардың астарында көбіне терең психологиялық мәселелер жатады және мұндай жағдайлар жүйелі әрі мақсатты психологиялық қолдауды қажет етеді. Сондықтан түзете-дамыту жұмысы педагог-психологтің кәсіби қызметінде ерекше орын алады.

Қазіргі балалар мен жасөспірімдер үздіксіз ақпарат ағыны, оқу үлгеріміне қойылатын жоғары талаптар, әлеуметтік желілердің белсенді ықпалы және үнемі өзгеріп отыратын әлеуметтік орта жағдайында өсіп келеді. Сонымен қоса, аталған қиындықтардың көпшілігі бастауыш мектеп жасында-ақ байқала бастайды және дер кезінде қажетті көмек көрсетілмеген жағдайда балада бүкіл оқу кезеңінде қатар жүруі мүмкін.

Сондықтан педагог-психологтің жұмысы тек мәселелерді анықтаумен ғана шектелмейді. Маңыздысы – қиындықты байқап қана қоймай, балаға оған төтеп беруге көмектесу, өзін түсінуге, эмоцияларын басқаруға, айналасындағы адамдармен дұрыс қарым-қатынас орнатуға, өз күшіне сенуге және өмірлік мәселелерді сындарлы жолмен шешуге үйрету. Дәл осы міндеттерді түзете-дамыту жұмысы жүзеге асырады.

**Құралдың мақсаты** – білім беру ұйымы жағдайында әртүрлі жас топтарындағы білім алушылармен түзете-дамыту жұмысын ұйымдастыру және жүзеге асыру бойынша педагог-психологтерге әдістемелік қолдау көрсету.

**Құралдың негізгі міндеттері:**

1. Педагог-психолог қызметіндегі түзете-дамыту жұмысының теориялық негіздерін қарастыру.
2. Білім алушылармен жүргізілетін түзете-дамыту жұмысының мақсаттарын, міндеттерін және ұйымдастыру қағидаларын айқындау.
3. Балалар мен жасөспірімдердің жас ерекшеліктері мен жеке-психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, түзете-дамыту бағдарламаларын құрудың ерекшеліктерін сипаттау.
4. Білім беру ұйымы жағдайында түзете-дамыту бағдарламаларын әзірлеу және іске асыру алгоритмін ұсыну.
5. Білім алушылардың әртүрлі жас санаттарына арналған дайын түзете-дамыту бағдарламаларының үлгілерін ұсыну.

Практикалық бөлімде білім алушылардың әртүрлі жас топтарына арналған түзете-дамыту бағдарламаларының дайын үлгілері қамтылған:

1-4 сынып оқушыларына арналған жеке түзете-дамыту бағдарламасы (8 сабақ);

1-4 сынып оқушыларына арналған топтық түзете-дамыту бағдарламасы (8 сабақ);

*5-7 (8) сынып оқушыларына арналған жеке түзете-дамыту бағдарламасы (8 сабақ);*

*5-7 (8) сынып оқушыларына арналған топтық түзете-дамыту бағдарламасы (8 сабақ);*

*9-11 сынып оқушыларына арналған жеке түзете-дамыту бағдарламасы (8 сабақ);*

*9-11 сынып оқушыларына арналған топтық түзете-дамыту бағдарламасы (4 сабақ);*

*колледждің кәметке толмаған 1-2 курс студенттеріне арналған жеке түзете-дамыту бағдарламасы (8 сабақ);*

*колледждің кәметке толмаған 1-2 курс студенттеріне арналған топтық түзете-дамыту бағдарламасы (8 сабақ).*

Оқу құралының ерекшелігі – оның практикаға бағытталуында.

Ұсынылған материалдарды педагог-психологтің күнделікті жұмысында дайын құрал ретінде де, сондай-ақ нақты білім беру ұйымының қажеттіліктері мен білім алушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, авторлық түзете-дамыту бағдарламаларын әзірлеуге негіз ретінде де пайдалануға болады.

## **I ТАРАУ.**

# **ТҮЗЕТЕ-ДАМУ ЖҰМЫСЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕМЕСІ**

## **БІРІНШІ БӨЛІМ**

**1**

### ***Түзете-дамыту жұмысы дегеніміз не?***

Әрбір педагог-психолог диагностикадан кейін орынды түрде туындайтын мынадай сұраққа тап болады:

**«ӘРІ ҚАРАЙ НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?»**

Диагностика қиындықтардың бар екеніндігін, балада қиындық туындыратын аймақтарды көруге, оның уайымдарының немесе мінез-кұлқы ерекшеліктерінің себептерін анықтауға көмектеседі. Алайда ол өздігінен мәселені шешпейді.

Егер балада жоғары мазасыздық, құрдастарымен қарым-қатынаста қиындықтар, өзін-өзі төмен бағалау, эмоциялық тұрақсыздық немесе өзін-өзі бақылауда қиындықтар байқалса, бұл ерекшеліктерді тек тіркеп қою ғана емес, сонымен қатар оған біртіндеп жаңа мінез-құлық тәсілдерін меңгеруге, эмоцияларын реттеуге және өз мүмкіндіктеріне сенуге көмектесу маңызды.

***Түзете-дамыту жұмысы дәл осы кезеңнен бастау алады.***

Тәжірибеде көбінесе педагог-психологтің алдына тақта алдында жауап беруден қорқатын, әр қателігіне уайымдайтын, құрдастарымен жанжалдасатын, өз сезімдерін білдіре алмайтын немесе керісінше ішкі күйзелістерін жасырғаны соншалықты айналасындағылар олардың ішкі қысымын ұзақ уақыт бойы байқамайтын балалар келеді. Біреуі оқу

процесінің жаңа жағдайларына бейімделуде қиындық көрсе, біреуі отбасылық қиындықтарды бастан кешіреді, ал біреуі жай ғана күшті эмоциялармен қалай күресу керектігін білмейді.

Әрбір мұндай жағдайдың артында түзетуді қажет ететін «мәселе» емес, қолдауға, түсіністікке және жаңа өмірлік дағдыларды меңгеру мүмкіндігіне мұқтаж бала тұрады.

Сондықтан қазіргі түзете-дамыту жұмысы бірнеше онжылдық бұрын қалыптасқан түзету туралы түсініктен айтарлықтай ерекшеленеді. Бүгінде педагог-психологтің міндеті баланың кемшіліктерін түзету немесе оны белгілі бір мінез-құлық стандарттарына бейімдеу емес. Керісінше, оның басты мақсаты – баланың күшті жақтарын ашуға көмектесу, қиындықтарды шешуге үйрету, мектепте, үйде және құрдастары арасында өзін сенімді сезінуге мүмкіндік беретін дағдыларды дамыту.

***Түзете-дамыту жұмысы*** – бұл баланың бар қиындықтарын жеңуіне көмектесу және сонымен қатар табысты білім алу, қарым-қатынас жасау және бейімделуі үшін қажетті тұлғалық ресурстарды дамытуға бағытталған, арнайы ұйымдастырылған сабақтар мен психологиялық іс-шаралар жүйесі.

Мұндай жұмыстың ерекшелігі – ол әрдайым тек мәселені шешуге емес, сонымен қатар дамытуға да бағытталуында.

*Мысалы, егер бала мазасыздық сезінсе, педагог-психолог тек оның деңгейін төмендетумен ғана шектелмей, сонымен қатар өз эмоцияларын реттеу дағдыларын меңгеруге көмектеседі. Егер қарым-қатынаста қиындықтар туындаса, жұмыс тек жанжалдардың айналасында ғана емес, сонымен бірге қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыруға бағытталады. Егер бала өзіне сенімсіз болса, міндет тек уайымды азайту емес, тұрақты өзін-өзі оң бағалауды және өзінің құзыреттілік сезімін қалыптастырудан тұрады.*

Сондықтан қазіргі тәжірибеде «түзете-дамыту жұмысы» термині жиі қолданылады. Бұл ұғым өзара байланысты екі процестің бірлігін көрсетеді: бар қиындықтарды шешу және жаңа мүмкіндіктерді дамыту.

### **Жалпы мақсат**

*Білім алушының тұлғалық, эмоциялық және мінез-құлықтық дағдыларын қалыптастыру, өзін-өзі реттеуін, эмоциялық тұрақтылығын және саналы әрекет ету қабілетін дамыту арқылы оның жағымды даму динамикасын қамтамасыз ету, сондай-ақ білім беру ортасында және күнделікті өмірде табысты бейімделуі мен тиімді қарым-қатынас жасауына ықпал ету.*

Бұл мақсатқа баланың жас ерекшеліктерін, оның жеке даму қарқынын, қиындықтарының сипатын және психикалық процестерінің қалыптасу деңгейін ескермей қол жеткізу мүмкін емес.

### **Негізгі міндеттер**

#### **1-МІНДЕТ**

##### **Эмоциялық саланы дамыту**

Өз эмоцияларын тану, түсіну және білдіру қабілетін қалыптастыру, сондай-ақ әртүрлі жағдайларда оларды басқару дағдыларын дамыту.

#### **2-МІНДЕТ**

##### **Өзін-өзі реттеу дағдылары**

Әрекеттерді, мінез-құлықты және реакцияларды бақылау қабілетін дамыту; жоспарлау, зейінді шоғырландыру және бастаған ісін соңына дейін жеткізу дағдыларын қалыптастыру.

#### **3-МІНДЕТ**

##### **Қарым-қатынас жасау дағдылары**

Құрдастарымен және ересектермен сындарлы қарым-қатынас орната білу, ынтымақтастық жасау және

#### **4-МІНДЕТ**

##### **Өзін-өзі шынайы бағалау**

Тұлғалық дамуды қолдау, өзіне деген сенімділікті арттыру және өз мүмкіндіктері туралы шынайы көзқарасты қалыптастыру.

жанжалдарды шешу дағдыларын қалыптастыру.

#### 5-МІНДЕТ

##### Қиындықтарды жеңу

Эмоциялық, мінез-құлықтық және танымдық салалардағы қиындықтарды жеңілдету; тұлғаның күшті қырларын дамыту.

#### 6-МІНДЕТ

##### Сәтті бейімделу

Мектеп өмірінің ережелерін меңгеруге көмектесу, оқу ынтасын қалыптастыру мен ұжымда өмір сүруге қажетті дағдыларды дамыту.

### Жұмыстың негізгі бағдарлары

Сабақтарды жоспарлауға кіріспес бұрын, педагог-психолог өз жұмысында нақты нені басшылыққа алуы керектігін түсіну маңызды. Бағдарлар – түзете-дамыту жұмысын саналы түрде, жүйелі әрі баланың нақты қажеттіліктерін ескере отырып ұйымдастыруға көмектесетін өзіндік «тірек нүктелері». Олар тек қиындықтарға ғана назар аудармай, білім алушының дамуының тұтас көрінісін көруге және оған көмектесудің ең тиімді жолдарын таңдауға мүмкіндік береді.

#### 1. Баланың жас және жеке ерекшеліктерін ескеру

Бір әдіс бір бала үшін тиімді, ал екінші балаға мүлдем сәйкес келмеуі мүмкін. Сондықтан кез келген түзете-дамыту жұмысы педагог-психологтің алдында тұрған баланың кім екенін түсінуден басталады.

Білім алушының жасын ғана емес, оның жеке ерекшеліктерін де – даму деңгейін, қызығушылықтарын, өмірлік тәжірибесін, мінез ерекшеліктерін, эмоциялық жағдайын және жаңа дағдыларды меңгеру қарқынын ескеру маңызды.

*Мысалы, кіші мектеп жасындағы бала материалды ойын, қимыл-қозғалыс және көрнекілік арқылы жеңіл қабылдайды, ал жасөспірімдер үшін талқылау, өз пікірін білдіру мүмкіндігі және өз бетінше әрекет етуіне деген құрметті сезіну маңызды.*

***Педагог-психолог баланың нақты ерекшеліктерін неғұрлым дәл ескерген сайын, онымен байланыс орнату және оң нәтижелерге қол жеткізу соғұрлым жеңіл болады.***

## **2. Психикалық процестердің дамуын қолдау**

Түзете-дамыту жұмысы тек нақты бір мәселені шешуге ғана емес, сонымен қатар балаға өмірлік міндеттерді табысты орындауға көмектесетін қабілеттерді дамытуға бағытталған.

Сабақ барысында педагог-психолог төмендегі қасиеттерді дамытуға көмектеседі:

- ✓ зейін;
- ✓ есте сақтау;
- ✓ ойлау;
- ✓ сөйлеу;
- ✓ эмоциялық өзін-өзі реттеу;
- ✓ қарым-қатынас дағдылары;
- ✓ өзін және басқаларды түсіну қабілеті.

***Дамудың біртіндеп жүретінін есте сақтау маңызды. Сондықтан педагог-психологтің міндеті – жылдам өзгерістерді талап ету емес, қажетті дағдылардың біртіндеп, қадам сайын нығаяуына мүмкіндік беретін жағдайлар жасау.***

Тіпті болмашы оң өзгерістер де уақыт өте келе баланың тұлғалық дамуының маңызды жетістіктеріне негіз болады.

## **3. Белсенді дамуға жағдай жасау**

Бала оны үйреткен кезде емес, процеске өзі белсенді қатысқан кезде дамиды. Сондықтан тиімді түзете-дамыту жұмысы білім алушының сабақ барысында пассивті тыңдаушы емес, белсенді қатысушы болатындай етіп құрылады.

Ойындар, жаттығулар, талқылаулар, шығармашылық тапсырмалар және практикалық жағдаяттар арқылы балаға келесі мүмкіндіктер беріледі:

- ✓ жаңа мінез-құлық үлгілерін байқап көру;
- ✓ эмоцияларын білдіруді үйрену;
- ✓ шешім қабылдау;
- ✓ басқа адамдармен өзара әрекет ету;
- ✓ қиындықтарды шешу жолдарын іздеу.

***Педагог-психологтің басты міндеті*** - бала тәжірибе жасап көруге, қателесуге, қолдау алуға және біртіндеп жаңа тәжірибе жинақтауға мүмкіндік алатын қауіпсіз кеңістік құру.

#### **4. Күрделі мәселелерді күтпей, уақытылы қолдау көрсету**

Қиындықтар неғұрлым ерте байқалса, олармен жұмыс істеу соғұрлым жеңіл әрі тиімді болады. Кейде бастапқы кезеңде көрсетілген шағын қолдаудың өзі болашақта күрделі мәселелердің пайда болуының алдын алуға мүмкіндік береді.

*Мысалы, мазасыздық деңгейі жоғары балаға уақытында көрсетілген көмек өзіне деген тұрақты сенімсіздіктің қалыптасуына жол бермеуі мүмкін, ал қарым-қатынастағы қиындықтармен жұмыс жасау жанжалдар мен әлеуметтік оқшауланудың алдын алуға көмектеседі.*

***Педагог-психологтің негізгі міндеті*** – бала қиындықтарының алғашқы белгілерін байқау және оған дер кезінде психологиялық қолдау көрсетуді ұйымдастыру.

Жұмысты ерте бастау жағымды өзгерістер динамикасын тезірек байқауға мүмкіндік береді және балаға туындайтын қиындықтарды оңайырақ жеңуге көмектеседі.

## 5. Тұлғаның жан-жақты дамуын қолдау

Түзете-дамыту жұмысы жеке мәселелерді жоюмен ғана шектелмейді. Оның негізгі міндеті әлдеқайда кең, ол – балаға өзіне сенімді, дербес және психологиялық тұрғыдан тұрақты тұлға болып қалыптасуына көмектесу.

Сабақ барысында тек қиындықтармен жұмыс істеу ғана емес, сонымен қатар баланың күшті тұстарын, жетістіктерін, қабілеттері мен табыстарын байқау маңызды.

Бала өз мүмкіндіктерін көре бастаған кезде, онда біртіндеп келесі қасиеттер қалыптасады:

- ✓ өзіне деген сенімділік;
- ✓ өзін-өзі жағымды бағалау;
- ✓ дербестік;
- ✓ өз шешімдері үшін жауапкершілік;
- ✓ қиындықтарды жеңуге дайындық;
- ✓ қоршаған адамдармен дұрыс қарым-қатынас құра білу қабілеті.

Сапалы түзете-дамыту жұмысының нәтижесі тек қиындықтар көрінісің азаюы ғана емес, сонымен қатар баланың тұлғалық өсуі болып есептеледі. Бұл оған қазіргі таңда және болашақта өмірлік міндеттерді тиімдірек шешуге көмектеседі.

2

### ЕКІНШІ БӨЛІМ

#### *Тиімді түзете-дамыту жұмысы неге негізделеді?*

Педагог-психолог жұмысын енді бастаған кезде, мамандықтағы ең маңызды нәрсе – мүмкіндігінше көп жаттығуларды, техникалар мен әдістемелерді білу деген ой қалыптасуы мүмкін. Алайда тәжірибе көрсеткендей, ең қызықты жаттығулардың өзі маман оларды не үшін қолданатынын және қандай міндетті шешуге көмектесетінін түсінбесе, әрдайым нәтиже бере бермейді.

Сондықтан кез келген тиімді түзете-дамыту жұмысы жаттығуларды таңдаудан емес, баланың дамуындағы психологиялық заңдылықтарды түсінуден басталады.

Педагог-психолог жұмысындағы теориялық негіздеме – күрделі терминдер мен ғылыми анықтамалардың жиынтығы емес. Ол баланың неліктен белгілі бір әрекет жасайтынын, оның дамуына қандай жағдайлар ықпал ететінін және жұмыс нәтижелі болуы үшін оны қалай ұйымдастыру керектігін түсінуге көмектесетін өзіндік бір карта.

*Мысалы, бір бала сәтсіздіктен кейін тұйықталып қалуы мүмкін, ал екіншісі ашу-ыза арқылы жауап береді. Бір бала ойын арқылы жұмысқа тез қосылса, екіншісіне өз сезімдерін талқылау және қолдау алу маңызды болуы мүмкін.*

Баланың дамуындағы психологиялық механизмдерді түсіну маманға мәселенің тек сыртқы көріністерін ғана емес, оның артында жатқан нақты себептерді де көруге көмектеседі.

Теориялық тұжырымдамалар педагог-психологке маңызды кәсіби бағдар береді. Олар маманға келесілерді:

- баланың тұлғалық дамуы қалай жүзеге асатынын;
- отбасының, мектептің және жақын ортаның қандай рөл атқаратынын;
- эмоциялық қауіпсіздік неге кез келген өзгерістің негізі болып табылатынын;
- жаңа дағдылар мен мінез-құлық үлгілері қалай қалыптасатынын;
- неліктен кейбір әдістер тиімді нәтиже берсе, ал басқалары күтілетін нәтижеге жеткізбейтінін түсінуге көмектеседі.

Негізінде теория мына сұраққа жауап береді:

**«НЕЛІКТЕН БҰЛ ДӘЛ ОСЫЛАЙ ЖҰМЫС ІСТЕЙДІ?»**

Ал тәжірибе мына сұраққа жауап береді:

### «НАҚТЫ НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?»

Осы екі құрамдас бөлік біріккен кезде педагог-психологтің жұмысы саналы, жүйелі және нәтижелі болады.

Енді қазіргі түзете-дамыту жұмысының негізіне айналған негізгі психологиялық тұжырымдамаларды қарастырайық. Әдіс-тәсілдеріндегі айырмашылықтарға қарамастан, олардың барлығы баланың даму ерекшеліктерін тереңірек түсінуге және психологиялық көмекті неғұрлым саналы әрі тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

#### Л.С. ВЫГОТСКИЙ

##### Мәдени-тарихи тұжырымдама

Түзету жұмысы бала жаңа дағдылар мен мінез-құлық үлгілерін меңгеретін арнайы ұйымдастырылған тәжірибе ретінде қарастырылады.

*Бұл тәсіл сабақтарды бала белсенді түрде міндеттерді шешуге, қарым-қатынас және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуға үйренетін нақты жағдаяттар ретінде құруға мүмкіндік береді.*

#### В.Н. МЯСИЩЕВ

##### Қарым-қатынастар жүйесіндегі тұлға тұжырымдамасы

Тұлға маңызды қарым-қатынастар жүйесінде қалыптасады; тиімді түзету жұмысы баланың қоршаған ортасын ескермей жүзеге асырылмайды.

*Бұл тұжырымдама ата-аналар мен педагогтерді түзету процесіне тартудың қажеттілігіне назар аударады.*

#### А.Н. ЛЕОНТЬЕВ

##### Іс-әрекет теориясы

Баланың дамуы іс-әрекет арқылы жүзеге асады; түзету жұмысы баланың жетекші іс-әрекетіне бағытталған жағдайда тиімді болады.

*Сабақтарды белсенді әдістер арқылы: ойындар, жобалар және практикалық тапсырмалар негізінде құруға мүмкіндік береді.*

#### С.Л. РУБИНШТЕЙН

##### Психологиялық байланыс

Маманның жұмыс тиімділігі маман мен бала арасындағы психологиялық байланыстың сапасымен анықталады.

*Педагогті баланың өзін қабылданғанын сезінетін сенімді орта құруға бағыттайды.*

### **Д.Б. ЭЛЬКОНИН**

#### **Ойынның түзету әлеуеті**

Ойын балаға қауіпсіз ортада жаңа әлеуметтік рөлдерді, мінез-құлық үлгілерін және өзара әрекет ету тәсілдерін меңгеруге мүмкіндік береді.

*Сабақтарда топтық ойынды пайдалану әлеуметтік дағдыларды және жанжалдарды шешу алу қабілетін дамытады.*

### **К. Роджерс**

#### **Гуманистік тәсіл**

Тұлғаның дамуы оны қабылдау, қолдау көрсету және эмоциялық қауіпсіздікті қамтамасыз ету жағдайында жүзеге асады.

*Бұл тәсіл балаға бағалаусыз көзқарас танытудың, өзіне деген сенімділігін арттырудың және сабақ барысында психологиялық қауіпсіз орта құрудың маңызын ерекше атап көрсетеді.*

Қарастырылған теориялық тұжырымдамалар баланың тұлғалық дамуының жалпы заңдылықтарын және психологиялық көмектің механизмдерін түсінуге мүмкіндік береді. Алайда практикалық қызмет үшін тек теорияны түсіну жеткіліксіз. Педагог-психолог үшін бұл идеяларды нақты жұмыс барысында, сабақтарды жоспарлау кезінде және білім алушылармен өзара әрекет ету процесінде қалай қолдану керектігін білу маңызды.

Дәл осындай қызметті түзете-дамыту жұмысының қағидаттары атқарады. Олар теориялық білімді маманның нақты әрекеттеріне айналдыруға көмектесетін кәсіби бағдарлар ретінде қызмет етеді. Қағидаттардың негізінде педагог-психолог жұмысты жүйелі түрде құра алады, баланың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, психологиялық сүйемелдеудің ең тиімді түрлері мен әдістерін таңдай алады.

## **3**

### **ҮШІНШІ БӨЛІМ**

#### **Жұмысты ұйымдастыру қағидаттары**

Қағидаттар теориялық идеяларды маманның нақты кәсіби іс-әрекеттеріне аударуға мүмкіндік береді, өзара іс-әрекеттің нысандарын, әдістері мен тәсілдерін таңдауда бағдар ретінде қызмет етеді.

**Гуманизм  
ҚАҒИДАТЫ**

Баланың тұлғалық құндылығын мойындау, оның мүмкіндіктеріне сену. Субъект-субъектілік өзара әрекет ету, құрметпен қарым-қатынас жасау. Қиындықтарға ғана назар аудармай, баланың ресурстары мен күшті тұстарын анықтауға бағытталу.

✓ Бұл қағида сенімді қарым-қатынас орнатуға, қауіпсіз орта қалыптастыруға мүмкіндік береді. Баланы мәселе ретінде емес, оның бойындағы әлеует ретінде көруге көмектеседі.

**Жүйелік тәсіл  
ҚАҒИДАТЫ**

Баланы тұлғалық тұрғыдан тұтас жүйе ретінде қарастырып, отбасы, әлеуметтік орта және білім беру факторларының ықпалын ескереді. Тұлғаның сақталған және өтемдік мүмкіндіктеріне сүйенеді.

✓ Бұл кешенді жұмысты ұйымдастыруға, ұзақ мерзімді нәтижелерге қол жеткізу үшін педагогтер және ата-аналармен өзара әрекет етуге мүмкіндік береді.

**Шындық  
ҚАҒИДАТЫ**

Баланың нақты мүмкіндіктерін, оның өзекті даму деңгейін және өмірлік жағдайын ескеру. Өзі және өзінің болашақ мүмкіндіктері туралы дұрыс түсінік қалыптастыруға көмектесу.

✓ Бұл қолжетімді мақсаттар қоюға, шамадан тыс жүктемеден сақтануға мүмкіндік береді. Баланың өзін-өзі дұрыс бағалауына және өзіне деген сенімділігінің қалыптасуына ықпал етеді.

**Іс-әрекеттік  
тәсіл  
ҚАҒИДАТЫ**

Баланың дамуы іс-әрекет барысында жүзеге асады. Түзету жұмысы баланың жас ерекшелігіне тән жетекші іс-әрекет түріне сүйене отырып құрылады.

✓ Бұл сабақтарды белсенді түрде ұйымдастыруға (ойындар, жаттығулар, практикалық тапсырмалар) көмектесіп, баланың процеске қатысу белсенділігін арттырады.

**Жеке тәсіл  
ҚАҒИДАТЫ**

Әрбір білім алушының ерекшеліктерін: даму қарқынын, эмоционалдық жағдайын, дайындық деңгейін ескеру. Топтық жұмыста ықпал ету тәсілдері әр баланың жеке ерекшелігіне бейімделеді.

✓ Бұл түзету жұмысының нақты бағытталуын қамтамасыз етеді, әдістер мен бағдарламаларды икемді түрде бейімдеуге мүмкіндік береді.

Түзете-дамыту жұмысының тиімді болуы үшін педагог-психолог өзінің қызметінің негізгі бағыттарын түсінуі маңызды. Дәл осы бағыттар жұмыс мақсаттарын анықтауға, сәйкес әдістерді таңдауға және сабақтарды нақты бір баланың немесе білім алушылар тобының қажеттіліктеріне сай ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

4

## ТӨРТІНШІ БӨЛІМ

### Әр жас кезеңінде нені дамыту маңызды?

Жас ерекшелігі түзете-дамыту жұмысын ұйымдастыруда маңызды рөл атқарады. Даму процесінің әр кезеңінде білім алушыларда, психологиялық көмекті жоспарлау кезінде ескерілуі тиіс, өзіне тән қажеттіліктер, міндеттер, қызығушылықтар және қиындықтар болады.

#### Кіші мектеп жасы (1-4 сынып)

| Сынып   | Жас ерекшеліктері және жетекші іс-әрекет түрі                                                                                                                                                                                | Не дамиды                                                                                                                                              | Ықтимал қиындықтар мен түзете-дамыту жұмысының негізгі бағыттары                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 сынып | Мектепке бейімделу кезеңі. Жетекші іс-әрекет оқу әрекеті болып есептеледі, алайда ойын мен ересектің эмоционалдық қолдауының маңыздылығы сақталады. Бала оқушы рөлін, мінез-құлық ережелерін және жаңа талаптарды меңгереді. | - мінез-құлықтың еріктілігі;<br>- зейін және өзін-өзі бақылау;<br>- оқу дағдылары;<br>- құрдастарымен өзара әрекет ету;<br>- мектепке жағымды қатынас. | Ықтимал қиындықтар: мектептегі мазасыздық, бейімделудегі қиындықтар, импульсивтілік, тез шаршағыштық, ережелерді қабылдау және ұжымға қосылудағы қиындықтар. Түзете-дамыту жұмысы мазасыздықты азайтуға, өзін-өзі реттеуді дамытуға және мектеп ортасында қауіпсіздік сезімін қалыптастыруға бағытталады. |
| 2 сынып | Мектепте білім алудың                                                                                                                                                                                                        | - оқуға ынтасы;                                                                                                                                        | Ықтимал қиындықтар: оқуға деген                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | тұрақтану кезеңі. Оқу жетістіктері мен мұғалім бағасының маңыздылығы артады.                                                                                              | -зейіннің тұрақтылығы;<br>-ұйымдастырушылық;<br>- жауапкершілік;<br>- өзіне деген сенімділік.                          | қызығушылықтың төмендеуі, қателесуден қорқу, ересек бағасына тәуелділік, зейіннің тұрақсыздығы және сәтсіздіктерге эмоционалдық сезімталдық.<br>Жұмыс баланың өзіне деген сенімділігін, өзін-өзі бақылауын және оқу қиындықтарына тұрақты көзқарасын дамытуға бағытталады.        |
| <b>3 сынып</b> | Құрдастармен қарым-қатынас пен баланың ұжымдағы орнының маңыздылығы артады. Қарым-қатынасқа және өзін басқалармен салыстыруға деген сезімталдық күшейеді.                 | - қарым-қатынас дағдылары;<br>- эмоциялық реттеу;<br>- ынтымақтастық;<br>- эмпатия;<br>- қақтығыстарды шешу дағдылары. | Ықтимал қиындықтар: қақтығыстар, ренжу, сөздік агрессия, бәсекелестік және өзін-өзі бақылаудың қиындықтары.<br>Түзете-дамыту жұмысы қақтығыстылықты азайтуға, қарым-қатынас дағдыларын дамытуға және ұжымда мейірімді қарым-қатынастарды қалыптастыруға бағытталады.              |
| <b>4 сынып</b> | Кіші мектеп жасындағы кезеңнің қорытынды сатысы және орта буынға көшуге дайындық. Тәуелсіздікке, жауапкершілікке және мінез-құлық икемділігіне қойылатын талаптар артады. | - өзін-өзі реттеу;<br>- дербестік;<br>- эмоциялық тұрақтылық;<br>-ұйымдастырушылық;<br>- 5-сыныпқа көшуге дайындық.    | Ықтимал қиындықтар: орта буынға көшу алдындағы қорқыныш, өзіне деген сенімсіздік, эмоциялық шиеленіс және жаңа талаптарға бейімделудегі қиындықтар.<br>Жұмыс баланың дербестігін, өзгерістерге төзімділігін және орта буында оқуға психологиялық дайындығын дамытуға бағытталады. |

## Жасөспірімдік кезең (5-7 (8) сыныптар – орта буын)

| Сынып          | Жас ерекшеліктері және жетекші іс-әрекет түрі                                                                                                                                                                                                                                 | Не дамиды                                                                                                                                                                                                                                             | Ықтимал қиындықтар мен түзете-дамыту жұмысының негізгі бағыттары                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5 сынып</b> | Орта буынға бейімделу кезеңі. Білім алу жүйесі өзгереді: педагогтер саны көбейеді, оқу жүктемесі артады, дербестік пен ұйымдастырушылыққа қойылатын талаптар күшейеді. Білім алушы үшін әртүрлі талаптар мен жағдайлар арасында тез ауыса алу қабілеті маңызды бола бастайды. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оқу дербестігі;</li> <li>- ұйымдастырушылық;</li> <li>- өзін-өзі бақылау дағдылары;</li> <li>- жаңа жағдайларға бейімделу;</li> <li>- өзіне деген сенімділік;</li> <li>- қарым-қатынас дағдылары.</li> </ul> | Ықтимал қиындықтар: қорқыныш, өзіне сенімділіктің төмендеуі, бейімделудегі қиындықтар, эмоциялық шиеленіс, мінез-құлықтың және оқуға ынтықсының нашарлауы. Түзете-дамыту жұмысы бейімделуді қолдауға, өзін-өзі реттеуді, ұйымдастырушылықты және эмоциялық тұрақтылықты дамытуға бағытталады.                         |
| <b>6 сынып</b> | Құрдастармен қарым-қатынас пен топ ішіндегі баланың орнының маңыздылығы артады. Эмоциялық реактивтілік, сынға сезімталдық және айналадағы адамдар тарапынан мойындалуға деген қажеттілік күшейеді.                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- қарым-қатынас дағдылары;</li> <li>- эмоциялық реттеу;</li> <li>- өзін-өзі бақылау;</li> <li>- ынтымақтастыққа қабілеттілік;</li> <li>- қатығыстарды шешу дағдылары.</li> </ul>                               | Жиі байқалатын қиындықтар: импульсивтілік, сөздік агрессия, қатығыстылық, тұрақты шағын топтардың қалыптасуы және «өзіміз» бен «бөгде» деп бөлу. Жұмыс агрессивті реакцияларды азайтуға, эмпатияны дамытуға, қарым-қатынас дағдыларын жетілдіруге және ұжымда өзара қауіпсіз әрекет етуді қалыптастыруға бағытталады. |
| <b>7 сынып</b> | Жасөспірімдік кезеңнің ең эмоциялық тұрғыдан шиеленісті кезеңдерінің бірі. Өзін-өзі таныту процестері күшейеді, тәуелсіздікке ұмтылыс артады, құрдастары                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- өзін-өзі тану;</li> <li>- әлеуметтік қарым-қатынас дағдылары;</li> <li>- эмоциялық тұрақтылық;</li> <li>- өзін-өзі реттеу қабілеті;</li> <li>- өз мінез-құлқы үшін жауапкершілік.</li> </ul>                 | Ықтимал қиындықтар: айқын қатығыстар, сыныптың топтарға бөлінуі, қарсыласу реакциялары, эмоциялық тұрақсыздық, арандатушы мінез-құлық және ережелерді қабылдаудағы қиындықтар.                                                                                                                                        |

|                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | тобындағы мәртебенің маңыздылығы жоғарылайды.                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    | Түзете-дамыту жұмысы тұлғааралық шиеленісті азайтуға, сындарлы қарым-қатынас дағдыларын дамытуға, өзін-өзі бақылауға және эмоцияларды қауіпсіз түрде білдіруге бағытталады.                                                                                                                                                                 |
| <b>8 сынып</b> | Жоғары сыныпқа өтпелі кезең. Тәуелсіздікке ұмтылыс күшейеді, өзіндік ұстаным мен тұлғалық бірегейлікті қалыптастыруға деген қажеттілік артады. Ойлаудың сыншылдығы және айналадағы адамдардың қарым-қатынасына сезімталдық күшейеді. | - дербестік;<br>- тұлғалық жауапкершілік;<br>- эмоциялық жетілу;<br>- өзін-өзі реттеу дағдылары;<br>- саналы таңдау жасау және жоспарлау қабілеті. | Ықтимал қиындықтар: эмоциялық тұрақсыздық, қарсыласу, ішкі қақтығыс-тар, өзін-өзі бақылаудағы қиындықтар, оқуға ынтасының төмендеуі, ересектермен және құрдастармен қарым-қатынастағы шиеленістер.<br>Жұмыс эмоциялық тұрақтылықты, жауапкершілікті, өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуға және жоғары сыныпқа көшуге дайындыққа бағытталады. |

### Жоғары мектеп жасы (8) 9-11 сыныптар)

| Сынып          | Жас ерекшеліктері және жетекші іс-әрекет түрі                                                                                                                                                                                           | Не дамиды                                                                                                                                                                    | Ықтимал қиындықтар мен түзете-дамыту жұмысының негізгі бағыттары                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9 сынып</b> | Тұлғалық және білім беру тұрғысынан белсенді өзін-өзі айқындау кезеңі. Негізгі міндет - болашақ білім беру бағытын таңдау (колледж, 10-сынып және т.б.). Өз мүмкіндіктері мен болашақтағы мүмкіндіктерді бағалаудың маңыздылығы артады. | - тұлғалық және оқу тұрғысынан өзін-өзі айқындау;<br>- саналы таңдау жасау;<br>- өзін-өзі бағалау және рефлексия;<br>- шешімдер үшін жауапкершілік;<br>- стреске төзімділік. | Ықтимал қиындықтар: емтихандар алдындағы қорқыныш, қателесуден қорқу, таңдау жасауға сенімсіздік, эмоциялық шиеленіс, оқу ынтасының төмендеуі.<br>Түзету жұмысы өзіне деген сенімділікті, шешім қабылдау дағдыларын, өзін-өзі реттеуді және қорытынды аттестацияға психологиялық дайындықты дамытуға бағытталады. |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10 сынып</b>                                    | <p>Жоғары мектеп буынына бейімделу кезеңі. Көбінесе жаңа оқу ұжымдарының қалыптасуы (бейіндік бағыттар, сыныптардың бірігуі) жүреді. Өзіндік дербестікке және «ересек» позицияға ұмтылыс күшейеді, алайда өзін-өзі реттеу дағдылары жеткілікті деңгейде қалыптаспаған болуы мүмкін.</p> | <p>–жаңа сынып ұжымына бейімделу;<br/>–эмоционалдық жетілу;<br/>– өзін-өзі реттеу;<br/>–коммуникативтік құзыреттілік;<br/>– жауапкершілік пен дербестік.</p>                   | <p>Ықтимал қиындықтар: бейімделудегі қиындықтар, жаңа ұжымдағы шиеленіс, өзін-өзі бағалаудың құбылуы, эмоциялық тұрақсыздық, оқу ырғағына қосылудағы қиындықтар.<br/>Жұмыс стресске төзімділікті дамытуға, жаңа ұжымға бейімделуге және тұрақты өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға бағытталады.</p>                                                                  |
| <b>11 сынып</b>                                    | <p>Мектептегі оқудың қорытынды кезеңі. Негізгі назар кәсіби және өмірлік өзін-өзі айқындауға, емтихандарға дайындыққа және ересек өмірге қадам басуға ауысады. Жауапкершілік деңгейі мен психологиялық жүктеме артады.</p>                                                              | <p>- кәсіби өзін-өзі айқындау;<br/>- саналы өмірлік таңдау;<br/>- өзін-өзі реттеу және стресске төзімділік;<br/>- эмоциялық жетілу;<br/>- өзін-өзі бағалаудың тұрақтылығы.</p> | <p>Ықтимал қиындықтар: емтихан алдындағы қорқыныш, болашақтан қорқу, эмоциялық қажу, қарым-қатынастағы шиеленіс, ынтаның төмендеуі.<br/>Түзете-дамыту жұмысы қорқынышты азайтуға, өзіне деген сенімділікті дамытуға, өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға және қорытынды аттестация мен кейінгі өмір жолына психологиялық дайындықты қамтамасыз етуге бағытталады.</p> |
| <b>Жоғары мектеп жасына тән жалпы ерекшеліктер</b> | <p>Бұл кезең тұлғалық және кәсіби өзін-өзі айқындау, дүниетаным мен құндылықтар жүйесінің қалыптасу кезеңі. Болашақ туралы түсініктер белсенді дамиды, тұлғааралық және әсіресе</p>                                                                                                     | <p>-идентификацияның қалыптасуы;<br/>- құндылықтық бағдарлар;<br/>- эмоциялық жетілу;<br/>- тұлғааралық және романтикалық қатынастар;<br/>- рефлексия және жауапкершілік.</p>  | <p>Тән белгілер: эмоциялық тұрақсыздық, қарым-қатынастағы уайымдар, қорқыныш, ішкі қақтығыстар, ересектер үмітінің қысымы және болашақтың белгісіздігі.<br/>Түзету жұмысы өзін-өзі айқындауды қолдауға, эмоциялық жетілуді дамытуға, қарым-қатынас дағдыларын жетілдіруге және қатынастарды</p>                                                                             |

|  |                                                |  |                                        |
|--|------------------------------------------------|--|----------------------------------------|
|  | романтикалық қатынастардың маңыздылығы артады. |  | сындарлы түрде қабылдауға бағытталады. |
|--|------------------------------------------------|--|----------------------------------------|

### Кәмелетке толмағандар (колледждің 1-2 курс студенттері)

| Курс          | Жас ерекшеліктері және жетекші іс-әрекет түрі                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Не дамиды                                                                                                                                                                                             | Ықтимал қиындықтар мен түзете-дамыту жұмысының негізгі бағыттары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 курс</b> | Жаңа білім беру және әлеуметтік ортаға бейімделу кезеңі. Білім алушылар оқытудың неғұрлым дербес жүйесіне өтеді, қарым-қатынас ортасы өзгереді, жеке жауапкершілік артады. Көбінесе студенттер әртүрлі мектептерден, қалалардан және әлеуметтік жағдайлардан келеді, бұл топ ішіндегі бейімделу мен өзара әрекет ету ерекшеліктеріне әсер етеді. | - колледж жағдайына бейімделу;<br>- дербестік пен жауапкершілік;<br>- өзін-өзі реттеу дағдылары;<br>- қарым-қатынас дағдылары;<br>- оқуға және кәсіби ынта;<br>- сындарлы өзара әрекет ету дағдылары. | Ықтимал қиындықтар: бейімделудегі қиындықтар, жалғыздық сезімі, қорқыныш, өзіне сенімсіздік, тұлғааралық қатығыстар, буллинг элементтері, топтық қысым және бейресми иерархияның қалыптасуы. Түзете-дамыту жұмысы бейімделуді қолдауға, топта қауіпсіз ортаны қалыптастыруға, қарым-қатынас дағдыларын дамытуға, жеке шекараларды қорғай білуге және деструктивті өзара әрекет ету түрлерінің алдын алуға бағытталады.                                                |
| <b>2 курс</b> | Кәсіби білім алу үдерсіне тұрақты түрде ену кезеңі. Таңдалған мамандықты түсіну күшейеді, кәсіби мәртебе мен ұжым ішіндегі орнының маңыздылығы артады.                                                                                                                                                                                           | - кәсіби өзін-өзі айқындау;<br>- жауапкершілік;<br>- эмоциялық тұрақтылық;<br>- өзін-өзі бақылау дағдылары;<br>- кәсіби ынта;<br>- ынтымақтастыққа қабілеттілік.                                      | Ықтимал қиындықтар: оқу ынтасының төмендеуі, эмоциялық қажу, топ ішіндегі қатығыстар, агрессия көріністері, бәсекелестік және тұрақты шағын топтардың қалыптасуы. Кейбір білім алушыларда бейімделу және ұжымға қосылу қиындықтары сақталуы мүмкін. Түзете-дамыту жұмысы кәсіби идентификацияны дамытуға, сындарлы өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыруға, стреске төзімділікті арттыруға және неғұрлым жетілген әлеуметтік ұстанымды қалыптастыруға бағытталады. |

*Түзете-дамыту жұмысының бағыты – бұл қазіргі уақытта педагог-психологтің көмегі бағытталған баланың немесе жасөспірімнің даму саласы.*

Ол төмендегі сұраққа жауап береді:

**«БІЗ НАҚТЫ НЕМЕН ЖҰМЫС ІСТЕЙМІЗ ЖӘНЕ НЕНІ ДАМЫТУДЫ НЕМЕСЕ ӨЗГЕРТУДІ ҚАЛАЙМЫЗ?»**

Нақты тәжірибеде қиындықтардың тек бір ғана салаға қатысты болуы сирек жағдай. Мысалы, жан-жалды мінез-құлықтың артында эмоцияларды басқарудағы қиындықтар жатуы мүмкін, ал оқу ынтасының төмендігі өзіне сенімсіздікпен немесе сәтсіздіктен қорқумен байланысты болуы мүмкін. Сондықтан түзете-дамыту жұмысы әдетте кешенді түрде құрылады, бұл балаға өзара байланысты бірнеше дағды мен ресурстарды қатар дамытуға мүмкіндік береді.

#### **Эмоциялық-тұлғалық даму**

Эмоциялық саланы дамыту, өзін-өзі дұрыс бағалауды, эмпатияны қалыптастыру, ішкі шиеленісті азайту, ішкі тұрақтылықты нығайту.

#### **Мінез-құлықтық сала**

Әлеуметтік тұрғыдан қабылданған мінез-құлық формаларын қалыптастыру, өзін-өзі бақылау, еріктілік. Импульсивтілік пен агрессиямен жұмыс.

#### **Қарым-қатынас саласы**

Тиімді қарым-қатынас құру, ынтымақтастық, сындарлы өзара әрекет ету, қақтығыстарды шеше білу дағдылары.

#### **Танымдық сала**

Зейін, ес, ойлау, қиял, танымдық белсенділік және оқу жетістігі.

### Ынта саласы

Тұрақты оқу және ішкі ынта, мақсат қою, өзін-өзі айқындау.

### Әлеуметтік бейімделу

Ұжымдағы мінез-құлық ережелерін меңгеру, білім беру және әлеуметтік ортаға бейімделу.

### Өзін-өзі реттеу және стресске төзімділік

Эмоциялық күйді басқару, өзін-өзі реттеу тәсілдері, үрейді азайту.

### Құндылықты-мағыналық сала

Өмірлік бағдарлар, құндылықтар, өзі және болашағы туралы түсініктер. Жасөспірімдер үшін ерекше өзекті.

6

## АЛТЫНШЫ БӨЛІМ

### Түзете-дамыту жұмысының формалары

*Түзете-дамыту жұмысының формалары жұмыстың ұйымдастырушылық қырын көрсетеді. Формалар түзету процесінің құрылымын, қатысушылар санын, ұзақтығын және оны ұйымдастыру ерекшеліктерін айқындайды.*

Төмендегі сұраққа жауап береді:

**«ЖҰМЫС ҚАНДАЙ ФОРМАТТА ЖҮЗЕГЕ АСЫРЫЛАДЫ?»**

| Жұмыс әдістері мен формаларын түсіну мүмкіндіктері                                               | Практикалық мәні                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Түзету жұмысының мақсаттары мен міндеттеріне сәйкес әдістер мен құралдарды саналы түрде іріктеу  | Педагог-психолог әдістерді таңдауды нақты түзету міндеті мен күтілетін нәтижені ескере отырып жасайды.                                                                                                                   |
| Оқу әдістері мен жұмыс формаларын таңдауда білім алушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескеру | Түзету процесін ұйымдастыру кезінде маман баланың жас ерекшелігін, психикалық даму деңгейін, эмоциялық саласының, ынтасының, мінез-құлқының, іс-әрекет қарқынының және әлеуметтік тәжірибесінің ерекшеліктерін ескереді. |
| Бір жұмыс формасы аясында әртүрлі әдістерді біріктіру                                            | Түзете-дамыту сабағы барысында педагог-психолог бірнеше әдісті бір мезгілде үйлестіре алады: әңгімелесу элементтері, ойын                                                                                                |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | жаттығулары, арт-терапиялық тәсілдер, өзін-өзі реттеу жаттығулары, топтық өзара әрекет ету және басқа да әдістер.                                                                                                   |
| <b>Түзете-дамыту процесінің икемділігі мен вариативтілігін қамтамасыз ету</b>       | Жұмыс әдістері мен формалары арасындағы айырмашылықтарды түсіну маманға білім алушының қазіргі жағдайына, оның даму динамикасына және туындаған қиындықтарға байланысты сабақ мазмұнын бейімдеуге мүмкіндік береді. |
| <b>Логикалық тұрғыдан бірізді және әдістемелік негізделген бағдарламаларды құру</b> | Жұмыс әдістері мен формаларын нақты ажырату педагог-психологке түзете-дамыту бағдарламасын өзара байланысты кезеңдерден тұратын тұтас жүйе ретінде құруға көмектеседі.                                              |

Тиімді түзете-дамыту жұмысы жеке және топтық сабақ формаларын үйлестіруі тиіс: жеке жұмыс нақты бір білім алушының тұлғалық ерекшеліктері мен қиындықтарын жан-жақты түзетуге мүмкіндік береді, ал топтық жұмыс әлеуметтік дағдыларды, коммуникативтік құзыреттілікті, бірлескен іс-әрекет және өзара көмек дағдыларын дамытуға ықпал етеді.

Сонымен қатар, топ деңгейінде әсер ету білім беру ортасымен жүйелі жұмыс жүргізуге мүмкіндік беріп, түзету бағдарламаларының тұрақты әсерін күшейтеді және олардың практикалық маңыздылығын арттырады. Кешенді түрде екі форманы қолдану білім алушының тұтас дамуына ықпал етіп, түзете-дамыту процесінің нәтижелілігін жоғарылатады.

Бұл ретте жеке және топтық жұмыстың арақатынасы түзету мақсаттарына, қиындықтардың сипатына және білім алушының өзара әрекет етуге дайындығына байланысты анықталады. Кейбір жағдайларда жеке жұмыс бастапқы кезең ретінде қарастырылып, баланы топтық өзара әрекет етуге дайындауға қызмет етеді. Мұндай бірізділік қорқыныш деңгейін төмендетуге, өзіне сенімділікті арттыруға және әлеуметтенудің тиімді жүзеге асуына жағдай жасайды.

## Жеке және топтық формалар

| 👤 Жеке форма                                                                                          | 👥 Топтық форма                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>МАҚСАТЫ</b><br>Тұлғалық ерекшеліктермен терең жұмыс жүргізу, жеке қиындықтарды анықтау және түзету | <b>МАҚСАТЫ</b><br>Әлеуметтік дағдыларды қалыптастыру, ынтымақтастық жасай білу қабілетін дамыту, коммуникативтік құзыреттілікті жетілдіру |
| <b>ӘДІСТЕР</b><br>Арт-терапия, когнитивті-мінез-құлықтық тәсілдер, психологиялық ойындар, әңгімелесу  | <b>ӘДІСТЕР</b><br>Рөлдік ойындар, топтық жаттығулар, командалық тапсырмалар, арт- және театрлық әдістер                                   |
| <b>АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫ</b><br>Барынша дербестендіру, туындаған қиындықтармен кешенді жұмыс істеу           | <b>АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫ</b><br>Тіл табысу дағдыларын дамыту, бірлесіп жұмыс істеуді үйрену және ортаға бейімделу                                |
| <b>КЕМШІЛІКТЕРІ</b><br>Ресурсты көп қажет етеді; маманның уақытын және назарын көбірек талап етеді    | <b>КЕМШІЛІКТЕРІ</b><br>Әрбір білім алушының жеке ерекшеліктерін ескеру қиынырақ; топтық динамиканы бақылау қажет                          |

Білім алушыларды сүйемелдеу тәжірибесі білім беру ортасының міндеттері, жағдайлары мен ерекшеліктерінің алуан түрлілігін ескеруге мүмкіндік беретін ұйымдастырушылық формалардың кең спектрін қолдануды талап етеді. Жұмыс формаларын кеңейту түзету процесінің вариативтілігін арттыруға, білім алушылардың белсенді қатысуын күшейтуге және тұлғаның жан-жақты дамуына жағдай жасауға ықпал етеді.

Өртүрлі іс-әрекет формаларын енгізу педагог-психологке түзете-дамыту жұмысын икемді түрде құруға, жеке тәсілді топтық динамика мен әлеуметтік өзара әрекет ету мүмкіндіктерімен үйлестіруге мүмкіндік береді.

| № | Жұмыс формасы                  | Қысқаша сипаттамасы                                                                                                                                                                                                            |
|---|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Тренингтік форма</b>        | Арнайы ұйымдастырылған сабақтар, нақты дағдыларды (қарым-қатынас, өзін-өзі реттеу, өзіне сенімділік және т.б.) дамытуға бағытталған, жаттығулар, талқылаулар және практикалық тәжірибе жүйесі арқылы жүзеге асатын жұмыс түрі. |
| 2 | <b>Ойындық форма</b>           | Ойынды түзетудің негізгі құралы ретінде пайдалану; табиғи дамуға ықпал етеді, эмоциялық шиеленісті азайтады және әлеуметтік дағдыларды қалыптастыруға көмектеседі.                                                             |
| 3 | <b>Сабақ (түзете-дамыту)</b>   | Нақты мақсаттары, міндеттері және кезеңдері айқын құрылымдалған жұмыс формасы; жеке де, топтық түрде де жүзеге асырылуы мүмкін.                                                                                                |
| 4 | <b>Психологиялық практикум</b> | Тәжірибеге бағытталған форма, нақты дағдылар мен біліктерді тапсырмалар мен жаттығуларды орындау арқылы бекітуге және дамытуға арналған.                                                                                       |
| 5 | <b>Шағын топ (түзету тобы)</b> | Ұқсас қиындықтары бар білім алушылармен мақсатты түрде жүргізілетін шағын топтық жұмыс; жеке тәсіл мен топтық динамиканы үйлестіруге мүмкіндік береді.                                                                         |
| 6 | <b>Интерактивті сабақтар</b>   | Білім алушылардың белсенді қатысуын (талқылау, жұптық және топтық жұмыс, жаттығулар) көздейтін жұмыс түрі; рефлексия мен өзара әрекет ету дағдыларын дамытады.                                                                 |
| 7 | <b>Жобалық форма</b>           | Дербестік, жауапкершілік және ынтымақтастық дағдыларын дамытуға бағытталған шағын жобаларды орындау арқылы ұйымдастырылатын іс-әрекет түрі.                                                                                    |
| 8 | <b>Аралас форма</b>            | Бір бағдарлама аясында жеке және топтық жұмысты үйлестіру арқылы жүзеге асатын, неғұрлым тұрақты және кешенді нәтижеге қол жеткізуді қамтамасыз ететін форма.                                                                  |

|    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | <b>Фестиваль</b>                        | Шығармашылық өзін-өзі танытуға, жағымды эмоциялық орта қалыптастыруға және білім алушылардың әлеуметтік белсенділігін арттыруға бағытталған жаппай жұмыс формасы.                                                                                                                                                                                                              |
| 10 | <b>Мерекелер, ертеңгіліктер, кештер</b> | Эмоциялық саланы дамытуға, қарым-қатынас дағдыларын жетілдіруге, ұжымды біріктіруге және жағымды өзара әрекет ету тәжірибесін қалыптастыруға ықпал ететін ұйымдастырылған іс-шаралар.                                                                                                                                                                                          |
| 11 | <b>Дөңгелек үстел</b>                   | Пікір алмасуға, дәйектеу жасау дағдыларын дамытуға, рефлексия мен құрметпен өзара әрекет етуге бағытталған топтық талқылау формасы.                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12 | <b>Сұрақ-жауаптар</b>                   | Ойлау, зейін, жылдам реакцияны дамытуға және тақырыпқа қызығушылықты арттыруға бағытталған танымдық ойын формасы.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 13 | <b>Конференция</b>                      | Ақпаратты ұсыну және талқылау формасы; өзін-өзі таныстыру, сыни ойлау және саналы көзқарас қалыптастыру дағдыларын дамытады.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14 | <b>Киноклуб</b>                         | Фильмдерді немесе олардың үзінділерін көру және талқылауға негізделген жұмыс формасы; эмоциялық интеллектті, құндылықтық бағдарды және рефлексия дағдыларын дамытады. Оқушылар кейіпкерлердің әрекеттерін талдау арқылы өз тәжірибесін түсінуге мүмкіндік алады.                                                                                                               |
| 15 | <b>Кітап клубы</b>                      | <p>Көркем шығармаларды бірлесіп оқу және талқылауға бағытталған форма; ойлау, қиял, құндылық-мағыналық сала және өз пікірін білдіру дағдыларын дамытады.</p> <p>Сабақтан айырмашылығы – мазмұн білім беру бағдарламасымен шектелмейді, оқушылардың қызығушылығына сай қазіргі заманғы мәтіндер (манга, комикстер, әлеуметтік желі әңгімелері және т.б.) қолданылуы мүмкін.</p> |

|    |                                                        |                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | <b>Байқау (конкурс)</b>                                | Жетістікке ұмтылу ынтасын, өзіне сенімділікті және өзін-өзі таныстыру дағдыларын дамытуға бағытталған форма.                                            |
| 17 | <b>Олимпиада</b>                                       | Танымдық процестерді, логикалық ойлауды, дербестікті және оқу ынтасын дамытатын интеллектуалдық жұмыс формасы.                                          |
| 18 | <b>Экскурсия</b>                                       | Әлеуметтік тәжірибені кеңейтетін, бақылаушылықты, қарым-қатынас дағдыларын және танымдық қызығушылықты қалыптастыратын танымдық-дамытушылық форма.      |
| 19 | <b>Жорықтар</b>                                        | Командалық өзара әрекет етуді, жауапкершілікті, өзін-өзі реттеуді және стресс жағдайына төзімділікті дамытуға ықпал ететін бірлескен іс-әрекет формасы. |
| 20 | <b>Қабырға газеті</b>                                  | Шығармашылықты, ынтымақтастықты, өзін-өзі білдіруді және әлеуметтік маңызды ақпаратты бекітуді дамытуға бағытталған ұжымдық шығармашылық форма.         |
| 21 | <b>Көрмелер</b>                                        | Іс-әрекет нәтижелерін таныстыру арқылы өзін-өзі дұрыс бағалауды, өзіне сенімділікті және көпшілік алдында сөйлеу дағдыларын қалыптастыратын форма.      |
| 22 | <b>Өнегелі адамдармен кездесулер (диалог алаңдары)</b> | Білім алушылардың әлеуметтік және кәсіби тәжірибесін кеңейтуге, құндылықтық бағдарлар мен кәсіби қызығушылықты қалыптастыруға бағытталған форма.        |
| 23 | <b>Акциялар</b>                                        | Эмпатияны, жауапкершілікті, азаматтық ұстанымды және ұжымдық іс-әрекетке қатысуды дамытуға бағытталған әлеуметтік бағыттағы форма.                      |
| 24 | <b>Челленджер (психологиялық-педагогикалық)</b>        | Пайдалы әдеттерді қалыптастыруға, өзін-өзі реттеуді, белсенділік пен қатысуды арттыруға                                                                 |

|    |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                | бағытталған қысқа мерзімді ынталандырушы тапсырмалар.                                                                                                                                                                                                          |
| 25 | <b>Көңілді тапқырлар алаңы</b> | Қарым-қатынас дағдыларды, креативті ойлауды, әзілді түсінуді, өзіне сенімділікті және командалық өзара әрекет етуді дамытатын ойындық шығармашылық форма.                                                                                                      |
| 26 | <b>Шәй ішу</b>                 | Топта сенімді және эмоционалды жайлы орта қалыптастыруға бағытталған психологиялық-педагогикалық жұмыс формасы. Бірлескен бейресми қарым-қатынас арқылы қолдау, сенім және қарым-қатынас дағдылары дамиды.                                                     |
| 27 | <b>Жарыстар</b>                | Қатысушылар немесе командалар арасындағы бәсекелестік элементіне негізделген іс-әрекет формасы; ынтаны, мақсатқа ұмтылуды, өзін-өзі бақылауды және командалық жұмыс дағдыларын дамытады.                                                                       |
| 28 | <b>Мектеп жәрмеңкесі</b>       | Білім алушылар өнімдер мен шығармашылық жұмыстарды жасап, алмастырып және «сату» арқылы әлеуметтік-экономикалық өзара әрекет етуді модельдейтін әлеуметтік-ойын формасы. Қарым-қатынас дағдыларын, жауапкершілікті және еңбектің құндылығын түсінуді дамытады. |

### **! Маңызды**

*Әдебиет немесе кинофильмді таңдауда педагог-психолог үшін таңдалған материалдарда өмірдің мәні, қарым-қатынас, жақын адамынан айырылуды бастан кешіру сияқты күрделі және сезімтал тақырыптар қозғалуы мүмкін екенін ескеру маңызды. Осыған байланысты оның міндеті – талқылауды жұмсақ түрде бағыттау, пікір білдіруге қауіпсіз орта құру және көтерілген мәселелерді жас ерекшелігіне сәйкес, дұрыс әрі түсінікті түрде қабылдауды*

қамтамасыз ету, маңызды тақырыптарды сынаусыз және стигматизация жасамай түсіндіру.

7

## ЖЕТІНШІ БӨЛІМ

### Әдістер сандығы

**Түзете-дамыту жұмысының әдістері** – бұл білім алушының психикалық процестерін, күйлерін және мінез-құлық формаларын өзгертуге, дамытуға немесе қалыптастыруға бағытталған психологиялық ықпал ету тәсілдері мен амалдары.

Төмендегі сұраққа жауап береді:

### «ӘСЕР ЕТУ НАҚТЫ ҚАЛАЙ ЖҮЗЕГЕ АСЫРЫЛАДЫ?»

Педагог-психолог тәжірибесінде жұмыс әдістемелері, техникалар мен тәсілдер өте көп және олардың саны үнемі кеңейіп отырады. Сондықтан жұмыс барысында орнықты, кәсіби негіздің сан алуан жағдайларында сенімді тірегі бола алатын, негізгі құралдар жиынтығының болуы маңызды.

Осыған байланысты түзете-дамыту жұмысының 55 негізгі әдісі бөлініп көрсетілген. Бұл – тәжірибенің мұқият таңдалған дінгегі. Оларды тандауда білім алушылардың жас және психологиялық ерекшеліктері, сондай-ақ әртүрлі сұраныстар мен қиындықтармен жұмыс жасаудағы әдістердің нақты тиімділігі ескерілді. Бұл әдістер әмбебап сипатқа ие: олар жеке және топтық жұмыста да, даму деңгейі мен міндеттердің әртүрлі түрлерінде де қолданыла алады.

Бұл педагог-психологтің «жұмыс негізін» құрайды. Ол қажетті құралдарды тандауға, оларды біріктіруге және олардың негізінде нақты балаға, топқа және жағдайға бейімделген, тірі әрі икемді жаттығулар мен сабақтарды құрастыруға мүмкіндік береді.

## Түзете-дамыту жұмысының әдістері

| № | Әдістер тобы                                                                | Қысқаша сипаттамалары                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Вербалды-коммуникативтік және когнитивті-дамытушы әдістер</b>            | Қарым-қатынасты дамытуға, тәжірибе мен сезімдерді талқылауға, өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыруға, рефлексияға, жағдайларды талдауға, ойлау қабілетін дамытуға және сындарлы әрекет ету тәсілдерін қалыптастыруға бағытталған әдістер. |
| 2 | <b>Ойындық және рөлдік әдістер</b>                                          | Ойын әрекетіне, әлеуметтік жағдайларды модельдеуге, мінез-құлықтың жаңа формаларын меңгеруге және өзара әрекет ету дағдыларын дамытуға негізделген әдістер.                                                                                   |
| 3 | <b>Арт-терапиялық, проективті және диагностикалық-дамытушы әдістер</b>      | Шығармашылық өзін-өзі білдіруге және ішкі әлемді символдық түрде бейнелеуге негізделген әдістер; олар эмоциялық қысымды азайтуға, күйзелістерді зерттеуге, тұлғалық ерекшеліктер мен тұлғааралық қатынастарды түсінуге ықпал етеді.           |
| 4 | <b>Денеге бағдарланған, қозғалыстық және сенсорлы-релаксациялық әдістер</b> | Бұлшықет және эмоциялық қысымды азайтуға, өзін-өзі реттеуді дамытуға, денелік реакцияларды саналы түрде түсінуге және қозғалыс пен сенсорлық әсер арқылы психоэмоциялық күйді қалпына келтіруге бағытталған әдістер.                          |
| 5 | <b>Эмоциялық өзін-өзі реттеу әдістері</b>                                   | Эмоцияларды басқару дағдыларын дамытуға, қорқынышты азайтуға, ішкі кернеуді төмендетуге және өзін-өзі қолдаудың тұрақты тәсілдерін қалыптастыруға ықпал ететін әдістер.                                                                       |

## 1. Вербалды-коммуникативтік және когнитивті-дамытушы әдістер

### Әңгімелесу

Баламен немесе топпен мәселелерді, ішкі күйзелістерді және оларды шешу жолдарын талқылауға бағытталған психологиялық әңгіме. Кеңес беруден айырмашылығы - ол жеке сұранысқа емес, алдын ала анықталған тақырыпқа негізделіп, оны талқылауға, түсінуге және ортақ ұғым қалыптастыруға бағытталады.

Педагог-психолог модератор рөлін атқарып, ойлар мен сезімді тұжырымдауға көмектеседі. Рефлексияны, қарым-қатынас дағдыларын және өз пікірін білдіру қабілетін дамытады.

### «Ашық микрофон»

Берілген немесе еркін тақырып бойынша көпшілік алдында еркін сөйлеу форматы. Көпшілік алдында сөйлеу қорқынышын азайтады, өзіне сенімділікті дамытады.

Маңызды шарт - бағалаусыз, қолдаушы және қауіпсіз орта құру.

Бұл әдіс коммуникативтік құзыреттілікті, эмоциялық ашықтықты, өзін-өзі таныстыру дағдыларын және өзгенің пікіріне құрметпен қарауды дамытады.

### Дебат

Позицияларға бөлініп, аргумент арқылы көзқарасты қорғауға негізделе ұйымдастырылған пікірталас.

Сыни ойлауды, ақпаратты талдауды, өз ұстанымын негіздеуді және балама көзқарастарды ескеруді дамытады.

Негізгі шарт - бір-біріне құрметпен және регламент сақтай отырып пікір алмасу. Коммуникативтік құзыреттілікті, көпшілік алдында сөйлеу сенімділігін, эмоциялық тұрақтылықты және саналы шешім қабылдау дағдыларын дамытады.

### Рефлексия әдісі

Өз іс-әрекетін, эмоциясын және реакциясын түсіну және талдау.

Өзін-өзі бақылау, мінез-құлық себептерін түсіну және саналы ойлау дағдыларын дамытады.

Жеке де, топтық түрде де, сабақ соңында немесе маңызды оқиғалардан кейін қолданылады.

Сұрақтар:

- не сезіндің?
- неліктен бұлай әрекет еттің?
- неге дәл осылай шешім қабылдадың?
- басқаша не істеуге болар еді?
- бұл жағдайда ең қиын не болды?
- сенің әрекетің басқаларға қалай әсер етті?
- осындай жағдайда нені өзгерткің келеді?
- қазір өзінді қалай сезінесің?

### Кейс-талдау

Нақты немесе үлгіленген жағдайларды талдау: қатысушылардың мінез-құлқын саралау, шешім іздеу және салдарын болжау.

Оқушыларға жағдайды әр қырынан қарауға, себеп-салдар байланысын түсінуге және шешімнің әсерін ұғынуға мүмкіндік береді.

Мектептік, отбасылық және тұлғааралық өмірге жақын жағдайлар негізінде жүзеге асырылады.

### Мәселелік оқыту әдісі (PBL)

Нақты немесе үлгіленген мәселелік жағдайларды шешу.

PBL аясында бір немесе бірнеше сабақ көлемінде нақты жағдайды шешуге бағытталған қысқа мерзімді тапсырмалар, сондай-ақ кезең-кезеңімен орындалатын, бөлінген рөлдер арқылы нәтижеге біртіндеп қол жеткізілетін ұзақ мерзімді жобалар қолданылуы мүмкін. Мұндай формат білім алушыларда жоспарлау, ынтымақтастық және міндеттерді бірізді орындау дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Бұл әдіс пәнаралық өзара әрекет ету жағдайында ерекше маңызға ие болады, мұнда тапсырмаларды шешу процесіне педагогтер, педагог-психологтер, әлеуметтік педагогтер және басқа да мамандар тартылуы мүмкін. Бұл баланы сүйемелдеуге кешенді тәсілді қамтамасыз етеді, қарым-қатынас дағдыларын дамытады және туындайтын қиындықтардың себептері мен оларды шешу жолдарын тереңірек түсінуге ықпал етеді.

### «6 қалпақ» әдісі

Бұл әдіс құрылымдалған ойлауды дамытуға, жағдайды әртүрлі қырынан қарастыруға және шешім қабылдауға саналы көзқарас қалыптастыруға бағытталған. Әдістің негізінде «алты қалпақ» қағидасы жатыр, олардың әрқайсысы жағдайды қабылдаудың белгілі бір бағытын сипаттайды:

- Ақ қалпақ - фактілер мен ақпарат (не белгілі, не болды, қандай деректер бар);
- Қызыл қалпақ - эмоциялар мен сезімдер (мен не сезінемін, қандай эмоциялық реакция туындайды);
- Қара қалпақ - қауіптер мен қиындықтар (не дұрыс болмауы мүмкін, қандай тәуекелдер мен шектеулер бар);
- Сары қалпақ - жағымды жақтар (қандай артықшылықтар, мүмкіндіктер, күшті тұстар бар);
- Жасыл қалпақ - шығармашылық идеялар (қандай баламалар, жаңа шешімдер, стандартты емес тәсілдер бар);
- Көк қалпақ - ойлау процесін басқару (қорытынды жасау, түйіндеу, келесі қадамдарды анықтау).

### «Миллион кімге бұйырады?»

Кезең-кезеңімен күрделенетін сұрақтарға негізделген ойындық форма. Бұл формат логикалық ойлауды, есте сақтауды, зейіннің шоғырлануын және шектеулі уақыт пен таңдау жағдайында шешім қабылдау дағдыларын дамытуға бағытталған.

Әдіс танымдық белсенділікті, зейіннің тұрақтылығын, өз білімдеріне деген сенімділікті және саналы шешім қабылдау дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді, бұл оны әртүрлі жастағы балалармен және жасөспірімдермен жұмыс істеуде тиімді құрал етеді.

### «Не? Қайда? Қашан?»

Түзете-дамыту жұмысының интеллектуалдық-ойын формасы, шектеулі уақыт жағдайында командалық логикалық және мәселелік тапсырмаларды шешуге негізделген. Бұл формат танымдық процестерді, ақпаратты талдау қабілетін, зейіннің шоғырлануын және логикалық ойлауды дамытуға бағытталған.

Ойын барысында қатысушыларға талқылауды, гипотеза ұсынуды, дәлел келтіруді және бірлесіп шешім қабылдауды талап ететін сұрақтар немесе жағдайлар ұсынылады. Командалық өзара әрекет ету, рөлдерді бөлу, басқаларды тыңдай білу және шешім іздеу барысында әртүрлі көзқарастарды ескеру ерекше маңызды болып есептеледі.

Бұл әдіс зияткерлік белсенділікті, қарым-қатынас дағдыларын, шектеулі уақыт жағдайында стреске төзімділікті дамытуға ықпал етеді, сондай-ақ сындарлы ынтымақтастық тәжірибесін және бірлесіп міндеттерді шешу дағдыларын қалыптастырады.

### **Storytelling (әңгімелер)**

Бастан кешірген тәжірибелер мен мінез-құлық үлгілерін талқылау үшін әңгімелерді пайдалану.

Педагог-психолог тәжірибесінде бұл әдіс нақты өмірлік оқиғаларды, мектеп ортасындағы жағдайларды, сондай-ақ әлеуметтік желілерден, фильмдерден немесе медиакеңістіктен алынған, балалар мен жасөспірімдер үшін өзекті материалдарды талқылауды қамтуы мүмкін. Мұндай әңгімелердің білім алушылардың жас ерекшелігі мен өмірлік тәжірибесіне жақын болуы маңызды, себебі бұл эмоционалдық жауап тудырып, талқылауға ынталандырады.

Жұмыс барысында кейіпкерлердің мінез-құлқы, олардың сезімдері, мотивтері және әрекеттерінің салдары талданады, сондай-ақ баламалы, неғұрлым сындарлы шешімдер іздестіріледі. Бұл білім алушыларда рефлексия, эмпатия, әлеуметтік түсінік және нақты өмірлік жағдайларда саналы мінез-құлық таңдау дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді.

### **Проективті әңгімелер**

Балаға оқиғаны жалғастыру немесе берілген тақырып бойынша әңгіме құрастыру ұсынылады. Бұл әдіс өмірлік жағдайларды қабылдау ерекшеліктерін, эмоциялық реакцияларды және мінез-құлықтың типтік үлгілерін анықтауға мүмкіндік береді. Педагог-психолог сюжеттің басын, кейіпкерлерді немесе дамитын жағдайды ұсына алады.

Әңгіме мазмұны, сюжеттің дамуы және қиындықтарды шешу тәсілдері талданады. Бұл әдіс қиялды, сөйлеу дағдыларын, рефлексияны дамытуға ықпал етеді және білім алушының ішкі сезімдерін тереңірек түсінуге көмектеседі.

### **«Әссе» әдісі**

Әдіс баланың өз ойларын, сезімдері мен өмірлік тәжірибесін еркін жазбаша түрде баяндауына негізделген. Ол рефлексияны, өзін-өзі талдауды және эмоционалдық сананы дамыту үшін қолданылады. Тақырыптар жеке жағдайлармен, өзіне және басқаларға деген қарым-қатынаспен байланысты болуы мүмкін, мұнда басты назар сауаттылыққа емес, мазмұнға аударылады.

### **Мақсат қою**

Бұл әдіс баланың мақсат қою және оған жету қадамдарын жоспарлау дағдыларын қалыптастыруға бағытталған. Нақты, шынайы және қолжетімді мақсаттарды түсіну арқылы мінез-құлықтың еріктілігін, жауапкершілікті, ынтаны және өзін-өзі реттеуді дамытуға ықпал етеді.

### **Хобби**

Бұл әдіс баланың жеке қызығушылықтары мен әуестіктерін даму ресурсы ретінде пайдалануға негізделеді. Бала үшін мәнді іс-әрекет арқылы өзін-өзі реттеу, табандылық, жауапкершілік және қарым-қатынас дағдылары қалыптасады, сондай-ақ ынтасы мен өзін-өзі бағалауы артады.

### **Мән-мағыналық жұмыс (логотерапия)**

Әдіс балаға өмірлік оқиғаларды пайымдауға және тұлғалық мән-мағыналарды іздеуге көмектесуге бағытталған. Ол құндылықтық-мағыналық саланы, ішкі тұрақтылықты, саналықты және күрделі жағдайларда ресурстар мен тәжірибе таба білу қабілетін дамытуға ықпал етеді.

### **Кумирларды сын тұрғысынан қабылдау әдісі**

Әдіс баланың маңызды медиа тұлғалар мен кумирларға деген саналы әрі сыни көзқарасын қалыптастыруға бағытталған. Ол сыни ойлауды, жеке позицияны дамытады, импульсивті еліктеуді азайтып және мінез-құлық модельдерін саналы түрде таңдауға көмектеседі.

## 2. Ойындық және рөлдік тәсілдер

### Ойын терапиясы

Ойын әдістері мен жаттығуларын түзету жұмысының қауіпсіз формасы ретінде қолдану балаға қателік жіберуден қорықпай, жаңа мінез-құлық модельдерін байқап көруге және әртүрлі жағдайларды бастан өткеруге мүмкіндік береді. Бұл кез келген жаста қолданылады және үстелдік, қимыл-қозғалыс, сюжеттік-рөлдік, коммуникативтік және импровизациялық ойындарды қамтиды.

### Рөлдік ойын

Қарым-қатынасты, ынтымақтастықты және әртүрлі жағдайлардағы мінез-құлық дағдыларын дамыту мақсатында әлеуметтік рөлдерді бөлу арқылы өмірлік жағдаяттарды жобалау. Бұл балаға әртүрлі рөлдерді қауіпсіз түрде қабылдап көруге және өзара әрекет етудің сындарлы тәсілдерін пысықтауға мүмкіндік береді.

### Драмаландыру

Алдын ала берілген сценарий, репликалар мен әрекеттер арқылы белгіленген сахналық қойылымдар қою. Бұл әдіс өзін-өзі білдіруді, эмоцияны реттеуді және әлеуметтік мінез-құлық модельдерін меңгеруді дамытуға көмектеседі.

### Мінез-құлықты модельдеу

Баланың педагог тарапынан көрсетілген немесе сипатталған әлеуметтік тұрғыдан қолайлы мінез-құлық үлгілерін қайталап орындауы. Бұл әдіс үлгі арқылы оқытуға және жаңа әрекет ету тәсілдерін көрнекі түрде бекітуге негізделген.

### Ертегі терапиясы

Ертегі сюжеттерін өмірлік жағдайларды, эмоцияларды және мінез-құлық модельдерін түсіну үшін пайдалану. Бұл әдіс ертегілерді оқу, талқылау, құрастыру және сахналау арқылы жүзеге асырылады.

### Әлеуметтік бағытталған іс-әрекет

Баланың қоғамға пайдалы, басқа адамдарға көмек көрсетуге және әлеуметтік жобаларға қатысуға бағытталған іс-әрекетке тартылуы. Бұл әдіс

жауапкершілікті, эмпатияны және әлеуметтік тұрғыдан қолайлы мінез-құлық формаларын дамытуға ықпал етеді.

### **Қамқорлық жасау (құрдастар арасындағы тәлімгерлік)**

Оқу және бейімделу барысында неғұрлым табысты білім алушылардың өз құрдастарына көмектесуін ұйымдастыру. Бұл әдіс ынтымақтастықты, эмпатияны дамытады және ұжымда жағымды психологиялық ахуалдың қалыптасуына ықпал етеді.

### **Тәлімгерлік**

Баланың өзіне маңызды ересек адамымен қолдаушылық әрекет етуі, мұнда ересек адам көмек көзі, мінез-құлық үлгісі және эмоциялық тірек ретінде қызмет етеді. Бұл әдіс тұлғалық дамуға, қиындықтарды азайтуға және сенімді қарым-қатынастарды нығайтуға ықпал етеді.

## **3. Арт-терапиялық, проективті және диагностикалық-дамытушы әдістері**

### **Шығармашылық сурет салу**

Эмоционалдық күйлерді сурет пен визуалды бейнелер арқылы білдіру әдісі. Өртүрлі техникалар қолданылады: саусақпен сурет салу, эбру (сүмен сурет салу), әйнек бетінде жұмыс істеу, табиғи материалдармен жұмыс, штамптар, жіптер және аралас техникалар. Бұл әдіс эмоционалдық қысымды азайтуға, қиялды дамытуға және баланың еркін өзін-өзі білдіруіне ықпал етеді.

### **Мүсіндеу**

Пластелин, саз және басқа да иілгіш материалдармен жұмыс істеу - эмоционалдық шиеленісті босаңсыту және өзін-өзі реттеу тәсілі. Тактильді әрекет ету арқылы қысым азаяды, ұсақ моторика дамиды, шыдамдылық пен ұзақ уақыт бойы зейінді шоғырландыру қабілеті қалыптасады.

### **Мандала-терапия**

Шеңбер түріндегі символдық бейнелерді (мандалаларды) еркін немесе берілген формада жасау және бояу. Жұмыста бояулар, қарындаштар, табиғи материалдар, жіптер, жармалар және тоқыма материалдары қолданылады. Бұл

әдіс мазасыздықты төмендетеді, эмоционалдық күйді тұрақтандырады және ішкі зейінді шоғырландыруды дамытады.

### **Қолөнер (сәндік-қолданбалы қызмет)**

Кесте тігу, тоқу, тігу, өру және қол еңбегінің басқа да түрлерін қамтиды. Бірқалыпты, құрылымдалған әрекет мазасыздықты азайтуға, шыдамдылықты қалыптастыруға, ұқыптылық пен эмоционалдық тұрақтылықты дамытуға ықпал етеді.

### **Өлеңдер мен әндер жазу**

Күйзелістерді поэтикалық және ән формалары арқылы шығармашылық тұрғыдан білдіру. Бұл әдіс эмоцияларды құрылымдауға көмектеседі, бейнелі ойлауды дамытады және сезімтал әрі шығармашыл балалар үшін өзін-өзі тиімді білдіру тәсілі болып есептеледі.

### **Шығармашылық шеберханасы**

Сурет салу, мүсіндеу, аппликация, коллаж және құрастыру сияқты арт-тәжірибелерді біріктіретін интегративті әдіс. Сабақтар белгілі бір тақырып аясында құрылады, бұл эмоционалдық саланы, ойлау қабілетін және ынтымақтастық дағдыларын бір мезгілде дамытуға мүмкіндік береді.

### **Проективті суреттер**

Ішкі күйзелістер мен тұлғалық ерекшеліктерді анықтау үшін еркін немесе тақырыптық сурет салу. «Мен және менің әлемім», «Менің эмоцияларым», «Менің қорқыныштарым», «Менің отбасым» сияқты тақырыптар қолданылады. Көркемдік деңгейі бағаланбайды, тек символика, түс және композиция талданады.

### **Фото және бейнерефлексия**

Тәжірибені фото және видео арқылы бекіту және талдау әдісі. Бұл тәсіл мінез-құлықты, эмоцияларды және жетістіктерді саналы түрде түсінуге көмектеседі, рефлексияны дамытады және өзін-өзі неғұрлым объективті қабылдауды қалыптастырады. Әсіресе вербалды түрде ойын жеткізу қиын болған жағдайда тиімді.

### **Блог жүргізу**

Қауіпсіз ортада (жабық платформалар, мектеп аккаунттары) цифрлық өзін-өзі білдіру түрі. Мәтіндер, фотосуреттер, суреттер, шағын эсселер қолданылады. Бұл әдіс өзін-өзі реттеуді, ойлау құрылымын дамытуды және жағымды өзін-өзі бағалауды қалыптастыруға ықпал етеді.

### **Ассоциативтік (метафоралық) карталар**

Ассоциациялар мен эмоционалдық реакцияларды тудыратын бейнелермен жұмыс істеу. Ашық және жабық форматтар, әртүрлі тақырыптық жинақтар (эмоциялар, қарым-қатынастар, ресурстар) қолданылады. Бұл әдіс қиялды, рефлексияны және эмоционалдық сананы дамытуға ықпал етеді.

### **«Мен» бейнесін қалыптастыру (Мен-концепция)**

«Мен-шынайы» және «Мен-идеалды» жаттығулары, коллаждар және өзін-өзі сипаттау арқылы өз қасиеттерін, мүмкіндіктері мен шектеулерін түсіну әдісі. Бұл тәсіл өзін-өзі қабылдауды, сенімділікті және тұрақты өзін-өзі бағалауды дамытуға ықпал етеді.

### **Өмірлік сценарий**

Өмірлік жолдарды талдау және модельдеу арқылы болашақты жобалау әдісі. «Менің 5 жылдан кейінгі жолым», «менің мақсаттарым», «менің мүмкін таңдауым» сияқты тапсырмалар қолданылады. Бұл әдіс жауапкершілікті қалыптастырады, мақсат қою дағдыларын дамытады және болашақ алдындағы мазасыздықты азайтады.

## **4. Денеге бағдарланған, қозғалыстық және сенсорлы- релаксациялық әдістер**

### **Дене терапиясы**

Дене сезімдерін эмоционалдық өзін-өзі реттеу ресурсы ретінде сезінуге негізделген әдіс. Тыныс алу тәжірибелері, денені шолу, созылу жаттығулары және тірек пен жазықтықпен жанасу арқылы жерге тұрақтану тәсілдері қолданылады. Бұл әдіс мазасыздықты азайтуға, эмоционалдық жағдайды тұрақтандыруға және өзін-өзі бақылау дағдыларын дамытуға ықпал етеді.

### **Психогимнастика**

Эмоциялық босау және дене мен эмоция арасындағы байланысты сезінуге арналған қозғалыстық, мимика-пантомимикалық жаттығуларды қолдану. Эмоциялық күйлерді бейнелеу, бұлшықеттерді босаңсыту және ширықтыру, ойын түріндегі қозғалыстық тапсырмалар қамтылады. Бұл әдіс қысымды азайтуға, зейінді жақсартуға және эмоционалдық реттеуді дамытуға көмектеседі.

### **Релаксация әдістері**

Психоэмоционалдық және бұлшықеттік кернеуді азайтуға арналған техникалар жүйесі. Тыныс алу жаттығулары, бұлшықеттерді босаңсыту және тыныш бейнелерді елестетуге арналған қарапайым визуализациялар қолданылады. Бұл әдіс ішкі тепе-теңдікті қалпына келтіруге, мазасыздықты төмендетуге және өзін-өзі көмек көрсету дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді.

### **Би терапиясы**

Музыкамен еркін қозғалыс арқылы эмоцияларды білдіру және денедегі кернеуді босату әдісі. Хореографиядан айырмашылығы – қозғалыстың техникасы мен дұрыстығы бағаланбайды. Бұл әдіс эмоционалдық шиеленісті азайтуға, денелік еркіндікті дамытуға және ішкі төмендетуге ықпал етеді.

### **Қозғалыстық (кинестетикалық) терапия**

Қозғалыстық белсенділікті психоэмоционалдық жағдайды тұрақтандыру және өзін-өзі реттеуді дамыту үшін қолданылатын әдіс. Ырғақты жаттығулар, ойындар, жүру, координациялық және босаңсу тапсырмалары қамтылады. Бұл әдіс әсіресе мазасыздық, ұйқының бұзылуы және эмоционалдық тұрақсыздық кезінде тиімді.

### **Реттелетін қозғалыс белсенділігі (құрылымдалған жүру)**

Арнайы ұйымдастырылған баяу ырғақтағы жүріс, тыныс алуға және қозғалыстардың саналы орындалуына назар аударумен жүргізіледі. Дене мен қоршаған ортаға зейін аударуға арналған тапсырмалар қолданылады. Бұл әдіс мазасыздықты азайтуға, ойларды реттеуге және эмоционалдық жағдайды тұрақтандыруға көмектеседі.

### **Сенсорлық интеграция**

Сенсорлық жүйелердің жұмысын арнайы ұйымдастырылған стимулдар арқылы үйлестіру әдісі. Сенсорлық бөлмелер, тактильді материалдар, тепе-теңдікке арналған және антистресс ойыншықтар қолданылады. Бұл әдіс зейінді, координацияны және эмоционалдық тұрақтылықты дамытуға ықпал етеді.

### **Су терапиясы**

Сумен өзара әрекет ету арқылы қысымды азайтатын жұмсақ сенсорлық орта құру әдісі. Суды құю, суда заттармен ойнау және тактильді жаттығулар қолданылады. Бұл әдіс босаңсуға, зейінді шоғырландыруға және эмоционалдық тұрақтануға ықпал етеді.

### **Музыкалық терапия**

Музыканы эмоционалдық реттеу және жағдайды тұрақтандыру құралы ретінде қолдану әдісі. Музыканы тыңдау, ырғақты жаттығулар және қарапайым музыкалық аспаптарда ойнау қамтылады. Бұл әдіс эмоционалдық мәнерлілікті дамытып, ішкі қысымды азайтуға ықпал етеді.

### **Құм терапиясы**

Құммен және кішкентай фигуралармен жұмыс істеу арқылы ішкі күйзелістерді символикалық түрде білдіру әдісі. Еркін манипуляциялар, композициялар жасау және құмда сурет салу қолданылады. Бұл әдіс мазасыздықты азайтуға, өзін-өзі білдіруді дамытуға және эмоционалдық реттеуге ықпал етеді.

## **5. Эмоциялық өзін-өзі реттеу әдістері**

### **Аутотренинг әдісі**

Өзін-өзі реттеу дағдыларын өзін-өзі сендіру және қарапайым формулаларды қолдану арқылы қалыптастыруға бағытталған түзете-дамыту жұмысының әдісі («Мен сабырлымын», «Мен жеңе аламын»). Жұмыста тыныс алу жаттығуларымен және релаксация элементтерімен бірге сөйлеу формулалары қолданылады, бұл дағдыны меңгеруді жеңілдетеді. Әдісті біртіндеп қолдану эмоционалдық тұрақтылық пен ішкі бақылауды қалыптастырады.

### **Визуализация әдісі**

Қиялды пайдалану арқылы эмоционалдық күйлер мен өмірлік жағдайлардың ойша бейнелерін құруға негізделген әдіс. Балаға педагог-психологтің бағыттаушы сұрақтары арқылы «тыныш жерді», «жетістік жағдайын» немесе «қиындықты жеңуді» елестету ұсынылады. Бұл әдіс қысымды азайтуға, сенімділікті арттыруға және ішкі ресурстарды табуға ықпал етеді.

### **Өзін-өзі бақылау әдісі**

Баланың өз мінез-құлқы мен эмоционалдық реакцияларын қадағалау және реттеу қабілетін дамытуға бағытталған әдіс. Өзін-өзі бақылау тәсілдері, көңіл-күй шкалалары, чек-парақтар және қысқаша өзін-өзі есеп беру түрлері қолданылады. Уақыт өте келе еріктілік, импульсивтіліктің төмендеуі және саналы мінез-құлық қалыптасады.

### **Өзіне-өзі көмек көрсету әдісі**

Баланың эмоционалдық жағдайын өз бетінше қалпына келтіру дағдыларын қалыптастыруға бағытталған әдіс. Тыныс алу техникалары, босаңсу, өзіне-өзі массаж жасау және қарапайым тұрмыстық қалпына келу тәсілдері (серуендеу, демалыс, жылылық) қолданылады. Бұл әдіс өзін-өзі реттеу дағдысын қалыптастырып, сыртқы қолдауға тәуелділікті азайтады.

### **«Эмоциялар журналы» әдісі**

Эмоционалдық өзін-өзі тануды дамытуға бағытталған әдіс, онда сезімдерді тұрақты түрде жазбаша немесе графикалық түрде тіркеу жүзеге асырылады. Күнделіктер, «эмоциялар дөңгелегі», суреттер және денелік сезімдерді белгілеу тәсілдері қолданылады. Бұл әдіс балаға өз эмоцияларын және олардың пайда болу себептерін жақсырақ түсінуге көмектеседі.

### **Күнделік жүргізу әдісі**

Баланың оқиғаларды, ойларды және сезімдерін тұрақты түрде сипаттауын көздейтін әдіс. Тәжірибені жеңіл жеткізу үшін жазбалар суреттермен немесе сызбалармен толықтырылуы мүмкін. Бұл әдіс рефлексияны дамытуға, қысымды азайтуға және өзін-өзі түсінуді қалыптастыруға ықпал етеді.

### **Түстер күнделігін жүргізу әдісі**

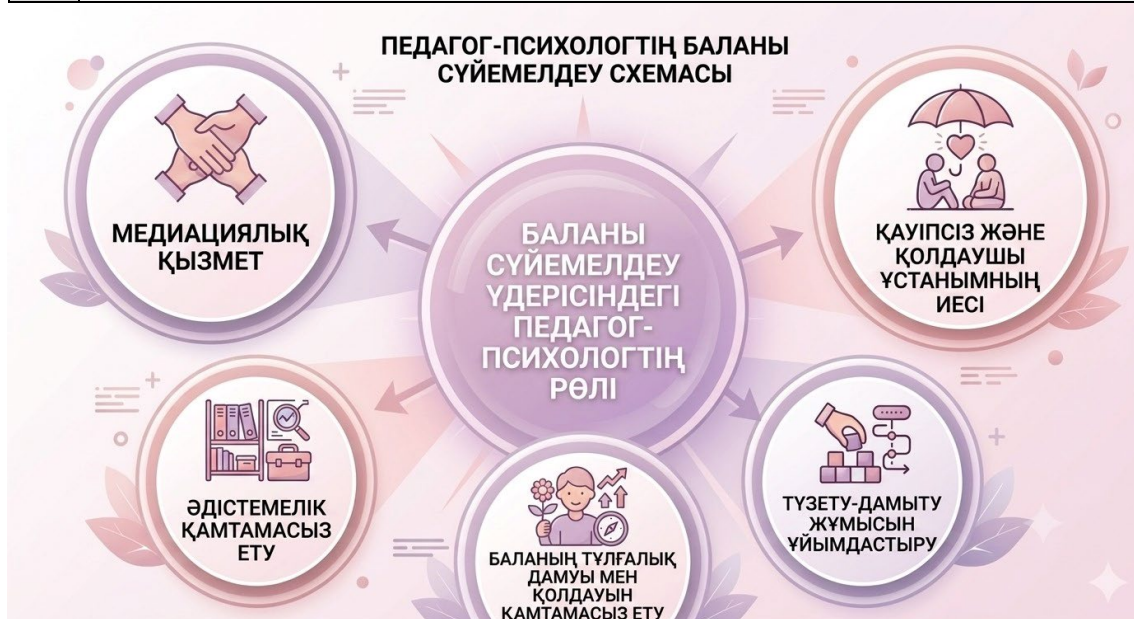
Түстерді жазу және талдау арқылы мазасыздықпен және ішкі күйзелістермен жұмыс істеуге арналған әдіс. Бала оянғаннан кейін бірден түстерін жазып немесе суреттеп, эмоциялары мен бейнелерін белгілейді. Бұл әдіс мазасыздықты азайтуға және ішкі психикалық күйлерді түсінуге көмектеседі.

### **Психоэмоционалдық жағдайды жарық арқылы реттеу әдісі**

Эмоционалдық жағдайды тұрақтандыруға бағытталған баланың табиғи жарық жағдайында мөлшерленген уақыт өткізуіне негізделген әдіс. Серуендеу, тыныс алу жаттығулары және қауіпсіз ортада табиғатты бақылау қолданылады. Бұл әдіс шаршауды азайтып, жалпы психофизиологиялық жағдайды жақсартуға ықпал етеді.

Педагог-психолог тәжірибесінде когнитивтік, эмоционалдық, мінез-құлықтық, әлеуметтік және шығармашылық бағыттарды қамтитын әдістер мен техникалардың кең ауқымы қолданылады. Әрбір әдістеме баланың жеке ерекшеліктеріне – жасына, даму деңгейіне, қызығушылықтарына, эмоционалдық жағдайына және қиындықтарының сипатына сәйкес дұрыс таңдалып, бейімделген жағдайда тиімді болады.

Маңыздысы – әдістерді таңдау түзете-дамыту жұмысының нақты мақсаттары мен міндеттеріне сәйкес болуы: қандай психикалық немесе мінез-құлықтық функцияларды қолдау қажет, қандай дағдыларды дамыту керек және баланың қандай ресурстарын іске қосуға болатыны ескерілуі тиіс.



Түзете-дамыту жұмысының тиімділігін қамтамасыз ететін маңызды факторлардың бірі – педагог-психологтің кәсіби біліктілігі мен шеберлігі.

Түзете-дамыту жұмысындағы педагог-психологтің рөлі көпқырлы және тек сабақ өткізумен шектелмейді. Негізінде маман баланың өзгеруі мен дамуы процесінде ұйымдастырушы, сүйемелдеуші және тірек қызметін атқарады.

Негізгі функциялардың бірі – түзету процесін ұйымдастыру. Педагог-психолог жеке кездесулермен ғана шектелмей, жұмыстың тұтас жүйесін құрады: мақсаттарды айқындайды, мазмұнын іріктейді, сабақтардың реттілігін жоспарлайды, динамиканы қадағалайды және қажет болған жағдайда сүйемелдеу бағытын түзетеді. Бұл жұмыстың кездейсоқ емес, жүйелі әрі нәтижелі болуын қамтамасыз етеді.

Бала тұлғасын қолдау мен дамыту да маңызды міндеттердің бірі. Негізгі назар әрдайым мәселеге емес, балаға – оның мүмкіндіктеріне, мықты тұстарына және әлеуетіне аударылады. Педагог-психологтің міндеті – оқушыға өзін жақсырақ түсінуге көмектесу, біртіндеп

сенімділікті, эмоционалдық тұрақтылықты, қарым-қатынас және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту. Бұл – баланың ішкі тірегін нығайту және оның тұлғалық өсуін сүйемелдеу процесі.

Сонымен қатар, делдалдық функция ерекше орын алады. Педагог-психолог білім беру процесіне қатысушылар – бала, педагогтер және ата-аналар арасындағы өзара әрекет етуді қалыптастыруға көмектеседі. Жиі дәл осы кезеңде жағдайды өзгерту мүмкіндігі пайда болады – бұл ересектердің келісілген түрде әрекет ете бастауымен, қиындықтардың себептерін түсінуімен және баланы бір бағытта қолдауымен байланысты. Осы тұрғыдан педагог-психолог «байланыстырушы буын» болып, қарым-қатынас орнатуға және «бала мен ересектер» жүйесіндегі шиеленісті азайтуға ықпал етеді.

Жұмыстың тағы бір маңызды бағыты – әдістемелік қамтамасыз ету. Педагог-психолог диагностикалық және түзету әдістерін іріктейді, бағдарламалар әзірлейді, материалдарды балалардың жас ерекшеліктеріне бейімдейді және жүргізілген жұмыстың тиімділігін бағалайды. Бұл – сапалы сүйемелдеудің негізін құрайтын «құралдық» бөлік.

Ал педагог-психологтің ерекше нәзік әрі ең маңызды рөлі – қауіпсіз және қабылдаушы позицияны қалыптастыру. Дәл осындай ортада бала өзін еркін сезінуге мүмкіндік алады: бағалаудан, сыннан немесе салыстырудан қорықпай. Мұнда ол қателесуге, байқап көруге, сезімдері туралы айтуға және қолдау алуға үйренеді. Осындай сенім ортасы кез келген оң өзгерістердің негізіне айналады – бала өзін қауіпсіз сезінген жерде ғана өз сезімдері туралы ашық айтуға, жаңа тәртіп түрлерін меңгеруге және көмекті қабылдауға дайын болады.

## II ТАРАУ

### Педагог-психологтің түзете-дамыту жұмысын ұйымдастыру

*Бағдарламалар әзірлеу алгоритмі, құжаттамалар және сүйемелдеу*

Педагог-психологтің түзете-дамыту жұмысын ұйымдастыруы кәсіби қызметтің маңызды әрі жауапты кезеңі және жүйелі, ғылыми негізделген тәсілді талап етеді. Бұл қызмет ерікті түрде жүзеге асырылмайды, өйткені ол білім алушының тұлғалық, эмоционалдық, мінез-құлықтық және когнитивтік сипаттамаларын өзгерту мен дамытуға бағытталған. Осыған байланысты баланың ерекшеліктерін, оның ағымдағы жағдайын, ресурстары мен қиындықтарын алдын ала түсінудің ерекше маңызы бар, сол негізде әрі қарайғы жұмыс құрылады.

Түзете-дамыту жұмысының тиімділігі көбіне білім алушының жеке ерекшеліктерін бастапқы талдау мен зерделеудің сапасына байланысты. Жағдайды дұрыс түсіну жұмыс бағытының басым және маңызды тұстарын анықтауға, тиімді әдістер мен ықпал ету формаларын таңдауға, сондай-ақ бағдарлама мақсаттарын шынайы әрі қолжетімді түрде қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Айта кету керек, түзете-дамыту жұмысы тек әдістемелік сауаттылықты ғана емес, оның барлық кезеңдерінің нақты құрылымдалуын да талап етеді. Сұранысты талдау мен міндеттерді айқындаудан бастап, бағдарлама құрастыру, құжаттаманы жүргізу және білім алушыны кейінгі сүйемелдеуге дейінгі әрбір қадам тұрақты нәтижеге қол жеткізуде маңызды рөл атқарады.

Осы тарауда біз келесі бағыттар мен блоктар бойынша қарастырамыз:

| Блок                                 | Мазмұны                                                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Диагностикалық-аналитикалық алгоритм | бастапқы диагностикалаудан бастап бағдарлама құрастыруға дейінгі 5 кезең |
| Жұмысқа енгізу негіздері             | сұраныстар, есепке алу, диагностикалық нәтижелер                         |
| Құжаттама                            | папка құрамы, реестр, жоспар, бағдарлама                                 |
| Бағдарлама құрылымы                  | мазмұны сипатталатын 9 міндетті бөлім                                    |

### «Диагностикалық-аналитикалық алгоритм»

Түзете-дамыту бағдарламасын құрастырмас бұрын педагог-психолог білім алушының жағдайын зерттеу және талдау бойынша 5 кезеңнен тұратын жүйелі процестен өтеді.

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 кезең</b> | <p><b>Бастапқы диагностика және талдау</b></p> <p>Білім алушының психоэмоционалдық жағдайы мен даму ерекшеліктерін бастапқы зерттеуі жүзеге асырылады. Педагог-психолог бастапқы диагностикалық әдістемелерді және білім беру ортасындағы мінез-құлықты бақылауды қолданады. Тәуекел аймақтары мен ресурстар анықталады.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>2 кезең</b> | <p><b>Тереңдетілген диагностика және жеке әңгіме</b></p> <p>Бастапқы диагностика мен бақылау нәтижелеріне сүйене отырып, тереңдетілген диагностика және баламен жеке әңгіме жүргізіледі. Бұл кезең педагог-психологке білім алушыда туындаған қиындықтардың болжамды себептерін анықтауға, әрі қарайғы диагностика барысында бастапқы болжамдарды тексеріп, растауға немесе мәселеге әсер ететін жаңа факторларды анықтауға мүмкіндік береді.</p>                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>3 кезең</b> | <p><b>Педагогикалық ұжымнан ақпарат жинау</b></p> <p>Сынып жетекшісінен, пән мұғалімдерінен және қажет болған жағдайда басқа мамандардан қосымша ақпарат алынады.</p> <p>Бала мінез-құлқының сабақта және сабақтан тыс жағдайлардағы ерекшеліктері, ұжымға қосылу динамикасы, оқу белсенділігі және тұлғааралық өзара әрекет етуі зерттеледі. Сонымен қатар анамnestикалық мәліметтер: даму ерекшеліктері, отбасылық жағдай, тәрбиелеу шарттары, маңызды өмірлік оқиғалар талданады.</p> <p>Айта кету керек, бұл кезең міндетті болып табылмайды және диагностика мақсаттарына, сұранысқа және баланы сүйемелдеу жағдайының ерекшелігіне байланысты жүзеге асырылады.</p> |

|                |                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4 кезең</b> | <b>Барлық деректерді кешенді талдау</b><br>Барлық кезеңдердегі нәтижелер біріктіріліп, психологиялық-педагогикалық қорытынды жасалады. Жұмыстың негізгі бағыттары, басым міндеттері және баланың мықты тұстары анықталады. |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                |                                                                                                                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5 кезең</b> | <b>Түзете-дамыту бағдарламасын құрастыру</b><br>Жеке немесе топтық бағдарлама әзірленеді: мақсаттары, міндеттері, бағыттары, қолданылатын әдістері және сабақтардың құрылымы айқындалады. |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **! Маңызды**

### **3-кезеңдегі этика**

*Ақпарат жинау кәсіби этика, құпиялылық қағидалары сақтала отырып және білім алушы туралы жеке мәліметтерді бөгде тұлғаларға беруге жол бермеу талаптарына сәйкес жүзеге асырылады.*

## **«Түзете-дамыту жұмысына енгізу негіздері»**

Білім алушыны жұмысқа енгізу негізді болуы тиіс. Негіздемелердің үш негізгі тобы бар.

| <b>Негіздеме</b>                      | <b>Сипаттама</b>                                                       | <b>Ескеру қажет</b>                                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Ата-ана немесе мұғалімдердің сұранысы | Ересектер мінез-құлықтағы, эмоциялар мен оқудағы өзгерістерді байқайды | Сұраныс –диагноз емес, тереңірек зерттеуге арналған негіз.               |
| Есеп (мектепшілік, КТИ және т.б.)     | Жүйелі сүйемелдеу тобының білім алушылары                              | Кешенді және ведомствоаралық тәсілді талап етеді.                        |
| Диагностика және бақылау нәтижелері   | Педагог-психолог тәуекел белгілерін дербес түрде тіркейді              | Шешімдер түйсіктік пайымға емес, деректерді талдау негізінде қабылданады |

**! Негізгі қағидат:** алдымен баланың нақты жағдайын жан-жақты түсіну қажет, көрсетілетін көмек формалды жоспарды орындауға емес, баланың шынайы қажеттіліктеріне негізделген, мақсатты әрі дәлелді болуы тиіс.

### **«Сүйемелдеуді құжаттамалық рәсімдеу»**

«Жоғары назар тобына» («қызыл аймақ») жататын білім алушылармен түзете-дамыту жұмысын ұйымдастыру педагог-психологтен нақты жүйелілікті, жеке тәсілді және құжаттамалық сүйемелдеуді ұтымды ұйымдастыруды талап етеді. Бұл ретте материалдарды сақтау мен құрылымдаудың нақты формасын таңдау білім беру ұйымының жағдайына, білім алушылар санына, сондай-ақ маман жұмысының ішкі логикасына байланысты өзгеруі мүмкін екенін ескеру маңызды. Дегенмен негізгі қағида – түзету жұмысына енгізілген әрбір бала бойынша ақпараттың қолжетімді, реттелген және сақталуын қамтамасыз ету болып қала береді.

### **Білім алушының жеке папкасын жүргізуді ұйымдастыруға қойылатын талаптар**

Түзете-дамыту жұмысының тиімділігін арттыру мақсатында «жоғары назар тобына» енгізілген әрбір білім алушыға жеке папка (баланың психологиялық ісі) жасау қажет.

Бұл папка білім алушының психологиялық-педагогикалық жағдайының динамикасын, диагностика нәтижелерін, түзету жұмысының жоспарын, аралық бақылау жазбаларын және маманның қорытынды тұжырымдарын көрсететін жүйелендірілген материалдар жиынтығы ретінде қызмет етеді. Әр бала бойынша жеке папканың жүргізілуі педагог-психологке сүйемелдеудің нақты бағыттылығын қамтамасыз етуге, жеке даму динамикасын бақылауға және түзете-

дамыту жұмысының мазмұны мен әдістерін жедел түрде түзетуге мүмкіндік береді.

Құжаттарды сақтау ұйымдастырылуы тұрғысынан алғанда, білім алушылардың папкалары білім беру ұйымының ішкі регламентіне және ыңғайлылығына байланысты әртүрлі қағидаттар бойынша жүйеленуі мүмкін. Ең кең таралған нұсқаларға сыныптар немесе параллельдер бойынша жүйелеу, сондай-ақ «жоғары назар тобы» білім алушыларының барлық материалдары сақталатын бірыңғай архив (орталықтандырылған сақтау) қалыптастыру жатады.

Сақтау моделін таңдау сүйемелденетін балалар санына, құжаттама көлеміне және маманның жұмыс жағдайына байланысты анықталады, алайда кез келген жағдайда негізгі талап – ақпараттың реттелуі және оған жедел қолжетімділіктің қамтамасыз етілуі болып қала береді.

**Құпиялылық:** папкалар жабық шкафтарда немесе сейфтерде сақталады. Жеке деректерді кодтау рұқсат етіледі. Қолжетімділік тек педагог-психологке ғана беріледі.

«Оралықтандырылған папкада» (бірыңғай архивте) міндетті құрылымдық элемент ретінде психологиялық-педагогикалық баса назар аударуды талап ететін топқа (тәуекел тобына) жатқызылған барлық білім алушылардың жалпы тізімі болуы тиіс. Бұл тізім сүйемелдеу реестрі қызметін атқарады және контингентті жүйелеуді, деректердің өзектілігін бақылауды, сондай-ақ білім алушылардың сүйемелдеу жүйесіне енгізілуі немесе шығарылуы динамикасын жедел қадағалауды қамтамасыз етеді.

*Баса назар аударуды талап ететін балалардың бірыңғай тізімі. Тізілім қызметін атқарады – деректердің өзектілігін бақылауды,*

сондай-ақ балаларды тізімге енгізу және одан шығару процесін қадағалауды қамтамасыз етеді.

### Психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу тобында тұрған білім алушылардың тізімі

| Білім алушының ТАӘ | Туған күні | Сынып | Әлеуметтік статусы | Негіздеме | Жұмыс формасы | Ескерту                     |
|--------------------|------------|-------|--------------------|-----------|---------------|-----------------------------|
| (ТАӘ немесе код)   |            |       |                    |           | Жеке/ топтық  | Кезеңі, ұзартылуы және т.б. |

Айта кету керек, мұндай тәсіл білім беру жүйесінде психологиялық-педагогикалық құжаттаманы жүргізуге қойылатын жалпы талаптарға сәйкес келеді, онда педагог-психолог қызметінің нәтижелерін жүйелі түрде есепке алу, ақпараттың құпиялылығын қамтамасыз ету және оны құрылымдалған түрде сақтау қажеттілігі ерекше атап өтіледі.

Педагог-психологтің кәсіби этика қағидаларына және психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді ұйымдастыру талаптарына сәйкес, құжаттама қорғалған болуы тиіс, бөгде тұлғалар үшін қолжетімсіз және тек кәсіби қызмет мақсатында ғана пайдаланылуы қажет.

### Жеке папка құрылымы

Педагог-психологтің түзете-дамыту жұмысын құжаттамалық қамтамасыз ету құрылымында «жоғары назар тобына» енгізілген білім алушының жеке папкасының мазмұны ерекше орын алады. Бұл папка баланы психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің толық циклін – бастапқы диагностикалаудан бастап даму динамикасын қорытынды талдауға дейін – көрсететін жүйелендірілген материалдар жиынтығы болып есептеледі.

| Құжат                                            | Қызметі                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Титул беті                                       | Білім алушы туралы негізгі мәліметтерді қамтиды: ТАӘ немесе код, сыныбы, педагог-психолог туралы мәліметтер, оқу жылы                                                  |
| Психологиялық-педагогикалық сипаттама            | Білім алушының эмоционалдық жағдайының, мінез-құлқының, қарым-қатынасының, оқу әрекетінің, отбасылық жағдайының және әлеуметтік бейімделуінің ерекшеліктерін көрсетеді |
| Бекітілген түзете-дамыту жұмысының жоспары       | Білім алушыны сүйемелдеуінің бағыттарын, кезеңдерін, мерзімдерін, ұйымдастыру формаларын және мазмұнын анықтайды                                                       |
| Түзете-дамыту жұмысының бағдарламасы             | Сүйемелдеудің негізгі мазмұндық және әдістемелік негізі болып есептеледі, жұмыстың мақсаттарын, міндеттерін, әдістерін және күтілетін нәтижелерін айқындайды           |
| Жеке түзету маршруты                             | Баланың жеке ерекшеліктерін, сүйемелдеудің нақты міндеттерін және түзете-дамыту жұмысының бірізділігін көрсетеді                                                       |
| Сабақ конспектілері және әдістемелік материалдар | Педагог-психологтің практикалық қызметінің жүйелілігін, бірізділігін және қайталануын қамтамасыз етеді                                                                 |
| Педагогтер мен ата-аналарға ұсынымдар            | Білім беру және отбасылық ортада баланы қолдауға арналған практикалық ұсыныстарды қамтиды                                                                              |
| Жаднамалар және консультациялық материалдар      | Білім беру процесіне қатысушылармен алдын алу, ағартушылық және қолдау жұмыстарында қолданылады                                                                        |
| Диагностикалық материалдар                       | Зерттеу хаттамаларын, әдістемелік бланктерді, бақылау карталарын, диагностикалық нәтижелерді қамтиды                                                                   |
| Психологиялық қорытынды                          | Зерттеу нәтижелерін талдауды, қиындықтардың болжамды себептерін және маманның қорытындыларын қамтиды                                                                   |

### Психологиялық-педагогикалық мінездеме

Папкаға педагог-психолог тарапынан жасалған білім алушының мінездемелері, сондай-ақ қажет болған жағдайда білім беру ұйымының басқа мамандарының (сынып жетекшісі, әлеуметтік педагог, тәрбие ісі жөніндегі директордың орынбасары және сүйемелдеуге қатысатын

өзге де мамандар) сипаттамалары мен қорытындылары енгізіледі. Бұл баланың және оның білім беру жағдайының тұтас, пәнаралық түсінігін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

| № | Бөлімдері                                 | Қалай толтыру керек                                                                                                                                                    |
|---|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Жалпы мәліметтер</b>                   | Жасы, сыныбы, оқыту шарттары, білім беру маршруты туралы қысқаша мәліметтер және маңызды ақпарат көрсетіледі.                                                          |
| 2 | <b>Отбасы және әлеуметтік жағдайы</b>     | Сипаттама әңгімелесу, бақылау және педагогтер мен ата-аналардан алынған ақпарат негізінде қалыптастырылады. Мәліметтер бейтарап түрде, бағалаушы пікірлерсіз беріледі. |
| 3 | <b>Денсаулығы және дамуы</b>              | Тек заңды өкілдермен немесе медициналық құжаттамамен расталған және сүйемелдеу үшін маңызды деректері енгізіледі.                                                      |
| 4 | <b>Оқу процесі</b>                        | Сипаттама бақылау және диагностика нәтижелеріне негізделеді: үлгерімі, ынтасы, оқу белсенділігі, оқу процесіне қосылу ерекшеліктері. Тұлғалық бағалауларсыз беріледі.  |
| 5 | <b>Танымдық саласы</b>                    | Бақылау және диагностикалық мәліметтер негізінде білім алушының іс-әрекеті контекстіндегі назар, ес, ойлау және сөйлеу ерекшеліктері сипатталады.                      |
| 6 | <b>Эмоционалды-тұлғалық ерекшеліктері</b> | Эмоционалдық реакциялар, сезімдерді білдіру тәсілдері және жағдайларға эмоционалдық жауап беру ерекшеліктері сипатталады. Диагностикалық «таңбаларсыз» беріледі.       |
| 7 | <b>Мінез-құлқы</b>                        | Сабақта және сабақтан тыс жағдайлардағы мінез-құлық ерекшеліктері педагогтердің бақылаулары негізінде, тұлғаны бағаламай сипатталады.                                  |
| 8 | <b>Қарым-қатынас саласы</b>               | Құрдастарымен және ересектермен өзара әрекет ету ерекшеліктері, байланыс орнату және сақтау тәсілдері, ұжымға қосылу деңгейі көрсетіледі.                              |
| 9 | <b>Қиындықтары мен ресурстары</b>         | Бақылау мен диагностиканың кешенді талдауы негізінде қиындықтар мен мықты тұстары фактілерге сүйене отырып көрсетіледі.                                                |

| №  | Бөлімдері          | Қалай толтыру керек                                                                                                                      |
|----|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Қорытындылар       | Психологиялық-педагогикалық зерттеу нәтижелерінің қысқаша қорытындысы және қажет болған жағдайда одан әрі сүйемелдеу бағыттары беріледі. |
| 11 | Қолтаңба және күні | Құжатты рәсімдеу: маманның қолы және жасалған күні                                                                                       |

### Түзете-дамыту жұмысының жоспары

Құжаттаманың міндетті бөлігі – түзете-дамыту жұмысының жоспары, онда сүйемелдеудің негізгі бағыттары, мақсаттары, міндеттері және іске асыру мерзімдері бекітіледі. Бұл жоспар білім беру ұйымының басшысымен бекітілуі тиіс, бұл оның нормативтік талаптарға сәйкестігін және мектептің тәрбие және білім беру жүйесімен үйлесімділігін қамтамасыз етеді.

Бекітілген жоспар педагог-психолог қызметін құрылымдауға, түзету іс-шараларының реттілігін анықтауға және білім алушыны психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің жүйелілігін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, бұл құжат жоспарланған міндеттердің орындалуын кейіннен мониторинг жасауға, жүргізілген жұмыстың тиімділігін талдауға және қажет болған жағдайда сүйемелдеу бағдарламасына түзетулер енгізуге негіз болады.

#### БЕКІТЕМІН

«» КММ Директоры

\_\_\_\_\_ (ТАӘ)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ ж.

#### Түзете-дамыту жұмысының 20\_\_-20\_\_ оқу жылына жоспары

| № | Жұмыс мазмұны | Мақсаты | Бағыты | Мерзімі | Жауаптылар | Есеп формасы |
|---|---------------|---------|--------|---------|------------|--------------|
|---|---------------|---------|--------|---------|------------|--------------|

Педагог-психологтің ТАӘ және қолтаңбасы

## Түзете-дамыту жұмысының жоспары нені қамтиды

| Баған         | Негіз көрсету керек                                                                                                                                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №             | Іс-шараның реттік нөмірі көрсетіледі. Бұл жоспарды жүйелеуге, навигацияны жеңілдетуге және оқу жылы бойы педагог-психолог қызметін есепке алуға мүмкіндік береді.                                |
| Жұмыс мазмұны | Іс-шараның, әдістеменің немесе жұмыс формасының нақты атауы көрсетіледі (диагностика, сабақ, кеңес беру, алдын алу және т.б.). Тұжырым нақты әрі қысқа болуы керек, мазмұнын дәл көрсетуі керек. |
| Мақсаты       | Күтілетін нәтиже немесе қызмет бағыты анықталады. Психологиялық әсер ету тұрғысынан (дамыту, түзету, алдын алу және т.б.) нақты және өлшенетін түрде беріледі.                                   |
| Бағыты        | Психологиялық-педагогикалық жұмыс түрі көрсетіледі: диагностикалық, түзете-дамыту, алдын алу, кеңес беру, ағартушылық.                                                                           |
| Мерзімі       | Жұмыстың орындалу мерзімі (күн, ай, тоқсан, жартыжылдық) анықталады. Бұл қызметтің жүйелілігі мен жоспарлылығын қамтамасыз етеді.                                                                |
| Жауаптылар    | Іс-шараны жүзеге асыруға қатысатын мамандар көрсетіледі (педагог-психолог, сынып жетекшісі, әлеуметтік педагог, әкімшілік және т.б.).                                                            |
| Есеп формасы  | Жұмыстың орындалуын растайтын құжаттама көрсетіледі (хаттама, аналитикалық анықтама, есеп журналы, диагностикалық материалдар, қорытынды, жоспар-конспект және т.б.).                            |

## «Түзете-дамыту бағдарламасы»

**Түзете-дамыту бағдарламасы** – анықталған қиындықтарды түзетуге және білім алушының жеке ерекшеліктерін дамытуға бағытталған психологиялық-педагогикалық бағдарламаның мақсаттарын, міндеттерін, мазмұнын, әдістерін, формаларын және жүзеге асыру реттілігін айқындайтын құрылымдалған құжат.

### Кімге әзірленеді

Бағдарлама әр білім алушыға жекеше түрде әзірленеді. Дегенмен, жас ерекшелігі сәйкес келген және қиындықтары ұқсас басқа балалармен жұмыс барысында да қолдануға рұқсат етіледі.

| Жас санаты    | Сынып / курс                   |
|---------------|--------------------------------|
| Бастауыш буын | 1-4 сынып                      |
| Орта буын     | 5-7 (8) сынып                  |
| Жоғары буын   | (8) 9-11 сынып, ТЖКБ 1-2 курсы |

*Ерекше назар – 8-сынып: өтпелі жас кезеңі. Негіз ретінде формалды сынып емес, баланың психологиялық даму деңгейі мен өзекті қажеттіліктері алынады.*

**! Бір бағдарламаны әртүрлі білім алушылар үшін қолдану тек келесі жағдайларда мүмкін:**

1. қиындықтардың ұқсастығы – мазасыздық, агрессия, өзін-өзі реттеудің бұзылуы және т.б.;
2. бір жас тобына кіруі.

**Алайда, ұқсас жағдайлардың өзінде әрбір нақты оқиғада бағдарлама жеке бейімделуді қажет етеді.**

Түзете-дамыту бағдарламасының нақты құрылымдылығы ерекше маңызға ие. Жүйелі түрде құрылған құрылым жұмыстың барлық кезеңдерінің логикалық бірізділігін қамтамасыз етеді, мақсатты психологиялық-педагогикалық ықпал етуді құруға және маманның кәсіби қызметінің тұтастығын сақтауға мүмкіндік береді.

Ойластырылған құрылымның болуы бағдарламаны жоспарлауды, іске асыруды және оның тиімділігін кейінгі талдауды жеңілдетеді, сондай-ақ жүргізілетін жұмыстың ашықтығы мен негізділігін педагог-психологтің өзі үшін де, білім беру ұйымының

әкімшілігі мен сүйемелдеуге қатысатын басқа да мамандар үшін де қамтамасыз етеді. Бағдарламаның құрылымдылығы оны басқарудың, қайта қолданудың және психологиялық-педагогикалық тәжірибенің кәсіби талаптарына сәйкестігін қамтамасыз етудің қажетті шарты болып есептеледі.

### Жеке түзете-дамыту бағдарламасының құрылымы

| № | Бөлім                   | Мазмұны                                                                                                                                                                                                    |
|---|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Титул беті              | Бекіту грифі (директордың лауазымы, күні), ұйымның атауы, құжаттың атауы (Жеке түзете-дамыту бағдарламасы), білім алушының аты-жөні (немесе коды), сыныбы және педагог-психологтің аты-жөні қамтылады.     |
| 2 | Түсіндірме жазба        | Бағдарламаны әзірлеу негіздерін (диагностика нәтижелері, сұраныс, консилиум шешімі және т.б.), мәселеленің қысқаша сипаттамасын, өзектілігін және түзете-дамыту жұмысының қажеттілігін негіздеуді қамтиды. |
| 3 | Мақсат-міндеттері       | Түзете-дамыту жұмысының жалпы мақсаты анықталып, мақсатқа жету бағыттарын ашатын нақты міндеттер (3-6) тұжырымдалады.                                                                                      |
| 4 | Жұмыс бағыты            | Негізгі бағыттар сипатталады: эмоционалдық-тұлғалық даму, мінез-құлықты реттеу, қарым-қатынас дағдылары және танымдық процестерді дамыту.                                                                  |
| 5 | Іске асыру шарттары     | Сабақтардың ұзақтығы мен жиілігі, ұйымдастыру ерекшеліктері (кабинет, жабдық, режим), сондай-ақ педагогтермен және ата-аналармен өзара әрекет ету көрсетіледі.                                             |
| 6 | Тақырыптық жоспар       | Сабақтардың құрылымы қамтылады: сабақтың нөмірі мен тақырыбы, мақсаты, мазмұны, қолданылатын әдістер мен жаттығулар.                                                                                       |
| 7 | Күтілетін нәтижелер     | Мінез-құлықтағы, эмоционалдық жағдайдағы және дағдылардағы күтілетін өзгерістер, сондай-ақ нәтижелерге қол жеткізуді бағалау критерийлері сипатталады.                                                     |
| 8 | Мониторинг және бағалау | Динамиканы бақылау әдістері (диагностика, бақылау, әңгімелесу) және бақылау кезеңдері (бастапқы, аралық, қорытынды диагностика) қамтылады.                                                                 |

| № | Бөлім     | Мазмұны                                                                                                                 |
|---|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | Қорытынды | Бағдарламаның тиімділігін талдау, жалпы қорытындылар және білім алушыны одан әрі сүйемелдеу бойынша ұсыныстар беріледі. |

Педагог-психологтің түзете-дамыту жұмысын ұйымдастыруы диагностика, талдау, жобалау, құжаттамалық рәсімдеу және білім алушыны сүйемелдеуді қамтитын тұтас, кезең-кезеңімен құрылатын кәсіби қызмет жүйесін білдіреді. Осы тарауда қарастырылған бағдарлама құрастыру алгоритмдері, құжаттаманы жүргізу талаптары және түзету қызметін құрылымдау тәсілдері психологиялық-педагогикалық көмектің ғылыми негізделген, жүйелі және басқарылатын сипатын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Жұмыстың мазмұнымен қатар, оның құжаттарда көрініс табатын дұрыс ұйымдастырушылық формасы да ерекше маңызды, себебі ол жүргізілетін іс-шаралардың сабақтастығын, бақылауын және тиімділігін бағалауды қамтамасыз етеді.

Осы тарауда берілген ұйымдастырушылық ережелер тәжірибелік қолдану деңгейінде әрі қарай нақтылауды талап етеді. Келесі бөлімде теориялық-ұйымдастырушылық қағидалардың жалғасы ретінде білім алушылардың жас ерекшеліктері мен психикалық даму ерекшеліктерін ескере отырып әзірленген түзете-дамыту бағдарламаларының практикалық үлгілері қарастырылады.

### III ТАРАУ

#### **Әртүрлі жас топтарындағы білім алушыларға арналған түзете-дамыту бағдарламаларының практикалық модельдері** *түзете-дамыту бағдарламаларының үлгілік құрылымдары*

Түзете-дамыту бағдарламасын әзірлеуге кіріспес бұрын, оның құрылуының негізгі қағидаларына тағы бір рет назар аудару маңызды. Кез келген бағдарлама жаттығуларды таңдаудан емес, диагностикалық нәтижелерді талдаудан, өзекті мәселені анықтаудан, мақсат пен міндеттерді қоюдан, жұмыс бағыттарын таңдаудан және білім алушыны немесе топты сүйемелдеудің құрылымын ойластырудан басталады. Сондықтан сапалы түзете-дамыту жұмысы әрдайым келесі қағидат бойынша құрылады:

#### **«СҰРАНЫСТАН – ШЕШІМГЕ»**

Осы тарауда әртүрлі жас санатындағы білім алушыларға арналған жеке және топтық түзете-дамыту бағдарламаларының үлгілік модельдері ұсынылады. Олар педагог-психологтердің тәжірибесінде жиі кездесетін сұраныстар негізінде әзірленген: мазасыздық, эмоционалдық және мінез-құлықтық қиындықтар, ұжым ішіндегі қақтығыстар, бейімделу мәселелері, жасөспірімдердің қауіп-қатерлі мінез-құлқы, кәсіби өзін-өзі айқындау, эмоционалдық шаршау, оқу ынтасының төмендеуі және психологиялық сүйемелдеудің басқа да өзекті мәселелері.

Ұсынылған материалдар үлгі сипатында болып есептеледі. Олардың негізгі мақсаты – бағдарламаның ықтимал құрылымын, оны құрастыру логикасын, негізгі бөлімдерді тұжырымдау нұсқаларын және түзете-дамыту жұмысын ұйымдастыру тәсілдерін көрсету. Әрбір бағдарлама маман үшін диагностикалық нәтижелерге, нақты білім алушының немесе топтың ерекшеліктеріне, сондай-ақ білім беру

ұйымының жағдайына бейімдеуге болатын өзіндік тірек ретінде қызмет ете алады.

Бұл бағдарламаларды бағдар, кәсіби шығармашылықтың негізі және тәжірибелік идеялар көзі ретінде пайдаланыңыз. Нақты жұмыста сабақтардың мазмұны, саны, әдістері мен өзара әрекет формалары әрдайым балалардың өзекті қажеттіліктері мен педагог-психологтің кәсіби шешімімен айқындалады. Дәл осы икемділік түзете-дамыту жұмысының әрбір бала үшін шынайы мақсатты, нәтижелі әрі пайдалы болуына жағдай жасайды.

### Білім алушылардың әртүрлі жас санаттарына арналған үлгілік түзете-дамыту бағдарламаларының тізбесі

| № | Бағдарлама түрлері                | Жас санаты   | Кім арналған                                                                | Бағдарламаның қысқаша сипаттамасы                                                                                                                 | Сабақтар саны |
|---|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1 | Жеке түзете-дамыту бағдарламасы   | 1-4 сынып    | 3-сынып оқушысы («қызыл аймақ» психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу тобы) | Мазасыздық пен агрессиялық көріністерді азайту, өзін-өзі реттеу, эмоционалдық бақылау және қарым-қатынас дағдыларын дамыту.                       | 8 сабақ       |
| 2 | Топтық түзете-дамыту бағдарламасы | 1-4 сынып    | 4-сынып оқушылары (ұжымда қатығыстар және буллинг белгілері бар)            | Буллингтің алдын алу, қатығысты төмендету, эмпатияны дамыту, конструктивті қарым-қатынас және сыныптың ұйымшылдығын арттыру.                      | 8 сабақ       |
| 3 | Жеке түзете-дамыту бағдарламасы   | 5-7(8) сынып | 7-сынып оқушысы (мектепшілік және КТИ есебінде тұрған)                      | Тәуелділік және қауіп-қатерлі мінез-құлықтың алдын алу, өзін-өзі бақылауды, жауапкершілікті және конструктивті өзін-өзі дамыту тәсілдерін дамыту. | 8 сабақ       |

|   |                                          |                 |                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |         |
|---|------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4 | Топтық түзете-<br>дамыту<br>бағдарламасы | 5-7(8)<br>сынып | 8-сынып<br>оқушылары (жеке<br>шекараларды<br>орнатуда<br>қиындықтары<br>бар)                          | Жеке шекаралар<br>туралы түсінікті<br>қалыптастыру,<br>сенімді мінез-<br>құлықты дамыту,<br>бас тарту<br>дағдыларын және<br>қауіпсіз өзара әрекет<br>етуді үйрету. | 8 сабақ |
| 5 | Жеке түзете-<br>дамыту<br>бағдарламасы   | 9-11<br>сынып   | 10-сынып<br>оқушысы<br>(эмоционалдық<br>шаршау және<br>жоғары<br>мазасыздық<br>белгілері бар)         | Эмоционалдық<br>шаршауды азайту,<br>стресске төзімділікті<br>дамыту, өзін-өзі<br>реттеу және жеке<br>шекараларды қорғау<br>дағдыларын<br>қалыптастыру.             | 8 сабақ |
| 6 | Топтық түзете-<br>дамыту<br>бағдарламасы | 9-11<br>сынып   | 11-сынып<br>оқушылары<br>(қорытынды<br>емтихандарға<br>дайындық кезеңі)                               | Стреске төзімділікті<br>дамыту, кәсіби өзін-<br>өзі анықтау, өз-өзіне<br>сенімділікті арттыру<br>және емтиханға<br>психологиялық<br>дайындық.                      | 4 сабақ |
| 7 | Жеке түзете-<br>дамыту<br>бағдарламасы   | 1-2 курс        | 1-курс студенті<br>(ауылдық жерден<br>көшіп келуіне<br>байланысты<br>бейімделу<br>қиындықтары<br>бар) | Бейімделу кезеңінде<br>психологиялық<br>қолдау көрсету,<br>жалғыздық сезімін<br>жеңу, сенімділікті<br>және қарым-қатынас<br>дағдыларын дамыту.                     | 8 сабақ |
| 8 | Топтық түзете-<br>дамыту<br>бағдарламасы | 1-2 курс        | 2-курс<br>студенттері (оқу-<br>кәсіби ынтасы<br>төмен және<br>кәсіби<br>айқынсыздық<br>бар)           | Кәсіби сәйкестікті<br>қалыптастыру, оқуға<br>ынтанысын дамыту,<br>кәсіби өзіндік<br>сананы және<br>командалық өзара<br>әрекет етуді<br>жетілдіру.                  | 8 сабақ |

**! Төменде сізге түзете-дамыту сабақтарының практикалық үлгілері ұсынылады.**

# 1-4 СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ЖЕКЕ ТҮЗЕТЕ-ДАМУ БАҒДАРЛАМАСЫ

БЕКІТЕМІН

«» КММ Директоры

\_\_\_\_\_ (ТАӘ)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ ж.

**3-сынып (білім алушы оқитын сынып көрсетіледі) оқушысына арналған  
жеке түзете-дамыту бағдарламасы**

**М.И.И. (білім алушының ТАӘ толық жазылады немесе кодталады)**

**Педагог-психолог: ТАӘ**

202\_ (бағдарламаны іске асыру жылы)

| Бөлім                                | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Түсіндірме жазба</b>              | Бағдарлама психологиялық-педагогикалық диагностика нәтижелері, бақылау, сондай-ақ педагогтер мен ата-аналардан алынған ақпарат негізінде әзірленді. Зерттеу қорытындысы бойынша эмоциялық, мінез-құлықтық қиындықтар, мазасыздық пен эмоционалдық қысым белгілері анықталды. Білім алушы «жоғары назар тобына» («қызыл аймақ») жатқызылды. |
| <b>Мәселенің қысқаша сипаттамасы</b> | Білім алушыда жоғары мазасыздық, эмоционалдық қысым, импульсивтілік, агрессиялық реакциялар, өзін-өзі бақылауда және құрдастарымен қарым-қатынас жасауда қиындықтары байқалады. Эмоционалдық реттеу мен әлеуметтік бейімделуде қиындықтар анықталған.                                                                                      |
| <b>Түзету жұмысының өзектілігі</b>   | Түзету жұмысы эмоционалдық және мінез-құлықтық қиындықтарды дер кезінде шешу, өзін-өзі реттеу, эмоционалдық тұрақтылық және конструктивті өзара әрекет ету дағдыларын дамыту үшін қажет.                                                                                                                                                   |
| <b>Бағдарламаның мақсаты</b>         | Мазасыздық пен агрессиялық көріністерді азайту, өзін-өзі реттеу, эмоционалдық бақылау және конструктивті қарым-қатынас дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Бағдарламаның міндеттері:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-мазасыздық пен эмоционалдық қысымды азайту;</li> <li>- эмоционалдық реттеу және өзін-өзі бақылауды дамыту;</li> <li>- импульсивті мінез-құлықты түзету;</li> <li>- қарым-қатынас дағдыларын дамыту;</li> <li>- өзіне деген сенімділікті арттыру.</li> </ul>                                        |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Түзете-дамыту жұмысының бағыттары:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоционалдық реттеуді дамыту;</li> <li>- мазасыздық пен агрессияны түзету;</li> <li>- өзін-өзі бақылауды дамыту;</li> <li>- қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>- тұлғалық ресурстарды нығайту.</li> </ul> |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Бағдарламаны іске асыру шарттары

Сабақтар жеке форматта оқу жылы бойы өткізіледі, білім алушыны түзете-дамыту жұмысына кезең-кезеңімен енгізу ескеріледі.

| Кезең            | Сабақ саны | Кезеңнің мазмұны                                                                                   |
|------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қыркүйек</b>  | <b>0</b>   | Бейімделу кезеңі. Диагностикалық іс-шаралар кешенін өткізу. Түзете-дамыту сабақтары жүргізілмейді. |
| <b>Қазан</b>     | <b>1</b>   | Бағдарламаны іске асырудың бастапқы кезеңі, түзете-дамыту жұмысына енгізу.                         |
| <b>Қараша</b>    | <b>1</b>   | Жұмысты жалғастыру, өзін-өзі реттеу және өзара әрекет етудің бастапқы дағдыларын бекіту.           |
| <b>Желтоқсан</b> | <b>1</b>   | Бағдарламаға қатысудың тұрақтануы, сабақ мазмұнын біртіндеп тереңдету.                             |
| <b>Қаңтар</b>    | <b>1</b>   | Жұмыс қарқындылығын арттыру, эмоционалдық және мінез-құлықтық реттеу дағдыларын дамыту.            |
| <b>Ақпан</b>     | <b>1</b>   | Қалыптасқан дағдыларды бекіту, мінез-құлық стратегияларын пысықтау.                                |
| <b>Наурыз</b>    | <b>1</b>   | Қолдау кезеңі, қалыптасқан дағдылардың тұрақтылығын дамыту.                                        |
| <b>Сәуір</b>     | <b>1</b>   | Түзете-дамыту жұмысын белсендіру, дағдыларды практикалық тұрғыда бекіту.                           |
| <b>Мамыр</b>     | <b>1</b>   | Бағдарламаның қорытынды кезеңі, нәтижелерді жинақтау және бекіту.                                  |

Білім алушымен сабақтар педагог-психолог кабинетінде өткізіледі, ол қажетті диагностикалық және түзете-дамыту материалдарымен жабдықталған.

Қажет болған жағдайда кейбір сабақтар кабинеттен тыс жерде өткізілуі мүмкін: қолайлы ауа райы жағдайында ашық ауада немесе спорт залында. Сабақ өткізілетін орынды таңдау білім алушының жеке ерекшеліктері мен сабақ кезіндегі жағдайын, сондай-ақ оның келісімін ескере отырып жүзеге асырылады.

Кабинеттен тыс жұмысты ұйымдастыру кезінде құпиялылық және психологиялық қауіпсіздік қағидалары міндетті түрде сақталады: бөгде адамдардың болуына жол берілмейді, өзара әрекет етудің жеке сипатын бұзбайтын жағдайлар қамтамасыз етіледі. Алдын ала таңдалған кеңістіктің қолайлылығы мен қауіпсіздігі бағаланып, сабақ өткізу мүмкіндігі туралы шешім қабылданады.

## ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР (САБАҚ ЖОСПАРЫ)

### № 1 сабақ. Тақырыбы: «Тыныштық аумағы»

| Бөлімдер                   | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>    | Оқушымен сенімді психологиялық байланыс орнату, бастапқы ішкі қысымды төмендету, түзету сабақтарына қатысуға жағымды ынтаны қалыптастыру, баланы өзін-өзі реттеу және мінез-құлықты бақылау жаттығуларына бастапқы түрде енгізу.                                                                                                                                                                                         |
| <b>Сабақтың міндеттері</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– жеке түзету жұмысына байланысты мазасыздықты азайту;</li> <li>– психологиялық қауіпсіздік пен қабылдау ортасын қалыптастыру;</li> <li>– ойын түрінде нұсқаулықты орындау және өзін-өзі бақылау дағдыларын дамыту;</li> <li>– өз денесіндегі кернеуді байқау қабілетін қалыптастыруды бастау;</li> <li>– педагог-психологпен келесі сабақтарға қызығушылықты арттыру.</li> </ul> |
| <b>Қажетті жабдықтар</b>   | доп, қызықты тапсырмалар жазылған карточкалар, А4 парағы, түрлі түсті қарындаштар/фломастерлер, көңіл-күй смайликтері, мадақтау жапсырмасы немесе жетон.                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                 | Уақыт   | Жаттығудың барысы                                                                         | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Мұнда тынығуға болады» жаттығуы</b> | 3-5 мин | Баламен кездесуді ұйымдастыру, қауіпсіз орта қалыптастыру, мазасыздық деңгейін төмендету. | <p><i>Бүгін бізде сабақ та, тексеру де емес... Мұнда сәл ғана ойыңды тынықтыруға болады... Бүгін сенен қажеті тек бір нәрсе - байқап көру ғана.</i></p> <p><b>Маңыздысы - жеңіл интонациямен, жартылай күлімсіреп сөйлеу, «қазір</b></p> |

|                                                   |        |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |        |                                                                                                                                                                           | <b>тәрбиелеймін» дегенді жою үшін</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>«Күлкілі тапсырмалар» ойын жаттығуы</b>        | 5 мин  | Бала тапсырмаларды тек «өтінемін» деген сөз айтылғанда орындайды, бұл зейінді және импульсті тежеу дағдысын жаттықтыруға бағытталған.                                     | <p><i>Қазір мен әртүрлі тапсырмалар айтамын. Сен оларды тек мен “өтінемін” деген сөзді айтқанда ғана орындайсың. Келістік пе?</i></p> <p><i>-орындыққа қолыңды тигіз, өтінемін.</i></p> <p><i>-екі рет секір</i></p> <p><i>-робот сияқты бұрыл, өтінемін.</i></p> <p><i>-ашулы жолбарысты көрсет.</i></p> <p><i>-жерге отырып, өтінемін.</i></p> <p><i>-лимон жеген адам сияқты жымы.</i></p> <p><b>Қолдаушы репликалар қосу керек:</b> Оо, жарайсың! Өте жақсы!</p> |
| <b>Дене техникасы «Ашулы кірпі-сабырлы кірпі»</b> | 7 мин  | Денені қысу → босаңсу<br>3-5 рет қайталау                                                                                                                                 | <p><i>Енді денеміздегі қысымды сезіп көреміз. Менің артымнан қайтала:</i></p> <p><i>-жұдырықтарды қатты-қатты түй;</i></p> <p><i>-иықтарды көтер;</i></p> <p><i>-қабағыңды түйіп, ашулы кірпі сияқты бол;</i></p> <p><i>-5 секунд ұстап тұр;</i></p> <p><i>-сосын бәрін бірден босат, толық босаңсы.</i></p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <p><i>Ашулы кірпі кезінде дене қандай болды? Ал тыныш кірпі кезінде ше?</i></p>                                                |
| <b>Сурет «Менің тыныштық аймағым»</b>             | 12 мин | Сурет салудың алдында қысқа релаксация жасалады: бала көзін жұмады, тыныш музыка тыңдайды, өзін қауіпсіз, жайлы жерде елестетеді. Содан кейін сол бейнені қағазға салады. | <p><i>Енді аздап баяулаймыз... Терең тыныс ал... және жайлап шығар... Өзіңе ең тыныш, ең қауіпсіз жерді елестет... Ол жерге қалаған кезде келе аласың... Қарашы, ол қандай екен... Енді сол бейнені қағазға түсір... қалай сезінсең, солай сал...</i></p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <p><i>- Ол жерде не бар?</i></p> <p><i>- Кімдер кіре алады?</i></p>                                                                                                               |

|                                                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>- Ол жерде не тыныштандырады?</p> <p>- Ашудан, шудан қорғайтын бір нәрсе бар ма?</p>                                                                                        |
| <b>Нейро ойын «Токта-болады»</b>                                  | 5 мин             | <p>Педагог-психолог допты лақтырады. Бала «болады» деген команда естілсе, допты қағып алады, ал «тоқта» дегенде ұстамайды. Кейін ойын күрделенеді: команда орнына сөздер қолданылады («қарбыз» - қағып алу, «кактус» - ұстамау). Ойын зейінді шоғырландыруды және өзін-өзі бақылауды дамытуға көмектеседі.</p> | <p><b>Рефлексия:</b><br/> <i>Кейде қолдар басымыздан жылдамырақ қимылдайды. Біз ойымызды «капитан» болуға үйренеміз.</i></p>                                                   |
| <b>«Сабақты қорытындылау» шағын әңгімесі</b>                      | 3 мин             | <p>Қысқаша сабақ тәжірибесін талқылау, эмоцияларды талдаусыз</p>                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Рефлексия</b><br/> <i>-Бүгін ең күлкілі не болды?<br/>         -Ең жеңіл не болды?<br/>         -Есте не қалды?</i><br/> <b>Жаттығуды жағымды әсермен аяқтаймыз.</b></p> |
| <b>Үй тапсырмасы: келесі кездесуге дейінгі «құпия миссиялар»:</b> | 7-10 мин (нұсқау) | <p>Балаға күнделікті жеңіл бақылаулар мен тапсырмалар беріледі, нәтижесі бағаланбайды. Миссиялар апта бойы еркін түрде орындалады.</p>                                                                                                                                                                         | <p><i>Сен енді құпия агентсің. Сенің міндетің - өзіңде болып жатқанның барлығын жай ғана байқап отыру.</i></p>                                                                 |
| <b>Миссия 1 «Құпия агент»</b>                                     | -                 | <p>Ашулану мен ішкі қысым пайда болатын сәттерді бақылау (ұрыс-керіс, ашулану, импульсивті әрекеттер). Тоқтатуға тырыспайсың – тек байқап, қадағалап отырасың.</p>                                                                                                                                             | <p><i>Кейде ішіңде ашулы кірпі немесе жанартау пайда болады... өзіңе жай ғана: «О, ашулы кірпі пайда болды» деп айт.</i></p>                                                   |

|                                                        |            |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Миссия 2<br/>«Менің<br/>тыныштық<br/>батырмам»</b>  | -          | Өзін-өзі реттеу<br>тәсілдерін табу<br>(әртүрлі жағдайларда не<br>тыныштандыратыны<br>н анықтау).                                                      | <i>Өзіңді аздап болса да<br/>тыныштандыратын нәрсені<br/>байқап көр... жай ғана есінде<br/>сақта.</i>                                                                                                                                                      |
| <b>Миссия 3<br/>«Жақсы<br/>сәттер<br/>коллекциясы»</b> | -          | Күн ішіндегі<br>жағымды<br>оқиғаларды белгілеу<br>(кішкентай болса да<br>жақсы сәттер).                                                               | <i>Күн ішіндегі жақсы<br/>сәттерді байқап жүр - тіпті<br/>ең кішкентайларын да.</i>                                                                                                                                                                        |
| <b>Қорытынды</b>                                       | 2-3<br>мин | Сабақ соңында<br>балаға символикалық<br>белгі беріледі<br>(стикер/жетон).<br>Тәжірибені жағымды<br>түрде бекіту,<br>жетістік сезімін<br>қалыптастыру. | <i>Бүгін сен алғашқы құпия<br/>жаттығуды сәтті орындап<br/>шықтың. Бұл - сенің<br/>бақылауға, байқап көруге<br/>және қиындықтарды жеңуге<br/>қабілетті екеніңнің белгісі.<br/>Келесі кездескенге дейін бұл<br/>белгі саған соны еске салып<br/>тұрады.</i> |

## №2 сабақ. Тақырыбы: «Мен қалай жанартау болып кетемін?»

| Бөлім                           | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың<br/>мақсаты</b>     | баланың ашу, уайым және ішкі қысымның күшеюіне дейінгі<br>денедегі және мінез-құлықтық белгілерді тану дағдысын<br>қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Сабақтың<br/>міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагог-психологпен сенімді қарым-қатынасты нығайту;</li> <li>- Үй бақылауларының нәтижелерін бағалаусыз талқылау;</li> <li>- Ашудың алғашқы белгілерін (денедегі белгілерді) тануды<br/>үйрету;</li> <li>- «Қызу деңгейлері» ұғымын енгізу;</li> <li>- Кернеудің бастапқы кезеңінде оны тоқтатудың қарапайым<br/>тәсілдерін меңгеру.</li> </ul> |
| <b>Қажетті<br/>жабдықтар</b>    | A4 қағазы, түрлі-түсті қарындаштар.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                 | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                    | Педагог-психологтің<br>сөзі                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу және<br/>жеңіл<br/>байланысқа<br/>түсу</b> | 5 мин | Педагог-психолог<br>баланы жылы, сабырлы<br>әрі достық көңіл-күймен<br>қарсы алады. Өзіл<br>элементтері мен өткен<br>сабақтағы таныс | <i>Сәлем, менің құпия<br/>агентім қайтып келді!<br/>Мен бір ай бойы<br/>маңызды «барлау<br/>мәліметтерін» күтіп<br/>жүрдім</i> |

|                                            |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |         | <p>символдар қолданылады.</p> <p>Бастапқыда «Қалың қалай?» сияқты ресми сұрақтар қойылмайды. Оның орнына балаға қауіпсіз әрі жеңіл әңгіме арқылы байланысқа түсуге көмектеседі.</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>- Менің зерттеушімде қандай жаңалықтар болды ?</p> <p>- Осы айда не көп болды:</p> <p>жалықтыратын сәттер ме, күлкілі ме, әлде сәл мазасыз сәттер ме?</p> <p>- Ашулы кірпінің «жұмыс күндері» болды ма?</p>                                                                                                                                                                                                                 |
| «Агент миссиялары» үй тапсырмасын талқылау | 5-7 мин | <p>Педагог-психолог баланың бақылауларын бағаламай, «дұрыс/бұрыс» деп тексермей талқылайды. Негізгі мақсат - өзін-өзі бақылау дағдысын қолдау және тапсырманы «мінсіз орындау» туралы уайымды азайту. Егер бала тапсырманы орындамаса, жағдай қалыпты деп қабылданып, қолдаушы байланыс сақталады.</p>                                                                                                                                  | <p>- Бірдеңені байқай алдың ба?</p> <p>-Ашулы кірпі көбіне қашан оянды?</p> <p>-Жақсы сәттер кездесті ме?</p> <p>-Кем дегенде бір «тыныштық батырмасын» таптың ба?</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Негізгі жаттығу «Жанартау термометрі»      | 10 мин  | <p>Педагог-психолог балаға бірге 1-ден 5-ке дейінгі үлкен тік «термометр» салады. Әр сан ішкі кернеудің деңгейін білдіреді:</p> <p><b>1</b> - тыныштық, босаңсу күйі;</p> <p><b>2</b> - жеңіл тітіркену, ішкі жайсыздық, кернеудің алғашқы белгілері;</p> <p><b>3</b> - айқын эмоционалдық кернеу, «қайнау» сезімі, дауласқысы келу, тез жауап беру немесе қорғану;</p> <p><b>4</b> - қатты ішкі қозу, эмоцияны бақылау қиындайтын,</p> | <p>Адамдар ашуды бір секунда сезінбейді. Ол біртіндеп жиналады: алдымен аздап кернеу пайда болады, кейін күшейеді, ал байқамаса - «жарылысқа» әкелуі мүмкін. Енді сенде бұл қалай болатынын қарайық.</p> <p>Кернеу енді ғана басталғанда, сен не байқайсың? Үндемей қалғың келе ме, дауласқың келе ме, әлде кетіп қалғың келе ме?</p> <p>Ішкі «қайнау» күшейгенде денеңде не өзгереді: қолың, бетің, дауысың қалай болады?</p> |

|                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |       | <p>«жарылысқа» жақын күй;<br/> <b>5</b> - эмоционалдық «жарылыс», өзін-өзі бақылаудың жоғалуы, өткір мінез-құлық реакциясы.<br/>         Кейін балаға әр деңгейдегі денелік сезімдер, ойлар мен мінез-құлық талқыланады. Педагог-психолог кернеудің бірден емес, біртіндеп күшейетінін түсінуге көмектеседі. Қажет болса, бала сезімдерін суретпен немесе белгілермен көрсете алады.</p> | <p>Ашуың қатты күшейгенде не істегің келеді: айқайлау, бірдеңе лақтыру, кетіп қалу, әлде тез жауап қайтару ма?</p>                                                                                                                                                   |
| Дене ойыны<br>«Ашу қайда тұрады?»              | 7 мин | <p>Педагог-психолог балаға дененің контуры салынған парақты ұсынады. Бала ашу, кернеу немесе тітіркену жиі сезілетін дене бөліктерін (қол, іш, иық, бас, аяқ, жақ және т.б.) бояп немесе белгілеп көрсетеді.<br/>         Жаттығу барысында педагог-психолог эмоциялар мен денелік сезімдердің байланысын түсінуге көмектеседі.</p>                                                      | <p>Енді ашулы жанартаудың қай жерде «жасырынаатынын» табайық.<br/>         Кейбір адамдарда ашу жұдырықта жиналады, кейбірінде іште, ал кейбірінде иықта.<br/>         Қызық, сенде ол қай жерде «ишаб» құрады?</p>                                                  |
| «Жарылысқа дейін тоқтау» тәжірибелік техникасы | 8 мин | <p>Педагог-психолог балаға эмоцияны шиеленістің бастапқы кезеңінде тоқтату оңайырақ екенін түсіндіреді. Одан әрі өзін-өзі реттеудің екі қарапайым тәсіліне үйрету жүргізіледі.<br/> <b>Жаттығу 1 - «Ішімдегі салқын су»:</b><br/>         «Іштегі салқын су»: бала баяу дем алып, демін шығарған кезде ішінде</p>                                                                        | <p>Ең қызығы - күшті эмоцияны «жарылыс» болған кезде емес, ол енді ғана күшейіп келе жатқанда тоқтату оңайырақ.<br/>         Енді бірнеше тәсілді бірге жасап көрейік, олар денені тыныштандыруға көмектеседі.<br/>         Ішің жанартау сияқты өте ыстық болып</p> |

|                                                             |         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |         | салқындық орнап жатқанын, ал иықтарының сәл босаңсып келе жатқанын ойша елестетеді.<br><b>Жаттығу 2 - «Жұдырық - лимон»:</b><br>Бала жұдырығын қатты қысып, 5 секунд ұстайды, кейін күрт босатады. Жаттығу бірнеше рет қайталанады.          | <i>тұрғанын елестет. Баяу дем ал... және баяу дем шығар. Ішің біртіндеп салқындап жатқандай болсын. Қарашы, ішкі «ыстық» азайып келе ме?</i><br><i>Иықтарыңды сәл түсіріп көр. Дене де демала алады.</i><br><br><i>Енді қолыңда өте қышқыл лимондар бар деп елестет. Қатты-қатты қыс... тағы да қатты... ұстаймыз... Енді күрт босат. Саусақтар тынышталып, қолдар жұмсарады. Тағы бір рет жасап көрейік және дененің кернеуден кейін қалай босаңситынын байқайық.</i> |
| <b>Шағын-рефлексия «Бүгін өзім туралы не білдім?»</b>       | 3 мин   | Педагог-психолог сабақты байсалды түрде аяқтауға көмектеседі және балаға өз денесі, эмоциялары туралы жаңа байқалған нәрселерге назар аудартады. Сұрақтар жұмсақ түрде қойылады, «дұрыс жауап» ізделмейді.                                   | <i>-Сен көбіне қай деңгейде (қай цифрада) боласың?</i><br><i>-Сенде ашу қай жерде «тұрады»?</i><br><i>-Қай жаттығу көбірек ұнады?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Үй тапсырмасы: «Жанартау цифрларын ұстаушы» миссиясы</b> | 3-5 мин | Балаға бір ай бойы ішкі қысым деңгейін байқап, әртүрлі сәттерде қай «жанартау цифрасында» тұрғанын іштей анықтап жүру ұсынылады. Маңыздысы - оны үнемі жазу немесе бақылауға мәжбүрлеу емес, тек біртіндеп өзін-өзі бақылау дағдысын дамыту. | <i>Енді сен жай агент қана емес, нағыз «жанартау цифрларын ұстаушысың». Сенің міндетің - кейде ғана болса да: «Мен қазір қай цифрадамын?» деп байқап көру. Мінсіз орындау міндетті емес. Тіпті анда-санда есіңе түссе де - жақсы.</i>                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                |         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Үй тапсырмасы: миссия «Тыныштықты аңду»</b> | 3-5 мин | Балаға тітіркену немесе кернеу пайда болған сәттерде «ішкі салқын су» техникасын қолданып көру ұсынылады. Сонымен қатар, денені тыныштандырып, қалпына келтіруге көмектесетін өзге тәсілдерді іздеуді жалғастыру тапсырылады. | <i>«Ішкі салқын су» техникасы саған көмектесе ме, соны байқап көр. Сонымен қатар, денең тынышталатын жаңа тәсілдерді де тауып көр. Бұл музыка, су, қозғалыс, демалыс, сурет салу немесе өзіңе ыңғайлы басқа нәрсе болуы мүмкін. Кейін сонымен бөлісесің.</i> |
|------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### №3 сабақ. Тақырыбы: «Менің жанартауымды кім басқарады?»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | Баланың эмоциялық реакцияларының ерекшеліктерін, ішкі күйзеліс деңгейін, жанжал жағдайындағы мінез-құлық тәсілдерін анықтау және ертегі терапиясы мен құм терапиясы арқылы өз реакцияларын саналы түрде түсіну дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– баланың эмоциялық жағдайына жұмсақ проективті диагностика жүргізу;</li> <li>– жетекші ішкі рөлдерді анықтау (шабуылдаушы, қорғаушы, мазасызданушы, ренжіген және т.б.);</li> <li>– құм және бейнелер арқылы уайымдары мен сезімдерін символдық түрде білдіруге ықпал ету;</li> <li>– қиын жағдайлар туралы жанама түрде айту қабілетін дамыту;</li> <li>– келесі сабақтағы түзету жұмысына негіз дайындау.</li> </ul>                                                        |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– құм терапиясына арналған құмсалғыш;</li> <li>– кинетикалық немесе кварц құмы;</li> <li>– шағын мүсіндер жиынтығы (адамдар, жануарлар, айдаһарлар, құбыжықтар, ағаштар, үйлер, мұнаралар, қоршаулар, көпірлер, табиғи нысандар және т.б.);</li> <li>– А4 қағаздар;</li> <li>– түрлі түсті қарындаштар, фломастерлер немесе балауыз борлар; қарапайым қарындаш;</li> <li>– қолға арналған майлықтар;</li> <li>– тыныш әуенді фондық музыка (қажет болған жағдайда).</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                        | Уақыт   | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу</b>                                               | 3-4 мин | Педагог-психолог баланы сабырлы әрі жылы шырайлы түрде қарсы алып, ойын және ертегі элементтері арқылы қауіпсіздік пен қызығушылық ортасын қалыптастырады. Балаға бүгінгі сабақ адамның ішкі әлемімен байланысты ерекше сиқырлы кеңістікте өтетінін елестету ұсынылады.                                                | <i>Сәлем! Бүгін бізде ерекше жұмыс болады. Біз жай ғана сөйлеспейміз, біз бір сиқырлы патшалыққа саяхат жасаймыз. Ең қызығы, бұл патшалық адамның өзіне өте қатты ұқсайды.</i>                                                                                                                                |
| <b>Үй тапсырмасын талқылау</b>                                 | 3 мин   | Педагог-психолог бір ай бойы баланың эмоциялық «батырмаларды» және өз реакцияларын қалай байқағанын жұмсақ түрде талқылайды. Әңгіме бағалаусыз және қысым көрсетусіз жүргізіледі. Егер бала тапсырмаларды орындамаған болса, Педагог-психолог оны сабырмен қабылдап, қолдаушы қарым-қатынасты сақтайды.                | <i>«Батырмаларды» байқай алдың ба? Қай батырма жиі басылды? Айдаһардың ояна бастаған кездері болды ма?</i>                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Негізгі диагностикалық -түзету жаттығуы «Құм патшалығы»</b> | 15 мин  | Балаға құм мен мүсіншелерді пайдаланып өзінің ішкі «сиқырлы патшалығын» құру ұсынылады. Жұмыс барысында бала кейіпкерлерді, құрылыстарды, қорғаушыларды, қауіп-қатерлерді, құпия орындарды және басқа элементтерді еркін орналастырады. Педагог-психолог баланың кеңістікпен өзара әрекет ету ерекшеліктерін, қорғаныс | <i>Құмның өзі адамның ішінде өмір сүретін сиқырлы патшалық деп елестет. Оны өзің қалағандай етіп құр. Мұнда кез келген кейіпкерлер өмір сүре алады: қорғаушылар, айдаһарлар, батыл батырлар, мазасыз тұрғындар, құпия орындар, мұнаралар немесе тіпті қауіпті жаратылыстар. Мұнда ең бастысы кім? Кім жиі</i> |

|                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |       | құрылымдарының санын, қақтығыстар мен бұзылулардың болуын, басым кейіпкерлерді және эмоциялық белгілерді бақылайды. Құрылыс аяқталғаннан кейін патшалықта болып жатқан оқиғалар мен оның тұрғындарының рөлдері туралы жұмсақ әңгіме жүргізіледі.                                                                                                                                                                                                                                                             | ашуланады? Ең күштісі кім? Кім кімді қорғайды? Біреу кедергі жасап немесе ережені бұзғанда патшалықта не болады?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>«Жанартаулы айдаһар» ертегі-терапиялық әңгімесі</b> | 8 мин | Педагог-психолог эмоциялық реакциялар туралы әңгімені айдаһар бейнесі арқылы символдық деңгейге ауыстырады. Балаға кейде от шашатын, ашуланатын немесе өзін бақылауды жоғалтатын айдаһарды елестету ұсынылады. Айдаһардың мінез-құлқын талқылау арқылы тітіркенудің, мазасыздықтың, қорқыныштың себептері, қорғануға деген қажеттілік және эмоциялық жауап беру тәсілдері зерттеледі. Қажет болған жағдайда, балаға өзімен тікелей байланыстыру қиын болса, Педагог-психолог «бақылаушы» ұстанымын сақтайды. | Меніңше, кейбір патшалықтарда кейде от шашып, пысылдай бастайтын айдаһар өмір сүреді. Қалай ойлайсың, мұнда сондай айдаһар бар ма? Оны әдетте не ашуландырады? Ол бірден шабуыл жасай ма, әлде алдымен ескертеді ме? Оны біреу түсіне ме? Өзі сондай болғысы келе ме? Егер сен әртүрлі айдаһарлар өмір сүретін патшалыққа тап болсаң, олар қандай болар еді? Отын ұзақ уақыт бойы ішінде ұстап жүретін айдаһарлар бола ма? Тұрғындар айдаһардың қазір лап ете қалуы мүмкін екенін қалай түсінеді? Айдаһардың тынышталуына көмектесу үшін не істеуге болады? |
| <b>Арт-жаттығу «Менің</b>                              | 7 мин | Құммен жұмыстан кейін балаға өз патшалығының елтаңбасын салу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ал енді осы патшалықтың елтаңбасын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                             |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>патшалығымның елтаңбасы»</b>                             |         | ұсынылады. Суретте бала өзінің ішкі әлемінің негізгі қасиеттерін, қорғанысын, күшін, көңіл күйін немесе ерекшеліктерін символдық түрде бейнелей алады. Педагог-психолог суретке баға бермейді және баланың еркін өзін-өзі көрсетуін қолдайды.                                   | <i>жасайық. Оған қандай белгі көбірек сәйкес келеді? Бұл жердің күші мен мінезін көрсету үшін елтаңбада не бейнеленуі керек?</i>                                                                                                                                        |
| <b>Сабақты аяқтау</b>                                       | 3 мин   | Педагог-психолог сабақтың эмоциялық қорытындысын шығарады, балаға жұмыстың аяқталғанын сезінуге және қауіпсіздік сезімін сақтауға көмектеседі. Негізгі назар ішкі әлемді біртіндеп зерттеуге және өзгертуге болатынына аударылады.                                              | <i>Бүгін біз сенің ішкі патшалығыңда кімдер өмір сүретінін көрдік. Келесі кездесуде патшалықта тыныштық, тәртіп пен күш көбірек болуы үшін не істеуге болатынын түсінуге тырысамыз.</i>                                                                                 |
| <b>Үй тапсырмасы: келесі кездесуге дейінгі құпия миссия</b> | 3-4 мин | Балаға бір ай бойы «ішкі айдаһар» ояна бастайтын сәттерді бақылау ұсынылады: айналасында не болып жатыр, қандай сөздер немесе жағдайлар шиеленісті тудырады, денесі мен көңіл күйі қалай өзгереді. Тапсырма бақылаусыз және бағалаусыз ойын түріндегі бақылау ретінде беріледі. | <i>Енді сенде бақылаушының жаңа миссиясы бар. Кейде ішкі айдаһар ояна бастаған кезде байқап көр: айналада не болып жатыр? Қандай сөздер, жағдайлар немесе адамдар оның отын оятуы мүмкін? Ештеңені арнайы өзгертудің қажеті жоқ. Әзірге біз тек байқауды үйренеміз.</i> |

#### №4 сабақ. Тақырыбы: «Бірге жұмыс істеуді үйренеміз»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | Баланың бірлескен тәжірибелік әрекет барысында мінез-құлқын ерікті түрде реттеу, нұсқауларды орындау, сабырлылық таныту және ересек адаммен сындарлы өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру. |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | – қадамдық нұсқауларды тыңдау және қабылдау дағдыларын дамыту;                                                                                                                                 |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– тапсырманы орындау барысында сабырлылық пен төзімділікті қалыптастыру;</li> <li>– қиындық туындаған жағдайда импульсивтілік пен ашуланшақтықты төмендету;</li> <li>– ересек адаммен жанжалсыз және дау-дамайсыз ынтымақтастық жасау дағдыларын жаттықтыру;</li> <li>– басталған істі соңына дейін жеткізу тәжірибесін қалыптастыру.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– текшелер, LEGO конструкторы, санау таяқшалары немесе құрастыруға арналған қағаз стақандар;</li> <li>– «ТОҚТА», «ОЙЛАН», «ЖАСА» деген жазулары бар карточкалар;</li> <li>– өзін-өзі бақылауға арналған қарапайым тапсырмалар (лабиринттер, айырмашылықтарды табу тапсырмалары, құрастырылым үлгілері);</li> <li>– А4 форматындағы қағаз парақтары;</li> <li>– қарапайым қарындаш;</li> <li>– түрлі түсті қарындаштар немесе фломастерлер;</li> <li>– бірлескен шағын тапсырмаға арналған материалдар (стақан, түрлі түсті қағаз, желім, қайшы);</li> <li>– «Көңіл күйді тексеру» жаттығуына арналған алдын ала дайындалған карточкалар немесе смайликтер.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                              | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                  | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу</b>                                     | 3 мин | Педагог-психолог баланы сабырлы әрі жылы шырайлы түрде қарсы алып, жұмысқа бағытталған ойын ортасын қалыптастырады және басты мақсат жарысу емес, сабырлылық, төзімділік пен бірлескен әрекет екенін түсіндіре отырып, «құрылысшылар командасы» бейнесін енгізеді. | <i>Бүгін бізде ерекше сабақ болады. Біз нағыз құрылысшылар командасына айналамыз. Бірақ біздің құрылысшылар жай құрылысшылар емес - олар сабырлы әрі төзімді құрылысшылар.</i> |
| <b>Қысқаша кіріспе жаттығу «Көңіл күйді тексеру»</b> | 2 мин | Балаға өзінің қазіргі көңіл күйіне көбірек сәйкес келетін карточканы немесе смайликті таңдау ұсынылады. Педагог-психолог ойын бейнесі арқылы баланың көңіл                                                                                                         | <i>Бүгін сен қандай құрылысшысың: асығыс құрылысшы, күңкілдек құрылысшы, сабырлы шебер әлде қиратушы ма?</i>                                                                   |

|                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |        | күйі мен ішкі жағдайын атауына көмектеседі.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Негізгі психологиялық-педагогикалық тапсырма «Нұсқаулық бойынша мұнараны бірге құрастырамыз»</b> | 15 мин | Педагог-психолог пен бала текшелерден, LEGO бөлшектерінен, стақандардан немесе басқа материалдардан бірлесіп құрылыс жасайды. Жұмыс қатаң түрде қадамдық нұсқаулық бойынша жүргізіледі. Педагог-психолог баланың нұсқауды тыңдау қабілетін, күте білуін, қателіктерге сабырмен қарауын және сәтсіздіктен кейін жұмысты жалғастыра алуын бақылайды. Жұмыс барысында маман баланың эмоциялық реакциясын бақылау үшін әдейі шағын қиындықтар немесе үзілістер енгізуі мүмкін. Өзін-өзі бақылау ерекшеліктері, қателікке реакциясы, көмек сұрауға дайындығы және бастаған ісін аяқтай алу қабілеті тіркеледі. | <i>Қазір біз мұнара тұрғызамыз, бірақ бір ереже бар: біз оны тек жоспар бойынша және сабырмен тұрғызамыз. Алдымен іргетасын таңда. Енді екі бөлшекті орналастыр. Асықпаймыз, алдымен тексереміз. Егер бір нәрсе құлап қалса - ештеңе етпейді, құрылысшылар жұмысты әрі қарай жалғастыра береді.</i>                        |
| <b>Жаттығу «Тоқта - ойлан - жаса»</b>                                                               | 8 мин  | Педагог-психолог баланың алдына «ТОҚТА», «ОЙЛАН», «ЖАСА» карточкаларын қойып, өзін-өзі бақылау алгоритмін түсіндіреді. Кейін балаға сабырлылық пен алдын ала жоспарлауды талап ететін қысқа тапсырмалар ұсынылады. Тапсырманы орындамас бұрын бала тоқтап, әрекет жоспарын дауыстап айтып, содан кейін ғана орындауға кірісуді үйренеді. Педагог-психолог импульсивті реакциялар немесе                                                                                                                                                                                                                   | <i>Білесің бе, мен бір қызық нәрсені байқадым: адам бір нәрсені өте тез жасағысы келгенде, кейде қолдары басынан бұрын жұмыс істей бастайды. Сонда қателіктер пайда болады, ашу келеді немесе «менің қолымнан келмейді» деген сезім туады. Бірақ сабырлы әрі мықты адамдардың бір құпия тәсілі бар. Олар бірден әрекет</i> |

|                                                                            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |       | қателіктер болған жағдайда баланы алгоритмге қайта бағыттап отырады.                                                                                                                                                                                                                                     | етпейді, алдымен үш сатыдан өтеді.<br><i>Бірінші саты - <b>ТОҚТА.</b> Бұл дегеніміз: бірден бастама, қолдарың тынықсын, ойың іске қосылсын.</i><br><i>Екінші саты - <b>ОЙЛАН.</b> Қазір не істеу керек? Неден бастаған дұрыс? Содан кейін ғана үшінші саты - <b>ЖАСА.</b> Бас жолды біліп тұрғанда, қолдарға жұмыс істеу әлдеқайда жеңіл болады.</i><br><i>Тоқтай тұр, біз бір сатыны өткізіп жіберген сияқтымыз. Қайтадан жасап көрейік: тоқта... ойлан... ал енді сабырмен жаса.</i> |
| <b>Бірлескен еңбекке негізделген шағын тапсырма «Пайдалы зат жасаймыз»</b> | 7 мин | Педагог-психолог пен бала бірге шағын практикалық бұйым жасайды: қарындаш салғыш, бетбелгі, қорапша немесе басқа қарапайым зат. Жұмыс ересек адам мен бала арасында бөлінеді. Негізгі мақсат - сабырлы бірлескен әрекет тәжірибесін қалыптастыру, төзімділікті дамыту және жұмысты соңына дейін жеткізу. | <i>Қазір біз бірге бір пайдалы зат жасаймыз. Мен бір бөлігін жасаймын, ал сен екінші бөлігін жасайсың. Мұнда асығу емес, жұмысты сабырмен соңына дейін аяқтау маңызды.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Қорытындылау</b>                                                        | 3 мин | Педагог-психолог балаға сабақ кезіндегі өзінің жағдайын талдауға, төзімділік пен өзін-өзі бақылау танытқан сәттерге назар аударуға көмектеседі. Негізгі назар                                                                                                                                            | <i>Бүгін не қиынырақ болды: күту ме, тыңдау ма, әлде ашуланбау ма? Қай жерде сен сабырлы шебер бола алдың?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                |       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |       | қателіктерге емес, баланың күш-жігері мен әрекет процесіне аударылады.                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| <b>Үй тапсырмасы</b><br><b>«Бір істі соңына дейін жеткізу»</b> | 2 мин | Балаға үйде бір шағын істі таңдап алып, оны сабырмен толық аяқтауға тырысу ұсынылады. Сонымен қатар өз эмоцияларын және тапсырманы тастап кеткісі келген сәттерді бақылау тапсырылады. | <i>Апта ішінде үйден бір кішкентай істі таңда да, оны сабырмен соңына дейін аяқтауға тырыс. Тек байқап жүр: оны тастап кеткің келді ме, әлде сабырмен жалғастыра алдың ба?</i> |

### №5 сабақ. Тақырыбы: «Үнемі асығатын жәудір туралы ертегі»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | Баланың өзін-өзі бақылау дағдыларын бекіту, импульсивті әрекетке бармас бұрын тоқтай білу қабілетін дамыту және күнделікті өмірлік жағдайларда мінез-құлқын ерікті түрде реттеу дағдыларын қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– баланың импульсивті әрекет жасауға деген күшті ниет пайда болған сәтті (тартып алу, сөзді бөлу, айқайлау, ренжу, күтуден бас тарту) байқай білуін қалыптастыру;</li> <li>– қауіпсіз ойын жағдайында өмірлік жағдаяттарды сахналау арқылы жағымсыз мінез-құлық реакциясын тоқтату дағдысын дамыту;</li> <li>– баланы бірден эмоцияға беріліп әрекет етудің орнына, мінез-құлықтың неғұрлым қолайлы тәсілін таңдауға үйрету;</li> <li>– өз әрекеттерінің өзі мен айналасындағылар үшін қандай салдары болуы мүмкін екенін түсіну қабілетін дамыту;</li> <li>– сюжеттік-рөлдік ертегі әрекеті арқылы өзін-өзі бақылау, еріктілік және сабырлылық элементтерін бекіту.</li> </ul> |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– кейіпкерлердің ойыншықтары немесе мүсіндер (Жәудір, Үкі, Қонжық, Қоян, Тиін), мұнара құрастыруға арналған текшелер немесе конструктор;</li> <li>– қимыл-қозғалыс жаттығуларына арналған кілемше немесе бос кеңістік;</li> <li>– тыныш фондық музыка;</li> <li>– Жәудірдің сөзі жазылған карточкалар (балаға арналған);</li> <li>– ертегі сюжетін ұйымдастыруға арналған шағын үстел немесе ойын алаңы.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                             | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сергіту жаттығуы «Кішкентай жәудір»</b>          | 5 мин  | Бала кілемшеге орналасады. Баяу әуеннің сүйемелдеуімен Педагог-психолог балаға өзін кішкентай марғау ретінде елестетуді ұсынады. Бала созылады, жуынады, аяқтарын ақырын қозғалтады, кілемшені «тырнайды». Жаттығудан кейін баланың назары денедегі тыныштық пен босаңсу сезіміне аударылады.                                                       | <i>Өзіңді жылы күннің астында жатқан кішкентай марғау деп елестет. Ақырын созылышы... Жәудір ешқайда асықпайды. Оның қимылдары жұмсақ әрі сабырлы.</i>                                               |
| <b>Ертегі ойынына кіріспе</b>                       | 3 мин  | Педагог-психолог ойыншық кейіпкерлерді көрсетеді: Жәудір, Үкі, Қонжық, Қоян және Тиін. Балаға Жәудір таңдап алып, ертегі барысында оны басқару ұсынылады. Педагог-психолог бүгін кейіпкерлердің асығыстықпен, ашумен және қиындықтармен күресуді үйренетінін түсіндіреді.                                                                           | <i>Бүгін біз ормандағы бір қызықты оқиғаға тап боламыз. Мұнда бәрін тез әрі бірден жасағанды жақсы көретін Жәудір өмір сүреді. Қане, оның басынан не өтетінін және нені үйрене алатынын көрейік.</i> |
| <b>Ертегі-терапиялық ойын: «Жәудірге не болды?»</b> | 15 мин | Педагог-психолог мүсіншелер мен конструктордың көмегімен ертегі сюжетін көрсетеді. Бала Жәудірдің рөлінде импульсивті әрекеттерді бейнелейді: бөлшектерді жұлып алады, асығады, ашуланады, жұмысын тастап кетеді. Педагог-психолог кейіпкердің мінез-құлқының салдарын талқылап, басқа кейіпкерлер мен Жәудірдің өзінің сезімдеріне назар аударады. | <i>Жәудірдің текшелерді қалай жұлып алатынын көрсетші... Мұнара құлаған кезде ол қалай ашуланады? Қалай ойлайсың, оның достары не сезінді? Жәудір жалғыз қалған кезде оған көңілдірек болды ма?</i>  |
| <b>Үкінің пайда болуы және үйрету сәті</b>          | 5 мин  | Сюжетке Үкі енгізіледі - ол Жәудірге тоқтауды, ойлануды және сабырмен                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Тоқта. Бір сәтке қимылдама. Қазір не істегің келіп</i>                                                                                                                                            |

|                                              |        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |        | әрекет етуді үйрететін кейіпкер. Бала жағдайларды қайта ойнап шығады, бірақ енді Үкінің кеңестерімен: кідіріс жасау, кезегін күту, әрекетпен емес, сөзбен айту.                                                                                               | <i>тұр? Асықпа. Алдымен қара, содан кейін жаса. Біреудің қолынан жұлып алудың орнына не істеуге болады?</i>                                                 |
| <b>Рөлдерді ауыстыру «Енді сен - Үкісің»</b> | 10 мин | Бала Үкі рөлін алады, ал Педагог-психолог импульсивті Жәудірді ойнайды. Педагог-психолог әдейі асығыстықты, ашулануды және күткісі келмейтін мінез-құлықты көрсетеді. Баланың міндеті - Жәудірді тоқтатып, оған сабырлы әрекет ету жолдарын ұсыну.            | <i>Қазір Жәудірге не айту керек? Оған асықпауға қалай көмектесуге болады? Ашуланып, бәрін тастап кеткеннің орнына не істеуге болады?</i>                    |
| <b>Қорытынды әңгіме</b>                      | 5 мин  | Педагог-психолог баламен бірге ертегіні, Жәудірдің мінез-құлқын және өзін-өзі бақылау тәсілдерін талқылайды. Сабақтың негізгі ережесі бекітіледі: алдымен тоқтау, содан кейін ойлану және тек содан кейін әрекет ету.                                         | <i>Жәудір асыққанда не болды? Ал ол сабырмен әрекет ете бастағанда ше? Қандай жағдайларда саған «тоқта - қара - сабырмен жаса» ережесі көмектесе алады?</i> |
| <b>Үй тапсырмасы</b>                         | 2 мин  | Балаға бір апта бойы бір нәрсеге бірден жауап бергісі келген, затты жұлып алғысы келген, күтуден бас тартқысы келген немесе істі тастағысы келген жағдайларды байқау ұсынылады. Осындай сәттерде Үкіні және оның өзін-өзі бақылау ережесін еске түсіру қажет. | <i>Егер бәрін бірден жасағың келсе немесе біреуге ашумен жауап бергің келсе, Үкінің не айтқанын есіңе түсір: тоқта, қара және сабырмен әрекет ет.</i>       |

### «Жәудірге не болды?» ертегісі

Бір орманда кішкентай **Жәудір** өмір сүріпті. Ол мейірімді, көңілді еді, достарымен ойнағанды жақсы көретін. Бірақ оның бір ерекшелігі бар болатын: ол бәрін бірден қалаушы еді. Бірден алу, бірден істеу, бірден қол жеткізу. Ал күтуді Жәудір мүлде ұнатпайтын.

Бір күні таңертең Жәудір алаңқайға келсе, онда Қонжық, Қоян және Тиін әдемі орман үйшігін салмақ болып жатыр екен.

Қонжық айтты:

- Достар, үйшікті кезекпен салайық. Сонда ол биік әрі берік болады.

Қоян басын изеді:

- Алдымен бір текшені Тиін қояды, содан кейін мен, одан кейін Қонжық, ең соңында Жәудір қояды.

Бірақ Жәудір олардың сөзін соңына дейін тыңдамады. Оның бірінші болып бастағысы келді. Жәудір тез арада бірнеше текшені бірден ала қойды.

- Мен өзім! Мен бәріңнен жылдам саламын!

Жәудір асығып, текшелерді бірінің үстіне бірін барған сайын жылдам қоя бастады. Бірақ кенеттен - ТАРС!

Мұнара құлап, текшелер алаңқайдың барлық жеріне шашылып кетті.

Тиін қорқып:

- Қап... бәрі құлап қалды... - деді.

Қонжық күрсініп:

- Біз мұны бірге жасағымыз келген еді, енді бәрін қайта бастауға тура келеді, - деді.

Біраз уақыттан кейін Қоян үйшікке арналған әдемі жылтыр терезе әкелді.

- Қараңдаршы, қандай әдемі бөлшек! Қазір оны қою кезегі менікі, - деді ол.

Жәудірге терезе қатты ұнады. Бірақ оның күткісі келмеді.

- Жоқ, мен қазір жасағым келеді!

Жәудір терезені Қоянның қолынан жұлып алды. Қоянның құлақтары бірден салбырап кетті.

- Маған ренішті болды... Мен де құрылысқа қатысқым келген, - деді ол.

Тиін ақырын ғана:

- Егер Жәудір бәрін өзіне ала берсе, ойнау қызық емес, - деді.

Қонжық шетке қарай ығысты.

- Бәлкім, әзірге ойнамай-ақ қояйық, - деді.

Алаңқай іші тынышталып қалды. Жәудір әдемі терезені қолында ұстап жалғыз тұрды.

Біраздан кейін достары Жәудірге жаңа тапсырма беруді ұйғарды - кішкентай мұнараны өз бетімен салу.

Жәудір құрылысты бастады. Бір текшені қойды, екіншісін қойды... ал үшінші текше қайта-қайта құлай берді.

Жәудір қабағын түйіп:

- Жасағым келмейді! Қолымнан келмейді! Бәрін тастаймын! - деді.

Қонжық Жәудірге қарап:

- Меніңше, біздің Жәудір жаман емес. Ол жай ғана қатты асығады, күтуді ұнатпайды және ерте ренжіп қалады, - деді.

Тиін қостап:

- Әрине, оған бәрін бірден емес, сабырмен жасауды үйрену керек шығар, - деді.

Қоян басын изеп:

- Сонда үйшіктер де берік болады, жанында достары да көбірек болады, - деді.

## №6 сабақ. Тақырыбы: «Денедегі тыныштық»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | Баланың дене арқылы өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру, бұлшықет және эмоциялық шиеленісті төмендету, баяулай білу, өз денесін сезіну және импульсивті әрекеттерді бақылау қабілетін дамыту.                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– балаға денедегі шиеленіс пен қозудың белгілерін саналы түрде байқауға көмектесу;</li> <li>– денені қысылған күйден босаңсыған күйге ауыстыру дағдысын қалыптастыру;</li> <li>– ойын түріндегі қимыл-қозғалыс жаттығулары арқылы тоқтай білу, сақтық, сенім және ерікті бақылау дағдыларын дамыту;</li> <li>– денеге бағытталған әдістер арқылы ішкі шиеленістің жалпы деңгейін төмендету.</li> </ul> |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– қимыл-қозғалыс жаттығуларына арналған кілемше немесе жұмсақ төсеніш;</li> <li>– «Жартас» бағытын ұйымдастыруға арналған жұмсақ модульдер, жастықтар, текшелер немесе орындықтар;</li> <li>– көзге тағылатын таңғыш;</li> <li>– тыныш фондық музыка;</li> <li>– денеге бағытталған жаттығуларды орындауға арналған қауіпсіз әрі кең бос кеңістік.</li> </ul>                                          |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                   | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сергіту жаттығуы «Тікенекті кірпі»</b> | 5 мин | Педагог-психолог балаға өзін қорқып қалған кішкентай кірпі ретінде елестетуді ұсынады. Бала денесін қатты жиырып, қолдары мен басын жасырып, бұлшықеттерін ширықтырады. Бірнеше секундтан кейін Педагог-психолог «кірпіге» босаңсуды, жазылуды мен созылуды ұсынады. Жаттығу шиеленісу мен босаңсуды алмастыра отырып бірнеше рет қайталанады. | <i>Қазір кірпі бір сыбдырды естіп, қорқып қалды. Ол тез ғана кішкентай тікенекті домалаққа айналады, аяқтарын жасырады, арқасын ширықтырады, өзін өте кішкентай етеді. Ал енді қауіп өтіп кетті. Кірпі қайтадан жазыла алады, күнге қарай созыла алады, арқасын түзей алады, аяқтарын созып, жайлап тыныс алады. Көрдің бе, дене кейде тікенекті әрі ширыққан бола алады,</i> |

|                                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>ал содан кейін қайтадан жұмсақ әрі тыныш күйге оралады.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ойын жаттығуы<br/>«Мен сияқты жаса»</b>             | 7 мин    | Педагог-психолог балаға әртүрлі қимылдарды көрсетіп, сонымен қатар ауызша нұсқау береді. Алдымен нұсқаулар мен қимылдар сәйкес келеді, кейін Педагог-психолог әдейі шатастыра бастайды: бір қимылды көрсетіп, басқа әрекетті айтуы мүмкін. Баланың міндеті - автоматты түрде көрген қимылды қайталамай, сөздік нұсқауға сүйену және импульсивті әрекетті бақылау. | <i>Қазір мен қимылдарды көрсетемін және не істеу керегін айтамын. Бірақ өте мұқият тыңдау керек, өйткені кейде менің сөзім мен қимылым әртүрлі болады. Көз көргенді емес, құлақ естігенді жасау керек. Асықпа. Алдымен тыңда, содан кейін ойлан және тек содан кейін жаса.</i>                                                                                  |
| <b>Сенімділік пен баяулауға арналған ойын «Жартас»</b> | 8-10 мин | Кабинетте жұмсақ заттар мен кедергілердің арасында қауіпсіз маршрут ұйымдастырылады. Балаға көзін таңып байлайды. Педагог-психологтің ауызша нұсқаулары бойынша бала өте баяу жүріп, мұқият қозғалып, кедергілерге тимеуге тырысады. Өткеннен кейін қысқаша сезімдері мен қиындықтары талқыланады.                                                                | <i>Өзіңді кішкентай қайық деп елестет, ал айналаңда үлкен тастар бар. Сенің міндетің – солардың арасынан өтіп, ешқайсысына тимеу. Мұнда тез жүгіруге болмайды. Мұнда сабырмен жүру және тыңдау керек. Бір қадам алға... сәл солға... тоқта... енді ақырын оңға... өте абайлап. Қай кезде тезірек кеткің келді? Қандай нәрсе саған мұқият жүруге көмектесті?</i> |
| <b>Денеге бағытталған ойын «Көлік жуу»</b>             | 7 мин    | Егер бала тактильді контактке келіссе, Педагог-психолог баланың иығы, қолы, арқасы және басына алақанмен жұмсақ әрі абайлап әсер етеді, қимылдарды тыныш                                                                                                                                                                                                          | <i>Қазір сен көп жұмыс істеген, қатты шаршаған және шаң басқан көліксің. Ал мен – көлік жуатын адаммын. Шатырын жуамыз... есіктерін жуамыз...</i>                                                                                                                                                                                                               |

|                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |       | сөздермен сүйемелдейді. Егер бала жанасуға дайын болмаса, өзін-өзі тыныштандыру нұсқасы орындалады, онда бала Педагог-психологтің нұсқауы бойынша қимылдарды өзі қайталайды.                                       | дөңгелектерін жуамыз... шаңын үрлеп түсіреміз... көлік таза, жылы және тыныш күйге келеді.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Қорытынды босаңсу жаттығуы «Қызыққұмар Варвара»</b> | 5 мин | Бала кілемшеге ыңғайланып отырады. Педагог-психолог бас пен мойынға арналған қимылдарды баяу көрсетеді, ал бала оларды ырғақты мәтінге сәйкес қайталайды. Барлық қимылдар баяу, жұмсақ және күш салмай орындалады. | <i>Қызыққұмар Варвара солға қарайды, оңға қарайды... сосын алдыға қарайды - енді аздап демалады. Мойны ширықпаған, ол босаңсыған.</i><br><i>Қызыққұмар Варвара бәрінен биікке - жоғары қарайды... қайтадан бастапқы қалыпқа келеді - босаңсу жағымды. Ал енді төмен қарайық... мойын бұлышықеттері ширығады... қайтадан бастапқы қалыпқа келеміз - босаңсу жағымды.</i> |
| <b>Сабақ қорытындысы</b>                               | 3 мин | Педагог-психолог баламен жаттығулардан кейінгі дене сезімдерін талқылайды, денедегі және эмоциялық жағдайдағы өзгерістерге назар аударуға көмектеседі.                                                             | <i>Қай жаттығу денеңнің тынышталуына көбірек көмектесті? Қазір денеңнің қай жері сабақтың басындағыдан жұмсағырақ сезіледі? Саған бәрінен көбірек не ұнады?</i><br><i>Бүгін біз дененің де көмектесе алатынын көрдік: ол тоқтай алады, босаңси алады және тыныштала алады.</i>                                                                                          |
| <b>Үй тапсырмасы</b>                                   | 2 мин | Балаға таңертең ұйқыдан тұрғаннан кейін «Тікенекті кірпі» жаттығуын орындау                                                                                                                                        | <i>Таңертең ұйқыдан тұрған соң өзіңді кішкентай кірпі деп елестет. Алдымен ол</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |  |                                                                               |                                                                                                   |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | ұсынылады: алдымен денесін ширықтырып, содан кейін босаңсып, жайлы тыныс алу. | қорқып, жиырылып қалады, кейін қауіптің өтіп кеткенін түсініп, босаңсиды және жайлап тыныс алады. |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

## №7 сабақ. Тақырыбы: «Денеге бағытталған түзету»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | денеге бағытталған, қимыл-қозғалыс және сенсомоторлық жаттығулар арқылы ерікті бақылауды, зейінді, дене қимылдарын ұстай білуді және импульсивті реакцияларды басқару дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– баладағы бұлшықет және эмоциялық шиеленісті төмендету;</li> <li>– зейінді жылдам ауыстыру және автоматты қимылдарды тежей білу қабілетін дамыту;</li> <li>– ойын әрекеті жағдайында сабырлылықты, табандылықты және өз денесін бақылау дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>– өзін білдірудің және өзін-өзі бақылаудың вербалды емес тәсілдерін дамыту.</li> </ul>                                           |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– сабақ өткізуге арналған кілемше;</li> <li>– сұрыптауға арналған ұсақ заттар (түймелер, үрме бұршақ, әртүрлі пішіндегі макарондар);</li> <li>– пластикалық стақан;</li> <li>– мойны жіңішке бөтелке;</li> <li>– сұрау жаттығуларына арналған шағын ойыншықтар немесе заттар (доп, қарындаш, қорапша және т.б.);</li> <li>– қимыл-қозғалыс ойындарын өткізуге арналған кабинеттегі бос кеңістік.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                            | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                          | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Босаңсу жаттығуы «Жылы күн»</b> | 5 мин | Бала кілемшеге ыңғайланып отырады немесе жатады. Бейнелі нұсқаулар арқылы денені біртіндеп босаңсыту жаттығуын орындайды. Педагог-психолог баланың назарын кезекпен маңдайына, бетіне, иықтарына, қолдарына, арқасына және | <i>Көзіңе елестет: саған жұмсақ әрі жылы күн сәулесі түсіп тұр. Ол маңдайыңа тиеді - маңдайың тынышталады. Бетіңе тиеді - бетің демалады. Иықтарыңа тиеді - иықтарың төмен түсіп, босаңсиды. Күн сәулесі қолдарыңмен,</i> |

|                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |         | аяқтарына бағыттайды. Бала тыныш тыныс алып, жылу мен босаңсуды сезінуге тырысады.                                                                                                                                                                                                                                                | алақандарыңмен, арқаңмен, аяқтарыңмен сырғып өтеді. Бүкіл денең жылы, жұмсақ әрі тыныш бола түседі. Тынысыңның баяу және бірқалыпты болып жатқанын сезін.                                                                          |
| <b>Алдыңғы сабақты еске түсіру</b>                                | 3-5 мин | Алдыңғы жаттығулар туралы қысқаша әңгіме жүргізіледі. Педагог-психолог балаға не істегендерін, не сәтті шыққанын және не ұнағанын еске түсіруге көмектеседі. Қажет болған жағдайда бала жаттығулардың бірін көрсетеді.                                                                                                            | Дене жаттығуларының қайсысы есіңде қалды? Саған босаңсуға не көмектесті? Үйде ашуланғанда немесе асыққанда қандай да бір жаттығуды қолданып көрдің бе? Қаласаң, есіңде ерекше қалған жаттығуды көрсет.                             |
| <b>Зейін мен тежелуді дамыту ойыны «Алыптар мен ергежейлілер»</b> | 7 мин   | Бала белгі бойынша қимыл жасайды. «Ергежейлілер» деген сөзді естігенде - тез отырып қалады. «Алыптар» деген сөзді естігенде - аяқтың ұшына тұрады немесе секіреді. Кейін педагог-психолог шатастыру үшін басқа сөздерді айтып немесе қате қимылдар көрсетіп отырады. Бала автоматты түрде әрекет етпей, мұқият тыңдауды үйренеді. | Мен «ергежейлілер» дегенде - тез отырып қаламыз. Ал «алыптар» дегенде - аяқтың ұшына биік тұрамыз. Өте мұқият тыңда. Көзіңмен емес, құлағыңмен тыңда. Енді мен кейде әдейі шатастырамын, бірақ сен тек дұрыс сөзге ғана жауап бер. |
| <b>Сенсомоторлық жаттығу «Күлбике»</b>                            | 10 мин  | Бала ұсақ заттарды берілген ереже бойынша сұрыптайды: ірі заттарды стақанға, ұсақ заттарды бөтелкеге салады. Жұмыс асықпай, тыныш орындалады. Педагог-психолог                                                                                                                                                                    | Бүгін сен барлық заттарды мұқият әрі ұқыпты сұрыптауы керек. Күлбике боласың. Үлкен заттарды стақанға саламыз, ал кішкентайларын                                                                                                   |

|                                                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              |       | баланың жұмыс қарқынын, ұқыптылығын, импульсивтілігін және қателіктерге реакциясын бақылайды.                                                                                                                                                                            | <i>бөтелкеге саламыз. Асықпа, алдымен қарап ал, содан кейін ғана қайда салу керегін шеш.</i>                                                                                                                                                                         |
| <b>Ойын<br/>«Ұзын құйрық»</b>                                | 7 мин | Бала бөлменің ортасында тұрады. Педагог-психолог жануарлардың аттарын атайды. Егер жануардың құйрығы ұзын болса, бала қозғалады, ал құйрығы қысқа немесе мүлде болмаса, бірден қозғалмай қалады. Бұл жаттығу тұрақты бақылауды және зейінді ауыстыра білуді талап етеді. | <i>Егер жануардың құйрығы ұзын болса - қозғалуға болады. Егер құйрығы қысқа немесе мүлде болмаса - бірден қозғалмай қатып қалу керек. Мұқият тыңда, жорамалдама, тек тыңда.</i>                                                                                      |
| <b>Коммуникативтік жаттығу<br/>«Ойыншықты сұра» (сөзсіз)</b> | 8 мин | Бала заттарды сөз қолданбай, тек ым-ишара, мимика және дене қимылдары арқылы сұрайды. Педагог-психолог тек түсінікті өтініштерге жауап береді. Жаттығу импульсивті мінез-құлықты тежеуді (бірден алып қоймай, сұрай білуді) дамытуға бағытталған.                        | <i>Алдымен сөйлеуге болмайды. Затты тек көзіңмен, қолыңмен және ым-ишара арқылы сұрап көр. Не қалайтыныңды көрсет. Сөзсіз қалай түсіндіруге болатынын ойлан. Мен сенің өтінішіңді түсінуім үшін тағы бір рет байқап көр.</i>                                         |
| <b>Сабақ қорытындысы</b>                                     | 3 мин | Қысқаша талқылау жүргізіледі: не қиын болды, қай жерде өзін көбірек бақылауға тура келді, не жақсы шықты.                                                                                                                                                                | <i>Бүгін қай жерде асықпау ең қиын болды? Қай ойында өзіңді көбірек бақылауға тура келді? Сабақтың басымен салыстырғанда не жақсырақ шықты? Бүгін сен тек қимыл жасауды ғана емес, сонымен қатар тоқтай білуді, тыңдауды және бәрін сабырмен орындауды үйрендің.</i> |

## №8 сабақ. Тақырыбы: «Менің жеңістер күнім»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | түзету жұмыстары курсың эмоциялық тұрғыдан аяқтау, қалыптасқан өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу дағдыларын бекіту, баланың өз мүмкіндіктеріне деген сенімін арттыру, демалыс кезеңіне арналған жеке ұсыныстар қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <p>балада жетістікке жеткені және жүріп өткен жолының маңыздылығы туралы жағымды сезім қалыптастыру;</p> <p>– өз мінез-құлқы мен эмоцияларындағы өзгерістерді түсінуге көмектесу;</p> <p>– тыныштану мен өзін-өзі бақылаудың жеке тәсілдерін бекіту;</p> <p>– балаға жаз мезгілінде өздігінен қолдануға болатын қарапайым тапсырмалар мен жадынамаларды беру.</p>                                                                                 |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>   | <p>– дағдылар жазылған карточкалар («Мен жасай аламын...»);</p> <p>– шағын қорапша немесе конверт («Жеңістер қорабы»);</p> <p>– диплом, мақтау қағазы немесе медаль;</p> <p>– стикерлер;</p> <p>– қағаз парақтары және қаламдар немесе қарындаштар;</p> <p>– «саяхатқа» арналған карточкалар немесе іздер;</p> <p>– жазғы кезеңге арналған жадынамалар («Тыныштықтың жазғы чемоданы»);</p> <p>– қалауы бойынша: әуе шары немесе шағын сыйлық.</p> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                            | Уақыт     | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                    | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Салтанатты қарсы алу<br/>«Бүгін ерекше күн»</b> | 3-5 минут | Педагог-психолог баланы мерекелік көңіл күйде қарсы алады (жапсырма, шар, карточка, медаль). Сабақтың маңыздылығы мен курстың аяқталуын сезіндіру мақсаты көзделеді. | <i>Бүгін бізде жай ғана сабақ емес. Бүгін - осы уақыт ішінде нені үйренгеніңді еске түсіретін күн. Бұл - сенің жеке жеңістер күнің. Бүгін сен өзіңнің қандай жолдан өткеніңді көресің.</i> |
| <b>Босаңсыту жаттығуы<br/>«Күн оянады»</b>         | 3 минуты  | Жеңіл дене жаттығулары: қолды көтеру, созылу, иықты босаңсыту, тыныс алу. Тыныш және жайлы күй қалыптастырылады.                                                     | <i>Қолдарыңды жоғары көтер, күн сәулелерін созып жатқандай бол. Енді жайлап төмен түсір. Терең тыныс ал. Қол саусақтарыңды сілкіп ал. Иықтарыңды жаз. Жымиып көр. Денеңнің қалай</i>       |

|                                             |          |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |          |                                                                                                                                                                                                  | <i>тынышталып келе жатқанын сезін. Бүгін біз сенің ішінде өмір сүретін барлық тыныш күштерді еске түсіреміз.</i>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ойын-саяхат<br/>«Батырдың 12 қадамы»</b> | 10 минут | Еденге немесе үстелге қадамдарды білдіретін карточкалар қойылады. Бала сұрақтарға жауап беріп, әр жауаптан кейін бір қадам алға жылжиды. Жаттығу баланың өз жетістіктерін түсінуіне көмектеседі. | <i>Біздің сабақтарымызда саған не ұнады?<br/>Не қиын болды?<br/>Қазір нені бұрынғыдан жақсырақ істей аласың?<br/>Қай кезде сабырлырақ бола бастадың?<br/>Ашулана бастағанда саған не көмектеседі?<br/>Бір нәрсе шықпай қалса не істеу керек?<br/>Өзіңнің қай қасиетіңді мақтан тұтасың?<br/>Қарашы, сен қанишама қадам жасадың. Сен өсіп келесің.</i> |
| <b>Жаттығу<br/>«Менің жеңістер қорабым»</b> | 10 минут | Қорапқа меңгерілген дағдылар жазылған карточкалар салынады. Әр карточка талқыланып, баланың өмірлік тәжірибесімен байланыстырылады.                                                              | <i>Мен тоқтай білемін.<br/>Мен ойлана білемін.<br/>Мен күте білемін.<br/>Мен өз ойымды сөзбен жеткізе білемін.<br/>Мен өз денемді тыныштандыра білемін.<br/>Мен қайтадан әрекет жасап көре білемін.<br/>Есіңде ме, біз осының бәрін қалай үйрендік?<br/>Бұл дағдылар саған қай кезде көмектесті?</i>                                                  |
| <b>Жеке мереке<br/>«Батырды марапаттау»</b> | 5 минут  | Балаға диплом немесе медаль табысталады. Оның нақты жетістіктері атап өтіледі.                                                                                                                   | <i>Мен сенің өзіңе деген зейініңнің артқанын атап өткім келеді. Сен жиі тоқтап, ойлана бастадың. Қиындық туындағанда бірден бас тартып кетпеуді үйрендің. Бұл - сенің өз еңбегіңнің нәтижесі.</i>                                                                                                                                                     |

|                                                          |            |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Тыныштықтың жазғы чемоданы» тапсыру</b>              | 8-10 минут | Балаға жаз мезгілінде өздігінен қолдануға арналған жадынамалар мен материалдар беріледі. Оларды қалай пайдалану керектігі бірге талқыланады. | <i>Бұл - сенің «Тыныштықтың жазғы чемоданың». Мұнда ашуланғанда немесе шаршағанда не істеуге болатыны туралы пайдалы кеңестер бар. Қалаған кезіңде осы кеңестерді өзің пайдалана аласың.</i> |
| <b>Қорытынды әңгіме «Өзіммен бірге не алып кетемін?»</b> | 3-5 минут  | Бала сабақтардан не есте сақтағанын және нені үйренгенін қорытындылайды.                                                                     | <i>Біздің сабақтарымыздан өзіңмен бірге нені алып кетесің? Саған ең қатты не есте қалды? Сенің ең мықты жаңа дағдың қандай? Сен үйренгеннің бәрі енді әрқашан өзіңмен бірге болады.</i>      |
| <b>Қоштасу рәсімі</b>                                    | 2 минуты   | Сабақтарды символикалық түрде аяқтау (қол алысу, жапсырма беру, алақан соғу, шағын сыйлық табыстау).                                         | <i>Біздің сабақтарымыз аяқталды, бірақ сенің көмекшілерің өзіңмен бірге қалады. Енді олар сенің ішкі әлеміңде өмір сүреді. Сен бәрін жақсы орындадың.</i>                                    |

| <b>Бөлім</b>               | <b>Мазмұны</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Күтілетін нәтижелер</b> | <p>Білім алушыда мазасыздық пен эмоционалдық шиеленіс деңгейінің төмендеуі, өзін-өзі реттеу және мінез-құлқын ерікті түрде бақылау дағдыларының дамуы күтіледі.</p> <p>Өзінің эмоционалдық жағдайларын танып-білу және оларды атай алу бойынша бастапқы дағдылардың қалыптасуы, сондай-ақ күйзеліс жағдайларында қарапайым өзін-өзі қолдау тәсілдерін қолдана білуі болжанады.</p> <p>Зейіннің тұрақтылығының артуы, импульсивті реакциялардың азаюы және құрдастарымен әрі ересектермен өзара әрекет ету сапасының жақсаруы күтіледі.</p> |

## Түзете-дамыту бағдарламасының нәтижелілігін қорытынды талдау

| Бөлім                          | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мониторинг және бағалау</b> | Тиімділікті бағалау динамикалық бақылау, сабақтардағы мінез-құлық көріністерін талдау, педагогтің кері байланысы және білім алушының ішінара рефлексиясы негізінде жүргізілді. Бағдарламаны іске асыру барысында ерікті бақылаудың біртіндеп жақсаруы, импульсивтіліктің төмендеуі, фрустрациялық жағдайларға төзімділіктің артуы тіркелді. Кейбір кезеңдерде эмоционалдық шамадан тыс жүктеме жағдайларында қиындықтар сақталғанымен, бала ересек адамның қолдауымен тепе-теңдік күйіне қайта орала алады.                                                        |
| <b>Қорытынды</b>               | Бағдарламаны іске асыру ішінара тұрақты оң нәтижелерді көрсетеді. Ең айқын өзгерістер эмоциялық реттеу және өзін-өзі бақылаудың бастапқы дағдылары саласында байқалады. Білім алушы түзету жұмыстарына белсенді қатысып, тапсырмаларға қызығушылық танытады және біртіндеп меңгерген стратегияларды күнделікті жағдайларда қолдана бастайды. Қол жеткізілген нәтижелерді бекіту үшін қалыптасқан дағдыларды оқу және әлеуметтік ортаға көшіруге баса назар аудара отырып, жұмысты жалғастыру, сондай-ақ ересек адамның сыртқы қолдауын біртіндеп азайту ұсынылады. |

## 1-4 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ТОПТЫҚ ТҮЗЕТЕ-ДАМЫТУ БАҒДАРЛАМАСЫ

**БЕКІТЕМІН**

«» КММ Директоры

\_\_\_\_\_ (ТАӘ)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ ж.

**4 «А» сынып (сынып, литер көрсетіледі) оқушыларына арналған топтық түзете-дамыту бағдарламасы**

**Педагог-психолог: ТАӘ**

**202\_ (бағдарламаны іске асыру жылы)**

| Бөлім                                     | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Түсіндірме жазба</b>                   | Бағдарлама педагогтер мен ата-аналардың өтініштері негізінде әзірленді. Бұл өтініштер сыныптағы психологиялық ахуалдың нашарлауына, қақтығыстарға, сөздік агрессияның және буллингтік мінез-құлық көріністерінің пайда болуына байланысты болды. Психологиялық-педагогикалық зерттеу сыныптың микротоптарға бөлінгенін, ұйымшылдық деңгейінің төмендігін және сындарлы өзара әрекет етудегі қиындықтарды анықтады. Осы жағдай топтық түзете-дамыту жұмыстарының қажеттілігін негіздеді. |
| <b>Мәселенің қысқаша сипаттамасы</b>      | Сыныпта тұлғааралық қақтығыстар, өзара реніштер, сөздік агрессия, елеуі және буллингтің жекелеген көріністері байқалады. Кейбір оқушыларда эмоционалдық реактивтілік, импульсивтілік, өзін-өзі бақылаудың қиындығы және қарым-қатынас дағдыларын жеткіліксіз дамуы анықталған. Диагностика нәтижелері ұжымдағы ұйымшылдық деңгейінің төмендігін және психологиялық қауіпсіздік сезімінің азайғанын көрсетті.                                                                            |
| <b>Түзету жұмысының өзектілігі</b>        | Бағдарлама сынып ішіндегі тұлғааралық шиеленісті азайтуға, буллингтің алдын алуға және сыныптағы психологиялық ахуалды жақсартуға бағытталған. Бұл жұмыс 4-сыныпта ерекше маңызды, себебі бұл орта буынға өту алдындағы өтпелі кезең. Осы кезеңде ынтымақтастық дағдыларын, сыйластыққа негізделген қарым-қатынасты және жанжалды бейбіт жолмен шешу қабілеттерін қалыптастыру аса қажет.                                                                                               |
| <b>Бағдарламаның мақсаты</b>              | Қақтығыстылық деңгейін және тұлғааралық шиеленісті төмендету, буллингтік мінез-құлықтың алдын алу, сындарлы қарым-қатынас дағдыларын дамыту және оқушылардың топтық ұйымшылдығын арттыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Бағдарламаның міндеттері:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– қақтығысты және агрессивті өзара әрекет ету түрлерін азайту;</li> <li>– буллингтің және әлеуметтік оқшауланудың алдын алу;</li> <li>– эмпатияны және сындарлы қарым-қатынас дағдыларын дамыту;</li> <li>– өзін-өзі бақылау және жанжалды бейбіт жолмен шешу дағдыларын дамыту;</li> <li>– сынып ұжымындағы сенім мен ұйымшылдықты арттыру.</li> </ul>                                                                                          |
| <b>Түзете-дамыту жұмысының бағыттары:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– эмоционалдық-тұлғалық бағыт;</li> <li>– мінез-құлықтық бағыт;</li> <li>– коммуникативтік бағыт;</li> <li>– әлеуметтік-топтық бағыт</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### Бағдарламаны іске асыру шарттары

Бағдарлама топтық формада жүзеге асырылады және 4-сынып оқушыларына арналған. Түзете-дамыту жұмысы диагностикалық кезең

аяқталғаннан кейін және сыныптағы әлеуметтік-психологиялық жағдайға талдау жүргізілген соң, оқу жылы бойы өткізіледі.

| Кезең            | Сабақ саны | Кезеңнің мазмұны                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қыркүйек</b>  | <b>0</b>   | Диагностикалық-ұйымдастыру кезеңі. Сыныпты бақылау, педагогтер мен ата-аналардан ақпарат жинау, тұлғааралық қатынастар мен топтық ұйымшылдық деңгейін психологиялық-педагогикалық диагностикалау. Түзете-дамыту сабақтары жүргізілмейді. |
| <b>Қазан</b>     | <b>1</b>   | Бағдарламаны іске асырудың басталуы. Топтық түзете-дамыту жұмысының басталуы, бірлескен іс-әрекетке бастапқы сенім мен қатысуды қалыптастыру.                                                                                            |
| <b>Қараша</b>    | <b>1</b>   | Жұмысты жалғастыру. Өзара әрекет ету дағдыларын дамыту және тұлғааралық қатынастардағы шиеленісті бастапқы төмендету.                                                                                                                    |
| <b>Желтоқсан</b> | <b>1</b>   | Топтық өзара әрекет ету дағдыларын бекіту, ұжымға тиесілілік сезімін күшейту.                                                                                                                                                            |
| <b>Қаңтар</b>    | <b>1</b>   | Қалыптасқан дағдыларды қолдау, топ ішінде сындарлы қарым-қатынас тәсілдерін дамыту.                                                                                                                                                      |
| <b>Ақпан</b>     | <b>1</b>   | Ынтымақтастық және өзін-өзі реттеу дағдыларын пысықтау тұлғааралық жағдайларда.                                                                                                                                                          |
| <b>Наурыз</b>    | <b>1</b>   | Топтық процестерді тұрақтандыру, оқушылар арасындағы жағымды өзара әрекет етуді нығайту.                                                                                                                                                 |
| <b>Сәуір</b>     | <b>1</b>   | Түзете-дамыту жұмысының белсенді кезеңі, сындарлы қарым-қатынас дағдыларын тереңдету және қақтығыстылықты төмендету.                                                                                                                     |
| <b>Мамыр</b>     | <b>1</b>   | Бағдарламаның қорытынды кезеңі. Нәтижелерді талдау, қорытындылау, топтық ұйымшылдықты бекіту.                                                                                                                                            |

Түзете-дамыту сабақтары негізінен сынып кабинетінде немесе топтық жұмысты шеңбер түрінде ұйымдастыруға, қозғалысқа негізделген командалық жаттығулар мен бірлескен ойын тапсырмаларын өткізуге мүмкіндік беретін кең оқу бөлмесінде жүргізіледі. Қажет болған жағдайда кейбір сабақтар немесе олардың жекелеген элементтері спорт залында, акт залында, мектеп аумағында немесе ауа райы қолайлы болған жағдайда ашық ауада өткізілуі мүмкін.

Сабақтарды ұйымдастыру мектеп әкімшілігімен және сынып жетекшісімен алдын ала келісу арқылы жүзеге асырылады. Өткізу уақытын жоспарлау кезінде оқу жүктемесі төмен кезеңдерді (сынып сағаты, сабақтан тыс іс-шаралар, шығармашылық пәндер) таңдау ұсынылады, бұл негізгі пәндерді меңгеруге зиян келтірмей бүкіл сыныптың қатысуын қамтамасыз етеді. Сабақтарды оқу күні аяқталғаннан кейін өткізу ұсынылмайды, себебі бұл оқушылардың жұмысқа қабілеттілігі мен топтық белсенділігінің төмендеуіне әкелуі мүмкін.

## САБАҚТАРДЫҢ ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

### №1 сабақ. Тақырыбы: «Біз бір-бірімізді жаңадан танимыз»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | Сыныптағы тұлғааралық шиеленісті төмендету, топтық өзара әрекет ету үшін қауіпсіз орта құру, оқушылар арасында бірлесіп жұмыс істеудің бастапқы жағымды тәжірибесін және сенімді қарым-қатынасты қалыптастыру                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– балалар арасындағы қысылу, сақтық және эмоционалдық шиеленіс деңгейін төмендету;</li> <li>– оқушылардың қалыптасқан кіші топтардан тыс жаңа танысуына жағдай жасау;</li> <li>– ойын түріндегі әрекет арқылы бір-біріне деген қызығушылықты дамыту;</li> <li>– сенімнің алғашқы элементтерін, қимыл үйлесімділігін және топтық бірлікті қалыптастыру;</li> <li>– балаларды әрі қарайғы түзете-дамыту жұмыстарына дайындау.</li> </ul> |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– алаңды белгілеуге арналған конустар/бағдарлар;</li> <li>– маршрутты белгілеуге арналған ленталар немесе ұсақ заттар;</li> <li>– қажет болған жағдайда: жүргізушінің белгі беруіне арналған ысқырық немесе қоңырау;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Өткізу орны</b>          | ашық ауада өткізілетін сабақ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                 | Уақыт   | Жаттығудың барысы                      | Педагог-психологтің сөзі                                                  |
|-------------------------|---------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сергіту жаттығуы</b> | 5-7 мин | Балалар педагог-психологтің қимылдарын | <i>Қазір мен әртүрлі қимылдарды көрсетемін, сендер тез менің артымнан</i> |

|                                             |         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Күлкілі қайталағыш»</b>                 |         | қайталайды. Бір «тыйым салынған» қимыл бар. Егер бала қателессе - ойыннан шықпайды, тек күлкілі қимыл жасап, ойынды жалғастырады.                    | <i>қайталайсыңдар. Бірақ бір ереже бар - қолды басқа қоюға болмайды. Егер біреу байқамай осы қимылды жасап қойса, ол ойыннан шықпайды, тек басының үстінде күлкілі шапалақ жасап, ойынды жалғастырады</i> |
| <b>Жаттығу «Күтпеген кездесулер пойызы»</b> | 7 мин   | Балалар «пойыз» болып тұрады. «Тоқта» белгісі берілгенде алдыңғы қатысушылар бір-бірімен танысады, кейін жұптар ауысып отырады.                      | <i>Қазір біз көңілді пойызға айналамыз. Мен “Тоқта, бұзылу!” дегенде алдыңғы вагондар бір-біріне бұрылып, танысады. Сосын пойыз қайта жүреді де, жаңа достармен кездеседі</i>                             |
| <b>Жаттығу «Тұсбағдармен серуен»</b>        | 10 мин  | Жұппен: бір бала көзін жұмады («турист»), екіншісі («тұсбағдар») кедергілер арқылы жетелейді, иықтан жеңіл бағыттап отырады. Сосын рөлдер ауысады.   | <i>Бұл жарыс емес. Біздің міндетіміз - серіктесті қауіпсіз әрі тыныш жүргізу. “Тұсбағдар” иық арқылы бағыт береді, ал “турист” сеніп, баяу қозғалады.</i>                                                 |
| <b>Ойын «Кішкентай елестер»</b>             | 5-7 мин | Балалар «елес» болып ойнайды, «у-у-у» дыбысын шығарады, дыбыс қарқыны педагог-психологтің шапалағына байланысты өзгереді. Кейін тыныш күйге оралады. | <i>Қазір біз мейірімді елестерге айналамыз. Егер шапалақ жай болса - дыбыс та жай, қатты болса - қатты. Кейін елестер ұшып кетеді де, біз қайтадан өз қалпымызға келеміз.</i>                             |
| <b>Релаксация «Күнге созыламыз»</b>         | 5 мин   | Балалар баяу жоғары созылады, қолдарын, иықтарын босаңсытады, тыныс алу жаттығуларын орындайды.                                                      | <i>Біз жаңбырдан кейінгі гүлдерміз деп елестетіңдер. Күн шықты, біз соған қарай созыламыз. Күн иықты, алақанды, аяқты жылытады - дене жеңіл әрі тыныш болады.</i>                                         |
| <b>Рефлексия «Бір сөзбен»</b>               | 3-4 мин | Әр бала өз көңіл күйін немесе сабақ туралы әсерін бір сөзбен айтады.                                                                                 | <i>Қазір бір сөзбен айт: сен қандай күйдесің? Немесе бүгін не есте қалды?</i>                                                                                                                             |

|                                                                    |         |                                                                            |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Үй тапсырмасы</b><br><b>«Менің көңілсіз күнімнің себептері»</b> | 2-3 мин | Балалар бір апта ішінде көңіл күйін бұзатын себептерді жазады (10 тармақ). | <i>Апта бойы үйде немесе мектепте көңіл күйіңнің неліктен бұзылатынын жазып жүріңдер. Келесі сабақта бірге талдаймыз.</i> |
|--------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## №2 сабақ. Тақырыбы: «Біз – бір пазл»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Бағыты</b>               | біртіндеп әр оқушының құндылығын түсіну, сынып ішіндегі микротоптар арасындағы жасырын шиеленісті азайту, бірлесіп әрекет етудің бастапқы тәжірибесін қалыптастыру                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | Балаларға өзара қарым-қатынастағы қиындықтарды жұмсақ түрде ұғынуға жағдай жасау және сыныпты әрбір мүшесі маңызды біртұтас ұжым ретінде қабылдауын дамыту                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоционалдық сақтықты және бұлшықет кернеуін азайту;</li> <li>- оқушылар арасындағы айырмашылықтар мен ұқсастықтар тақырыбын өзектендіру;</li> <li>- әрбір сынып мүшесінің құндылығын түсінуге көмектесу;</li> <li>- қарсы қою емес, ынтымақтастыққа бағытталған ұстанымды қалыптастыруды бастау;</li> <li>- топтық талқылау және қауіпсіз пікір білдіру дағдыларын дамыту.</li> </ul> |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- жұмсақ доп; пазл элементтері (бөлінген сурет);</li> <li>- стакандар/кубиктер/конструктор;</li> <li>- стикерлер;</li> <li>- маркерлер;</li> <li>- тақта немесе флипчарт;</li> <li>- музыкалық колонка;</li> <li>- баяу әрі ырғақты музыка.</li> </ul>                                                                                                                                   |
| <b>Өткізілетін орны</b>     | топтық сабақ (Педагог-психолог кабинеті / кең сынып бөлмесі).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                               | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қыздырыну жаттығуы</b><br><b>«Көңілді атжалман»</b> | 5 мин | Қатысушылар шеңберде тұрады. Педагог-психолог «атжалман» бейнесін беріп, қолмен қарапайым қимылды көрсетеді. Кейін әр бала кезекпен фразаны қайталап, жаңа қимыл қосады. Келесі | «Менің үйімде атжалман бар, оның мынадай аяқтары бар!» (қимыл көрсетеді)<br>«Менің үйімде атжалман бар, оның мынадай аяқтары бар, әрі мынадай құлақтары бар!» (жаңа қимыл қосады) |

|                                                                          |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          |        | қатысушы алдыңғылардың бәрін қайталап, өз қимылын қосады. Ойын жылдам, бірақ қауіпсіз қарқында өтеді. Қателер түзетілмейді және бағаланбайды, олар ойынның бір бөлігі ретінде қабылданып, жалпы күлкі тудырады, бұл кернеуді азайтады.                                                                                                                        | <i>Әр келесі бала алдыңғы айтылғанның бәрін қайталап, өз қимылын қосады.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Негізгі жаттығу «Сынып суретін құрастыр»</b>                          | 8 мин  | Педагог-психолог алдын ала үлкен суретті пазлға (25-30 бөлік, балалар санына сай) бөліп дайындайды. Әр балаға бір бөлік беріледі. Балалар еденде немесе үстелде бірлесіп суретті құрастырады. Соңында әр бөліктің маңыздылығы талқыланады. Жаттығу әр қатысушының топтағы құндылығын және ортақ нәтижеге қосқан үлесінің маңызды екенін түсінуге бағытталған. | <i>Қазір әрқайсыңның қолыңда тек бір кішкентай бөлік бар. Оған ғана қарасақ, не екенін түсіну қиын. Бірақ бәрін біріктірсек, бір ортақ сурет шығады. Қане, бірге құрайық. Бір бөлік болмаса, сурет толық бола ма? Бір бөлшек жоғалса не болады? Бір пазлды басқаларынан маңыздырақ деуге бола ма? Біздің сынып та осы сурет сияқты. Әрқайсың–бір бөлшексіңдер: біреу белсенді, біреу тыныш, біреу жылдам, біреу сабырлы, біреу көңілді. Бірақ біреуді шеттетсек, жалпы сурет бұзылады.</i> |
| <b>Тренинг жаттығуы «Біздің ұқсастығым ыз бен айырмашылығымыз неде?»</b> | 10 мин | Балалар жарты шеңберде отырады. Педагог-психолог жұмсақ допты кезекпен лақтырып, сұрақ қояды. Балалар «иә» деп жауап беріп, алға бір қадам жасайды немесе қол көтереді. Екінші бөлім қызығушылықтар мен айырмашылықтарды анықтауға бағытталған. Жаттығу                                                                                                       | <i>Кімнің таңертең көңіл күйі кейде болмай қалады? Кімге өзімен келіссе ұнайды? Кім сөзін бөлгенде ашуланады? Кімді командаға таңдағанды ұнатады? Кіммен отырғысы келмегенде ренжиді? Кім кейде жалғыз қалғысы келеді? Кім сурет салғанды жақсы көреді?</i>                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                       |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |        | балаларға бағаламай және салыстырмай, ортақ эмоционалдық ұқсастықтар мен жеке ерекшеліктерді көруге көмектеседі.                                                                                                                                                                   | <p>Кім футбол ойнағанды ұнатады?</p> <p>Кім мектепке жақын тұрады?</p> <p>Кім тыныштықты жақсы көреді?</p> <p>Кім көшбасшы болғанды қалайды?</p> <p>Қараңдаршы, біз әртүрліміз. Бірақ сезімдеріміз жиі ұқсас. Демек, бір-бірімізді түсінуге болады.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Жағдаяттық жаттығу «Біздің чаттағы жаңа адам»</b>  | 10 мин | Педагог-психолог ортақ мектеп чатын елестетуді ұсынады және жаңа оқушының қосылғанын сипаттайды. Балалар оның сезімін, сыныптың ықтимал реакциясын және қолдау тәсілдерін талқылайды. Кейін шағын топтарға бөлініп, жаңа оқушыны бейімдеуге көмектесетін хабарламалар құрастырады. | <p>Елестетіңдер, сыныптарыңда ортақ чат бар. Сол чатқа жаңа оқушы қосылды. Ол ешкімді танымайды. Алғашқы хабарын жазады: “Сәлем... мен сендермен бола аламын ба?”</p> <p>Ол қазір не сезініп тұр? Егер оны елемесе не болады?</p> <p>Қандай жауаптар оған көмектеседі?</p> <p>Қандай сөздер керісінше ауыр тиюі мүмкін?</p> <p>Тапсырма: адам өзін сыныптың бір бөлігі ретінде сезінуі үшін көмектесетін 3 хабарлама ойлап табыңдар.</p> <p>«Сәлем. Біздің қасымызға отыр. Бірге жасайық. Командаға қосыл. Біз саған көмектесеміз. Өзің туралы айтышы.»</p> <p>Кейде адамға жаман сөз айтудың қажеті жоқ. Оны елемей де ауыр тиеді. Бұл да сезіледі.</p> |
| <b>Кооперативтік ойын «Бірлесіп салынатын мұнара»</b> | 7 мин  | Балалар стакан/кубик/қағаз сияқты материалдардан мұнара құрастырады. Құрастыру кезекпен,                                                                                                                                                                                           | <p>Не кедергі болды?</p> <p>Барлығын өзің жасағың келді ме? Келісімсіз жасау мүмкін болды ма? Қай кезде жеңілдей бастады? Біреу тек өз дегенін жасаса,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                            |         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |         | әр жолы бір ғана зат қойылады және тек үнсіздік режимінде жүргізіледі. Үйлесім бұзылса, құрылым құлап қалуы немесе тұрақсыз болуы мүмкін. Соңында өзара әрекет ету талқыланады.                                                           | <i>ортақ іс құлайды. Бір-бірімізді байқай бастағанда, бәрі берік болады.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Рефлексия<br/>«Көрінбейтін жаралар»</b> | 10 мин  | Педагог-психолог балалардың сыныптағы жағымсыз жағдайларға қатысты анонимді пікірлерін оқиды. Әр бөлімнен кейін қысқа үзіліс жасалады. Бұл сезімдердің көп балаға ортақ екеніне және бір адамға ғана қатысты еместігіне назар аударылады. | <i>Ойынға шақырмаған кезде. Сөзді бөлгенде. Жауап бермегенде. Қате жасағанда күлу. Елемеу. Көп күту. Бірден түсінбеу. Бұл бір адам туралы емес. Бұл әркім әртүрлі сәтте сезінуі мүмкін жағдайлар. Әрқайсымызда “көрінбейтін жаралар” бар. Сырттай бәрі қалыпты көрінуі мүмкін, бірақ іште реніш болуы мүмкін. Біз көп жағдайда ұқсас нәрселерге ұқсас жауап береміз. Демек, бір-бірімізді жақсырақ түсінуге мүмкіндік бар.</i> |
| <b>Жаттығу<br/>«Ортақ ырғақ»</b>           | 5-7 мин | Балалар заманауи ырғақты музыкаға еркін қозғалады. Қимылдар қатаң түрде берілмейді, еркін қосылуға рұқсат етіледі. Біртіндеп қарқыны баяулап, тыныш күйге өтеді. Жаттығу тоқтаумен және тыныс алуға арналған кідіріспен аяқталады.        | <i>Қазір біз талдамаймыз, талқыламаймыз. Тек денемізге және топтың ортақ ырғағына қайта ораламыз. Бізді біртұтас тірі ағыс сияқты елестетейік. Бірдей жасау міндет емес, мінсіз болу да қажет емес. Тек ортақ ырғақты ұстап, денеге ыңғайлы қозғалыспен жүрейік. Енді баяулаймыз... тоқтаймыз... бір рет тыныш тыныс аламыз және баяу шығарамыз... сосын үнсіз тұрамыз.</i>                                                    |
| <b>Қорытынды<br/>«Жылы пазл»</b>           | 3 мин   | Әр бала стикер-пазл алып, сыныптың қалаған күйін                                                                                                                                                                                          | <i>Сен өз сыныбыңды қандай күйде көргің келеді? Бүгін біз барлық қиындықты</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                           |       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |       | сипаттайтын бір сөз жазады. Кейін барлық стикерлер тақтаға жабыстырылып, сыныптың біртұтас бейнесі құрастырылады.                                               | <i>бірден шешкен жоқпыз. Бірақ сыныптың жаңа бейнесін құрауды бастадық.</i>                                                                                                                                |
| <b>Үй тапсырмасы «Мектептегі маған ұнамайтын жайттар»</b> | 2 мин | Балалар үйде өздерінде ашу, реніш немесе жайсыздық тудыратын жағдайларды жазып отырады. Парақтар қол қойылмайды және келесі сабақта анонимді түрде қолданылады. | <i>Мені мектепте не жиі ашуландырады? Мені не жиі ренжітеді? Қай кезде өзімді жайсыз сезінемін? Нені өзгерткім келеді? Парақтарға аты-жөн жазылмайды. Келесі сабақта олар анонимді түрде қарастырылады</i> |

### **! Маңызды**

*Топтық жұмыс барысында педагог-психолог оқушыларды бір-бірімен салыстырудан және «кім жақсы, кім нашар орындады» деген бағалаушы сұрақтарды қолданбау абзал. Негізгі назар нақты балаға емес, ұжымда жиі кездесетін типтік жағдайларды талқылауға аударылады: қарым-қатынас қиындықтары, шиеленіс жағдайындағы реакция тәсілдері, қақтығыстардың себептері және сыныптағы психологиялық жайлылыққа әсер ететін факторлар.*

*Мұндай тәсіл оқушыларға өзара әрекет етудегі қиындықтарды қауіпсіз түрде түсінуге мүмкіндік береді, кінәлау немесе ұят сезімін тудырмайды. Уақыт өте келе балалар сыныпта тыныш, сыйластыққа негізделген және жайлы қарым-қатынас орнату үшін қандай қарым-қатынас, өзін-өзі реттеу және ынтымақтастық дағдыларын дамыту қажет екенін түсіне бастайды.*

| <b>№3 сабақ. Тақырыбы: «4-сыныптың құпия жасағы»</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Бөлім</b>                                         | <b>Мазмұны</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Сабақтың мақсаты</b>                              | оқушыларда ұжымның әр мүшесінің маңыздылығын бірлескен ойын әрекеті арқылы түсінуін қалыптастыру, ұйымшылдықты, өзара көмекті және командалық өзара әрекет дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– әр оқушының ортақ іске қосқан үлесінің маңызын түсінуді қалыптастыру;</li> <li>– ынтымақтастық, әрекеттерді үйлестіру және өзара қолдау дағдыларын дамыту;</li> <li>– микротоптар арасындағы тұлғааралық шиеленіс пен бәсекелестік қарсы қоюды азайту;</li> <li>– сыныптастардың күшті жақтарын байқай білу қабілетін дамыту;</li> <li>– бірлесіп қиындықтарды жеңудің жағымды эмоционалдық тәжірибесін қалыптастыру;</li> <li>– сындарлы қарым-қатынас және командалық өзара әрекет дағдыларын бекіту;</li> <li>– бастамашылық, жауапкершілік және ұжымға тиесілілік сезімін көрсетуге жағдай жасау.</li> </ul> |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– тапсырмалары бар конверттер;</li> <li>– пазлдар;</li> <li>– ребустар, шифрлар, лабиринттер бар карточкалар;</li> <li>– айна;</li> <li>– сынып карталарының басып шығарылған нұсқалары;</li> <li>– құлыпты сандық/қорап;</li> <li>– «Барашек» ойыншығы;</li> <li>– стикерлер немесе шағын сыйлықтар;</li> <li>– музыкалық колонка;</li> <li>– ноутбук/телефон (видео-көрініс үшін);</li> <li>– қағаз, маркерлер, скотч;</li> <li>– секундомер немесе таймер.</li> </ul>                                                                                                                                           |
| <b>Өткізу орны</b>                                   | Педагог-психолог кабинеті / шеңберде жұмыс істеуге және еркін талқылауға мүмкіндік беретін оқу кабинеті.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## **САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ**

### **Квест «Суперқаһармандар патрулі: Миссия орындалады»**

#### ***1 блок: Көшбасшылар және Tactics (Үйлестіру және басқару)***

Бұл рөлдер команданы біріктіруге, әрекеттерді үйлестіруге және ортақ энергияны дұрыс бағытқа бұруға көмектеседі.

| Суперқаһарманның аты   | Балаға арналған рөлдің қысқаша сипаттамасы                                                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Темір Адам</b>      | Данышпан өнертапқыш. Процестерді іске қосу және құтқарудың жалпы стратегиясын ұсыну сенің міндетің.                          |
| <b>Бэтмен</b>          | Тұйық, бірақ данышпан тактик. Сенің суперқабілетің - айналада дүрбелең болғанда нақты әрекет жоспарын құру.                  |
| <b>Капитан Америка</b> | Нағыз көшбасшы және ар-ұят дауысы. Сен команданың бірге жүруін, адал әрекет етуін және ешкімнің артта қалмауын қадағалайсың. |
| <b>Капитан Марвел</b>  | Ғарыштық энергияға ие. Сен квесттің ең қиын сәттерінде отрядты басқаруды өз қолыңа аласың.                                   |
| <b>Профессор Икс</b>   | Мықты телепат. Сенің міндетің - тапсырмаларды бөлу: кім іздейді, ал кім шифрларды шешеді.                                    |
| <b>Ник Фьюри</b>       | S.H.I.E.L.D. ұйымының директоры. Егер команда мақсаттан ауытқып кетсе, барлық «Кек алушыларды» жинайсың.                     |
| <b>Аквамен</b>         | Атлантида патшасы. Сен сыныптың «ой ағынын» басқарып, талқылауды дұрыс бағытқа бұрасың.                                      |
| <b>Циклоп</b>          | Лазерлі көзқарасы бар Люди Икс көшбасшысы. Сенің суперқабілетің - команданың назарын бір негізгі тапсырмаға шоғырландыру.    |
| <b>Ғажайып Әйел</b>    | Ержүрек амазонка. Сен өз үлгімен команданы шабыттандырып, барлығын сынақтан өтуге бастап барасың.                            |
| <b>Жұлдызды Лорд</b>   | Галактика сақшыларының капитаны. Сен отрядтың әрекеттерін әзілмен, музыкамен және драйвпен үйлестіресің.                     |

## 2 блок: Аналитиктер және Дана тұлғалар (Логика, Шифрлар, Идеялар)

Командадағы «ми» рөліне арналған рөлдер. Олар интеллектті, логиканы және стандартты емес ойлауды іске қосуға көмектеседі.

| Суперқаһарманның аты   | Балаға арналған рөлдің қысқаша сипаттамасы                                                                                       |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Дәрігер Стрэндж</b> | Жоғарғы сикыршы. Сен миллиондаған оқиғалардың даму нұсқаларын көресің және бір дұрыс жолды таңдауға көмектесесің.                |
| <b>Брюс Беннер</b>     | Ұлы ғалым (көзілдірікті Халк). Сенің суперқабілетің - күрделі логикалық теңдеулер мен жұмбақтарды жаңғақ шаққандай оп-оңай шешу. |
| <b>Киборг</b>          | Жартылай адам, жартылай компьютер. Сен тапсырмадағы мәтінді бірден шолып, оның ішіндегі жасырын цифрлық мағынаны табасың.        |

|                        |                                                                                                                               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жасыл Шам</b>       | Күш жүзігінің иесі. Сен өз ойыңның күшімен шатасқан команда үшін дұрыс шешімді «жарықтандырып» көрсете аласың.                |
| <b>Вижен</b>           | Ақыл тасына ие андроид. Сен салқынқанды, эмоциясыз, үрейсіз түрде деректерді талдайсың.                                       |
| <b>Оракул</b>          | ДС әлемінің бас хакері. Сен - кез келген шифрланған конвертті бұза алатын команданың жасырын миысың.                          |
| <b>Шури</b>            | Ваканда жас данышпаны. Сен нұсқауларды қолданудың ең ерекше және креативті жолдарын ойлап табасың.                            |
| <b>Марсиандық аңшы</b> | Дана бөгдепланеталық. Сен ұрлықшының ойын «оқи» алатындай болып, квесттің жасырын логикасын түсінесің.                        |
| <b>Ракета</b>          | Жауынгер Жанат және инженер. Сен құлыптарды, кодтарды, шифрларды бұзу және ережелердегі саңылауларды табудағы басты шеберсің. |
| <b>Темір Жүрек</b>     | Жас өнертапқыш қыз. Сен ересектер байқамайтын технологиялық мән-жайларды бірден аңғарасың.                                    |

### ***3 блок: Із кесушілер мен барлаушылар (Зейінділік және іздеу)***

Бұл суперқаһармандар сынып кеңістігін шолуға жауап береді.

Оқушылардың зейінін дамытуға көмектесу үшін өте қолайлы.

| <b>Суперқаһарманның аты</b> | <b>Балаға арналған рөлдің қысқаша сипаттамасы</b>                                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Өрмекші Адам</b>         | Сенің «өрмекші сезімің» командаға сыныптың қай бұрышында қажетті құпия конверт жасырылғанын көрсетеді.                               |
| <b>Флэш</b>                 | Сен Жердегі ең жылдам адамсың. Сен бірінші болып нұсқау тұрған жерге жетесің, бірақ оны тек командамен бірге ашасың.                 |
| <b>Росомаха</b>             | Өткірленген сезімдерге ие. Сен қашықтан-ақ деректерді, жасырын орындарды және құпия тұзақтарды «сезе» аласың.                        |
| <b>Қара Жесір</b>           | Құпия тыңшы. Сен кабинеттегі ең қол жетпейтін жерлерді де байқатпай әрі мұқият тексере аласың.                                       |
| <b>Қаршыға Көз</b>          | Мінсіз көру қабілетіне ие. Сенің суперқабілетің - тақтадағы немесе парталардың астындағы ұсақ бөлшектер мен жасырын белгілерді көру. |
| <b>Сынап</b>                | Супержылдам мутант. Сен аумақты көзді ашып-жұмғанша тексеріп, барлық бұрыштарды бірнеше секундта қарап шығасың.                      |
| <b>Жасыл Жебе</b>           | Нүктелік соққылар шебері. Сенің міндетің - жасырын орын тұрған жерді дәл саусақпен көрсету.                                          |
| <b>Мысық-Әйел</b>           | Сымбатты әрі епті. Сен кез келген жасырын бұрышқа, жоғарғы сөреге немесе шкаф ішіне оңай кіріп қарай аласың.                         |

|                      |                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Құмырсқа-Адам</b> | Кішірейе алатын қабілетке ие. Сенің суперқабілетің - заттардағы ең ұсақ белгілерді, әріптерді және микробелгілерді байқау.          |
| <b>Дэдпул</b>        | Күтпеген әрекет етуші жалдамалы. Сен нұсқауларды ең күтпеген, оғаш және абсурдты жерлерден іздейсің (перде артында, кілем астында). |

#### **4 блок: Бітімгерлер мен дипломаттар**

##### **(Эмпатия және ұжымдасу)**

Командаға арналған «желім». Бұл рөлдер балаларды бір-бірін тыңдауға, келіспеушіліктерді бәсеңдетуге және абдырап қалғандарға қолдау көрсетуге үйретеді.

| <b>Суперқаһарманның аты</b> | <b>Балаға арналған рөлдің қысқаша сипаттамасы</b>                                                                                             |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Супермен</b>             | Болаттан жасалған адам, бірақ жүрегі мейірімді. Сен ешкім тыңдамайтындарды қорғайсың және әркімге сөзін айтуға мүмкіндік бересің.             |
| <b>Мантис</b>               | Галактика сақшыларының эмпат-қаһарманы. Сен команданың көңіл-күйін сезіп, дауларды, реніштер мен келіспеушіліктерді жұмсақ түрде баса аласың. |
| <b>Тор</b>                  | Найзағай құдайы. Сен өзіңнің күшті харизмаң мен беделіңді пайдаланып, ойын кезінде қызу дауласып қалғандарды татуластырасың.                  |
| <b>Шазам</b>                | Құдайлар күшіне ие жасөспірім. Егер бәрі шаршай бастаса, сен командаға балалық қуаныш, жеңілдік пен көңілді сыйлай аласың.                    |
| <b>Грут</b>                 | Мейірімді алып ағаш. Сен аз сөйлейсің, бірақ керек кезде құшақтап, жігер беріп, қиын сәтте қолдау көрсете аласың.                             |
| <b>Алқызыл Мыстан</b>       | Хаос сиқырының иесі. Сенің суперқабілетің - кез келген шиеленісіп келе жатқан жағдайды «сиқырлы түрде» жақсы әзілге айналдыру.                |
| <b>Старфайер</b>            | Ғарыштық ханшайым. Сен командаға таза жағымды көңіл күй мен әлемнің құтқарылатынына шексіз сенім сыйлайсың.                                   |
| <b>Түнгі Жорғалаушы</b>     | Мейірімді телепат. Сен қажет кезде дауласқан балалардың арасында «жылдам ауысып», олардың назарын басқа жаққа бұра аласың.                    |
| <b>Сұңқар</b>               | Адал серіктес. Сен дос ретінде қолдау көрсетіп, шатасқан немесе көңілі түскен адамға иығыңды тосасың.                                         |
| <b>Қара Қабылан</b>         | Ваканданың дана патшасы. Сен патшалық сабырды сақтап, команданы өзара құрметке шақырасың.                                                     |

### 5 блок: Уақыт пен энергия сақшылары (Динамика және ынта)

Уақытты бақылауға арналған рөлдер. Ойынның қарқынын (30 минут) сақтауға көмектеседі және команданың бір жерде тұрып қалуына жол бермейді.

| Суперқаһарманның аты | Балаға арналған рөлдің қысқаша сипаттамасы                                                                                   |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дэригер Фэйт         | Ежелгі артефактілерді меңгерген сиқыршы. Сен квест уақытын басқаратын билеушісің, негізгі сағаттарды қадағалайсың.           |
| Джарвис / Жұма       | Тони Старктың жасанды интеллекті. Сенің міндетің - әр 5 минут сайын командаға уақыт туралы жағдайды дауыстап хабарлап отыру. |
| Отты Дауыл           | Реактор адамы. Сенің суперқабілетің - команданың энергиясын «тұтатып», іс-әрекет баяуласа, бәрін алға итермелеу.             |
| Локи                 | Алдау мен қалжың құдайы. Сен команда жалығып кетсе, оларды сергіту үшін пайдалы хаос элементін қосасың.                      |
| Танос                | Шексіздік Қолғабының иесі. Уақыттың тынымсыз зымырап бара жатқанын бәрінің есіне салып, саусақтарыңды қатал шарт етесің.     |
| Небула               | Айқын киборг-жауынгер әйел. Сен нақты әрі қысқа түрде командаға ескерту жасайсың: «Жылдамырақ, бізде уақыт аз!»              |
| Джон Константин      | Детектив-мистик. Сен команданың бос әңгімеге энергияны жұмсамауын қадағалайсың.                                              |
| Кейбл                | Болашақтан келген сарбаз. Сен финалға дейін қанша секунд қалғанын дәл білесің және отрядтың қарқынын бақылауда ұстайсың.     |
| Гамбит               | Құмар ойыншы. Сен квестке драйв, тәуекел қосып, команданы батылырақ әрекет етуге итермелейсің.                               |
| Зум                  | Шектен тыс жылдамдық шебері. Сен отрядқа үнемі «жылдамдық – арнайы операцияның басты кілті» екенін еске салып отырасың.      |

### Квест мазмұны

| Педагог-психологке арналған алдын ала дайындық |                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Әріптестермен келісім                          | Кітапханашы мен мұғалімдер бөлмесіндегі ұстаздарға барыңыз. Балаларға арналған бірігу мен өзіне сенімділікті дамытуға бағытталған психологиялық квест өткізілетінін түсіндіріңіз. |
| Реквизитті тапсыру                             | Көрші кабинеттегі мұғалімге №2 конвертті беріңіз. Кітапханашыға №3 конвертті (сұрақтармен) тапсырып, сөреге кодтық құлпы бар сандық-қорапты қойыңыз.                              |

|                               |                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | Әріптестерге келетін ұяң балалардың аттарын айтып, оларды барынша жылы және достық түрде қарсы алуды сұраңыз.                                                        |
| <b>Карточкаларды дайындау</b> | Суперқаһармандардың атауларын, олардың сөзін және міндеттерін басып шығарыңыз. Кейін оларды балалардың басына тағылатын қыстырғыштардағы карточкаларға жабыстырыңыз. |

## Сынып бойынша рөлдер мен атрибутиканың жинақталған тізілімі

Педагог-психолог алдын ала рөлдерді балалардың психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып бөледі. Кестедегі мәтін басып шығарылып, әр балаға жеке таратылады.

| Суперқаһарманның аты   | Ойындағы негізгі реплика                                                                | Қарапайым атрибутика                                        |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Темір Адам</b>      | <i>Менің жоспарым бар! Менің командамды тыңдаңдар!</i>                                  | Қатаң жақтаулы көзілдірік немесе кеудеде жарқыраған шеңбер. |
| <b>Бэтмен</b>          | <i>Мен -осы сыныптың түнгі күзетшісімін. Дүрбелеңсіз, жоспар бойынша әрекет етеміз.</i> | Көзге тағылатын қара жартылай маска.                        |
| <b>Капитан Америка</b> | <i>Алға, Кек алушылар! Ең бастысы-бірлікте болайық!</i>                                 | Картоннан жасалған дөңгелек қалқан.                         |
| <b>Капитан Марвел</b>  | <i>Оң жақтан жарқыл! Мен бұл сынақты өз мойныма аламын!</i>                             | Басқа тағылатын жұлдыз немесе жарқын білезік.               |
| <b>Профессор Икс</b>   | <i>Мен біреудің тамаша ойы барын сезіп тұрмын. Айт!</i>                                 | Телепатия ишарасы: саусақты самайға қою.                    |
| <b>Ник Фьюри</b>       | <i>Арнайы жасақ, назар аударыңдар! Біз фокусты жоғалтып жатырмыз. Жиналайық!</i>        | Бір көзге тағылатын қара таңғыш.                            |
| <b>Аквамен</b>         | <i>Шуламаңдар, сендер мені толқынымнан шығарып жібересіңдер! Кезекпен сөйлейік.</i>     | Ойыншық немесе салынған үштіс.                              |
| <b>Циклоп</b>          | <i>Мен нысананы көріп тұрмын! Бәріміз дәл осы жаққа қараймыз.</i>                       | Қызыл немесе спорттық көзілдірік.                           |
| <b>Ғажайып Әйел</b>    | <i>Біз өзіміз ойлағаннан да күштіміз. Алға, конвертті бағындыруға!</i>                  | Алтын түсті тәж немесе арқан.                               |
| <b>Жұлдызды Лорд</b>   | <i>Ең бастысы -мұны стильмен жасау!</i>                                                 | Мойындағы жасанды құлаққаптар.                              |

|                        |                                                                                           |                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                        | <i>Супержылдамдықты қосамыз!</i>                                                          |                                                             |
| <b>Дәрігер Стрэндж</b> | <i>Мен 14 миллион ықтималды нәтижені көріп тұрмын... және тек біреуі ғана дұрыс!</i>      | Желбегей жамылғы немесе мойындағы «Агамотто көзі»           |
| <b>Брюс Беннер</b>     | <i>Сабыр, мені ашуландырмаңдар, шифр шешуге 10 секунд беріңдер.</i>                       | Ақылды көрінуге арналған ойыншық көзілдірік.                |
| <b>Киборг</b>          | <i>Жүйе іске қосылды. Қателерді табу үшін мәтінді шолып жатырмын.</i>                     | Жарқыраған көз бейнесіндегі жапсырма.                       |
| <b>Жасыл Шам</b>       | <i>Қараңғы түнде, күн жарығында... Маған бір идея келді!</i>                              | Саусақтағы жасыл сақина.                                    |
| <b>Вижен</b>           | <i>Менің интеллектім дұрыс жауаптың жақын екенін айтып тұр.</i>                           | Маңдайға тағылатын сары кристалл/жапсырма.                  |
| <b>Оракул</b>          | <i>Деректер базасы бұзылды! Енді не істеу керегін білемін.</i>                            | Кодтарды жазуға арналған блокнот пен қалам.                 |
| <b>Шури</b>            | <i>Сіздер тағы да ескі тәсілмен әрекет етіп жатырсыңдар. Қараңдар, қалай жасау керек!</i> | Қағаздан жасалған «тырнақтар» немесе ашық түсті білезік.    |
| <b>Марсиандық аңшы</b> | <i>Мен ұрлаушының ойын оқыдым. Бізге логиканы іздеу керек.</i>                            | Жасыл түсті элемент (лента, белгіше).                       |
| <b>Ракета</b>          | <i>Қане, былай тұрыңдар, қазір мен бұл кодты құлыпты бұзып ашамын!</i>                    | Ойыншық гайка кілті немесе кішкентай құйрықша.              |
| <b>Темір Жүрек</b>     | <i>Сендер ересектер сияқты ойлайсыңдар, ал бәрін қарапайым түрде көру керек!</i>          | Ескі телефон (рация ретінде).                               |
| <b>Өрмекші Адам</b>    | <i>Өрмекші түйсігім іске қосылды! Нұсқаулық жақын маңда!</i>                              | Қолғап немесе қолға салынған өрмек торының суреті.          |
| <b>Флэш</b>            | <i>Мен сол бұрышты жарық жылдамдығымен тексеремін! Жүгіріп барамын!</i>                   | Аяққа немесе тәжге тағылған картоннан жасалған найзағайлар. |
| <b>Росомаха</b>        | <i>Шытырман оқиганың иісі сезіліп тұр! Шкафты тексерейін</i>                              | Картоннан қиылған «Росомаха тырнақтары».                    |
| <b>Қара Жесір</b>      | <i>Барлау мәліметі бойынша: бұл сектор таза. Басқа жерден іздейміз</i>                    | Қара қолғаптар.                                             |

|                         |                                                                                               |                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қаршыға Көз</b>      | <i>Нысананы көріп тұрмын!<br/>Әне, партаның астында<br/>бірдеңе қарайып тұр!</i>              | Ойыншық садақ немесе<br>«жіті қадағалап тұрмын»<br>(екі көзге нұсқау)<br>ишарасы. |
| <b>Сынап</b>            | <i>Сендер тым баяусыңдар!<br/>Мен бүкіл қабырғаны қарап<br/>шықтым!</i>                       | Қолына тағылған күміс<br>түсті немесе сұр түсті<br>лента                          |
| <b>Жасыл Жебе</b>       | <i>Көздеуішім ешқашан<br/>алдамайды. Мына жерді<br/>тексереміз!</i>                           | Басқа киілген худидің<br>капюшоны.                                                |
| <b>Мысық-Әйел</b>       | <i>Мияу! Мен анау жаққа<br/>білдіртпей барып, бәрін<br/>тексеріп шығамын</i>                  | Мысық құлақтары бар<br>шаш қыстырғыш.                                             |
| <b>Құмырсқа-Адам</b>    | <i>Мен кішірейіп, ең кішкентай<br/>саңылауды зерттеймін!</i>                                  | Қолдағы лупа (үлкейткіш<br>әйнек).                                                |
| <b>Дэдпул</b>           | <i>Ал егер нұсқаулық төбеде<br/>болса ше? Мені кім<br/>лақтырып жібере алады?</i>             | Арқадағы айқастырылған<br>екі сызғыш (қылыш<br>сияқты).                           |
| <b>Супермен</b>         | <i>Тынышталыңдар, достар!<br/>Егер ерегісе берсек, ұры<br/>жеңіске жетеді.</i>                | Иықтағы қызыл плащ<br>немесе қызыл таспа.                                         |
| <b>Мантис</b>           | <i>Шаршай бастағанымызды<br/>сезіп тұрмын. Қане,<br/>күлімсірейік!</i>                        | Шаш қыстырғыштағы екі<br>қызықты мұртша.                                          |
| <b>Тор</b>              | <i>Одинмен ант етейін, біз<br/>тамаша командамыз! Бес<br/>бер!</i>                            | Ойыншық балға                                                                     |
| <b>Шазам</b>            | <i>Ей, бұл жай ғана ойын ғой!<br/>Ең бастысы -көңілді болуы!</i>                              | Кеудедегі найзағай<br>тәріздес үлкен белгіше.                                     |
| <b>Грут</b>             | <i>Мен Грутпын!</i>                                                                           | Қолдағы кішкентай<br>бұтақша немесе қоңыр<br>білезік.                             |
| <b>Алқызыл Мыстан</b>   | <i>Достық сиқыры<br/>ғажайыптар жасайды.<br/>Күш-қуат алу үшін<br/>құшақтасайық!</i>          | Қызыл шаш қыстырғыш<br>немесе саусақсыз<br>қолғаптар.                             |
| <b>Старфайер</b>        | <i>Сендер сондай<br/>кереметсіңдер! Біздің<br/>қолымыздан міндетті<br/>түрде бәрі келеді!</i> | Беттегі немесе шаш<br>қыстырғыштағы жылтыр<br>стикерлер.                          |
| <b>Түнгі Жорғалаушы</b> | <i>Оп-ля! Мұңды көңіл-күйді<br/>көңілдіге ауыстырамыз!</i>                                    | Көк таспа немесе қағаздан<br>жасалған қызықты<br>күйрек.                          |
| <b>Сұңқар</b>           | <i>Мен тасалаймын! Егер<br/>біреу жауапқа күмәнданса -<br/>мен көмектесемін</i>               | Арқадағы қағаздан<br>қиылған қанаттар.                                            |

|                          |                                                                                      |                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Қара Қабылан</b>      | <i>Ваканда мәңгілік! Құрмет пен сабырлылық -біздің күшіміз.</i>                      | Кеудеде айқастырылған қолдар (өзіндік ишара).                      |
| <b>Дәрігер Фэйт</b>      | <i>Уақыт тынымсыз зымырап жатыр! Өте аз уақыт қалды!</i>                             | Картоннан жасалған алтын маска / құмсағат.                         |
| <b>Джарвис / Пятница</b> | <i>Назар аударыңдар, Кек алушылар. Ішкі таймер іске қосылды!</i>                     | Құлақтағы сымсыз құлаққап.                                         |
| <b>Отты Дауыл</b>        | <i>Тез-тез! Қарқын аламыз, жылдамдықты қосамыз!</i>                                  | Ашық қызғылт сары немесе қызыл шарф.                               |
| <b>Локи</b>              | <i>Жалығуды қойыңдар! Қане, тезірек байқап көрейік!</i>                              | Локидің алтын мүйіздері бар шаш қыстырғыш.                         |
| <b>Танос</b>             | <i>Саусақты бір рет шертсе уақыт жоқ болады! Асығыңдар!</i>                          | Үлкен қолғап (қысқы қолғапты жылтыр тастармен безендіруге болады). |
| <b>Небула</b>            | <i>Артық әңгімені қойыңдар. Сөз азайып іс көбейсін. Уақыт зымырап жатыр!</i>         | Қолдағы металл немесе сұр білезік.                                 |
| <b>Джон Константин</b>   | <i>Біз бағалы секундтарды бос нәрсеге құртып жатырмыз. Нысанға жүгіріңдер, алға!</i> | Қатты жаға немесе галстук.                                         |
| <b>Кейбл</b>             | <i>Менің болашағымда біз бұдан да тез үлгергенбіз. Соған сай болыңдар!</i>           | Қолдағы таңғыш немесе үлкен қолсағат.                              |
| <b>Гамбит</b>            | <i>Үлгеретімізге өзімнің ең сүйікті картамы тігемін! Кеттік!</i>                     | Қолдағы карталар колодасы.                                         |
| <b>Зум</b>               | <i>Дыбыстан да жылдам, найзағайдан да жүйрік! Қозғалыңдар, қозғалыңдар!</i>          | Бастағы қара таспа немесе футболкадағы найзағай суреті.            |

## Квест барысы

### 1. Ұйымдастыру кезеңі (2 минут)

Педагог-психолог балаларды кабинетке кіреберісте қарсы алып, әрқайсысының басына суперқаһарман бейнеленген шаш қыстырғышты және атрибутиканы кигізеді.

### Педагог-психологтің сөзі:

*Сәлеметсіңдер ме, балалар! Бүгін сендер бұл кабинеттің табалдырығын жай ғана оқушы ретінде аттап тұрған жоқсыңдар.*

*Бүгін сендер -біздің сыныптың Кек алушылар арнайы жасағы, Әділдік Лигасысыңдар. Бастарыңда суперқаһармандық рөлдерің жазылған, ал қолдарыңда -сендердің суперкүштерің бар. Бір-бірлеріңе қараңдаршы. Естеріңде болсын: әрқайсысыңның карточкаларыңда құпия сөздер жазылған. Ойында қиын сәт туғанда немесе өз фракцияларыңның күші қажет болғанда, өз сөздеріңді дауыстап әрі сенімді түрде айтыңдар!*

### **1 кезең: Бейне-бастау (3 минут)**

Педагог-психолог проектордан алдын ала өзі жазып алған бейнені (жасырын агенттің маскасында немесе көзілдірігінде) қосады немесе үрейлі әуеннің сүйемелдеуімен мәтінді өзі оқып береді.

### **Педагог-психологтің сөзі (немесе бейнеролик мәтіні):**

*Назар аударыңдар, Арнайы жасақ! Өте сорақы әрі қулықпен жасалған қылмыс орын алды. Біздің басты Тыныштық Сақшымыз - Қошақан дәл осы кабинеттен ұрланды. Қаскөй оны құпия боксқа қамап тастапты. Сендерде командалық жұмыс сынақтарынан өтіп, оны құтқару үшін тура 25 минут уақыт бар. Егер өзара ұрсысып, даулассаңдар немесе бөлініп кетсеңдер -жеңіліске ұшырайсыңдар, ал Қошақан қамауда қалады. Тек бес фракцияның да күшін біріктіргенде ғана табысқа жетесіңдер. Уақыт кетті! Тапсырмалары бар алғашқы конверттер командалық үстелдерде сендерді күтіп тұр!*

### **2 кезең: «Кодтық фразаны құрастыру» (5 минут, өткізілетін орны: сынып кабинеті)**

Балалар өздерінің суперқаһармандық блоктары бойынша 5 топқа бөлінеді. Әр топ өздерінің шағын тапсырмаларын орындайды. Әр тапсырманың нәтижесі бір сөзден тұрады

| Команда                               | Тапсырма материалы                                                                                                                                         | Балаларға арналған тапсырманың мазмұны                                                                                                                                                                                                     | Жауабы (Сөз)                 |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>1.«Көшбасшылар» командасы</b>      | Капитан Американың қалқаны бейнеленген, 10-15 бөлікке қиылған пазл.                                                                                        | Бүкіл командамен бірге пазлды тез арада құрастыру. Құрастырылған суреттің артқы жағынан балалар қажетті сөзді көреді.                                                                                                                      | <b>ҚҰПИЯ</b>                 |
| <b>2. «Даналар» командасы</b>         | Сөздік схемасы бар карточка: <b>НҰР</b> сөзі (Р әрпін С-ға ауыстыру) + <b>ҚАУЫН</b> сөзі (ЫН әріптерін алып тастау).                                       | Нұсқаулық бойынша ребусты шешу: «НҰР» сөзіндегі соңғы «Р» әрпін «С» әрпіне ауыстыру керек (сонда <b>НҰС</b> қалады), ал «ҚАУЫН» сөзінен соңғы «ЫН» әріптерін алып тастау керек (сонда <b>ҚАУ</b> қалады). Сөздерді қосқанда жауабы шығады. | <b>НҰСҚАУ</b>                |
| <b>3. «Із кесушілер» командасы</b>    | Өрмекші-адам бейнеленген, 10-15 бөлікке қиылған пазл.                                                                                                      | Бүкіл командамен бірге пазлды тез арада құрастыру. Құрастырылған суреттің артқы жағынан балалар қажетті сөзді көреді.                                                                                                                      | <b>ЖАСЫРЫЛҒАН</b>            |
| <b>4. «Бітімгерлер» командасы</b>     | Алфавит әріптерінің реттік нөмірлері жазылған карточка:<br><b>17 / 27 / 6 / 1 / 16 / 38 / 17 / 7 / 8 / 23 -3 / 21 / 16 / 17 / 8 / 24 / 38 / 18 / 7 / 8</b> | Қазақ әліпбиін қолдана отырып (мұнда А=1, Ә=2, Б=3 және т.с.с.), сандарды әріптерге айналдыру және жасырын орынды анықтау.                                                                                                                 | <b>МҰҒАЛІМДЕР БӨЛМЕСІНДЕ</b> |
| <b>5. «Уақыт сақшылары» командасы</b> | Артық әріптер араласқан жолдары бар карточка:<br><b>ХУХХХ3333КХ</b><br><b>УХЗУХАРЗХРЗ</b>                                                                  | Берілген жолдан қайталанатын барлық артық әріптерді (Х, У және З) тауып, олардың сызып                                                                                                                                                     | <b>КАРТА</b>                 |

|  |                            |                                                          |  |
|--|----------------------------|----------------------------------------------------------|--|
|  | <b>УРХУЗТХУЗЗУ<br/>УЗА</b> | тастау. Қалған<br>әріптерден жасырын<br>сөзді құрастыру. |  |
|--|----------------------------|----------------------------------------------------------|--|

Балалар сөздерді құрастырып, жалпы фразаны дауыстап оқиды:  
**«ҚҰПИЯ НҰСҚАУ-КАРТА МҰҒАЛІМДЕР БӨЛМЕСІНДЕ  
 ЖАСЫРЫЛҒАН»**

**Педагог-психологтің сөзі (тапсырманы орындағаннан кейін):**

*Керемет, Кек алушылар! Ал енді сөздеріңді командалардың рет  
 нөмірі бойынша біріктіріп, не шыққанын дауыстап оқимыз: «ҚҰПИЯ  
 НҰСҚА – КАРТА МҰҒАЛІМДЕР БӨЛМЕСІНДЕ ЖАСЫРЫЛҒАН»!*

*Алға, сыныптан тыс жерге аттанамыз, бірақ тәртіпті  
 ұмытпаймыз!*

#### Сыныптан тыс жерде әрекет ету жоспары

| Кезеңнің атауы,<br>өткізілетін орны                                                                                                       | Команданың<br>әрекеті<br>(Барлығы бірге)                                                                                                                                                                                                                                                          | Ұялшақ (баяу)<br>оқушыға<br>арналған миссия<br>(сенімділікті<br>дамыту)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кезеңнің<br>нәтижесі және<br>келесіге өту                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 кезең:</b><br><b>«Дипломатиялық<br/>миссия»</b><br><br>Өткізілетін орны:<br>Дәліз және көрші<br>(сабақтас)<br>мұғалімнің<br>кабинеті | Бүкіл сынып<br>ұйымдасқан түрде<br>дәлізге шығып,<br>кабинеттің<br>(мұғалімдер<br>бөлмесінің) есігіне<br>дейін барады.<br>Ішке топталып<br>кіруге болмайды.<br>Көшбасшылар<br>командасы<br>барлығының<br>тыныш тұруын<br>қадағалайды, ал<br>Уақыт сақшылары<br>сыбырлап<br>минуттарды<br>санайды. | <b>Рөлі: Құмырсқа-<br/>адам (немесе<br/>Оракул)</b><br>Педагог-психолог<br>ұялшақ балаға<br>нұсқайды. Бала<br>жалғыз өзі (немесе<br>қолдау үшін<br>қасына бір<br>Бітімгер-досын<br>ертіп) бөтен<br>кабинеттің есігін<br>қағып, мұғалімге<br>кіреді де, сыпайы<br>түрде былай дейді:<br><i>«Сәлеметсіз бе!<br/>           Кешіріңіз,<br/>           мазаңызды<br/>           алғанымыз үшін.<br/>           Кек алушылардың<br/>           арнайы жасағы</i> | Мұғалім жылы<br>жымиып,<br>баланы<br>сыпайылығы<br>мен батылдығы<br>үшін мақтайды,<br>содан кейін<br>оған <b>№2<br/>           конвертті</b><br>табыстайды.<br><i>Егер балалар<br/>           басты шартты<br/>           орындамай,<br/>           сыпайылық<br/>           танытпаса<br/>           және<br/>           «өтінемін»<br/>           деген сөзді<br/>           айтпаса,<br/>           мұғалім ойынға<br/>           ілесіп, қателікті</i> |

|  |  |                                                                       |                                                                                                                                                                                             |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | құпия нұсқауды іздеп жүр. Қозыны құтқаруға көмектесіңізші, өтінемін!» | түзеткенге дейін келесі нұсқаулықты бермей қоя алады. Бала дәлізге, сыныптың қасына қайта оралады. Педагог-психолог сәтті аяқталған миссия үшін барлық баладан оған шапалақ соғуын сұрайды. |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4-кезең – Пазлдарды құрастыру

| Команда                               | Пазлда не бейнеленген (Сурет)                                                                    | Бейненің психологиялық мәні                                            | Команданың жауабы           |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>1.«Көшбасшылар» командасы</b>      | Түрлі түсті мектеп оқулықтары мен ертегі кітаптарының үлкен үйіндісі.                            | Кітаптар -оқу залының басты символы.                                   | <b>КІТАПТАР</b>             |
| <b>2. «Даналар» командасы</b>         | Қораптар мен папкалар қойылған үлкен ағаш стеллаждар.                                            | Стеллаж -сандық жасырылатын орын.                                      | <b>СТЕЛЛАЖДАР</b>           |
| <b>3. «Із кесушілер» командасы</b>    | Ішінде гамбургер, пицца және газдалған сусын суреті бар, үстінен қызыл сызықпен сызылған шеңбер. | Кітапханаға кіреберісте ілініп тұратын тамақ ішуге тыйым салу белгісі. | <b>ТАМАҚ ІШУГЕ БОЛМАЙДЫ</b> |
| <b>4. «Бітімгерлер» командасы</b>     | Сұқ саусағын ерніне қысып тұрған смайлик немесе адамның суреті («Тсс!» белгісі).                 | Осы орындағы тәртіптің ең басты ережесі.                               | <b>ТЫНЫШТЫҚ</b>             |
| <b>5. «Уақыт сақшылары» командасы</b> | Оқырман билеті («Билет» деген жазуы мен суперқаһарманның                                         | Мектептің тек бір ғана орнында берілетін құжат.                        | <b>ОҚЫРМАН БИЛЕТІ</b>       |

|  |                                                        |  |  |
|--|--------------------------------------------------------|--|--|
|  | фотосуреті бар<br>карточка) немесе<br>кітап формуляры. |  |  |
|--|--------------------------------------------------------|--|--|

### Логикалық біріктіру

Балалар дәлізде еденге суреттерін жинап, оларды бір қатарға орналастырады.

### Педагог-психологтің сөзі:

*Керемет жұмыс, Кек алушылар! Қырағы көздеріңіз алдамады, барлық пазлдар құрастырылды. Ал енді осы бес суретке бірге қараңыздаршы: **КІТАПТАР, СТЕЛЛАЖДАР, ТАМАҚ ІШУГЕ БОЛМАЙДЫ** белгісі, **ТЫНЫШТЫҚ** белгісі және **ОҚЫРМАН БИЛЕТІ**. Мектептің қай бір ғана орнында осы заттардың барлығы тоғысады? Бізге қайда бет алу керек? Дұрыс, бұл **-КІТАПХАНА!** Солай қарай аттанамыз, бірақ тыныштық белгісін ұмытпаймыз !*

| Кезеңнің атауы, өткізілетін орны                                                       | Команданың әрекеті (Барлығы бірге)                                                                          | Ұялшақ (баяу) оқушыға арналған миссия (сенімділікті дамыту)                                                                                                                                                                              | Кезеңнің нәтижесі және келесіге өту                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5 кезең: «Кітапхананы шолу/ барлау»</b><br><br>Өткізілетін орны: Мектеп кітапханасы | Барлық оқушылар бірге кітапханаға қарай бет алады. Әр командада тәртіпті қадағалайтын бір суперқаһарман бар | <b>Рөлі: Мантис және Қара Қабылан</b><br>Тағы екі ұялшақ оқушы таңдалады. Олар аяқтарының ұшымен кітапханашыға жақындап, сыбырлап құпия суперқаһармандық парольді айтуы керек: «Ваканда мәңгілік! Біз сандықтың соңғы коды үшін келдік». | Кітапханашы басын изеп, үстелдің астынан ішінде соңғы сұрақтары бар <b>№3 конвертті</b> алып береді, сонымен қатар кодтық құлыппен бекітілген сандықша тұрған сөрені нұсқайды. |
| <b>5 кезең: «Қорытынды супер-код»</b>                                                  | Балалар сандықша мен №3 конвертті алып,                                                                     | <b>Бүкіл команда бірлесе отырып</b><br>Әр фракция өз карточкасын алып,                                                                                                                                                                   | Әр команда өз цифрын береді, осылайша келесі код жиналады: <b>6 3 2 3 5</b> .                                                                                                  |

|                                    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                   |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Өткізілетін орны:<br>Сыныпқа оралу | кітапхананың тыныштығын бұзбау үшін өз кабинеттеріне қайта оралады. Сынып шеңбер құрып отырады. Конверттің ішінде комикс әлемдеріне қатысты сұрақтары бар 5 карточка бар. | кодтың өздеріне тиесілі цифрын лезде есептеп шығарады. Капитандар құлыптың қасына жүгіріп барып, жалпы цифрларды енгізеді. | Құлып ашылып, Қозы құтқарылды! Қораптың түбінде суперқаһармандық стикерлер жатыр. |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

### Қорытынды кодқа арналған сұрақтар (Кітапханадан алынған №3 конвертте)

| Команда                               | Карточкадағы сұрақ (Басып шығарып, командаға тарату үшін)                                                                                                 | Педагог-психологке айтатын дұрыс жауап | Код цифры және оның орны (позициясы) |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>1.«Көшбасшылар» командасы</b>      | Танос өзінің алтын қолғабына неше Шексіздік тасын жинады?                                                                                                 | 6 тас                                  | <b>6</b> (Бірінші цифр)              |
| <b>2. «Даналар» командасы</b>         | «Кек алушылар» командасы туралы негізгі серияда (ең алғашқы бөлімнен бастап әйгілі «Кек алушылар: Финал» фильміне дейін) <b>БАРЛЫҒЫ</b> неше фильм шықты? | 4 фильм                                | <b>4</b> (Екінші цифр)               |
| <b>3. «Із кесушілер» командасы</b>    | Өрмекші-адам суперқаһармандық костюмін киіп тұрғанда оның неше аяғы бар?                                                                                  | 2 аяқ (өйткені ол кәдімгі адам)        | <b>2</b> (Үшінші цифр)               |
| <b>4. «Бітімгерлер» командасы</b>     | Кек алушылар командасындағы күн күркіреуін басқаратын ең күшті скандинавиялық құдайдың есімінде неше әріп бар?                                            | 3 әріп (Т-о-р)                         | <b>3</b> (Төртінші цифр)             |
| <b>5. «Уақыт сақшылары» командасы</b> | Егер біздің квестіміз 40 минутқа созылса, ал ойынның аяқталуына                                                                                           | 25 минут (жиырма бес санының           | <b>5</b> (Бесінші цифр)              |

|  |                                                                                                                 |                    |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|
|  | сағат бойынша 15 минут қалса, біз жолда неше минут өткіздік? Бізге осы санның тек ең соңғы цифрлары ғана керек! | соңғы цифрлары -5) |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|

### Мәре

Команда капитандары кезекпен өз цифрларын айтады. Тақтада немесе арнайы бланкіде қорытынды комбинация жиналады. ҚҰЛЫПТЫҢ КОДЫ: 6 - 4 - 2 - 3 - 5. Капитандар бұл кодты құлыпқа енгізеді, сырт еткен дыбыс шығып, сандықша ашылады.

Сандықшаның ішінен балалар жұмсақ ойыншықты -сүйкімді әрі мейірімді Қозыны табады. Қозының тұяқтарында әдемі хат жатады. Педагог-психолог Қозыны алып, оны бүкіл сыныпқа көрсетеді және хаттың мәтінін оқиды.

Педагог-психологтің сөзі:

*Кек алушылар, қараңыздаршы! Код сәйкес келіп, сандықша ашылды! Ал ішіндегі кім? Бұл -Қозы ғой! Ұрылар оны осы жерге қамап кеткен екен, бірақ сіздер көмекке үлгердіңіздер. Қане, оның сіздерге не жазғанын тыңдап көрейік: Алақай! Арнайы жасақ, сіздер мені мына қараңғы қораптан құтқардыңыздар! Сіздердің ең басты суперқабілеттеріңіз -бір-бірлеріңізді тыңдай білулеріңіз, тату-тәтті әрекет еткендеріңіз және ортақ іс үшін сынып шекарасынан шығудан қорықпағандарыңыз. Сіздер – нағыз және ең ұйымшыл Әділет Лигасысыздар! Шексіз алғысымның белгісі ретінде мен сіздерге мына естелік сыйлықтарды дайындадым!*

Педагог-психолог сандықшаның түбіне көз тастап, ішінен суперқаһармандық стикерлерді немесе естелік кәдесыйларды алып шығады.

*Балалар, бізге риза болған Қозы әрқайсысыңызға мынадай керемет кәдесыйларды сыйға тартады! Қане, оларды ұқыптап өз қолымызға алайық.*

| Жаттығу                                                                                                              | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Рефлексия<br/>«Неліктен<br/>командада<br/>жұмыс істеу<br/>тиімдірек,<br/>жылдамырақ<br/>әрі<br/>нәтижелірек?»</b> | 6 мин | Квест аяқталғаннан кейін педагог-психолог қысқаша талқылау ұйымдастырады. Балалар өз әсерлерімен бөліседі: тапсырмаларды орындауға не көмектесті, өзара келісу қиын болды ма, командалар бір-біріне көмектескен кезде не өзгерді? Педагог-психолог балаларды бірлескен жұмыстың бөлек әрекет етуге қарағанда әлдеқайда нәтижелі болатынын түсінуге жетелейді. | <i>Бұл квесттен бір ғана адам өте алар ма еді?<br/>Командалар бір-бірін тыңдай бастағанда не өзгерді?<br/>Неліктен жалғыз әрекет еткеннен көрі, командамен жұмыс істегенде көп нәрсеге қол жеткізуге болады?<br/>Қорытынды ой: Әркімнің өз суперқабілеті болды, және тек бірге әрекет еткенде ғана олар іске қосылды.</i> |
| <b>«Алғыс сөздер»<br/>жаттығуы</b>                                                                                   | 4 мин | Командалар кезекпен бір-біріне қысқаша алғыс, қолдау сөздерін айтады немесе басқа қатысушылардың мықты тұстарын атап өтеді. Алғыстың нақты болғаны маңызды: көмегі, қырағылығы, қолдауы, керемет идеялары, жылдамдығы немесе сабырлылығы үшін және т.б.                                                                                                       | <i>Қазір суперқаһармандар бір-біріне көмектескендері үшін алғыс айтады. Басқа команданың қандай жақсы іс жасағанын еске түсіруге тырысыңдаршы. Нағыз команда бір-бірінің мықты тұстарын байқай біледі</i>                                                                                                                 |

#### №4 сабақ. Тақырыбы: «Лука мен Альбертода қонақта»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | «Лука» мультфильмі мысалында достық, қабылдау, қабылданбай қалу қорқынышы және құрдастардың қолдауы тақырыптарын ұғыну арқылы білім алушылардың бір-біріне деген мейірімді, ізгілікті қарым-қатынасын қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- басқа адамдардың эмоционалдық күйзелістері мен сезімдерін түсіну қабілетін дамыту;</li> <li>-білім алушылар арасындағы тұлғааралық сақтық пен эмоционалдық шиеленісті төмендету;</li> <li>-ұжымдағы қолдаудың, қабылдаудың және достық қарым-қатынастың маңыздылығы туралы түсінік қалыптастыру;</li> <li>-қауіпсіз топтық талқылау және өз пікірін еркін білдіру дағдыларын дамыту;</li> <li>-балаларға келемеждеуді, топтан шеттетудің және жалғыздықтың адамның эмоционалдық күйіне қалай әсер ететінін сезінуге, ұғынуға көмектесу;</li> <li>-сыныптағы сенімділік, өзара түсіністік және эмоционалдық ұйымшылдық ортасын нығайту.</li> </ul> |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноутбук / компьютер;</li> <li>- проектор немесе интерактивті тақта;</li> <li>- дыбыс колонкалары;</li> <li>- «Лука» мультфильмінен үзінділер;</li> <li>- көруге ыңғайлы орындықтар;</li> <li>- рефлексияға арналған жұмсақ доп немесе ойыншық;</li> <li>- қағаз парақтары және қаламдар/қарындаштар (қалауы бойынша).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                         | Уақыт   | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                   | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу «Бүгін біз достық туралы хикаяны тамашалаймыз»</b> | 3-4 мин | Балалар экранның алдында жарты шеңбер құрып отырады. Педагог-психолог сабырлы және мейірімді ортаны қалыптастырады. Бүгінгі сабақтың ерекше болатынын -мультфильм арқылы кейіпкерлердің сезімдерін түсінуге және адамдардың бір-біріне сенуі неліктен кейде қиын болатынын байқауға | <i>Бүгін бізде ерекше сабақ. Біз тек шытырман оқиғалар туралы емес, достық, өзгелердің түсінбей қалуынан қорқу, қолдау және бірін-бірі бар болмысымен қабылдау туралы хикаяны тамашалаймыз. Мультфильмді көру барысында кейіпкерлердің не істегеніне ғана емес,</i> |

|                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |         | тырысатындарын қысқаша түсіндіреді.                                                                                                                                                                         | олардың қандай сезімде болғанына да назар аудару өте маңызды.                                                                                                                                                                                         |
| <b>№1 үзіндіні көру: «Лука мен Альбертоның алғашқы таныстығы»</b> | 5-6 мин | Лука мен Альбертоның құрлықта танысқан сәті. Онда Лука алғашқыда жаңа әлемнен қорқады, ал Альберто оған өзін еркін әрі сенімді сезінуге көмектеседі. Көріп болғаннан кейін қысқаша талқылау жүргізіледі.    | Лука басында өзін қалай сезінді? Оған неліктен қорқынышты болды? Лука өзін сенімдірек сезінуі үшін Альберто не істеді? Сіздерде біреудің қасында өзіңізді жайлы, сабырлы сезінген сәттер болды ма?                                                    |
| <b>№2 үзіндіні көру: «Достық және ортақ армандар»</b>             | 5-7 мин | Бірге қыдырған, армандар туралы сөйлескен, велосипед тепкен және жарысқа дайындалған сәттер. Балалардың бірлесе әрекет етіп, бір-біріне қалай демеу болғанын көрсету маңызды.                               | Кейіпкерлерге бірге болған неліктен ұнады (неге оларға бірге жақсы болды)? Қасыңда сезінетін, сені қолдайтын адам болғанда не өзгереді? Адамдар үшін өздерінің жалғыз емес екенін сезіну неліктен маңызды?                                            |
| <b>№3 үзіндіні көру: «Қабылданбай қалу (шеттетілу) қорқынышы»</b> | 7-8 мин | Теңіз құбыжықтарының құпиясы ашылып қалған сәт, айналадағы адамдардың үрейі, Лука мен Альбертоның уайымдары, жалғыздық пен ұялу сезімі. Көріп болғаннан кейін кейіпкерлердің ішкі күйзелістері талқыланады. | Басқалар өзінен қорқа бастағанда Лука не сезінді? Адамдарға өздерінің шынайы болмысын көрсету неліктен қорқынышты болады? Адамды шеттеткенде немесе оны мазақ қылғанда, ол қандай күйде болады? Мұндай жағдайда адамға қалай қолдау көрсетуге болады? |
| <b>Соңғы үзіндіні көру: «Қабылдау және қолдау»</b>                | 5-6 мин | Финалдағы бір-бірін қабылдау, достардың қолдауы, қоштасу сәті және барлық өзгерістерге карамастан достықты сақтап қалу көріністері. Көріп болғаннан кейін                                                   | Кейіпкерлерге достықты сақтап қалуға не көмектесті? Хикаяның соңына қарай кейіпкерлердің арасындағы қарым-қатынас қалай өзгерді?                                                                                                                      |

|                                                     |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |          | негізгі рефлексия жүргізіледі.                                                                                                                                                                                                                                                      | Адам үшін оны бар болмысымен (сондай қалпында) қабылдағаны неліктен маңызды?                                                                                                                                                               |
| <b>Топтық рефлексия «Достыққа не көмектеседі?»</b>  | 8-10 мин | Балалар кезекпен өз ойларын айтады. Қалаулары бойынша сөз кезегінің символы ретінде жұмсақ ойыншықты немесе допты бір-біріне беруге болады. Педагог-психолог балаларға сыныптағы достық, қолдау және бір-біріне деген қарым-қатынас туралы қарапайым қорытынды жасауға көмектеседі. | Қандай іс-әрекеттер достықты нығайта түседі?<br>Адамдар арасындағы сенімді не нәрсе бұзады?<br>Адамға басқалардың арасында «өз адамындай» сезінуге не көмектеседі?<br>Мультфильмнің қай сәті сіздердің естеріңізде көбірек сақталып қалды? |
| <b>Қорытындылау «Сыныпқа арналған бір жылы сөз»</b> | 3-4 мин  | Әр бала өз қалауы бойынша өз сыныбын қандай күйде көргісі келетіні туралы бір сөз немесе қысқа фраза айтады: ұйымшыл, сабырлы, көңілді, қолдау көрсететін, мейірімді, мазақтаусыз және т.б.                                                                                         | Кейде сыныптағы ахуал үлкен нәрселерге емес, әр адамның кішкентай іс-әрекеттеріне байланысты болады. Бүгін біз адамға қолдау мен қабылдаудың қаншалықты қажет екенін көрдік.                                                               |

### №5 сабақ. Тақырыбы: «Бір-бірімізге құрметпен қарауды үйренеміз»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | Білім алушыларда өзара сыйластық, адамдар арасындағы өзгешеліктерге деген төзімді (толерантты) қарым-қатынас туралы түсініктерді қалыптастыру және ұжымдағы сындарлы өзара іс-қимыл дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                            |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- айналадағы адамдарға деген құрметті қарым-қатынастың маңыздылығын түсінуді дамыту;</li> <li>- бейбіт өзара іс-қимыл жасау және адамдар арасындағы өзгешеліктерге төзімділікпен қарау дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>- өзінің жағымды қасиеттерін және тұлғалық өсу бағыттарын сезінуге, ұғынуға ықпал ету;</li> </ul> |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- басқа адамдардың жағымды қасиеттерін байқай білу қабілетін дамыту;</li> <li>- жазбаша және шығармашылық жұмыс түрлері арқылы өзін-өзі көрсету дағдыларын дамыту;</li> <li>- тұлғааралық қарым-қатынастарды ой елегінен өткізу және талқылау үшін қауіпсіз орта құру.</li> </ul>                                                                                          |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-А4 форматындағы қағаз парақтары;</li> <li>-қаламдар, қарапайым және түрлі түсті қарындаштар, фломастерлер;</li> <li>-жағымды қасиеттердің мысалдары жазылған таныстырылым немесе карточкалар;</li> <li>-мысалдарды көрсетуге арналған тақта / экран;</li> <li>-жұмыстарды жинауға арналған папка немесе қорап;</li> <li>-сабырлы фондық әуен (қалауы бойынша).</li> </ul> |
| <b>Өткізілетін орны</b>   | Жеке жазбаша жұмыс жүргізуге, талқылау мен шығармашылық әрекетпен айналысуға мүмкіндігі бар педагог-психолог кабинеті / оқу кабинеті.                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                                  | Уақыт     | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе әңгіме «Құрметті қарым-қатынас дегеніміз не?»</b>             | 5-7 мин   | Педагог-психолог өзара сыйластық туралы мәтінді оқып береді және қысқаша талқылау жүргізеді. Білім алушылар тіпті жақын дос болмаған күннің өзінде бір-біріне неліктен сабырмен (сыйластықпен) қарау маңызды екенін, қандай іс-әрекеттер қарым-қатынасты жайлы ететінін және ұжымда тату-тәтті өмір сүруге не көмектесетінін ой елегінен өткізеді. | <i>Сәлеметсіздер ме, балалар! Бүгін біз өте маңызды тақырыпта сөйлесетін боламыз.</i>                                                            |
| <b>Қысқаша-шығарма «Басқалардың қасында қандай адам болған маңызды?»</b> | 10-12 мин | Балаларға адамдардың бір-бірімен сабырлы әрі түсіністікпен қарым-қатынас жасауына көмектесетін қасиеттер туралы                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Адамдардың арасында сабырлы әрі сыйластықта өмір сүруге қандай қасиеттер көмектесетіні туралы ойланып көріңдерші. Ол қасиеттердің қайсысы</i> |

|                                                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |           | шағын шығарма жазу ұсынылады. Сонымен қатар, білім алушылар өздерінде қазірдің өзінде қандай қасиеттер бар екенін және болашақта бойларында қандай қасиеттерді дамытқысы келетінін баяндайды.                                                                                                                                                           | <i>сіздің бойыңда бар? Ал айналаңдағы адамдармен қарым-қатынас жасауда тағы не нәрсені үйренгің келеді? Бұл жерде „дұрыс“ немесе „бұрыс“ жауаптар жоқ -тек сенің жеке пікірің маңызды.</i>                                                                                                                                      |
| <b>Проекттивті жаттығу<br/>«Менің жақсы қасиетім»</b>         | 7-10 мин  | Әр қатысушы қағаз парағына өзінің бір жағымды қасиетін жазады, содан кейін жазғанын басқалар көрмейтіндей етіп бүктейді. Педагог-психолог парақтарды жинап алып, авторларын атамай, қасиеттерді кезекпен оқиды. Осыдан кейін бұл қасиеттердің адамдар арасындағы қарым-қатынас пен өзара іс-қимыл үшін маңыздылығы туралы қысқаша талқылау жүргізіледі. | <i>Қазір әрқайсысыңыз өз бойыңдағы бір жақсы қасиетті жазасыңдар. Бұл мейірімділік, адалдық, сабырлылық, әзіл сезімі, қамқорлық немесе басқа да бір қасиет болуы мүмкін (қасиеттер тізімін экранға шығару қажет). Есімдеріңді жазудың қажеті жоқ. Содан кейін біз сыныбымызда қаншама керемет қасиеттер бар екенін көреміз.</i> |
| <b>Арт-терапиялық жаттығу<br/>«Сыйластық қалай көрінеді?»</b> | 10-15 мин | Талқылаудан кейін білім алушыларға адамдар арасындағы сыйластық пен сабырлы қарым-қатынасты өздері қалай елестететінін суретпен салу ұсынылады. Суретте жайлы және мейірімді қарым-қатынасты түрлі жағдайларды, символдарды, түстерді, адамдарды немесе кез келген бейнелерді қолдануға болады.                                                         | <i>Адамдар арасындағы сыйластық қарым-қатынастың қалай көрінетінін сурет арқылы көрсетуге тырыс. Бұл міндетті түрде адамдардың суреті болуы шарт емес – бір-біріне деген сабырлы әрі жақсы қарым-қатынасты білдіретін символдарды, түстерді, белгілі бір жағдайларды немесе кез келген бейнелерді салуға болады.</i>            |

|                                                     |       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Рефлексия</b><br><b>«Бүгін мен не түсіндім?»</b> | 5 мин | Сабақты қорытындылай келе, білім алушылар педагог-психологтің сұрақтарына қысқаша жауап береді және суреттері мен шығармаларын тапсырады. Жұмыстарды бағаламай және бір-бірімен салыстырмай, сабақтың қорытындысы байыппен жасалады. | <i>Бүгін өздерің үшін қандай жаңа нәрсені түсіндіңіздер? Адамдардың бір-бірін жақсырақ түсінуіне қандай қасиеттер көмектеседі? Айналаңдағылармен жайлы әрі сабырлы қарым-қатынас жасау үшін өз бойыңда қандай қасиеттерді дамытқың келеді? Бүгінгі белсенді жұмыстарың бен құнды ойларың үшін рақмет!</i> |
|-----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Педагог-психологтің өзара сыйластық туралы мәтіні

*Әр адам өзінің мінезімен, қызығушылықтарымен, әдеттерімен және көзқарастарымен ерекшеленеді. Біз бәрімен бірдей дос болуға міндетті емеспіз, бірақ бір-бірімізге сыйластықпен және сабырмен қарауды үйрене аламыз. Қасымызда жүрген адамдардың да уайымдауы, толқуы, қателесуі немесе қолдауға мұқтаж болуы мүмкін екенін ұмытпауымыз маңызды.*

*Сыныптағы жақсы қарым-қатынас тек достыққа ғана емес, сонымен бірге өзге адамды тыңдай білуге, келісімге келуге, ешкімді кемсітпеуге және басқаның сезімдерімен санасуға негізделеді. Тіпті адамдар бір-біріне өте жақын болмаса да, олар сыпайы сөйлесіп, қиын жағдайларда көмектесе алады және өзара сыйластықты сақтай біледі. Сыныпта келемеждеу (мазақтау), дөрекілік пен жанжалдар аз болған сайын, әрқайсысымыз өзімізді сабырлы әрі жайлы сезінетін боламыз.*

*Басқаларға құрметпен қарау -бұл мектепте де, ересек өмірде де адамға өте қажет болатын маңызды дағды. Көп жағдайда қарапайым ғана нәрселер жеткілікті: сабырмен сөйлесу, өзгенің сөзін*

*бөлмеу, біреудің қателігіне күлмеу және әрбір адамның өзіне лайықты әрі дұрыс қарым-қатынасқа құқылы екенін есте сақтау.*

| Сыйластық қарым-қатынасқа ықпал ететін қасиеттер |              |
|--------------------------------------------------|--------------|
| мейірімділік                                     | батылдық     |
| адалдық                                          | жанашырлық   |
| тіл табысқыштық                                  | әділдік      |
| әзілкештік                                       | шынайылық    |
| жауапкершілік                                    | еңбекқорлық  |
| сабырлылық                                       | сыйластық    |
| қырағылық                                        | сыпайылық    |
| тыңдай білу қабілеті                             | сенімділік   |
| жарқын жүзділік                                  | әдептілік    |
| ұқыптылық                                        | төзімділік   |
| ашықтық                                          | дербестік    |
| сенімділік                                       | қайырымдылық |

#### №6 сабақ. Тақырыбы: «Бас бөлім командасы»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | Білім алушыларда өзін-өзі реттеудің негізі ретінде әртүрлі эмоционалдық күйлердің құндылығы туралы түсінікті қалыптастыру және басқа адамдардың эмоционалдық көріністеріне құрметпен қарауды дамыту, ұжымдағы эмпатия дағдылары мен сындарлы өзара іс-қимылды дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- адам мінез-құлқындағы әртүрлі эмоциялардың маңыздылығы туралы түсінік қалыптастыру;</li> <li>- эмоционалдық рефлексия және өз күйлерін сезіну, ұғыну дағдыларын дамыту;</li> <li>- басқа адамдардың эмоционалдық көріністеріне (ашу, қорқыныш, мұң, қуаныш және т.б.) құрметпен қарауды қалыптастыру;</li> <li>- эмоцияларды тұншықтыруға (басып тастауға) немесе құнсыздандыруға деген бейімділікті төмендету;</li> <li>- топтық өзара іс-қимыл және бірлесіп талқылау дағдыларын дамыту;</li> <li>- ұжымдағы жанжалдылық деңгейін және бірін-бірі кінәлау позициясын төмендетуге ықпал ету;</li> <li>- адамдар арасындағы өзгешеліктерді қалыпты әрі табиғи құбылыс ретінде түсінуді қалыптастыру.</li> </ul> |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-интерактивті тақта / проектор;</li> <li>«Ойжұмбақ» (Головоломка) мультфильмі бойынша таныстырылым (презентация);</li> <li>-мультфильмнен үзінділер (эмоциялар мен басқару пульты көрсетілген көріністер);</li> <li>-топтық жұмысқа арналған үлестірмелі парақтар / а4 қағаздары;</li> <li>-маркерлер, қарындаштар;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                         |                                                                                                                         |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | -рөлдерді бөлуге арналған стикерлер немесе карточкалар;<br>-жауаптарды белгілеп отыруға арналған тақта немесе флипчарт. |
| <b>Өткізілетін орны</b> | Педагог-психолог кабинеті / топтық жұмысқа және көрнекі материалдарды көруге жабдықталған сыны                          |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Ойжұмбақ» мультфильмі арқылы тақырыпқа кіріспе</b> | 5 мин  | Педагог-психолог балаларға таныс мультфильмді талқылауды бастап, олардың эмоциялар туралы білімдерін жаңғыртады. Қуаныш пен басқа да эмоциялардың рөлі туралы қысқаша диалог жүргізіледі. Педагог-психолог «Қуаныштың барлық эмоцияларды жалғыз өзі басқармақшы болғаны дұрыс па еді?» деген сұрақ төңірегінде ой тастайды. | <i>Балалар, „Ойжұмбақ“ мультфильмі естеріңде ме? Ол жерде қандай эмоцияларды білесіңдер? Ал Қуаныштың басында Мұңға жұмысқа араласуға рұқсат бермегені естеріңде ме? Қалай ойлайсыңдар, бір эмоция басқалардан маңыздырақ деп шешу дұрыс болды ма?</i> |
| <b>«Бас бөлімдегі құпия бүлік» ертегі-метафорасы</b>   | 10 мин | Педагог-психолог мультфильм сюжетіне негізделген авторлық ертегі-метафораны оқып береді. Оқу барысында эмоционалды қабылдауды күшейту үшін мағыналық үнсіз үзілістер жасалады. Балалар эмоциялардың бір-бірімен әрекет етуді тоқтатқаны және оның неге алып келгені туралы хикаяны тыңдайды.                                | <i>Қазір мен сендерге баста тек бір ғана эмоция қалғанда не болғаны туралы хикая оқып беремін. Мұқият тыңдаңдар және әр жағдайда Райлидің не сезінгенін көз алдарыңа елестетіп көруге тырысыңдар</i>                                                   |
| <b>Ертегіні талқылау</b>                               | 10 мин | Оқып болғаннан кейін топтық талқылау жүргізіледі. Балалар эмоциялардың рөлі, «Бас бөлім» ішіндегі жанжалдардың себептері және әр эмоцияның маңызы туралы                                                                                                                                                                    | <i>Қуаныш өзін неліктен ең бастысы деп шешті? Басқа эмоциялар кетіп қалғанда не болды? Адамға Ашу не үшін керек? Ал Қорқыныш пен Мұң ше?</i>                                                                                                           |

|                                                         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |         | сұрақтарға жауап береді. Барлық эмоциялардың маңызды екені және олардың әрқайсысы өз қызметін атқаратыны туралы түсінік қалыптасады.                                                                                                                                 | <i>Барлық эмоциялар бірдей маңызды деп айтуға бола ма?</i>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Топтық жұмысы<br/>«Эмоциялардың дөңгелек үстелі»</b> | 15 мин  | Сынып эмоциялар бойынша топтарға бөлінеді (Ашу, Қорқыныш, Қуаныш, Мұң, Жиіркеніш). Әр топ өз эмоциясын талқылап, екі сұраққа жауап береді: бұл эмоцияны не үшін құрметтеу керек және онымен қалай дұрыс әрекет ету қажет? Содан кейін топтар өз жауаптарын қорғайды. | <i>Қазір әр топ бір эмоцияны таныстырады. Сендердің міндеттерің -бұл эмоцияның адамға не үшін керектігін және оны неліктен құрметтеу маңызды екенін түсіну. Ойланып көріңдерші: сендердің эмоцияларыңды не үшін құрметтеуге болады және онымен қалай дұрыс тіл табысқан (оны қалай басқарған) жөн?</i> |
| <b>Рефлексия<br/>«Біздің сынып - бұл команда»</b>       | 2-3 мин | Педагог-психолог сабақты қорытындылайды. Балалар басқа адамдардың эмоцияларына құрметпен қараудың және сыныптағы өзгешеліктердің маңыздылығы туралы қорытынды жасайды. Сабақ сабырлы түрде жинақтаумен аяқталады.                                                    | <i>Біздің сынып та -үлкен бір команда, мұнда әрқайсымызда әртүрлі эмоциялар болып тұрады. Бірақ егер біз бір-біріміздің сезімдерімізді құрметтейтін болсақ, бізге бір-бірімізді түсіну және қолдау әлдеқайда оңай болады.</i>                                                                          |

**№7 сабақ. Тақырыбы: «Бас бөлім командасы: басқару  
пультіндегі эмоциялар»**

| <b>Бөлім</b>            | <b>Мазмұны</b>                                                                                                                                                      |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b> | Білім алушыларда адам мінез-құлқындағы әртүрлі эмоциялардың рөлі туралы түсінік қалыптастыру, айналадағы адамдардың эмоционалдық көріністеріне құрметпен қарау және |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | күрделі жағдайларда неғұрлым сындарлы әрекет ету тәсілдерін іздеу қабілетін дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- білім алушылардың эмоционалдық күйлерді тани білу және оларды бір-бірінен ажырата алу қабілетін дамыту;</li> <li>- барлық эмоциялардың маңызды психологиялық қызметтерді атқаратыны туралы түсінік қалыптастыру;</li> <li>- басқа адамдардың эмоционалдық реакцияларын айыптауға және құнсыздандыруға деген бейімділікті төмендету;</li> <li>- эмоционалдық өзін-өзі реттеу және шешімдерді бірлесіп іздеу дағдыларын дамыту;</li> <li>- айналадағылардың жеке шекаралары мен ішкі күйзелістеріне құрметпен қарауды қалыптастыру;</li> <li>- эмпатияны, рефлексияны және адам мінез-құлқының себептерін түсіну қабілетін дамытуға ықпал ету;</li> <li>- білім алушылардың эмоционалдық және рөлдік тұрғыдан өзін-өзі көрсетуі үшін қауіпсіз кеңістік құру.</li> </ul> |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-интерактивті тақта / проектор;</li> <li>-«Ойжұмбақ» мультфильмі бойынша таныстырылым;</li> <li>- мультфильмнен үзінділер;</li> <li>-эмоциялар атаулары жазылған карточкалар;</li> <li>-шағын көріністер сипатталған парақтар;</li> <li>-рефлексияға арналған қағаздар мен маркерлер;</li> <li>-шағын қойылымдарға арналған бос кеңістік.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Өткізілетін орны</b>     | Еркін қозғалуға және рөлдік өзара іс-қимыл жасауға мүмкіндігі бар педагог-психолог кабинеті / оқу кабинеті.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                            | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                 | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Пульттагі эмоциялар» тақырыбына кіріспе</b>    | 5 мин | Педагог-психолог балалармен «Ойжұмбақ» мультфильмін талқылап, эмоцияларды және олардың адам өміріндегі рөлін еске түсіруді ұсынады. Ешқандай эмоция «жаман» немесе «артық» емес деген ойға баса назар аударылады. | <i>Балалар, мультфильмде әр эмоция Райлиге өзінше көмектесуге тырысты. Қалай ойлайсыңдар, адам тек бір ғана эмоциямен өмір сүре ала ма? Ал адамға қорқыныш, мұң немесе тіпті ашу не үшін керек?</i> |
| <b>Талқылауы «Эмоциялар пультті қолға алғанда»</b> | 7 мин | Педагог-психолог балаларға эмоциялар оларды «басқарып кеткендей» болған жағдайларды еске түсіруді ұсынады: мысалы, айқайлағысы, қашқысы,                                                                          | <i>Сендерде белгілі бір эмоция іштегі батырмаларды өзі басып жібергендей күй болды ма? Тізгінде күшті</i>                                                                                           |

|                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |           | жылағысы немесе тығылып қалғысы келген сәттер. Эмоциялар мен мінез-құлық арасындағы байланыс туралы түсінік қалыптасады.                                                                                                                                                                         | <i>қорқыныш тұрғанда адам не істейді? Ал ішті қатты ашу кернегенде ше?</i>                                                                                                                                                    |
| <b>Рөлдік шағын көріністерге нұсқаулық</b>        | 5 мин     | Педагог-психолог жұмыс ережелерін түсіндіреді. Балаларға эмоциялардың рөлдері беріледі және олар бұл рөлдерді барынша ашық әрі эмоционалды түрде ойнап шығуы керек. Бұл - реакцияларды еш қорықпай, асыра сілтеп көрсетуге болатын қауіпсіз ойын кеңістігі екені айтылады.                       | <i>Бүгін біз „жақсы“ немесе „жаман“ адамдарды ойнамаймыз. Біз адамның ішіндегі эмоцияларды ойнаймыз. Бұл жерде рөлге қатты кірісіп, еркелеп, қыңырайып, эмоцияларды мультфильмдегідей өте ашық әрі анық көрсетуге болады.</i> |
| <b>«Пульттагі эмоциялар» рөлдік шағын көрініс</b> | 25-30 мин | Балалар жұппен және үштікпен шағын көріністер қояды. Процесс барысында педагог-психолог әрекетті тоқтатып («Стоп-кадр!»), сыныппен бірге қазір қай эмоция «пультті басып алғанын», кейіпкердің неліктен бұлай әрекет етіп жатқанын және эмоциялардың өзара қалай келісе алатынын талқылай алады. | <i>Стоп-кадр! Қалай ойлайсыңдар, қазір пультті кім басқарып тұр? Кейіпкер не сезінуде? Бұл жағдайды сабырлырақ шешу үшін оған басқа қандай эмоция көмектесе алады?</i>                                                        |
| <b>Топтық рефлексия</b>                           | 7-10 мин  | Көріністерден кейін балалар қай эмоцияны ойнау оңай немесе қиын болғанын, өздері және басқа адамдар туралы не түсінгендерін талқылайды. Айналадағылардың сезімдеріне құрметпен қараудың маңыздылығы туралы қорытынды жасалады.                                                                   | <i>Қорқыныш немесе мұңды ойнау қиын болды ма? Адамдар неліктен кейде өздерінің шынайы сезімдерін ашудың немесе әзілдің артына жасырады? Адамға басқалардың қасында өзін сабырлы сезінуге не көмектеседі?</i>                  |
| <b>Сабақтың қорытындысы</b>                       | 2-3 мин   | Педагог-психолог адамға барлық эмоциялардың керек екені, ал басқалардың сезімдерін түсіну неғұрлым сабырлы әрі сыйластыққа                                                                                                                                                                       | <i>Адамдар әртүрлі болып, әртүрлі нәрсені сезінсе де - бұл оларды жаман немесе бұрыс</i>                                                                                                                                      |

|  |  |                                                                     |                                                                                                                                   |
|--|--|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | толы қарым-қатынас орнатуға көмектесетіні туралы қорытынды жасайды. | қылмайды. Біз бір-біріміздің эмоцияларымызды түсінген кезде, бізге келісу және бір-бірімізге қолдау көрсету алдеқайда оңай болады |
|--|--|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Рөлдік шағын көріністер – «Пульттегі эмоциялар»

| Көрініс атауы                            | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1-көрініс. «Тақта алдында»</b>        | <b>Жағдаят:</b> Білім алушыны тақтаға шақырады, бірақ ол ережені ұмытып қалған. Басқару пультінің жанында Қорқыныш пен Қуаныш өзара дауласып жатыр: Қорқыныш үрейге бой алдырып, «қашып кеткісі» келеді, ал Қуаныш қолдау көрсетіп, жігерлендіруге тырысады. |
| <b>2-көрініс. «Әділетсіз айыптау»</b>    | <b>Жағдаят:</b> Мұғалім оқушыны өзі шығарғанына қарамастан, «көшіріп алдың» деп айыптайды. Ашу өз шекараларын қорғауды талап етеді, ал Мұң беріле салуға және дауласуды тоқтатуға көндіріп бағады.                                                           |
| <b>3-көрініс. «Бөтен телефон»</b>        | <b>Жағдаят:</b> Сыныптасы біреудің затын рұқсатсыз алып қойған. Жиіркеніш жеке шекараның бұзылуына реакция білдіреді, ал Ашу тез арада әділдікті орнатуды талап етеді.                                                                                       |
| <b>4-көрініс. «Ойында жеңілу»</b>        | <b>Жағдаят:</b> Дене шынықтыру сабағында команда жарыста жеңіліп қалды. Мұң жеңіліс сезіміне байланысты уайымдайды, ал Қорқыныш сыныптастарының арасында сөгіс естуден және беделінен айырылып қалудан қорқады.                                              |
| <b>5-көрініс. «Сыныптағы жаңа оқушы»</b> | <b>Жағдаят:</b> Сыныпқа сырт келбеті ерекше көрінетін жаңа оқушы келеді. Жиіркеніш пен Шеттету одан алшақ жүруді ұсынады, ал Қуаныш танысып, жаңа адамды ортаға қабылдағысы келеді.                                                                          |
| <b>6-көрініс. «Құпия»</b>                | <b>Жағдаят:</b> Білім алушы досына арналған тосынсый туралы құпияны кездейсоқ біліп қояды. Қорқыныш сырдың ашылып қалуынан уайымдайды, ал Ашу мінез-құлықты қатаң бақылауда ұстап, үндемеуді талап етеді.                                                    |

### №8 сабақ. Тақырыбы: «Уақыт капсуласы»

| Бөлім                       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сабақтың мақсаты</b>     | Топтық жұмысты эмоционалды түрде аяқтау, бірлескен тәжірибе туралы жағымды естеліктерді нығайту және білім алушыларда өз жолының, жетістіктері мен сынып ішіндегі қарым-қатынастардың құндылығы туралы түсінік қалыптастыру үшін жағдай жасау. |
| <b>Сабақтың міндеттері:</b> | - сыныптың эмоционалдық тұрғыдан ұйымшылдығын арттыруға ықпал ету;                                                                                                                                                                             |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- жылы сезімдер мен естеліктерді білдіру үшін қауіпсіз орта құру;</li> <li>- өздік рефлексия және жеке тәжірибені сезіну, ұғыну дағдыларын дамыту;</li> <li>- болашаққа деген жағымды көзқарасты қалыптастыру;</li> <li>- ұжымға тиістілік сезімін нығайту;</li> <li>- сабақтар топтамасын эмоционалды қолайлы және қолдау көрсетуші ахуалда аяқтау.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| <b>Қажетті жабдықтар:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-«уақыт капсуласына» арналған әдемі қорап, құты немесе пластик бөтелке;</li> <li>-көркемдеуге арналған крафт қағазы, лентала , жіптер және стикерлер;</li> <li>-хаттар жазуға арналған қағаз парақтары;</li> <li>-қаламдар, фломастерлер, маркерлер;</li> <li>-музыкалық колонка;</li> <li>-сабырлы және серпінді әуендер;</li> <li>-екі жақты скотч (қажет болған жағдайда);</li> <li>-капсуланы безендіруге арналған сәндік материалдар;</li> <li>-капсуланы жабуға (мөрлеуге) арналған ермексаз, скотч немесе символикалық «мөр».</li> </ul> |
| <b>Өткізілетін орны</b>   | Балалардың еркін қозғалуына және шеңбер құрып отыруына мүмкіндігі бар педагог-психолог кабинеті / оқу кабинеті.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                      | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Тірі қамал» денеге бағытталған ойыны</b> | 10 мин | <p>Сынып жылдам әуеннің сүйемелдеуімен кабинет ішінде еркін қозғалады. Әуен тоқтаған кезде жүргізуші бір санды және бір-біріне тигізу керек дене мүшесін атайды. Мысалы: «Үш шынтақтан құралған қамал!», «Бес тізеден құралған қамал!», «Екі арқадан құралған қамал!». Балалар тез арада топтарға бірігіп, тапсырманы орындайды. Соңында бүкіл сынып иықтарын түйістіріп, бір үлкен шеңберге бірігеді. Бұл жаттығу бойдағы шиеленісті (қысымды) түсіруге, топтың ұйымшылдығын</p> | <p><i>Қазір біз ерекше тірі қамалдар тұрғызамыз. Әуен ойнап тұрғанда - еркін қозғалыңдар. Әуен тоқтасымен, мен бір санды және дене мүшесін айтамын, сендер солар арқылы байланысуларың керек. Мысалы: „Үш шынтақтан құралған қамал!“ десем, тез арада үш-үштен бірігіп, шынтақтарыңды түйістірулерің қажет. Ал енді -бүкіл сынып болып бір алып қамал құрайық! Иықтарымызды түйістіреміз.</i></p> |

|                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |        | арттыруға және бірлескен әрекетке эмоционалды серпін беруге көмектеседі.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Қабырғамыздың қандай тығыз, мықты әрі тату екенін сезініңдерші. Бұл тірі қамалды ешкім бұза алмайды. Біз дайынбыз!</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ахуалға ену және «Уақыт капсуласы» аңызы</b> | 5 мин  | Педагог-психолог балаларға алдын ала дайындалған «Уақыт капсуласын» - безендірілген қорапты, құтыны немесе бөтелкені көрсетеді. Балаларға бүгін олар өздерінің болашақтағы нұсқасына жолдау дайындайтыны туралы аңыз айтылады. Сәттің маңыздылығы мен сабақтардың эмоционалды түрде аяқталу ахуалы қалыптасады.                                                                                 | <i>Балалар, бүгін біздің соңғы сабағымыз. Біз көп нәрсені үйрендік: айтыстық та, келістік те, әртүрлі рөлдерді байқап көрдік, бір-бірімізді түсінуді үйрендік. Сондықтан бүгін біз ең маңызды нәрселердің бәрін арнайы «Уақыт капсуласына» салып, бекітеміз. Бірақ бұл жолдау мен үшін немесе мектеп үшін емес. Бұл хат -бірнеше жылдан кейінгі өздеріңе, яғни сендердің болашақтарыңа арналады. Бұл құлыпты тек уақыт қана аша алады.</i> |
| <b>Практика «Болашақтағы ӨЗІМЕ хат»</b>         | 15 мин | Әр балаға қағаз парағы беріледі және ол болашақтағы өзіне арналған жеке хатты көркемдейді. Тақтаға көмекші сұрақтар ілінеді: «Қазір менің ең жақын досым кім?», «Менің жақсы көретін әнім/ойыным/хоббиім қандай?», «Біздің сабақтарымызда мен не үйрендім?», «Болашақта өзіме не тілеймін?». Жұмыс аяқталғаннан кейін балалар хатты шиыршықтап (ширатып) орап, таспамен байлайды. Жаттығу өздік | <i>Парақтың жоғарғы жағына: „Сәлем, бұл - 4-сыныптағы мен!“ деп жазыңдар. Ал ары қарай тақтадағы сұрақтарға жауап беріңдер. Қазір сендер үшін не маңызды, не нәрсені жақсы көресіңдер, не үйрендіңдер және болашақта қандай болғыларың келетінін еске түсіріңдерші. Бұл өте жеке хат. Оны ешкім оқымайды -мен де, ата-аналарың да, сыныптастарың да. Бұл -болашақтағы</i>                                                                  |

|                                                   |        |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |        | рефлексияны дамытуға, жеке тәжірибені сезінуге және болашаққа деген жағымды көзқарасты қалыптастыруға ықпал етеді.                                                                                                                                           | өзіңе арналған өз құпияң.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Уақыт капсуласын шығармашылықпен безендіру</b> | 10 мин | Хаттарды жазып болғаннан кейін балалар капсуланы бірлесіп безендіреді. Әр қатысушы оның сыртына сурет салады, қолтаңбасын, жылы лебізін қалдырады, стикер немесе сәндік элемент жапсырады. Сыныптың ұжымдық үлесі мен ортақ символикалық кеңістігі сезінеді. | <i>Енді біздің Уақыт капсуламыз ерекше сипатқа ие болады. Әрқайсысың оның сыртына өз қолтаңбаларыңды, суреттеріңді, жылы сөздеріңді немесе символдарыңды қалдырасыңдар. Оның үстінде әрқайсысыңның және бүкіл сыныбымыздың бір бөлшегі қалсын</i>                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Капсуланы бекіту (мөрлеу) рәсімдері</b>        | 3 мин  | Әр бала кезекпен келіп, өз хатын капсуланың ішіне салады. Осыдан кейін педагог-психолог оны салтанатты түрде жауып, символикалық түрде «мөрлейді». Сабақтар топтамасы эмоционалды қорытындыланады.                                                           | <i>Қазір әрқайсысың кезекпен келіп, хаттарыңды Уақыт капсуласына саласыңдар. Уақыт капсуласы ресми түрде жабылды! Біз оны сынып жетекшілеріңе береміз немесе сенімді жерде сақтаймыз. Сендер оны мүлдем есейген кезде ашасыңдар. Ұмытпаңдар: осы уақыт ішінде сыныбымызда пайда болған барлық жылылық, қолдау мен күш-қуат енді мәңгілікке осы жерде қалады және әрқашан сендермен бірге болады. Осы өткен бірлескен жолымыз үшін рақмет. Сендер гажапсыңдар!</i> |

| Бөлім                      | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Күтілетін нәтижелер</b> | <p>Сынып ұжымындағы тұлғааралық шиеленіс деңгейінің төмендеуі, сондай-ақ вербалды агрессия мен буллинг элементтерін қоса алғанда, жанжалды және агрессивті мінез-құлық көріністерінің азаюы болжанады. Топтық ұйымшылдық деңгейінің артуы, сындарлы қарым-қатынас пен ынтымақтастық дағдыларының қалыптасуы күтіледі. Білім алушыларда эмпатияның, өзара сыйластықтың дамуы, сонымен қатар сынып ішінде психологиялық қауіпсіздік сезімінің неғұрлым тұрақты қалыптасуы жоспарлануда.</p> |

### Түзете-дамыту бағдарламасы нәтижелілігінің қорытынды талдауы

| Бөлім                          | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мониторинг және бағалау</b> | <p>Бағдарламаның тиімділігін бағалау топшілік қарым-қатынастардың динамикасын бақылау, бірлескен әрекеттегі білім алушылардың мінез-құлқын талдау, сондай-ақ сынып жетекшісінен алынған кері байланыс негізінде жүзеге асырылды. Бағдарламаны іске асыру барысында білім алушылар арасындағы өзара іс-қимылдың сипатында өзгерістер байқалады: ашық жанжалдар жиілігінің төмендеуі, вербалды агрессияның азаюы, неғұрлым тұрақты жұптық және топтық өзара әрекет етудің біртіндеп қалыптасуы анықталды. Сонымен қатар, импульсивті мінез-құлық пен ситуациялық шиеленістің жекелеген эпизодтары әлі де сақталуда, бірақ олар бұрынғыдан аз білінеді және неғұрлым басқарылатын сипатқа ие.</p> |
| <b>Қорытынды</b>               | <p>Бағдарламаның іске асырылуы топтық процестердің дамуында оң динамиканы көрсетіп отыр. Сыныпта психологиялық ахуалдың біртіндеп жақсаруы, білім алушылардың сенім деңгейінің артуы және бірлескен әрекетке тартылуы байқалады. Жанжалдылықтың төмендеуі және сындарлы өзара іс-қимылға дайындықтың артуы белгіленді. Қол жеткізілген нәтижелерді бекіту үшін орта буында оқудың өтпелі кезеңінде қарым-қатынас мәдениетін дамыту және топтық шиеленістің қайта күшеюінің алдын алу бағытындағы жұмыстарды жалғастыру ұсынылады.</p>                                                                                                                                                          |

## 5 - 7 (8)-СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ЖЕКЕ ТҮЗЕТЕ-ДАМУЫ БАҒДАРЛАМАСЫ

БЕКІТЕМІН

«» КММ Директоры

\_\_\_\_\_ (ТАӘ)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ ж.

**7-сынып (білім алушы оқитын сынып көрсетіледі) оқушысына арналған  
жеке түзете-дамыту бағдарламасы**

**М.И.И.** (білім алушының ТАӘ толық жазылады немесе кодталады)

**Педагог-психолог: ТАӘ**

202\_ (бағдарламаны іске асыру жылы)

| Бөлім                                | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Түсіндірме жазба</b>              | Бағдарлама 7-сынып оқушысының мінез-құлқын мектепшілік Профилактикалық кеңесте қарау негізінде, сондай-ақ психологиялық-педагогикалық бақылау мен сүйемелдеу нәтижелері бойынша әзірленді. Білім алушы шылым шегу дерегі бойынша ұсталуына байланысты 7-сыныптың басынан бастап мектепшілік есепте және КТИ есебінде тұрады. Бақылау барысында тәуелділікке бейім және девианттық мінез-құлық белгілері, жасы үлкен ортамен араласуға деген айқын бағдар, демонстративті мінез-құлық формалары, әлеуметтік белсенділіктің қауіпті үлгілері арқылы өзін-өзі көрсетуге ұмтылу, сондай-ақ өзін-өзі бақылау және өз іс-әрекеттеріне сын көзбен баға беру дағдыларының жеткіліксіз қалыптасуы анықталды. |
| <b>Мәселенің қысқаша сипаттамасы</b> | Білім алушыда құрдастарымен салыстырғанда эмоционалдық-тұлғалық дамудың озып кетуі, жасы үлкен жасөспірімдермен араласуға деген айқын ұмтылыс және ересектерге тән мінез-құлық формаларына бағытталу байқалады. Өзіндік бағалаудың тым жоғары болу белгілері, өзін құрдастарына қарсы қоюға бейімділік, демонстративтілік, қоғамда танылуға және неғұрлым «жоғары мәртебелі» топқа тиісті болуға деген жоғары қажеттілік белгіленеді. Сонымен қатар, өз іс-әрекеттеріне сын көзбен баға берудің қиындықтары, тәуекелді мінез-құлыққа бейімділік және шылым шегуді қоса алғанда, аддиктік үрдістердің қалыптасуы тіркелуде. Анықталған ерекшеліктер білім алушының мінез-құлқына,                    |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | тұлғааралық қарым-қатынас жүйесіне және әлеуметтік бейімделу процесіне өз әсерін тигізеді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Түзету жұмысының өзектілігі</b>        | Бағдарламаның өзектілігі жасөспірімдік шақта мінез-құлықтың қауіпті және аддиктік формаларының бекіп кетпеуінің алдын алу қажеттілігімен негізделеді. Ерте жасөспірімдік даму кезеңі өзіндік бағалаудың, құндылықтар жүйесінің белсенді қалыптасуымен, дербестікке ұмтылумен және әлеуметтік бірегейлікті іздеумен сипатталады, бұл сыртқы әсерлер мен деструктивті мінез-құлық үлгілеріне деген осалдықты арттырады. Жеке түзете-дамыту жұмысын ұйымдастыру өзін-өзі реттеу, сыни ойлау дағдыларын дамытуға, өз мінез-құлқына деген жауапкершілікті қалыптастыруға және өзін-өзі көрсетудің неғұрлым тұрақты әрі сындарлы тәсілдерін қалыптастыруға бағытталған. |
| <b>Бағдарламаның мақсаты</b>              | Мінез-құлықтың тәуекелді формаларын түзету, аддиктік үрдістердің алдын алу, эмоционалдық сезінуді, өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту және өзін-өзі көрсетудің және айналадағылармен өзара іс-қимыл жасаудың неғұрлым сындарлы тәсілдерін қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Бағдарламаның міндеттері:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>-өз эмоциялары мен мінез-құлқын сезіну, ұғыну және талдау дағдыларын дамыту;</li> <li>-мінез-құлықтың тәуекелді формаларына сыни көзқарасты қалыптастыру;</li> <li>- аддиктік үрдістер мен тәуелді мінез-құлықтың алдын алу;</li> <li>-өзін-өзі бақылау және эмоционалдық реттеу дағдыларын дамыту;</li> <li>-демонстривті және әлеуметтік-провокациялық мінез-құлық формаларын түзету;</li> <li>- адекватты өзіндік бағалауды және өзін-өзі дәлелдеудің неғұрлым сындарлы тәсілдерін қалыптастыру;</li> <li>-айналадағылармен қауіпсіз және жауапты өзара іс-қимыл жасау дағдыларын дамыту.</li> </ul>                    |
| <b>Түзете-дамыту жұмысының бағыттары:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-эмоционалдық сезінуді және өзін-өзі реттеуді дамыту;</li> <li>-аддиктік және тәуекелді мінез-құлықтың алдын алу;</li> <li>-өзін-өзі бақылауды және өз іс-әрекеттері үшін жауапкершілікті дамыту;</li> <li>-қарым-қатынастың сындарлы дағдылары мен қауіпсіз өзара іс-қимылды қалыптастыру;</li> <li>-демонстративті мінез-құлық формаларын түзету және адекватты өзіндік бағалауды дамыту;</li> <li>-тұлғалық ресурстарды және өзін-өзі көрсетудің жағымды тәсілдерін нығайту.</li> </ul>                                                                                                                                 |

## Бағдарламаны іске асыру шарттары

Сабақтар оқу жылы бойында білім алушыны түзете-дамыту жұмысына кезең-кезеңімен қосуды ескере отырып, жеке өткізіледі.

| Кезең     | Сабақ саны | Кезеңнің мазмұны                                                                                                                                                                                     |
|-----------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қыркүйек  | 0          | Психологиялық-педагогикалық тексеру жүргізу, білім алушының мінез-құлық ерекшеліктерін бақылау, тәуекелді және аддиктік мінез-құлық факторларын талдау. <i>Түзете-дамыту сабақтары өткізілмейді.</i> |
| Қазан     | 1          | Сенімді байланыс орнату, түзету жұмысына қатысуға ынта қалыптастыру, қауіпті мінез-құлықтың салдары мен әлеуметтік ортаның әсерін алғашқы талқылау.                                                  |
| Қараша    | 1          | Эмоционалдық сезінуді дамыту, күрделі жағдайлардағы өз іс-әрекеттері мен жауап беру тәсілдерін талдау.                                                                                               |
| Желтоқсан | 1          | Өзін-өзі бақылау дағдыларын қалыптастыру, өз мінез-құлқына және қоршаған ортаның әсеріне сын көзбен баға беру қабілетін дамыту.                                                                      |
| Қаңтар    | 1          | Өзіндік бағалаумен, танылуға деген қажеттілікпен жұмыс және қауіпті формаларға бармай-ақ, өзін-өзі дәлелдеу тәсілдерін дамыту.                                                                       |
| Ақпан     | 1          | Сындарлы қарым-қатынас, жеке шекаралар және құрдастармен қауіпсіз өзара іс-қимыл жасау дағдыларын дамыту.                                                                                            |
| Наурыз    | 1          | Аддиктік мінез-құлықтың алдын алу, өз денсаулығына және мінез-құлық таңдауына деген жауапкершілікті қалыптастыру.                                                                                    |
| Сәуір     | 1          | Эмоционалдық реттеу, стреске төзімділік және әлеуметтік маңызы бар жағдайларда шешім қабылдау дағдыларын бекіту.                                                                                     |
| Мамыр     | 1          | Қорытынды кезең: жұмыс нәтижелерін жинақтау, тұлғалық ресурстарды нығайту және мінез-құлықтың алдағы жағымды бағдарларын қалыптастыру.                                                               |

## ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР (САБАҚТАР ЖОСПАРЫ)

### № 1 сабақ. Тақырыбы: «Қауіпсіз кеңістік»

| Бөлім   | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мақсаты | Білім алушының эмоционалдық-тұлғалық саласының ерекшеліктерін, тәуекелді мінез-құлықтың себептерін, өзіндік бағалау ерекшеліктерін, жасы үлкен жасөспірімдермен араласу ынтасын және өз іс-әрекеттеріне сын көзбен қарау деңгейін анықтау. |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Міндеттері:</b> | <p>-сенімді байланыс орнату және қарым-қатынастағы қарсылықты төмендету;</p> <p>-араласатын ортасының ерекшеліктерін және жасы үлкен жасөспірімдермен өзара іс-қимыл жасау арқылы өтелетін қажеттіліктерді зерттеу;</p> <p>-шылым шегудің психологиялық себептері мен қызметтерін анықтау;</p> <p>-өзіндік бағалау ерекшеліктерін, танылуға деген қажеттілікті және демонстративті үрдістерді зерттеу;</p> <p>-өзін-өзі бақылау, эмоционалдық реттеу деңгейін және өз іс-әрекеттерінің салдарына сын көзбен баға беру қабілетін бағалау;</p> <p>- алдағы түзете-дамыту жұмысының негізгі бағыттарын айқындау.</p> |
| <b>Әдісі</b>       | Жартылай құрылымдалған сұхбат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### Жартылай құрылымдалған сұхбат сценарийі

| <b>1 блок. Кіріспе (Сенімді қарым-қатынас орнату және қысымды төмендету)</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>                                                                                                         | Мазасыздық пен қарсылық деңгейін төмендету, әңгімелесу ережелерін түсіндіру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Педагог-психолог сөзі</b>                                                                                           | <p><i>Сәлем. Кел, отыр, жайғас. Сені маған Профилактикалық кеңестен кейін жібергенін білемін. Қазір мен саған шылым шегудің зияны туралы уағыз айтып, қалай дұрыс өмір сүру керектігін үйрете бастайды деп күтіп отырған шығарсың. Бірден айтайын: мұндай нәрсе болмайды.</i></p> <p><i>Меің кабинетім -қауіпсіз кеңістік. Егер сенің немесе өзге адамдардың өміріне қауіп төніп тұрмаса, бұл жерде айтылғанның бәрі тек екі арамызда қалады. Маған мектептің немесе инспекторлардың не қалайтыны емес, бұл жағдайға сенің өз көзіңмен қалай қарайтының, іштей не сезінетінің және өзіңнің не қалайтыныңды түсіну өте маңызды. Сөйлесіп көруге дайынсың ба?</i></p> |
| <b>2 блок. Маңызды ортаның ерекшеліктерін және жасы үлкен жасөспірімдермен қарым-қатынас жасауға ұмтылысын зерттеу</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Мақсаты</b>                                                                                                         | жасы үлкен жасөспірімдермен араласу арқылы қандай қажеттіліктің өтелетінін (қауіпсіздік, мәртебе, танылу, романтизация) түсіну.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| <b>Әңгімелесуге арналған сұрақтар</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қазіргі араласатын ортаң туралы айтып берші, кімдермен жиі уақыт өткізесің? Ол жерде кім негізгі бағытты белгілейді, олар қандай адамдар?</li> <li>2. Бұл орта басқалардан несімен ерекшеленеді? Неліктен дәл осы адамдармен бірге болғың келеді, олардың бойында сені баурап алатындай қандай ерекшелік бар?</li> <li>3. Егер сенің достарың мен сыныптастарыңды салыстырсақ -олардың арасындағы ең үлкен айырмашылық неде? Неліктен сыныпта бәрі басқаша?</li> </ol> |  |

4. Бұл ортада өзіңді тең дәрежеде, өз адамындай сезінесің бе? Достарың саған қалай қарайды? Олар сенің пікіріңмен санасатынын сезесің бе, әлде олардың назарын аударту үшін қандай да бір күш салуың керек пе?

| Жауаптардағы көріністер                                                | Мүмкін психологиялық мәні                                                                                                                                                                               | Түзету жұмысының негізгі бағыты                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қорғаныс және «өз ортасын» іздеу</b>                                | Сыртқы дербестіктің астарында мазасыздық, қауіпсіздік сезімінің жоқтығы және өзгелер тарапынан қабылдану қажеттілігі жасырынуы мүмкін. Жасы үлкендер тобы қолдау мен қорғаныш көзі ретінде қабылданады. | Ішкі қауіпсіздік сезімін, өзін-өзі қолдау дағдыларын дамыту және отбасы мен мектептен қауіпсіз тіректерді іздеу. |
| <b>Жасы үлкендердің мәртебесі мен «беделіне» бағытталу</b>             | Танылу мен құрметке ұмтылу ішкі сенімсіздіктің және өзіндік маңыздылық тапшылығының орнын толтыруы мүмкін. Шылым шегу және «үлкендер» компаниясына тиісті болу -өзін-өзі дәлелдеудің тәсіліне айналады. | Адекватты өзіндік бағалауды қалыптастыру және өзін-өзі көрсету мен танылудың сындарлы тәсілдерін іздеу.          |
| <b>Құрдастарын құнсыздандыру</b>                                       | Демонстративті «ересек болу» қасиеті құрдастарымен қарым-қатынас жасаудағы қиындықтар мен олардың арасында қабылданбай қалу қорқынышы кезіндегі қорғаныс реакциясы ретінде көрінуі мүмкін.              | Қарым-қатынас дағдыларын, эмпатияны және құрдастарымен тең дәрежелі қарым-қатынас орнату қабілетін дамыту.       |
| <b>Жасы үлкен жасөспірімдер үшін тартымды болуға баса назар аудару</b> | Жасы үлкендер тарапынан болатын назар арқылы өз маңыздылығын растау қажеттілігі жеке шекаралардың және сын көзбен қарау қабілетінің жеткіліксіз қалыптасуымен ұштасуы мүмкін                            | Қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын, жеке шекараларды және өзіне деген құрмет сезімін қалыптастыру.                  |

### 3 блок. Өзіндік бағалауды және демонстративтілікке деген қажеттілікті зерттеу

|                |                                                                                                    |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b> | оның өзіндік бағалауының шынымен жоғары екенін немесе бұл осалдықты жасыратын өтем екенін тексеру. |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Әңгімелесуге арналған сұрақтар                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Жауаптарды талдау кезінде не нәрсеге назар аудару керек?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Егер саған өзіңді ешқашан көрмеген, мүлдем танымайтын адамға сипаттау керек болса, өзіңнің қандай 3 негізгі қасиетіңді атап едің?</p> <p>2. Ал мектептегі мұғалімдер сені қалай көреді? Сеніңше, олардың пікірі неліктен сенің өз ойыңнан өзгеше?</p> <p>3. Сен үшін назар орталығында болу өте маңызды болатын жағдайлар бола ма? Егер саған көңіл аудармаса немесе жетістіктеріңді байқамаса, іштей не сезінесің?</p> <p>4. Елестетіші, ортада біреу өзін сенен қарағанда жарқынырақ әрі мықтырақ ұстай бастады. Сенің реакцияң қандай болады?</p> | <p><b>Жасырын мәні:</b> Шынайы жоғары өзіндік бағалау тұрақты болады. Егер қыз бала өзін қатты қорғай бастаса, ашуланса немесе мұғалімдерді/күрдастарын демонстративті түрде құнсыздандыруға көшсе - бұл оның өзіндік бағалауының нәзік әрі өтемдік екенін білдіреді (яғни, оның тұлғасы мойындалмаған кезде іштей қатты ауырсынады да, бірінші болып шабуылдайды).</p> |

| 4 блок. Жағдайға сын көзбен қарау және өзін-өзі бақылау деңгейі |                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>                                                  | Оның өз іс-әрекеттерінің салдарын болжай алу қабілетін және ішкі бақылау локусының (интернальдылықтың) қаншалықты дамығанын бағалау. |

| Әңгімелесуге арналған сұрақтар                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Жауаптарды талдау кезінде не нәрсеге назар аудару керек?                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Сені ұстап алып, іс Профилактикалық кеңеске және есепке алуға дейін жеткенде қандай сезімде болдың (ішінде қандай ойлар мен эмоциялар пайда болды)?</p> <p>2. Бұл жағдайға сен өз ішіңнен, өз көзіңмен қалай қарайсың? Сенің сезімің бойынша, ересектер (ата-анаң, мектеп) бұл жағдайға орынды әрі іске сай реакция білдірді ме, әлде олар тым қатты уайымдап, мәселені асыра сілтеп жіберді ме?</p> <p>3. Өміріңде алдымен эмоцияға беріліп бір нәрсе жасап қойып (мысалы: ерегісу, дауласу, тәуекелге бару), ал кейін ол ісіңе өкінетін сәттер бола ма? Егер есіңде болса, бір мысал келтіріші.</p> <p>4. Қалай ойлайсың, КТИ есебіне тұру сенің болашаққа деген жоспарларыңа әсер ете ала ма, әлде саған бәрібір ме?</p> | <p><b>Жасырын мәні :</b> Кінәні толықтай теріске шығару («олар маған тиісті, ілік іздеді») - инфантилизмді және жағдайға сын көзбен қарау қабілетінің жоқтығын көрсетеді. Ал болған жағдайды мойындау («иә, ақымақтық болды, ұсталып қалдым/өзімді ыңғайсыз жағдайға қалдырдым»)-жақсы прогностикалық белгі болып есептеледі, бұл</p> |

|  |                                                       |
|--|-------------------------------------------------------|
|  | алдағы жұмыстарына түзету тірек бар екенін білдіреді. |
|--|-------------------------------------------------------|

### 5 блок . Рефлексия және әңгімені қорытындылау

|                |                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b> | Жеке тақырыптарды талқылаудан кейінгі эмоционалдық қысымды төмендету, психологиялық қауіпсіздік сезімін қалыптастыру, сенімді байланысты және алдағы түзету жұмысына деген жағымды көзқарасты бекіт |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Әңгімелесуді қорытындылау / Сұхбатты аяқтау

*Бүгінге осы жерден тоқтайық.*

*Бүгінгі әңгіме барысында саған қандай да бір тақырыпта сөйлесу күтпеген жерден оңай немесе, керісінше, қиын болғандай сезілдің бе? Қазір қандай көңіл-күймен кетіп бара жатырсың?*

*Ашық әңгімең үшін көп рақмет. Біздің талқылаған дүниелеріміздің бәрі тек мәселені ғана емес, сонымен бірге сенің алдағы уақытта тірек ете алатын өз күшті жақтарыңды да жақсырақ түсінуге көмектеседі.*

### Бірінші сабақтың (сұхбаттың) нәтижелерін тіркеуге арналған экспресс-карта

| Бақылау параметрі                                              | Көріну нұсқалары / Мінез-құлық маркерлері (Не көреміз және не естиміз)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Психологиялық және жасырын мәні (Бұл нені білдіреді)                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Байланысқа түсу динамикасы</b>                           | <b>Сақтанған/тұйық:</b> қысқа жауаптар, жабық дене позасы, көзбен жанасудан қашу.<br><b>Демонстративті-ирониялық:</b> мысқыл, сарказм, педагог-психологті сөзбен «жеңуге» тырысу, өзін асыра көрсету.<br><b>Қасақана/протесттік:</b> ашық қарсылық білдіру, дөрекі репликалар, жалыққандықты көрсету.<br><b>Продуктивті:</b> салмақты, ашық, жағдайға сай келетін адекватты диалог. | Беделді ересектерге деген базалық көзқарасты және өз жеке шекараларын қорғауға дайындық деңгейін көрсетеді. Кезекті рет айыпталудан қорқу сезімінің қаншалықты күшті екенін байқатады. |
| <b>2. Шылым шегу, КТИ және есепке алу тақырыбына реакциясы</b> | <b>Сыртқы батырсыну:</b> «иә, ұстаса ұстады, маған бәрібір, есесіне көңілді».<br><b>Агрессия/Проекция:</b> «олар өздері кінәлі, маған қадалып қалды, істейтін істері жоқ».<br><b>Шынайы енжарлық:</b>                                                                                                                                                                               | <b>Батырсыну мен агрессия</b> -бұл қорғаныс қабығы (әлсіз немесе кінәлі болып көрінуден қорқуды өтеу).<br><b>Ұялу/Мазасыздық</b> - сын көзбен қарау                                    |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p>эмоциялардың мүлдем болмауы, апатия, тақырыптан қашу.</p> <p><b>Жасырын мазасыздық/Ұялу:</b> мазасыздану, дене позасын жиі ауыстыру, соматикалық реакциялар (қызару, киімін шұқылау).</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>қабілетінің сақталғанының белгісі, жағдайдың оған әсер етіп жатқандығының маркері.</p>                                                                                                                                      |
| <p><b>3. Эмоционалдық фонның ерекшеліктері</b></p>                    | <p><b>Тұрақты:</b> адекватты эмоционалдық реакциялар.</p> <p><b>Құбылмалы:</b> бес минут ішінде күлкіден ренішке немесе тұйықталуға күрт ауысу.</p> <p><b>Жасырын мазасыздық:</b> тоқтаусыз бәсең күлкі, орынсыз қалжыңдар, күрделі тақырыптарды бос сөзге айналдыру.</p> <p><b>Эмоционалдық жұтандық:</b> «қатып қалу» сезімі, бірқалыпты дауыс.</p>                                                | <p>Жүйке жүйесінің ресурстық мүмкіндігін көрсетеді. Жоғары лабильділік немесе жасырын мазасыздық қыз баланың созылмалы стресс жағдайында екенін және пубертаттық (өтпелі кезең) жүктемені еңсере алмай жатқанын білдіреді.</p> |
| <p><b>4. Жетекші психологиялық қорғаныс механизмдері (Болжам)</b></p> | <p><b>Теріске шығару:</b> «ешқандай мәселе жоқ, бәрі шегеді, бұл қалыпты жағдай».</p> <p><b>Құнсыздандыру:</b> «бұл есептің ешқандай маңызы жоқ, мектеп деген бос нәрсе».</p> <p><b>Проекция:</b> «мұғалімдер/ата-анам мені осыған жеткізді, сондықтан мен осылай істеймін».</p> <p><b>Рационализация:</b> девиантты мінез-құлықты ересек болу процесімен логикалық тұрғыдан түсіндіруге тырысу.</p> | <p>Оның психикасы кінәлілік немесе дәрменсіздік сезімімен дәл қалай күресетінін түсінуге мүмкіндік береді.</p> <p>Бұл қорғаныстарды тікке бұзып өтуге болмайды -оларды сезімдерді мойындау арқылы айналып өту керек.</p>       |

| Ықтимал түзету болжамы                   | Негізгі маркерлер                                                                                                                                        | Түзету жұмысының болжамды бағыты                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Танылу мен өзіндік құндылықтың тапшылығы | Демонстративтілік, жасы үлкен жасөспірімдер арасында мәртебеге ұмтылу, «ересектіктің» сыртқы белгілеріне бағытталу, танылу мен назарға деген қажеттілік. | Тұрақты өзіндік бағалауды қалыптастыру, өзін-өзі көрсетудің сындарлы тәсілдерін дамыту, көшбасшылық пен демонстративтілікке ұмтылысты әлеуметтік құпталатын қызметке бағыттау. |
| Дербестік тапшылығы және                 | Ересектердің бақылауына теріс реакция білдіру, қауіп-қатерлі мінез-құлық                                                                                 | Жауапты мінез-құлық дағдыларын дамыту, жеке шекараларды қорғаудың және                                                                                                         |

|                                                                  |                                                                                                                                             |                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>протестік мінез-құлық</b>                                     | арқылы тәуелсіздікке ұмтылу, шектеулер мен ережелерге қарсылық таныту.                                                                      | дербестікті көрсетудің экологиялық (қауіпсіз әрі жұмсақ) тәсілдеріне үйрету.                                             |
| <b>Эмоционалдық қауіпсіздік тапшылығы және жоғары мазасыздық</b> | Ішкі қысым, эмоционалдық тұрақсыздық, жасы үлкендер ортасынан қолдау іздеу, стресті төмендету тәсілі ретінде шылым шегуді (вейпті) қолдану. | Эмоционалдық реттеу дағдыларын дамыту, стресті еңсеру тәсілдеріне үйрету және психологиялық қауіпсіздік сезімін нығайту. |

## № 2 сабақ. Тақырыбы: «Нағыз ересектік»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | «Ересектіктің» сыртқы атрибуттары мен ішкі психологиялық кемелденуі арасындағы айырмашылықтар туралы түсініктерді қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– «ересектікті» сыртқы формада көрсетуге деген сыни көзқарасты дамыту;</li> <li>– психологиялық кемелдену және жауапкершілік туралы түсініктерді қалыптастыру;</li> <li>– өзін-өзі талдау және өз құндылықтарын ұғыну дағдыларын дамыту;</li> <li>– өзін-өзі дәлелдеудің неғұрлым сындарлы тәсілдерін қалыптастыруға ықпал ету.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                              | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                      | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе бөлім: «Сенім көпірі»</b> | 5 мин | Эмоционалдық байланыс орнату, ішкі шиеленісті түсіру, жасөспірімдердің ересек болуға және дербестікке ұмтылысын талқылау арқылы сабақтың тақырыбына жұмсақ түрде көшу. | <i>Сәлем! Сені көргеніме өте қуаныштымын. Өткен сабақта біз сенің компанияң туралы, жасы үлкен балалармен араласқан саған несімен қызықты екені туралы көп сөйлестік. Бұл -әбден қалыпты жағдай. 7-сыныпта тезірек өсіп, ешкім саған не істеу керектігін үйретпейтіндей тәуелсіз болғың келеді. Ересек болу -бұл керемет. Кел, бүгін «нағыз ересек адам болу» дегеннің өзі не екенін бірге талдап, түсінуге тырысайық?</i> |

|                                                  |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Ересектіктің екі полюсі» жаттығуы</b></p> | <p>15 мин</p> | <p>Педагог-психолог екі парақ қағазды қолданады. Бірінші параққа білім алушымен бірге «ересектіктің» сыртқы атрибуттары (шылым шегу, отырыстар, үлкендер ортасы, көзге түсетін сыртқы келбет және т.б.) жазылады. Екінші парақта ішкі тұлғалық кемелдіктің бейнесі қалыптасады: жауапкершілік, өзін-өзі бақылау, ойлау тәуелсіздігі, өз шешімдері мен іс-әрекеттеріне жауап бере алу қабілеті. Талқылау барысында педагог-психолог ересектікті сырттай көрсету мен кемел адамның шынайы қасиеттерін ажыратуға көмектеседі.</p> | <p><i>Кел, белгілерін тізіп көрейікші. Кішкентай балалар немесе беспалықтар адамның ересек екенін қалай түсінеді? Сырттан қарағанда олар не көреді? Ал енді өзін шынымен құрметтейтін бір адамды көз алдыңа әкелші. Тек «ол көңілді жан» деген мағынада емес, оған әрқашан арқа сүйеуге болатын, мықты әрі тәуелсіз адам. Оның ішкі дүниесінде қандай қасиеттер бар? Егер сондай адам уәде беріп, оны орындамаса - оны ересек деп айтуға бола ма? Егер ол болмашы нәрсеге бола айқай-шу шығарса немесе біреу сөзбен тиіскенде бірден төбелеске ұмтылса -бұл ересектің ісі ме? Ол көпшіліктің пікіріне тәуелді ме, әлде айналасындағылардың бәрі істеп жатса да, «маған бұл керек емес» деп айта ала ма?</i></p> |
| <p><b>«Фокусты ауыстыру» техникасы</b></p>       | <p>10 мин</p> | <p>Екі парақ қатар орналастырылады. Педагог-психолог «сыртқы ересектік» пен «ішкі кемелдік» арасындағы айырмашылықтарды талқылауды ұйымдастырады. Білім алушы қандай әрекеттердің аз күш-жігерді талап ететінін, ал қайсысы шынайы тұлғалық күш пен жауапкершілікпен</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>1-ҚАДАМ.</b> «Тыңдашы, кел осы екі тізімге зерттеуші ретінде қарап көрейікші. Бірінші парақ -бұл сыртқы белгілер (вейп, шылым, отырыстар, ересек көріну). Екінші парақ -ішкі қасиеттер (өз сөзіне жауап бере алу, өзгенің пікіріне тәуелді болмау, өзін ұстай білу). Сеніңше, неліктен жасөспірім шақта бірінші тізім соншалықты танымал болады? Неліктен бәрі екінші</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                       |         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |         | байланысты екенін талдайды.                                                                                                                                     | тізімнен емес, дәл осы бірінші тізімнен бастайды?<br>Егер бірінші және екінші тізімге қанша күш жұмсау керек екенін бағамдасақ...<br>Бұлардың қайсысы адамға оңай, өз-өзінен бола салатындай көрінеді? Ал қайсысы үшін шынымен күш салуға, өзіңді дамытуға және ішкі кедергілерді бұзуға тура келеді?                       |
| <b>Рефлексия:<br/>«Менің жеке ересектік маркерім»</b> | 5 мин   | Сабақты қорытындылау. Білім алушы ересек адамның бойында қазірдің өзінде бар қасиеттерін таңдайды, сондай-ақ болашақта дамытқысы келетін қасиеттерін анықтайды. | Ересек адамның қасиеттері жазылған екінші параққа қарашы. Осы қасиеттердің қайсысы қазірдің өзінде сенің бойыңда бар?<br>Ал қандай қасиетті өзіңде көбірек дамытқың келеді?                                                                                                                                                 |
| <b>Аяқтау және үй тапсырмасы</b>                      | 5 минут | Оқушыға апта бойы айналасындағы адамдардың бойындағы «сыртқы» және «ішкі» ересектіктің көріністерін бақылау ұсынылады.                                          | Апта бойы айналаңдағы адамдарды -мектепте, үйде, таныстарыңның арасында -бақылап көруге тырысышы. Кім жай ғана ересек болып көрінеді, ал кім шынымен ересек адам құсап әрекет етеді? Осыны байқап көр.<br>Бүгінгі әңгімеміз үшін саған үлкен рақмет. Сенің терең ойланып, пайымдағаның маған өте ұнады. Келесі кездескенше! |

### № 3 сабақ. Тақырыбы: «Өзгелердің пікірінсіз мен кімін?»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | өзіндік сәйкестікті сезіну дағдыларын дамыту, сыртқы мақұлдауға деген тәуелділікті төмендету және неғұрлым тұрақты өзіндік бағалауды қалыптастыру («Леди Берд» фильмін талдау).                  |
| <b>Міндеттері:</b> | – әлеуметтік ортаның мінез-құлық пен өзіндік бағалауға тигізетін әсерін талдау қабілетін дамыту;<br>– сыртқы бейне мен ішкі күйзелістер арасындағы айырмашылықтар туралы түсінікті қалыптастыру; |

- өзін-өзі талдау және өз эмоционалдық қажеттіліктерін сезіну дағдыларын дамыту;
- өзіндік құндылықтың негізгі көзі ретінде сыртқы мақұлдауға бағытталу деңгейін төмендету;
- өзін-өзі қабылдау мен өзін-өзі дәлелдеудің неғұрлым сындарлы тәсілдері туралы түсініктерді қалыптастыру.

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу          | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Мұздарды еріту» | 5 мин  | Педагог-психолог «Леди Берд» фильмін талқылау арқылы білім алушыны сабақтың тақырыбына енгізеді. Басты кейіпкердің бейнесі, оның өзін «мықтырақ» етіп көрсетуге, мәртебелі ортаға қосылуға және өзгенің үмітін ақтауға ұмтылысы талқыланады. Мүмкіндік болса, фильмнің трейлері немесе жекелеген үзінділері көрсетіледі. | <i>Сәлем! Бүгін біз әдеттегі стандартты тесттерді жасамаймыз. Мен сенімен бір кинохикаяны талқылағым келіп тұр. Фильм «Леди Берд» деп аталады. Басты кейіпкер Кристина мектепте оқиды, оған өзінің шынайы өмірі өте сұрқай әрі қызықсыз болып көрінеді. Өзін мықтырақ көрсету үшін ол өзіне жаңа есім ойлап табады, шашын бояйды, ескі әрі адал құрбысын тастап, мектептегі «элитаның» -бай, танымал әрі тәуелсіз балалардың ортасына кіру үшін барын салады. Кел, соңында бұдан не шыққанын көрейік!</i> |
| «Кейс-әдісі»     | 20 мин | Фильмнің негізгі сахналарын және кейіпкер мінез-құлқының психологиялық себептерін талқылау. Ортадан шеттетілу қорқынышы, танылуға ұмтылу, өзгелердің пікіріне тәуелділік және үнемі өтірік кейіп танытудың эмоционалдық зардабы талданады.                                                                               | <b>1-сахна. Мәртебе үшін киген бетперде.</b><br><i>Қалай ойлайсың, Кристинаға өзінің шынайы үйін көрсету және өзінің кім екенін айту неліктен соншалықты қорқынышты болды? Ол нақты неден қорықты?</i><br><b>2-сахна. Мақұлдаудың құны.</b><br><i>Сенің өміріңде мынадай сезім болды ма: бір ортада жүрсің, бәрі керемет сияқты, бірақ айналаңдағыларға алған әсерді бұзып алмас үшін өз сөздеріңді үнемі «сүзгіден» өткізіп, жасандылық танытуға тура</i>                                                |

|                             |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>келеді? Сыртқы танымалдылық үнемі өз қадамыңды бақылауда ұстап отыруға тұрарлық па?</p> <p><b>3-сахна. Өзіне қайта оралу.</b></p> <p>Леди Берд өзіне мүлдем ісі жоқ адамдарға ұнау үшін өте көп күш-жігер жұмсады. Сеніңше, адам қай сәтте өзгенің пікірі оның үстінен билік жүргізе алмайтынын түсінеді? Оның ішкі дүниесінде не өзгеруі керек?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| «Менің әлеуметтік рөлдерім» | 10 мин | <p>Параққа бірінің ішіне бірі сызылған үш шеңбер салынады. Сыртқы шеңберге білім алушы мектептегі және кездейсоқ ортадағы өз бейнесін сипаттайды; ортаңғы шеңберге - жақын достары мен компаниясына арналған бейнесін; ал орталық шеңберге - айналасынан жасыратын өзінің шынайы сезімдерін, толғаныстары мен ішкі күйін жазады. Педагог-психолог әлеуметтік бетперде мен шынайы «Мен»-ді ажыратуға көмектеседі.</p> | <p>Сыртқы шеңбер -бұл мектепте немесе таныстарыңның арасында сені қалай көретіндігі. Сен ол жерде қандай бетперде киесің?</p> <p>Ортаңғы шеңбер -жақын достарыңның немесе өз компанияңның ортасында қандайсың?</p> <p>Ал енді орталық шеңбер. Ешкім көрмей тұрғанда, өзіңмен-өзің қалғанда қандайсың? Әдетте қандай ойлар мен сезімдерді жасырасың?</p> <p>Қарашы, әртүрлі жағдайларда әртүрлі болуымыз -бұл қалыпты жағдай. Фильмдегі Леди Берд өзін жоғалтып ала жаздады, өйткені оның сыртқы шеңбері ішкі орталығын (шынайы болмысын) толықтай өшіріп тастады. Біздің міндетіміз - сенің ішкі тірегіңді барынша тұрақты ету. Сонда саған сыртқы мақұлдауды шылыммен немесе біреудің ережелерімен дәлелдеудің қажеті болмайды. Сен өз-өзіңмен құндысың.</p> |
| Рефлексия                   | 5 мин  | <p>Сабакты қорытындылау, фильм кейіпкеріне проекция жасау арқылы жеке</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Егер сен Кристинаны (Леди Бердті) фильмнің басында кездестірсең, іштей азырақ қиналуы үшін оған қандай бір гана кеңес берер едің?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |  |                      |                                                                                                                                       |
|--|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | тұжырымдарды қорыту. | <i>Бүгінгі әңгімеміз үшін саған үлкен рақмет. Сенің терең пайымдағаның және бүгін өте маңызды ойларды айтқаның маған қатты ұнады.</i> |
|--|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### № 4 сабақ. Тақырыбы: «Менің шекараларым және өзгелердің ықпалы»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Жеке шекараларды сезіну, сыртқы қысымға төзімділік дағдыларын дамыту және әлеуметтік ықпал ету жағдайларында өзін-өзі сенімді ұстау мінез-құлқын қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– жеке шекаралардың бұзылуын тани білу қабілетін дамыту;</li> <li>– сенімді түрде бас тарту және өз пікірін қауіпсіз қорғау дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>– денені сезінуін және ішкі жайсыздық белгілерін байқай алу қабілетін дамыту;</li> <li>– ішкі тірек және психологиялық қорғалу сезімін нығайту;</li> <li>– топ пен әлеуметтік орта тарапынан болатын қысымға тәуелділік деңгейін төмендету.</li> </ul> |

#### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                          | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                            | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе бөлім:</b><br><b>Денеге бағытталу</b> | 5 мин  | Педагог-психолог білім алушыға өз денесінің түйсіктеріне назар аударуды ұсынады және адамның жеке шекаралары мен ішкі кеңістігі тақырыбына біртіндеп көшеді. | <i>Сәлем! Бүгін бізде ерекше сабақ болады. Біз көп сөйлеспейміз. Оның орнына сенің жеке кеңістігіңді зерттейтін боламыз. Әр адамның айналасында көрінбейтін «буферлік аймақ» -оның өз шекаралары болады. Кел, сенің шекараларыңның қай жерде орналасқанын тексеріп көрейікші</i> |
| <b>Денеге бағытталған «Тоқта-қадам» жаттығуы</b> | 10 мин | Оқушы кабинеттегі бір қабырғаның жанына тұрады, ал педагог-психолог қарсы қабырғаға барып жайғасады. Педагог-психолог қыз балаға қарай баяу жылжи            | <i>Мен қазір саған қарай баяу жүре бастаймын. Сенің міндетің -өз денеңді мұқият тыңдау. Менің тым жақын келгенімді сезінген сәтте, немесе артқа қарай бір қадам жасағың келсе, я іштей кішкене жайсыздық пайда</i>                                                               |

|                                                             |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |               | <p>бастайды. Білім алушының міндеті - өз денесінің түйсіктерін мұқият бақылау және іштей жайсыздық пайда болған немесе арақашықтықты ұлғайту қажеттілігі туындаған сәтте нық дауыспен «Тоқта!» деп, алақанын алға қарай созу. Жаттығу орындалғаннан кейін дене реакциялары мен қашықтықты сақтаудың қиындығы талқыланады.</p>                                                                                          | <p>болса, маған нық дауыспен: «Тоқта!» деп айтуың керек. Айқайлаудың қажеті жоқ, тек сенімді, салмақты айт. Және қолыңды алға қарай созып, алақаныңды маған көрсет. Талқылау: Мен жақындап келе жатқанда денеңде не сезіндің? «Тоқта» деп айту керек екенін қай сәтте түсіндің? Қолыңды алға созып, мені тоқтату оңай болды ма?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Арт-терапиялық «Менің жеке қалқаным» жаттығуы</b></p> | <p>20 мин</p> | <p>Білім алушыға қағаз парағы мен сурет салу құралдары беріледі. Қыз балаға ішкі тіректің және өзгенің қысымына қарсы тұру қабілетінің символы ретінде өзінің қорғаныс қалқанын салу ұсынылады. Қалқан үш бөлікке бөлінеді: іргетас (күш беретін нәрсе), қорғаныс (жоқ деп айтуға көмектесетін ішкі қасиет) және суперкүш (бас тартудың жеке фразасы). Сурет аяқталғаннан кейін бейнелер мен символдар талқыланады</p> | <p>Орта немесе жағдайлар бізге қысым түсіре бастағанда, біздің «Менімізді» қорғайтын ішкі тірек қажет. Өзіңнің жеке қорғаныс қалқаның бар деп елестетің. Оның пішінін сызып көр. Ал енді оны 3 бөлікке бөліп, ішін толтырайық.</p> <p><b>Төменгі бөлік (Іргетас):</b> саған күш-қуат беретін нәрсені жаз немесе суретін сал.</p> <p><b>Ортаңғы бөлік (Қорғаныс):</b> бойыңдағы қандай ішкі қасиет саған өзгелерге «жоқ» деп айтуға көмектеседі?</p> <p><b>Жоғарғы бөлік (Сезіңіз суперкүші):</b> ешкім бұзып өте алмайтын, бас тартуға арналған өзіңнің ең басты сөзің.</p> <p>Қалқаныңа қарашы. Ол сенімді көріне ме? Қалқанның қай бөлігі саған көбірек ұнайды?</p> |

|                                                     |       |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |       |                                                                                                                                                                                                             | <i>Елестетімі, егер ортада саған өзің қаламайтын нәрсені ұсынса, бұл қалқан сенімен олардың арасында мыймен тұрғызылады. Олар бұл қалқаннан не көреді?»</i>                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Аяқтау және денеде бекіту: «Жерге тұрақтану»</b> | 5 мин | Педагог-психолог білім алушыға орындыққа нық отыруды, аяқ астындағы тіректі сезінуді және тұрақтылық пен қауіпсіздіктің денедегі түйсігін бекітуді ұсынады. Жаттығудан кейін қысқаша рефлексия жүргізіледі. | <i>Орындықта қанишалықты сенімді отырғаныңды сезінші. Сенің денең -бұл сенің қамалың. Сенің шекараларың тек өзіңе ғана тиесілі. Сенің рұқсатыңсыз ешкім оны аттап өте алмайды. Осы тұрақтылық сезімін есте сақтап қал. Бүгін қандай ойлармен немесе сезімдермен кетіп бара жатырсың? Бүгінгі жасаған дүниелеріміздің ішінен саған не көбірек есте қалды?</i> |

### № 5 сабақ. Тақырыбы: «Мен жасыратын эмоциялар»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Эмоционалдық сезінуді дамыту, ішкі күйді зерттеу және қорғаныс-демонстративті мінез-құлыққа деген қажеттілікті төмендету.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– өз сезімдерін ұғыну және білдіру қабілетін дамыту;</li> <li>– сыртқы бейне мен ішкі толғаныстар арасындағы айырмашылықтарды зерттеу;</li> <li>– эмоционалдық триггерлер мен жасырын қысымды анықтау;</li> <li>– өзін-өзі талдау дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>– ішкі ресурстарды және эмоционалдық қолдау көрсету тәсілдерін іздеу.</li> </ul> |

### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                    | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе бөлім: «Мұздарды еріту»</b> | 5 мин | Педагог-психолог білім алушыны метафоралық ассоциативтік карталармен (МАК) таныстырады, бейнелер мен | <i>Сәлем! Бүгін біз карталармен жұмыс істейміз. Бірақ бұл бал ашатын карталар емес, психологиялық карталар - оларда әртүрлі сюжеттер мен бейнелер суреттелген.</i> |

|                                                                     |       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     |       | ассоциациялар арқылы проективті жұмыс істеу қағидасын түсіндіреді.                                                                                                                       | <i>Біздің миымыз сондай, ол суреттерден дәл қазір өз ішімізде не болып жатқанын көре алады. Кейде өз сезімдерімізді сөзбен айтып жеткізу қиын болады, сондайда бұл карталар бізге «аудармашы» болады. Байқап көрейік пе?</i>                                                                                                                                |
| <b>Сезімдер проекциясы техникасы. «Менің сыртқы бейнем» картасы</b> | 7 мин | Қыз бала мектептегі немесе жасы үлкен жасөспірімдер ортасында оны айналасы қалай қабылдайтынын көрсететін картаны таңдайды. Кейіпкердің бейнесі, эмоциялары мен мінез-құлқы талқыланады. | <i>Мектепте немесе үлкендердің ортасында айналаңдағылар сені қалай көретінімен ассоциацияланатын бір картаны таңдашы. Сырттай қарағанда сен қандайсың? Бұл кейіпкер не істеп жатыр? Ол сыртқы әлемге нені көрсетіп тұр? Оның көңіл-күйі қандай?</i>                                                                                                         |
| <b>Сезімдер проекциясы техникасы. «Менің ішкі дүнием» картасы</b>   | 7 мин | Білім алушы өзінің айналасынан жасырын ұстайтын ішкі күйін, сезімдері мен толғаныстарын көрсететін картаны таңдайды.                                                                     | <i>Ал енді екінші картаны таңда. Бұл карта – өзіңмен-өзің мүлдем жалғыз қалғанда қандай болатының туралы. Ешқандай «сыр бермеуге», қорғануға немесе мықты болып көрінуге тырыспайтын сәттегі өзің. Ол жерде қандай сезімдер бар? Бұл суретте не болып жатыр? Бұл кейіпкер нені қалайды? Оған не жетіспейді? Бұл жерде қандай эмоция ең басты болып тұр?</i> |
| <b>Сезімдер проекциясы техникасы. «Менің триггерім» картасы</b>     | 5 мин | Қыз бала картаны жабық күйде тартады. Карта ішкі толғаныстардың, эмоционалдық шиеленістің немесе протестік пен қауіп-қатерлі мінез-                                                      | <i>Кел, бір картаны көрмей (жабық күйде) тартып көрейік. Бұл сенің бейсаналық дүниеңнің ишарасы: ішіңдегі дауыл көбіне неден тұтанады? Қандай жағдай немесе эмоция сені қарсылық</i>                                                                                                                                                                        |

|                                                                    |       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |       | құлықты тудыратын жағдайлардың символы ретінде талқыланады.                                                                                                                     | танытуға немесе босаңсудың амалын іздеуге мәжбүрлейді? Не көріп тұрсың? Бұл сенің өміріңмен қалай байланысты? Бұл суретте ең қатты мазасыздық тудырып тұрған не нәрсе?                                                                                                                |
| <b>Сезімдер проекциясы техникасы. «Менің ішкі тірегім» картасы</b> | 6 мин | Білім алушы ішкі күшті, қолдауды немесе эмоционалдық қалпына келу тәсілдерін көрсететін ресурстық картаны жабық күйде тартады.                                                  | Және соңғы картаны жабық күйде тарт -бұл сенің жасырын ресурсың. Екінші суреттегі нәзік әрі осал кейіпкерге ешқандай маскасыз өзін қауіпсіздікте және жылылықта сезінуге не көмектесе алады? Бұл карта қандай күш немесе ишара беріп тұр? Мұны шынайы өмірде қалай қолдана алар едің? |
| <b>Интеграциялық блок</b>                                          | 5 мин | Барлық карталар бір қатарға тізіліп қойылады. Педагог-психолог білім алушыға сыртқы бейне, ішкі толғаныстар, триггерлер мен ресурстар арасындағы байланысты көруге көмектеседі. | Қарашы, қандай терең оқиға шықты. Сырттай мықты әрі тәуелсіз болу - бұл өте жақсы дағды. Бірақ сенің ішінде кейде шаршайтын, мазасызданатын немесе өзін жалғыз сезінетін тағы бір маңызды бөлішегің өмір сүреді. Және бұл - әлсіздік емес, бұл адам баласына тән қалыпты сезімталдық. |
| <b>Рефлексия</b>                                                   | 5 мин | Сабақты қорытындылау, ең әсерлі болған бейнелер мен түйсіктерді талқылау.                                                                                                       | Бүгін карталардың қайсысы сенің жаныңа ерекше әсер етті? Өз жауаптарыңның ішінде сені таңғалдырған тұстар болды ма? Бүгінгі ашық әңгімең үшін көп рақмет!                                                                                                                             |

### № 6 сабақ. Тақырыбы: «Тәуекелдер және оның салдары»

| Бөлім          | Мазмұны                                                                                                                                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b> | Саналы түрде шешім қабылдау дағдыларын қалыптастыру, өз іс-әрекеттерінің салдарын болжай білу қабілетін дамыту және импульсивті тәуекелді мінез-құлыққа бейімділікті төмендету. |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– тәуекелді мінез-құлық формаларына деген сыни көзқарасты дамыту;</li> <li>– өз шешімдерінің салдарын талдау қабілетін қалыптастыру;</li> <li>– өзін-өзі бақылау және импульсивті реакцияларды тежей білу дағдыларын дамыту;</li> <li>– неғұрлым қауіпсіз әрі жауапты шешімдер қабылдау тәсілдеріне үйрету;</li> <li>– ішкі бақылау ішкі тіректі және өз таңдауына деген жауапкершілікті нығайту.</li> </ul> |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                    | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                          | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе бөлім:<br/>«Адреналин тепе-тендігі»</b>         | 5 мин  | Педагог-психолог қауіп-қатер және адреналин тақырыбын енгізеді, жасөспірімнің жаңашылдық пен күшті эмоцияларға ұмтылысын қалыпты жағдай ретінде қабылдайды және назарды сындарлы және деструктивті қауіп-қатердің айырмашылығына аударады. | <i>Сәлем! Бүгін біз драйв, қауіп-қатер және адреналин туралы сөйлесеміз. Тыңдашы, негізі тәуекелге бару, қауіп-қатерді іздеу -бұл әбден қалыпты нәрсе. Егер адамдар ешқашан тәуекел етпесе, біз әлі күнге дейін ұңгірлерде отырар едік, ешкім жаңа жерлерді ашпас еді, ғарышқа зымыран ұшырмас еді және ешқандай мықты трендтер жасалмас еді. Қауіп-қатер -бұл энергия. Бірақ тәуекелдің де тәуекелі бар. Кел, бүгін сарапшы болып көрейік және әртүрлі қауіпті шешімдер үшін біз қандай «құн» төлейтінімізді талдап көрейік</i> |
| <b>«Психологиялық таразы» әдісі<br/>«Татуировка» кейсі</b> | 10 мин | Педагог-психолог импульсивті шешім қабылдау жағдайын салдарлар матрицасы (артықшылықтары, кемшіліктері, бас тартудың салдары                                                                                                               | <i>Мынадай жағдайды елестетші. Сенімен қатарлас бір қыз эмоцияға беріліп, ата-анасына ерегісіп, танысының үйінде бүкіл қолына арзан татуировка жасатады.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 |        | және мүмкін қауіптер) арқылы талдауды ұсынады. Білім алушы іс-әрекеттің қысқа мерзімді пайдасы мен ұзақ мерзімді салдарын өз бетінше талдайды.                                                                                                                                 | <i>Дәл сол сәтте оған өзі өте еркін әрі мықты болып көрінеді. Кел, осы шешімді «Психологиялық таразыға» тартып, өлшеп көрейікші.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>«Психологиялық таразы» әдісі<br/>«Отырысқа шақыру» кейсі</b> | 10 мин | Білім алушының шынайы өміріне жақын жағдайды талдау: жасы үлкендер компаниясының қысымы, танылуға деген ұмтылыс және тәуекелді мінез-құлықтың ықтимал салдары. Педагог-психолог қысқа мерзімді пайда мен іс-әрекеттің шынайы құны арасындағы айырмашылықты көруге көмектеседі. | <i>Ал енді өмірге жақынырақ тағы бір жағдайды талдайық. 7-сыныпта оқитын қызды өзі өте беделді деп санайтын жасы үлкен балалар отырысқа шақырады. Ол жерде ішімдік пен шылым болады. Қыз егер ол жерге барып, олармен бірге «жарқырап» қайтса, мектеп пен ата-анасының қайтадан жанжал шығаратынын және оны біреулер қатты ұятқа қалдыруы мүмкін екенін біледі. Бірақ ол жерге барып, «мен де сендер сияқтымын» деп дәлелдеуге деген итеруші күш өте жоғары. Кел, осы шешімді бөлішектен көрейік. Бұл әрекеттің «қысқа мерзімді пайдасы» қандай және оның «шынайы құны» не болмақ?</i> |
| <b>Құралдық блок:<br/>«Шешімдер бағдаршамы» техникасы</b>       | 10 мин | Білім алушыға импульсивті мінез-құлық жағдайларында өзін-өзі бақылау алгоритмі ұсынылады: тоқтау, салдарды талдау және алдағы                                                                                                                                                  | <i>Ішінде: «Әй, мейлі, істей салайын, не болса одан болсын!» деген импульс (сезім) бұрқ ете қалғанда – сенің префронталды қыртысың (мидың шешім қабылдайтын бөлігі) ұйықтап қалады.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                  |       |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |       | әрекеттерді саналы түрде таңдау.                                                                                    | Оны ояту үшін ішкі «Бағдаршамды» қолдан.<br><b>ҚЫЗЫЛ.</b> Тоқта. Терең дем ал. Іштей өзіңе «Тоқта» деп айт.<br><b>САРЫ.</b> Құны туралы ойлан. Өзіңе сұрақ қой: «Дәл қазір қолыма түсетін нәрсе ертең басталатын қиындықтар мен мәселелерге шынымен тұра ма?»<br><b>ЖАСЫЛ.</b> Саналы түрде әрекет ет. Кейін ақталуға немесе тығылуға тура келмейтіндей нақты, дұрыс шешім қабылда. |
| <b>Рефлексия</b> | 5 мин | Алынған тәжірибені талқылау және саналы бақылауды кемелдік пен ішкі күштің белгісі ретінде қабылдауды қалыптастыру. | Қалай ойлайсың, уақытында «сары түсті» қоса білу және өз әрекетіңнің зардабы қанша тұратынын бағамдай алу -бұл әлсіздіктің белгісі ме, әлде бұл біз өткенде айтқан нағыз мықты, ересек тәуелсіздіктің белгісі ме?<br>Бүгінгі талдауларың үшін көп рақмет, сен өте жақсы жұмыс жасадың!                                                                                              |

### №7 сабақ. Тақырыбы: «Мен шын мәнінде қандаймын?»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Өз тұлғасы, құндылықтары мен өзін-өзі көрсетудің сындарлы тәсілдері туралы неғұрлым тұрақты түсінікті қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– өзін-өзі түсінуді және өз құндылықтарын ұғынуды дамыту;</li> <li>– өзіндік оң бағалауды және ішкі тірек сезімін нығайту;</li> <li>– өзінің мықты тұстары мен ресурстары туралы түсініктерді дамыту;</li> <li>– өзін-өзі көрсету мен өзін-өзі дәлелдеудің сындарлы тәсілдерін қалыптастыру;</li> <li>– танылуға қол жеткізу тәсілі ретіндегі демонстративті және тәуекелді мінез-құлыққа деген қажеттілікті төмендету.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                       | Уақыт    | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                            | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе бөлім:<br/>Бағытталу</b>                           | 5 мин    | Педагог-психолог құндылықтар, ішкі өзек және тұлғалық бағдарлар тақырыбын енгізеді, қабылдау мен сенімділік ортасын қалыптастыады                                                            | <i>Сәлем! Біз сенімен бірге үлкен жолдан өттік, көптеген әртүрлі жағдайларды, маскарлар мен эмоцияларды талдадық. Бүгін мен сенің ішкі өзегіңді құрайтын нәрселер туралы сөйлескім келеді. Әр адамның бойында құндылықтар жүйесі болады -бұл ішкі тұсбағдар сияқты. Ол біз үшін өмірде не нәрсенің шынымен маңызды екенін көрсетеді: бостандық, адалдық, шығармашылық, күш, сұлулық. Егер біз өз құндылықтарымызды нақты білсек, бізді ешкім де өз дегеніне көндіріп, манипуляциялай алмайды. Кел, бүгін сенің шынайы құндылықтарыңды тауып көрейік</i> |
| <b>«Сыртқы бейнемнің артындағы құндылықтар» МАК-техникасы</b> | 15 минут | Білім алушы өзі үшін шынымен маңызды әрі құнды нәрселерді көрсететін 3 картаны таңдайды. Таңдалған бейнелердің артында тұрған суреттер, жасырын мағыналар мен өмірлік бағдарлар талқыланады. | <i>Колоданың ішінен бойыңда ең жылы сезім тудыратын 3 картаны таңдашы. Ол суреттерде сенің адамдар бойындағы, өмірдегі немесе қарым-қатынастағы шынымен бағалайтын дүниелерің бейнеленуі керек. Онсыз сен өзіңді бақытты сезіне алмайтын нәрселер.</i><br><i>Талқылау: Бұл суретте не болып жатыр? Ол жерде қандай құндылық жасырылған? Бұл құндылық қазірдің өзінде сенің өміріңде қалай көрініс табуда? Егер таңдау керек болса, осы үш</i>                                                                                                           |

|                                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | құндылықтың ішіндегі ең бастысы қайсысы?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Арт-терапиялық «Менің құндылықтарымның бәйтерегі» жаттығуы</b> | 20 минут | Қыз балаға өз тұлғасының символы ретінде ағаштың суретін салу ұсынылады. Тамырларында - басты құндылықтар, діңгегінде - мінездің мықты қасиеттері, ал бұтақтары мен жапырақтарында - өмірде өзін-өзі көрсету мен іске асырудың тәсілдері белгіленеді. Жұмыс аяқталғаннан кейін сурет талқыланады. | Ал енді сенің құндылықтарың мен ішкі күшіңді қағаз бетіне түсірейік. Ағаштың суретін салшы. Бірақ бұл жай ағаш емес, бұл ағаш - сенің өзің, сенің тұлғаң. <b>ТАМЫРЛАРЫ</b> - бұл сенің құндылықтарың, сенің ішкі тірегің. <b>ДІНГЕГІ</b> - бұл сенің мінезіңнің күші, кез келген қиындықта мұқалмай тұруға көмектесетін қасиеттерің. <b>БҰТАҚТАРЫ МЕН ЖАПЫРАҚТАРЫ</b> - бұл сенің сыртқы әлемде өзіңді қалай көрсеткің келетіні, қай жерде жарқырап, өз әлеуетіңді іске асырғың келетіндігі.                                                            |
| <b>Интеграция және рефлексия</b>                                  | 5 минут  | Дайын суретті қарастыру, ішкі ресурстарды, құндылықтарды және өзін-өзі зақымдайтын мінез-құлық үлгілерінсіз өзін-өзі көрсетудің жаңа тәсілдерін талқылау.                                                                                                                                         | Қарашы, қандай қуатты әрі әдемі ағаш шықты. Мұның бойында өте үлкен шынайы, табиғи күш бар. Сенің бұрынғы қарсылығың мен шылым шегуің - бұл осы ағаштың өзін қорғауға және асфальтты жарып шығуға деген талпынысы еді. Бірақ енді сен өзіңнің құндылықтарың мен мінезің өзіңді зақымдамай-ақ саған күш бере алатынын көріп тұрсың. Талқылау: Осы суретке қарасаң, сен шынында қандайсың? Осы ағашқа қарағанда бойыңда қандай сезім пайда болады? Келесі аптада мектепте немесе өмірде бұл ағаштың «өсуіне» және гүлденуіне қай жерде мүмкіндік бересің? |

## №8 сабақ. Тақырыбы: «Менің таңдауым және болашағым»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Қалыптасқан өзін-өзі реттеу, жауапкершілік және өз мінез-құлқы мен өмірлік мақсаттарын сындарлы жоспарлау дағдыларын бекіту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– болашақтың жағымды бейнесін және тұлғалық перспективаларды нығайту;</li> <li>– саналы таңдау және өзін-өзі бақылау дағдыларын дамы;</li> <li>– жарқын эмоциялар алудың және өзін-өзі көрсетудің сындарлы тәсілдерін қалыптастыр;</li> <li>– эмоционалдық рефлексия дағдыларын бекіту;</li> <li>– өз шешімдері мен мінез-құлық салдарына деген жеке жауапкершілік сезімін арттыру.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                                 | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                       | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе бөлім:</b><br><b>Жазғы демалыс пен бостандыққа бағытталу</b> | 5 мин  | Педагог-психолог білім алушымен жазғы каникул кезеңіндегі бостандық, дербестік және өз мінез-құлқын таңдаудағы жеке жауапкершілік тақырыбын талқылайды. | <i>Сәлем! Міне, біз сенімен мәреге де жеттік. Алда үш ай бойғы толық бостандық – жаз күтіп тұр! Мектеп жоқ, бақылау азырақ, уақыт өте көп. Бұл - керемет уақыт, және бұл жаздың қандай болатыны тек өзіңе ғана байланысты: ол сенің армандарыңа қарай жасалған үлкен әрі мықты қадам бола ма, әлде ескі айқай-шу мен Профилактикалық кеңестерге қайта оралу бола ма? Сенің бұл жаздан барынша көп жақсы әсер алғың келетінін білемін. Кел, бүгін осы үш айға және келесі жылға арналған өзіңнің жеке «Арман картаңды» жасайық</i> |
| <b>«Арман картасын» жасау</b>                                           | 20 мин | Білім алушы өзінің құндылықтарын, жоспарларын, өзін-өзі көрсету тәсілдері мен болашақ туралы түсініктерін бейнелейтін көрнекі арман мен мақсаттар       | <i>Парақты төрт аймаққа бөлейік. Ортасына өзіңді, өз болмысыңды сипаттайтын символды орналастыр. «Менің стилім және өзімді көрсетуім» аймағы -қалай көрінгің келеді, қандай дағдылар мен қызығушылықтарды дамытқың келеді, соны белгіле.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                        |        |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        |        | картасын жасайды. Жұмыс төрт аймақ бойынша жүргізіледі: «Менің стилім және өзімді көрсетуім», «Менің адамдарым», «Менің жеңістерім», «Менің әсерлерім».                       | « <b>Менің адамдарым</b> » аймағы - бойында өзара құрмет, шынайылық пен қауіпсіздік бар қарым-қатынастар.<br>« <b>Менің жеңістерім</b> » аймағы - жаңа оқу жылында қандай жетістіктерге жеткің келеді.<br>« <b>Менің әсерлерім</b> » аймағы - өзіңді зақымдамай-ақ алуға болатын жарқын эмоциялар мен ұмытылмас сәттер».                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>«Ойлар, іс-әрекеттер мен сезімдердің жазғы күнделігін» табыстау</b> | 10 мин | Педагог-психолог қиын жағдайларда эмоционалдық бақылау мен саналы шешім қабылдау құралы ретінде білім алушыны өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу күнделігімен таныстырады. | Жаз -керемет уақыт, бірақ кейде эмоциялар шектен шығатын немесе ортада таңдау жасау керек болатын сәттер туындауы мүмкін. Ол кезде мен жаныңда болмаймын, бірақ сенің қолыңда мынадай құрал болады. Бұл -сенің жеке «Саналылық күнделігің». Оның құрылымы өте қарапайым: «Ой → Сезім → Іс-әрекет». Егер ішіңде дауыл тұрып, немесе бір ақымақтық жасағың келіп бара жатса -жай ғана осы күнделікті ашып, бір жолды толтыр. Бұл күнделік тек саған ғана тиесілі. Мектепте де, үйде де оны ешкім оқымайды. Бұл -өз өміріңнің қожайыны болып қалуыңа көмектесетін сенің қауіпсіз кеңістігің. |
| <b>Финал және тілек</b>                                                | 5 мин  | Бағдарламаны қорытындылау, өзі туралы жағымды бейнені бекіту және тұлғалық өсу мен дербестік сезімін қолдау.                                                                  | Міне, «Арман картасы» дайын, Күнделік те қолыңда. Сен бұл жазға толықтай дайынсың. Мен сенімен шын жүректен мақтанамын. Сен мұнда алғаш келгенде «мәселесі бар қыз» едің, ал қазір өзіндік мінезі, мақсаттары бар және өзін түсінетін мықты бойжеткен болып кетіп бара жатырсың. Қыркүйек айын сен мүлдем басқа адам болып қарсы аласың. Жазғы демалысың сәтті әрі керемет өтсін! Дәл қазір өз Арман картаңа қарап, қолыңа                                                                                                                                                                |

|  |  |  |                                                 |
|--|--|--|-------------------------------------------------|
|  |  |  | осы блокнотты ұстап тұрғанда не сезініп тұрсың? |
|--|--|--|-------------------------------------------------|

| Бөлім                      | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Күтілетін нәтижелер</b> | Эмоционалдық саналылық пен өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту, мінез-құлықтың тәуекелді формаларына деген орнықты сыни көзқарасты қалыптастыру көзделеді. Демонстративті және импульсивті мінез-құлық көріністерінің төмендеуі, салдарды ескере отырып шешім қабылдау дағдыларын нығайту күтіледі. Сондай-ақ шынайы өзіндік бағалауды қалыптастыру, өзін-өзі көрсетудің сындарлы тәсілдерін дамыту және жағымсыз әлеуметтік ортаның ықпалын төмендету жоспарлануда. |

### Түзете-дамыту бағдарламасының нәтижелілігін қорытынды талдау

| Бөлім                          | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мониторинг және бағылау</b> | Тиімділікті бағалау серпінді бақылау, оқу және сабақтан тыс ортадағы мінез-құлық көріністерін талдау, сондай-ақ білім алушымен және педагогтермен жүргізілген әңгімелесу мәліметтері негізінде жүзеге асырылды. Бағдарламаны іске асыру барысында ішінара оң өзгерістер байқалады: өз іс-әрекеттерін ұғыну деңгейінің артуы, демонстративті реакциялардың ішінара төмендеуі, стрестік жағдайларда мінез-құлықтың неғұрлым сындарлы тәсілдерін эпизодтық қолдану. Сонымен қатар, импульсивті шешімдерге деген үрдіс және маңызды әлеуметтік ортаға тәуелділік әлі де сақталуда, бұл әрі қарай психологиялық қолдау көрсетуді талап етеді.                                      |
| <b>Қорытынды</b>               | Бағдарламаны іске асыру нәтижесі білім алушының эмоционалды-мінез-құлық аясында ішінара оң динамиканы көрсетті. Саналылық деңгейінің артуы, неғұрлым салмақты мінез-құлықтың жекелеген жағдайлары және өз іс-әрекеттерінің салдарын талдау әрекеттері байқалады. Сонымен қатар, тәуекелді мінез-құлықтың орнықты көріністері, әлеуметтік ортаға деген айқын тәуелділік және өзін-өзі бақылау дағдыларының жеткіліксіз қалыптасуы әлі де сақталып отыр. Алынған нәтижелер өзін-өзі реттеуді нығайтуға, сыни тұрғыдан ойлауды дамытуға және орнықты тұлғалық тіректерді қалыптастыруға баса назар аудара отырып, жеке түзете-дамыту жұмысын жалғастыру қажеттілігін айғақтайды. |

## 8-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ТОПТЫҚ ТҮЗЕТЕ-ДАМУ БАҒДАРЛАМАСЫ

**БЕКІТЕМІН**

«» КММ Директоры  
\_\_\_\_\_ (ТАӘ)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ ж.

**8 «А» сыныбы (сынып, литер көрсетіледі) оқушыларына арналған топтық  
түзете-дамыту бағдарламасы**

**Педагог-психолог: ТАӘ**

**202\_ (бағдарламаны іске асыру жылы)**

| Бөлім                                | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Түсіндірме жазба</b>              | Топтық түзете-дамыту жұмысының бағдарламасы заңды өкілдердің сұранысы негізінде және жасөспірімдік кезеңнің психологиялық-жас ерекшеліктерін ескере отырып, 8-сынып оқушыларына арналып әзірленген. Бағдарлама жасөспірімдердің тұлғааралық өзара іс-қимыл саласындағы психологиялық сауаттылығын қалыптастыруға, өз «Менін» ұғынуға және айналасындағылардың тұлғасына құрметпен қарауға бағытталған.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Мәселенің қысқаша сипаттамасы</b> | 13-14 жаста (8-сынып) тұлғаның дербестенуі мен егемендікке ұмтылуы (суверенизация) белсенді түрде жүреді. Дегенмен, жасөспірімдердің көпшілігінде психологиялық шекаралардың құрылымы туралы нақты түсінік жоқ. Мұнда екі шеткі көрініс байқалады: не шекаралардың айқын емес болуы, бұл өзгенің жетегінде кетуге және «жоқ» деп айта алмауға әкеледі; немесе деструктивті үзілді-кесілділікпен, агрессиямен және оқшауланумен көрінетін шектен тыс қатаң шекаралар. Жасөспірімдер көбіне жағдайдың мән-жайына икемді әрекет ете алмайды, бұл құрдастарымен де, ересектермен де (ата-аналармен, мұғалімдермен) тұлғааралық жанжалдарға әкеп соқтырады. |
| <b>Түзету жұмысының өзектілігі</b>   | Өзектілік бұл жастағы жетекші іс-әрекет түрімен - интимдік-тұлғалық қарым-қатынаспен байланысты. Жеке шекаралар туралы түсініктері қалыптаспаған жасөспірім манипуляцияларға, топтың қысымына және буллингке тез ұшырайды. Шекаралардың икемділігіне (қауіпсіздікті қорғау үшін қай жерде үзілді-кесілділік қажет, ал қарым-қатынасты сақтау үшін қай жерде ымыраға келу керектігін                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | түсінуге) дер кезінде үйрету сәтті әлеуметтенуге, мектептегі мазасыздық деңгейін төмендетуге және девиантты мінез-құлықтың алдын алуға тікелей әсер етеді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Бағдарламаның мақсаты</b>              | 8-сынып оқушыларында тұлғаның психологиялық шекаралары туралы түсініктер жүйесін қалыптастыру, сондай-ақ әлеуметтік ортамен икемді әрі қауіпсіз өзара іс-қимыл жасау дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Бағдарламаның міндеттері:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>-қатысушыларды «жеке шекаралар» ұғымымен, олардың түрлерімен және функцияларымен таныстыру;</li> <li>-тиімді бейімделу мен сындарлы диалогтың құралы ретінде «икемді шекаралар» туралы түсінік қалыптастыру;</li> <li>-қатаң/үзілді-кесілді шекараларды талап ететін жағдайлар (денсаулыққа, құндылықтарға, қауіпсіздікке қауіп төнетін жағдайлар) мен икемділік пен ымыраны қажет ететін жағдайларды ажырата білуге үйрету;</li> <li>-сенімді мінез-құлық дағдыларын, агрессиясыз, экологиялық тұрғыдан таза бас тарта білу және өз мүдделерін қорғай алу қабілетін дамыту;</li> <li>-өзге адамдардың жеке шекараларына деген құрмет сезімін тәрбиелеу.</li> </ul> |
| <b>Түзете-дамыту жұмысының бағыттары:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-когнитивті бағыт: теориялық негіздерді зерделеу (шекара дегеніміз не, шекара түрлері: қатаң, бұлыңғыр, икемді; олардың бұзылу маркерлері);</li> <li>-эмоционалды-тұлғалық бағыт: өзіндік сананы, өз сезімдерін рефлексиялауды дамыту (өкпелеу, ашулану - шекаралардың бұзылу белгілері ретінде), өз бірегейлігін қабылдау;</li> <li>-мінез-құлықтық бағыт: уәж келтіру, экологиялық тұрғыдан бас тарту дағдыларын пысықтау, мән-жайға байланысты үзілді-кесілді және ымыралы мінез-құлық көрсетілетін кейстерді талдау.</li> </ul>                                                                                                                                 |

### Бағдарламаны іске асыру шарттары

Бағдарлама топтық нысанда жүзеге асырылады және 8-сынып оқушыларына арналған. Түзете-дамыту жұмысы диагностикалық кезең аяқталғаннан, сыныптағы әлеуметтік-психологиялық жағдайға талдау жасалғаннан және ата-аналардан (занды өкілдерден) хабардар етілген келісімдер алынғаннан кейін оқу жылы бойы жүргізіледі.

| Кезең    | Сабак саны | Кезеңнің мазмұны                      |
|----------|------------|---------------------------------------|
| Қыркүйек | 0          | Диагностикалық-ұйымдастырушылық кезең |

|                  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |          | <p>Сынып ұжымын бақылау, сынып жетекшісі мен ата-аналардан ақпарат жинау (түзету жұмыстарына сұраныс). Тұлғааралық қарым-қатынастарға, жанжал деңгейіне және жасөспірімдердің жеке шекаралар туралы түсініктеріне психологиялық-педагогикалық диагностика жүргізу. Түзете-дамыту сабақтары өткізілмейді.</p> |
| <b>Қазан</b>     | <b>1</b> | <p><b>Бағдарламаны іске асырудың басталуы</b><br/>Топтық түзете-дамыту жұмыстарын бастау. Бағдарламаның негізгі ұғымдарымен танысу, топ ережелерін қабылдау, сенімнің бастапқы деңгейі мен қауіпсіз ортаны қалыптастыру, «жеке шекаралар» (физикалық және психологиялық) ұғымын ұғыну.</p>                   |
| <b>Қараша</b>    | <b>1</b> | <p><b>Жұмысты жалғастыру</b><br/>Өзін-өзі талдау дағдыларын дамыту, жеке шекаралардың бұзылу белгілері.</p>                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Желтоқсан</b> | <b>1</b> | <p><b>Дағдыларды бекіту</b><br/>Жеке шекаралардың түрлерін (қатаң, бұлыңғыр, икемді) зерттеу. Өз шекараларын сезіну және тұлғааралық қарым-қатынастардағы қорғаныстық агрессия деңгейін немесе біреудің жетегінде кетушілікті бастапқы деңгейде төмендету.</p>                                               |
| <b>Қаңтар</b>    | <b>1</b> | <p><b>Қалыптасқан дағдыларды қолдау</b><br/>Бас тартудың сындарлы тәсілдерін дамыту және жанжалға ұластырмай, өз психологиялық кеңістігін қорғау.</p>                                                                                                                                                        |
| <b>Ақпан</b>     | <b>1</b> | <p><b>Ынтымақтастық дағдыларын пысықтау.</b><br/>Тұлғалық шекаралардың икемділігіне үйрету: үзілді-кесілді бас тарту (қауіпсіздік) мен ымыраға келу (қарым-қатынасты сақтап қалу) керек сәттерді саралау.</p>                                                                                                |
| <b>Наурыз</b>    | <b>1</b> | <p><b>Топтық процестерді тұрақтандыру.</b><br/>Жанжалдарды экологиялық шешу дағдыларын қалыптастыру, эмпатияны және сыныптастар мен ересектердің жеке шекараларына деген құрметті дамыту.</p>                                                                                                                |
| <b>Сәуір</b>     | <b>1</b> | <p><b>Түзете-дамыту жұмысын белсендіру.</b> Сенімді мінез-құлық дағдыларын тереңдету, күйзеліске төзімділікті және манипуляцияларға немесе топтың қысымына қарсы тұруды пысықтау.</p>                                                                                                                        |
| <b>Мамыр</b>     | <b>1</b> | <p><b>Бағдарламаның қорытынды кезеңі.</b> Нәтижелерді шығару, алынған тәжірибені талдау, нәтижелерді бекіту.</p>                                                                                                                                                                                             |

Түзете-дамыту сабақтары негізінен сынып кабинетінде немесе шеңбер бойымен топтық жұмысты, белсенді командалық жаттығуларды және бірлескен ойын тапсырмаларын ұйымдастыруға мүмкіндік беретін кең оқу бөлмесінде өткізіледі. Қажет болған жағдайда бөлек сабақтар немесе сабақ элементтері спорт залында, акт залында, мектеп аумағында немесе қолайлы ауа райы жағдайында ашық аспан астында өткізілуі мүмкін.

Сабақтарды ұйымдастыру мектеп әкімшілігімен және сынып жетекшісімен алдын ала келісу бойынша жүзеге асырылады. Өткізу уақытын жоспарлау кезінде оқу жүктемесі аз сағаттарды (сынып сағаты, сабақтан тыс қызмет, шығармашылық пәндер) таңдау ұсынылады, бұл негізгі пәндерді меңгеруге зиян келтірмей, жұмысқа бүкіл сыныпты тартуға мүмкіндік береді. Сабақтарды оқу күні аяқталғаннан кейін өткізу ұсынылмайды, өйткені бұл кезде білім алушылардың жұмыс қабілеттілігі мен топтық белсенділігі төмендейді.

## САБАҚТЫҢ ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

### №1 сабақ. Тақырыбы: «Менің шекараларым және қауіпсіз қарым-қатынас»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Топта қауіпсіз орта қалыптастыру, қатысушыларды бір-бірімен таныстыру және жеке шекара туралы алғашқы түсінікті қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– топ қатысушылары арасында сенімді қарым-қатынастың орнауына ықпал ету;</li> <li>– топ ішіндегі қауіпсіз қарым-қатынас ережелерін қалыптастыру;</li> <li>– жасөспірімдерді жеке шекара ұғымымен таныстыру;</li> <li>– сыйластыққа негізделген қарым-қатынас және өзін-өзі көрсету дағдыларын дамыту;</li> <li>– жасөспірімдердің өздеріне тән психологиялық және физикалық шекараларын жете ұғынуына қажетті жағдайлар ұйымдастыру.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                           | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу рәсімі және «Шындық па, әлде өтірік пе» жаттығуы</b> | 10 мин | Қатысушылар мен жүргізуші кабинетке өздеріне ыңғайлы етіп орналасады (орындықтарда шеңбер бойымен, жарты шеңбер жасай немесе еркін отыру арқылы), бұл қарым-қатынас үшін жайлы әрі қауіпсіз орта тудырады. Әркім кезекпен өз есімін атайды және өзі туралы екі фактіні айтады: бірі - шындық, екіншісі - ойдан шығарылған. Қалған қатысушылар қай фактінің шындық, қайсысының өтірік екенін анықтауға тырысады. Педагог-психолог тапсырманың орындалу үлгісін бірінші болып көрсетіп, қауіпсіз әрі сенімді қарым-қатынас бағытын белгілейді. | <i>Балалар, биыл біз өзімізге, қарым-қатынасымызға және әлеуметтік ортада өзімізді қалай сенімді әрі қауіпсіз сезінуге болатынына арналған кездесулер топтамасын өткіземіз. Өзімізді жайлы сезіну үшін, келіңіздер, кішігірім сергіту жасап жіберейік. Әркім кезекпен өз есімін және өзі туралы екі фактіні айтсын: бірі - шындық, екіншісі - ойдан шығарылған. Топтың міндеті - шындықтың қайда екенін табу</i> |
| <b>Топ ережелерін қабылдау: «Біздің кодекс»</b>                   | 10 мин | Қатысушыларға топта өздерін жайлы және қауіпсіз сезіне алатын жағдайларды талқылау ұсынылады. Барлық ұсыныстар ватманға немесе тақтаға жазылады. Талқылаудан кейін топ жұмысының негізгі ережелері қабылданады: бас тарту құқығы («тоқта»), құпиялылық, бір-біріне құрметпен қарау және «Мен-мәлімдемесін» қолдану. Ережелер қатысушылардың                                                                                                                                                                                                  | <i>Қалай ойлайсыңдар, бұл жерде өзімізді қауіпсіз әрі тыныш сезінуге қандай ережелер көмектеседі? Әркім өз ойлары мен сезімдерін ашық айта алуы үшін нені сақтау маңызды?</i>                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |        | жалпы келісімімен қабылданады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>«Шекара дегеніміз не?» атты сенімділік әңгімесі</b> | 15 мин | Қатысушылардың бірі педагог-психологтің алдына тұрады. Педагог-психолог баяу жақындайды, ал жасөспірімнің міндеті - арақашықтық ыңғайсыз болған кезде «Тоқта» деп айту. Содан кейін жаттығу жұппен орындалуы мүмкін. Жаттығудан кейін адамның физикалық және психологиялық шекаралары талқыланады. Педагог-психолог жеке шекара ұғымын түсіндіреді және жасөспірімдердің күнделікті өмірінде олардың бұзылуына мысалдар келтіреді. | <i>Қазір мен саған қарай баяу жақындаймын. Сенің міндетің - арақашықтық өзіңе ыңғайсыз екенін сезген сәтте «Тоқта!» деп айту. Адамның тоқтауы керектігін қалай түсіндіңіздер? Физикалық шекараны көру оңай. Ал психологиялық шекара дегеніміз не? Кімнің де болсын біздің жеке шекарамызды бұзғанын қалай түсінеміз? Жеке шекара - бұл сенің «Меніңді» басқа адамдардың «Менінен» бөліп тұратын көрінбейтін сызық. Бұл сенің қай жерде аяқталып, басқаның қай жерде басталатынын түсінуің. Бұл айналадағыларға сенімен қалай қарауға болатынын, ал қалай қарауға болмайтынын көрсететін ережелер. Біз сабақтарымызда осы сызықты көруді және қорғауды үйренеміз.</i> |
| <b>«Менің қоржыным» жаттығуы және қоштасу рәсімі</b>   | 7 мин  | Қатысушылар шеңбер бойымен жүргізушінің сұрақтарына жауап бере отырып, сабақтан алған әсерлерімен бөліседі. Талқылаудан кейін кездесуді жағымды нотада аяқтауға және топтық қолдау сезімін нығайтуға мүмкіндік беретін «Шеңбер бойымен шапалақтау»                                                                                                                                                                                 | <i>Бүгін сабақтан қандай сезіммен кетіп барасың? Сені ойландырған бір нәрсе болды ма? Жұмыс үшін бәріңе рақмет. Бірлескен жұмысымыздың сәтті басталуы үшін бір-бірімізді шапалақпен қолдап жіберейік.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |  |                        |        |  |
|--|--|------------------------|--------|--|
|  |  | қоштасу<br>өткізіледі. | рәсімі |  |
|--|--|------------------------|--------|--|

### ***! Маңызды***

*8-сыныптағы балалар басында немқұрайлылық, күмәншілдік немесе жалған енжарлық танытуы мүмкін. Бұл қарсылықты күштеп сындырудың қажеті жоқ. «Тоқта» ережесі және алғашқы сабақта енжар болу құқығы жасөспірімдерге бұл жерде олардың шекаралары құрметтелетінін дәл көрсетеді. Олар өздерін ешкім мәжбүрлеп ашық сөйлетуге тырыспайтынын көрген бойда, сенім деңгейі күрт артады.*

| Слайд нөмері | Атауы мен мақсаты           | Мазмұны (слайдқа арналған мәтін)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | Титулді слайд               | <b>№1 сабақ. Менің шекараларым және қауіпсіз қарым-қатынас</b><br>8-сынып білім алушыларына арналған түзетедамыту бағдарламасы.<br>Педагог-психолог:                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.           | Сабақтың тақырыбымен танысу | <b>Бүгін біз мына мәселелер туралы сөйлесеміз:</b><br>Жеке шекара дегеніміз не?<br>Оларды қорғай білу неліктен маңызды?<br>Шекаралардың бұзылғанын қалай түсінуге болады?<br>Айналадағылармен сыйластыққа негізделген қарым-қатынасты қалай орнату керек? <b>Сабақтың мақсаты:</b> қауіпсіз орта қалыптастыру және өзінді де, өзгелерді де жақсырақ түсінуді үйрену. |
| 3.           | «Тоқта» ережесі             | Әр адамның мынадай құқықтары бар:<br>✓ сұраққа жауап беруден бас тарту;<br>✓ жаттығуға қатыспау;<br>✓ тоқтауды өтіну;<br>✓ өзінің келіспеушілігін білдіру;<br>✓ өзінің жеке кеңістігін қорғау.<br>«Тоқта» деп айта білу - дөрекілік емес, өзіңе деген қамқорлық.                                                                                                     |
| 4.           | Біздің топ кодексі          | <b>Біз мыналарға келістік:</b><br>• құпиялылықты сақтауға;<br>• бір-біріміздің пікірімізді құрметтеуге;<br>• келемеждемеуге және сынамауға;<br>• өз атымыздан сөйлеуге («Меніңше...», «Маған солай көрінеді...»);                                                                                                                                                    |

|     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «тоқта» ережесін сақтауға;</li> <li>• қауіпсіз қарым-қатынас ортасын қолдауға.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5.  | <b>Ойлан және жауап бер</b>          | Ойлануға арналған сұрақтар: Адамға өзін қауіпсіз сезінуге не көмектеседі? Қандай жағдайларда саған өз шекараларыңды қорғау қиынға соғады? Өзінді құрметтейтінін қалай түсінесің? Басқа адамдардың шекарасын құрметтеу неліктен маңызды?                                                                                                                                                                                      |
| 6.  | <b>Адамға шекара не үшін қажет?</b>  | <b>Жеке шекаралар көмектеседі:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ өзінді қауіпсіз сезінуге;</li> <li>✓ өзіңе деген құрметті сақтауға;</li> <li>✓ дұрыс қарым-қатынас орнатуға;</li> <li>✓ өз мүдделерің мен қажеттіліктеріңді қорғауға;</li> <li>✓ не нәрсеге өзім жауапты екенімді, ал не нәрсеге басқа адамдар жауапты екенін түсінуге.</li> </ul>                                                               |
| 7.  | <b>Жеке шекара дегеніміз не?</b>     | <b>Жеке шекара</b> - бұл адамға өзінің даралығын, сезімдерін, наным-сенімдерін және таңдау құқығын сақтауға көмектесетін көрінбейтін психологиялық сызық. Шекаралар айналадағыларға мынаны көрсетеді: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ маған қалай қарауға болатынын;</li> <li>✓ мен үшін не нәрсе қолайлы екенін;</li> <li>✓ не нәрсе маған ыңғайсыздық тудыратынын немесе менің кеңістігімді бұзатынын.</li> </ul> |
| 8.  | <b>Жеке шекаралар қандай болады?</b> | <b>Физикалық шекаралар</b> - менің денем, заттарым, жеке кеңістігім.<br><b>Эмоциялық шекаралар</b> - менің сезімдерім мен уайымдарым.<br><b>Коммуникативтік шекаралар</b> - араласатын ортаны және әңгіме тақырыптарын таңдау құқығы.<br><b>Ақпараттық шекаралар</b> - бөлісін келмейтін нәрселер туралы айтпау құқығы.                                                                                                      |
| 9.  | <b>Дұрыс шекаралардың белгілері</b>  | <b>Шекарасы дұрыс адам:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «иә» және «жоқ» деп айта алады;</li> <li>✓ өз қажеттіліктерін және басқалардың қажеттіліктерін құрметтейді;</li> <li>✓ өзін қорлауға жол бермейді;</li> <li>✓ өз пікірін агрессиясыз білдіре алады;</li> <li>✓ бас тартқаны үшін өзін үнемі кінәлі сезінбейді.</li> </ul>                                                                               |
| 10. | <b>Шекаралар қашан бұзылады?</b>     | <b>Шекараларды бұзу мына жағдайларда орын алады:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ заттарды рұқсатсыз алғанда;</li> <li>✓ жеке хат алмасуларды оқығанда;</li> <li>✓ қызығушылықтарды немесе сырт келбетті мазақ еткенде;</li> <li>✓ қаламайтын нәрсені істеуге мәжбүрлегенде;</li> </ul>                                                                                                                          |

|     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ қоқан-лоқы, келемеж немесе манипуляциялар арқылы қысым көрсеткенде;</li> <li>✓ бас тартуды қабылдамағанда.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11. | <b>Шекараның бұзылғанын қалай түсінуге болады?</b> | <p><b>Мүмкін болатын белгілер:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ішкі шиеленіс (қысым);</li> <li>✓ тітіркену немесе ашулану;</li> <li>✓ алысырақ кеткісі келу;</li> <li>✓ мазасыздық немесе ыңғайсыздық;</li> <li>✓ сізге қысым жасалып жатқандай сезім;</li> <li>✓ сізді тыңдамайтындай немесе құрметтемейтіндей сезіну.</li> </ul> <p>Біздің денеміз көбіне шекараның бұзылғаны туралы бірінші болып хабар береді.</p>                      |
| 12. | <b>Сабақты қорытындылау</b>                        | <p><b>Бүгін біз мынаны білдік:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ жеке шекара дегеніміз не екенін;</li> <li>✓ шекаралардың қандай түрлері бар екенін;</li> <li>✓ шекараның бұзылғанын қалай тануға болатынын;</li> <li>✓ «Тоқта» деп айта білу неліктен маңызды екенін;</li> <li>✓ қауіпсіз қарым-қатынас кеңістігін құруға қандай ережелер көмектесетінін.</li> </ul> <p><b>Өз шекаранды қорғау - өзінді құрметтеу дегенді білдіреді.</b></p> |

## №2 сабақ. Тақырыбы: «Менің шекараларым және қауіпсіз қарым-қатынас»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Өзін-өзі талдау саралау дағдыларын дамыту, физикалық және психологиялық шекаралар туралы түсініктерді қалыптастыру, жеке шекаралардың бұзылуының дененің, эмоциялық және мінез-құлықтық белгілерін тануды үйрету.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– жасөспірімдерді физикалық және психологиялық шекара ұғымымен таныстыру;</li> <li>– жеке шекаралардың бұзылу белгілері туралы түсінік қалыптастыру;</li> <li>– өзіндік эмоциялық және дене реакцияларын байқау әрі талдау қабілетін дамыту;</li> <li>– күнделікті қарым-қатынаста шекараның бұзылу жағдайларын тани білу дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>– өзінің және өзгенің шекараларына құрметпен қарауды дамытуға ықпал ету;</li> <li>– адамдармен қарым-қатынас жасауда ішкі рефлексия және саналы мінез-құлық дағдыларын арттыру.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                 | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Бәтеңкедегі тас» жаттығуы</b>                       | 7 мин | Жасөспірімдерге аяқ киімге түскен кішкентай тастың басында елеусіз болып көрінгенімен, уақыт өте келе қатты ыңғайсыздық тудыратын жағдайын еске түсіру ұсынылады. Осы метафора арқылы қатысушылар өз сезімдері мен бұзылған шекараларын елемеу уақыт өте келе жанжалдар мен эмоциялық шиеленіске әкелуі мүмкін екенін түсінуге бағытталады. | <i>Баршаға сәлем! Балалар, келіңдер, жеке шекаралар туралы тақырыбымызды жалғастырайық. Бәтеңкелеріңе кішкентай тас түсіп кеткен кездер болды ма, еске түсіріңдерші? Бастапқыда ол кедергі келтірмейді, бірақ оған ұзақ уақыт мән бермей жүре берсең, ауырта бастайды. Біздің шекараларымызда да дәл осындай жағдай орын алады. Бүгін біз өз ішіміздегі осындай «тастарды» байқауды үйренеміз.</i>                                                                  |
| <b>Шағын-лекторий «Шекара маркерлері дегеніміз не?»</b> | 5 мин | Педагог-психолог қатысушыларды физикалық және психологиялық шекара ұғымдарымен таныстырады. Шекаралардың бұзылуы ағза мен психиканың белгілі бір белгілерімен қатар жүретінін түсіндіреді.                                                                                                                                                  | <i>Біздің ағзамыз шекараның бұзылғанын жиі өзіміз сезініп үлгергенге дейін байқайды. Шекара маркерлері - бұл біз үшін жағымсыз немесе ыңғайсыз бір нәрсенің орын алып жатқанын түсінуге көмектесетін ішкі белгілер. Маркерлер топтары:<br/>-дене маркерлері (қысым, жүректің жиі соғуы, алашақтауды қалау),<br/>-эмоциялық маркерлер (ашу, тітіркену, реніш, кінәлі сезіну),<br/>-мінез-құлық маркерлері (тұйықталу, ақталу, себепсіз күлкі, шұғыл реакциялар).</i> |

|                                                             |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Менің денемнің картасы» практикалық жаттығуы</b></p> | <p>10 мин</p> | <p>Әрбір қатысушыға адамның сұлбасы салынған парақ беріледі. Жасөспірімдерге біреу олардың шекарасын бұзған жағдайды еске түсіру ұсынылады: затты сұраусыз алу, жеке кеңістікке басып кіру, сынау немесе ренжіту. Осыдан кейін сұлбада әдетте қысым, ыңғайсыздық немесе басқа да реакция пайда болатын дене бөліктерін белгілеу қажет. Содан кейін дайын болған карталар талқыланады.</p> | <p><i>Басқа адамның іс-әрекетіне байланысты өзіңді жайсыз немесе ыңғайсыз сезінген жағдайды еске түсірші. Бұл реакция денеңнің қай бөлігінде пайда болады? Осы жерлерді сұлбада белгіле. Өзінің ішкі «дабыл жүйесінің» көбіне қай жерде іске қосылатынымен кім бөлісуге дайын?</i></p>                    |
| <p><b>«Маркерді анықта» кейс-жаттығуы</b></p>               | <p>8 мин</p>  | <p>Педагог-психолог шекараның бұзылуы мүмкін екендігіне байланысты әртүрлі өмірлік жағдайларды оқиды. Қатысушылар жағдаят кейіпкерінің шекарасы бұзылған-бұзылмағанын, шекараның қай түріне (физикалық немесе психологиялық) әсер еткенін және осы жағдайда қандай эмоциялар немесе дене реакциялары туындауы мүмкін екенін анықтайды.</p>                                                | <p><i>Сыныптасың пеналыңды сұраусыз алып, онымен ойнай бастады. Қандай шекаралар бұзылды? Досың: «Егер сен менімен қыдыруға бармасаң, енді маған дос емессің», - дейді. Мұндай жағдайда қандай сезімде боласың? Адамға дәл қазір оның шекарасы бұзылып жатқанын қандай сигналдар білдіруі мүмкін?</i></p> |
| <p><b>«Байланыстар өрмегі» интерактивті ойыны</b></p>       | <p>7 мин</p>  | <p>Қатысушылар шеңбер бойымен тұрады. Педагог-психолог жіп шумағының ұшын ұстап тұрып, адамдар арасындағы өзара іс-қимылдың мысалын айта отырып, оны жасөспірімдердің біріне береді. Келесі әрбір қатысушы жіптің өз бөлігін ұстап, шумақты</p>                                                                                                                                           | <p><i>Қазір біз өзара іс-әрекеттеріміздің желісін құрамыз. Әрбір жіп адамдар арасындағы белгілі бір іс-әрекетті немесе қарым-қатынасты білдіреді. Бір адам өз жібін кілт тартқанда, бүкіл өрмекпен не болды? Бұл ұжымдағы шекаралардың</i></p>                                                            |

|                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |         | ары қарай өткізеді, осылайша ортақ байланыс өрмегі пайда болады. Өрмек құрылғаннан кейін қатысушылардың біріне жіпті өзіне қарай кілт тарту ұсынылады. Топ бір нүктедегі өзгерістің бүкіл қарым-қатынас жүйесіне қалай әсер ететінін бақылайды.         | бұзылуымен қалай байланысты?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Рефлексия және «Шеңбер бойымен шапалақтау» қоштасу рәсімі</b> | 5-7 мин | Қатысушылар шеңбер бойымен рефлексия сұрақтарына жауап береді. Талқылаудан кейін қоштасу рәсімі өткізіледі: педагог-психолог қатысушылардың біріне шапалақ ұра бастайды, ал ол бүкіл топ ортақ әрекетке тартылғанға дейін назарды келесі адамға береді. | <i>Бүгін өзің және өз шекараларың туралы қандай жаңа нәрсе білдіңдер? Шекараның бұзылуының қай сигналын өзіңнен жиі байқайсың - дене сигналын ба әлде эмоциялық па? Бірлескен жұмыстарың үшін рақмет. Бір-бірімізді шапалақпен қолдап жіберейік.</i>                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Үй тапсырмасы. «Менің маркерлерім» шағын практикасы</b>       |         | Апта бойы өзінді бақылап, жеке шекаралардың бұзылуы мүмкін екенін көрсететін дене немесе эмоциялық сигналдар туындаған кем дегенде үш жағдайға назар аудар.                                                                                             | <i>Осы аптада мен сендерге өз-өздеріңді зерттеуші болуды ұсынамын. Мінез-құлықтарыңды арнайы өзгертудің немесе бірден дұрыс жауап қайтаруға тырысудың қажеті жоқ. Сенің міндетің - жай ғана бақылау. Ішіңде қандай да бір белгі пайда болған жағдайларға назар аударың: тітіркену, реніш, алысырақ кеткісі келу, денедегі шиеленіс, ыңғайсыздық немесе ашулану сезімі. Келесі сабақта біз жағдайлардың өзін емес, өз бойыңнан қандай белгілерді байқап үйренгеніңді талқылаймыз.</i> |

### №3 сабақ. Тақырыбы: «Менің шекараларымның архитектурасы»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Жеке шекаралардың әртүрлі типтері туралы түсінік қалыптастыру, қарым-қатынас жағдайына байланысты өз шекараларын қорғау тәсілдерін саналы түрде таңдау дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- жасөспірімдерді қатаң, бұлыңғыр және икемді жеке шекаралар ұғымдарымен таныстыру;</li> <li>- қоршаған ортамен қарым-қатынас орнатудың жеке тәсілдерін түсінуге ықпал ету;</li> <li>- өзін-өзі талдау және рефлексия дағдыларын дамыту;</li> <li>- психологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз етудегі жеке шекаралардың рөлі туралы түсінік қалыптастыру;</li> <li>- шекараны қатаң қорғауды талап ететін жағдайлар мен ашықтық пен сенімді сақтау маңызды болатын жағдайларды ажырата білу қабілетін дамыту;</li> <li>- қоршаған адамдармен өзара құрметті қарым-қатынас жасау дағдыларын нығайту.</li> </ul> |

### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                            | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                             | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу рәсімі<br/>«Комплимент-көңіл-күй»</b> | 5 мин | Қатысушылар бөлмеде өздеріне ыңғайлы қалыпта жайғасады. Шеңбер бойымен бір-біріне ойдан шығарылған сыйлықты береді, қасындағы адамның атын атап, бүгінгі көңіл-күйі қандай түсте екенін болжайды. Жаттығудан соң қатысушылар өз әсерлерімен қысқаша бөліседі. | <i>Келіңдер, кездесуімізді кішігірім жаттығудан бастайық. Қасындағы досыңа кез келген сыйлық сыйлай аласың, оның атын ата және бүгінгі көңіл-күйі қандай түсте деп ойлайтыныңды айт. Мысалы: «Мақсат, саған пицца сыйлаймын, өйткені сенің көңіл-күйің қара түсті сияқты. Көңіл-күйің көтерілсін деп». Көрейікші, болжамдарың қаншалықты сәйкес келеді екен.</i> |

|                                                                  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Сергіту сәті<br/>«Құлыптар мен<br/>кілттер»</b></p>        | <p>5 мин</p>         | <p>Педагог-психолог өткен сабақтың материалын еске салады және қатысушыларды қамал, қоршау, қақпа бейнесі арқылы қатаң, бұлыңғыр және икемді шекара ұғымдарымен таныстырады. Жасөспірімдер ұсынылған метафораларды талқылап, өз мысалдарын келтіреді.</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p>Өткен сабақта шекарамыз бұзылғанда, дене мен сезімнің беретін белгілерін байқауды үйренген едік. Кім бөліскісі келеді? Бүгін біз өз айналамызға қандай «қамалдар» тұрғызатынымызды көреміз. Шекаралар қатаң, бұлыңғыр және икемді болады. Олардың қайсысы адамға қашан көмектесетінін, ал қашан қиындық туғызатынын түсінуге тырысайық.</p>                                                                                                     |
| <p><b>Арт-терапиялық<br/>жаттығу «Менің үш<br/>қоршауым»</b></p> | <p>20-22<br/>мин</p> | <p>Әр қатысушы қағаз парағын алып, оны үш бөлікке бөледі. Бірінші бағанда жасөспірімдер қатаң шекараларды бейнелейді және осындай қорғаныс қажет болатын жағдайларды белгілейді. Екінші бағанда бұлыңғыр шекаралар және олардың жоқтығынан туындайтын салдарлар бейнеленеді. Үшінші бағанда қатысушылар қақпасы, есігі немесе көпірі бар икемді шекараларды салады және олардың адамға қандай мүмкіндік беретінін көрсетеді. Суретті салып болған соң, педагог-психолог бейнелерді</p> | <p>Парақ ал да, оны үш бөлікке бөл. Бірінші бағанда қатаң шекараларды сал - қауіпті жағдайларда сені қорғайтын шекаралар. Екінші бағанда бұлыңғыр шекараларды бейнеле және адам өзін қорғай алмағанда не болатыны туралы ойлан. Үшінші бағанда икемді шекараларды сал - олар берік, бірақ жақын адамдарды, қолдау мен сенімді өміріңе кіргізуге мүмкіндік береді. Әдемі салуға тырыспа, бастысы - мағынасын және өз ассоциацияларыңды жеткізу.</p> |

|                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |        | түсінуге қолдау көрсетеді.                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Суреттерді топтық талқылау</b>                         | 10 мин | Қатысушылар қалауы бойынша өз суреттерін топқа таныстырады, ең маңызды бейнелері туралы айтып береді және жүргізушінің сұрақтарына жауап береді. Әртүрлі шекара типтерінің қай жағдайда пайдалы болатыны немесе айналадағылармен қарым-қатынасты қалай қиындататыны талқыланады. | <i>Сендерде қай қоршау ең жарқын немесе ең маңызды болып шықты? Қай суретке ең көп уақыт кетті? Икемді шекараны елестету және қақпа немесе көпір салып шығу оңай болды ма? Бұл қақпадан кімді өміріңе кіргізуге дайынсың? Жаттығу барысында өз шекараларың туралы не жаңалық білдің?</i>  |
| <b>Рефлексия және қоштасу рәсімі «Байланыстырушы жіп»</b> | 5 мин  | Қатысушылар шеңбер бойымен сабақтан кейінгі күйін білдіретін бір сөз немесе қысқа фраза айтады. Содан кейін барлығы шеңберге тұрып, қолдарын ортаға біріктіреді де, педагог-психологтің пәрмені бойынша бірге қоштасу фразасын айтады.                                           | <i>Балалар, бүгін біз жеке шекараның әртүрлі болатынын және оның әр түрі адамға белгілі бір жағдайда қажет екенін көрдік. Ең бастысы - лайықты қорғаныс тәсілін таңдай білу және шекараларыңның қожайыны өзің екеніңді есте сақтау. Бүгін қандай сезіммен немесе оймен кетіп барасың?</i> |

#### №4 сабақ. Тақырыбы: «Саналы «ЖОҚ» формуласы»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Сындарлы бас тарту дағдыларын дамыту, бұлыңғыр шекаралардың салдарын сезіну және өз психологиялық кеңістігін жанжалсыз әрі агрессиясыз қорғау біліктілігін қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- фильмді талдау арқылы жасөспірімдерді қатаң, бұлыңғыр және икемді шекара ұғымдарымен таныстыру;</li> <li>- қысым жасау мен манипуляция жағдайларын тани білу қабілетін дамыту;</li> <li>- сенімді әрі экологиялық бас тарту дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>- келіспеушілікті сындарлы түрде білдірудің практикалық техникаларын үйрету;</li> </ul> |

- әлеуметтік қысым жағдайларындағы мінез-құлық модельдерін іс жүзінде пысықтау;
- өз мүдделері мен жеке шекараларын қорғаудағы сенімділікті дамыту.

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                                         | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу рәсімі<br/>«Иә / Жоқ»</b>                                          | 5 мин | Қатысушылар шеңберге тұрады. Педагог-психологтің белгісі бойынша әркім оң жағындағы көршісіне бұрылып, жылы жүзбен «Иә!» дейді, содан кейін сол жағындағы көршісіне бұрылып, байсалды әрі сенімді дауыспен «Жоқ» дейді. Жаттығу орындалғаннан кейін сезінген әсерлер туралы қысқаша талқылау жүргізіледі. | <i>Бүгін біз өте қарапайым сөздерден - «иә» және «жоқ» дегеннен бастаймыз. Бұл сөздерді байсалды, сенімді әрі жылы шыраймен айтып көрші. Қай сөзді айту саған оңайырақ болғанына, ал қайсысы көбірек қысым тудырғанына назар аудар.</i>                    |
| <b>1-фрагментті көру және талқылау.<br/>Қатаң шекаралар және оқшаулану</b>      | 8 мин | Қатысушылар Карлдың араласудан қашып, достарымен кездесуден бас тартатын сәті көрсетілген фильм үзіндісін тамашалайды. Көріп болған соң, мұндай мінез-құлықтың себептері мен оның айналадағылармен қарым-қатынасқа тигізетін салдары талқыланады.                                                         | <i>Карлға өзінің «қатаң қоршауында» жайлы ма? Ол неліктен адамдардан қашуды жөн көреді? Қалай ойлайсың, бұл мінез-құлық оның өзін жақсырақ сезінуіне көмектесе ме? Неліктен үнемі сылтау айту мен өтірік соғу «жоқ» деп айтудың дұрыс жолына жатпайды?</i> |
| <b>2-фрагментті көру және талқылау.<br/>Бұлыңғыр шекаралар және пайдаланылу</b> | 8 мин | Қатысушылар бас кейіпкердің айналасындағылардың кез келген ұсынысына толықтай келісе бастаған эпизодын көреді. Көріп болған соң, жеке шекаралардың және бас тарта білу дағдысының                                                                                                                         | <i>Карл қай сәтте өз өмірін бақылаудан шығарып алды? Айналасындағылар оның бас тарта алмайтындығын пайдалана бастады деп айтуға бола ма? Саған біреудің көңілін қимағандықтан ғана</i>                                                                     |

|                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |        | жоқтығынан туындайтын салдарлар талданады.                                                                                                                                                                                                     | <i>бір нәрсеге келісуге тура келген кездер болды ма? Одан кейін қандай сезімде болдың?</i>                                                                                                                           |
| <b>3-фрагментті көру және талқылау. Баланс іздеу</b> | 5 мин  | Қатысушылар фильмнің соңғы үзіндісін тамашалайды және бас кейіпкердің тоқтаған қорытындыларын талқылайды.                                                                                                                                      | <i>Карл қандай тұжырымға келді? Неліктен келісуге де, бас тартуға да құқылы болу маңызды? Икемді шекаралардың қатаң және бұлыңғыр шекаралардан айырмашылығы неде?</i>                                                |
| <b>Практикум «Карлды ЖОҚ деп айтуға үйретеміз»</b>   | 7 мин  | Педагог-психолог қатысушыларды сындарлы бас тартудың үш тәсілімен таныстырады: «Бас тарту + себебі», «Бас тарту + балама нұсқа», «Нақты ЖОҚ». Жасөспірімдер ұсынылған мысалдарды талдап, әр формуланың қай кезде пайдалы болатынын талқылайды. | <i>Кейде бас тартуды қаламағандықтан емес, «жоқ» деп қалай байсалды әрі сенімді айтуды білмегендіктен қиналамыз. Кел, қарым-қатынасты сақтай отырып, өз шекараңды қорғауға көмектесетін үш формуламен танысайық.</i> |
| <b>Рөлдік ойын «Карл үшін сынақ»</b>                 | 10 мин | Қатысушылар жұппен жұмыс істейді. Бірі қысым жасаушы немесе бір нәрсені қиылып сұраушы адамның рөлін ойнайды, екіншісі бас тарту формулаларының бірін қолданады. Әр жағдаяттан кейін ең сәтті шыққан жауаптар талқыланады.                     | <i>Сенің міндетің - байсалды, сенімді әрі агрессиясыз бас тарту. Ұзақ ақталма және жанжалға жол берме. Есіңде болсын: «жоқ» деп айту құқығы әр адамда бар.</i>                                                       |
| <b>Рефлексия «Плюс - Минус»</b>                      | 5 мин  | Қатысушылар кезекпен сұрақтарға жауап береді және сабақтан алған әсерлерімен бөліседі.                                                                                                                                                         | <i>Қай жағдайларда сен өзіңді фильмнің басындағы Карл сияқты ұстап, өзгелерден тым оқшауланып қаласың? Ал қай кезде өзіңе зиян келтіре отырып келісесің? Бүгінгі сабақтан өзіңе қандай пайдалы нәрсе аласың?</i>     |
| <b>Қоштасу рәсімі</b>                                | 2 мин  | Қатысушылар шеңберге тұрады. Педагог-психолог                                                                                                                                                                                                  | <i>Әр адамның таңдау құқығы бар. Дәл осы құқық бізге өз</i>                                                                                                                                                          |

|                        |  |                                            |                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|--|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Тандау құқығы»</b> |  | әркімге кезекпен фразаны аяқтауды ұсынады. | <i>шекарамызды қорғауға көмектеседі. Кел, шеңбер бойымен: «Бүгін мен ... таңдаймын» деген фразаны аяқтап, кездесуімізден кейін өзімізбен бірге алып кеткіміз келетін нәрсені атайық.</i> |
|------------------------|--|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### №5 сабақ. Тақырыбы: «Әлеуметтік жаттықтырушы»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Ынтымақтастық дағдыларын, жеке шекаралардың икемділігін және үзілді-кесілді бас тартуды талап ететін жағдайлар мен сындарлы ымыраға келуге болатын жағдайларды ажырата білу біліктілігін дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- қатаң және икемді жеке шекаралар туралы түсінік қалыптастыру;</li> <li>- әлеуметтік жағдайларды талдау және мінез-құлықтың тиімді стратегиясын таңдау дағдыларын дамыту;</li> <li>- жасөспірімдерді мүдделер қақтығысы жағдайында сындарлы өзара әрекет етуге үйрету;</li> <li>- агрессиясыз және қарым-қатынасты бұзбай өз позициясын қорғай білу қабілетін дамыту;</li> <li>- құрдастардың қысымы мен манипуляцияларына қарсы тұру дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>- цифрлық ортадағы қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын дамыту;</li> <li>- өз шешімдері мен жеке қауіпсіздігі үшін жауапкершілікті арттыру.</li> </ul> |

### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                  | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                      | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе нұсқаулық</b> | 3 мин | Педагог-психолог қатысушыларды сабақтың тақырыбымен таныстырады және әртүрлі өмірлік жағдайлардағы икемді және қатаң шекаралардың маңызын түсіндіреді. | <i>Балалар, бүгін біз сыныбымызды нағыз әлеуметтік тренажерге айналдырамыз. Өмірде өз дегеніңде нық тұру керек жағдайлар болады, сонымен қатар өзге адамды естіп, ымыраға келу маңызды сәттер де кездеседі. Егер бәрімен тым қатаң болсаң - қарым-қатынасты жоғалтып алуың мүмкін. Ал егер тым көңілсіз болсаң - өзіңді</i> |

|  |  |  |                                                                                     |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | жосалтып алуың мүмкін. Бүгін біз осы жағдайлардың айырмашылығын түсінуді үйренеміз. |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|

## 1-ОЙЫН. ЖАЛҒЫЗ ТОПҚА ҚАРСЫ

### Құрдастардың қысым

| Бөлім                                  | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жағдаяттың мән-жайы</b>             | Жасөспірімдер тобы бас кейіпкерге вейп шегуді немесе күзетілетін құрылыс алаңына кіруді ұсынады. Қысым жасау үшін олар мазақтап, келемеждеп және «намысқа тию» тәсілдерін қолданады.                                                                                                    |
| <b>Қатысушылар</b>                     | 1 «Бас кейіпкер», топ рөліндегі 3-4 қатысушы.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Кейіпкердің міндеті</b>             | Өз позициясын қорғап, қауіпті ұсыныстан бас тарту.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Шекара типі</b>                     | <b>ҚАТАҢ ШЕКАРАЛАР</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ойынның барысы</b>                  | Қатысушылар жасөспірімдер арасында жиі айтылатын: «Сен қорқақсың», «Бәрі бара жатыр», «Ештеңе болмайды», «Қалыпты адам сияқты болшы» деген фразаларды қолданып, кейіпкерді топқа қосылуға кезекпен көндіреді. Кейіпкер ақталмай және агрессия танытпай өз позициясын ұстап тұруы керек. |
| <b>Талдауға арналған сұрақтар</b>      | Өз позицияңды ұстап тұруға не көмектесті? Топтың қысымы кезінде кейіпкер не сезінді? Топ қандай қысым көрсету тәсілдерін қолданды?                                                                                                                                                      |
| <b>Педагог-психологтің қорытындысы</b> | <i>Денсаулық, қауіпсіздік, заң немесе өмірге төнетін қауіп туралы сөз болғанда, ымыраға келу мүмкін емес. Бұл жерде нақты шекаралар мен сенімді «жоқ» деген сөз керек. Нағыз күш көпшіліктің соңынан еруде емес, өз бетінше шешім қабылдай алу қабілетінде көрінеді.</i>                |

## 2-ОЙЫН. АТА-АНА МЕН БАЛА

### Отбасылық кеңістік

| Бөлім                             | Мазмұны                                                                                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жағдаяттың мән-жайы</b>        | Ата-анасы компьютерді дереу өшіріп, бөлмені жинауды талап етеді. Жасөспірім бұл уақытта маңызды командалық онлайн-матч ойнап отыр. |
| <b>Қатысушылар</b>                | Ата-ана мен Жасөспірім.                                                                                                            |
| <b>Кейіпкердің міндеті</b>        | Екі жақтың да мүддесін ескеретін шешім табу.                                                                                       |
| <b>Шекара типі</b>                | <b>ИКЕМДІ ШЕКАРАЛАР</b>                                                                                                            |
| <b>Ойынның барысы</b>             | Ата-анасы ренішін білдіреді. Жасөспірім жағдайды түсіндіруге және жанжалсыз шешудің нұсқасын ұсынуға тырысады.                     |
| <b>Талдауға арналған сұрақтар</b> | Қатысушылар қандай сезімде болды? Келісуге не көмектесті? Неліктен ымыраға келу дауласудан да тиімдірек болды?                     |

|                                        |                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Педагог-психологтің қорытындысы</b> | <i>Икемді шекаралар қарым-қатынасты сақтауға және сонымен бірге өз мүдделеріңді құрметтеуге көмектеседі. Келісе білу - бұл әлсіздіктің белгісі емес, мықты адамның дағдысы.</i> |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3-ОЙЫН. МҰҒАЛІМ МЕН ОҚУШЫ

#### Жанжалсыз әділдік

| Бөлім                                  | Мазмұны                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жағдаяттың мән-жайы</b>             | Мұғалім оқушыны мүлікті бүлдірді деп қателесіп айыптайды және жазалауды талап етеді.                                                                                         |
| <b>Қатысушылар</b>                     | Мұғалім мен Оқушы.                                                                                                                                                           |
| <b>Кейіпкердің міндеті</b>             | Шындықты құрметпен және байсалды түрде қорғау.                                                                                                                               |
| <b>Шекара типі</b>                     | <b>СЕНІМДІ ИКЕМДІ ШЕКАРАЛАР</b>                                                                                                                                              |
| <b>Ойынның барысы</b>                  | Мұғалім айып тағады. Оқушы дәрекілікке салынбай және жалған айыппен келіспей, өз позициясын дәлелді түрде түсіндіреді.                                                       |
| <b>Талдауға арналған сұрақтар</b>      | Қайсысы қиынырақ: дауласу ма, әлде өз позицияңды байсалды қорғау ма? Құрметті сақтауға қандай сөздер көмектесті?                                                             |
| <b>Педагог-психологтің қорытындысы</b> | <i>Өз құқықтарыңды байсалды әрі лайықты түрде қорғауға болады. Сенімділік - бұл айқай мен агрессия емес, бұл фактілермен сөйлесу және сұхбаттасушыны құрметтеу қабілеті.</i> |

### 4-ОЙЫН. ЕКІ КӨШБАСШЫ

#### Мүдделер қақтығысы

| Бөлім                                  | Мазмұны                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жағдаяттың мән-жайы</b>             | Екі оқушы мектептегі көрсетілімнің форматы туралы келісе алмай жатыр.                                                                               |
| <b>Қатысушылар</b>                     | Топтың екі көшбасшысы.                                                                                                                              |
| <b>Кейіпкердің міндеті</b>             | Екі жаққа бірдей қолайлы шешім табу.                                                                                                                |
| <b>Шекара типі</b>                     | <b>ИКЕМДІ ШЕКАРАЛАР</b>                                                                                                                             |
| <b>Ойынның барысы</b>                  | Әр қатысушы өз позициясын дәлелдейді және идеяларды біріктіру нұсқаларын іздейді.                                                                   |
| <b>Талдауға арналған сұрақтар</b>      | Бір-бірінді естуге не кедергі болды? Ортақ шешімге қалай қол жеткіздіңдер?                                                                          |
| <b>Педагог-психологтің қорытындысы</b> | <i>Ымыраға келу - бұл жеңілу емес. Кейде ең жақсы нәтиже адамдар бір-бірін жеңуге тырысқанда емес, өз идеяларын біріктірген кезде пайда болады.</i> |

### 5-ОЙЫН. ТОПҚА ҚАРСЫ ТОП

#### Топтар арасындағы келіссөздер

| Бөлім                      | Мазмұны                                                        |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Жағдаяттың мән-жайы</b> | Сыныптағы екі топ экскурсия баратын жер туралы дауласып жатыр. |
| <b>Қатысушылар</b>         | А тобы және Б тобы.                                            |

|                                        |                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кейіпкердің міндеті</b>             | Көпшіліктің мүддесін ескеруге мүмкіндік беретін шешім табу.                                                                         |
| <b>Шекара типі</b>                     | <b>ИКЕМДІ ШЕКАРАЛАР ЖӘНЕ ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ</b>                                                                                          |
| <b>Ойынның барысы</b>                  | Әр топ өз уәждерін ұсынады, келіссөз жүргізушілерді таңдайды және талқылауға қатысады.                                              |
| <b>Талдауға арналған сұрақтар</b>      | Келісуге не көмектесті? Тараптар тек өз дегендерін істеткісі келгенде не болды?                                                     |
| <b>Педагог-психологтің қорытындысы</b> | <i>Келісе білу әсіресе ұжымда өте маңызды. Нағыз ынтымақтастық біз екінші жақтың қажеттіліктерін түсінуге тырысқанда басталады.</i> |

## 6-ОЙЫН. ЖЕЛІДЕГІ БЕЙТАНЫС АДАМ

### Цифрлық қауіпсіздік және жасырын манипуляциялар

| Бөлім                                  | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жағдаяттың мән-жайы</b>             | Жасөспірімге әлеуметтік желіде бейтаныс адам жазып, біртіндеп оның сеніміне кіруге тырысады.                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Қатысушылар</b>                     | Жасөспірім және Бейтаныс адам рөліндегі педагог-психолог.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Кейіпкердің міндеті</b>             | Манипуляция белгілерін танып, сөйлесуді қауіпсіз түрде аяқтау.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Шекара типі</b>                     | <b>ҚАТАҢ ШЕКАРАЛАР ЖӘНЕ «ТОҚТА» ЕРЕЖЕСІ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ойынның барысы</b>                  | Педагог-психолог интернеттегі манипуляцияның типтік сценарийін көрсетеді: шамадан тыс мақтау, ерекше мүмкіндіктер туралы уәде беру, сөйлесуді құпия сақтауды ұсыну, жеке суреттерді жіберуді сұрау. Жасөспірім байланысты тоқтату қажет болатын сәтті анықтауы керек.                                                                       |
| <b>Талдауға арналған сұрақтар</b>      | Қай фразалар күмән тудырды? Мұндай қарым-қатынаста не нәрсе сезіктендіруі керек? Өзіңді қорғауға қандай әрекеттер көмектеседі?                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Педагог-психологтің қорытындысы</b> | <i>Қауіпті адамдар сөйлесуді сирек қорқытудан бастайды. Көбіне олар сенімді, мақтау сөздер мен уәделерді пайдаланады. Интернетте қарапайым ережені есте сақтау маңызды: егер бейтаныс адам сөйлесуді үлкендерден жасыруды сұраса, жеке суреттерді талап етсе немесе тым тез «ерекше дос» болуға тырысса - бұл қауіптің маңызды белгісі.</i> |

### Цифрлық қауіптің белгілері

| Белгілері                              | Түсіндірме                                                                                                      |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Шамадан тыс мақтау</b>              | Бейтаныс адам жасөспірімнің «ерекше», «жасына қарамай ересек», «басқалардан жақсы» екенін үнемі атап көрсетеді. |
| <b>Құпия жасау</b>                     | Хат-хабарды ата-анасынан, мұғалімдерінен немесе достарынан жасыруды сұрау.                                      |
| <b>Тез арада эмоционалды жақындасу</b> | Бірнеше хабарламадан кейін ерекше жақындық сезімін тудыруға тырысу.                                             |

|                                          |                                                                                                               |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жеке ақпаратты сұрау</b>              | Мекенжайы, мектебі, күн тәртібі, телефон нөмірі туралы сұрақтар қою.                                          |
| <b>Суреттер мен видеоларды сұрау</b>     | Кастинг, конкурс немесе достық қызығушылық деген сылтаумен жеке суреттерді жіберуді сұраудың кез келген түрі. |
| <b>Қысым жасау және кінәлі сезіндіру</b> | «Сен маған сенбейсің бе?», «Біз доспыз деп ойлап едім», «Сен мені ренжіттің» деген фразалар.                  |

### Қорытынды бөлім

| Жаттығу                   | Уақыт | Жаттығудың барысы                                          | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|-------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қорытынды талқылау</b> | 3 мин | Қатысушылар бірлесіп сабақтың басты қорытындысын шығарады. | <i>Егер жағдай сенің қауіпсіздігіңе, денсаулығыңа, абыройыңа немесе құндылықтарыңа қауіп төндірсе - біз қатаң шекараларды қолданамыз. Егер сөз ынтымақтастық, достық, отбасы немесе бірлескен әрекет туралы болса - көбіне икемді шекаралар көмектеседі.</i> |
| <b>Рефлексия</b>          | 1 мин | Қатысушылар Педагог-психологтің сұрақтарына жауап береді.  | <i>Бүгін қай жағдай саған ең қиын болып көрінді?<br/>Қай кезде қай шекараны таңдау керектігін түсіну ең оңай болды?</i>                                                                                                                                      |

### №6 сабақ. Тақырыбы: «Жанжалды кеңес»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Топтық процестерді тұрақтандыру, жанжалдарды сындарлы шешу дағдыларын дамыту, Эдвард де Бононың «Ойлаудың алты қалпағы» әдісін қолдану арқылы эмпатияны, жүйелі ойлауды және өзге адамдардың жеке шекараларына құрметпен қарауды қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- білім алушыларды жанжалды жағдайларды талдау мен шешу құралы ретінде «Ойлаудың алты қалпағы» әдісімен таныстыру;</li> <li>- мәселеге әртүрлі тұрғыдан қарау қабілетін дамыту;</li> <li>- өзге адамдардың эмоциялары мен уайымдарын түсіну дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>- өз әрекеттері мен шешімдерінің салдарын болжай білу іскерлігін дамыту;</li> <li>- жанжалдарды шешудің сындарлы әрі өзара тиімді тәсілдерін іздеуді үйрету;</li> <li>- өзара әрекетке қатысушылардың жеке шекараларына құрметпен қарауды қалыптастыру;</li> <li>- командалық жұмыс, ынтымақтастық және ұжымдық шешім қабылдау дағдыларын дамыту.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                           | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                             | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Ойлаудың алты қалпағы» әдісімен таныстыру</b> | 4 мин  | Педагог-психолог қатысушыларды Эдвард де Боно әдісімен таныстырады және әр қалпақтың мағынасын түсіндіреді. Қатысушылар алты түсті карточкалар немесе жетондар алады. Жұмыс топтары құрылады. | <i>Балалар, бүгін біз дау-жаңжалдарды шешуге арналған әлемдегі ең танымал құралдардың бірі - «Ойлаудың алты қалпағы» әдісін меңгереміз. Әдетте жанжал кезінде адамдар бір уақытта эмоцияға беріліп, дауласып, бір-бірін айыптайды да, қарсы алдындағы адамды естімейді. Алты қалпақ әдісі бұл процесті жеке қадамдарға бөлуге және жағдайға әртүрлі жағынан қарауға көмектеседі.</i>                                                                                                                                                                      |
| <b>Алты қалпақтың рөлдерімен танысу</b>           | 5 мин  | Әр топ рөлдердің сипаттамасы жазылған жадынаманы зерттейді. Педагог-психолог әр қалпақтың қызметін егжей-тегжейлі түсіндіріп, мысалдар келтіреді.                                             | <i><b>Ақ қалпақ</b> - фактілер мен ақпаратқа жауап береді. Іс жүзінде не болды?<br/><b>Қызыл қалпақ</b> - жағдаятқа қатысушылардың эмоциялары мен сезімдеріне жауап береді.<br/><b>Қара қалпақ</b> - қауіп-қатерлерді, қауіпті сәттер мен болуы мүмкін жағымсыз салдарларды іздейді.<br/><b>Сары қалпақ</b> - жағдайдың жағымды жақтары мен ресурстарын көруге көмектеседі.<br/><b>Жасыл қалпақ</b> - жаңа идеялар, ымыралар мен ерекше шешімдер ұсынады.<br/><b>Көк қалпақ</b> - талқылауды ұйымдастырады және топтың қорытынды шешімін тұжырымдайды</i> |
| <b>Жанжалды кейстермен командада жұмыс істеу</b>  | 15 мин | Әр команда ішінде жанжалды жағдаят жазылған карточка алады. Қатысушылар қалпақ рөлдерін өзара бөлісіп, мәселені кезең-кезеңімен талқылайды. Көк                                               | <i>Сендердің міндеттерің - жай ғана кінәлі адамды табу емес, жағдайды тұтасымен түсіну. Жанжалға барлық қатысушылардың көзімен қарап көрші және әр тараптың мүддесін ескеретіндей шешім тап.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |  |                                                                                           |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | қалпақ талқылаудың жүйелілігін қадағалайды және топтың ортақ шешімге келуіне көмектеседі. |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### №1 кейс. «Чаттағы қауесеттер»

| Бөлім                                 | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жағдаят</b>                        | Сыныптың ортақ чатына бір оқушы қыздың сәтсіз шыққан суреті жарияланды. Жазбаның астына мазақтау мен намысқа тиетін пікірлер жазыла бастады. Қыз бала ренжіп, сыныппен араласуын тоқтатты. Сыныпта бұл жағдайды әзіл деп санайтындар мен болған істі жәбірлеу деп қабылдайтындар арасында жік пайда болды |
| <b>Топтың міндеті</b>                 | Жәбірлеуді тоқтатудың, ұжымдағы жағымды ахуалды қайта қалпына келтірудің және жәбірленген оқушының психологиялық шекарасын қорғаудың жолын табу.                                                                                                                                                          |
| <b>Басты назар аударылатын мәселе</b> | Цифрлық этика, жеке шекараларды құрметтеу, буллинг пен кибербуллингтің алдын алу.                                                                                                                                                                                                                         |

### №2 кейс. «Бұзылған сабақ»

| Бөлім                                 | Мазмұны                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жағдаят</b>                        | Бірнеше оқушы сабақ кезінде тәртіпті жүйелі түрде бұзды. Мұғалім эмоцияға беріліп, бүкіл сыныпты жазалады. Нәтижесінде білім алушылар мен педагог арасында жанжал туындады. |
| <b>Топтың міндеті</b>                 | Мұғалімге деген құрметті сақтауға, оқушыларға қатысты әділдікті қалпына келтіруге және жанжалдың одан әрі ушығуын болдырмауға мүмкіндік беретін шешім табу.                 |
| <b>Басты назар аударылатын мәселе</b> | Жауапкершілік, беделді құрметтеу, сындарлы диалогты қалпына келтіру.                                                                                                        |

### №3 кейс. «Шамадан тыс қамқорлық»

| Бөлім                                 | Мазмұны                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жағдаят</b>                        | Род Ата-анасы жасөспірімге қатаң бақылау орнатып, оның жүрген жерін үнемі тексеріп отырады және жүйелі түрде есеп беруді талап етеді. Жасөспірім бұны жеке шекарасын бұзу деп қабылдап, ақпаратты жасыра бастайды. |
| <b>Топтың міндеті</b>                 | Екі жақтың да қауіпсіздік сезімі мен жеке кеңістігіне деген құрметін сақтай отырып, жасөспірім мен ата-ана арасында сенімді қарым-қатынас орнату жолын табу.                                                       |
| <b>Басты назар аударылатын мәселе</b> | Қамқорлық пен бақылау арасындағы баланс, сенім, отбасылық шекаралар.                                                                                                                                               |

| №4 кейс. «Бас тартқаны үшін бойкот жариялау» |                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бөлім                                        | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                |
| Жағдаят                                      | Оқушылардың бірі жеке себептеріне байланысты 8 наурызға сыныптас қыздарға сыйлық алуға ақша жинаудан бас тартты. Осыдан кейін ол сыныптың бір бөлігі тарапынан айыптауға, мазақтауға тап болып, араласудан шеттетілді. |
| Топтың міндеті                               | Адамның өз шешімін қабылдау құқығын қорғау, топтық қысымның алдын алу және сыныптастар арасындағы құрметті қарым-қатынасты қалпына келтіру.                                                                            |
| Басты назар аударылатын мәселе               | Бас тарту құқығы, өзге адамның таңдауын құрметтеу, әлеуметтік оқшаулаудың алдын алу.                                                                                                                                   |

| Жаттығу                                     | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                             | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Көк қалпақтар кеңесі» шешімдерді таныстыру | 15мин | Әр команда өз жұмысының нәтижесін ұсынады. Қатысушылар кезекпен өз қалпағының қорытындысын айтады. Көк қалпақ жиынтық жасап, топтың соңғы шешімін жариялайды. | Қазір әр команда жанжалдарды шешу бойынша сарапшылар рөлінде өнер көрсетеді. Тек соңғы шешімді ғана емес, өздеріңнің ой қорыту барысын да көрсету маңызды. Есіңде болсын, әр қалпақ жағдайға жаңа қырынан қарауға көмектеседі. |
| Сабақты рефлексиялау                        | 3 мин | Қатысушылар жұмыстан алған әсерлерімен бөліседі, тапсырманы орындау кезінде туындаған қиындықтар мен ашқан жаңалықтарын талқылайды.                           | Саған қай қалпақ ең қиын болып көрінді? Жанжалға басқа адамның көзімен қарау қиын болды ма? Даудамайды шешу тәсілдері туралы не жаңа нәрсе білдің?                                                                             |
| Қорытындылау                                | 1 мин | Педагог-психолог қатысушылармен бірлесіп сабақтың негізгі қорытындысын тұжырымдайды.                                                                          | Жанжал әрқашан жаман нәрсені білдірмейді. Көбіне жанжал шешілуі керек мәселені көрсетеді. Егер барлық тараптың фактілерін, эмоцияларын, қауіп-қатерлері мен мүдделерін ескерсек, қарым-қатынас пен бір-біріне деген құрметті   |

|  |  |  |                                            |
|--|--|--|--------------------------------------------|
|  |  |  | сақтауға көмектесетін шешім табуға болады. |
|--|--|--|--------------------------------------------|

## №7 сабақ. Тақырыбы: «Бапкермен кездесу»

| Бөлім                            | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Маңызды әдістемелік талап</b> | Шақырылған сарапшы осы сыныптың жасөспірімдері арасында ең танымал спорт түрлерінен (бокс, күрес, ММА, футбол, кроссфит) қазіргі таңда қызмет етіп жүрген бапкер (немесе беделді спортшы) болуы тиіс. Ол спорттық қағидаларды психологиялық шекаралар тіліне көшіре алатындай жоғары эмоционалды интеллект деңгейіне ие болуы керек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Мақсаты</b>                   | Спорттық тәжірибені пайымдау және оны жасөспірімдердің күнделікті өміріне көшіру арқылы өзіне сенімді мінез-құлық дағдыларын тереңдету, стресске төзімділікті дамыту, топтық қысым мен манипуляцияларға қарсы тұру қабілетін қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Міндеттері:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологиялық тұрақтылық туралы маңызды өмірлік дағды ретінде түсінік қалыптастыру;</li> <li>- айналадағылар тарапынан қысым жасалатын жағдайларда өзіне сенімді және қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын дамыту;</li> <li>- стрестік жағдайларда эмоционалды күйді өзіндік реттеу тәсілдерін үйрету;</li> <li>- топтың пікіріне қарамастан, дербес шешім қабылдау дағдыларының дамуына ықпал ету;</li> <li>- өз шекараларына және өзге адамдардың шекараларына құрметпен қарауды қалыптастыру;</li> <li>- жасөспірімдерді спорттық іс-әрекет арқылы қиындықтарды сәтті еңсеру тәжірибесімен таныстыру;</li> <li>- өзіне деген сенімділікті және жанжалды жағдайларда ұстамдылықты сақтай білу қабілетін нығайту.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                 | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                            | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қонақпен кездесу</b> | 5 мин | Орындықтар жарты шеңбер бойымен орналасады. Көрінетін жерге спорттық құрал-жабдықтар (доп, бокс қолғаптар немесе басқа да спорттық атрибуттар) қойылады. Педагог-психолог шақырылған қонақты таныстырады және сабақтың тақырыбын белгілейді. | <i>Балалар, бүгін бізде ерекше күн. Біз өз шекараларымызды қалай қорғау, өзімізге деген сенімділікті қалай сақтау және айналамыздағылардың қысымына қалай берілмеу керектігі туралы жиі айтамыз. Спортта бұл қасиеттерді мінез, төзімділік және тәртіп деп атайды. Бүгін бізде қонақта спортшыларға дәл осы қасиеттерді дамытуға</i> |

|  |  |  |                                                                               |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | күнделікті көмектесіп<br>жүрген адам отыр.<br>Қонағымызбен танысып<br>қояйық. |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|

### «Жеңіс психологиясы» атты модераторлық сұхбат

| Жаттығу                                                  | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                             | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1-сұрақ. Шекараны қорғау және тәртіп</b>              | 5 мин | Педагог-психолог бапкерге спорттағы өзін-өзі бақылаудың, тәртіптің және өз позициясын қорғай білу қабілетінің рөлі туралы айтып беруді ұсынады. Жауаптан кейін қатысушылар өз ойларымен қысқаша бөлісе алады. | <i>Спортта қорғаныс және шабуыл деген ұғымдар бар. Егер спортшы тек шабуылдай біліп, бірақ қорғана алмаса, ол тез жеңіліске ұшырайды. Спортта өз шекараңды қорғау білігі қалай қалыптасады және неліктен тәртіп табыстың міндетті шарты болып есептеледі?</i> |
| <b>2-сұрақ. Стреске төзімділік және өзін-өзі бақылау</b> | 5 мин | Бапкер маңызды жарыстардың алдындағы қобалжуды еңсеру және қиын жағдайларда зейінді сақтау тәсілдері туралы айтады.                                                                                           | <i>Маңызды жарыстардың алдында спортшылар жиі қатты қобалжиды. Шешуші сәтте қорқынышты жеңуге және өзіңді бақылауда ұстауға не көмектеседі?</i>                                                                                                               |
| <b>3-сұрақ. Қысым мен арандатушылықтар</b>               | 5 мин | Психологиялық қысым, қарсыластар тарапынан болатын арандатушылықтар және оларға сындарлы жауап беру тәсілдері талқыланады.                                                                                    | <i>Спортта қарсыластың сөзбен немесе мінез-құлықпен адамды тепе-теңдіктен шығаруға тырысатын жағдайлары болады. Неліктен сабыр сақтай білу әлсіздіктің емес, күштіліктің көрінісі болып саналады?</i>                                                         |

### Интерактивті блок: «Психологиялық спарринг»

| Жаттығу                                 | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                       | Педагог-психологтің немес тренердің сөзі                          |
|-----------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>1-жағдаят. Мазақтау және кемсіту</b> | 4 мин | Бапкер жасөспірімдерге бір адам екінші адамның есебінен өзін көрсеткісі | <i>Кімде-кім сені басқа адамдардың көзінше мазақтауға тырысты</i> |

|                                                          |       |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |       | <p>келетін жағдаятты талдауды ұсынады. Қатысушылар жауап нұсқаларын ұсынып, олардың тиімділігін талқылайды.</p>                         | <p>делік. Егер өзіңді ақтай бастасаң немесе агрессиямен жауап берсең не болады? Неліктен сабырлылық көбіне әлдеқайда қуатты жауап болып шығады?</p>               |
| <p><b>2-жағдаят. Топтың қысымы («Батылық жетсе»)</b></p> | 4 мин | <p>Жасөспірімдер топтық қысым жағдаятын талдайды және ақталмай, жанжалсыз бас тарту жолдарын іздейді.</p>                               | <p>Адамды «батылық жетсе» деп айдап салғанда, оны басқарғысы келеді. Өзіңе деген сенімділікті қалай көрсетуге болады және бұл ретте дауласпаудың жолы қандай?</p> |
| <p><b>3-жағдаят. Әлеуметтік желілердегі қысым</b></p>    | 4 мин | <p>Жасөспірімді интернетте арандататын, қауіпті челленджерге қатысуға итермелейтін немесе пікірлерде кемсітетін жағдай талқыланады.</p> | <p>Күшті лайктар мен жазылушылардың санымен өлшеуге бола ма? Егер біреу интернет арқылы сенің мінез-құлқыңды басқарғысы келсе не істеу керек?</p>                 |

### Практикалық шеберлік сабақ: «Төзімділікке баптау»

| Жаттығу                                        | Уақыт   | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                   | Тренердің сөзі                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Сенімді тұрыс» техникасы</b></p>        | 3 мин   | <p>Бапкер дененің тұрақты қалпын көрсетеді: түзу мүсін, жазылған иықтар, сенімді көзқарас, дененің салмағын екі аяққа тең бөлу. Қатысушылар қозғалыстарды қайталап, өз күйлеріндегі өзгерістерді бақылайды.</p>     | <p>Біздің денеміз бен ішкі күйіміз өзара байланысты. Адам нық тұрғанда, оған ішкі тұрақтылық пен сабырлылықты сезіну оңайырақ болады.</p>                                                                                   |
| <p><b>«Күш тынысы» тыныс алу техникасы</b></p> | 3-4 мин | <p>Қатысушылар спортшылардың жарыстың басталуы немесе өнер көрсету алдында қолданатын қарапайым тыныс алу арқылы өзін-өзі реттеу техникасын меңгереді. Тыныс алу және тыныс шығарудың бірнеше циклі орындалады.</p> | <p>Маңызды жарыстың алдында спортшыға қысымды тез түсіріп, зейінді жинақтау қажет. Мұрынмен терең тыныс алып, ауыз арқылы баяу, сенімді тыныс шығарып көріңдерші. Күйлеріңнің қалай өзгеріп жатқанына назар аударыңдар.</p> |

### Қонаққа блиц-сұрақтар

| Жаттығу              | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                     | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ашық микрофон</b> | 3 мин | Қатысушылар бапкерге спорт, қиындықтарды еңсеру, жеңіліс қорқынышы, ынта және мақсаттарға жету туралы сұрақтар қояды. | <i>Қазір сендерде қонағымызға кез келген сұрақтарыңды қою мүмкіндігі бар. Мүмкін, сендерді жеңілістермен қалай күресу, ынтаны қалай сақтау немесе қиын міндеттердің алдындағы қорқынышты қалай жеңу керектігі қызықтыратын шығар.</i> |

| Қорытынды бөлім                          |       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Жаттығу                                  | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                  | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Сабақты рефлексиялау</b>              | 3 мин | Қатысушылар кездесуден алған әсерлерімен бөліседі және педагог-психологтің сұрақтарына жауап береді.                               | <i>Бүгінгі айтылғандардың ішінен сендерге ең көп не есте қалды? Спортшылардың қандай қасиеттері күнделікті өмірде пайдалы болуы мүмкін? Айналасындағылардың қысымы астында адамға өз шекараларын сақтауға не көмектеседі?</i>                    |
| <b>Қорытындылау</b>                      | 1 мин | Педагог-психолог қатысушылармен бірлесіп сабақтың негізгі қорытындысын тұжырымдайды.                                               | <i>Бүгін біз нағыз күштің агрессияда немесе басқаларды бағынуға мәжбүрлеу іскерлігінде емес екенін көрдік. Күш өзіңді ұстай білу, өзіңді құрметтеу, саналы шешімдер қабылдау және өз эмоцияларыңды бақылаудан шығармау қабілетінен көрінеді.</i> |
| <b>«Стадион шапалағы» қоштасу рәсімі</b> | 1 мин | Қатысушылар қонаққа қатты шапалақтап, алғыс білдіреді. Қалаулары бойынша шақырылған бапкермен топтың ортақ фотосы ұйымдастырылады. | <i>Қонағымызға уақыт бөлгені, тәжірибесі және пайдалы кеңестері үшін алғыс айтайық. Кездесу мен шабыттандыратын әңгіме үшін рақмет!</i>                                                                                                          |

## №8 сабақ. Тақырыбы: «Жазғы чемодан»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Бірлескен шығармашылық іс-әрекет арқылы бағдарлама барысында алған білім мен дағдыларды бекіту, өз қауіпсіздігі үшін жауапкершілікті дамыту, жеке шекараларды сақтауға және өзгелердің шекараларын құрметтеуге жағымды көзқарас қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- жасөспірімдердің жеке шекаралар, қауіпсіз мінез-құлық және сындарлы қарым-қатынас туралы білімдерін жинақтау;</li> <li>- қауіпті және қауіпсіз әлеуметтік жағдайларды тани білу дағдыларын бекіту;</li> <li>- алған білімді күнделікті өмірде қолдана білу іскерлігін дамыту;</li> <li>- өз шешімдері мен әрекеттері үшін жауапкершілікті қалыптастыру;</li> <li>- ынтымақтастық, командалық жұмыс және өзара қолдау дағдыларын дамыту;</li> <li>- бағдарламаның жағымды нотада аяқталуына және қатысушылардың жеке жетістіктерін сезінуіне жағдай жасау;</li> <li>- жазғы каникул алдында жағымды эмоционалды көңіл-күй қалыптастыруға ықпал ету.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                | Уақыт   | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Жазғы чемодан» амандасу рәсімі</b> | 5-7 мин | Қатысушылар кабинетте өздеріне ыңғайлы қалыпта орналасады. Шеңбер бойымен әркім өз есімін және өзімен бірге жазға алып кеткісі келетін бір затты, қасиетті, эмоцияны немесе оқиғаны атайды. Жауаптардың жағымды болуы және қатысушылардың алдағы каникулдан күтетін үміттерін көрсетуі маңызды. Жаттығу жылы ахуал қалыптастыруға, шығармашылық іс-әрекетке ауысуға және бағдарламаны аяқтауға бейімделуге көмектеседі. | <i>Балалар, бүгін біздің соңғы сабағымыз. Оны жазға кішігірім саяхаттан бастауды ұсынамын. Көз алдарыңа ең маңызды нәрселерді салуға болатын чемоданды елестетіңдерші. Өз есімдеріңді атап, осы жазда өзіңмен бірге міндетті түрде не алып кететініңді айтыңдар - бұл көңіл-күй, арман, хобби, қандай да бір қасиет немесе сендер үшін маңызды басқа бір нәрсе болуы мүмкін.</i> |

|                                                                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Осы жылғы жолымыз» кіріспе әңгіме</b></p>                     | <p>2-3 мин</p>   | <p>Педагог-психолог қатысушыларға бағдарламаның негізгі тақырыптарын еске түсіруді ұсынады. Жасөспірімдердің сабақтарда алған ең пайдалы білімдері мен дағдылары талқыланады.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><i>Осы бір жыл ішінде біз өзіміз туралы көп нәрсе білдік. Өз сезімдерімізді түсінуді, шекарамыздың бұзылу сигналдарын байқауды, нық түрде «жоқ» деп айтуды, келісімге келуді, жанжалдарды шешуді және қысымға қарсы тұруды үйрендік. Бүгін бізде осы тәжірибемізді кіші балаларға беруге мүмкіндік бар.</i></p>                                                                                                                           |
| <p><b>«Шекарасыз және қауіпсіз жаз» шығармашылық шеберханасы</b></p> | <p>25-30 мин</p> | <p>Қатысушылар төменгі сынып оқушыларына арналған ортақ қабырға газетін жасаумен айналысады. Сынып бірнеше шығармашылық топқа бөлінуі немесе біртұтас команда болып жұмыс істеуі мүмкін. Жасөспірімдер рөлдерді өз бетінше бөліседі: кім безендіруге жауапты, кім кеңестер жазады, кім иллюстрациялар, комикстер, жадынамалар немесе ұрандар салады. Жұмыс «Желідегі жаз», «Достар және мінез», «Ата-анамен жазғы ымыра» атты тақырыптық айдарлар төңірегінде құрылады. Педагог-психолог жасөспірімдердің бастамаларын қолдайды, идеяларды жүйелеуге көмектеседі және топтың барлық мүшелерінің қатысуын ынталандырады.</p> | <p><i>Бүгін сендер кіші балалар үшін сарапшы әрі тәлімгер боласыңдар. Осыдан бірнеше жыл бұрын өздерің естігің келген қандай кеңестер бар екенін ойлап көріңдерші. Жазды қызықты, қауіпсіз және өзіңді құрметтей отырып өткізуге не көмектеседі? Осы жыл бойы үйренген нәрселеріміздің бәрін қолданыңдар. Қабырға газеттерің неғұрлым жарқын әрі түсінікті болса, оның басқа мектеп оқушыларына тигізер пайдасы соғұрлым көп болады.</i></p> |

|                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Үлкендерден кеңес» қабырға газетінің таныстырылымы</b>         | 3-5 мин | Жұмыс аяқталғаннан кейін қатысушылар дайын қабырға газетін қарайды. Бірнеше ерікті негізгі бөлімдерді таныстырып, жобаға қосқан ең маңызды кеңестері туралы айтады. Қалғандары толықтырып, өз пікірлерін білдіре алады.                                                                                                                                                                       | <i>Қараңдаршы, қандай үлкен әрі пайдалы жоба шықты. Қай идеяларды ең маңызды деп санайтындарыңды және олардың неліктен біздің қабырға газетімізде пайда болғанын бір-бірімізге айтып берейік.</i>                                                                   |
| <b>Бағдарламаны қорытындылау рефлексиясы «Осы жыл үшін рақмет»</b> | 5 мин   | Әр қатысушыға стикерлер таратылады. Жасөспірімдер оған бағдарламаға қатысудың басты нәтижесін көрсететін бір сөз жазады. Содан кейін кезекпен стикерлерді ортақ ватманға жабыстырады және қалаулары бойынша өз таңдауын түсіндіреді. Осыдан кейін қатысушылар топқа деген алғыс сөздерін, бір-біріне деген тілектерін және бағдарламаның ең маңызды сәттері туралы естеліктерін бөлісе алады. | <i>Бағдарламамыз аяқталуға жақын қалды. Осы кездесулерден кейін өзіңізбен бірге ең маңызды не алып бара жатқаныңызды ойлаңызшы. Оны стикерге бір сөзбен жазып, ортақ ватманымызға жабыстырыңыз. Қаласаңыз, неліктен дәл осы сөзді таңдағаныңызды айтып беріңіз.</i> |
| <b>«Жолға тілек» тілек шеңбері</b>                                 | 2-3 мин | Қатысушылар қалауы бойынша өз әсерлерін, топқа деген тілектерін білдіріп, бірлескен жұмыс үшін бір-біріне алғыс айтады. Әркім сабақ уақытында есінде қалған нәрселер туралы және сыныптастарына жазға не тілейтіні туралы бірнеше сөз айта алады.                                                                                                                                             | <i>Қазір әркім сыныпқа бірнеше сөз айта алады. Бұл алғыс, тілек, жағымды естелік немесе сыныптастарыңа арналған лебіз болуы мүмкін. Тек өзіңіз шын мәнінде бөліскіңіз келетін нәрселерді ғана айтыңыз.</i>                                                          |

| Бөлім                      | Мазмұны                                                                                                                   |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Күтілетін нәтижелер</b> | Білім алушыларда жеке психологиялық шекаралар және олардың тұлғааралық өзара әрекет етудегі рөлі туралы тұтасырақ түсінік |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>қалыптасады деп болжанады. Өзіне сенімді мінез-құлық дағдылары, өз позициясын экологиялық тұрғыдан қорғау және өзге адамдардың шекараларын құрметтеу қабілеті дамиды деп күтіледі. Қарым-қатынастағы жанжалдылық деңгейі төмендеп, саналылық артады, даулы жағдайларды сындарлы шешу және жағымсыз әлеуметтік ықпалға қарсы тұру дағдылары дамиды деп жоспарлануда.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Түзете-дамыту бағдарламасының нәтижелілігін қорытынды талдау

| Бөлім                          | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мониторинг және бағалау</b> | <p>Бағдарламаның тиімділігін бағалау жасөспірімдердің топтағы өзара әрекет ету ерекшеліктерін бақылау, практикалық жаттығулардың орындалуын талдау, рефлексиялық талқылаулар және сынып жетекшісінің кері байланысы арқылы жүзеге асырылды. Бағдарламаны іске асыру барысында білім алушылардың жеке шекара мәселелерін талқылаудағы белсенділігінің артқаны, өз мінез-құлқы мен айналасындағылардың әрекетіне неғұрлым саналы түрде қарауға көшкені байқалды. Жасөспірімдердің бір бөлігінде пікірлердің үзілді-кесілділігі төмендеп, тұлғааралық жағдайларда диалогқа және ымыралы шешімдер іздеуге дайындығы артқаны байқалды.</p>                                                                                                              |
| <b>Қорытынды</b>               | <p>Бағдарламаны жүзеге асыру білім алушылардың жеке шекаралар мен тұлғааралық өзара әрекет ету мәселелеріндегі психологиялық сауаттылығын дамытуға ықпал етті. Қарым-қатынастағы өз құқықтары мен жауапкершілігін түсінуде, өзіне сенімді мінез-құлық дағдылары мен айналадағыларға құрметпен қарауды қалыптастыруда оң динамика байқалады. Сонымен қатар, кейбір жасөспірімдер алған дағдыларын эмоционалды тұрғыдан маңызды жағдайларда іс жүзінде қолдануда әлі де қиындықтарға тап болуда. Осыған байланысты білім алушыларды сынып сағаттары, тренингтік сабақтар және коммуникативтік құзыреттілікті, эмоционалды интеллектіні және өзара қарым-қатынас мәдениетін дамытуға бағытталған іс-шаралар арқылы одан әрі сүйемелдеу ұсынылады.</p> |

## 9-11-СЫНЫП ОҚУШЫСЫНА АРНАЛҒАН ЖЕКЕ ТҮЗЕТЕ-ДАМУ БАҒДАРЛАМАСЫ

**БЕКІТЕМІН**

«»КММ Директоры

\_\_\_\_\_ (ТАӘ)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ ж.

**10-сынып (білім алушы оқитын сынып көрсетіледі) оқушысына арналған  
жеке түзете-дамыту бағдарламасы**

**М.И.И. (білім алушының ТАӘ толық жазылады немесе кодталады)**

**Педагог-психолог: ТАӘ**

202\_ (бағдарламаны іске асыру жылы)

| Бөлім                                | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Түсіндірме жазба</b>              | Жеке түзете-дамыту жұмысының бағдарламасы 10-сынып оқушысының жеке ауызша өтініші (өзіндік сұранысы) негізінде әзірленген. Бағдарлама ерте жасөспірімдік кезеңнің психологиялық-жас ерекшеліктерін, қорытынды аттестаттау мен емтихандарға дайындықтың ерекшелігін, сондай-ақ көпбалалы отбасындағы үлкен баланың әлеуметтік-психологиялық мәртебесін ескереді. Жұмыс жоғары сынып оқушысының менталды денсаулығын сақтауға, оның эмоционалды күйін тұрақтандыруға және бала мен ата-ана қарым-қатынасын оңтайландыруға бағытталған.                                                                                                                             |
| <b>Мәселенің қысқаша сипаттамасы</b> | Оқушы жоғары академиялық жетістіктер көрсеткенімен (үздік оқушы), қазіргі уақытта өткір эмоционалды және зияткерлік қажу күйінде жүр. Жағдай жасөспірімге кіші бауырлары мен қарындастарын/інілерін тәрбиелеу және қарау бойынша ата-ана тарапынан шамадан тыс жауапкершіліктің жүктелуімен күрделене түсуде (отбасында 5 бала бар).<br>Ата-аналар тарапынан жоғары үміт арту (тек білім беру грантына түсуді үзілді-кесілді талап ету) байқалады. Жасөспірімде жағдаяттық және тұлғалық мазасыздықтың жоғары деңгейі, қателік жіберуден қорқу, созылмалы шаршау, жеке уақыт пен кеңістіктің тапшылығы, сондай-ақ өз шаршауы үшін іштей кінәлі сезіну тіркелген. |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Түзету жұмысының өзектілігі</b>        | Өзектілігі бітіру алдындағы сыныптағы созылмалы стресс аясында психосоматикалық бұзылыстардың туындауы мен когнитивті функциялардың (жады, зейін) шұғыл төмендеуінің жоғары қаупімен негізделеді. Егер психологиялық қолдау уақытылы көрсетілмесе, жасөспірімдік өзін-өзі айқындау дағдарысы терең депрессиялық синдромға ұласуы немесе наразылық реакциясын (оқудан бас тартуды) тудыруы мүмкін. Жасөспірімді өзін-өзі реттеу, отбасылық жүктемені ескере отырып тайм-менеджмент дағдыларына және ата-ана манипуляцияларынан психологиялық қорғану тәсілдеріне үйрету емтихандарды психикаға зиян келтірмей сәтті тапсыру үшін оның ішкі ресурсын сақтауға мүмкіндік береді. |
| <b>Бағдарламаның мақсаты</b>              | Эмоционалды қажу мен мазасыздық деңгейін төмендету, оқушының ішкі ресурстарын қалпына келтіру, сондай-ақ ата-аналармен өзара әрекет етуде жеке шекараларды экологиялық тұрғыдан қорғау дағдыларын қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Бағдарламаның міндеттері:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- қажудың нақты деңгейін, басым копинг-стратегияларды (стресті еңсеру тәсілдерін) және бала мен ата-ана қарым-қатынасының типін зерттеу;</li> <li>- жасөспірімді стресті тез арада басу, эмоционалды күйді тұрақтандыру және психосоматиканың алдын алу әдістеріне үйрету;</li> <li>- ата-аналармен талаптар деңгейін төмендету туралы сындарлы диалог жүргізу және өзіне сенімді мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>- жеке уақытты оңтайландыруға көмектесу.</li> </ul>                                                                                                                                                    |
| <b>Түзете-дамыту жұмысының бағыттары:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-когнитивті бағыт;</li> <li>-эмоционалды-тұлғалық бағыт;</li> <li>- мінез-құлықтық (іс-әрекеттік) бағыт.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### Бағдарламаны іске асыру шарттары

Сабақтар оқу жылы бойы, оқушының түзете-дамыту жұмысына кезең-кезеңімен қосылуын ескере отырып, жеке нысанда өткізіледі.

| Кезең           | Сабақ саны | Кезеңнің мазмұны                                                                                                                                                                              |
|-----------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қыркүйек</b> | <b>0</b>   | <b>Диагностикалық кезең.</b> Бастапқы психологиялық диагностика жүргізу, мазасыздық, эмоционалды қажу деңгейін, отбасылық жағдайдың ерекшеліктерін және оқушының өзекті сұраныстарын зерттеу. |
| <b>Қазан</b>    | <b>1</b>   | Сенімді байланыс қалыптастыру, эмоционалды тозу белгілері мен стресс факторларын сезіну.                                                                                                      |
| <b>Қараша</b>   | <b>1</b>   | Эмоционалды өзін-өзі реттеудің және психологиялық ресурстарды қалпына келтірудің негізгі техникаларын меңгеру.                                                                                |

|                  |          |                                                                                                                                |
|------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Желтоқсан</b> | <b>1</b> | Мазасыз ойлармен, перфекционизммен және қателесуден қорқу сезімімен жұмыс.                                                     |
| <b>Қаңтар</b>    | <b>1</b> | Өзіне сенімді мінез-құлық пен жеке шекараларды экологиялық тұрғыдан қорғау дағдыларын дамыту.                                  |
| <b>Ақпан</b>     | <b>1</b> | Ата-аналармен сындарлы өзара әрекет етуді пысықтау және өз қажеттіліктері үшін кінәлі сезінуді төмендету.                      |
| <b>Наурыз</b>    | <b>1</b> | Жеке ресурстардың құндылығын сезіну.                                                                                           |
| <b>Сәуір</b>     | <b>1</b> | Саналы түрде мақсат қою дағдысын қалыптастыру.                                                                                 |
| <b>Мамыр</b>     | <b>1</b> | Жұмысты қорытындылау, меңгерілген дағдыларды бекіту және емтихан кезеңіне арналған психологиялық қолдаудың жеке жоспарын құру. |

## ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР (САБАҚТЫҢ ЖОСПАРЫ)

### № 1 сабақ. Тақырыбы «Шаршау ревизиясы»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Сенімді байланыс пен қауіпсіз психологиялық кеңістік қалыптастыру; жасөспірімнің эмоционалды қажу, мазасыздық деңгейін және ішкі ресурстарын алғашқы диагностикалау; өзінің эмоционалды және физикалық күйін сезіну дағдыларын дамыту; психоэмоционалды кернеуді төмендету.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- білім алушымен сенімді байланыс орнату және психологиялық қауіпсіздік ортасын құру;</li> <li>- эмоционалды кернеу мен созылмалы стрестің негізгі көздерін анықтау;</li> <li>- жасөспірімге эмоционалды күй мен шаршаудың денедегі көріністері арасындағы байланысты сезінуге көмектесу;</li> <li>- ішкі ресурстар мен қиындықтарды еңсеру тәсілдерін алғашқы диагностикалаудан өткізу;</li> <li>- өзін-өзі бақылау және эмоционалды рефлексия дағдыларын дамытуға ықпал ету;</li> <li>- жасөспірімді бұлшықет және эмоционалды кернеуді түсірудің базалық әдістерімен таныстыру;</li> <li>- түзете-дамыту жұмысына ары қарай қатысуға деген ынтаны қалыптастыру.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                           | Уақыт    | Жаттығудың барысы                                                                                                              | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                       |
|---------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе әңгіме және қауіпсіз кеңістік құру</b> | 8-10 мин | Педагог-психолог білім алушымен амандасады, кабинетке барынша жайлы орналасуды ұсынады. Әңгіме сабырлы, сенімді ахуалда өтеді. | <i>Сәлем! Сені көргеніме қуаныштымын. Кездесуге келгеніңе рақмет. Бұл жерде дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ, ешқандай баға</i> |

|                                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |          | <p>Жасөспірімнің ағымдағы көңіл-күйі, өзін-өзі сезінуі, күнделікті оқиғалары және психологиялық қолдауға жүгіну себептері талқыланады. Қауіпсіздік пен қабылдау сезімін қалыптастыруға ерекше назар аударылады. Педагог-психолог кездесудің мақсаттарын түсіндіреді және кабинет бағалаудан, сыннан және талаптардан тыс кеңістік екенін баса айтады.</p>                                                                                            | <p>қойылмайды және кімге болса да бір нәрсені дәлелдеудің қажеті жоқ. Бұл - өзіңді мазалайтын нәрселер туралы сабырлы түрде сөйлесуге болатын кеңістік. Қазір өзіңді қалай сезініп отырғаныңды айтып берші?</p> <p>Күнің қалай өтіп жатыр?</p> <p>Соңғы уақытта саған не нәрсе ерекше ауыр соғып жүр?</p>                                                                                                     |
| Денедегі қажуды экспресс-диагностикалау: «Денеге шолу» | 7-10 мин | <p>Жасөспірімге адамның контурлық бейнесі бар бланк беріледі. Өзін-өзі бақылауға қысқаша бағытталғаннан кейін білім алушы силуэтте денесінің кернеу, шаршау немесе жайсыздық сезінетін тұстарын белгілейді. Қысым деңгейін көрсету үшін түстер қолданылады: көк - жеңіл шаршау, қызыл - айқын кернеу. Жаттығу орындалғаннан кейін алынған дене картасы және эмоционалды уайымдар мен физикалық сезімдер арасындағы ықтимал байланыс талқыланады.</p> | <p>Адам ұзақ уақыт бойы ауыр жүктемеде болғанда, денесі біз оны сезініп үлгергенге дейін белгі бере бастайды. Бірнеше секундқа өз-өзіңе құлақ түруді ұсынамын.</p> <p>Қазір денеңнің қай бөлігінде кернеу ең көп сезіледі? Мүмкін бұл иық, мойын, жақ, кеуде тұсы немесе іш шығар? Осы жерлерді адам силуэтіңде белгіле.</p> <p>Біз сенің ағзаң саған нақты не айтқысы келіп тұрғанын түсінуге тырысамыз.</p> |
| «Жаңбыр астындағы адам» проективті әдістемесі          | 15 мин   | <p>Жасөспірімге жаңбыр астындағы адамның суретін салу ұсынылады. Сурет аяқталғаннан кейін оның мазмұны бойынша әңгіме жүргізіледі.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Жаңбыр астындағы адамның суретін салып берші. Көркемдік қабілетің туралы ойланба -бұл жерде суреттің сапасы емес,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |         | Адам бейнесінің ерекшеліктері, жаңбырдың қуаты, қорғаныс құралдарының бар-жоғы, кейіпкердің эмоционалды күйі, сондай-ақ ықтимал ресурстар мен қиындықтарды еңсеру тәсілдері талданады. Талқылау барысында жасөспірім оқу жүктемесімен, ата-ананың үміттерімен және отбасындағы кіші мүшелерге деген жауапкершілікпен байланысты уайымдарын символикалық түрде білдіруге мүмкіндік алады. | бейненің қандай болып шығатыны маңызды.<br><b>Рефлексия:</b><br>Қалай ойлайсың, қазір бұл адам не сезініп тұр?<br>Оның айналасында жаңбыр қаншалықты қатты жауып тұр?<br>Бұл жағдайды жеңуге оған не көмектеседі?<br>Егер оның күйін жеңілдететін бір нәрсе қосуға болатын болса, ол не болар еді?                             |
| <b>«Ресурсты тыныс алу және бұлшықетті босаңсыту» жаттығуы</b> | 5-7 мин | Педагог-психолог бұлшықетті босаңсытудың қысқаша техникасын жүргізеді. Жасөспірім кернеуден босап, жеңілдеу сезіміне зейін қоя отырып, негізгі бұлшықет топтарын кезекпен жиырып (тартып) және босаңсытады. Жаттығу сабырлы тыныс алумен сүйемелденеді және мазасыздық пен физикалық кернеу деңгейін төмендетуге бағытталған.                                                            | Қазір ағзамызға сәл демалуға болатыны туралы белгі беріп көрейік. Баяу дем алып, жұдырығыңды қатты қыс және иығыңды құлағыңа қарай көтер. Кернеуді бірнеше секунд ұстап тұр. Ал енді баяу дем шығарып, қолың мен иығыңды толық босаңсыт. Кернеу мен босаңсу арасындағы айырмашылықты сезін. Осыны тағы бірнеше рет қайталайық. |
| <b>Рефлексия және кездесуді қорытындылау</b>                   | 3-5 мин | Жасөспірім сабақтан алған әсерлерімен бөліседі, жаттығуларды орындағаннан кейінгі өзін-өзі сезінуі туралы айтады және кездесудің ең пайдалы немесе                                                                                                                                                                                                                                       | Кездесудің басымен салыстырғанда қазір өзіңді қалай сезініп отырсың?<br>Не нәрсе ең қызықты, пайдалы немесе күтпеген жағдай                                                                                                                                                                                                    |

|                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |         | күтпеген сәттерін атап өтеді. Педагог-психолог атқарылған жұмыстың маңыздылығын баса айтады және бағдарламаға ары қарай қатысуға бағыттайды.                                                                                                                   | <i>болды? Сабақ барысында қандай ойлар немесе жаңа түсініктер пайда болды?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Үй тапсырмасы</b> | 1-2 мин | Жасөспірімге бір ай бойы күнделікті сабақсыз, міндеттерсіз және сыртқы талаптарсыз демалуға кем дегенде 15 минут уақыт бөлу ұсынылады. Бұл тапсырма ішкі ресурстарды біртіндеп қалпына келтіруге және өз күйіне қамқорлық жасау дағдысын дамытуға бағытталған. | <i>Келесі кездесуімізге дейін күн сайын өзіңе ең құрығанда 15 минут жеке уақыт бөліп көр. Бұл уақытта сабақ оқудың, басқаларға көмектесудің немесе қандай да бір мәселелерді шешудің қажеті жоқ. Жай ғана демалуға, музыка тыңдауға, серуендеуге немесе терезеге қарап отыруға болады. Бұл жалқаулық емес, бұл - күш-қуатты қалпына келтірудің маңызды бөлігі.</i> |

## № 2 сабақ. Тақырыбы: «Өзін-өзі реттеу қобдишасы»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Эмоционалды өзін-өзі реттеудің негізгі техникаларын меңгеру, жағдаяттық мазасыздық деңгейін төмендету, психологиялық ресурстарды қалпына келтірудің жеке жүйесін қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оқушыны стресс пен эмоционалды кернеуді басқарудың қолжетімді тәсілдерімен таныстыру;</li> <li>- шаршау мен мазасыздық белгілерін дене, ой және эмоция деңгейінде тануға үйрету;</li> <li>- эмоционалды тепе-теңдікті тез қалпына келтірудің практикалық техникаларын пысықтау;</li> <li>- жағдайға байланысты өзін-өзі реттеудің қолайлы тәсілін өз бетінше таңдау дағдысын қалыптастыру;</li> <li>- күш-қуатты қалпына келтіруге және эмоционалды қажудың алдын алуға көмектесетін жеке ресурстарды анықтау;</li> <li>- жасөспірімнің стрестік жағдайларды еңсеру қабілетіне деген сенімділігін арттыру.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                              | Уақыт    | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Амандасу және үй тапсырмасын талқылау</b>         | 5-7 мин  | Өткен айдағы жасөспірімнің көңіл-күйін, өзін-өзі сезінуін және күнделікті демалыс бойынша ұсыныстарды орындау тәжірибесін талқылау. Эмоционалды және физикалық күйдегі өзгерістерді талдау.                                                      | <i>Сені көргеніме қуаныштымын. Бұл ай қалай өтті? Тек өзіңе ғана уақыт таба алдың ба? Осындай үзілістерден кейін өз күйіңнен не байқадың?</i>                                            |
| <b>Сабақтың тақырыбына кіріспе</b>                   | 2-3 мин  | Педагог-психолог өзін-өзі реттеудің маңызын түсіндіреді және жасөспірімді жеке «психологиялық көмек қобдишасын» құру идеясымен таныстырады.                                                                                                      | <i>Бүгін біз сенің жеке өзін-өзі реттеу қобдишаңды жинаймыз. Бұл - жағдай тым қиындап немесе мазасыздық артқанда, күш-қуатты тез қалпына келтіруге көмектесетін техникалар жиынтығы.</i> |
| <b>1-техника. Прогрессивті бұлшықет релаксациясы</b> | 8-10 мин | Жасөспірім нұсқаулық бойынша бұлшықеттердің әртүрлі топтарын (табан, аяқ, қол, иық, бет) кезекпен қатайтады (ширықтыру) және босаңсытады, кернеу мен босаңсу арасындағы айырмашылықты бақылайды. Жаттығудан кейін сезінген әсерлері талқыланады. | <i>Табаныңды барынша қатайтып, қысымды бірнеше секунд ұстап тұруға тырыс. Ал енді бұлшықеттеріңді толық босаңсытып, денеңді сезін. Босаңсығаннан кейін денеңде не өзгерді?</i>           |
| <b>2-техника. «5-4-3-2-1» Жерге тұрақталу</b>        | 7-8 мин  | Жасөспірім сезім мүшелері арқылы зейінді шоғырландыру жаттығуын орындайды: айналадағы заттарды, денедегі түйсіктерді, дыбыстарды, иістер мен дәмдерді атайды. Жаттығудан кейінгі                                                                 | <i>Қазір зейінді мазасыз ойлардан осы сәтке қайтаруға тырысамыз. Айналаңнан өзің көріп тұрған бес затты аташы. Дәл қазір денеңнен қандай сезімдерді (түйсіктерді) байқап</i>             |

|                                                   |          |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |          | эмоционалды күйдің өзгерістері талқыланады.                                                                                                                                                 | <i>тұрсың? Артық ойлардан сәл де болса бөліне алдың ба?</i>                                                                                                                             |
| <b>3-техника. «Қауіпсіз мекен» визуализациясы</b> | 8-10 мин | Баяу, тыныш әуен аясында жасөспірім өзін жайлы әрі қауіпсіз сезінетін жерді көз алдына елестетеді. Визуализациядан кейін көргендерін, өз сезімдері мен эмоцияларын сипаттап береді.         | <i>Өзіңді жайлы әрі қауіпсіз сезінетін жерді көз алдыңа келтіріші. Айналаңнан не көріп тұрсың? Қандай дыбыстар естіледі? Ол жерде өзіңді жайлы сезінуіңе не көмектесіп тұр?</i>         |
| <b>«Менің жеке күш-қуат тізімім» жаттығуы</b>     | 5-7 мин  | Жасөспірім ресурстардың үш санатын толтырады: 5 минутта, 1 сағатта және демалыс күндері қалпына келу тәсілдері. Содан кейін өзі үшін ең тиімді демалыс пен күш жинау нұсқаларын талқылайды. | <i>Өзіңді жақсы сезінуге шынымен көмектесетін нәрселердің тізімін жасайық. Күйіңді жақсарту үшін бес минут ішінде не істеуге болады? Саған ең көп қуат беретін қандай іс-әрекеттер?</i> |
| <b>Қорытындылау</b>                               | 3-4 мин  | Алынған тәжірибені талқылау, ең пайдалы техниканы таңдау, сабақты қорытындылау.                                                                                                             | <i>Жаттығулар қалай болды, орындай алдың ба? Бірінші реттен әрдайым көмектесе бермейді, тіпті бұл оғаш көрінуі де мүмкін. Бірақ мұны жүйелі түрде жасағанда - көмегі тиеді.</i>         |
| <b>Үй тапсырмасы</b>                              | 1-2 мин  | Жасөспірім техникалар жазылған жадынаманы алады және бір ай бойы өз бетінше қолдану үшін бір немесе екі практиканы таңдайды.                                                                | <i>Шаршағаныңды немесе мазасыздықты сезген кезде өзіңе ұнаған техниканы қолданып көр. Келесі кездесуде дәл сен үшін не нәрсе ең пайдалы болғанын талқылаймыз.</i>                       |

### № 3 сабақ. Тақырыбы: «Нысанадағы ойлар»

| Бөлім          | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b> | Деструктивті (жағымсыз) ойларды, когнитивті бұрмалауларды және қателік жіберуден қорқу сезімін анықтау және түзету; когнитивті-мінез-құлықтық терапия (КПТ) әдістері арқылы мазасыздық пен перфекционизм деңгейін төмендету. |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оқушыны эмоционалды күй мен өзін-өзі бағалауға әсер ететін негізгі когнитивті бұрмалаулармен таныстыру;</li> <li>- автоматты жағымсыз ойларды және олардың эмоционалды реакцияларға әсерін тану дағдыларын дамыту;</li> <li>- фактілерді субъективті пайымдаулардан және мазасыз жорамалдардан ажырата білуге үйрету;</li> <li>- иррационалды сенімдерге күмән келтіру және оларды шынайы тұжырымдармен алмастыру икемділігін қалыптастыру;</li> <li>- қателік жіберуден қорқуды, шамадан тыс өзін-өзі сынауды және кінәлі сезінуді азайту;</li> <li>- өзін-өзі қолдау және өз жетістіктері мен сәтсіздіктеріне икемді көзқараспен қарау дағдыларын дамыту.</li> </ul> |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                       | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                             | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Эмоционалды күйді тексеру</b>              | 5 мин  | Өткен айды талқылау және өткен сабақтағы өзін-өзі реттеу техникаларын қолдану тәжірибесін саралау.                                                                                                                            | <i>Сәлем! Сені көргеніме қуаныштымын. Ай қалай өтті? Қиын сәттерде өзін-өзі реттеу техникаларын қолдана алдың ба? Қай техника ең пайдалы болды?</i>                                                   |
| <b>Шағын дәріс: «Ойлаудың қисық айналары»</b> | 7 мин  | Педагог-психолог жасөспірімді ең жиі кездесетін когнитивті бұрмалаулармен таныстырады: жағдайды тым апатты ету, міндеттілік және ақ-қара түсті ойлау. Әрбір бұрмалау оқушының өмірінен алынған мысалдар арқылы қарастырылады. | <i>Біздің миымыз шындықты әрдайым шынайы қалпында көрсете бермейді. Кейде ол қисық айнаға қарағандай қауіпті тым асыра сілтеп жібереді. Бүгін біз ойлаудың осындай тұзақтарын байқауды үйренеміз.</i> |
| <b>«Қисық айнаны тап» жаттығуы</b>            | 5 мин  | Жасөспірімге мазасыз ойлардың мысалдары ұсынылады. Онда қандай когнитивті бұрмалау бар екенін анықтау қажет. Содан кейін оның өзін жиі мазалайтын ойлары қарастырылады.                                                       | <i>Қалай ойлайсың, бұл ой нақты фактіге ме, әлде тек болжамға көбірек ұқсай ма? Бұл жерде қандай когнитивті бұрмалау көрініс тауып тұр?</i>                                                           |
| <b>КМТ-жаттығуы:</b>                          | 10 мин | Жасөспірімді мазалайтын ең өзекті                                                                                                                                                                                             | <i>Көз алдымызға сот залын елестетейікші.</i>                                                                                                                                                         |

|                                      |       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Мазасыз ойдың үстінен сот»</b>   |       | мазасыз ой таңдап алынады. Оны растайтын «жақтаушы» және теріске шығаратын «қарсы» айғақтарға талдау жасалады, жағдайдың балама түсіндірмелері іздестіріліп, қауіптің қаншалықты негізді екені бағаланады. | <i>Бізде бір мазасыз ой бар. Оны қандай нақты дәлелдер растайды? Ал қандай фактілер керісінше екенін айтады? Егер досың осындай жағдайға тап болса, сен оған не айтар едің?</i> |
| <b>КМТ-протоколын толтыру (СМЭР)</b> | 8 мин | Жасөспірім педагог-психологпен бірлесіп кестені толтырады: Жағдай -Ой -Эмоция - шынайы жауап. Неғұрлым икемді және қолдаушы тұжырымдар қалыптастырылады.                                                   | <i>Осы бір қатал, қысым тудыратын ойды неғұрлым шынайы оймен алмастырып көрейікші. Өзіңді кінәламай, қысым жасамай, дәл осы нәрсені өзіңе қалай жұмсақтап айтуға болады?</i>    |
| <b>«Қателікке рұқсат» жаттығуы</b>   | 3 мин | Жасөспірім күйзеліс жағдайында қолдана алатын өз-өзін қолдау тұжырымын құрастырады. Оны карточкаға жазып алады.                                                                                            | <i>Мазасыздық орнаған сәттерде өзіңе нені ескертіп, есіңе салып тұрғың келеді? Шаршауға және қателесуге құқығы бар адам ретінде өзіңе қандай рұқсат бере алар едің?</i>         |
| <b>Қорытындылау</b>                  | 2 мин | Жаттығуларды орындағаннан кейін мазасыз жағдайды қабылдаудың қалай өзгергенін талқылау.                                                                                                                    | <i>Бүгін не нәрсе ең пайдалы болды? Мазасыз ой енді бұрынғыдай сенімді көрінбей қалды ма? Біздің кездесуімізден кейін өзіңмен бірге не алып барасың?</i>                        |
| <b>Үй тапсырмасы</b>                 | 1 мин | Ойлардың шағын күнделігін жүргізу және келесі схема бойынша кем дегенде екі КМТ-протоколын толтыру: жағдай → ой → эмоция → шынайы жауап.                                                                   | <i>Мазасыз ойларды байқап, оларды түзетуді үйренеміз.</i>                                                                                                                       |

## № 4 сабақ. Тақырыбы: «Өзімді өзгенің үмітінен қалай қорғаймын»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Өзіне сенімді (ассертивті) мінез-құлық дағдыларын дамыту; өмірлік жағдайларды талдау және ассертивті қарым-қатынас техникаларын қолдану арқылы жеке шекараларды экологиялық тұрғыдан қорғау мен өз қажеттіліктерін білдіру әдістеріне үйрету.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оқушыны пассивті, агрессивті және ассертивті мінез-құлық стильдерінің айырмашылықтарымен таныстыру;</li> <li>- өз қажеттіліктері мен сезімдерін тұншықтырудың (іште сақтаудың) салдары туралы түсінік қалыптастыру;</li> <li>- жеке шекаралардың бұзылуымен және сыртқы қысыммен байланысты жағдайларды талдау дағдыларын дамыту;</li> <li>- өз сезімдері мен қажеттіліктерін сындарлы білдіру үшін «Мен-мәлімдеме» техникасын қолдануға үйрету;</li> <li>- ата-аналармен агрессиясыз және текетірессіз, өзіне сенімді өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>- өз пікіріне, демалысына және жеке кеңістігіне деген құқығына сенімділігін арттыру.</li> </ul> |

### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                           | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Мінез-құлықтың үш стилі» кіріспе әңгімесі</b> | 7 мин | <p>Жасөспірімнің өмірлік жағдайларынан мысалдар келтіре отырып, пассивті, агрессивті және ассертивті мінез-құлық ұғымдарын талқылау. Ата-анамен қарым-қатынаста қай стиль жиі қолданылатынын талдау.</p> <p><i>Шекараны қорғаудың үш стилі:</i></p> <p><b>Пассивті стиль</b> (Нилдің стилі): әкесінің бетіне «Иә, сэр, жақсы» деп айтып, өз қалауын тұншықтыру, ал іштей ауырсыну мен қажудан жану.</p> <p><b>Агрессивті стиль</b> (оның досы Чарлидің</p> | <p><i>Сәлем! Бүгін бізде ерекше сабақ -біз мәдениетті, танымал бір фильмге терең психологиялық талдау жасаймыз. Ол «Өлі ақындар қоғамы» («Общество мертвых поэтов») деп аталады. Бұл дәл саған ұқсайтын бір жігіт туралы оқиға. Оның аты -Нил Пэрри. Ол өте үздік оқушы, беделді академияда оқиды. Ол ата-анасын қатты жақсы көреді, бірақ әкесі оның өмірін 20 жыл алға жоспарлап қойған және одан тек бір ғана нәрсені -мінсіз жетістік пен</i></p> |

|                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |        | стилі): ашық<br>конфликтіге бару,<br>бүлік шығару,<br>үлкендерге дүрсе қоя<br>отырып, қарым-<br>қатынасты бұзу.<br><b>Ассертивті стиль</b><br>(профессор Киттинг<br>үйреткен стиль): өз<br>сезімдері мен<br>шекаралары туралы<br>өзіне де, ата-анасына<br>да құрметпен қарай<br>отырып, сенімді,<br>дәлелді және шынайы<br>айту. | <i>медицинаға түсуді<br/>талап етеді.<br/>Кейде біз үндемей<br/>шыдаймыз, кейде<br/>дауласып,<br/>жанжалдасамыз, ал<br/>кейде өз<br/>қажеттіліктеріміз<br/>туралы сабырлы әрі<br/>сенімді айта аламыз.<br/>Бүгін біз дәл осы<br/>үшінші нұсқаны<br/>үйренеміз.</i> |
| <b>«Бұзылған<br/>шекаралар» кейс<br/>талдауы</b>   | 10 мин | Фильм кейіпкерінің<br>жағдайын бірлесіп<br>талдау. Эмоцияларды,<br>қажеттіліктерді және өз<br>қалауларын<br>тұншықтырудың<br>салдарын анықтау.<br>Оқушының өз<br>өміріндегі<br>жағдайлармен<br>ұқсастықтарды іздеу.                                                                                                              | <i>Қалай ойлайсың,<br/>кейіпкерге өз сезімдері<br/>туралы ашық айту<br/>неліктен қиын болды?<br/>Оның шекараларымен<br/>не болды? Сенің<br/>өміріңде іштей<br/>келіспесең де, сырттай<br/>келісуге мәжбүр болған<br/>ұқсас жағдайлар болды<br/>ма?</i>             |
| <b>«Сценарийді<br/>қайта жазамыз»<br/>жаттығуы</b> | 15 мин | Жасөспірім ассертивті<br>жауап формуласын<br>пайдалана отырып,<br>кейіпкер мен ата-ана<br>арасындағы диалогтың<br>балама нұсқасын<br>құрастырады: <i>Факт →<br/>Сезім → Өтініш</i><br>(ұсыныс). Содан кейін<br>бұл техниканы өзінің<br>өмірлік жағдайына<br>көшіреді.                                                            | <i>Енді өз сезімдерімізді<br/>ешкімді айыптамай,<br/>дауласпай айтып<br/>көрейікші. Ата-анаң<br/>сені естіп,<br/>жағдайыңды түсінуі<br/>үшін оларға не<br/>жеткізгің келеді?</i>                                                                                   |
| <b>«Мен-мәлімдеме»<br/>рөлдік ойыны</b>            | 5 мин  | Педагог-психолог ата-<br>ананың рөлін ойнайды,<br>жасөспірім дайындаған<br>ассертивті<br>мәлімдемесін іс<br>жүзінде пысықтайды.<br>Дауыс ырғағының<br>сабырлылығына, тік<br>көзқарас пен өзіне                                                                                                                                   | <i>Сабырлы әрі сенімді<br/>сөйле. Сенің міндетің -<br/>өзіңнің дұрыстығыңды<br/>дәлелдеу емес, өз<br/>сезімдерің мен<br/>қажеттіліктерің<br/>туралы олар сені ести<br/>алатындай етіп айтып<br/>беру.</i>                                                          |

|                                         |       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |       | сенімді дене қалпына ерекше назар аударылады.                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |
| <b>«Психологиялық айкидо» техникасы</b> | 3 мин | Өз позициясын сақтай отырып, ішінара келісу әдісін меңгеру. Ата-ананың типтік фразалары мен үміттеріне жауаптарды пысықтау.                                                                                  | <i>Өзге адамның қандай да бір маңызды мәселедегі дұрыстығын мойындай отырып, өз пікіріңде қалуға болады. Бұл дауласу да, бағыну да емес, бұл -өзара құрметке негізделген диалог.</i> |
| <b>Қорытындылау</b>                     | 3 мин | Алынған тәжірибені, эмоциялар мен қорытындыларды талқылау. Жаңа дағдыларды шынайы өмірде қолдануға дайындық деңгейін анықтау.                                                                                | <i>Бүгін не нәрсе ең пайдалы болды? Ата-анаңмен сөйлесуді көз алдыңа келтіргенде, қазір өзіңді қаншалықты сенімді сезінесің?</i>                                                     |
| <b>Үй тапсырмасы</b>                    | 2 мин | Ата-анамен немесе басқа да маңызды ересектермен қарым-қатынаста қолайлы жағдайды таңдап, бір «Мен-мәлімдемені» дайындау және қолдану. Әңгімелесуден кейін өз сезімдері мен әңгіменің нәтижесін белгілеп қою. | <i>Сабырлы, ыңғайлы сәтті таңдап, бүгін дайындаған мәлімдемені қолданып көр. Келесі кездесуде не шыққанын және әңгімеден кейін қандай сезімде болғаныңды талқылаймыз.</i>            |

### № 5 сабақ. Тақырыбы: «Кінәлілік сезімін жеңу»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Оқушының шынайы өмірлік жағдайлары негізінде ата-анамен сындарлы диалог жүргізу дағдыларын пысықтау; өз қажеттіліктері (демалыс, жеке уақыт, қателік жіберу құқығы) үшін туындайтын иррационалды кінәлілік сезімін еңсеру; отбасында жеке шекараларды экологиялық тұрғыдан қорғау дағдыларын қалыптастыру. |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоционалды кернеу мен кінәлілік сезімін тудыратын типтік отбасылық жағдайларды өзектендіру және талдау;</li> <li>- оқушыға шамадан тыс жауапкершілік, эмоционалды қажу және жеке ресурстардың төмендеуі арасындағы байланысты сезінуге көмектесу;</li> </ul>     |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- шынайы міндеттер мен таңылған міндеттеме сезімін ажырата білу қабілетін дамыту;</li> <li>- қысым мен жоғары үміт арту жағдайларында ата-аналармен ассертивті қарым-қатынас жасау дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>- өзге адамның позициясын түсіну және эмпатияны дамыту үшін рөлдерді алмастыру техникасын үйрету;</li> <li>- өз қажеттіліктерін қанағаттандыру кезінде туындайтын қысынсыз кінәлілік сезімінің көрінісін азайту;</li> <li>- демалысқа, жеке кеңістікке және өз шекараларын сақтауға деген құқығына сенімділікті нығайту.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                             | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                         | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Үй тапсырмасын және эмоционалды күйді талқылау</b>               | 7 мин | Ата-анамен қарым-қатынаста «Мен-мәлімдеме» техникасын қолдану тәжірибесін талдау. Туындаған қиындықтарды, уайымдар мен эмоционалды реакцияларды талқылау. | <i>Сәлем! Сені көргеніме қуаныштымын. Өткен сабақта біз өз сезімдеріміз бен қажеттіліктеріміз туралы ашық әрі құрметпен айтуды үйрендік. Тәжірибені үйде қолданып көрудің сәті түсті ме? Ең қиыны не болды?</i>                                                                      |
| <b>Психологиялық ағарту: «Кінәлілік сезімі және жеке шекаралар»</b> | 3 мин | Қысынсыз кінәлілік сезімі феноменін және оның отбасындағы үлкен бала рөлімен байланысын талқылау.                                                         | <i>Кейде бізге бас тартып, демалсақ немесе көмек сұрасақ, бұрыс әрекет жасағандай көрінеді. Бірақ кінәлілік сезімі әрдайым біздің жаман нәрсе жасағанымызды білдірмейді. Көбінесе ол өзгелердің қажеттіліктерін өзіміздікінен жоғары қоюға дағдыланып кеткендіктен пайда болады.</i> |

|                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жеке кейсті құрастыру</b>                       | 7 мин | Оқушы отбасылық жүктемемен, міндеттеме сезімімен, шаршаумен және уайымдармен байланысты жақын арада болған жағдайды егжей-тегжейлі сипаттайды. Педагог-психолог негізгі оқиғаларды, ойларды, эмоциялар мен мінез-құлық реакцияларын бөліп көрсетуге көмектеседі. | <i>Өткен аптада өзіңе ерекше ауыр соққан жағдайды есіңе түсірің. Не болды? Сондай сәтте ойыңа не келді? Не сезіндің? Не істедің?</i>     |
| <b>1-раунд. Ата-анамен диалог</b>                  | 8 мин | Педагог-психолог ата-ананың рөлін ойнайды, ал оқушы өз атынан жауап береді. Отбасылық қысымның типтік жағдайы ойналады. Аяқталғаннан кейін туындаған сезімдер мен реакцияларға талдау жасалады.                                                                  | <i>Нақты өмірде қалай жауап берсең, солай жауап беріп көр. Керемет сөздер іздеп әуре болма - жай ғана өзің бол.</i>                      |
| <b>«Стоп-кадр» және реакцияны талдау</b>           | 3 мин | Педагог-психолог рөлдік ойынды тоқтатып, өз шекарасын қорғауға кедергі келтіретін автоматты ойларды анықтауға көмектеседі.                                                                                                                                       | <i>Қазір ішінде не болды? Қандай ой сені көңуге мәжбүр етті? Ең қатты қорыққан нәрсең не еді?</i>                                        |
| <b>2-раунд. Рөлдерді алмастыру</b>                 | 7 мин | Оқушы ата-ананың рөліне ауысады, ал педагог-психолог ассертивті мінез-құлық пен сындарлы жауаптың моделін көрсетеді.                                                                                                                                             | <i>Қазір жағдайға анаңның көзімен қарап көруге тырыс. Ол не сезініп тұр? Неден қорқады? Не үшін уайымдайды?</i>                          |
| <b>Рөлдерді алмастыру тәжірибесін талқылау</b>     | 3 мин | Ата-ана позициясын сезінгеннен кейін туындаған уайымдарды талдау. Ата-ана мінез-құлқының себептеріне неғұрлым шынайы көзқарас қалыптастыру.                                                                                                                      | <i>Ата-ананың сөздерінің артында саған зиян келтіру қалауы емес, көбінесе мазасыздық, шаршау мен қорқыныш тұратынын байқай алдың ба?</i> |
| <b>Ассертивті жауапты қайтадан рөлдік пысықтау</b> | 5 мин | Оқушы неғұрлым сенімді позицияны, тік көзқарасты, сабырлы дауысты және алдын ала                                                                                                                                                                                 | <i>Тағы бір рет байқап көр. Қазіргі міндетің - ақталу немесе шабуыл</i>                                                                  |

|                                                      |       |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |       | тұжырымдалған ассертивті фразаларды қолдана отырып, жағдайды қайтадан ойнайды.                                                                                                              | <i>жасау емес, өз мүмкіндіктерің мен шектеулеріңді сабырлы түрде белгілеу.</i>                                                                                                                       |
| <b>«Кінә таразысы» жаттығуы</b>                      | 5 мин | Параққа таразының суреті салынады. Бір басында - отбасының қажеттіліктері, екінші басында - жасөспірімнің өз қажеттіліктері. Өз мүдделерінен үнемі бас тартудың салдары бірлесіп талданады. | <i>Егер сен өзгелер үшін өз демалысың мен оқуыңды үнемі құрбан ете берсең, соңында кім зардап шегеді? Осындай өмірден кейін бірнеше айдан соң не болады?</i>                                         |
| <b>Жаңа сенімді қалыптастыру</b>                     | 2 мин | Жасөспірім өз Міндеттері: мен демалу құқығына қатысты неғұрлым шынайы тұжырым қалыптастырады.                                                                                               | <i>Мына фразаны аяқтап көрші: «Мен тіпті... болғанда да жақсы ұлмын/қызбын».</i>                                                                                                                     |
| <b>Қорытындылау</b>                                  | 3 мин | Эмоционалды өзгерістер мен алынған тәжірибені талқылау. Рөлдік жұмыстан және ассертивті фразаларды қолданғаннан кейінгі сезімдерді саралау.                                                 | <i>Өз шекараларыңды сабырлы түрде белгілей алғанда не сезіндің? Денеңде, тыныс алуыңда немесе көңіл-күйіңде бір нәрсе өзгерді ме?</i>                                                                |
| <b>«Жағалаудағы келісім» үй тапсырмасын талқылау</b> | 1 мин | Уақытты, міндеттерді және оқу жүктемесін бөлісу туралы ата-анамен шынайы әңгімелесуге дайындық.                                                                                             | <i>Ыңғайлы, тыныш сәтті таңдап, ата-анаңмен оқу және демалыс уақытыңды талқылап көр. Реніш-өкпе тұрғысынан емес, сазан күш-қуатыңды сақтап, сәтті оқуға не көмектесетіні туралы сөйлесу маңызды.</i> |
| <b>Сабақты аяқтау</b>                                | 1 мин | Кездесуді қорытындылау және оқушыға эмоционалды қолдау көрсету.                                                                                                                             | <i>Сенің өзіңе қамқорлық жасауға құқығың бар. Өз қажеттіліктерің туралы айта білу - эгоизм емес, бұл - ересек әрі жауапты адамның дағдысы.</i>                                                       |

## № 6 сабақ. Тақырыбы: «Менің ресурстарым»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Арт-терапиялық образ арқылы өз ресурстарының құндылығын сезіну; өз қажеттіліктеріне ұқыпты қарауды қалыптастыру; оқу жүктемесі, отбасылық міндеттер мен жеке қалпына келу арасындағы ішкі тепе-теңдікті сақтау дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- өз эмоционалды және ресурстық күйін сезінуге ықпал ету;</li> <li>- оқушыға өмірлік күш-қуаттың әртүрлі салалар арасында бөлінуін визуализациялауға көмектесу;</li> <li>- өзіне қамқорлық жасау мен өзгелерге тиімді көмектесе алу мүмкіндігі арасындағы өзара байланысты түсінуді дамыту;</li> <li>- демалыспен және жеке қажеттіліктерді қанағаттандырумен байланысты кінәлілік сезімінің көрінісін азайту;</li> <li>- міндеттер мен ресурстарды қалпына келтіру арасындағы салауатты тепе-теңдік туралы түсінік қалыптастыру;</li> <li>- өзін-өзі қолдау, өзін-өзі қабылдау және өз эмоционалды күйіне ұқыпты қарау дағдыларын нығайту.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                            | Уақыт   | Жаттығудың барысы                                                                                                 | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Амандасу және шығармашылық жұмысқа бағыттау</b> | 5-7 мин | Сабырлы әрі сенімді ахуал құру. Оқушының өзін-өзі сезінуін талқылау, шығармашылыққа қажетті материалдарды таңдау. | <i>Сәлем. Сені көргеніме қуаныштымын. Бүгін біз мәселелер туралы әңгімелерден сәл демалып, өз күш-қуатымызға шығармашылық арқылы қарап көруге тырысамыз. Дәл қазір өзіңе бәрінен де көбірек ұнайтын түстерді таңдап алшы.</i>     |
| <b>«Екі құмыра» метафорасына кіріспе</b>           | 3 мин   | Педагог-психолог оқушыны өмірлік күш пен ішкі ресурстардың символы ретіндегі ыдыс образымен таныстырады.          | <i>Әр адамды энергияға толы ыдысқа ұқсатуға болады. Бұл ыдыстың іші немен толса, біз де айналамыздағы адамдармен соны бөлісеміз. Егер ыдысымыз босап қалса, өзгелерге көмектесу және өз міндеттерімізді атқару қиынға соғады.</i> |

|                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Менің шынайы өмірімнің құмырасы» арт-терапиялық жаттығуы</b> | 15 мин  | Оқушы бірінші ыдысты бояйды, онда өзінің қазіргі күш-қуатының оқуға, емтихандарға дайындыққа, отбасылық міндеттерге, болашақ туралы уайымдар мен жеке демалысқа бөлінуін көрсетеді. Аяқталғаннан кейін сурет талқыланады. | <i>Қазіргі уақытта оқудың қаншалықты күш алатынын ойлап көрші. Оған қандай түс сәйкес келеді? Ал кіші бауырларыңа көмектесуге қанша энергия жұмсалады? Демалысқа, ұйқыға, сүйікті істеріңе орын қалды ма? Осыны құмыраңның ішінде түспен көрсетіп берші.</i> |
| <b>«Менің шынайы өмірімнің құтысы» суретін талдау</b>            | 5-7 мин | Шыққан бейнені бірлесіп талқылау, шамадан тыс жүктелген салалармен мен ресурстардың тапшылығын анықтау.                                                                                                                   | <i>Суретіңе қараған кезде не байқайсың? Қай түстер ең көп орын алып тұр? Бұл жерде өзіңе арналған кеңістік бар ма? Сұрақ: Мұндай құты өзін қалай сезінеді?</i>                                                                                               |
| <b>«Үйлесімділік құтысы» арт-терапиялық жаттығуы</b>             | 8 мин   | Оқушы өмір сүруге, оқуға және жақындарына көмектесуге жайлы болатын, ішкі тыныштық пен эмоционалды амандық сақталатын өмірлік күш пен ресурстардың қалаулы бөлінісін бейнелейтін екінші суретті салады.                   | <i>Ал енді өзіңе өмір сүруге, оқуға және жақындарыңа көмектесуге жайлы болуы үшін құмыраң қандай болуы керек екенін көз алдыңа келтірші. Онда демалысқа, қалпына келуге және жеке уақытқа қанша орын болуы тиіс?</i>                                         |
| <b>Екі образды салыстыру</b>                                     | 3-4 мин | «Шындық» және «Үйлесімділік» суреттерін салыстыру, күнделікті өмірдегі мүмкін болатын өзгерістерді талқылау.                                                                                                              | <i>Осы ыдыстардың қайсысы саған неғұрлым тұрақты болып көрінеді? Нақты өмірің екінші суретке сәл де болса жақындай түсуі үшін қазірдің өзінде нені өзгертуге болады?</i>                                                                                     |
| <b>Рефлексия және қорытындылау</b>                               | 3-5 мин | Жұмыс барысында туындаған сезімдерді талқылау, жеке қорытындыларды қалыптастыру.                                                                                                                                          | <i>Бүгінгі сабақта не нәрсе ең маңызды немесе күтпеген жағдай болды? Демалыс пен өзіңе қамқорлық жасауға деген</i>                                                                                                                                           |

|                      |         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |         |                                                                                                                                                        | көзқарасың қалай өзгерді?                                                                                                                                                               |
| <b>Үй тапсырмасы</b> | 1-2 мин | Оқушы «Үйлесімділік ыдысы» суретін өзімен бірге алып кетеді және оны ресурстарды толықтырып отыру қажеттілігін еске салатын белгі ретінде пайдаланады. | Осы суретті сақтап қой. Шаршағаныңды немесе шамадан тыс жүктелгеніңді сезгенде, оған қарап өзіңнен сұра: «Маған қазір қандай түс жетіспейді және оны күніме қосу үшін не істей аламын?» |

### № 7 сабақ. Тақырыбы: «Менің түсбағарым»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Саналы түрде мақсат қоя білу дағдыларын қалыптастыру; оқуға және кәсіби өзін-өзі айқындауға деген ішкі ынтаны дамыту; өз өмірлік мақсаттарын өзгелердің сыртқы үміттері мен талаптарынан ажырату.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оқушының өз өмірлік құндылықтарын, қызығушылықтары мен ұзақ мерзімді мақсаттарын сезінуіне ықпал ету;</li> <li>- жеке талпыныстар мен маңызды ересектердің үміттерін ажырата білуге көмектесу;</li> <li>- қазіргі оқу күш-жігерінің болашақ өмірлік перспективалармен байланысы туралы түсінік қалыптастыру;</li> <li>- өз болашағын жағымды жобалау дағдыларын дамыту;</li> <li>- сыртқы ынтаны («керек», «тиіспін») ішкі жетістік ынтасына («қалаймын», «таңдаймын») трансформациялауға ықпал ету;</li> <li>- қалаулы болашаққа барар жолда шынайы әрі қолжетімді аралық мақсаттарды белгілей білу икемділігін қалыптастыру;</li> <li>- субъектілік деңгейін, өз таңдауы үшін жауапкершілікті және өз мүмкіндіктеріне деген сенімділікті арттыру.</li> </ul> |

### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                                     | Уақыт   | Жаттығудың барысы                                                                                                                 | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу және «Тиіспін» сөзінен «Қалаймын» сөзіне ауысып әңгімелесу</b> | 5-7 мин | Оқушының ағымдағы эмоционалды күйін талқылау. Өз қалаулары мен мақсаттары туралы ойлану арқылы сабақтың тақырыбына кіріспе жасау. | Бүгін «тиіспін» деген сөзді біраз уақытқа ұмытуды ұсынамын. Саның өміріңе басқа бір сөз - «қалаймын» деген сөздің призмасы арқылы қарап көрейікші. Дәл сенің өзің не қалайсың? |
| <b>«5 жылдан кейінгі менің мінсіз»</b>                                      | 5 мин   | Жасөспірім көзін жұмып, бес жылдан кейінгі өзін                                                                                   | Бес жыл өткенін көз алдыңа келтірші. Сен қайда оянасың? Немен                                                                                                                  |

|                                              |         |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>күнім»<br/>визуализациясы</b>             |         | елестетеді: тұратын жері, оқуы, мамандығы, өмір салты, ортасы, әуестігі.                                                                                                                       | <i>айналысасың? Саған не нәрсе ләззат пен сенімділік сезімін сыйлайды? Бұл күнді барыңша егжей-тегжейлі көруге тырыс.</i>                                                                       |
| <b>«Болашағымның картасы» арт-практикасы</b> | 10 мин  | Оқушы қалаулы болашақтың негізгі элементтерін қағаз бетіне схемалық түрде бейнелейді немесе жазады (мақсаттар мен тілектер картасын жасауға болады -бұл неғұрлым шығармашыл нұсқа).            | <i>Болашағыңның ең маңызды бөлшектерін қағазға түсіріп көр. Бұл жерде дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ - тек жеке өзің үшін маңызы бар нәрселер ғана маңызды.</i>                                |
| <b>«Менікі және өзгенікі» жаттығуы</b>       | 10 мин  | Парақта екі шеңбер құрылады: «Ата-ананың мақсаттары» және «Меің мақсаттарым». Оқушы өмірлік мақсаттар мен үміттерді екі санатқа бөліп, сәйкес келетін және ерекшеленетін аймақтарды анықтайды. | <i>Қай мақсаттардың шынымен өзіңе тиесілі екенін, ал қайсысы басқа адамдардың үмітінің әсерінен пайда болғанын көрейік. Сендердің мүдделерің қай жерде тоғысады, ал қай жерде ерекшеленеді?</i> |
| <b>Ішкі ынтаны талқылау</b>                  | 5 мин   | Қазіргі оқу іс-әрекеті мен жасөспірімнің жеке өмірлік перспективалары арасындағы өзара байланысты талдау.                                                                                      | <i>Егер болашақ образыңа қарайтын болсақ, білім, емтихандар мен оқуға түсу негізінен кім үшін керек? Егер оқуды өз мақсатыңа бағытталған қадам деп қабылдасаң, не өзгереді?</i>                 |
| <b>«Қадам-қадаммен» жаттығуы</b>             | 3-5 мин | Таяудағы оқу жылына арналған бір маңызды жеке мақсатты тұжырымдау және оған қол жеткізудің алғашқы қадамдарын анықтау.                                                                         | <i>Үлкен мақсаттар кішігірім қадамдарға бөлінгенде түсінікті бола бастайды. Қазір сен үшін қандай мақсат шынымен маңызды? Жақын арада не істей аласың?</i>                                      |
| <b>Сабақты рефлексиялау</b>                  | 3-4 мин | Алынған тәжірибені, жаңа                                                                                                                                                                       | <i>Бүгін өзің туралы не түсіндің? Оқуды</i>                                                                                                                                                     |

|                      |         |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |         | қорытындыларды және өз мақсаттарын қабылдаудағы өзгерістерді талқылау.                                                    | <i>болашаққа арналған жеке жоспарларыңмен байланыстырғанда, оған деген көзқарасың өзгерді ме?</i>                                                                                    |
| <b>Үй тапсырмасы</b> | 1-2 мин | Болашақ картасын қолжетімді жерге орналастыру және оны өз мақсаттары мен мотивтерін еске салатын құрал ретінде пайдалану. | <i>Осы парақты сақтап қой. Қиын болғанда немесе ынта жоғалғанда, оған қарап өзіңе есіңе сал: «Мен мұны міндетті болғандықтан емес, өз болашағымды өзім таңдағандықтан жасаймын».</i> |

### № 8 сабақ. Тақырыбы: «Менің ресурстарым мен мақсаттарымның күнделігі»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Түзете-дамыту жұмыстарын қорытындылау; тұлғалық өзгерістер мен меңгерілген дағдыларды рефлексиялау; 11-сыныпта оқу кезеңінде өзіне-өзі көмектесу және өзін-өзі реттеу құралы ретінде жеке «Психологиялық қолдау картасын» құру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оқушының бағдарлама барысындағы өз тұлғалық өсуін және қол жеткізген нәтижелерін сезінуіне ықпал ету;</li> <li>- өткен сабақтарда меңгерілген эмоционалды өзін-өзі реттеу, өзін-өзі қолдау және стресске төзімділік дағдыларын өзектендіру;</li> <li>- эмоционалды шамадан тыс ширығу мен қажудың жеке белгілерін тани білуді бекіту;</li> <li>- психологиялық ресурстарды қалпына келтірудің және мазасыз күйлерді еңсерудің ең тиімді тәсілдерін жүйелеу;</li> <li>- сындарлы қарым-қатынас, жеке шекараларды қорғау және «Мен-мәлімдемелерді» қолдану дағдыларын нығайту;</li> <li>- стресс пен эмоционалды шамадан тыс жүктеме жағдайларындағы іс-әрекеттердің жеке алгоритмін қалыптастыру;</li> <li>- оқушының қиындықтарды өз бетінше еңсере алу қабілетіне деген сенімділігін арттыру;</li> <li>- қорытынды аттестаттауға дайындық және кәсіби өзін-өзі айқындау кезеңінде психологиялық амандықты қолдау үшін дербес ресурстық құрал жасау.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                                  | Уақыт    | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Қазаннан мамырға дейін» жол рефлексиясы</b>                          | 8-10 мин | Педагог-психолог оқушыға түзету жұмысының басталған кезін еске түсіруді және сол кездегі күйі мен қазіргі күйін салыстыруды ұсынады. Бағдарламаның негізгі тақырыптары талқыланады: қажумен, мазасыздықпен, перфекционизммен, жеке шекаралармен, кінәлілік сезімімен жұмыс, өзін-өзі реттеу және мақсат қою дағдылары. Рефлексиядан кейін педагог-психолог жасөспірімді 11-сыныпта оның тірегіне айналатын жеке «Ресурстар мен мақсаттар күнделігін» құру идеясымен таныстырады. | <i>Сәлем! Бүгін біздің қорытынды сабағымыз. Осы кабинетке алғаш рет келген қазан айын еске түсірейікші. Ол кезде сен қатты шаршаған едің, оқуға, ата-ананың талаптарына және үйдегі үлкен жауапкершілікке байланысты уайымдап жүрдің. Осы бір жыл ішінде біз үлкен жолдан өттік: қажу белгілерін байқауды, мазасыздықты еңсеруді, шекарамызды қорғауды, сезімдеріміз туралы айтуды және өз мақсаттарымызды іздеуді үйрендік. Бүгін біз осы тәжірибенің барлығын бір жеке қолдау құралына - сенің Ресурстар мен мақсаттар күнделігіңе жинаймыз.</i> |
| <b>«Менің тұсбағдарым: мұны не үшін жасаймын» қайта пайымдауын жасау</b> | 6-7 мин  | Жасөспірім блокноттың бірінші бетін ашып, өзінің өмірлік бағдарларына арналған бөлімді рәсімдейді. Күнделікке өткен сабақта тұжырымдалған жеке мақсаттар, армандар мен болашақ туралы                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Болашақ туралы әңгімемізді есіңе түсіріші. Бірнеше жылдан кейін өзіңді қалай көресің? Сен үшін не нәрсе шынымен маңызды? Бұл жерге ата-ананың немесе</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          |         | түсініктер жазылады. Өз талпыныстарын атананың үміттерінен ажыратуға ерекше назар аударылады. Беттің төменгі бөлігіне жасөспірім білім алу мен емтихандарды сәтті тапсыру ең алдымен өз мақсаттарына қол жеткізу үшін өзіне қажет екені туралы ескертуді жазады.                                                                                                                                                                            | мектептің күтетін нәрсесін емес, дәл өзің тырысуға дайын нәрселерді жаз. Бұл бет саған емтихандарға дайындық ең алдымен өзіңнің тәуелсіздігің, таңдау еркіндігің және өз жоспарларыңды жүзеге асыру үшін қажет екенін есіңе салып тұрсын.                                                                |
| <b>«Қолдау картасы: менің қызыл жалаушаларым» қайта пайымдауын жасау</b> | 5-6 мин | Оқушы бетті екі бөлімге бөледі: «Физикалық белгілер» және «Эмоционалды белгілер». Бірінші бағанға бағдарлама барысында анықталған шамадан тыс жүктеме мен қажудың денедегі сигналдары (иықтың қысылуы, жақтың ширығуы, бас ауруы, шаршау, ұйқысыздық және т.б.) жазылады. Екінші бағанға шамадан тыс шаршаудың эмоционалдық көріністері (ашушандық, дәрменсіздік сезімі, мазасыз ойлар, көңіл-күйдің төмендеуі, кінәлілік сезімі) жазылады. | Осы жыл ішінде сен өз ағзаңның сигналдарын байқауды үйрендің. Оларды осы жерге жазып қояйық. Бұл белгілер ескертуші маяктардың рөлін атқарады. 11-сыныпта бойыңнан осы белгілерді байқаған бойда, бұл - тоқтау, жүктемені азайту және өзіңе-өзі көмектесу әдістерін қолдану қажеттігінің сигналы болады. |
| <b>«Өзін-өзі реттеу» қайта пайымдауын жасау</b>                          | 6-7 мин | Келесі бетте жасөспірім жыл бойы өзіне көмектескен өзін-өзі реттеудің ең тиімді тәсілдері жазылған жадынаманы рәсімдейді. Күнделікке «5-4-3-2-1» жерге тұйықталу техникасы, бұлшықеттерді босаңсыту және кернеуді түсіру                                                                                                                                                                                                                    | Мазасыздық адамды басқара бастағанда, дайын іс-әрекет жоспарының болуы өте маңызды. Стресті жеңуге көмектескен техникаларды осы жерге жинайық. Бұл сенің шамадан тыс жүктеме,                                                                                                                            |

|                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |         | жаттығулары, ата-анамен қарым-қатынас жасауға арналған «Мен-мәлімдеме» формуласы, сондай-ақ ресурстарды қалпына келтіруге арналған күнделікті жеке уақыт ережесі енгізіледі.                                                                                                                                                                             | мазасыздық немесе эмоционалды кернеу жағдайында қолданатын жеке нұсқаулығың болады.                                                                                                                                                      |
| <b>«Менің ішкі қорғаушыларым» қайта пайымдауын жасау</b> | 5-6 мин | Жасөспірім кінәлілік сезіміне, қателік жіберуден қорқуға және перфекционизмге қарсы тұруға көмектесетін қолдаушы сенімдер мен фразалар бетін рәсімдейді. Өткен сабақтар барысында тұжырымдалған фразалар жазылады: демалу құқығы, қателесу құқығы, өзі мен ата-анасы арасындағы жауапкершілікті бөлісу, өз психологиялық денсаулығының құндылығы туралы. | Көбінесе бізді оқиғалар емес, өзімізге айтатын қатал сөздеріміз жаралайды. Бұл бетте сенің ішкі көмекишілерің -қиын сәттерде сезіміңді қолдайтын және өзіңді сынауға жол бермейтін фразалар өмір сүретін болады.                         |
| <b>Жасалған Күнделіктің таныстырылымы</b>                | 3-4 мин | Рәсімдеу аяқталғаннан кейін жасөспірім жасалған барлық беттерді қарап шығады, ең маңызды бөлімдер туралы айтады, атқарылған жұмыстан алған әсерлерімен бөліседі. Педагог-психолог бағдарламаның барлық тақырыптары арасындағы өзара байланысты көруге көмектеседі.                                                                                       | Қарашы, қаншама маңызды нәрселерді бір жерге жинадың. Бұл жерде сенің мақсаттарың, ресурстарың, қолдау көрсету тәсілдерің және өзіңе қамқорлық жасауға құқығың бар екені туралы ескертулер бар. Саған қай бет ең маңызды болып көрінеді? |
| <b>Бағдарламаны аяқтаудың «Бақылауды тапсыру» рәсімі</b> | 4-5 мин | Педагог-психолог бір жылдық жұмысты қорытындылайды, жасөспірімнің күш-жігері мен жетістіктерін атап өтеді. Осыдан кейін оқушы дайын күнделікті жауып, күнделікті ары                                                                                                                                                                                     | Қарашы, өзің туралы бұл кітапты өз қолыңмен жасадың. Осы жыл ішінде сен өзіңді жақсырақ түсінуді, қажеттіліктеріңді байқауды,                                                                                                            |

|  |  |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | қарай жүргізу үшін пайдаланатын символикалық кәдесый-зәкірді (қалам немесе маркер) алады. | <i>мазасыздықпен күресуді және жеке шекараларыңды құруды үйрендің. Алда ІІ-сынып тұр, бұл күнделік сенің көмегіңе айналады. Қиын болғанда оған қайта оралып отыр. Есіңде болсын: өзіңе қамқорлық жасау - әлсіздік емес, бұл - өз мақсаттарыңа қарай жылжудың қажетті шарты.</i> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Бөлім                      | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Күтілетін нәтижелер</b> | Оқу жүктемесі мен отбасылық үміттерге байланысты эмоционалды кернеу мен мазасыздық деңгейінің төмендеуі болжанады. Өзін-өзі реттеу дағдыларының дамуы, өз ресурстарына ұқыпты қарау және күйзеліс жағдайларын еңсерудің сындарлы тәсілдерінің қалыптасуы күтіледі. Өзіне сенімді мінез-құлық дағдыларының нығаюы, жеке шекараларды сезіну және ата-аналармен, маңызды ортамен неғұрлым экологиялық өзара әрекет етуді құру қабілетінің артуы болжанады. |

### Түзете-дамыту бағдарламасының нәтижелілігін қорытынды

#### талдау

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мониторинг және бағалау</b> | Бағдарламаның тиімділігін бағалау жеке әңгімелесулер, динамикалық бақылау, оқушының эмоционалды күйін талдау және оның өз әл-ауқатын субъективті бағалауы негізінде жүргізілді.<br>Бағдарламаны іске асыру барысында эмоционалды қажудың көріністерінің төмендеуі, стресс факторлары мен өз қажеттіліктеріне қатысты саналылықтың артуы байқалды. Оқушы меңгерілген өзін-өзі реттеу техникаларын жиі қолдана бастады, оқу талаптары мен өз мүмкіндіктерін неғұрлым шынайы бағалауға көшті. Сонымен қатар, жоғары оқу жүктемесі кезеңдерінде мазасыздық пен перфекционистік ұстанымдардың жекелеген көріністері сақталуда. |
| <b>Қорытынды</b>               | Бағдарламаны іске асыру оқушының эмоционалды ресурстарын ішінара қалпына келтіруге және эмоционалды қажу белгілерінің көрінісін төмендетуге ықпал етті. Өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуда, жеке қажеттіліктерді сезінуді                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

арттыруда және өз жетістіктері мен сәтсіздіктеріне неғұрлым сындарлы көзқарас қалыптастыруда оң динамика байқалады. Сонымен бірге, жоғары оқу жүктемесімен және отбасылық үміттермен байланысты сыртқы стресс факторларының әсері сақталуда. Қол жеткізілген нәтижелерді бекіту үшін қорытынды аттестаттауға дайындық кезеңінде эмоционалды қажудың алдын алуға, ресурстық күйді қолдауға және стресске төзімділік дағдыларын нығайтуға баса назар аудара отырып, психологиялық сүйемелдеуді жалғастыру ұсынылады.

## 9 - 11 СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН ТОПТЫҚ ТҮЗЕТЕ-ДАМУЫ БАҒДАРЛАМАСЫ

**БЕКІТЕМІН**

«» КММ Директоры

\_\_\_\_\_ (ТАӘ)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ ж.

**11 «Б» сыныбы (сынып, литер көрсетіледі) оқушыларына арналған топтық түзете-дамыту бағдарламасы**

**Педагог-психолог: ТАӘ**

**202\_ (бағдарламаны іске асыру жылы)**

| Бөлім            | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Түсіндірме жазба | Топтық түзете-дамыту жұмысының бағдарламасы 11-сынып оқушыларына арнап әзірленген және мектепті бітіру кезеңінде кәсіби өзін-өзі анықтау, өмірлік мән-мағыналарды қалыптастыру және күйзеліске төзімділікті дамыту процесін психологиялық сүйемелдеуге бағытталған. Бағдарлама топтық нысанда іске асырылады, бұл тәжірибе алмасуға, өзара қолдау көрсетуге, қарым-қатынас дағдыларын дамытуға және жоғары сынып оқушылары үшін өзекті болып табылатын кәсіби таңдау мен өмірлік өзін-өзі анықтау мәселелерін бірлесіп талқылауға жағдай жасауға мүмкіндік береді. Бағдарламаның мазмұнында өзіндік бірегейлікті іздеумен, өмірлік жолды таңдаумен, қорытынды аттестацияға дайындықпен және ересек өмірге өтумен байланысты ерте жастық шақтың жас ерекшеліктері ескерілген. |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мәселенің қысқаша сипаттамасы</b> | <p>Бітіруші сынып оқушыларына жоғары деңгейдегі эмоционалдық шиеленіс, алдағы емтихандарға байланысты мазасыздық, кәсіби болашақтың белгісіздігі, мамандық пен білім беру бағытын таңдауда қателік жіберуден қорқу тән. Көптеген жоғары сынып оқушылары ата-аналар, педагогтар тарапынан және әлеуметтік күтулердің қысымын сезінеді, бұл өзіне деген сенімділіктің төмендеуіне, ішкі шиеленістерге және эмоционалдық қажуға әкелуі мүмкін. Оқу жүктемесі жоғары жағдайда психологиялық аمانдық-саулықты сақтау, күйзеліске тұрақтылықты дамыту және өз болашағына саналы көзқарасты қалыптастыру мәселелері ерекше маңызға ие болады.</p>                                                                                                |
| <b>Түзету жұмысының өзектілігі</b>   | <p>Бағдарламаның өзектілігі бітірушілерге өмірлік маңызды шешімдер қабылдау және қорытынды аттестацияға дайындалу кезеңінде психологиялық қолдау көрсету қажеттілігінен туындап отыр. Топтық жұмыс оқушыларға көптеген уайым-қайғылардың құрдастары арасында да ортақ екенін көруге мүмкіндік береді, жалғыздық пен үрей сезімін төмендетеді, өзара қолдау мен сындарлы өзара іс-қимыл дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Бағдарлама эмоционалдық жанып кетудің алдын алуға, саналы кәсіби таңдауды дамытуға, ішкі ынтаны нығайтуға және емтихан күйзелісі жағдайында психологиялық тұрақтылықты арттыруға бағытталған.</p>                                                                                                                 |
| <b>Бағдарламаның мақсаты</b>         | <p>Оқушылардың саналы түрде кәсіби өзін-өзі анықтауына, өмірлік мән-мағыналар мен құндылықтар жүйесін қалыптастыруына жағдай жасау, сондай-ақ бітіру емтихандарына дайындалу және бұдан былайғы білім алу мен кәсіби бағытты таңдау кезеңінде күйзеліске төзімділікті және психологиялық өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Бағдарламаның міндеттері:</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-оқушылардың өз қызығушылықтарын, қабілеттерін, бейімділіктері мен кәсіби таңдауларын сезінуіне ықпал ету;</li> <li>-өмірлік мақсаттарды, құндылықтар мен мағыналық бағдарларды талдау дағдыларын дамыту;</li> <li>-жауапты кәсіби және өмірлік таңдау жасауға дайындықты қалыптастыру;</li> <li>-жетістікке деген ішкі ынтаны және өз болашағына деген жеке жауапкершілікті дамытуға ықпал ету;</li> <li>-емтихан күйзелісі мен эмоционалдық шиеленісті еңсерудің тиімді тәсілдерін үйрету;</li> <li>-эмоционалдық өзін-өзі реттеу және күйзеліске төзімділік дағдыларын дамыту;</li> <li>-өз мүмкіндіктеріне деген сенімділікті және болашаққа деген жағымды көзқарасты қалыптастыру;</li> </ul> |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | -топтағы қарым-қатынас, ынтымақтастық және өзара қолдау дағдыларын жетілдіру;<br>-тәжірибе алмасуға, өзекті өмірлік мәселелерді талқылауға және кәсіби даму мүмкіндіктері туралы түсініктерді кеңейтуге жағдай жасау. |
| <b>Түзете-дамыту жұмысының бағыттары:</b> | -эмоционалдық-жеке тұлғалық бағыт;<br>-мінез-құлықтық бағыт;<br>-коммуникативтік бағыт;<br>-әлеуметтік-топтық бағыт.                                                                                                  |

### Бағдарламаны іске асыру шарттары

Бағдарлама топтық нысанда іске асырылады және 11-сынып оқушыларына арналған. Түзете-дамыту жұмысы диагностикалық кезең аяқталып, сыныптағы әлеуметтік-психологиялық жағдайға талдау жасалғаннан кейін оқу жылы бойы жүргізіледі.

| Кезең            | Сабақ саны | Кезеңнің мазмұны                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қыркүйек</b>  | <b>0</b>   | <b>Жаңа оқу жылына бейімделу кезеңі.</b> Оқушылардың эмоционалдық күйін, бітіруші сыныптың оқу процесіне қосылу ерекшеліктерін, оқу ынтасының деңгейін және алдағы оқу жүктемелеріне психологиялық дайындығын бақылау. Түзете-дамыту сабақтары жүргізілмейді. |
| <b>Қазан</b>     | <b>0</b>   | <b>Диагностикалық кезең.</b> Оқушылардың кәсіби қызығушылықтарын, бейімділіктерін, оқу ынтасын, мазасыздық деңгейін және күйзеліске төзімділігін психологиялық-педагогикалық диагностикадан өткізу. Түзете-дамыту сабақтары жүргізілмейді.                    |
| <b>Қараша</b>    | <b>0</b>   | Диагностикалық жұмыстың жалғасуы. Құндылық бағдарларды, өмірлік мақсаттарды, кәсіби өзін-өзі анықтау ерекшеліктерін және болашақ кәсіби таңдауға деген көзқарасты зерттеу. Түзете-дамыту сабақтары жүргізілмейді.                                             |
| <b>Желтоқсан</b> | <b>0</b>   | <b>Терендетілген диагностикалық кезең.</b> Емтихан күйзелісін бастан өткеру ерекшеліктерін талдау, ішкі ресурстар мен психологиялық қауіп-қатер факторларын анықтау. Түзете-дамыту сабақтары жүргізілмейді.                                                   |
| <b>Қаңтар</b>    | <b>0</b>   | Диагностика нәтижелерін жинақтау, топтың өзекті қажеттіліктерін анықтау, түзете-дамыту жұмысының мазмұнын жоспарлау. Түзете-дамыту сабақтары жүргізілмейді.                                                                                                   |

|               |          |                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ақпан</b>  | <b>1</b> | Түзете-дамыту бағдарламасын іске асырудың басталуы. Кәсіби өзін-өзі анықтауға және күйзеліске төзімділікті дамытуға деген ынтасын қалыптастыру. Топта қауіпсіз әрі сенімді ахуал құру.     |
| <b>Наурыз</b> | <b>1</b> | Саналы кәсіби таңдау дағдыларын дамыту, оқушылардың тұлғалық ресурстарын, өмірлік мақсаттары мен құндылықтарын зерттеу.                                                                    |
| <b>Сәуір</b>  | <b>1</b> | Емтихан жүктемесі мен болашақтың белгісіздігі жағдайында эмоционалдық өзін-өзі реттеу, күйзеліске төзімділік және сындарлы мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.                            |
| <b>Мамыр</b>  | <b>1</b> | Бағдарламаның қорытынды кезеңі. Жұмыс нәтижелерін қорытындылау, тұлғалық жетістіктерді пайымдау, өзін-өзі қолдау, кәсіби өзін-өзі анықтау және психологиялық тұрақтылық дағдыларын бекіту. |

## ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР (САБАҚ ЖОСПАРЫ)

### № 1 сабақ. Тақырыбы: «Бастама»

| <b>Бөлім</b>       | <b>Мазмұны</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Топта қауіпсіз, қабылдаушы және сенімді ахуал құру; оқушыларды жұмыс форматымен және ережелерімен таныстыру; бітіру емтихандарына дайындалу және бұдан былайғы өмірлік жолды таңдау кезеңінде кәсіби өзін-өзі анықтауға және күйзеліске төзімділікті дамытуға деген ішкі ынтаны қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-топта психологиялық тұрғыдан қауіпсіз және сенімді ортаның қалыптасуына ықпал ету;</li> <li>-қатысушылардың танысуына және топқа тиесілілік сезімін дамытуға жағдай жасау;</li> <li>-оқушылардың эмоционалдық күйін белсендіру және бітіруші сыныппен байланысты уайым-қайғыларын ашық білдіруге мүмкіндік беру;</li> <li>-құрдастарының қиындықтары мен уайымдарының ортақ екенін сезіну арқылы емтихан күйзелісін бастан өткерудегі жалғыздық сезімін төмендету;</li> <li>-оқушылардың кәсіби таңдаумен және болашақпен байланысты негізгі қорқыныштарын, қауіптері мен күтулері мен үміттерін анықтау;</li> <li>-білім беру және кәсіби мақсаттарға қол жеткізуге деген жеке ынтаны сезінуге ықпал ету;</li> <li>-күйзелісті жағдайларды еңсеруге көмектесетін ішкі және сыртқы ресурстарды белсендіру;</li> <li>-түзете-дамыту бағдарламасына бұдан былайғы қатысуға деген жағымды көзқарас қалыптастыру.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                       | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу және топ ережелерін қабылдау</b> | 5 мин  | Педагог-психолог қатысушыларды сәлемдейді, бағдарламаның мақсатымен және алдағы жұмыстың ерекшеліктерімен таныстырады. Топтағы өзара іс-қимылдың негізгі қағидаттары талқыланады. Ватманға ережелер бекітіледі: құпиялылық, бағаламаушылық, бір-біріне деген құрмет және егер қатысушыға өз уайымдары туралы айту қиын болса, жауап беруден бас тарту құқығы. | <i>Амансыздар ма, он бірінші сынып оқушылары! Бірінші жартыжылдық пен диагностика артта қалды, ал қазір біз емтихан алдындағы мәре сызығына шығып жатырмыз. Біздің сынып - бұл жай ғана оқу тобы емес, маңызды өмірлік кезеңнен бірге өтіп жатқан команда. Мамыр айына дейін біз өзімізді, мақсаттарымызды жақсырақ түсіну, күйзеліспен күресуді үйрену және болашаққа сенімдірек қарау үшін кездесіп тұрамыз. Әркім өзін жайлы сезінуі үшін бірнеше ереже туралы келісіп алуымыз маңызды: осы жерде айтылғандардың бәрі топта қалады; біз бір-біріміздің уайымдарымызды бағаламаймыз және күлкіге айналдырмаймыз; егер бөлісуге дайын болмасаңыз, әркімнің үнсіз қалуға құқығы бар.</i> |
| <b>«Өрмек» жаттығуы</b>                       | 10 мин | Қатысушылар шеңбер бойымен орналасады. Педагог-психолог жіптің шумағын ұстап, жіптің бір ұшын өзінде қалдырады да, әркімге кезекпен өз есімін атауды және қазіргі күйін бір сөзбен немесе метафорамен сипаттауды ұсынады. Жауап бергеннен                                                                                                                     | <i>Қазір мен әрқайсыңа өз есіміңді және дәл қазіргі күйіңді бір сөзбен немесе бейнемен сипаттауды ұсынамын. Бұл кез келген сөз болуы мүмкін: „шаршау“, „үміт“, „тұман“, „марафон“, „кедергілермен жүгіру“. Біздің өрмекке қараңыздаршы. Әрқайсың өз тарихыңды бастан өткеріп жатқандарыңа</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |        | кейін қатысушы жіптің бір бөлігін ұстап тұрып, шумақты келесі адамға береді. Біртіндеп барлық қатысушылардың арасында өрмек пайда болады. Жаттығу аяқталғаннан кейін топ пайда болған құрылымды қарап шығады және оның символдық мағынасын талқылайды. Содан кейін шумақ ұқыпты түрде қайтадан жиналады.                                                                                                                                                              | <i>қарамастан, бізді ұқсас сезімдер мен уайымдар біріктіреді. Біреу емтихандар үшін уайымдайды, біреу мамандық таңдауда сенімсіз, ал біреу ата-анасының үмітін ақтамай қалудан қорқады. Біз өз уайымдарымызбен жалғыз емеспіз. Біз бір кемедеміз, дәл солай болғандықтан бір-бірімізге қолдау көрсете аламыз.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>«Қорқыныштар мен үміттер картасы» техникасы</b> | 12 мин | Ватманда алдын ала екі аймақ белгіленеді: «Болашақта мені не қорқытады?» және «Мені не шабыттандырады және мен неге ұмтыламын?». Әр қатысушыға екі түсті стикерлер беріледі. Бір түске қатысушылар емтихандармен, оқуға түсумен және болашақпен байланысты өз қорқыныштары мен қорқыныштарын анонимді түрде жазады. Екінші түске өз үміттерін, мақсаттары мен күтулерін бекітеді. Стикерлерді ватманға орналастырғаннан кейін ең жиі кездесетін жауаптар талқыланады. | <i>Көк стикерлерге бітіруші сынып, емтихандар мен болашақ туралы ойлағанда бойыңызда мазасыздық немесе қорқыныш тудыратын нәрселерді жазыңыз. Сары стикерлерге қиындықтарды жеңуге дайын болатын, қол жеткізгіңіз келетін және сізді шабыттандыратын нәрселерді жазыңыз. Қараңыздаршы, біздің топта қаншама ұқсас уайымдар бар болып шықты. Қазір қорқу - қалыпты жағдай. Бұл сіз үшін болашағыңыздың маңызды екенін білдіреді. Бірақ тек қорқыныштарға ғана қарай берсек, алға жылжуға деген күш азаяды. Сондықтан дәл қазірден бастап күш салуға дайын болатын өз мақсаттарың, армандарың мен себептерің туралы ұмытпау өте маңызды</i> |

|                                                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Күйзеліс резонаторы» топтық жаттығуы</b></p>     | <p>13 мин</p> | <p>Қатысушылар 4-5 адамнан тұратын шағын топтарға бірігеді. Әр топ күйзелісті шартты қарсылас ретінде елестету және оның әлсіз тұстарын анықтау тапсырмасын алады. Күрделі өмірлік жағдайларда сабырлық пен психологиялық тұрақтылықты сақтау тәсілдері талқыланады. Талқылау қорытындысы бойынша әр топ өз идеяларын бүкіл сыныпқа таныстырады.</p> | <p><i>Күйзелісті адамды сенімділіктен, сабырлықтан және күш-қуаттан айыруға тырысатын қарсылас ретінде елестетіңізші. Оның әлсіз жерлері қандай? Адамға үрейге бой алдырмауға, басты таза ұстауға және мақсатқа қарай жылжуды жалғастыруға не көмектеседі? Осыны топта талқылап, ең тиімді үш тәсілдің тізімін жасаңыз. Қараңыздаршы, сіздердің өздеріңіз қанишама пайдалы ресурстарды білесіздер: достардың қолдауы, нақты іс-қимыл жоспары, сапалы демалыс, басқа нәрсеге ауыса білу және перспективаны сақтау. Келесі сабақтарда біз бұл ресурстарды дамытып, оларды тұрақты дағдыларға айналдыратын боламыз</i></p> |
| <p><b>Қорытынды рефлексия және кездесуді аяқтау</b></p> | <p>5 мин</p>  | <p>Қатысушылар сабақтан алған әсерлерімен бөліседі, не нәрсе ең пайдалы, қызықты немесе күтпеген болғаны туралы айтады. Педагог-психолог алғашқы кездесуді қорытындылайды және топты келесі сабақтың мазмұнымен қысқаша таныстырады.</p>                                                                                                             | <p><i>Бүгінгі кездесуден қандай сезіммен кетіп бара жатырсың? Сен үшін ең маңызды немесе күтпеген нәрсе не болды? Сыныптастарыңның да ұқсас эмоцияларды бастан өткеріп, ұқсас қиындықтарға тап болатынын білу пайдалы болды ма? Бүгін біз маңызды қадам жасадық - өз уайымдарымызды мойындадық және олармен жалғыз қалмайтынымызды көрдік. Келесі кездесуде біз сіздердің жеке ресурстарыңыз,</i></p>                                                                                                                                                                                                                   |

|  |  |  |                                                                                                         |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | құндылықтарыңыз және болашақ кәсіби жолды саналы түрде қалай таңдау керектігі туралы сөйлесетін боламыз |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## № 2 сабақ. Тақырыбы: «Ішкі ресурс»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Арт-терапия және релаксация әдістерімен эмоционалдық шиеленісті төмендету; тұлғалық ресурстарды, өмірлік мақсаттар мен құндылықтарды зерттеу; болашақты саналы жоспарлау дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-оқушылардың эмоционалдық босаңсуына және психологиялық ресурстарын қалпына келтіруіне жағдай жасау;</li> <li>-өзіндік күш көздерін және ішкі тепе-теңдікті сақтау тәсілдерін түсінуге ықпал ету;</li> <li>-өзін-өзі рефлексиялау және өз өмірлік құндылықтарын түсінуде дағдыларын дамыту;</li> <li>-жеке құндылықтар, күшті жақтар және кәсіби таңдау арасындағы байланысты сезінуге жәрдемдесу;</li> <li>-кәсіби өзін-өзі анықтауға деген ішкі ынтаны қалыптастыру;</li> <li>-болашақтың жағымды бейнесін және өмірлік жолды саналы жоспарлау дағдыларын дамыту;</li> <li>-өз ресурстарына және өмірлік қиындықтарды еңсеру мүмкіндіктеріне деген сенімділікті нығайту.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                            | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                               | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу және ахуал құру</b>                   | 5 мин | Кабинетте жарық бәсеңдетіліп, баяу медитациялық музыка қосылады. Қатысушылар шеңбер бойымен орналасады. Педагог-психолог оқушыларды кездесудің тақырыбымен таныстырады және қауіпсіздік пен сенім ахуал құрады. | <i>Сәлеметсіңдер ме?. Наурыз - табиғат оянатын уақыт, бірақ біздің жеке батареикаларымыз көбіне нөлде болып шығады. Бүгін біз ештеңе жаттамаймыз немесе тапсырмаймыз. Бұл 45 минут сендердің өздеріңе арналады. Біздің міндетіміз - сәл баяулау, демалу және өзімізге құлақ түру.</i> |
| <b>«Тыныс алу - шығару» тыныс алу релаксациясы</b> | 5 мин | Қатысушылар көздерін жұмады және педагог-психологтің баяу сүйемелдеуімен дене                                                                                                                                   | <i>Көздеріңді жұм. Мұрныңмен терең тыныс алып, баяу дем шығар. Ішке тыныс алғанда</i>                                                                                                                                                                                                 |

|                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |        | сезімдеріне және ішкі шиеленісті төмендетуге зейін қоя отырып, терең тыныс алудың бірнеше циклін орындайды.                                                                                                                                                                    | <i>сабырлықты енгіз, дем шығарғанда мазасыздықты, шаршауды және артық ойларды жібер. Өзіңе бірнеше минут тек осы жерде және қазір болуға мүмкіндік бер.</i>                                                                                                                                             |
| <b>«Менің тұрақтылық аралым» медитативті сурет салуы</b>   | 12 мин | Қатысушылар өздерін сабырлы және сенімді сезінетін қауіпсіз әрі жайлы орынды елестетеді. Визуализациядан кейін пайда болған бейнелерді, түстер мен сезімдерді бояулар немесе пастель көмегімен қағазға түсіреді. Жұмыс баяу музыканың сүйемелдеуімен жеке қарқында орындалады. | <i>Өзіңді сабырлы әрі қауіпсіз сезінетін орынды елестетші. Ол жерде емтихандар, дедлайндар мен мазасыздық жоқ. Бұл сіздің жеке күш ара. Ол қандай түсті? Айналада не бар? Осы сезімдерді қағазға түсір. Бұл жерде дұрыс немесе бұрыс суреттер жоқ - тек сенің ішкі күйің маңызды.</i>                   |
| <b>«Менің құндылықтарымның ағашы» проективті техникасы</b> | 13 мин | Жасалған фонның үстіне қатысушылар ағаш салады. Тамырларына өз өмірлік құндылықтарын, діңіне -жеке қасиеттері мен күшті жақтарын, бұтақтары мен жапырақтарына - кәсіби мақсаттары мен болашақ туралы түсініктерін жазады.                                                      | <i>Бұл ағаш сенің болашақ өміріңді бейнелейді. Тамырлар - сен үшін шын мәнінде маңызды нәрселер. Діңі - сенің күшті қасиеттерің. Жапырақтары - сенің мақсаттарың мен армандарың. Қандай құндылықтар саған алға жылжуға көмектесетіні және олардың негізінде қандай өмір құрғың келетіні туралы ойла</i> |
| <b>Суреттерді топтық талқылау</b>                          | 5 мин  | Қалауы бойынша қатысушылар жұмыстан алған әсерлерімен бөліседі, өз құндылықтары, ресурстары мен кәсіби бағдарлары туралы айтады. Талқылау қабылдау және бағаламаушылық ортасында өтеді.                                                                                        | <i>Сурет салу кезінде босаңсуды сезіну мүмкін болды ма? Сен үшін қандай құндылықтар ең маңызды болып шықты? Сен бағалайтын нәрселер мен өзің қарастырып жүрген мамандық арасында байланыс бар ма?</i>                                                                                                   |

|                                    |       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қорытындылау және рефлексия</b> | 3 мин | Педагог-психолог кәсіби таңдау мен өмір жолының негізі ретінде жеке құндылықтардың маңыздылығына назар аудара отырып, кездесуді қорытындылайды. | Өз ағаштарыңа қараңдаршы. Мамандық - бұл жай ғана диплом немесе жұмыс алудың тәсілі емес. Бұл өз құндылықтарың мен күшті жақтарыңды іске асыру мүмкіндігі. Адам өз тамырларын білгенде, оған қозғалыс бағытын таңдау әлдеқайда жеңіл болады. Сенің ресурстарың қазірдің өзінде ішінде |
| <b>Аяқтау рәсімі</b>               | 2 мин | Қатысушылар суреттерін өз ресурстары мен өмірлік бағдарларының еске салғышы ретінде өздерімен бірге алып кетеді.                                | Осы суретті сақтап қойыңыз. Ол саған күшті жақтарың мен мақсаттарыңды еске салып тұрсын. Келесі жолы біз осы ішкі ресурстарды эмоциялар мен күйзелісті басқарудың практикалық дағдыларына айналдыруды үйренеміз. Жұмыстарың бен шынайылықтарың үшін рақмет                            |

### № 3 сабақ. Тақырыбы: «Өзін-өзі реттеудің нейротехникалары»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | эмоционалдық өзін-өзі реттеудің және кортизол деңгейін төмендетудің инновациялық экспресс-техникаларына үйрету; емтихан күйзелісі мен белгісіздік жағдайында сындарлы мінез-құлықты қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Міндеттері:</b> | <p>-оқушылардың күйзелістің физиологиялық механизмдері және оның когнитивтік процестерге әсері туралы түсініктерін кеңейту;</p> <p>-емтихан кезеңінде эмоционалдық күй мен оқу іс-әрекетінің табыстылығы арасындағы өзара байланысты түсінуді қалыптастыру;</p> <p>-жылдам эмоционалдық өзін-өзі реттеу және үрей деңгейін төмендетудің тиімді техникаларына үйрету;</p> <p>-күйзелісті жағдайларда өз психоэмоционалдық күйін саналы басқару дағдыларын дамыту;</p> |

-емтихандармен және болашақпен байланысты жағымсыз ойларды тани білу және түзету икемділігін қалыптастыру;  
 -шиеленіс пен белгісіздікті еңсеруде өз мүмкіндіктеріне деген сенімділікті арттыру;  
 -қорытынды аттестациядан өтуге және кәсіби өзін-өзі анықтауға психологиялық дайындықты нығайту.

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                                                  | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                      | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сәлемдесу және нейробиологиялық сауаттандыру: «Күйзеліс қалай білімді бұғаттайды»</b> | 7 мин  | Педагог-психолог қатысушыларды күйзелісті жағдайлардағы ми жұмысының ерекшеліктерімен таныстырады, мазасыздықтың жадыға, зейінге және емтихан кезінде үйренілген материалды жаңғырту қабілетіне әсерін түсіндіреді.                                    | <i>Сәлем! Сәуір -мәре сызығы. Сендер көп оқыдыңдар, бірақ емтиханда көбіне таңғажайып нәрсе болады: тестті ашасың, күрделі сұрақты көресің - содан кейін баста мүлдем бостық орнайды. Таныс па? Осы сәтте ми жағдайды қауіп ретінде қабылдап, тірі қалу режимін қосады. Біздің бүгінгі міндетіміз - өз күйімізді бақылауды тез арада қайтаруды үйрен</i> |
| <b>«Физиологиялық дем шығару» техникасы</b>                                              | 10 мин | Қатысушылар шиеленісті тез төмендетудің тыныс алу техникасын меңгереді: мұрын арқылы терең тыныс алу, қысқа қосымша тыныс алу және ауыз арқылы ұзақ босаңсытатын дем шығару. Бірнеше циклді орындайды және өзін-өзі сезінудегі өзгерістерді бақылайды. | <i>Мұрныңмен барынша терең тыныс ал, содан кейін қысқа қосымша тыныс жаса. Ал енді - ауыз арқылы ұзақ, сабырлы дем шығар. Бірнеше рет қайтала және бұлшықеттердің біртіндеп қалай босаңсып, ішкі қысымның қалай баяулайтынына назар аудар. Бұл техниканы тікелей емтихан кезінде қолдануға болады</i>                                                    |
| <b>«Амигдаланы қалпына келтіру» соматикалық техникасы</b>                                | 10 мин | Педагог-психолог көздің қалпы, желке аймағы және құлақ қалқандарымен жұмыс істеу арқылы парасимпатикалық                                                                                                                                               | <i>Қолдарыңды желкеңе қойып, басыңды бұрмастан, көзіңмен барынша оңға қара. Содан кейін солға қайтала. Есінеу немесе терең дем</i>                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                    |        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |        | жүйкені белсендіру тәсілдерін көрсетеді. Қатысушылар ұсынылған әрекеттерді ретімен орындайды және өз күйлерінің өзгерісін бақылайды                                                             | шығаруға деген қалауына назар аудар - бұл жүйке жүйесінің босаңсу сигналы. Қосымша құлақ сырғалығы мен құлақ артындағы аймақты жұмсақ уқалаңыз. Бұл қозғалыстар мазасыздық деңгейін төмендетуге және тұрақтылық сезімін қайтаруға көмектеседі.                                                                            |
| <b>«Апатты ойдан ажырау» техникасы</b>             | 10 мин | Қатысушылар жағымсыз сенімнің тұжырымдамасын дәйекті түрде өзгерту арқылы өздерін мазасыз ойлардан бөлектеуді үйренеді. Ойларға толық бой алдырмай, оларды сырттай бақылау дағдысы пысықталады. | Емтихан алдында туындайтын мазасыз ой туралы ойланшы. Енді мына сөзді қос: „Менде мынадай ой бар...“. Содан кейін: „Менде сондай бір ойдың бар екенін байқаймын...“. Айырмашылықты сезін. Ойлар сені басқармайды. Олар пайда болады және жоғалады, ал сен әрекет етуді және мақсаттарыңа қарай жылжуды жалғастыра аласың. |
| <b>«Менің нейро-қалқаным» жадынамаларын тарату</b> | 3 мин  | Әр қатысушыға күйзелісті жағдайларда өз бетінше қолдану үшін меңгерілген өзін-өзі реттеудің үш техникасы сипатталған қысқаша карточка беріледі.                                                 | Бұл карточка дайындық пен емтихан кезінде сенің көмекшің бола алады. Оны пеналда немесе қалтаңда сақта және өз күйіңді басқара алатының туралы еске салғыш ретінде қолдан.                                                                                                                                                |
| <b>Топтық рефлексия</b>                            | 3 мин  | Қатысушылар орындалған техникалар туралы әсерлерімен бөліседі, өздері үшін ең тиімді өзін-өзі реттеу тәсілдерін талқылайды және күйзелісті басқару мүмкіндігін сезінеді.                        | Қай техника сен үшін ең пайдалы болды? Бүгінгі сабақтан кейін күйзеліс туралы түсінігің өзгерді ме? Осы аптада нені қолданып көруге дайынсың?                                                                                                                                                                             |
| <b>Қорытындылау және келесі</b>                    | 2 мин  | Педагог-психолог сабақты қорытындылайды                                                                                                                                                         | Бүгін сендер тіпті ишеленісті жағдайларда да сабырлықты сақтауға                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                          |  |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|--|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>кездесудің анонсы</b> |  | және бағдарламаның аяқтаушы сабағының мазмұны туралы хабарлайды. | көмектесетін құралдарды меңгердіңдер. Келесі сабақта біз барлық алынған білімдерді, ресурстар мен техникаларды мақсаттарыңа сенімді түрде жылжуға көмектесетін бірыңғай жеке өзін-өзі қолдау құралына біріктіретін боламыз. |
|--------------------------|--|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### № 4 сабақ. Тақырыбы: «Сөреден бір қадам»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | алынған тәжірибені интеграциялау, болашақ алдындағы қорқынышты еңсеру, өмірлік жолды саналы таңдауға ішкі дайындықты және мақсаттарға қол жеткізуге деген қуатты жағымды ынтаны қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Міндеттері:</b> | <p>-түзете-дамыту бағдарламасын қорытындылау және өзін-өзі қолдау дағдыларын бекіту;</p> <p>-болашақтың жағымды бейнесін құрастыру арқылы «бітіруші қорқынышы» синдромын еңсеруге ықпал ету;</p> <p>-жасырын тұлғалық ресурстарды белсендіру және өз күшіне деген сенімді күшейту;</p> <p>-өз өмірлік сценарийіне деген жеке жауапкершілік сезімін қалыптастыру;</p> <p>-топтық жұмыстың эмоционалды түрде жарқын, қолдаушы аяқталуын қамтамасыз ету.</p> |

#### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                    | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                  | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Энергетикалық тұсбағар» сәлемдесуі</b> | 5 мин | Педагог-психолог түлектерді сәлемдеп, мерекелік әрі сонымен бірге салтанатты ахуал құрады. Қатысушылар шеңберде тұрады. Әркім кезекпен ортаға бір қадам жасап, осы жылы өзінде дамытқан мінезінің бір күшті жағын атайды және кез келген қолдаушы ишараны (мысалы, | <i>Амансыңдар ма, он бірінші сынып оқушылары! Мамыр. Мәре сызығы артта қалды, сендер қазірдің өзінде жаңа, ересек өмірдің сөресінде тұрсыңдар. Бүгін біздің қорытынды сабағымыз, және ол ерекше - бұл сенің дербес ынта сөрең. Біз бұл жерде ішкі моторларыңды барыңша</i> |

|                                                       |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |        | жеңіс ишарасын) көрсетеді, оны топ синхронды түрде қайталайды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | жағу үшін жиналды. Бір-бірлеріңе қараңдаршы: осы бір жыл ішінде сендер өстіңдер, күштірек, ақылдырақ және жақынырақ болдыңдар. Осы күнге қандай жеке күш-қуат жүгімен келгендерімізді еске түсірейікші                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>«Уақыт капсуласы: Мифтерді қирату» интерактив</b>  | 10 мин | Педагог-психолог қорапты («Уақыт капсуласын») шығарып, түлектердің типтік «қорқынышты мифтерін» оқиды (мысалы: «Егер мен ең жоғары балл жинамасам - өмір бітті», «ЖОО таңдаудағы қателік - бұл апат»). Топ бұлай емес екендігін ұжымдық түрде талқылайды. Содан кейін әр қатысушы шимай қағазға болашақ алдындағы өз жеке ең терең қорқынышын жазып, оны умаждап, «Өткенді кәдеге жарату» арнайы жәшігіне күшпен лақтырады. | Алға қадам жасамас бұрын, артық жүкті тастау керек. Бізді жиі: „Емтихандар бәрін шешеді!“, „Бір қате қадам - және сен сыртта қаласың!“ деп қорқытады. Шынына келсек: бұл мифтер. Кез келген емтихан - бұл сенің өтуге нақты қабілетің жететін өмірлік кезеңдердің бірі ғана. Таңдаудағы қателік - бұл күйреу емес, құнды тәжірибе және бағытты өзгерту. Қазір парақтарға сендерді тежейтін нәрсені, басты қорқыныштарыңды жазыңдар. Оны умажда. Ал енді мұны лақтырамыз! Сенің болашағың қорқыныштарыңа тиесілі емес, ол саған тиесілі |
| <b>«2031 жылдан хат» проективті коучинг-техникасы</b> | 13 мин | Қатысушыларға әдемі бланкілер беріледі. Шабыттандыратын, эпикалық музыка қосылады. Педагог-психолог 5 жыл алға саяхаттауды ұсынады. Міндет - 5 жылдан кейінгі табысты,                                                                                                                                                                                                                                                      | Көзіңді бір секундқа жұмшы. Елестет: 5 жыл өтті. Сен - ересек, өзіне сенімді адамсың. Сен сүйікті ісіңмен айналысасың, айналаңда тамаша адамдар, сен қазір қиын болып көрінетін нәрселердің                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |        | бақытты, өзін-өзі іске асырған адам атынан бүгінгі өзіне қысқаша ынталық хат жазу. Хатта қолдау сөздері мен басты кеңес болуы керек: қазіргі сынақтардан қалай өту керек.                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>бәрін жеңдің. Көзіңді аш. Осы табысты болашақтан бүгінгі өзіңе хат жаз. Өзіңе не тілер едің? Қандай басты кеңес берер едің? Бұны бәрі сәтті шыққанын нақты білетін жеңімпаз тұрғысынан жаз</i>                                                                                                |
| <b>«Сенімнің тізбекті реакциясы» топтық манифесі</b>          | 10 мин | Қатысушылар хаттарын қолдарына ұстап, қайтадан шеңберге тұрады. Педагог-психолог жағылған қауіпсіз жарықдиодты шамды (немесе әдемі жарқыраған артефактіні) бірінші қатысушыға береді. Ол көршісіне бұрылып, оның есімін атайды және оның бірегейлігін атап өтіп, қуатты тілек сөзін айтады (мысалы: «Мария, сен өте күштісің, сенің қолыңнан бәрі келетініне сенімдімін!»). Шам педагог-психологке қайтып келгенше шеңбер бойымен беріледі. | <i>Әрқайсыңда бірегей ұшқын бар. Бір адамның күші үлкен, бірақ бір-біріне сенетін топтың күші - шексіз. Осы жарықты бере отырып, сыныптасыңның көзіне қара және жақын апталарда оған қолдау болатын ең басты ақ тілегіңді айт. Өз сенімділігіңмен бөліс.</i>                                     |
| <b>Қорытынды рефлексия және «Сәттілік зәкірлерін» тапсыру</b> | 5 мин  | Педагог-психолог бүкіл бағдарламаны қорытындылайды. Әр қатысушы қорытынды естелік сувенир - білезік, белгіше немесе «Сен - өз болашағыңның авторысың. Әрекет ет!» деген жазуы бар нысана-карточканы алады. Қатысушылар бағдарламаны аяқтайтын соңғы бір                                                                                                                                                                                     | <i>Біздің курс аяқталды, бірақ сенің басты жолың тек енді басталады. Есіңде болсын: қорқыныш әрекет алдында шегінеді. Сенде қажетті нәрсенің бәрі бар: сені бағыттаптын құндылықтар, күйзелістен қорғайтын нейротехникалар және сені шабыттандыратын мақсаттар. Қателіктер жасаудан қорықпа,</i> |

|  |  |                         |                                                                                                   |
|--|--|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | сөз-эмоциямен бөліседі. | <i>байқап көрмеуден қорық. Сен дайынсың. Осы жол үшін сендерге рақмет, мен әрқайсыңа сенемін!</i> |
|--|--|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Бөлім                      | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Күтілетін нәтижелер</b> | Бағдарламаны іске асыру нәтижесінде оқушылардың кәсіби өзін-өзі анықтау және бұдан былайғы білім беру бағытын жоспарлау мәселелеріндегі саналылық деңгейін арттыру болжанады. Өз қызығушылықтары, қабілеттері мен кәсіби перспективалары туралы неғұрлым шынайы түсініктің қалыптасуы, өмірлік мақсаттар қою және жауапты шешімдер қабылдау дағдыларын дамыту күтіледі. Жоғары оқу жүктемесі жағдайында емтихан алдындағы мазасыздығы мен эмоционалдық шиеленіс деңгейін төмендету, өзін-өзі реттеу және күйзеліске төзімділік дағдыларын дамыту болжанады. Сондай-ақ өз мүмкіндіктеріне деген сенімділікті арттыру, жетістікке деген ішкі ынтаны нығайту, құрдастарымен сындарлы қарым-қатынас, өзара қолдау және ынтымақтастық дағдыларын дамыту, сонымен қатар өз болашағына деген неғұрлым жағымды және тұрақты көзқарасты қалыптастыру күтіледі. |

### Түзете-дамыту бағдарламасының нәтижелілігін қорытынды талдау

| Бөлім                          | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мониторинг және бағалау</b> | Бағдарламаның тиімділігін бағалау оқушыларды динамикалық бақылау, сабақ барысындағы олардың белсенділігін талдау, рефлексивті жаттығулардың нәтижелері, сынып жетекшісі мен бағдарламаға қатысушылардың өздерінен алынған кері байланыс негізінде жүргізілді. Бағдарламаны іске асыру барысында кәсіби таңдау мәселелеріндегі саналылықтың біртіндеп артуы, өз мүмкіндіктері, ресурстары мен бұдан былайғы білім алу перспективалары туралы неғұрлым шынайы түсініктің қалыптасуы байқалды. Оқушылардың көпшілігі емтихан алдындағы мазасыздық көріністерінің төмендеуін, алдағы қорытынды аттестацияға деген сенімдірек көзқарасты, бұдан былайғы білім беру бағытына қатысты дербес шешімдер қабылдауға дайындықтың артқанын көрсетті. Эмоционалдық өзін-өзі реттеу, өзара қолдау және тұлғалық маңызы бар мәселелерді сындарлы талқылау дағдыларының дамығаны атап өтілді. Оқушылардың бір бөлігінде жоғары мазасыздықтың, өз күшіне деген сенімсіздіктің жекелеген көріністері және кәсіби өзін-өзі анықтау қиындықтары сақталды, бұл қосымша жеке психологиялық сүйемелдеуді талап етті. |
| <b>Қорытынды</b>               | Бағдарламаны іске асыру түзете-дамыту жұмысының негізгі бағыттары бойынша оң динамиканы көрсетті. Оқушылардың                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

басым бөлігі бағдарлама аяқталғанға қарай өз мүмкіндіктеріне деген сенімділіктің жоғары деңгейін, алдағы емтихандармен байланысты эмоционалдық шиеленістің төмендеуін, сондай-ақ кәсіби және өмірлік өзін-өзі анықтау мәселелеріне деген неғұрлым саналы көзқарасты көрсетті. Қатысушылар меңгерілген өзін-өзі реттеу тәсілдері оларға толқуды еңсеруге және жоғары оқу жүктемесі кезеңінде жұмысқа қабілеттілікті сақтауға көмектесетінін атап өтті. Сонымен қатар, кейбір оқушыларда үрейдің, сенімсіздік пен ішкі шиеленістің айқын белгілері сақталды, осыған байланысты олар жеке психологиялық сүйемелдеу мен консультативтік жұмысқа тартылды. Алынған нәтижелер бағдарламаның ішінара тиімділігі және қорытынды аттестацияға дайындалу және одан өту кезеңінде жекелеген түлектерге бұдан былайғы атаулы психологиялық қолдау көрсету қажеттілігі туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

## КОЛЛЕДЖДІҢ 1-2 КУРС СТУДЕНТТЕРІНЕ АРНАЛҒАН ЖЕКЕ ТҮЗЕТЕ-ДАМЫТУ БАҒДАРЛАМАСЫ

**БЕКІТЕМІН**

«» КММ Директор

\_\_\_\_\_ (ТАӘ)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ ж.

**1 курс (білім алушы оқитын курс көрсетіледі) студентіне арналған жеке  
түзете-дамыту бағдарламасы**

**М.И.И.** (білім алушының ТАӘ толық жазылады немесе кодталады)

**Педагог-психолог: ТАӘ**

202\_ (бағдарламаның іске асырылу жылы)

| Бөлім                 | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Түсіндірме хат</b> | Колледж бен қалалық орта жағдайларына бейімделу дағдарысын бастан кешіріп жатқан 1-курс студент қызын психологиялық сүйемелдеу үшін жеке түзете-дамыту жұмысының бағдарламасы әзірленді. Үйреншікті мектеп пен отбасылық өмір салтынан өз бетінше студенттік өмірге көшу студенттің эмоционалдық күйіне теріс әсер етті. Жұмыстың жеке формасы эмоционалдық күйлерді терең өңдеуге, оқшаулану сезімін жеңуге және жаңа әлеуметтік байланыстарды біртіндеп құруға қажетті барынша қауіпсіз, сенімді орта құруға мүмкіндік береді. |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | Бағдарламаның мазмұны бағаламаушылық, құпиялылық және бірінші курс студентінің бейімделу мүмкіндіктерін кезең-кезеңімен кеңейту қағидаттарына негізделген.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Мәселенің қысқаша сипаттамасы</b> | Алғашқы диагностика мен сұхбаттасу нәтижелері бойынша студент қызда терең жалғыздық, эмоционалдық жалғыздық сезімімен көрінетін айқын дезадаптациялық синдром анықталды. Жағдай әлеуметтік-мәдени ортаның күрт өзгеруімен (ауылдық елді мекеннен ірі қалаға көшу) және отбасынан аумақтық алыстығымен күрделене түсуде. Студент қыз үйреншікті қолдау жүйесінің бұзылуына, тұрмыстық дезориентацияға және жаңа, серпінді әрі сезімсіз қалалық ұжымға кірудегі қиындықтарға тап болады. Бұл жоғары мазасыздыққа, көңіл-күйдің аялық төмендеуіне, тұйықтыққа әкеп соғады және оқу ынтасын төмендетуі мүмкін.                                                           |
| <b>Түзету жұмысының өзектілігі</b>   | Бағдарламаның өзектілігі бірінші курстағы бейімделудің сәтті болуы студенттің тек академиялық үлгерімін ғана емес, сонымен бірге болашақтағы психикалық денсаулығын да тікелей анықтайтындығымен негізделеді. Бұл кезеңдегі жалғыздық пен үйді сағыну - жай ғана уақытша эмоциялар емес, созылмалы күйзеліс пен психосоматикалық бұзылуларға әкелуі мүмкін елеулі қауіп факторлары. Уақытылы көрсетілген жеке көмек студент қызға үйден ажырауды экологиялық тұрғыдан еңсеруге, жалғыздық сезімін тұлғалық өсудің ресурсына айналдыруға, үлкен қалада өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын меңгеруге және әлеуметтік дезадаптацияның алдын алуға көмектеседі.             |
| <b>Бағдарламаның мақсаты</b>         | Студентті оқу және қала өмірі жағдайларына әлеуметтік-психологиялық бейімделу процесінде психологиялық тұрғыдан қолдау; психоэмоционалдық шиеленіс деңгейін төмендету, жалғыздық сезімін жеңу және жаңа ортада өзін-өзі сәтті жүзеге асыру үшін ішкі ресурстарды қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Бағдарламаның міндеттер</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>-мазасыздық деңгейін, үй мен отбасын сағыну сезімінің айқындылығын төмендету;</li> <li>-жағымсыз эмоционалдық күйзелістерді (мұң, сәйкес келмеу қорқынышы, жалғыздық) сыртқа шығаруға қолдау көрсету;</li> <li>-көшу жағдайын тұлғалық даму аймағы ретінде қайта пайымдауға ықпал ету;</li> <li>-ішкі құндылықтарды, оқу мақсаттарын өзектендіруге және жаңа мәртебеде жағымды «мен бейнесін» қалыптастыруға көмектесу;</li> <li>-мегаполис жағдайында өзін-өзі реттеу мен күйзелісті басқарудың негізгі техникаларына үйрету;</li> <li>-уақытты жоспарлау және өз бетінше тұрмысты ұйымдастыру дағдыларын дамыту;</li> </ul> |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | -құрдастарымен және оқытушылармен тұлғааралық өзара әрекет етуде сенімді мінез-құлық, қарым-қатынасты бастау және кедергілерді жеңу дағдыларын қалыптастыру мен бекіту.                                                                                                          |
| <b>Түзете-дамыту жұмысының бағыттары</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Эмоционалдық-тұлғалық бағыт: сезімдермен жұмыс;</li> <li>- Когнитивтік-мінез-құлықтық бағыт: деструктивті ойларды түзету;</li> <li>- Коммуникативтік бағыт;</li> <li>- Әлеуметтік-орталық (психологиялық ағартушылық) бағыт.</li> </ul> |

### Бағдарламаны іске асыру шарттары

Сабақтар білім алушыны түзете-дамыту жұмысына кезең-кезеңімен қосуды ескере отырып, оқу жылы бойы жеке формада өткізіледі.

| Кезең            | Сабақ саны | Кезеңнің мазмұны                                                                                                                                                           |
|------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қыркүйек</b>  | <b>0</b>   | Оқудың және тұрудың жаңа жағдайларына бейімделу кезеңі. Психологиялық-педагогикалық диагностика жүргізу, тексеру нәтижелерін талдау. Түзете-дамыту сабақтары өткізілмейді. |
| <b>Қазан</b>     | <b>1</b>   | Сенімді байланыс орнату, мазасыздықты төмендету, араласу ортасы мен қолжетімді қолдау ресурстарын зерттеу.                                                                 |
| <b>Қараша</b>    | <b>1</b>   | Тұлғаның күшті жақтарын анықтау, өзіне деген жағымды көзқарасты дамыту және өзін-өзі бағалауды нығайту.                                                                    |
| <b>Желтоқсан</b> | <b>1</b>   | Өмірлік мақсаттарды қалыптастыру, мақсат қою және болашақты жоспарлау дағдыларын дамыту.                                                                                   |
| <b>Қаңтар</b>    | <b>1</b>   | Қызығушылықтарды, қабілеттерді және кәсіби талғамдарды зерттеу, өзін-өзі анықтауды қолдау.                                                                                 |
| <b>Ақпан</b>     | <b>1</b>   | Эмоционалдық күйзелістерді сезіну, өзін-өзі түсіну және эмоционалдық рефлексия дағдыларын дамыту.                                                                          |
| <b>Наурыз</b>    | <b>1</b>   | Қарым-қатынас дағдыларын, қарым-қатынастағы сенімділікті және айналадағылармен сындарлы өзара әрекет етуді дамыту.                                                         |
| <b>Сәуір</b>     | <b>1</b>   | Өзін-өзі таныстыру, сенімді мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру және көпшілік алдында сөйлеу жағдайларында мазасыздықты төмендету.                                         |
| <b>Мамыр</b>     | <b>1</b>   | Жұмысты қорытындылау, алынған тәжірибені бекіту және әрі қарайғы даму үшін жеке ресурстарды анықтау.                                                                       |

## ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР (САБАҚТЫҢ ЖОСПАРЫ)

### № 1 сабақ. Тақырыбы: «Тірек нүктесі»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Сенімді байланыс орнату, қарсылық пен мазасыздықты төмендету, алға тартылған психологиялық гипотезаларды тексеру және әрі қарайғы түзету жұмысының негізгі бағыттарын анықтау үшін алғашқы ақпаратты жинау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Міндеттері:</b> | <p>-педагог-психолог пен студент қыз арасында сенімді қарым-қатынас орнату үшін қауіпсіз және қабылдаушы орта құру;</p> <p>-педагог-психологке келумен және психологиялық сүйемелдеуден өтумен байланысты мазасыздық деңгейін төмендету;</p> <p>-жаңа оқу және тұру жағдайларына бейімделумен байланысты эмоционалдық күйзелістерді танып, қабылдау;</p> <p>-дамудың әлеуметтік жағдайының ерекшеліктерін, маңызды қарым-қатынастарды және қолжетімді қолдау көздерін анықтау;</p> <p>-студент қыздың топтағы және жаңа әлеуметтік ортадағы өз орнын субъективті қабылдауын зерттеу;</p> <p>- өз тәжірибесі мен тұлғалық ресурстарын неғұрлым жағымды қабылдауды қалыптастыруға ықпал ету;</p> <p>-түзете-дамыту бағдарламасына әрі қарай қатысуға ынтаны қалыптастыру.</p> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                           | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                           | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе әңгіме. Шиеленісті түсіру және сезімдерді қабылдау</b> | 10 мин | Педагог-психолог студент қызбен танысады, кездесудің мақсатын түсіндіреді, қауіпсіз орта құрады және педагог-психологке келумен байланысты мазасыздықты төмендетуге көмектеседі. Әңгімелесу барысында жаңа қалаға көшу, оқу және тұрудан алған алғашқы әсерлері зерттеледі. | <p><i>Сәлем! Өт, жайғаса бер. Сені көргеніме қуаныштымын. Менің атым - [Педагог-психологтің аты]. Сенің маған келуің өз бастамаң емес екенін білемін. Жақында барлық курс болып психологиялық тестілеуден өттіңіздер. Менің жұмысым - нәтижелерге қарап, қазіргі уақытта қиындықтарды бастан кешіріп жүргендерге қолдау ұсыну.</i></p> <p><i>Сенің жасауларың қазір үлкен жүктемені сезініп жүргеніңді және жаңа қалада өзіңді аздап жалғыз сезінуің мүмкін екенін көрсетті.</i></p> <p><i>Бірден айтқым келеді: бұл жерде баға қойылмайды, дұрыс немесе бұрыс жасаулар жоқ.</i></p> |

|                                                                |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Біздің сөйлескен сөздеріміздің барлығы қатаң түрде тек екеуіміздің арамызда қалады. Мен бұл жерде сені "емдеу" немесе "түзету" үшін емес, жай ғана еркін тыныстай алатын қауіпсіз кеңістігің болу үшін отырмын. Айта ғойшы, маған қандай ойлармен келдің? Қорқынышты болды ма, әлде ашуландың ба?</p> <p>Сені түсінемін. Көбіне педагог-психологке шақырса, бір нәрсеге кінәлі сияқтысың немесе өзіңде бір ақау бар сияқты көрінеді. Бірақ олай емес. Және сенің шаршауың - мүлдем қалыпты жағдай. Сен басқа жақтан көшіп келдің ғой, солай ма? Қай жақтан келдің?</p> <p>Оо, бұл айтарлықтай алыс екен. Тыңдашы, өзің үйренген, туған ауылыңнан біздің осы шулы қалаға көшіп келу қандай екен? Алғашқы апталарда ең ерекше, үйреншікті емес болып көрінген не нәрсе болды?</p> |
| «Менің әлеуметтік атомым / Қарым-қатынас шеңберлері» техникасы | 20 мин | <p>Студент қызға өзінің қазіргі әлеуметтік жағдайын айналасындағы адамдармен эмоционалдық жақындық дәрежесін көрсететін шеңберлер жүйесі түрінде бейнелеу ұсынылады. Сурет салынғаннан кейін әлеуметтік қолдау, тиесілілік сезімі және құрдастарымен қарым-қатынасы туралы талқылау жүргізіледі.</p> | <p>Жақынырақ танысып, қазіргі өміріңнің қалай қалыптасып жатқанын түсінуіміз жеңіл болуы үшін, кішігірім жаттығу жасап жіберейік.</p> <p>Әдемі етіп салудың қажеті жоқ, бұл жай ғана схема.</p> <p>Парақтың ортасына кішкентай шеңбер сызып, ішіне "Мен" деп жаз. Ал енді осы шеңбердің айналасына басқа шеңберлерді орналастыр - бұл өмірде сені қоршап тұрған адамдар. Шеңбер сенің орталығыңа неғұрлым жақын болса - бұл адам сен үшін соғұрлым жақын, маңызды және қымбат. Неғұрлым алыс болса - араласу мен сенім соғұрлым аз. Олар ата-анаң, үйіңдегі достарың, жаңа</p>                                                                                                                                                                                                     |

|                          |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>топтастарың, жатақханадағы көршілерің, оқытушылар болуы мүмкін. Шеңберлердің ішіне олардың есімдерін немесе рөлдерін жаз. Енді өз суретіңе қарашы. Сонымен, сенің жүрегің, сенің басты қолдауың (анаң, жақындарың, ауылдағы достарың) сонда, жүздеген шақырым жерде қалып қойыпты. Ал мына схемада қала бойынша саған ең жақыны кім болып тұр?</p> <p>Саған бұл жердегі, колледждегі адамдар үйіңде қалғандармен салыстырғанда қандай болып көрінеді?</p> <p>Толығырақ айтып берші, олармен бір аудиторияда отырғанда бойыңда қандай сезім пайда болады?</p>                                                                                                                          |
| <b>Эмоциялар журналы</b> | 10 мин | <p>Педагог-психолог студент қызға күннің эмоционалды маңызды оқиғалары тіркелетін жеке «Эмоциялар журналын» жүргізуді ұсынады. Жазбаларды эмоцияны бастан кешкен сәтте немесе кешке, өткен күнді талдау барысында жасау ұсынылады. Әрбір жазба төрт тармақ бойынша ресімделеді:</p> <p><b>-Жағдай (Не болды?)</b> - Оқиғаның немесе мәнмәтіннің қысқаша сипаттамасы.</p> <p><b>-Эмоция ( Мен не сезіндім?)</b> - Осы жағдайда туындаған сезімдер мен</p> | <p>Бүгін біз сенің күйзелістерің мен сезімдерің туралы көп сөйлестік. Олар ішіңде жиналып қалмауы үшін саған «Эмоциялар журналы» жаттығуын ұсынғым келеді.</p> <p>Бұл блокнот, телефондағы жазбалар немесе өзіңе ыңғайлы кез келген формат болуы мүмкін. Бұл жазбалар тек сенің өзіңе ғана қажет.</p> <p>Күшті эмоцияны сезінген кезде, мына төрт қадам бойынша кішігірім жазба жасап көр:</p> <p>-Не болды?</p> <p>-Мен не сезіндім?</p> <p>-Менің денем қалай әсер берді?</p> <p>-Қазір өзіме қолдау ретінде не айта аламын?</p> <p>Бірақ бұл қатаң ереже емес. Кейде жай ғана өзің қалағандай жазуға болады: ойларыңды, күйзелістеріңді, күнделікті бақылауларыңды, қандай да бір</p> |

|                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |       | <p>күйзелістерді анықтау.</p> <p><b>-Дене үні (Денем қалай әсер берді?)</b> - Эмоциямен қатар жүретін физикалық сезімдерді сипаттау.</p> <p><b>-Қолдау (Қазір өзіме қандай қолдау сөзін айта аламын?)</b> - Өзіне-өзі қолдау көрсететін фразаны немесе ішкі жауапты таңдау.</p>                     | <p>маңызды оқиғаларды немесе тіпті бөлек фразаларды. Ең бастысы - сезімдеріңе орын беріп, олардың сыртқа шығуына мүмкіндік жасау.</p> <p>Бұл жерде өзіңмен шынайы болу және сезімдеріңді дұрыс немесе бұрыс деп бағаламау маңызды.</p> <p>Аптасына 2-3 жазба жасап көрші. Келесі кездесуде өзің туралы қандай жаңа нәрсе байқағаныңды талқылаймыз.</p> <p>Бұл жаттығу саған қалай көрінеді?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Қорытындылау және үй тапсырмасы</b> | 5 мин | <p>Педагог-психолог фонға ақырын музыка қосып, студент қызға ыңғайлы қалыпқа отыруды ұсынады.</p> <p>Аутотренинг интерактивті диалог ретінде құрылған: педагог-психолог бағыт беріп, босаңсуды бағдарлайды, ал қыз бала өз ішкі ресурстарын белсендіре отырып, көргендерін дауыстап сипаттайды.</p> | <p>Бүгін біз үлкен және оңай емес жұмыс атқардық. Кездесуді тыныш әрі ұқыпты аяқтау үшін кішігірім жаттығу ұсынамын.</p> <p>Ыңғайланып отыр, аяғыңның астындағы тіректі сезін. Егер ыңғайлы болса, көзіңді жұм немесе жай ғана алдыңдағы бір нүктеге қара.</p> <p>Терең тыныс ал... және баяу дем шығар. Тағы бір рет тыныс ал - және дем шығарумен бірге иығыңдағы, мойнығыңдағы және қолыңдағы шиеленісті босат.</p> <p>Ал енді өзіңді тыныш, жайлы және қауіпсіз сезінетін жерді елестет. Сені өзің қандайсың - солай қабылдайтын орын. Бәлкім, бұл туған үйіңмен, табиғатпен немесе қандай бір маңызды естелікпен байланысты шығар.</p> <p>Бейне пайда болған кезде айтып берші: сен қайдасың? Айналаңнан не көріп тұрсың? Ол жерде ауа райы қандай, қандай дыбыстар мен иістер бар?</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>Бұл жерді барлық сезім мүшелеріңмен сезін. Онда болған кезде ішіңде не болып жатыр? Қандай сезімдер пайда болуда?</p> <p>Осы тыныштық пен қауіпсіздік сезімін есте сақта. Бұл - сенің жеке тірек нүктең. Сен қайда болсаң да, ол әрдайым сенімен бірге. Егер мазасыздық немесе жалғыздық орнаса, сен ойша осы жерге қайта оралып, осы күйді есіңе түсіре аласың.</p> <p>Ал енді терең тыныс ал, алақандарың мен табандарыңды, аяғыңның астындағы тіректі сезін. Осы бөлмеге баяу орал. Дайын болған кезде - көзіңді аш.</p> <p>Қазір өзіңді қалай сезініп отырсың?</p> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## № 2 сабақ. Тақырыбы: «Менің мықты тұстарым»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | эмоционалдық күйзелістерді сезіну, өзін-өзі түсіну дағдыларын дамыту; «Шынайы-Мен» және «Идеалды-Мен» құрылымын зерттеу; мандала-терапия және түс терапиясы элементтері арқылы ішкі ресурстарды біріктіру және тұрақты өзін-өзі бағалауды қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-студент қыздың эмоционалдық тәжірибесін және өз сезімдерін өз бетінше бақылау нәтижелерін өзектендіру;</li> <li>-меншікті эмоционалдық күйді және өзін қабылдау ерекшеліктерін сезінуге ықпал ету;</li> <li>-қазіргі уақыттағы және қалаулы болашақтағы өзі туралы түсініктерді зерттеу;</li> <li>-ішкі ресурстарды, күшті жақтарды және тұлғалық әлеуетті анықтау;</li> <li>-айналадағылармен өзін жағымсыз салыстыру деңгейін төмендету;</li> <li>-өзіне деген жағымды көзқарасты қалыптастыруға және тұрақты өзін-өзі бағалауды дамытуға ықпал ету;</li> <li>-өз мүмкіндіктеріне және тұлғалық даму перспективаларына деген сенімділікті нығайту.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Үй тапсырмасын талдау және жұмысқа бапталу</b>      | 7 мин  | Педагог-психолог студент қызбен апта бойы жасалған бақылауларды талқылайды, «Эмоциялар журналын» жүргізуді талдайды және әрі қарайғы жұмысқа бапталуға көмектеседі.                                                                                                                                                    | <i>Сәлем! Сені қайтадан көргеніме қуаныштымын. Аптаң қалай өтті? Айналадағы жағымды нәрселерді байқап, «Эмоциялар журналына» жазбалар жасаудың сәті түсті ме? Өзің туралы қандай жаңа нәрсе байқадың? Бүгін біз шығармашылық жұмыс арқылы сенің ішкі әлеміңмен танысуды жалғастырамыз және сенің сезімдеріңді, ресурстарың мен мақсаттарыңды көруге көмектесетін жеке мандалаңды жасаймыз.</i>                                                                                                                                                                                     |
| <b>Мандала-терапия «Менің Мендігімнің екі шеңбері»</b> | 30 мин | Студент жіптер мен таяқшалардан мандала жасайды. Жұмыс барысында «Шынайы-Мен» және «Идеалды-Мен» образдары, эмоционалдық күйлер, күйзелістер, ресурстар мен өмірлік мақсаттар зерттеледі. Тоқудың бірінші кезеңінде студенттің қазіргі күйі, екінші кезеңінде - өзінің қалаулы образы мен даму жолдары көрініс табады. | <i>Қазіргі күйіңді көрсететін түстерді таңда. Мандаланың орталығы - бұл сенің қазіргі "Менің". Егер ол сөйлей алса, сен туралы не айтып берер еді? Қандай қасиеттерің саған қиындықтармен күресуге көмектеседі? Қандай қорқыныштар әзірге өзіңді сенімдірек сезінуге кедергі жасап тұр?</i><br><br><i>Енді сыртқы шеңберге көшейік. Бұл сенің болашақтағы "Менің" - неғұрлым сенімді, ашық және еркін. Өзіңнің бұл бөлігіңді қандай түстермен көрсетуге болады? Бұл образға жақындауыңа не көмектеседі? Ішінде қандай күшті жақтарың бар, бірақ әлі күнге дейін байқалмай тұр?</i> |

|                                               |               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Мен бейнесі» өзін-өзі сипаттау</b></p> | <p>15 мин</p> | <p>Дайын мандала парақтың ортасына қойылады. Сол жағына студент өзінің шынайы күшті жақтары мен ресурстарын, оң жағына - дамытқысы келетін қасиеттері мен мақсаттарын белгілейді. Толтырылғаннан кейін пайда болған образды талқылау жүргізіледі.</p> | <p>Өз мандалаңа қарашы. Онда сен туралы оқиға бар. Сол жағына қазір саған көмектесіп жатқан күшті жақтарың мен қасиеттеріңді жаз. Оң жағына – өзің ұмтылатын қасиеттер мен мақсаттарды жаз.</p> <p>Нәтижеге қара. Сенің болашақ жетістіктерің дәл қазір ішіңде бар ресурстардан өсіп шығады. Сен басқалардан кем емессің - сен өз тәжірибеңмен, өз қасиеттеріңмен және өз жолыңмен бірегейсің әрі құндысың</p>                                                                                                         |
| <p><b>Қорытындылау және үй тапсырмасы</b></p> | <p>5 мин</p>  | <p>Сабактан алған әсерлері, эмоционалдық күйі және жинақталған тәжірибе талқыланады. Студентке өз артықшылықтары мен ресурстарын тіркеуге баса назар аудара отырып, «Эмоциялар журналын» жүргізуді жалғастыру ұсынылады.</p>                          | <p>Өз жұмысыңа қарашы. Бүгін сен үшін ең маңызды немесе күтпеген нәрсе не болды? Мандала құру кезінде қандай ойлар пайда болды? Осы аптада «Эмоциялар журналын» жүргізуді жалғастыр. Егер өзіңді басқа адамдармен салыстырып жатқаныңды байқап қалсаң, мына фразаны жазып көруге тырыс: "Олар басқаша, бірақ мен өз алдыма құндымын. Менің бүгінгі жақсы тұсым – мен..." және оны өзіңнің кез келген қасиетіңмен немесе жетістігіңмен жалғастыр. Ашықтығың мен шығармашылығың үшін рақмет. Келесі кездесуге дейін!</p> |

### № 3 сабақ. Тақырыбы: «Менің жеке жобам»

| Бөлім | Мазмұны |
|-------|---------|
|-------|---------|

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | мақсат қою дағдылары мен өз өміріне деген жеке жауапкершілікті қалыптастыру; болашақ алдындағы мазасыздықты төмендету; өз қажеттіліктері мен ресурстарын түсіну және сәтті болашақ бейнесін жасау арқылы өмірлік сценарийді үлгілеу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент қыздың өз шынайы қажеттіліктері мен өмірлік мақсаттарын түсінуіне көмектесу;</li> <li>- өзінің эмоционалдық күйзелістерін және олардың жеке қалауларымен байланысын талдау дағдыларын дамыту;</li> <li>- болашақтың жағымды бейнесін қалыптастыруға ықпал ету;</li> <li>- өмірлік таңдаудың белгісіздігіне байланысты мазасыздық деңгейін төмендету;</li> <li>- ұзақ мерзімді және қысқа мерзімді жоспарлау дағдыларын дамыту;</li> <li>- қабылданатын шешімдерге деген жеке жауапкершілік сезімін қалыптастыру;</li> <li>- ішкі ресурстарды және қойылған мақсаттарға қол жеткізуге деген ынтаны белсендіру;</li> <li>- өз мүмкіндіктеріне және даму перспективаларына деген сенімділікті нығайту.</li> </ul> |

### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                                | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Шынайы қажеттіліктерді анықтау үшін «Эмоциялар журналын» талдау</b> | 10 мин | Педагог-психолог студент қызбен бірге «Эмоциялар журналындағы» жазбаларды талдайды. Жалғыздық сезімімен, өзін басқа адамдармен салыстырумен, бейімделу және қарым-қатынасқа қатысты күйзелістермен байланысты жағдайларға ерекше назар аударылады. Эмоционалдық реакцияларды талқылау арқылы студент қыздың танылуға, қабылдануға, өзін-өзі көрсетуге, қарым-қатынасқа және өз қызығушылықтарын | <i>Бүгін біз сенің ең басты жобаң - өз өміріңнің жобасы үстінде жұмыс істейміз. Бірақ болашақты құрмас бұрын, сенің шын мәнінде не қалайтыныңды түсіну маңызды. Журналыңдағы жазбаларға қарап жіберейікші. Жиі мұң, реніш немесе қызғаныштың артында маңызды қажеттіліктер жатады. Мысалы, әлеуметтік желілерде табысты адамдарды көргенде мұңайсаң, мүмкін сенің ішіңде байқалуға, өзіңді көрсетуге, ойларыңмен бөлісуге және басқа адамдардан жылы лебіз алуға деген ықылас өмір</i> |

|                                                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |        | жүзеге асыруға деген жасырын қажеттіліктері анықталады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>сүріп жатқан шығар. Бүгін біз бұл тілектерді нақты өмірлік мақсаттарға айналдыруға тырысамыз</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>«Жетістік жағдайы» визуализациясы</b>                      | 12 мин | Баяу музыкамен бағытталған визуализация жүргізіледі. Студент қызға бірнеше жылдан кейін өзін жеке жетістік жағдайында елестету ұсынылады. Кәсіби іске асыруға, өзіне деген сенімділікке, әлеуметтік байланыстарға және өзін-өзі көрсетуге ерекше назар аударылады. Жаттығудан кейін пайда болған образдар, сезімдер мен түйсіктер талқыланады.                   | <i>Ыңғайланып отыр, көзіңді жұм және терең тыныс ал. Бірнеше жыл өткенін елестетші. Сен бейімделудің барлық қиындықтарын жеңдің және өз жетістігіңнің шыңында тұрсың. Бәлкім, сен жеке блогыңды жүргізіп, аудитория алдында сенімді сөйлеп жатқан шығарсың, тікелей эфир өткізіп немесе сені бағалайтын әрі қолдайтын адамдармен араласып жатқан боларсың. Осы болашақта өзіңнің қандай екеніңді көрші. Қалай көрінесің? Өзіңді қалай ұстайсың? Не сезініп тұрсың? Осы сенімділік, еркіндік пен ішкі күш күйін есте сақта</i> |
| <b>«Менің 5 жылдан кейінгі жолым» болашақты жобалау әдісі</b> | 25 мин | Студент қызға «Қазіргі Мен», «1 жылдан кейін», «3 жылдан кейін», «5 жылдан кейін» кезеңдеріне бөлінген «Уақыт сызығы» бланкісін толтыру ұсынылады. Жұмыс әр кезең бойынша дәйекті түрде жүргізіледі. Алдымен бес жылдан кейінгі қалаулы нәтиже анықталады, содан кейін аралық жетістіктер мен ең жақын қадамдар бөліп көрсетіледі. Блогингке деген қызығушылықты | <b>1-қадам. "5 жылдан кейін".</b> Бес жылдан кейін өзіңді қалай көретініңді жаз. Мысалы, мен адамдар алдында сенімді сөйлеймін, жеке блогымды жүргіземін, сүйікті ісіммен айналысамын, жақын достарым бар және қалада өзімді сенімді сезінемін.<br><br><b>2-қадам. "3 жылдан кейін".</b> Осы уақытқа қарай не болуы керек екенін ойлан. Мүмкін, сен блогты белсенді дамытып, материалдар                                                                                                                                      |

|                                 |       |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |       | <p>дамытуға және шығармашылық пен қарым-қатынас арқылы өзін-өзі іске асыруға ерекше назар аударылады.</p>                                                                               | <p>жариялап, оқудан өтіп, іс-шараларға қатысып немесе қарым-қатынас пен өзін-өзі таныстырудың жаңа дағдыларын меңгеріп жатқан шығарсың.</p> <p><b>3-қадам. «1 жылдан кейін».</b> Бір жылдан кейін қандай нәтижелер пайда болуы мүмкін? Мүмкін, сен өз парақшаңды немесе блогыңды ашасың, мәтіндер жаза бастайсың, алғашқы материалдарды жариялайсың, қызығушылықтары ұқсас жаңа адамдармен танысасың.</p> <p><b>4-қадам. «Қазіргі Мен».</b> Ал енді осы аптада қандай нақты қадамдар жасай алатыныңды ойластыр. Мысалы, болашақ блогтың концепциясын ойлап табу, профильді безендіру, көшу тәжірибең туралы алғашқы жазба жазу немесе сен үшін не маңызды екені туралы жарияланым жасау. Үлкен мақсаттар кішкентай әрекеттерден құралады.</p> |
| Қорытындылау және үй тапсырмасы | 5 мин | <p>Алынған тәжірибені талқылау жүргізіледі. Студент сабақтан кейінгі өз эмоционалдық күйін бағалайды, болашаққа және тандалған мақсаттарға деген көзқарасын талдайды. Үй тапсырмасы</p> | <p>Өз жоспарыңа қарашы. Бүгін сен жай ғана тілектер тізімін емес, өз болашағыңның нақты жобасын жасадың. Өз мақсаттарыңа баратын жолды көргенде, қазір өзіңді қалай сезінесің? Осы аптада бүгін біз анықтаған іс-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | ретінде жеке жобаны іске асыру бойынша бір нақты қадам таңдалады. | <i>әрекеттердің ішінен ең болмаса біреуін орындап көрші. Бұл блогқа арналған парақша ашу, профильді ресімдеу, алғашқы жарияланымды жазу немесе сені өз мақсатыңа жақындататын кез келген басқа кішігірім тапсырма болуы мүмкін</i> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### № 4 сабақ. Тақырыбы: «Менің қызығушылықтарымның ауқымы»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | студент қыздың әлеуметтік картасын кеңейту, визуалды контентті талдау арқылы оның күшті жақтары мен әуестіктерін анықтау; әлеуметтік оқшаулануды еңсеру және бос уақытты тиімді өткізу мен қоғамдық қызметке араласуға ынталандыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– өткен үй тапсырмасын орындау тәжірибесін өзектендіру және блогинг арқылы өзін-өзі көрсетудегі алғашқы қадамдарын қолдау;</li> <li>-студент қыздың өз қызығушылықтарын, қабілеттері мен жетістіктерін сезінуіне көмектесу;</li> <li>-жеке тәжірибесі мен әуестіктерін талдау арқылы өзі туралы жағымды түсінік қалыптастыру;</li> <li>-араласу ортасын кеңейту және пікірлестерді іздеу үшін ресурстарды анықтау;</li> <li>-колледждегі үйірмелер, секциялар және студенттік бірлестіктер арқылы қызығушылықтарды іске асыру мүмкіндіктерін көрсету;</li> <li>-жаңа әлеуметтік топтарға кіру алдындағы қорқыныш деңгейін төмендету;</li> <li>-колледждің әлеуметтік және шығармашылық өміріне белсенді қатысуға ынтаны арттыру.</li> </ul> |

#### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                          | Педагог-психологтің сөзі                                                                                               |
|----------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Құрастырушы күнделігін» талдау</b> | 7 мин | Үй тапсырмасын орындау барысы талқыланады. Педагог-психолог студенттің жеке жобасын дамытуда алғашқы қадамдар жасай алған- | <i>Сәлем! Сені қайта көргеніме қуаныштымын. Өз жобаңа қарай бір қадам жасау қолыңнан келді ме? Профильді ресімдеу,</i> |

|                                        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |        | алмағанын, профиль құру немесе рәсімдеу, жарияланымдарға арналған идеяларды жазу жүзеге асқан-аспасағанын нақтылайды. Алынған әсерлер мен туындаған қиындықтар талқыланады.                                                                                                                                                                                 | <i>жарияланымдарға арналған идеяларды жазу немесе блогыңа қатысты басқа бір әрекет жасау сәті тиді ме? Кез келген кішкентай қадамның өзі - алға жылжу. Бүгін біз саған шын мәнінде не қызықты екенін және ол тек блогыңа ғана емес, жаңа таныстықтарға да негіз бола алатынын талқылаймыз.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Фото және бейне рефлексия әдісі</b> | 20 мин | Студентке телефон галереясын, фотосуреттер архивін, бейнежазбаларды немесе блогқа арналған черновиктерді ашу ұсынылады. Ол өзінің қызығушылықтарын, жетістіктерін немесе әуестіктерін көрсететін 3-4 фото немесе видеоны таңдауы қажет. Көріп шыққаннан кейін ұсынылған контент арқылы көрінетін күшті жақтар, таланттар және ерекше қасиеттер талқыланады. | <i>Кейде адам өзінің күшті жақтарын сөзбен жеткізуге қиналады, бірақ фото мен видеолар біз туралы көп нәрсені айтып бере алады. Телефоныңдағы галереяны ашып, өзіңе ұнайтын немесе мақтан тұтатын бірнеше фото мен видеоны таңда. Бұл дайындалған тағам, музыкалық аспапта ойнау, тіл үйрену, табиғат көріністері немесе басқа да маңызды сәттер болуы мүмкін. Енді сол материалдарға сырт көзбен қарап көр. Онда қандай қабілеттерің мен ерекшеліктерің көрінеді? Осындай қызығушылықтары бар адамды қызықсыз деп айтуға бола ма? Бұл жазбалар сенің ішкі әлеміңнің қаншалықты бай</i> |

|                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | екенін көрсетеді және сен оны басқа адамдармен, соның ішінде блог арқылы да бөлісе аласың.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Қызығушылықтарды картаға түсіру</b>     | 18 мин | Педагог-психолог қағаз бетіне күн тәрізді схема сызады. Ортасына студенттің есімі жазылады, ал сәулелеріне алдыңғы жаттығу барысында анықталған оның қызығушылықтары мен әуестіктері белгіленеді. Кейін осы қызығушылықтар арқылы пікірлес адамдарды табу мүмкіндіктері талқыланады: үйірмелер, секциялар, студенттік бірлестіктер және қалалық қауымдастықтар арқылы. | Енді сенің барлық қызығушылықтарыңды бір картаға жинайық. Ортасына сенің есімің жазылады, ал күннің сәулелеріне саған шынымен ұнайтын нәрселер белгіленеді: шығармашылық, музыка, аспаздық, шет тілдері немесе басқа да әуестіктер. Ал енді ойланып көр: осындай қызығушылықтары бірдей адамдар қай жерде кездесуі мүмкін? Колледжде де, қалада да адамдар ортақ қызығушылықтар арқылы бірігетін көптеген орындар бар. Ондай жерлерде ешкімге ештеңе дәлелдеудің қажеті жоқ - сіздерді ортақ іс біріктіреді. Қай әуестігіңді көбірек дамытқың келеді? Қызығушылықтары саған жақын адамдармен танысу үшін қай үйірмеге, клубқа немесе секцияға жазылып көруге болар еді? |
| <b>Қорытынды шығару және үй тапсырмасы</b> | 5 мин  | Сабақ нәтижелері, студенттің эмоционалдық жағдайы және жасалған                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Бүгін біз сенің өміріңде қаншама қызығушылықтар, қабілеттер мен                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>қорытындылар талқыланады. Алдағы аптаға арналған нақты әрекеттер анықталады. Үй тапсырмасы ретінде қолайлы үйірмелерді іздеу және өз қызығушылығы туралы қысқа бейнеролик жасау беріледі.</p> | <p>таланттар бар екенін көрдік. Дәл осы қасиеттер саған пікірлес адамдарды табуға және өзгелердің арасында өзіңді сенімдірек сезінуге көмектеседі. Бүгін өзің туралы қандай жаңалық саған ең маңызды болды? Осы аптада колледжде немесе тұрғылықты жеріңнің жанында қандай үйірмелер, секциялар немесе клубтар бар екенін зерттеп көріп, өзіңе қызықты 1-2 нұсқаны таңда. Сонымен қатар өз қызығушылығыңа байланысты қысқа бейнеролик түсіріп көр. Оны жариялау міндетті емес - бастысы, өзіңе автор ретінде қарап көру. Келесі кездесуде біз жаңа әлеуметтік жағдайларда қарым-қатынас жасау және сенімді мінез-құлық дағдыларын дамытуды жалғастырамыз.</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### № 5 сабақ. Тақырыбы: «Менің ішкі әлемім және сыртқы әлем»

| Бөлім   | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мақсаты | Студенттің белсенді әрекетке көшу кезеңіндегі қазіргі психоэмоционалдық жағдайын диагностикалау; бейімделу процесінің динамикасын анықтау, ішкі ресурстарды, кедергілерді және эмоционалдық тәжірибе құрылымын проективті және рефлексиялық әдістер арқылы түсіну. |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Міндеттері:</b> | <p>– өзін-өзі жүзеге асыру және әлеуметтік байланыстарды кеңейту бойынша практикалық қадамдар бастағаннан кейінгі эмоционалдық жағдай динамикасын бағалау;</p> <p>– жасырын сезімдерді, қорқыныштарды және ішкі қайшылықтарды анықтап, оларды қабылдау және ашық қарастыру;</p> <p>– соңғы уақыттағы эмоционалдық тәжірибелер құрылымын талдау;</p> <p>– қиындықтарды еңсеру ерекшеліктерін, белсенділік деңгейін және мақсатқа ұмтылу қабілетін анықтау;</p> <p>– бейімделудегі жағымды өзгерістерді бекіту және жағымсыз тәжірибелерді ресурстық күйге айналдыру;</p> <p>– эмоционалдық рефлексия және өзін-өзі түсіну дағдыларын дамыту.</p> |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                     | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                   | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Үй тапсырмасын талдау және жұмысқа кірісуге дайындау</b> | 7 мин  | Үй тапсырмасын орындау барысын талқылау, жеке жобаны жүзеге асырудағы алғашқы қадамдарды қарастыру, үйірмелерді іздеуге қатысу және авторлық контент жасауды талдау. Жоспарлаудан әрекетке көшу кезінде туындаған эмоционалдық реакцияларды талдау. | <i>Сәлем! Сені қайта көргеніме қуаныштымын. Аптаң қалай өтті? Жоспарлағандарыңның ішінен не істеу қолыңнан келді? Өзіңнің жобаң немесе жаңа мүмкіндіктерді іздеу бағытында қандай қадамдар жасадың? Әрекет ете бастаған кезде өзіңді қалай сезіндің? Бүгін біз ішкі әлемің болып жатқан өзгерістерге қалай жауап беретінін түсінуге тырысамыз.</i> |
| <b>«Алма жұлып тұрған адам» проективті әдістемесі</b>       | 23 мин | Студентке ағаштан алма үзіп тұрған адамды салу ұсынылады. Сурет аяқталғаннан кейін бейнелерді талқылау жүргізіледі. Мақсатқа жету ерекшеліктері, қиындықтарға көзқарасы, қалаған нәтижеге қол жеткізу тәсілдері, ресурстар мен кедергілердің бар-   | <i>Ағаштан алма үзіп тұрған адамды бейнелеп сурет сал. Мұнда көркемдік қабілет маңызды емес. Суреттен кейін: бұл адам кім, бұл қандай ағаш және алманың қандай мағынасы бар екенін айтып бер. Оған жемісті алу оңай ма? Оған тапсырманы орындауға не көмектеседі? Егер бұл суретті қазіргі өміріңмен салыстырсаң, алма нені</i>                    |

|                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |        | жоғы талданады. Символдық түрде ағаш - өмірлік кеңістік, алма - мақсат немесе маңызды нәтиже, ал адам - студенттің өзі ретінде қарастырылады.                                                                                                                                                                                                                                                                | символдайды? Қандай қасиеттер саған өз мақсаттарыңа жетуге көмектеседі?                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>«Эмоциялар дөңгелегімен» жұмыс. 10 негізгі сезім</b> | 15 мин | Студентке «Эмоциялар дөңгелегін» қарап шығып, соңғы екі аптада өзінде жиі байқалған 10 эмоцияны таңдау ұсынылады. Таңдалған эмоциялар талданып, олардың маңыздылығы бойынша жүйеленеді және талқыланады. Бұрынғы бейімделу тәжірибесімен байланысты эмоциялар мен жаңа әрекеттер мен жетістіктер нәтижесінде пайда болған сезімдер ажыратылады. Ең қолдау беретін, ресурстық эмоционалдық күйлер анықталады. | «Эмоциялар дөңгелегіне» назар аударып, соңғы уақытта өзіңді жиі бірге алып жүрген 10 эмоцияны таңда. Қай сезімдер жиірек байқалады? Қайсысы жаңа қадамдар мен өзгерістердің нәтижесінде пайда болды? Олардың қайсысы саған алға жылжуға күш береді? Енді ең ресурстық үш эмоцияны анықтап, оларды өміріңде қалай көбейтуге болатыны туралы бірге ойланайық. |
| <b>Қорытынды шығару және үй тапсырмасы</b>              | 5 мин  | Сабақ бойынша рефлексия жүргізіледі. Сурет нәтижелері мен эмоционалдық саланы талдау қорытындыланады. Қазіргі жағдай, ресурстар мен қиындықтар туралы тұжырымдар жасалады. Үй тапсырмасы эмоционалдық сананы дамытуға және                                                                                                                                                                                   | Бүгін біз сенің ішкі дүниеңде жүріп жатқан маңызды өзгерістер мен жұмысты байқадық. Бүгінгі сабақта саған ең әсер еткен нәрсе не болды? Сабақтан қандай көңіл күймен кетіп барасың? Осы аптада өз сезімдеріңді бақылап, оларды эмоциялар күнделігіне жазуды жалғастыр. Өзің үшін жаңа немесе маңызды                                                        |

|  |  |                                                          |                                                                                                                      |
|--|--|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | күнделікті өмірдегі өз сезімдерін бақылауға бағытталады. | <i>әрекет жасаған сәттерде аздап тоқтап, «Мен қазір не сезіп тұрмын?» деп өзіңнен сұрап көр. Келесі кездескенше.</i> |
|--|--|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## № 6 сабақ. Тақырыбы: «Қарым-қатынас аумағы»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Студент қыздың коммуникативтік репертуарын кеңейту, әртүрлі әлеуметтік жағдайларда қарым-қатынас жасаудан қорқуды жеңу және өмірлік жағдайларды рөлдік үлгілеу арқылы сенімді өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– жаңа адамдармен танысу және байланыс орнату жолдарын үйрету;</li> <li>– қарама-қарсы жыныс өкілдерімен сөйлесу кезіндегі қобалжу мен ыңғайсыздықты азайту;</li> <li>– әлеуметтік желілерде жағымсыз пікірлер мен агрессияға сенімді түрде жауап беру дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>– сенімді қарым-қатынас дағдыларын дамыту (көзге қарау, ашық дене қалпы, сабырлы дауыс);</li> <li>– өзімен сенімді сөйлесу және қарым-қатынас жасау қабілетін арттыру;</li> <li>– әртүрлі өмірлік жағдайларда дұрыс және тиімді қарым-қатынас жасау дағдыларын бекіту.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                        | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                  | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жұмысқа дайындық және тақырыпқа кіріспе</b> | 5 мин | Педагог-психолог студентті қарсы алып, өткен аптаның нәтижелерін талқылайды және сабақ тақырыбымен таныстырады. Кездесудің практикалық сипатта болатыны және рөлдік ойындар арқылы қарым-қатынас дағдыларын жаттықтыруға арналатыны түсіндіріледі. | <i>Бүгін біз әртүрлі өмірлік жағдайларда қарым-қатынас дағдыларын жаттықтырамыз. Бұл - тәжірибе жасап, қателесіп және адамдармен өзара әрекет етудің өзіңізге ыңғайлы, тиімді жолдарын іздеуге арналған қауіпсіз кеңістік. Біз танысу, қарама-қарсы жыныстағы адамдармен сөйлесу және әлеуметтік желілердегі жағымсыз пікірлерге жауап беру</i> |

|                                                                                       |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>жағдайларын қарастырамыз.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>«Жаңа адамдармен қалай танысуға болады» рөлдік ойыны</b>                           | 13 мин | Колледждің жаңа ортасындағы танысу жағдайы модельденеді. Ашық дене қалпын сақтау, көзбен байланыс орнату, жағдайды әңгіме бастаудың себебі ретінде пайдалану және ашық сұрақтар қою дағдылары пысықталады. Алғашқы әрекеттен кейін талдау жүргізіліп, берілген ұсынымдарды ескере отырып, жағдай қайтадан ойнатылады. | <i>Өзіңізді колледждің жаңа ортасына келген және жаныңыздағы адаммен танысқысы келетін студенттің орнына қойып көріңіз. Айналадағы жағдайды әңгіме бастауға себеп ретінде пайдаланып, сұхбат құруға талпынып көріңіз. Дене қалпыңызға, көзқарасыңызға және дауыс ырғағыңызға назар аударыңыз. Әрбір әрекеттен кейін біз ненің сәтті шыққанын және қандай тұстарды одан әрі дамытуға болатынын талқылаймыз.</i> |
| <b>Рөлдік ойын: «Қарама-қарсы жыныс өкілімен қалай сөйлесу керек?»</b>                | 13 мин | Топтағы ер бала студентпен қарым-қатынас жасау жағдайы ойнатылады. Диалогты қолдау, ішкі қысымды жеңу және әңгімені жалғастыру үшін нақтылаушы сұрақтарды қолдану дағдылары пысықталады. Қарым-қатынасты тең дәрежеде құруға ерекше назар аударылады.                                                                 | <i>Кәдімгі оқу жағдайын елестетіп көрейік: саған бір жігіт сөйлесіп, сұрақ қояды. Сенің міндетің - сабырлы түрде жауап беріп, әңгімені жалғастыру. Әңгімелесушіні сені бағалайтын адам ретінде емес, сен сияқты студент, тіпті сенен де көбірек толқуы мүмкін адам ретінде қабылдауға тырысайық.</i>                                                                                                           |
| <b>Рөлдік ойын: «Әлеуметтік желідегі жағымсыз пікірлерге қалай жауап беру керек?»</b> | 11 мин | Жарияланым астында жағымсыз пікір алу жағдайы модельденеді. Жауап беру стратегиялары пысықталады: елемеу, бейтарап жауап беру, пікір авторына жауапкершілікті қайта жүктеу және сындарлы юморды қолдану.                                                                                                              | <i>Өзіңіздің видеоыңыздың астында жағымсыз пікір пайда болғанын елестетіңіз. Енді сабырлы әрі сенімді түрде жауап беруді жаттықтырайық: ақталмай және жанжалға кірмей. Біздің мақсат - өз қадір-қасиетіңізді сақтап қалу және басқа адамның</i>                                                                                                                                                                |

|                                            |       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |       |                                                                                                                                                                                                                       | <i>пікірі өзін-өзі бағалауыңызға әсер етуіне жол бермеу.</i>                                                                                                                                                                                       |
| <b>Қорытынды шығару және үй тапсырмасы</b> | 3 мин | Сабақ бойынша рефлексия жүргізіледі. Ең қолайлы және ең қиын қарым-қатынастағы жағдайлар талқыланады. Үй тапсырмасы ретінде меңгерілген дағдыларды нақты қарым-қатынас жағдайларына көшіру бойынша тапсырма беріледі. | <i>Қай жағдай саған ең жеңіл болды? Ал қайсысы көбірек қобалжу тугызды? Осы аптада бүгін меңгерген дағдылардың бірін нақты өмірде қолданып көріп, өз әсерлеріңді «Эмоциялар журналында» жазып отыр. Әрбір жаңа тәжірибе сені сенімдірек етеді.</i> |

### № 7 сабақ. Тақырыбы: «Сенімді сөйлеу психологиясы»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Көпшілік алдында сөйлеу кезіндегі ситуативті мазасыздықты төмендету, сенімді шешендік мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру, дауысты басқару және бақылау мен бағалау жағдайында аудиторияның назарын ұстап тұру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сөйлеу алдында эмоционалды жай-күйді тұрақтандырудың экспресс-әдістерін үйрету;</li> <li>- еркін сөйлеу дағдыларын және бейтаныс материалда тез бағдарлану икемділігін дамыту;</li> <li>- сенімді шешендік мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру (дене бітімі, көз байланысы, ым-ишара, интонация);</li> <li>- интерактивті әдістердің көмегімен аудиторияның назарын ұстап тұру қабілетін дамыту;</li> <li>- көпшілік алдында сөйлеу кезіндегі бағаланудан және қателік жіберуден қорқуды төмендету;</li> <li>- коммуникативтік және презентациялық мүмкіндіктерге деген сенімділікті арттыру.</li> </ul> |

### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                       | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                               | Педагог-психологтің сөзі                                                                                |
|-----------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жұмысқа бағыттау және тақырыпты енгізу</b> | 5 мин | Педагог-психолог студентпен тақтаға шығып сөйлеу, жобаларды қорғау және көпшілік алдында сөз сөйлеу жағдайларын | <i>Бүгін біз көпшілік алдында сенімді сөйлеу дағдыларын жаттықтырамыз. Аудитория алдындағы толқыныс</i> |

|                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        |        | талқылайды. Аудитория алдындағы мазасыздықтың негізгі көріністері қарастырылады. Сенімді сөйлеу -арнайы техникалар мен жаттығулар арқылы дамытуға болатын дағды екені түсіндіріледі.                                                                                                                                                                                                                                   | әр адамға дерлік таныс, алайда сабырлылықты сақтап, сенімді сөйлеуге және тыңдаушылардың назарын аударуға көмектесетін арнайы тәсілдер бар. Бүгін біз оларды іс жүзінде қолданып көреміз.                                                                                                               |
| <b>«Сөздік джаз» шешендік жаттығуы (кездейсоқ ассоциациялар әдісі)</b> | 17 мин | Студентке дайындықсыз 1-2 минут ішінде берілген тақырып бойынша сөйлеу ұсынылады. Сөйлеу барысында педагог-психолог әңгімеге табиғи түрде кірістіру қажет болатын қосымша кездейсоқ сөздерді айтып отырады. Бірінші сөйлеуден кейін сөйлеу қарқыны, тыныс алу, интонация және вербалды емес мінез-құлыққа талдау жасалады. Содан кейін ұсыныстарды ескере отырып, жаттығу қайталанады.                                 | Мен сөзді атаймын, ал сенің міндетің - дайындықсыз, бірден сол туралы сөйлеп бастау. Әңгіме барысында сөзіңе қосып отыруың керек болатын жаңа сөздер пайда болады. Мұндағы басты мақсат -мінсіз жауап іздеу емес, ойыңды еркін жеткізу және күтпеген жағдайларда да сенімді сөйлеу мәнерін сақтап қалу. |
| <b>«Сөздік джаз» жаттығуын орындау алгоритмі</b>                       | -      | <b>1-қадам.</b> Тұрақты қалыпқа тұрып, бір рет сабырмен дем алыңыз.<br><b>2-қадам.</b> Ұсынылған тақырып бойынша еркін әңгіме бастаңыз.<br><b>3-қадам.</b> Жаңа сөз шыққан кезде қысқа үзіліс жасап, оны әңгімеге табиғи түрде кірістіріңіз.<br><b>4-қадам.</b> Көз байланысын, сөйлеудің сабырлы қарқынын және ашық ым-ишараны сақтаңыз.<br><b>5-қадам.</b> Тоқтамай және өзіңізді бағаламай, сөйлеуді жалғастырыңыз. | Ең бастысы -тоқтап қалмау және мінсіз сөз тіркестерін іздемеу. Тіпті күтпеген сөз шықса да, сенің міндетің - оны әңгімеге сабырмен кірістіріп, сенімді сөйлеуді жалғастыру.                                                                                                                             |

|                                                                        |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Аумақты басып алу» шешендік жаттығуы (трибуна эффектісі)</b></p> | <p>18 мин</p> | <p>Кабинет шартты түрде аудиторияға айналады. Студент импровизацияланған сахнаға шығып, «шешеннің рәсімін» орындайды: кеңістікті иіледі, үнсіз үзіліс ұстайды, көз байланысын орнатады және сөзін тыңдаушыларды тартатын сұрақтан бастайды. Сөйлеу барысында педагог-психолог аудиторияның әртүрлі реакцияларын (назар аудармау, алаңдау) модельдейді, ал студент тыңдаушылардың назарын қайтаруды жаттықтырады.</p>                                                                                                                                           | <p><i>Сөйлеп бастамас бұрын, кеңістікті сезініп, өз қатысуыңызбен оны иелену маңызды. Сенімді шешен алдымен аудиториямен байланыс орнатады, содан кейін ғана сөзін бастайды. Бүгін біз тыңдаушылардың назарын басқаруды және аудиторияның реакциясына қарамастан сенімділікті сақтауды үйренеміз.</i></p> |
| <p><b>«Аумақты басып алу» жаттығуын орындау алгоритмі</b></p>          | <p>-</p>      | <p><b>1-қадам.</b> Аудитория ортасына шығып, сенімді қалыпқа тұру.<br/> <b>2-қадам.</b> 2-3 секунд үнсіздік ұстау.<br/> <b>3-қадам.</b> Аудиторияның бірнеше нүктесіне кезекпен көз жүгірту.<br/> <b>4-қадам.</b> Сөзді сұрақпен немесе тыңдаушыларды тартатын сөйлеммен бастау.<br/> <b>5-қадам.</b> Аудиторияның назарын ұстап тұру үшін дауыс ырғағын, ым-ишара мен қимыл-қозғалысты қолдану.<br/> <b>6-қадам.</b> Тыңдаушылардың назары төмендегенде, интонация, кідіріс немесе аудиторияға тікелей жүгіну арқылы материалды жеткізу қарқынын күшейту.</p> | <p><i>Кеңістіктің өзіңе тиесілі екенін сезінуге тырыс. Сөйлеуді бастауға асықпа. Үнсіздік аудиторияның назарын шоғырландыруға көмектеседі және сөйлеуіңнің әсерін күшейтеді.</i></p>                                                                                                                      |

|                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қорытындылау және үй тапсырмасы</b> | 5 мин | Сабақты қорытындылау және рефлексия жүргізіледі. Сөйлеу кезіндегі мазасыздық деңгейіндегі, дене сезімдеріндегі және сенімділіктегі өзгерістер талқыланады. Меңгерілген техникаларды оқу қызметінде қолдану бойынша үй тапсырмасы тұжырымдалады. | <i>Сөйлеу кезінде өз сезімдеріңізде не байқадыңыз? Қай әдіс-тәсілдер өзіңізді сенімдірек сезінуге көмектесті? Алдағы сабақта үзіліс жасау және жауапты сенімді бастау техникасын қолданып көріңіз де, бақылауларыңызды «Эмоциялар журналына» жазып қойыңыз.</i> |
|----------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### № 8 сабақ. Тақырыбы: «Жазға арналған ресурстар»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Жеке түзете-дамыту бағдарламасын аяқтау, бірлескен жұмыстың қорытындысын шығару, психологиялық өзіне-өзі көмек көрсету дағдыларын жүйелеу және жазғы демалыс кезеңіне арналған ресурстық күйді қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологиялық сүйемелдеудің қорытындысын шығару және студенттің бейімделуіндегі оң өзгерістерді бекіту;</li> <li>– меңгерілген өзіне-өзі көмек көрсету және эмоциялық реттеу техникаларын жүйелеу;</li> <li>– психологиялық жұмысты аяқтауға және қол жеткізілген нәтижелерді рефлексиялауға қолайлы жағдай жасау;</li> <li>– жазғы кезеңде эмоциялық тұрақтылықты сақтау үшін қажетті ішкі және сыртқы ресурстарды жаңғырту;</li> <li>– одан әрі дербес дамуға және оқуды табысты жалғастыруға оң көзқарас қалыптастыру.</li> </ul> |

### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                        | Уақыт  | Жаттығудың барысы                                                                                                                                          | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Жыл қорытындысын шығару</b> | 15 мин | Бағдарламаға қатысу барысында орын алған өзгерістерді талдауға бағытталған әңгімелесу. Студенттің бастапқы жай-күйін ағымдағы нәтижелермен салыстыру, жеке | <i>Бүгін - біздің соңғы кездесуіміз. Есіңде ме, бірінші сабаққа келгенде қандай сезімде болдың және содан бері не өзгерді? Өзіңнің қандай жетістіктеріңді ең маңызды деп</i> |

|                                                                   |        |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |        | тұлғалық өсу мен жетістіктерді саралау.                                                                                                                                                                                                          | санайсың? Қазір өзіңді сенімдірек сезінуіңе не көмектеседі?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>«Демалысқа арналған чемодан» техникасы</b>                     | 20 мин | Меңгерілген психологиялық құралдарды жүйелеу. Студент жазғы демалыс кезінде қолданатын өзіне-өзі қолдау көрсету техникалары мен тәсілдерін айқындайды және оларды қолдану жағдайларын талқылайды.                                                | <i>Осы бір жыл ішінде сен өзіңе қолдау көрсетудің көптеген пайдалы әдістерін меңгердің. Енді символикалық чемодан жинап көрейікші, оған ең қажетті құралдарымызды: эмоциялар журналын, өзін-өзі реттеу техникаларын, қарым-қатынас дағдылары мен сенімді мінез-құлықты салайық. Осылардың қайсысы саған әсіресе көмектеседі және жазғы демалыста қайсысы қажет болады деп ойлайсың?</i> |
| <b>Жазғы кезенді ресурстық жоспарлау және бағдарламаны аяқтау</b> | 10 мин | Жазғы кезеңге арналған жоспарларды, күш-қуатты қалпына келтіру көздерін, жақындармен қарым-қатынасты, қызығушылықтарды және одан әрі дамуды талқылау. Бағдарлама қорытындысын шығару және психологиялық сүйемелдеуді жағымды көңіл-күйде аяқтау. | <i>Жазғы демалысыңды қалай елестетесің? Жақсылап тынығып, күш-қуатыңды қалпына келтіруге және өзіңе деген сенімділікті сақтап қалуға не көмектеседі? Келесі оқу жылына өзіңмен бірге қандай ресурстар мен жетістіктерді ала барасың?</i>                                                                                                                                                |
| <b>Рефлексия және кездесуді қорытындылау</b>                      | 5 мин  | Бағдарламадан алған әсерлеріңді қорытындылап талқылау, жетістікке жету сезімін бекіту және меңгерген дағдыларды дербес қолдануға дайын екеніңді сезіну.                                                                                          | <i>Маған сенім артқаның және жыл бойы белсенді жұмыс істегенің үшін рақмет. Сен үлкен жолдан өттің және көп нәрсені үйрендің. Бірлескен жұмысымыздың нәтижесінде өзің үшін</i>                                                                                                                                                                                                          |

|  |  |  |                                         |
|--|--|--|-----------------------------------------|
|  |  |  | ең құнды деп нені сақтап қалғың келеді? |
|--|--|--|-----------------------------------------|

| Бөлім                      | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Күтілетін нәтижелер</b> | Бағдарламаны іске асыру нәтижесінде мазасыздық деңгейінің, эмоционалдық шиеленістің және отбасынан жырақта болумен, оқу мен тұрудың жаңа жағдайларына бейімделумен байланысты уайым-қайғының төмендеуі көзделеді. Студенттің колледждің білім беру ортасына және қалалық өмірге әлеуметтік-психологиялық бейімделу деңгейінің артуы, тұрақты эмоционалдық жай-күй мен өз мүмкіндіктеріне деген оң көзқарастың қалыптасуы күтіледі. Өзін-өзі реттеу, дербестік, уақытты жоспарлау және күнделікті іс-әрекетті ұйымдастыру дағдыларының дамуы болжанады. Әлеуметтік байланыстар шеңберінің кеңеюі, құрдастарымен және оқытушылармен қарым-қатынастағы сенімділіктің артуы, конструктивті тұлғааралық өзара іс-қимыл дағдыларының қалыптасуы күтіледі. Сондай-ақ, өзін-өзі бағалаудың нығаюы, қиындықтарды жеңу кезінде өз ресурстарына сүйену қабілетінің дамуы және оқудың жаңа жағдайында өмірлік оң перспективаның қалыптасуы көзделеді. |

### Түзете-дамыту бағдарламасының нәтижелілігін қорытынды талдау

| Бөлім                          | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мониторинг және бағалау</b> | Бағдарламаның тиімділігін бағалау динамикалық бақылау, жеке әңгімелесу, студенттің эмоционалдық жай-күйін талдау, топ кураторынан кері байланыс алу және білім алушының өзіндік есептері арқылы жүзеге асырылды. Бағдарламаны іске асыру барысында колледж жағдайына және қалалық ортаға бейімделу процесінде біртіндеп оң динамика байқалды. Отбасынан жырақта болумен байланысты уайым-қайғының басылуы, жалғыздық және эмоционалдық оқшаулану сезімінің азайғаны байқалды. Студент оқу және оқудан тыс қызметке белсендірек араласа бастады, қарым-қатынас шеңберін кеңейтті, тұрмыстық және ұйымдастырушылық мәселелерді шешуде үлкен дербестік танытты. |
| <b>Қорытынды</b>               | Бағдарламаны іске асыру студенттің эмоционалдық жай-күйі мен әлеуметтік-психологиялық бейімделуінде ішінара тұрақты оң динамикаға қол жеткізуге мүмкіндік берді. Эмоционалдық жайсыздық деңгейінің төмендеуі, өз мүмкіндіктеріне деген сенімділіктің артуы, әлеуметтік байланыстардың кеңеюі және жаңа өмірлік жағдайға қатысты анағұрлым конструктивті көзқарастың қалыптасуы байқалады. Студент үлкен дербестік танытып, қолда бар қолдау ресурстарын белсендірек пайдалануда және одан әрі тұлғалық дамуға дайындығын білдіруде.                                                                                                                          |

## КОЛЛЕДЖДІҢ 1-2 КУРС СТУДЕНТТЕРІНЕ АРНАЛҒАН ТОПТЫҚ ТҮЗЕТЕ-ДАМУ БАҒДАРЛАМАСЫ

БЕКІТЕМІН

«» КММ директоры

\_\_\_\_\_ (ТАӘ)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ ж.

**А11 тобының 2-курс студенттеріне арналған топтық түзете-дамыту  
бағдарламасы**

**Педагог-психолог: ТАӘ**

**202\_ (бағдарламаны іске асыру жылы)**

| Бөлім                                | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Түсіндірме жазба</b>              | Топтық түзете-дамыту жұмысының бағдарламасы техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының 2-курс студенттеріне арналып әзірленген. Ол кәсіби қалыптасу процесін психологиялық сүйемелдеуге, кәсіби сәйкестілікті қалыптастыруға, оқу-кәсіби ынтаны дамытуға және болашақ кәсіби қызметке саналы көзқараспен қарауға бағытталған. Бағдарламаны іске асыру топтық формада жүзеге асады, бұл студенттер арасында тәжірибе алмасуға, рефлексия дағдыларын дамытуға, кәсіби қарым-қатынасқа, өзара қолдау көрсетуге және кәсіби өзін-өзі анықтаудың өзекті мәселелерін талқылауға мүмкіндік береді. Бағдарлама мазмұны жасөспірімдік шақтың өмірлік бағдарларды белсенді іздеу, кәсіби жоспарларды нақтылау, бұрын қабылданған шешімдерді қайта бағалау және дербес кәсіби қызметке дайындықты қалыптастырумен байланысты жас ерекшеліктерін ескереді. |
| <b>Мәселенің қысқаша сипаттамасы</b> | Колледждегі алғашқы бейімделу кезеңі аяқталғанына қарамастан, екінші курс студенттерінің көпшілігі кәсіби өзін-өзі анықтау және таңдаған мамандығының маңыздылығын сезінуге байланысты қиындықтарға тап болуда. Психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу барысында оқу-кәсіби ынтаның төмендеуі, болашақ мамандыққа деген сенімсіздік, кәсіби бағытталған қызметке жеткіліксіз араласу және айқын кәсіби мақсаттардың жоқтығы анықталды. Студенттердің бір бөлігі мамандық таңдаудың дұрыстығына күмән келтіріп,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | оқытылатын пәндерді болашақ кәсіби қызметпен байланыстыра алмайды және кәсіби болашағын жоспарлауда қиындықтарға тап болады. Сондай-ақ, оқытушылар мен топ кураторлары кәсіби пәндерге қызығушылықтың азайғанын, практикалық сабақтардағы енжарлықты, бастамашылықтың жоқтығын және жекелеген студенттерде айқын кәсіби ұстанымның қалыптаспағанын атап өтіп, осы жұмысты ұйымдастыру қажеттілігін білдірді.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Түзету жұмысының өзектілігі</b> | Бағдарламаның өзектілігі студенттерді кәсіби қалыптасудың белсенді кезеңінде психологиялық сүйемелдеу қажеттілігімен түсіндіріледі. Екінші курс - білім алушылардың болашақ мамандықтың мазмұнымен, еңбек нарығының талаптарымен және өздерінің кәсіби мүмкіндіктерімен тереңірек таныса бастайтын, кәсіби сәйкестілікті қалыптастырудағы маңызды кезең. Кәсіби ынтаның жеткіліксіз қалыптасуы оқу сапасының төмендеуіне, эмоционалдық күйзеліске (burnout), мамандыққа деген қызығушылықтың жоғалуына және кәсіби тұрғыдан сенімсіздікке әкелуі мүмкін. Топтық жұмыс студенттерге өздерінің кәсіби жолын саралауға, құрдастарымен тәжірибе алмасуға, кәсіби таңдаудың саналылық деңгейін арттыруға және өз болашағына қатысты белсенді ұстаным қалыптастыруға мүмкіндік береді.                                             |
| <b>Бағдарламаның мақсаты</b>       | Екінші курс студенттерінің кәсіби өзіндік санасын дамыту, тұрақты кәсіби ынтаны қалыптастыру, таңдалған мамандыққа саналы көзқараспен қарауын және әрі қарай кәсіби даму мен өзін-өзі танытуға дайындығын қамтамасыз ететін жағдайлар жасау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Бағдарламаның міндеттері:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– студенттердің өздерінің кәсіби қызығушылықтарын, қабілеттерін, құндылықтары мен ресурстарын сезінуіне ықпал ету;</li> <li>– болашақ кәсіби қызметтің мазмұны мен маңыздылығы туралы түсініктерін дамыту;</li> <li>– таңдалған мамандыққа және болашақ кәсіпке деген оң көзқарасты қалыптастыру;</li> <li>– кәсіби сәйкестілікті және кәсіби болашақ бейнесін дамытуға ықпал ету;</li> <li>– оқу-кәсіби ынта деңгейін және оқу нәтижелері үшін жеке жауапкершілікті арттыру;</li> <li>– кәсіби мақсат қою және дамудың жеке траекториясын құру дағдыларын дамыту;</li> <li>– өз кәсіби мүмкіндіктеріне және өзін-өзі таныту болашағына деген сенімділікті қалыптастыру;</li> <li>– кәсіби ортадағы қарым-қатынас, ынтымақтастық және өзара іс-қимыл дағдыларын жетілдіру;</li> </ul> |

|                                           |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | – тәжірибе алмасуға, кәсіби қиындықтарды талқылауға және тұлғалық әрі кәсіби өсу үшін ресурстар іздеуге жағдай жасау.                                                                         |
| <b>Түзете-дамыту жұмысының бағыттары:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- кәсіби-мотивациялық бағыт;</li> <li>- тұлғалық-дамытушылық бағыт;</li> <li>- коммуникативтік бағыт;</li> <li>- кәсіби-рефлексивтік бағыт.</li> </ul> |

### Бағдарламаны іске асыру шарттары

Бағдарлама топтық формада іске асырылады және 2-курс студенттеріне арналған. Түзете-дамыту жұмыстары диагностикалық кезең аяқталып, топтағы әлеуметтік-психологиялық жағдайға талдау жасалғаннан кейін, оқу жылы ішінде жүргізіледі.

| Кезең            | Сабақ саны | Кезеңнің мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қыркүйек</b>  | <b>0</b>   | Ұйымдастыру-дайындық кезеңі. Екінші курс студенттерінің топтық динамикасына бақылау жасау, оқу ынтасы мен колледжге деген көзқарасына алғашқы мониторинг жүргізу. Топтық сабақтар өткізілмейді.                                                                        |
| <b>Қазан</b>     | <b>1</b>   | Топта қолайлы психологиялық ахуал мен сенімді қарым-қатынасты қалыптастыру. Күмән келтіру құқығын заңдастыру. Топтық ресурстық ойындар арқылы қарсылықты азайту және қатысушыларды баптау.                                                                             |
| <b>Қараша</b>    | <b>1</b>   | Студенттердің жеке өмірлік мақсаттары мен амбицияларын (дербестік, табыс, мәртебе) анықтау. Бұл мақсаттарды оқумен өзара байланыстыру (ақыл айту, нотация және қысым көрсетусіз).                                                                                      |
| <b>Желтоқсан</b> | <b>1</b>   | Оқудың шынайы өмірмен байланысын көрсету. Soft skills тұжырымдамасын талдау: көпшілік алдында сөйлеу, ақпарат жинау, талдау жасау және келіссөз жүргізе білу дағдылары студент мамандығы бойынша жұмыс істемесе де, кез келген салада қалай қажет болатынын түсіндіру. |
| <b>Қаңтар</b>    | <b>1</b>   | Топты командаларға бөлу. Жобалық оқытудың (Project-Based Learning) басталуы. Тапсырма беру: студенттердің жеке қалаулары мен хоббилерін игеріп жатқан мамандықтың мүмкіндіктерімен ұштастыратын топтық жобаны әзірлеу.                                                 |
| <b>Ақпан</b>     | <b>1</b>   | Таңдалған мамандықтың артықшылықтары мен кемшіліктері, заманауи әлемдегі жасырын мүмкіндіктері мен «су астындағы тастары» (қиындықтары) туралы пікірталас өткізу.                                                                                                      |
| <b>Наурыз</b>    | <b>1</b>   | Жобаларды пікірталас форматында қорғау. Индустрия өкілдерімен немесе табысты кәсіпкерлермен кездесу                                                                                                                                                                    |

|              |          |                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |          | ұйымдастыру және ашық диалог жүргізу. Мансаптағы икемділік туралы нақты тәжірибені талқылау.                                                                                                                                                   |
| <b>Сәуір</b> | <b>1</b> | «Оқуды үйрену» (Lifelong Learning) дағдыларын қалыптастыру. Тұлғалық сенімділікті арттыру, еңбек нарығындағы өзгерістерге бейімделу, туындаған кедергілерді еңсере білу және өмірлік мақсаттарға жүйелі түрде қол жеткізу қабілеттерін дамыту. |
| <b>Мамыр</b> | <b>1</b> | Оқу бейіні бойынша алдыңғы қатарлы кәсіпорынға немесе табысты компанияға шығу түріндегі интерактивті сабақ (экскурсия). Оның соңынан бейресми жағдайда қорытынды рефлексия өткізу.                                                             |

## ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР (САБАҚТАР ЖОСПАРЫ)

### № 1 сабақ. Тақырыбы: «Қауіпсіз кеңістікті құру».

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | 2-курс студенттері арасында қауіпсіз әрі сенімді топтық ахуалды қалыптастыру, психологиялық шиеленіс пен қарсылықты төмендету, мамандық таңдаудағы күмәнді қалыпқа келтіру, сондай-ақ ойын, денеге бағытталған және арт-терапиялық әдістер арқылы студенттердің өзара қолдау көрсетуіне жағдай жасау.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– студенттердің ашық өзара әрекет етуі үшін қауіпсіз және бағалаусыз орта құру;</li> <li>– бірлескен ойын және дене белсенділігі арқылы топ мүшелері арасындағы психологиялық қашықтықты азайту;</li> <li>– күмән, сенімсіздік және кәсіби анықталмаушылық сезімдерін қалыпқа келтіру;</li> <li>– студенттердің жеке ресурстарын белсендіру және топқа тиесілілік сезімін нығайту;</li> <li>– сенім, өзара қолдау және жағымды кері байланыс дағдыларын дамыту;</li> <li>– алғашқы топтық ынтымақтастық пен психологиялық жайлылықты қалыптастыруға ықпал ету.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                             | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                               | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе сөз және күмән-күдіктерді заңдастыру</b> | 7 мин | Педагог-психолог студенттерге «қауіпсіз аймақ» құрады. Ол «екінші курс дағдарысының» не екенін түсіндіре отырып, мамандыққа деген күмәннің қалыпты нәрсе екенін | <i>Сіздер екінші курстасыздар, бұл - «дұрыс жолда жүрмін бе?» деген күмәнді ойлар жиі келетін кезең. Бірден айтып қояйын: күмәндану - қалыпты жағдай. Мұнда бағалау да, сын да жоқ, бұл - өзіңіз болып, өз</i> |

|                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |        | мойындайды және бағаланамын деп қорқу сезімін толықтай жояды.                                                                                                                                                     | сезімдеріңіз туралы ашық айта алатын кеңістік.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>«Жұқа мұз» денеге бағытталған ойыны</b>              | 10 мин | Қағаз беттері арқылы «маршрутты» топпен бірге жүріп өту. Қатысушылар тепе-теңдікті сақтап, бүкіл команда болып тапсырманы орындау үшін бір-біріне физикалық түрде көмектесулері керек.                            | <i>Алдарыңызда - жұқа мұз. Сендердің міндеттерің - топпен бірге, қағаз беттерінен шықпай, түгел өтіп шығу. Егер біреу қателесе, бәріміз қайтадан бастаймыз. Сендерге бір-біріңді ұстап, қолдау көрсетіп, тепе-теңдікті табу керек болады. Тек бірлікте ғана сендер бұл жолдан өте аласыңдар.</i>                           |
| <b>«Таныстық және жаңалықтар алақаны» арт-техникасы</b> | 12 мин | Қатысушылар өз алақандарын қағазға басып, сызып шығады және саусақтарына өздері туралы ақпаратты толтырады (есімі, шеберлігі, күмәні, ресурстары, құндылықтары). Содан кейін топ алдында таныстырылым өткізіледі. | <i>Алақаныңызды қағазға қойып, сызып шығыңыз - бұл сіздің қайталанбас ізіңіз. Саусақтарыңызға мыналарды жазыңыз: жақындарыңыз сізді қалай атайды, не нәрсені бәрінен жақсы істей аласыз, ең басты күмәніңіз, күш-қуат көзіңіз және адамдардан бағалайтын қасиетіңіз. Бұл - ешқандай маскасыз, сіздің жеке портретіңіз.</i> |
| <b>«Әліпби бойынша фотоаңшы» ойыны</b>                  | 8 мин  | Студенттер берілген әріп бойынша аудиториядан заттарды тауып, суретке түсіреді. Ойын шиеленісті сейілтіп, топты белсендіруге бағытталған.                                                                         | <i>Мен әріпті атаймын, ал сендерде сол әріптен басталатын затты тауып, онымен суретке түсуге 2 минут бар. Назарды, жылдамдықты және юморды қосамыз. Бізге дәлелдер керек - фотоаңшылар режимін іске қосамыз!</i>                                                                                                           |
| <b>«Мақтауға арналған ыстық орындық» рефлексиясы</b>    | 8 мин  | Студенттер кезектесіп «ыстық орындыққа» отырады, ал топ оларға жағымды пікірлерін білдіріп, қолдау көрсетеді.                                                                                                     | <i>Бұл орындық - күш-қуат алатын орын. Оған отырған адам топтың қолдауына ие болады. Сендердің міндеттерің - осы адамға бүгін онда көрген жақсы қасиеттеріңді шынайы</i>                                                                                                                                                   |

|  |  |  |                                                          |
|--|--|--|----------------------------------------------------------|
|  |  |  | сөздермен айту. Бір-бірімізге қолдау көрсетуді бастайық. |
|--|--|--|----------------------------------------------------------|

## №2 сабақ. Тақырыбы: «Менің мақсаттарым»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Екінші курс студенттерінің жеке өмірлік мақсаттары мен амбицияларын (қаржылық тәуелсіздік, жоғары табыс, мәртебе, еркіндік) өзектендіру; колледжді оқыту мен жеке қажеттіліктерді қанағаттандыру арасындағы саналы байланысты жеке ынта призмасы арқылы, қысымсыз және моральдық уағызсыз қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– оқу процесіне деген ішкі қарсылықты юмор, ирония және «эгоистік» материалдық әрі мәртебелік ниеттерді заңдастыру арқылы жою;</li> <li>– студенттерге табыс пен өмірлік әл-ауқаттың жеке критерийлерін (қандай өмір сүргісі келетіндерін) түсінуге көмектесу;</li> <li>– колледжді қаржылық тәуелсіздік пен кәсіби өсуге апаратын дағдыларды дамытатын ресурстық алаң және «жаттығу залы» ретінде көрсету;</li> <li>– стратегиялық ойлау, саналы тандау жасау және өзін-өзі таныстыру дағдыларын ойын түрінде дамыту;</li> <li>– жеке пайда мен болашақ мүмкіндіктерді түсіну арқылы оқуға деген ішкі ынтаны күшейту.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                   | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Ашығын айтайық» кіріспе интерактивті провокациясы</b> | 7 мин | Педагог-психолог сабақтың бағытын айқындап, ресми стильден арылтады және әңгімені ақша, бостандық, мәртебе мен тәуелсіздік сияқты жеке амбициялар жайлы шынайы талқылауға ауыстырады. Студенттер әлеуметтік күтілетін жауаптардан аулақ болып, өздерінің нақты өмірлік мақсаттарын талқылауға кіріседі. | <i>Сізді қайта көргеніме қуаныштымын! Бүгінгі сабағымыз ресми шеңберден тыс, «дұрыс» немесе «бұрыс» жауаптарсыз өтеді. Шынайы сөйлесейікші, адамдар не үшін оқып, не үшін жұмыс істейді? Жоғарыдан келетін әдемі сөздерді алып тастасақ, бәріміз дерлік бір нәрсені қалаймыз: жақсы өмір сүруді, ақшаны, бостандықты және өз тағдырымызды өзіміз шешуді. Бұл - мүлдем қалыпты нәрсе. Бүгін біз</i> |

|                              |        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |        |                                                                                                                                                                                                                                | <p>колледжге «міндетті нәрсе» ретінде емес, сіздерді өз мақсаттарыңызға, яғни жеке табыстарыңызға жетелейтін құрал ретінде қарастырамыз.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| «Өмірлік ресурстар аукционы» | 13 мин | <p>Студенттерге шартты капитал беріледі және олар өмірлік құндылықтарды (бостандық, табыс, мәртебе, тәуелсіздік, мойындалу) «сатып алады». Сауда-саттықтан кейін әрқайсысының жеке басымдықтары мен ынта жүйесі талданады.</p> | <p>Бірінші лот - қаржылық тәуелсіздік: ақшаңызды неге жұмсайтыныңызды өзіңіз шешіп, ешкімге тәуелді болмауыңыз. Бастапқы баға... кім артық береді? Керемет! Сатылды! Екінші лот - өмір салтын таңдау еркіндігі: жұмыс кестесі, қоршаған орта, тұратын жеріңіз. Кім осыған қаражат салуға дайын? Сатып алғандарыңызға қараңыздаршы. Әрқайсыңыздың қалаған өмірлеріңіздің жеке картасы қалыптасты. Ендігі маңызды сұрақ - бұл ойын болып қалмай, шындыққа айналуы үшін сізге қандай дағдылар қажет?</p> |
| «Маған осы жұпты сат»        | 15 мин | <p>Студенттер топтарда оқу пәндерін болашақ мансап, бизнес және өмір үшін пайдалы дағдыларға «қайта орап» (бейімдеп) шығады.</p>                                                                                               | <p>Сендердің міндеттерің - пән туралы жай ғана айтып беру емес, оны маған болашақ табыстың құралы ретінде «сату». Өздеріңді «Уолл-стрит» деңгейіндегі маркетинг ретінде елестетіңдер. Бұл пән неге ақша, мәртебе немесе мүмкіндік әкеле алады? Мені көндіріп көріңдер: болашақ табысты адамға бұл пәнді білу не үшін керек? Ол осы білім арқылы қайдан ақша табады? Бұл - ойлаудың мүлдем басқа деңгейі.</p>                                                                                          |

|                                                                      |              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |              |                                                                                                                                                                        | <p>Сендер жүйенің құрбаны емессіңдер, сендер одан пайда таба алатын адамсыңдар.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>«Кәсіби пайданың рентгені»</b></p>                             | <p>7 мин</p> | <p>Студенттер оқу жағдайларын болашақтағы мүмкіндіктер, пайда және дағдылар тіліне ойша «аударарды». Ағымдағы оқу іс-әрекеттеріне деген көзқарас қайта бағаланады.</p> | <p>Елестетіңіздерші, біз қазір көзімізге мәселелерді емес, тек мүмкіндіктерді көрсететін сиқырлы «рентген-көзілдіріктерді» кидік. Қазір сабақта отырып, сіздер тек пәнді оқып жатқан жоқсыздар, шынымен неге жаттығып жатырсыздар? Келіссөз жүргізу қабілеті, стреске төзімділік, тәртіп, талаптармен жұмыс істеу дағдысы... Әрбір сабақ - бұл жай ғана міндет емес, адамдар кейін ақша төлеп үйренетін дағдылардың тегін жаттығыуы. Тек мәселе мынада: сіздер мұны байқап жүрсіздер ме?</p> |
| <p><b>Рефлексия және «Менің жеке ресурсым» атты үй челленджі</b></p> | <p>3 мин</p> | <p>Сабақтың қорытындысы: жеке инсайттарды бекіту және оқытудың мәнін бақылау мен талдау арқылы нақты оқу қызметіне көшіру.</p>                                         | <p>Бүгін біз оқуға басқа қырынан - «керек» деген ұғым арқылы емес, «бұл маған не үшін керек?» деген сұрақ арқылы қарадық. Сендердің міндеттерің - кез келген қарапайым сабақтан болашақтарыңа қызмет ететін кем дегенде бір дағдыны табу. Баға үшін емес - өз өмірлерің үшін. Оны өз күнделіктеріңе жазып қойыңдар: бүгін қандай дағдыны өзіңе «алып қалдың»? Бұл - сендердің өсулеріңе арналған жеке ресурстарың.</p>                                                                       |

### № 3 сабақ. Тақырыбы: «Мамандық -іргетас ретінде»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Колледждегі оқыту мен нақты өмір арасындағы практикалық байланысты «soft skills» (икемді дағдылар) тұжырымдамасы арқылы көрсету; оқу процесінде қалыптасатын әмбебап құзыреттіліктердің мамандыққа қарамастан, кез келген кәсіби және өмірлік салада табысқа жетудің негізгі ресурсы екенін студенттерге түсіндіру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– студенттерді «soft skills» ұғымымен таныстыру және олардың табыс деңгейіне, мансаптық өсуге және әлеуметтік жетістіктерге тигізетін шешуші рөлін көрсету;</li> <li>– күнделікті студенттік іс-әрекеттердің (оқу, дедлайндар, жанжалдар, көпшілік алдында сөйлеу) икемді дағдыларды қалай қалыптастыратынын ойын түрінде және жұптық форматта зерттеу;</li> <li>– колледжді жеке және кәсіби дамудың әмбебап платформасы ретінде қабылдауды қалыптастыра отырып, «мамандықты дұрыс таңдамадым» деген алаңдаушылық пен күмәнді азайту;</li> <li>– командалық өзара іс-қимыл, креативті ойлау, өзін-өзі таныстыру және өз тәжірибесін талдау дағдыларын дамыту;</li> <li>– оқу процесіне жай ғана міндеттеме ретінде емес, болашақ табыстың ресурсы ретінде саналы көзқарасты қалыптастыру.</li> </ul> |

### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                                                    | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Интерактивті бастал: «Стив Джобс эффектісі: блогер болғым келсе, неге оқуым керек?»</b> | 7 мин | Педагог-психолог студенттер арасында жиі кездесетін «мен дұрыс емес мамандықта оқып жатырмын ба?» деген күмәнның екінші курсқа тән психологиялық дағдарыс екенін алға тартады. Стив Джобстың каллиграфия сабақтары туралы танымал мысалы арқылы, колледж білімі тек мамандыққа емес, болашақта кез келген бағытта табысқа жетуге көмектесетін икемді дағдыларға (soft skills) негіз болатыны түсіндіріледі. | <i>Сәлем, команда! Бүгін біз ойлау жүйемізді жаңартатын күн. Ашығын айтайықшы: екінші курста көбіңізде «бұл менің жолым емес пе?» деген ой пайда болады. Осы сәтте уақытыңды зая кетіріп жатқандай сезінесің. Бірақ бұл - жай ғана елес. Шын мәнінде, сендер қазір тек мамандық қана емес, «суперкүштер» жинақтап жатырсыңдар, яғни soft skills. Мәселен, Стив Джобс</i> |

|                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |        | <p>Нәтижесінде, студенттер білім алуға «міндетті жүктеме» деп емес, «өзін дамытудың тиімді құралы» деп қарауға көшеді.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>колледжді тастап кетсе де, кейін каллиграфия сабақтарында алған білімі оған Macintosh-тың әдемі қаріптерін ойлап табуға көмектесті. Кездейсоқ болып көрінген нәрселер болашақта сендердің басты артықшылықтарыңа айналады. Колледж - жай ғана оқу орны емес, бұл болашақта қымбат бағаланатын дағдыларды тегін шыңдайтын тренажер.</p>                                                                                                     |
| <p><b>Жұптық жаттығу: «Мародерлер: колледжден дағдыларды тонау»</b></p> | 20 мин | <p>Студенттер жұптасып жұмыс істейді. Әр жұпқа бір soft skill (келіссөздер жүргізу, стреске төзімділік, өзін-өзі таныстыру, ақпаратты талдау) және студенттік өмірден алынған нақты жағдаят (дедлайндар, тақта алдында жауап беру, жанжалдар, емтихандар) жазылған карточка беріледі. Тапсырма - берілген жағдаятта сол дағдының қалай шыңдалатынын және оның шынайы өмірде (жұмыс, бизнес, жобалар) қалай қолданылатынын көрсететін «нұсқаулық» жасау.</p> | <p>Қазір біз «дағды мародерлері» режимін қосамыз. Сіздердің міндеттеріңіз - колледж өміріндегі жағдайды жай ғана өткере салу емес, сол сәтте қандай жасырын soft skill шыңдап жатқаныңызды түсіну. Ең бастысы - бұл дағдыны кейін еңбек нарығында немесе бизнеске қалай «сататыныңызды» анықтау. Мәселен, тақта алдында жауап беру - бұл стресс емес, бұл салқынқанды аудитория алдында өзін-өзі таныстыру жаттығуы. Немесе дедлайн - бұл</p> |

|                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>дүрбелең емес, бұл дағдарысты басқару дағдысын дамыту. Сіздерде 5 минут бар. Қиялымыз бен бизнес-ойлау қабілетімізді іске қосамыз. Тамаша! Мына жазғандарыңыз - нағыз ірі компаниялардың тілі. Сіздер жай ғана студент емессіздер, сіздер болашақ басшылар мен мамандарға тән дағдыларды шыңдап жатқан жандарсыздар.</p>                                                                                                                                                         |
| <p><b>«Жұмыс беруші тіліне аудармашы» тренажері</b></p> | 13 мин | <p>Студенттер үйреншікті студенттік жағдайлар мен «бейресми әрекеттерді» (сабақтан қалу, көшіру, келіссөздер, дедлайндар) түйіндемеге арналған кәсіби бизнес-тілге аударады. Бұл жаттығу өзін-өзі таныстыру дағдысын қалыптастыруға және алған тәжірибені құзыреттілік ретінде қайта бағалауға мүмкіндік береді.</p> | <p>Ал енді ересек адамдардың маңызды дағдысы - өз өміріңді жұмыс берушінің тіліне аудару білу. Өйткені «старостамен келісіп қойдым» және «менде GR-қарым-қатынас дағдылары бар» деген сөздер - мағынасы бір болғанымен, естілуі мүлдем бөлек. Ендеше, байқап көрейік: мен жағдаятты айтамын, ал сіздер оны ақша төлейтіндей етіп, кәсіби тілге аударып көріңіздер.</p> <p>Соңғы күні тапсырдың ба? Бұл - хаос емес, бұл стресске төзімділік және қатаң дедлайн жағдайында жұмыс</p> |

|                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                          | істей алу. 10 минутта ақша жинап үлгердің бе? Бұл - жай ғана ақша жинау емес, бұл краудфандинг және ресурстарды басқару. Байқадыңыздар ма, қалай өзгеретінін? Сіздер енді жай ғана студент емессіздер - сіздер өз тәжірибелеріңізді кәсіби тілмен сипаттай алатын мамандарсыздар. |
| <b>Рефлексия<br/>«Инвентаризация<br/>soft skills»</b> | 5 мин | Сабақты қорытындылау. Күнделікті студенттік өмір -«soft skills» дағдыларын дамытудың қайнар көзі деген идеяны бекіту. Үй тапсырмасы - икемді дағдылар байқалған жағдайларды тіркеп отыру және олардың құндылығын сезіну. | Бүгін біз колледжге жай ғана оқу орны емес, дағдыларды шыңдайтын «тренажер залы» ретінде қарадық. Әрбір жанжал, дедлайн немесе тақта алдындағы жауап -бұл мәселе емес, болашақ табыстарыңызға арналған жаттығу. Ендігі міндеттеріңіз - осының бәрін байқай бастау.                |

#### №4 сабақ. Тақырыбы: «Жобаларды іске қосу»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Жобалық оқытуды (Project-Based Learning - PBL) іске қосу; екінші курс студенттерін командаларға бөлу және жеке өмірлік құндылықтарды (байлық, отбасы, ішкі үйлесімділік) колледж пәндерінің кәсіби құралдарымен ұштастыратын әмбебап жобалық тапсырмаларды беру.                          |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- командалық өзара іс-қимыл, рөлдерді бөлу және топтық көшбасшылық дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>- кәсіби құзыреттердің (тіпті базалық деңгейдегі) әртүрлі өмірлік сценарийлер үшін қалай іргетас бола алатынын іс жүзінде көрсету;</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- шығармашылық ойлауды және студенттердің субъектілік ұстанымын белсендіру («Мен мамандығымды өзімнің идеалды өмірімді құру үшін ресурс ретінде пайдаланамын»);</p> <p>- ойын түріндегі және қауіпсіз жұмыс форматы арқылы жобалық қызметке деген алаңдаушылық пен қарсылықты төмендету.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                        | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Өмірді жобалаймыз, рефератты емес» интерактивті бастау</b> | 5 мин | Педагог-психолог PBL форматын енгізеді, рефераттардың орнына студенттер өздерінің болашақ өмірін мамандық пен дағдылар арқылы жобалайтынын түсіндіреді. Әркімнің табысқа жету туралы өз түсінігі (ақша, еркіндік, отбасы, тыныштық) бар екеніне және колледж кез келген сценарийге қол жеткізудің құралы болып табылатынына баса назар аударылады. | <i>Сәлем, команда! Бүгін біз бағдарламаның ортасына жеттік және ең қызықты кезең - PBL жобасын бастаймыз. Ешкім тыңдамайтын жалықтырғыш рефераттар мен презентацияларды ұмытыңыздар. Біз өздеріңіздің болашақтарыңыз жайлы, яғни шынайы өмірде қалай өмір сүргілеріңіз келетіні туралы жобалар жасаймыз. Әркімнің табыс өлшемі әртүрлі: біреуге миллиондар мен мәртебе керек, біреуге - отбасы мен жайлылық, ал біреуге - еркіндік пен саяхат. Ең маңыздысы – таңдаған мамандықтарыңыз осы сценарийлердің кез келгеніне алып келе алады. Бүгін біз командаларға бөлінеміз және оның іс жүзінде қалай жұмыс істейтінін дәлелдейміз. Дайынсыздар ма?</i> |
| <b>«Мен корпорациясы» командаларына бөліну</b>                 | 7 мин | Топ 3 командаға бөлінеді. Команда ішіндегі рөлдер бөлінеді: CEO (бас директор), СМО (маркетинг                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Керемет, командалар жасақталды! Енді бізге нағыз корпорациядағыдай құрылым қажет. Рөлдерді бөліп алыңыздар:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                           | жөніндегі директор), CFO (қаржы директоры), HR (адам ресурстары жөніндегі маман). Әр рөлдің нақты бизнестегі функциялары (көшбасшылық, аналитика, креатив, командалық ахуал) талқыланады.                                                             | CEO - команданы басқарады және жобаны таныстырады; СМО- креатив пен идеяларға жауап береді; CFO - ақша мен шынайылық туралы ыңғайсыз сұрақтар қояды; HR- барлық қатысушылардың көңіл-күйі мен белсенділігін бақылайды. Бастайық!                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Кейстер бойынша миға шабуыл</b>            | 25 мин                    | Командалар 3 түрлі өмірлік жобаны («Магнат», «Опора», «Дзен») алады. Міндет - колледж мамандығы таңдалған өмірлік мақсатқа жетудің құралына айналатын жоба ойлап табу. Педагог-психолог командалар арасында жүріп, идеяларды толықтыруға көмектеседі. | Капитандар, кейстеріңізді алыңыздар. Мұқият қараңыздар - бұл жай ғана тапсырма емес, бұл болашақ өмірлеріңіздің модельдері. Креативті барыңша қосыңыздар. Сіздердің міндеттеріңіз - мамандықтарыңыз бен жеке мақсаттарыңызды: ақша, отбасы немесе еркіндікті ұштастыратын жоба ойлап табу. Мен командалар арасында жүріп, идеяларыңызды толықтыруға көмектесемін. Ең бастысы - үш нәрсе: жобаның атауы, идея және колледждегі қандай дағдыларды қолданатындарыңыз. Бастайық! |
| <b>1-кейс: «Магнат: Байлық архитектурасы»</b> | 25 минуттық кезең аясында | Команда қаржылық табыс, бизнес, мәртебе, стартап және мамандық пен трендтер (блогинг, ЖИ, жеке бренд) арқылы жоғары табысқа жету идеясымен жұмыс істейді.                                                                                             | Мұндағы міндеттеріңіз - мамандықтарыңыз арқылы миллионға қалай жетуге болатынын көрсету. Кім екендеріңіз маңызды емес - аспаз, заңгер немесе бағдарламашы болсаңыздар да. Маңыздысы - мұны бизнес пен трендтерге қалай ыңғайлап («упаковка»)                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                        |                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                           |                                                                                                                                                                                         | ұсына аласыздар. Мысалы, жай ғана дәмхана емес, TikTok және премиум-деңгейдегі кейтерингі бар жеке бренд ретінде көрсету.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>2-кейс: «Тірек: Бизнес-әулет»</b>   | 25 минуттық кезең аясында | Команда тұрақты өмір сүру жобасын әзірлейді: отбасы, тепе-теңдік, жайлы жұмыс, эмоционалдық күйзелістің болмауы. Мамандық өмірдің тұрақты жүйесін құрудың тәсілі ретінде қарастырылады. | Мамандығыңыз тыныш әрі тұрақты өмірдің негізіне қалай айнала алатынын ойланыңыздар. Жұмысты шаршап-шалдығу үшін емес, жүйе құру үшін қалай қолдануға болады? Отбасын, табыс көзін және жақындарыңызға арнайтын уақытты қалай үйлестіресіз? Жұмыс өміріңізді бұзбай, керісінше оны қалай қолдай алады? Осы сұрақтар төңірегінде жобаларыңызды құрыңыздар.                  |
| <b>3-кейс: «Дзен: Еркін радикал»</b>   | 25 минуттық кезең аясында | Команда еркіндік моделін жасайды: қашықтан жұмыс істеу, фриланс, саяхаттар, икемді кесте, менталды денсаулық. Мамандық тәуелсіздік көзіне айналады.                                     | Ал енді кеңсеге тәуелді емес екендеріңізді елестетіп көріңіздер. Сіздер әлемнің кез келген нүктесінен жұмыс істей аласыздар. Мамандықтарыңыз қалай қашықтан, икемді және еркін форматқа ауыса алады? Өз ырғақтарыңызбен өмір сүру және бастықтарға тәуелді болмау үшін сіздерге қандай дағдылар қажет? Осы еркіндік моделін қалай құруға болатынын ойластырып көріңіздер. |
| <b>Жобаларды алғашқы қорғау кезеңі</b> | 5 мин                     | Командалар өз идеяларын питч қысқаша питч (жоба атауы + мәні + бағыты) форматында ұсынады. Жобалық идеялардың                                                                           | Бірінші питчинг уақыты! Әрқайсысына тура 1 минуттан. CEO, өз идеяларыңызды айтыңыздар. Тамаша! 1-команда - бизнес пен блог жүргізуге, 2-команда - еркіндік пен                                                                                                                                                                                                            |

|                                     |       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |       | алғашқы тіркелуі жүзеге асырылады.                                                                                                                                                                         | қашықтан жұмыс істеуге, 3-команда - отбасылық тұрақты жүйеге бағыт алды. Өте мықты бағыттар!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Рефлексия және үй тапсырмасы</b> | 3 мин | Сабақтың қорытындысы: мамандық - өмір сүру құралы ретінде. Үй тапсырмасы: Командалық чат ашып, презентацияны әзірлеуді бастау (5 слайд). Келесі кезеңге шақырылған сарапшылармен кездесуге дайындық жасау. | Бүгін сіздер маңызды қадам жасадыңыздар: мамандыққа жасай ғана міндет емес, өз өмірлеріңіздің құралы ретінде қарауды бастадыңыздар.<br><br>Үй тапсырмасы: Командалық чат ашып, жобаларыңызды презентация форматына жинақтай бастаңыздар (5 слайд). Келесі сабаққа нақты сала мамандары қонақ ретінде келеді, сол кезде сіздер өз идеяларыңызды оларға көрсете аласыздар.<br><br>Сіздер бүгін болашақты жасаушылар ретінде көріндіңіздер. Келесі кездескенше! |

### №5 сабақ. Тақырыбы: «Кәсіби пікірталас»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Екінші курс студенттерінің таңдаған мамандығының барлық аспектілерін (артықшылықтарын, кемшіліктерін, жасырын мүмкіндіктері мен қиындықтарын) өзгермелі қазіргі заман жағдайында талдауы және сыни тұрғыдан пайымдауы; көпшілік алдында сөйлеу кезінде дәлелдеу, сыни тұрғыдан ойлау және стресске төзімділік дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                              |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– болашақ мамандық туралы идеалдандырылған немесе, керісінше, тым пессимистік түсініктерді жою;</li> <li>– студенттерді мамандық ішіндегі жасырын мансаптық мүмкіндіктер мен балама даму жолдарын көруге үйрету;</li> <li>– көпшілік алдында сөйлеу, қарсы пікірлермен жұмыс істеу және стрестік жағдайда жылдам қарсы уәж айту дағдыларын шыңдау;</li> <li>– командалық өзара іс-қимыл мен ұжымдық дәлелдемелерді іздеу дағдыларын дамыту;</li> </ul> |

– жарыс форматында әзіл, серпін және психологиялық қауіпсіздік ахуалын сақтау.

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                   | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе нұсқаулық және «Мағыналар рингі» ережелері</b> | 7 мин | Педагог-психолог топпен амандасып, сабақтың форматын зияткерлік-ойын «рингі» ретінде түсіндіреді. Студенттер екі командаға бөлінеді: «Оптимистер (Мамандық адвокаттары)» және «Скептиктер (Реалистер/Сыншылар)». Ережелер белгіленеді: өзара құрмет, уәждер (аргументтер) арқылы жұмыс істеу, жеке тұлғаға көшпеу (арнамысқа тимеу). Дебат ортасында командадан тек бір спикер ғана сөз сөйлейді, қалғандары - ми шабуылы штабы. | <i>Сәлеметсіздер ме, сөз шеберлері мен шешендер! Бүгін бізде «Мағыналар рингі» - мамандыққа ешқандай боямасыз және байбаламсыз қарайтын кәсіби дебат өтпек. Біз сіздердің мамандықтарыңызды: оның күшті жақтарын, әлсіз тұстарын, жасырын мүмкіндіктері мен астыртын кедергілерін ашық талқылаймыз. Екі командаға бөлінеміз: «Оптимистер» мамандықты қорғап, оның келешегін, табысын, дағдылары мен мүмкіндіктерін көрсетеді. «Скептиктер» - сыни ойлауды қосып, нақты қиындықтарды: күнделікті бірсарынды жұмысты, кәсіби күйзелісті, бастапқы кедергілер мен нарық тәуекелдерін іздейді. Ринг ортасында - командадан тек бір ғана спикер болады. Қалғандарыңыз – уәждер дайындап, өз батырларыңызды қолдайтын ми шабуылы штабысыздар. Сіздердің міндеттеріңіз</i> |

|                                                                             |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - қалайда жеңіске жету емес, мамандықтың шынайы бейнесін көру. Дайынсыздар ма?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Командалық шабуыл «Уәждерді қуаттау» (немесе «Аргументтер жаттығуы»)</b> | 13 мин | Командалар өз позицияларын алады және уәждерін дайындайды. «Оптимистер» мамандықтың артықшылықтарын, мансаптық келешегін, жасырын мүмкіндіктері мен қаржылық сценарийлерін жинақтайды. «Скептиктер» мамандықтың кемшіліктерін, тәуекелдерін, кәсіби күйзелісті, төменгі бастапқы деңгейді, автоматтандыру мен ЖИ-дің (жасанды интеллектің) әсерін белгілеп жазады. Командалар өз спикерлерін таңдайды. | Сонымен, сол жақтағы команда- «Оптимистер». Сіздердің міндеттеріңіз -таңдаған мамандықтарыңыздың үлкен мүмкіндіктер, ақша, байланыстар мен даму сыйлайтынын дәлелдеу. Оң жақтағы команда - «Скептиктер». Сіздердің міндеттеріңіз - тәуекелдерді ашық талқылау: күнделікті бірсарынды жұмыс қайда, төменгі бастапқы деңгей қайда, мамандыққа кірудің қиындығы неде және шынайы өмірде не нәрсе дұрыс болмай кетуі мүмкін екенін көрсету. Сіздерде уәждерді дайындауға және басты спикерді - рингке шығып, команданың позициясын қорғайтын адамды таңдауға уақыт бар. Жылдам жұмыс істеңіздер, сыни және креативті ойлауды қосыңыздар. |
| <b>«Мағыналар рингі» үлкен дебаты (негізгі кезең)</b>                       | 17 мин | Ортаға командалардан екі спикер шығады. Дебат үш кезеңнен тұрады: 1) позицияны таныстыру, 2) айқас сұрақтар, 3) қорытынды сөз. Командалар өз спикерлеріне сыбырлап көмектесе алады. Педагог-психолог уақыт                                                                                                                                                                                             | Спикерлерді рингтің ортасына шығуды сұраймын. Есіңізге сала кетейін: біз адамдармен емес, идеялармен тартысамыз. 1-раунд - позицияны таныстыру. Оптимистер, сіздердің уақыттарыңыз басталды. Енді Скептиктер, сіздердің                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |       | пен форматтың сақталуын қадағалайды.                                                                                                                                                                                                                                                           | жауаптарыңыз. 2-раунд - айқас сұрақтар. Ыңғайсыз, өткір, бірақ әдепті сұрақтар қоямыз. Командалар өз спикерлеріне сыбырлап көмектесе алады. 3-раунд - қорытынды сөз. Неліктен сіздердің позицияларыңыз заманауи мамандықтар әлемінде ең шынайы әрі пайдалы болып есептеледі? Уақыт кетті                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Талдамдық ымыраласу «Мағыналар синтезі»</b> | 5 мин | Педагог-психолог дебатты тоқтатып, қатысушыларға алғыс айтады және тартысты талдамдық тұрғыдан пайымдау арнасына бұрады. Екі позицияның да құндылығы туралы қорытынды қалыптасады: мамандық тәуекелдері - саналылық (қырағылық) аймағы, ал артықшылықтары - даму аймағы ретінде қарастырылады. | <b>Тоқта! Дебатқа қатысушыларымызға шапалақ ұрайық - бұл өте мықты болды. Енді ең маңыздысы: екі позицияны бір бейнеге біріктіреміз.</b><br><b>Скептиктер</b> бізге мамандықтың тәуекелдерін көрсетті - бұл одан бас тартуға себеп емес, бұл сіздердің қиындықтар, кәсіби күйзеліс пен шектеулер қайда екенін көрсететін шынайылық карталарыңыз.<br><b>Оптимистер</b> мүмкіндіктерді көрсетті - бұл сіздердің өсу, табыс табу және даму нүктелеріңіз. Мықты маман - тек жақсы жағына немесе тек жаман жағына ғана сенетін адам емес. Бұл - екі жағын да көріп, оларға бейімделе алатын адам. |
| <b>Рефлексия және үй тапсырмасы</b>            | 3 мин | Сабакты қорытындылау. Жазбаша рефлексия арқылы студенттердің                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Рингтен кейін өзіңізді қалай сезініп тұрсыз? Қайсысы қиынырақ болды - мамандықты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |  |                                             |                               |
|--|--|---------------------------------------------|-------------------------------|
|  |  | мамандық туралы жеке қорытындыларын бекіту. | қорғау ма, әлде оны сынау ма? |
|--|--|---------------------------------------------|-------------------------------|

## № 6 сабақ. Тақырыбы: «Тәжірибесі бар мамандармен диалог»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Шақырылған нақты бизнес өкілдерімен өзара әрекет ету арқылы студенттердің жеке өмірлік мақсаттары мен кәсіби даярлығы тоғысында әзірленген жобалық үлгілерін (PBL) қорғауды ұйымдастыру; студенттерде мансаптық траекториялар мен колледжде алып жатқан мамандығын қолдану мүмкіндіктеріне шынайы, икемді және саналы көзқарас қалыптастыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Міндеттері:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– студенттерге өздерінің командалық жобаларын бизнес-ортаның нақты жағдайларына жақындатылған форматта таныстыруға және қорғауға мүмкіндік беру;</li> <li>– сыртқы аудитория алдында көпшілікке өзін-өзі таныстыру, уәж келтіру және идеяларды «питчингтеу» дағдыларын дамыту;</li> <li>– студенттерде бағалау қысымысыз, идеяларды дамыту мен жетілдіруге баса назар аудара отырып, тәжірибеші мамандардан сарапшылық кері байланыс алу тәжірибесін қалыптастыру;</li> <li>– заманауи кәсіби дамудың үлгісі ретінде шақырылған қонақтың мансаптық икемділік бойынша нақты тәжірибесін көрсету;</li> <li>– «сыртқы еңбек нарығынан» және кәсіби қауымдастықпен өзара әрекет етуден қорқу сезімін төмендету;</li> <li>– оқу дағдылары, soft skills және нақты мансаптық нәтижелер арасындағы байланысты көрсету арқылы алынып жатқан білімнің құндылығын нығайту;</li> <li>– студенттердің өз идеяларына деген сенімділігін, бастамашылығын және жобаларды нақты нақты жағдайларына бейімдеу қабілетін дамыту.</li> </ul> |

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                          | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                           | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе және шақырылған қонақты таныстыру</b> | 5 мин | Педагог-психолог екінші курс студенттерін қарсы алып, кездесудің бейресми әрі динамикалық ахуалын қалыптастырады. Жиын форматы «PBL студенттік жобаларының краш-тесті» ретінде жарияланады. | <p>Сәлем, команда! Бүгін бізде бағдарламамыздың ең маңызды кезеңдерінің бірі - топпен жасаған жобаларыңыздың краш-тесті.</p> <p>Ең бастысы - сіздерді комиссия немесе емтихан алушы емес, нақты бизнестен келген практик бағалайды.</p> |

|                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |        | <p>Шақырылған қонақ таныстырылады - ол кәсіпкер, сала сарапшысы немесе икемді кәсіби мансап құра алған табысты түлек. Қонақтың басты мақсаты - бағалау емес, студенттерге практикалық кері байланыс беру және олардың идеяларының өміршеңдігін талдау екені атап өтіледі.</p>                                                                                                                                                                              | <p><i>Таныс болыңыздар, бізде қонақта [Аты-жөні] - [кәсіпкер / сала сарапшысы / жоғары деңгейлі маман]. Оның бүгінгі міндеті - баға қою немесе жай ғана сын айту емес, сіздердің идеяларыңызға нарық көзімен қарау: қайсысы шынайы түрде «жарылып кетуі» мүмкін, нені күшейту керек және идеяларыңызды қалай ақшаға, тұрақтылыққа немесе еркіндікке айналдыруға болатынын көрсету. Қонағымызды қошеметпен қарсы алайық!</i></p>                                                                                               |
| <p><b>Жобаларды қорғау: «Инвесторға питчинг»</b></p> | 20 мин | <p>Командалар кезекпен презентацияға шығады. Әр командада өздерінің PBL жобасын таныстыру үшін 3 минуттық «лифттегі питч» (қысқаша таныстырылым) уақыты бар: 1-команда («Магнат» - табыс пен мәртебе), 2-команда («Опора» - тұрақтылық пен отбасы), 3-команда («Дзен» - бостандық пен қашықтан жұмыс істеу). Әр сөзден кейін шақырылған қонақ 2-3 минут бойы сарапшылық кері байланыс береді: күшті жақтары, шынайылығы, даму нүктелері мен ұсыныстар.</p> | <p><i>Ережелер нағыз бизнестегідей қарапайым әрі қатал: әр команданың өз идеясын «сату» және таңдаған мамандықтары мақсатқа жетудің құралы екенін көрсету үшін 3 минут уақыты бар. Сахнаға 1-команда шақырылады. CEO - харизмаңды қос, команда - кадр сыртында қолдау көрсетіңдер. Уақыт кетті! (Сөзден кейін) Керемет питч! [Қонақтың есімі], сөз кезегін сізге беремін. Бұл идеяны тәжірибе тұрғысынан қалай бағалайсыз? Жоба нағыз бизнеске айналуы үшін нені күшейтуге болады? Енді сахнаға 2-команда шақырылады.</i></p> |

|                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Сіздердің міндеттеріңіз - мамандық арқылы тұрақтылық пен отбасылық үлгіні қалай құруға болатынын көрсету. Уақыт кетті! (Сөзден кейін) Рақмет! [Қонақтың есімі], сіздің көзқарасыңыз қалай? Бұл нақты экономикада қаншалықты өміршең? Және қорытынды қорғау - «Дзен» жобасымен 3-команда! Кеттік!</p>                                                                                                                                                                                                                              |
| «Икемді мансап туралы бар шындық» атты ашық диалог | 15 мин | <p>Қонақпен тікелей сұхбат форматына көшу. Шынайы мансап жолы, бағыттарды өзгерту, алғашқы табыс, қателіктер және бейімделу қажеттілігі талқыланады.</p> <p>Студенттер ақша, мансапты бастау, сәтсіздіктер, мамандықты ауыстыру және кәсіби күйзеліс туралы сұрақтар қояды. Еңбек нарығы туралы шынайы түсінік қалыптасады.</p> | <p>Жобалар қорғалды, енді ең шынайы бөлімге - ашық диалогқа көшеміз. [Қонақтың есімі], келіңіз, «табыстың жылтыр бейнесін» ысырып қояйықшы. Шыныңызды айтыңызшы: сіз дипломдағы мамандығыңыз бойынша жұмыс істейсіз бе? Бағытты шұғыл түрде өзгертуге тура келген сәттер болды ма? Жастар, қазір сіздер үшін кез келген сұрақты қоюдың сәті туып тұр: ақша, қателіктер, сәтсіздіктер, алғашқы қадамдар, клиенттер, қорқыныштар мен кәсіби күйзеліс туралы сұраңыздар. Бұл оқулықтарда жазылмаған - ал мұнда шынайы тәжірибе бар.</p> |
| Қорытындылау және «Инсайт-сессия»                  | 3 мин  | <p>Педагог-психолог пен қонақ кездесуді қорытындылайды.</p> <p>Негізгі тұжырым бекітіледі: мансап - бұл өзгермейтін сценарий емес, икемді жүйе. Soft</p>                                                                                                                                                                        | <p>Кездесуіміз өз мәресіне таяп қалды. [Қонақтың есімі], шынайы әрі практикалық талдауыңыз үшін сізге мың алғыс! Бүгінгі күннің басты түйіні:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|           |       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |       | skills, бейімделгіштік және колледж мүмкіндіктерін ресурс ретінде пайдалана білудің маңыздылығы ерекше атап өтіледі. | мамандық - бұл қатып қалған шеңбер емес, икемді құрал. Бейімделе алатын, ортаның мүмкіндіктерін пайдалана білетін және өзінің soft skills дамытатын адам жеңіске жетеді. Ақша, тұрақтылық немесе бостандық туралы идеяларыңызға құр қиял емес, жоба ретінде қарасаңыз, олардың мүлдем шынайы екеніне көз жеткіздіңіздер. |
| Рефлексия | 2 мин | Кездесуден кейінгі сезімдер мен мағыналық түйіндерді қысқаша бекіту.                                                 | Кездесуден кейін қандай ойлармен кетіп бара жатсыздар, бөлісе аласыздар ма? Қонақтың сөздерінде немесе командалардың жобаларында сіздерге ең қатты әсер еткені, ой сап, ерекше баурап алғаны не болды?                                                                                                                   |

## № 7 сабақ. Тақырыбы: «Өзіне сенімділік және Lifelong Learning»

| Бөлім       | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мақсаты     | Екінші курс студенттерінде үздіксіз білім алу (Lifelong Learning) тұжырымдамасын жеке сенімділіктің, кәсіби икемділіктің және қазіргі еңбек нарығында сұранысқа ие болудың негізгі факторы ретінде қалыптастыру; өзгерістерге бейімделу қабілетін дамыту, оқу барысында кездесетін қиындықтарды еңсеру және өзінің білім беру және өмірлік траекториясын дербес басқару дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Міндеттері: | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Диплом алғаннан кейін оқудың аяқталатыны туралы мифті жоққа шығару және оқуды бүкіл өмір бойы жалғасатын үздіксіз процесс ретінде түсінуді қалыптастыру;</li> <li>– Студенттерді «оқи білу» алгоритмімен және шаршау мен шамадан тыс жүктемесіз жаңа дағдыларды тез меңгерудің практикалық стратегияларымен таныстыру;</li> <li>– Жаңа ақпаратты, белгісіз жағдайларды және өзгермелі шарттарды игере алу қабілетін сезіну арқылы студенттердің ішкі сенімділігін дамыту;</li> <li>– Студенттерде өзінің білім беру және кәсіби траекториясының авторы ретіндегі белсенді әрі жауапты ұстанымды қалыптастыру;</li> </ul> |

- Өзіндік оқуға, өзін-өзі дамытуға және кәсіби құзыреттерді үнемі жаңартып отыруға ынтаны дамыту;
- Ойлау икемділігіне, бейімделгіштікке және болашақтағы кәсіби өзгерістерге дайын болуға бағытталған ұстанымды қалыптастыру.

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                                                                                                                                 | Уақыт | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Кіріспе<br/>интерактив:<br/>«Nokia мен<br/>iPhone<br/>бағдарламалық<br/>жүйесі: неге<br/>диплом<br/>тұрақтылықтың<br/>кепілі болудан<br/>қалды?»</b> | 7 мин | Педагог-психолог топ қатысушыларымен амандасып, сабақтың негізгі идеясын - Lifelong Learning тұжырымдамасын таныстырады. Көрнекі метафора арқылы білім берудің ескірген үлгілері мен қазіргі заманда білімді үнемі жаңартып отыру қажеттілігі салыстырылады. Қазіргі қоғамда бір рет білім алып қана қойған емес, үздіксіз үйреніп, өзгерістерге бейімделе алатын адамдардың табысқа жететіні талқыланады. | <i>Сәлеметсіздер ме, команда!<br/>Отырыңыздар. Бүгін біз ХХІ ғасырдың ең маңызды дағдыларының бірі - өмір бойы білім алу қабілеті туралы әңгімелесеміз. Бұл ұғым Lifelong Learning - диплом алғаннан кейін де тоқтамайтын үздіксіз білім алу процесі деп аталады.<br/>Nokia 3310 телефоны естеріңізде ме? Ол - сенімді, қарапайым, «бұзылмайтын» аңызға айналған құрылғы еді. Алайда смартфондар дәуірі басталғанда, өзгерістерге бейімделіп, жаңаша үйрене алмаған компания нарықтағы орнын жоғалтты. Еңбек нарығында адамдармен де дәл осындай жағдай орын алуда.<br/>Бұрынғы «бір рет білім алып, өмір бойы тұрақты өмір сүру» моделі бүгінгі күні өзектілігін жоғалтты. Қазіргі заманда тұрақтылық - бір орында қатып қалған білімде емес, жаңа</i> |

|                                                                             |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | жағдайларға тез бейімделіп, үздіксіз үйрене білу қабілетінде. Жаңа дағдыларды меңгеріп, өзгерістерге икемделе алатын адам ғана кез келген жағдайда сұранысқа ие болып қала алады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Интерактивті талдау: «Бұзу коды: күйзеліске түспей қалай оқу керек?»</b> | 13 мин | Педагог-психолог жаңа дағдыларды тез меңгеру механизмін практикалық модель арқылы түсіндіреді: күрделі материалды қарапайым бөліктерге бөлу, «алғашқы 20 сағат» қағидасы, қателесуден қорқу сезімімен жұмыс істеу және ішкі сыншылдықты төмендету. Студенттер оқу процесіне деген қарсылықтың не себептен пайда болатынын және оны шағын қадамдар арқылы қалай жеңуге болатынын талдайды. | Оқудағы ең жиі кездесетін кедергі - көлемнен қорқу және «мен мұны істей алмаймын» деген ішкі сезім. Адам күрделі тақырыпты көрген кезде, ми қорғаныс режимін қосады: «бұл тым қиын» деген сигнал пайда болады, соның салдарынан кейінге қалдыру, қашу және прокрастинация басталады. Кез келген дағдыны меңгерудің қарапайым «бұзу коды» бар: Біріншіден. Күрделі тапсырманы ұсақ бөліктерге бөліңіз. «Мамандықты толық меңгеру» емес, бір ғана шағын дағдыдан бастаңыз. Екіншіден - 20 сағат ережесі. Кез келген дағды шамамен 20 сағаттық практиканың ішінде бастапқы деңгейде түсінікті бола бастайды. Бұл күніне шамамен 40 минуттан бір ай бойы тұрақты жаттығу деген сөз. Үшіншіден - ішкі сыншылдықты алып тастау. Алғашқы әрекеттер әрқашан |

|                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ыңғайсыз және жетілмеген болады. Бұл қателік емес, бұл - оқудың табиғи кезеңі. Сенімділік тәжірибеден кейін қалыптасады, оған дейін емес.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Жұптық практикум: «Бір сағатқа суперқаһарман - басқа адамның дағдысын дамыту»</b> | 17 мин | Студенттер жұппен жұмыс істейді. Әр қатысушы өз өмірлік тәжірибесінен қарапайым бір дағдыны (хобби, лайфхак немесе тұрмыстық біліктілік) серіктесіне үйретеді. Оқыту процесі келесі алгоритм бойынша жүзеге асады: «Бұл не үшін қажет - қандай қадамдардан тұрады - көрсету және қайталау». Осы жаттығу барысында жылдам үйрену және білімді басқаларға тиімді түрде жеткізу тәжірибесі қалыптасады. | Қазір әрқайсыңыз бірегей білім иесі болып отырсыздар. Тіпті өзіңізге «менде ерекше ештеңе жоқ» сияқты көрінсе де, бұл - қате ой. Сіздің міндетіңіз: 3 минут ішінде серіктесіңізге бір қарапайым дағдыны үйрету. Түсіндіріңіз: ол не үшін қажет, қандай қадамдардан тұрады және оны іс жүзінде көрсетіңіз. Серіктестің міндеті - сұрақ қоядан қорықпау, байқап көру және қайталау. Бұл жерде қателесу - қалыпты жағдай, ол оқу процесінің бір бөлігі. (Орындағаннан кейін) Қараңыздар: небәрі бірнеше минут ішінде сіздер жаңа дағдыны меңгердіңіздер. Бұл - Lifelong Learning циклының шағын форматы. Сіздер жаңа тәжірибеге кірдіңіздер, байқап көрдіңіздер, қорықпадыңыздар және үйрендіңіздер. |
| <b>Ойша эксперимент: «2030 жылғы еңбек нарығы: менің В жоспарым»</b>                 | 5 мин  | Студенттер өз мамандықтарының жартылай автоматтандырылатын болашақ сценарийін елестетеді. Олар еңбек нарығындағы                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Елестетіңіз: сіздің мамандығыңыздың едәуір бөлігі автоматтандырылған уақыт келді. Роботтар рутиналық жұмысты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |       | <p>өзгерістерді талқылай отырып, бейімделу стратегияларын қарастырады: рутиналық міндеттердің орнына басқару, креативтілік, қарым-қатынас және адаммен жұмыс істеу бағыттарына ауысу. Бұл жаттығу нәтижесінде қатысушыларда ойлау икемділігі және өзгерістерге дайын болу қабілеті қалыптасады.</p> | <p>адамнан жылдам әрі дәл орындайды. Осындай жағдайда «оқи алатын адам» не істейді? Ол дүрбелеңге түспейді. «Мен өз мамандығымнан айырылдым» деп айтпайды. Ол рөлін өзгертеді. Сіз технологияны құрал ретінде қолдана бастайсыз, ал өзіңіз адамдарға тән құндылықтар басым салаларға өтесіз: қарым-қатынас, креативті ойлау, басқару, шешім қабылдау. Бұл - бейімделгіштік. Өзгерістен қорқу емес, керісінше оны өз пайдасына қолдана білу қабілеті.</p> |
| <b>Рефлексия</b> | 3 мин | <p>Сабақтың қорытындысы. Үздіксіз білім алу идеясын бекіту. Бір апта ішінде жаңа дағдыны өз бетінше шағын көлемде меңгеру арқылы жеке тәжірибе қалыптастыру.</p>                                                                                                                                    | <p>Бүгін біз қазіргі заманның ең маңызды дағдысы - үйрене білу туралы айттық. Бұл жаттау немесе диплом алу туралы емес. Бұл - өз мүмкіндіктеріңді үнемі кеңейтіп отыру қабілеті туралы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                              |

### № 8 сабақ. Тақырыбы: «Жазға арналған чемодан»

| Бөлім              | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мақсаты</b>     | Бағдарламаны студенттерді нақты кәсіби ортаға енгізу арқылы аяқтау; колледжде оқу мен индустрия арасындағы байланысты тұтас түсінуді қалыптастыру; алған дағдыларды бекіту және келесі оқу кезеңі мен кәсіби дамуға өтпес бұрын тұрақты ресурстық күйді қалыптастыру. |
| <b>Міндеттері:</b> | <p>– Студенттерді нақты кәсіби ортаға енгізу және заманауи индустрияның жұмыс істеу процесін көрсету;</p> <p>– Soft skills дағдыларының, икемділіктің және үздіксіз үйренудің тәжірибеде қалай қолданылатынын көрсету;</p>                                            |

- Бағдарламаның бүкіл циклі бойынша алынған тәжірибені қорытындылап, рефлексия жүргізу;
- Жеке дағдылар мен стратегиялар жиынтығы ретінде символикалық «ресурстар чемоданын» қалыптастыру;
- Бағдарламаны жұмсақ түрде аяқтап, оң кәсіби және тұлғалық тәжірибені бекіту.

## САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

| Жаттығу                                               | Уақыт    | Жаттығудың барысы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Педагог-психологтің сөзі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Тест-драйв индустриясы» таныстыру экскурсиясы</b> | 25 минут | Топ кәсіпорынға келеді. Компания өкілі жұмыс аймақтары бойынша интерактивті экскурсия жүргізіп, бизнестің ішкі «асханасын», жұмыс процестерін, командалық жұмысты, демалыс аймақтарын және нақты жобалар кейстерін көрсетеді. Педагог-психолог топты бірге сүйемелдеп, қызметкерлердің нақты ортадағы soft skills дағдыларына, сенімділігіне, қарым-қатынасына және бейімделу қабілетіне жұмсақ түрде назар аудартады. | <b>Кіреберісте.</b><br><i>Сонымен, команда, сәлем! Бүгін біз финалдық кезеңдеміз және көптен күткен «құпия деңгейге» келдік. Біз колледж аудиториясынан шығып, [Компания атауы] орталығына келдік. Назар аударыңыздар: мұнда индустрияда тренд қалыптастырып, нақты нәтиже жасайтын адамдар жұмыс істейді. Бүгінгі экскурсия - сіздердің болашаққа жасалған «тест-драйвтарыңыз». Барлығын бақылаңыздар. Тек көзбен емес, мән-мағынамен де қараңыздар: қызметкерлер қалай сөйлеседі, тапсырмаларды қалай шешеді, ақша мен идеялар туатын кеңістік қалай ұйымдастырылған. Бұл - сіздердің мамандықтарыңыздың шынайы әлемі.</i> |
| <b>«Ішкі асхананың құпиялары» ашық спичі</b>          | 10 минут | Компания өкілі өз кәсіби жолы туралы әңгімелеп, нақты тәжірибеге ерекше назар аударады: икемділіктің маңызы, қарым-қатынас, үйренуге                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Балалар, мен екінші курста оқып жүргенде, мен де пәндердің жартысы ешқашан қажет болмайтын сияқты көрінетін деп ойлайтынмын. Бірақ шынайы өмірде бәрін білетін адам емес, тез үйрене</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                              |          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              |          | <p>дайын болу, қателесуден қорықпау және тез бейімделу қабілеті. Мансаптық өсуде soft skills дағдылары мен бастамашылдықтың рөлі ерекше атап өтіледі.</p> <p>Сұрақ-жауап бөлімі.</p>                                                                                   | <p>алатын, сұрақ қоя білетін, жауапкершілік ала алатын және келіссөз жүргізе алатын адам ұтады. Мұнда тек білім ғана емес, ең бастысы - адам болу маңызды. Яғни, тырысып көруден, қателесуден және қайта әрекет етуден қорықпайтын адам. Сіздердің мамандықтарыңыз - бұл кілт. Бірақ сол кілтпен қаншалықты алыс есіктерді ашатыныңыз тек өздеріңізге байланысты.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| «Жазға арналған чемодан» финалдық шеринг (жайлы ортадағы бейресми рефлексия) | 10 минут | <p>Студенттер мен педагог-психолог жайлы ортада (кофе-аймақ / саябақ / лаунж-зона) шеңбер болып жиналады. Жыл қорытындысы бойынша рефлексия жүргізіледі, жеке инсайттар талқыланады және жаз мезгіліне арналған символикалық «дағдылар чемоданы» қалыптастырылады.</p> | <p>Келіңіздер шеңберге отырып, терең тыныстап, сәл баяулайық. Бүкіл оқу кезеңі бойы өткен үлкен бағдарламамыз өз мәресіне жетті, бірақ маңызды сәт - біз әлі колледж қабырғасында қоштаспаймыз. Қазір біз бәрі басталған жерге - колледжге қайта ораламыз. Тек содан кейін ғана осы жолды әдемі түрде аяқтап, бір-бірімізге «кездескенше» дей аламыз. Сіздер осы уақыт ішінде үлкен жолдан өттіңіздер: «Маған бұл не үшін керек?» деген күмәнді ойлардан бастап, нақты жобаларға, дебаттарға және индустрия өкілдерімен кездесуге дейін. Енді бұл жай теория емес - бұл сіздердің тәжірибелеріңіз. Ал, енді «жазғы чемодандарыңызды» жинайық. Әрқайсыңыз кезекпен өзіңізбен бірге алып кететін бір негізгі ойды, дағдыны немесе ішкі жаңалықты айтыңыз. Мысалы, сенімділік, икемділік, үйрене білу</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>қабілеті, өз мамандығыңды өмірге арналған құрал ретінде түсіну.</p> <p>Осы жолда батылдық көрсетіп,әрдайым әзілден шынайы болғандарыңыз үшін алғыс айтамын. Бірақ қазір ең маңыздысы: біз колледжге қайта ораламыз. Сол жерде осы оқу жылына нүкте қоямыз - тек содан кейін ғана шынайы қоштасамыз. Колледж қабырғасында кездескенше.</p> <p><b>Қорытынды тілек (қайтып келгеннен кейін):</b></p> <p>Енді бәрі аяқталды. Сіздер - жай студенттер емес, тәжірибесі бар адамдарсыздар. Жазда демалыңыздар, ресурстарыңызды толықтырыңыздар, солай жаңа кезеңге жаңаша күйде қадам басасыздар. Кездескенше!</p> |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Бөлім                      | Мазмұны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Күтілетін нәтижелер</b> | Бағдарлама студенттердің академиялық және кәсіби ынтасын арттыруға, таңдаған мамандығына саналы көзқарас қалыптастыруға және кәсіби болашағына нақты көзқарас беруіне бағытталған. Бұл олардың кәсіби жеке басын нығайтып, кәсіби мақсат қою дағдыларын дамытуға, өзіне деген сенімділікті арттырып, одан әрі кәсіби дамуға дайындықтарын нығайтуға ықпал етеді. Қатысушылар арасында сындарлы өзара әрекет ету, ынтымақтастық және тәжірибе алмасу дағдылары дамып, коммуникациялық қабілеттер мен командалық жұмыстың деңгейі көтеріледі деп болжануда. Сонымен қатар, топ ішіндегі үйлесімділік, академиялық және кәсіби қызметке белсенді қатысу және оқу нәтижелері үшін жауапкершілікті арттыру күтілуде. |

### Түзете-дамыту бағдарламасының тиімділігіне қорытынды талдау

| Бөлім                          | Мазмұны                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мониторинг және бағалау</b> | Бағдарламаның тиімділігін бағалау, топтық динамиканы бақылау, сабақ барысындағы студенттердің белсенділігін талдау, топтық талқылаулар мен жобалық жұмыстардың |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <p>нәтижелері, кураторлар мен білім алушылардың кері байланысы негізінде жүргізілді.</p> <p>Бағдарламаны жүзеге асыру барысында студенттердің кәсіби даму мәселелерін талқылауға қызығушылығы артқаны, топтық жұмыс кезіндегі белсенділіктің көбейгені және таңдалған мамандыққа деген саналы көзқарастың қалыптасқаны байқалды. Қатысушылардың бастамашылдығы жиілеп, өз пікірін дәлелдеп жеткізу қабілеті дамыды және кәсіби өсу мүмкіндіктеріне деген қызығушылығы артты.</p> <p>Сонымен қатар, қарым-қатынас дағдыларының дамуы, командада жұмыс істеу қабілетінің артуы және құрдастарымен сындарлы өзара әрекет ету деңгейінің жақсаруы бойынша оң өзгерістер байқалды. Топтағы психологиялық ахуалдың жақсарғаны, жекелеген студенттер арасындағы арақатыстың азайғаны және топтық бірліктің күшейгені тіркелді.</p>                                                                                                                                                                                               |
| <b>Қорытынды</b> | <p>Бағдарламаның жүзеге асырылуы студенттердің кәсіби-ынталық және әлеуметтік-психологиялық даму салаларында оң өзгерістерге қол жеткізуге ықпал етті. Қатысушылардың басым бөлігі өз кәсіби болашағына саналырақ қарай бастады, оқу-кәсіби ынта деңгейін арттырды және кәсіби өзін-өзі жүзеге асыру мүмкіндіктері туралы түсініктерін кеңейтті.</p> <p>Қарым-қатынас және топтық өзара әрекет ету салаларында айтарлықтай оң өзгерістер байқалды: студенттер серіктестікке ашық болды, бірлескен іс-әрекеттерге белсендірек қатысып, өзара түсіністік пен ұжымды бірлік деңгейі көтерілді.</p> <p>Сонымен қатар, кейбір оқушыларда кәсіби жоспарлардың жеткіліксіз айқындығы және кәсіби өзін-өзі анықтау процесін әрі қарай қолдауға қажеттілік сақталуда.</p> <p>Бағдарламаның негізгі мақсаты ішінара орындалды. Алынған нәтижелерді бекіту үшін кәсіби ынтаны дамыту, тұрақты кәсіби көрсеткіш қалыптастыру және студенттік ұжымда қолайлы психологиялық климаты қолдау бойынша жұмыстарды жалғастыру ұсынылады.</p> |

## ҚОРЫТЫНДЫ

Педагог-психологтің түзете-дамыту жұмысы психологиялық-педагогикалық қолдаудың маңызды бағыты болып есептеледі. Ол тек бар қиындықтарды еңсеру ғана емес, сонымен қатар әрбір баламен жасөспірімдердің ішкі ресурстарын, мүмкіндіктерін ашуға бағытталған.

Осы әдістемелік ұсынымдар мамандарға арналған тәжірибелік бағдар ретінде әзірленген және ол теориялық негіздерді, жұмысты ұйымдастыру қағидаттарын, білім алушылардың жас ерекшеліктерін, дамытудың негізгі бағыттарын, сондай-ақ түзете-дамыту бағдарламаларын құрудың нысандарын, әдістері мен үлгілерін біріктіреді. Ұсынылған материалдар қатаң іс-әрекет алгоритмі болып табылмайды, керісінше ғылыми негізделген, жүйелі жұмысты ұйымдастыруға көмектесетін кәсіби бағдарлаушы құрал ретінде қызмет етеді.

Психологиялық-педагогикалық көмектің тиімділігі қолданылатын әдістемелердің санына емес, маманның баланың жеке ерекшеліктерін түсінуіне, оның мінез-құлқының себептерін анықтай білуіне, дамуына қолайлы және қауіпсіз орта құруына, сондай-ақ оның қажеттіліктері мен өмірлік жағдайына сай әдіс-тәсілдерді тандай алуына байланысты. Мұны әрдайым есте ұстау маңызды.

Педагог-психологтің жұмысы икемділікті, кәсіби шеберлікті және тиімді шешімдерді үнемі іздеуді талап етеді. Сондықтан әрбір педагог-психолог ұсынылған тәсілдерді өз тәжірибесіне бейімдеп, толықтырып, нақты білім алушылардың қажеттіліктері мен білім беру ұйымының жағдайына сай бағдарламалар әзірлей алады.

*Педагог-психологтің басты міндеті – балаға бүгінгі қиындықтарды жеңуге көмектесу ғана емес, оның әлеуетін көре білу, өзіне деген сенімін қолдау және ішкі мүмкіндіктерін ашуға ықпал ету. Бала үшін қолайлы орта түсіну, қабылдау және кәсіби қолдау арқылы құрылады. Қолайлы ортада бала өмірдегі қиындықтарды еңсеруді, айналасындағы адамдармен дұрыс қарым-қатынас орнатуды, психологиялық саулығын сақтауды және өз дамуы мен болашағына жаңа мүмкіндіктер ашып, алға сенімді қадам басуды үйренеді.*