

**«ZIYATKER TURAN» ЖШС мектебі
ХАТТАМА**

Іс-шара атауы: «Мен кімін: тұлға портреті» атты тренинг

Өткізілген мерзімі: қыркүйек айы, 2025 жыл

Өткізілген орны: әр сынып кабинетінде

Ұйымдастырушы: педагог-психолог Жетписова А.Е.

Қатысушылар: 6-9 сынып оқушылары

ТРЕНИНГТІҢ МАҚСАТЫ: қатысушылардың өзін-өзі тануына, тұлғалық ерекшеліктерін анықтауына, өз мүмкіндіктері мен ресурстарын түсінуіне бағыт беру; тұлғалық өсуге мотивация қалыптастыру.

ТРЕНИНГТІҢ МІНДЕТТЕРІ:

- Қатысушыларға тұлға ұғымы және оның негізгі қырлары туралы түсінік беру.
- Өз мінез-құлық ерекшеліктерін, күшті және әлсіз жақтарын анықтауға көмектесу.
- Жеке ресурстарды анықтап, оларды дамыту жолдарын қарастыру.
- Өзін-өзі бағалауды, өз пікірін еркін айту қабілетін арттыру.

Қолданатын құралдар: интерактивті тақта, қағаз, қалам

Жұмыс түрі: топтық

Тренинг ережелері:

- 1) Уақытында келіңіз
- 2) Ұялы телефоныңызды өшіріңіз
- 3) Белсенді болыңыз
- 4) «Осы жерде және қазір»
- 5) «Менің ойымша...»
- 6) «Мейірімді болыңыз
- 7) Қауіпсіздік сақтаңыз
- 8) «Бір микрофон»

КҮН ТӘРТІБІ

Оқушыларды өзін-өзі тануына, тұлғалық ерекшеліктерін анықтауына, өз мүмкіндіктері мен ресурстарын түсінуіне бағыт беретін тренинг ұйымдастыру.

ІС-ШАРА БАРЫСЫ

«Мен кімін?» деген жаттығу (5–7 минут)

Қатысушыларға қағаз бен қалам таратылды. «Мен кімін?» деген сұраққа мүмкіндігінше көп жауап жазу тапсырылды. Мысалы: Мен – адаммын. Мен – доспын. Мен – оқушымын. Мен – арманшылмын. Мен – мейірімдімін.

Уақыт берілді. Әр қатысушы жазған жауаптарының ішінен өзіне ең ұнаған 3–5 анықтаманы тандап, топ алдында оқыды.

Видеороликтен «Моана» (5-минут)

Оқушыларға аталмыш мультфильмнен үзінді көрсетілді. Үзіндіде бас кейіпкердің өзін өзі жоғалтып алу сәті мен қайта тану сәті баяндалған. Үзінді көрсетілген соң айқындауыш сұрақтар қойылды: «Моана неге өзін жоғалтып алғандай сезінді?», «оған сол күйден шығуға не көмектесті?» және т.б.

«Өзін-өзі тану не береді?» сұрағына пікір алмасу (10 минут)

1. Өзінді жақсырақ түсінесің
2. Өзің үшін не маңызды екенін білесің
3. Сенімдірек боласың
4. Мәселелерді шешу жеңілірек

5. Эмоцияны басқаруды үйренесің
6. Басқалармен қарым-қатынас жақсарады
7. Басқа біреудің пікіріне тәуелді болуды тоқтатасың
8. Сен өзіңнің күшті және әлсіз жақтарыңды түсінесің
9. Сен өзіңе сәйкес келетін мамандықты таңдай аласың
10. Сен өзінді тыныш және тұрақты сезінесің

«БҰЛ-МЕН» жаттығуы (15 минут)

МАК әдісін қолдану арқылы жүргізілді.

«Бұл-мен» деп жауап беретін 1 картаны таңдады. Рефлексия үшін сұрақтар қойылды.

- Неліктен сен осы картаны таңдадың?
- Бұл көріністе саған не жақын?
- Онда сенің қандай бөлігің көрінеді - сезімдер, ойлар, мінез-құлық, энергия?
- Сен қайсысың? (Күшті? Тынышсың бв? Тұйықсың ба? Ашықсың ба? Жұмсақсың ба?)
- Басқалар осы сурет арқылы сен туралы не түсінгенін қалайсың?
- Егер бұл сурет сөйлей алса, ол сен туралы не айтар еді?
- Бұл көрініс саған ыңғайлы ма? Немесе бұл туралы аландататын нәрсе бар ма? Неліктен?
- Осы метафора негізінде өзіңе бір нәрсені өзгерткің келе ме?
- Қай сурет саған қарама-қарсы болар еді? Неліктен?
- Осы картаның арқасында сен өзің туралы не түсіндің?

Қорытынды жасалды: 5000-нан астам адамға жасалған талдау нәтижелері бойынша: **95%** өзін-өзі танытынына сенімді, бірақ іс жүзінде олардың тек 10-15% - ы өзін-өзі таниды. Өзін-өзі білетін адамдар креативті, сенімді, жақсы шешім қабылдайды және сенімділікті тезірек қалыптастырады

“Бір сөзбен” рефлексия (5 минут)

Қатысушы бүгінгі тренингті тек бір сөзбен сипаттайды:

пайдалы / шабыттандырды / қызық / мазмұнды / ерекше / жаңа / жылы / күңгірт / қысқа /

Қорытынды: тренинг оқушылардың өзіндік санасын арттыруға, өзін қабылдау деңгейін көтеруге және тұлғалық дамуға оң ықпал етті. Оқушылар өздерінің жеке ерекшеліктерін түсініп, өзін құрметтеу мен өзгені сыйлау құндылықтарын тереңірек ұғынды.

Ұсыныс: қажет болған жағдайда жеке консультациялық жұмыстарды жалғастыру ұсынылды.



Педагог-психолог: Жетписова А.Е.

ДТЖО:

Жадикова М.А.

A. E. Zhetpisova
M. A. Zhadikova

**«ZIYATKER TURAN» ЖШС мектебі
ХАТТАМА**

Іс-шара атауы: Еқ-сабақ “Қош келдіңіздер”

Өткізілген мерзімі: қыркүйек айы, 2025жыл

Өткізілген орны: әр сынып кабинетінде

Ұйымдастырушы: педагог-психолог Жетписова А.Е.

Қатысушылар: 6-9 сынып оқушылары

ТРЕНИНГТІҢ МАҚСАТЫ:

- Оқушылар арасында сенім мен өзара қолдауды нығайту;
- Бір-бірін жақсырақ танып, түсіну арқылы қарым-қатынасты жақсарту;
- Топ ішінде бірлесіп шешім қабылдау және тиімді әрекет ету дағдыларын дамыту.

ТРЕНИНГТІҢ МІНДЕТТЕРІ:

- қатысушыларды адамның негізгі эмоционалдық күйлерімен, эмоцияларымен және сезімдерімен таныстыру;
- көңіл-күйді, сезімді, эмоцияны есту, түсіну және жеткізу қабілеттерін дамыту;
- топтық қарым-қатынас дағдыларын дамыту.

Қолданатын құралдар: интерактивті тақта, қағаз, қаламдар, смайликтер.

Жұмыс түрі: топтық

Тренинг ережелері:

- 1) Уақытында келіңіз
- 2) Ұялы телефоныңызды өшіріңіз
- 3) Белсенді болыңыз
- 4) «Осы жерде және қазір»
- 5) «Менің ойымша...»
- 6) «Мейрімді болыңыз
- 7) Қауіпсіздік сақтаңыз
- 8) «Бір микрофон»

КҮН ТӘРТІБІ

Оқушыларды өзара қарым-қатынасқа түсуде жақсырақ танып, сенім орнату мақсатында тренинг ұйымдастыру.

ІС-ШАРА БАРЫСЫ

«Мектеп психологы» кім? (5 минут)

Психолог өзін таныстырды: Сәлем балалар! Менің атым ..., мен мектеп психологымын. Мен бір нәрсе алаңдататын немесе түсініксіз болса, келуге болатын адаммын. Менің сабақтарымда біз ойнаймыз, сурет саламыз, әртүрлі оқиғаларды талқылаймыз және өзімізді және басқаларды түсінуді үйренеміз. Менің мақсатым-мектепте оқуды, достасуды және өзінді жақсы сезінуді жеңілдету. Егер сенде бөліскің келетін сұрақтар немесе құпия болса-маған кел, мен әрқашан тыңдаймын». Отыратын кабинет нөмірі және қабаты айтылды.

«Жүр/тоқта» жаттығуы (5 минут)

Оқушыларға сынып ішінде емін-еркін жүруге рұқсат берілді, «стоп» командасында тұрған жерінен қозғалмады, одан соң «жүр» командасында қайта жүрді. Келесіде команданың орны ауыстырылды, яғни «стоп» командасында жүрді, «жүр» командасында қозғалмай қалды. Ары қарай оған «шапалақ» және «есім» командалары қосылды. Кейін олардың да орны ауыстырылып айтылды.

«Эмодзи-көңіл-күй» сергіту сәті (5 минут)

Барлығы дәл қазір олардың көңіл-күйін көрсететін бір эмодзиді таңдады және оның себебін түсіндірді.

«Өзіме хат» жаттығуы (15 минут)

Оқушыларға арнайы дайындалған парақтар ұсынылды. Әркім өзіне қысқа хат жазды: «Осы оқу жылында мен не қалаймын? Мен өзіме нені байқап көруге/өзгертуге уәде беремін?» Хаттар конверттерге жиналды, психолог оларды сақтайды және оқу жылының соңында қайтарады.

Видеоролик «Бірлік» (5 минут)

Оқушыларға атақты пингвиндер туралы мультфильмнен үзінді көрсетілді және осыған байланысты сұрақтар қойылды. «Бұл үзіндіде қандай ой көрсетілген?», «автор осы үзінді арқылы не айтқысы келді?». Оқушыларға өз еркі бойынша жауап беру ұсынылды.

Рефлексия ауызша «Аяқталмаған сөйлем» (5 минут)

- Бүгін мен үшін маңызды...
- Менің есімде қалғаны...
- Мені таңқалдырғаны...
- Менің үйге ала кететін ойым...
- Болашақта қолданғым келетіні...

Оқушылар кезекпен осы сөйлемдерді аяқтап айтты.

Қорытынды: Тренинг соңында тақырып бойынша сұрақтар қойылып, маңызды бөлімдерін еске түсіріп қорытындыланды. Топтан қолдау мен позитивті энергия алды



Педагог-психолог: Жетписова А.Е.
ДТЖО: Жадикова М.А.

**«ZIYATKER TURAN» мектебі
ХАТТАМА**

Іс-шара атауы: «Сындарлы ойлау: шындық детективі» атты тренинг

Өткізілген мерзімі: қараша айы, 2025жыл

Өткізілген орны: әр сынып кабинетінде

Ұйымдастырушы: педагог-психолог Жетписова А.Е.

Қатысушылар: 6-9 сынып оқушылары

ТРЕНИНГТІҢ МАҚСАТЫ: оқушылардың сындарлы ойлау дағдыларын дамыту, логикалық ойлауды жетілдіру және проблемаларды шешу қабілеттерін арттыру болып табылады.

ТРЕНИНГТІҢ МІНДЕТТЕРІ:

- Сындарлы ойлауды дамыту: Оқушыларды сыни тұрғыдан ойлауға бағыттау, ақпаратты анализдеу, бағалау және логикалық қорытындылар жасау дағдыларын дамыту.
- Деректерді талдау: Оқушыларға көптеген деректер мен ақпараттар негізінде шындықты анықтау дағдыларын игеру. Детективтік элемент арқылы олар фактілерді салыстыру, болжау жасау және шешім қабылдауды үйренеді.
- Шешім қабылдау: Оқушыларды проблемаларды шешу жолдарын қарастыруға және шешім қабылдау процессіне қатысуға тарту.

Қолданатын құралдар: интерактивті тақта, қағаз, қаламдар, смайликтер.

Жұмыс түрі: топтық

КҮН ТӘРТІБІ

Оқушыларды өмірдің әр саласында сындарлы ойлауға машықтандыру, логикалық ойлауды жетілдіру және проблемаларды шешу қабілеттерін арттыру мақсатында тренинг ұйымдастыру.

ІС-ШАРА БАРЫСЫ

Логикалық тапсырмалар (10 минут)

1. 5 машина 5 минут ішінде 5 бөлік шығарады. 100 машинаның 100 бөлікті шығаруы қанша уақытты алады? Импульсивті жауап: 100 минут
Дұрыс жауап: 5 минут
2. Ракетка + доп = 1\$ 10с. Ракетка допқанық қарағанда 1\$ долларына қымбат.
Доп қанша тұрады? Импульсивті жауап: 10¢ дұрыс жауап: 5¢

Көп жағдайда оқушылар импульсивті жауап беретіндіктен оның себебі түсіндірілді.

Сыни тұрғыдан ойлау - бұл саналы түрде ойлау, ақпаратты тексеру, сұрақтар қою, талдау және өз қорытындыларын жасау қабілеті. Бұл "сынау" емес, тереңірек ойлау.

Неліктен сыни тұрғыдан ойлау маңызды болды? (5 минут)

- Әлемде ақпараттың көптігі, сүзгі қажет.
- Жасанды интеллект "білімді" алмастырады, бірақ бағалау, талдау және даналықты алмастыра алмайды.
- Дүние жүзіндегі жұмыс берушілер: "сыни тұрғыдан ойлайтын үміткерлер басымдыққа ие" деп атап өтті.
- Халықаралық компаниялардың 55% - ы сыни тұрғыдан ойлауды жалдау кезінде басты дағды деп санайды.
- Сыни тұрғыдан ойлауы дамыған мамандардың жалақысы орта есеппен 20-30%-ға жоғары

«Ореол» әсері - егер адам бізге ұнайтын болса, біз оған басқа жағымды қасиеттерді қосып қоямыз.

Техника «5маңызды сұрақ?» (10 минут)

Ақпаратты көрген сайын сұрақ қой:

1. Мұны кім жазды?

2. Неліктен бұл жазылған?
3. Қандай дәлелдер келтірілген?
4. Басқа көзқарас бар ма?
5. Егер бұл дұрыс болмаса ше?

Бұл әдіс Stanford History Education Group ұсыныстарына негізделген

«Факт/миф» ойыны (10 минут)

Оқушыларға әлеуметтік желілерде таратылған түрлі жалған және шынайы ақпараттар айтылды. Ол ақпарат шындыққа жанасса орнынан тұрды, егер миф болса отыра берді.

Рефлексия: Оқушылар бүгінгі тренингтен алған әсерімен бөлісті. Қандай ой түйдің? Сен үшін қай ақпарат жаңалық болды? Қай жаттығуды орындауда қиындық туындады? Сұрақтарына жауап берді.

Қорытынды: Тренинг оқушылардың аналитикалық ойлауын дамытуға, ақпараттық мәдениетін арттыруға және саналы шешім қабылдау қабілеттерін нығайтуға оң әсерін тигізді. Алдағы уақытта сындарлы ойлау дағдыларын пәндік сабақтармен ықпалдастыра отырып жүйелі түрде дамыту ұсынылады.



Педагог-психолог: Жетписова А.Е.

Жетписова А.Е.

ДТЖО:

Жадикова М.А.

Жадикова М.А.

«ZIYATKER TURAN» мектебі
ХАТТАМА

Іс-шара атауы: «Әлеуметтік интеллект: нетворкинг, өз әлеуметтік Wi-fi желімізді құрамыз» атты тренинг

Өткізілген мерзімі: желтоқсан айы, 2025жыл

Өткізілген орны: әр сынып кабинетінде

Ұйымдастырушы: педагог-психолог Жетписова А.Е.

Қатысушылар: 6-9 сынып оқушылары

ТРЕНИНГТІҢ МАҚСАТЫ: оқушыларға әлеуметтік интеллекттің негіздерін түсіндіру, нетворкингтің маңыздылығын көрсету және өз әлеуметтік байланыстарын тиімді басқару дағдыларын қалыптастыру.

ТРЕНИНГТІҢ МІНДЕТТЕРІ:

- Әлеуметтік интеллект түсінігін анықтау.
- Нетворкингтің негізгі принциптерімен таныстыру.
- Оқушыларды өз желілерін құру әдістерімен таныстыру.
- Практикалық жаттығулар арқылы нетворкинг пен әлеуметтік интеллектті дамыту.

КҮН ТӘРТІБІ

Оқушылар қоғаммен қарым-қатынас құрудағы қажетті әдіс-тәсілдерді меңгеруде, әлеуметтік дағдыларын дамыту: қарым-қатынас орнату, тыңдау, сезімдерді түсінуде бағыт бағдар беруге тренинг ұйымдастыру.

ІС-ШАРА БАРЫСЫ

Кіріспе (5 минут)

Әлеуметтік интеллект – бұл адамдарды түсіну, тиімді қарым-қатынас жасау, қарым-қатынас орнату және қысымсыз әсер ету қабілеті. Бұл терминді психолог Эдвард Торндайк 1920 жылы енгізген. Бұл ата-аналардың, балалардың, достардың және басқалардың сүйіспеншілігінің қажеттілігі. Жалғыздықты, депрессияны және мазасыздықты болдырмау үшін адамдар өздерін жақсы көретінін және қабылдағанын сезінуі керек. Үйде жақындарыңмен қарым-қатынас жасау, достарыңмен кездесу, жаттығу залы немесе өнер мектебі сияқты топтық іс-шаралар маңызды рөл атқарады

"Санамақ" жаттығуы (10 минут)

Оқушылар дөңгеленіп тұрады. Жүргізуші санайды, сол уақытта оқушылар кезекпен отыруы тиіс. Бір уақытта 2 адам отыруға болмайды, ондай жағдайда топ ойынды қайта бастайды. Ым-ишара қолдануға болады, сөйлеуге болмайды. Соңғы оқушы отырғанға дейін ойын жалғасады. Рефлексия: Бізге ойынның соңына жетуге не көмектесті?

Әлеуметтік интеллекттің 4 компоненті:

- Әлеуметтік саналылық (эмоцияларды, көңіл-күйді, динамиканы оқу)
- Эмпатия
- Қарым-қатынас және әсер ету дағдылары
- Ұзақ мерзімді байланыстарды құру(нетворкинг)

«Бақылау» жаттығуы (5 минут)

Оқушылардың бақылау қабілетін арттыру мақсатында суреттен көбелек пен құсты табу жаттығуы жасалды.

«Қабыршақты түс» сынағы (5 минут)

Экранға шыққан түрлі-түсті сөздерден тек түстерді ажыратып айтты, шатасқан оқушылар болды, оның себебі түсіндірілді.

"Үнсіз сызық" ойыны (10 минут)

Мақсаты : вербалды емес қарым-қатынас, егжей-тегжейге назар аудару.

Барысы: үнсіз туған күні бойынша / аты алфавиті бойынша / аяқ киімнің өлшемі бойынша және т. б. қатарға тұру.

Сөйлеуге болмайды, тек қимылдар / мимика. Туған күні, туған айы, аты алфавиті, аяқтың өлшемі, бойы-аласадан биікке

Әлеуметтік өзара әрекеттесудегі қателіктер (5 минут)

- №1 қателік: «Нетворкинг – пайда туралы» Шындығында, бұл сенім туралы.
- №2 қателік: «Біреу бастауы керек» Әлеуметтік интеллект неғұрлым жоғары болса, соғұрлым біз бірінші қадамды жиі жасаймыз.
- №3 қателік: «Жақсы байланыстар = экстраверттер» Интроверттер көбінесе терең байланыстар жасайды
- №4 қателік: «Менің әлеуметтік ортам жоқ» Орта әрқашан бар: достар, көршілер, онлайн қауымдастықтар, мектеп / спорт / курстар

Рефлексия (5 минут)

«Достық көпір» деп елестетіп көріндер. Оған өту үшін мықты тақталар қажет. Біздің достық көпіріміз неден тұратынын қарастырайық».

Талқылауға арналған сұрақтар :

- «Сен үшін ең маңызды тақталар қандай?»
- «Егер көпір кенеттен әлсіресе, не көмектеседі?»
- «Сен достыққа не әкелуге дайынсыз?»

Дамытады: Достық құндылықтарын түсіну, мағыналы әлеуметтік дағдыларды таңдай білу.

Қорытынды сөз айтылды: Бұрын сәттілік сен білетін нәрсеге байланысты болатын. Бүгін-сенің қалай сөйлесетініне байланысты. Ертең-сенің адамдарды қалай көретініне және сезінетініне байланысты болатындығын көресің. Әлем жылдамырақ болып келеді, автоматтандыру артып келеді ал адамның бірегейлігі оның әлеуметтік интеллектінде.

Қорытынды: тренинг оқушылардың әлеуметтік құзыреттілігін арттыруға, коммуникативтік дағдыларын жетілдіруге және ұжымдық ахуалды жақсартуға оң ықпал етті. Алдағы уақытта әлеуметтік интеллектіні дамыту бағытындағы жұмыстарды жүйелі түрде жалғастыру ұсынылады.



Педагог-психолог: Жетписова А.Е.

ДТЖО:

Жадикова М.А.

ХАТТАМА

Іс-шара атауы: «Менің эмоциялар әлемім» атты тренинг

Өткізілген мерзімі: қараша айы, 2025жыл

Өткізілген орны: әр сынып кабинетінде

Ұйымдастырушы: педагог-психолог Жетписова А.Е.

Қатысушылар: 6-9 сынып оқушылары

ТРЕНИНГТІҢ МАҚСАТЫ: оқушылардың эмоционалдық интеллектін дамыту, бұл олардың жеке өміріндегі, білімі мен қарым-қатынастарындағы табыстарына ықпал етеді.

ТРЕНИНГТІҢ МІНДЕТТЕРІ:

1. Эмоциялық сауаттылықты арттыру: Оқушыларға өз эмоцияларын тану, түсіну және сипаттау дағдыларын дамыту.
2. Эмоцияларды басқару: Эмоциялардың позитивті және негативті әсерлерін қарастыру арқылы эмоцияларды тиімді басқару жолдарын көрсету.
3. Эмпатия дағдыларын дамыту: Басқалардың эмоцияларын түсіну және оларға сәтті жауап беру арқылы әлеуметтік байланыстарды нығайту.

КҮН ТӘРТІБІ

Оқушыларды өзінің және өзгенің эмоцияларын тану, түсіну және сипаттауына, олардың позитивті және негативті әсерлерін қарастыру арқылы эмоцияларды тиімді басқаруға бағыт беретін тренинг ұйымдастыру.

ІС-ШАРА БАРЫСЫ

Сергіту сәті «Эмоция ма жоқ па?» (10 минут)

Жүргізуші кезекпен сөздерді атады. Егер бұл эмоция болса-қатысушылар қол шапалақтады. Қуаныш, сарказм, қызғаныш, күш, шабыт, қайғы, мазасыздық, сенімділік, қызығушылық, реніш, эмпатия, тыныштық, жек көру, таңдану, алғыс, амбиция, жиіркеніш, кінә, дүрбелең, табандылық.

Видеоролик «Аң патшасы – арыстан» (Король лев) (10 минут)

Толлықметражды мультфильмнен үзінді көрсетілді. Симбаның қауіпті жағдайға түскен кезі. Одан соң оқушыларға сұрақтар қойылды:

- Симба қандай эмоцияны бастан өткерді?
- Сен мұны қандай белгілерден түсіндің?
- Ол қауіпті көргенде не істеді (немесе істемеді)?
- Сенде осындай қорқыныш болды ма?
- Қорқыныш кедергі болатын кездер бола ма?

Қорқыныш - бұл қауіпті қабылдауға жауап ретінде пайда болатын негізгі эмоция. Ол қауіпті болдырмау немесе қорғауға дайындалу үшін дене мен психиканы белсендіреді.

Қорқыныштың физиологиялық белгілері айтылады және қорқынышты экологиялық түрде қалай білдіруге болады (салауатты жолдар):

Не көмектеспейді?	Не көмектеседі?
Қорқынышты басу	Эмоцияны атау
Қашқақтау	Досыңмен, ересек адаммен бөлісу
Басқалармен салыстыру	Кішкене қадамдар жасау
Абыржу	Тыныс алу жаттығуларын жасау

Видеоролик «Encanto» мультфильмінен үзінді көрсетілді(5 минут)

Сұрақтар:

- Осы сәтте Мирабель не сезінеді? Сен мұны қалай түсіндің?
- Оның зұлымдық екенін қандай сөздер немесе әрекеттер көрсетеді?
- Оларға бір-бірін жақсы түсінуге не көмектесе алады?
- Сен осындай жағдайға тап болған кезде қалай әрекет етер едің?

«Дұрыс немесе бұрыс» жаттығуы (5 минут)

Оқушыларға жасыл және қызыл карточкалар таратылды.

1. Біреу сенің затыңды рұқсатсыз алады.
2. Сен жасамаған нәрсе үшін айыпталасың.
3. Сен көп тырыссаң да, сенің жұмысың мектеп жобасы үшін тандалмады.
4. Сен туыстарыңа айқайлайсың, өйткені сен мектептен кейін ашуландың.
5. Сен ашуланған кезде затты лақтырасың.
6. Мұғалім ескерту жасауда әділ емес
7. Сен ашуланасың, бірақ үндемейсің - содан кейін ұзақ уақыт тыныштала алмайсың.

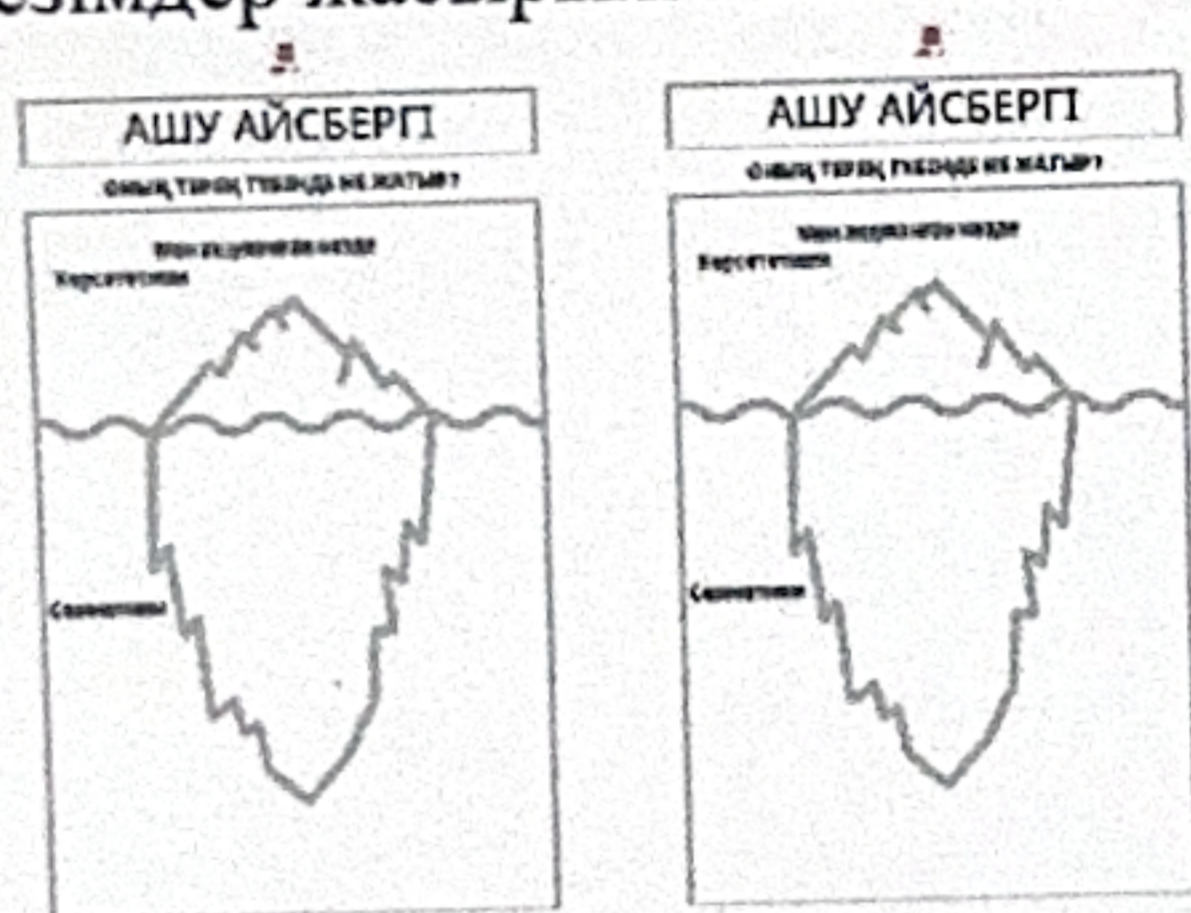
«Мен – хабарлама» техникасы (5 минут)

Сен мені тыңдамаған кезде жалықтырдың!	Мен сөзімді бөлгенде ашуланамын, өйткені мені тыңдағанын қалаймын
Сен менің көңіл-күйімді әдейі бұзасың!	Мен байсалды болған кезде сенің күлгенің мені ренжітеді. Мен үшін бұл маңызды екенін түсінуге тырысқаныңды қалаймын.
Сен мүлдем ештеңе істемейсің!	Маған бәрін өзім жалғыз жасағанда қиын, өйткені мен өзімді жайсыз сезінемін. Мен жұмысты тең бөлгенімізді қалаймын

Рефлексия (5 минут)

«Ашу айзбергі» жаттығуы арқылы

Жақында ашуланған жағдайды елестетіп көрді. Су астында ашудың артында қандай сезімдер жасырылғанын жазды. Сол сәтте ашуланудан басқа не сезіндің?



Қорытынды: Тренинг соңында тақырып бойынша сұрақтар қойылып, маңызды бөлімдерін еске түсіріп қорытындыланады.



Педагог-психолог: Жетписова А.Е.
ДТЖО: Жадикова М.А.

A. Baef
M. A. Jadicova

**«ZIYATKER TURAN» ЖШС мектебі
ХАТТАМА**

Іс-шара атауы: «Өзімді бағалау: мен — бренд. Өзімді қалай қабылдаймын және ұсынамын?» атты тренинг

Өткізілген мерзімі: қазан айы, 2025жыл

Өткізілген орны: әр сынып кабинетінде

Ұйымдастырушы: педагог-психолог Жетписова А.Е.

Қатысушылар: 6-9 сынып оқушылары

ТРЕНИНГТИҢ МАҚСАТЫ:

Қатысушылардың өзін-өзі қабылдауын, өзін-өзі бағалауын қалыптастыру, жеке ерекшеліктерін танып, өз беделі мен даралығын тиімді таныта алуына бағыт беру.

ТРЕНИНГТИҢ МІНДЕТТЕРІ:

- Қатысушылардың өз қабілеттерін, қызығушылықтары мен құндылықтарын анықтауына көмектесу.
- Өзін-өзі бағалау деңгейін анықтап, дәлелді арттыру тәсілдерін үйрету.
- Өз-өзін ұсыну (self-presentation) дағдыларын дамыту.

Қолданатын құралдар: интерактивті тақта, қағаз, қаламдар

Жұмыс түрі: топтық

Тренинг ережелері:

- 1) Уақытында келіңіз
- 2) Ұялы телефоныңызды өшіріңіз
- 3) Белсенді болыңыз
- 4) «Осы жерде және қазір»
- 5) «Менің ойымша...»
- 6) «Мейрімді болыңыз
- 7) Қауіпсіздік сақтаңыз
- 8) «Бір микрофон»

КҮН ТӘРТІБІ

Оқушыларды өзін-өзі бағалауын қалыптастыру, жеке ерекшеліктерін танып, өз беделі мен даралығын тиімді таныта алуына бағыт беретін тренинг ұйымдастыру.

ІС-ШАРА БАРЫСЫ

Кіріспе бөлімі видеороликті көрумен басталды (10 минут)

Оқушыларға «Лука» мультфильмінен үзінді көрсетіліп, келесідей талқылау сұрақтары қойылды:

1. Бұл эпизод бізге өзімізді қалай танитынымыз туралы не айта алады?
2. Лука судан шыққан кезде не сезінді? Ал сен-жаңа бір нәрсе жасағанда не сезінесің?
3. Бұндағы өзін-өзі тану сәті неде?
4. Қалай ойлайсың, өзін - өзі тану көбінесе «өзіне сүнгү» ме әлде «сыртқа шығу» туралы ма? Мүмкін екеуі де?

«Менің теңізім және менің құрлығым» жаттығуы (15 минут)

Оқушыларға алдын-ала арнайы дайындалған парақ таратылды. Парақ екіге бөлінген: сол жақта – «менің теңізім», оң жақта – «менің құрлығым». Теңіз - сен «жасырынатын», бірақ өзінді тыныш сезінетін жер. Құрлық – сен өсе алатын, ашылатын, қызықты болса да, жаңа нәрсені байқап көретін орын. Төменге немесе бұрышқа сурет сал/жаз: Сенің Альберто кім болуы мүмкін? (*адам, қасиет, кейіпкер, қолдау, музыка, ішкі дауыс және т. б.*) Оларға шабыттандыру үшін бірнеше мысалдар көрсетілді.

Соңында аяқтауға және талқылауға арналған сұрақтар қойылды:

1. Сен бұл жазудан немесе суреттен өзің туралы не түсіндің?
2. Сен қай жерде жиі боласың – «теңізде» немесе «кұрлықта»?
3. Саған «кұрлықта» жиі болуға не көмектесе алады?
4. Сен біреуге Альберто болғың келе ме?

«Өзіңе сұрақ қою» жаттығуы (10 минут)

1. Мен дәл қазір не сезінемін?
2. Бүгін маған қандай ой жиі келді?
3. Мен өзіме және басқаларға адал болдым ба?
4. Мен бүгін нені жақсы істедім?
5. Мен нені басқаша істей алар едім?
6. Мені не ренжітті немесе не нәрсе шиеленіс тудырды? Неге?
7. Мен бүгін не үйрендім?
8. Мен бүгінгі күнге не үшін ризамын?

Қорытынды сөз айтылды: Өзін-өзі бағалау-бұл біздің өзімізді қабылдауымыз және бағалауымыз. Өзіңмен күресуді тоқтатқанда және өзінді кемшіліктермен де қабылдағанда өзін-өзі бағалау артады. Өзінді қабылдау – сен өз жағыңда болған кез. Сен өз қателіктеріңді көре алып, бірақ өзінді ұрыспай, қолдау көрсетуің

Символдық рефлексия

Қатысушылар төмендегі нұсқалардың бірін тандап, ойымен бөлісе алады:

Күн – жаңа білім алдым, көңіл-күйім көтерілді

Бұлт – аздап түсініксіз тұстар болды

Жұлдыз – өзім үшін маңызды идея таптым

Жапырақ – өзгеруге дайынмын

Қорытынды: тренинг оқушылардың өзін-өзі қабылдауына, жағымды «Мен-бейнесін» қалыптастыруға және әлеуметтік ортада өзін сенімді ұсыну қабілетін дамытуға ықпал етті.

Ұсыныс: өзіндік бағалауды тұрақтандыру және жеке әлеуетті ашу бағытындағы жұмыстарды жүйелі түрде жалғастыру ұсынылады.



Педагог-психолог: Жетписова А.Е.
ДТЖО: Жадикова М.А.

A. E. Jetpisova
M. A. Jadicova

«ZIYATKER TURAN» мектебі
ХАТТАМА

Іс-шара атауы: ««Мектебім – қауіпсіз мекенім»» атты профилактикалық іс-шара

Өткізілген мерзімі: 25.12.2025ж

Өткізілген орны: акт залы

Ұйымдастырушы: ДТІЖО Н.Т. Макашов, педагог-психологтар Жетписова А.Е.,

Жеңісәлі А.Ж.

Қатысушылар: 6 сынып оқушылары

Қатысушылар саны: 130

МАҚСАТЫ:

Оқушылар арасында буллингтің алдын алу, қауіпсіз білім беру ортасын қалыптастыру, құрмет пен өзара қолдау мәдениетін дамыту, агрессивті мінез-құлықтың салдарын түсіндіру.

МІНДЕТТЕРІ:

- Буллинг ұғымы, оның түрлері (физикалық, вербалды, әлеуметтік, кибербуллинг) туралы ақпарат беру;
- Жәбірленуші, агрессор және бақылаушы рөлдерін түсіндіру;
- Қақтығысты бейбіт жолмен шешу дағдыларын дамыту;
- Қауіпсіз орта құруға әр оқушының жауапкершілігін арттыру.

ІС-ШАРА БАРЫСЫ:

Іс-шара интерактивті форматта ұйымдастырылды. Алдымен оқушылар сынып бойынша топтарға бөлініп, өз топтарын таныстырды және топ ұранын айтты. Одан соң «буллинг» ұғымының анықтамасы беріліп, оның психологиялық және әлеуметтік салдары талқыланды.

«Бұл – буллинг пе, әлде жай қақтығыс па?» атты ситуациялық тапсырмалар арқылы оқушылар нақты мысалдарды талдап, айырмашылығын анықтады.

Топтық жұмыс барысында «Қауіпсіз мектеп қандай болуы керек?» тақырыбында постерлер қорғалды. Оқушылар өз ойларын ортаға салып, қауіпсіз орта құрудың нақты қадамдарын ұсынды.

Рефлексия кезеңінде оқушылар «Менің қауіпсіз мектебіме қосар үлесім» атты шағын пікір жазып, өз жауапкершілігін түсінгендерін көрсетті.

Нәтижесі:

Іс-шара барысында оқушылар белсенділік танытып, талқылауға қызығушылықпен қатысты. Көпшілігі буллингтің салдары туралы түсінігін кеңейтті және қажет жағдайда көмекке жүгіну маңыздылығын атап өтті.

Оқушылар арасында өзара сыйластық, қолдау және эмпатия құндылықтарын нығайтуға оң әсері байқалды.

Қорытынды:

Профилактикалық іс-шара 6-сынып оқушылары арасында буллингтің алдын алу бағытында тиімді өтті. Оқушылар қауіпсіз мектеп ортасын қалыптастыруда әрқайсысының рөлі маңызды екенін түсінді.

Буллингтің алдын алу жұмыстары жүйелі түрде жалғастырылуы ұсынылады (сынып сағаттары, ата-аналармен жұмыс, жеке консультациялар).

Педагог-психолог: Жетписова А.Е.

Жеңісәлі А.Ж.

ДТІЖО:

Жадикова М.А.



«ZIYATKER TURAN» мектебі
ХАТТАМА

Іс-шараның атауы: 10-сыныптар арасында «BBQ party»
Бағыты: Тимбилдинг және әлеуметтік байланыстарды нығайту
Сыныптар: 10-сыныптар
Өткізілген күні: 17.10.2025ж
Өткізу орны: мектеп ауласы
Қатысушылар саны: 38
Жауапты маман: ДТЖО, мектеп психологтары, 10 сынып кураторлары

МАҚСАТЫ:

10-сынып оқушыларының арасында топтық байланысты нығайту, өзара сенім мен ынтымақтастықты қалыптастыру, сыныптық ұжымның үйлесімділігін арттыру.

МІНДЕТТЕРІ:

- Оқушылар арасындағы қарым-қатынасты жақсарту және достық атмосферасын қалыптастыру;
- Командалық жұмыс дағдыларын дамыту;
- Спорттық және шығармашылық ойындар арқылы өзара қолдау мен сенімділікті арттыру;
- Ашық ауада көңілді және қауіпсіз орта құру.

ІС-ШАРА БАРЫСЫ:

Іс-шара мектеп ауласында өткізілді. Алдымен мектеп психологы ұйымдастырған «Шынжыр жасау» ойыны барысында оқушылар бір-біріне қолдау көрсетіп, командалық байланысты нығайтуға мүмкіндік алды. Одан соң, спорттық ойындарға (футбол, волейбол, эстафета) бөлініп, белсенділік танытты. Содан кейін барбекю ұйымдастырылып, оқушылар бірге кәуап пісірді, өзара әрекет жасау және уақытты тиімді пайдалану дағдыларын көрсетті. Іс-шара барысында оқушылар өзара қарым-қатынасын жақсартып, қызықты және белсенді уақыт өткізді.

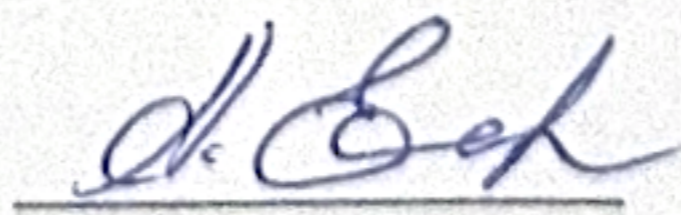
НӘТИЖЕСІ:

- Оқушылар белсенділік танытып, топтық тапсырмаларды орындауға ынталы болды;
- Спорттық және шығармашылық ойындар арқылы сыныптық бірлік пен өзара қолдау дамыды;
- Ашық ауада өткізілген іс-шара оқушыларға жағымды эмоциялар сыйлады, сыныптағы сенім мен достық атмосферасы нығайды.

ҚОРЫТЫНДЫ:

Іс-шара оқушылардың командалық рухын көтеруге, әлеуметтік байланыстарды нығайтуға және ұжымдық ынтымақтастықты арттыруға оң әсерін тигізді. Алдағы уақытта осындай тимбилдинг іс-шараларын жүйелі түрде өткізу ұсынылады.

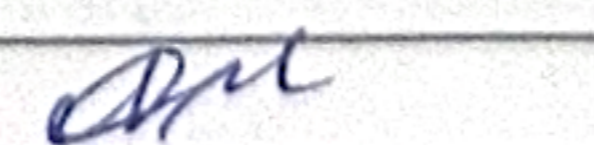
Педагог-психолог: Жетписова А.Е.

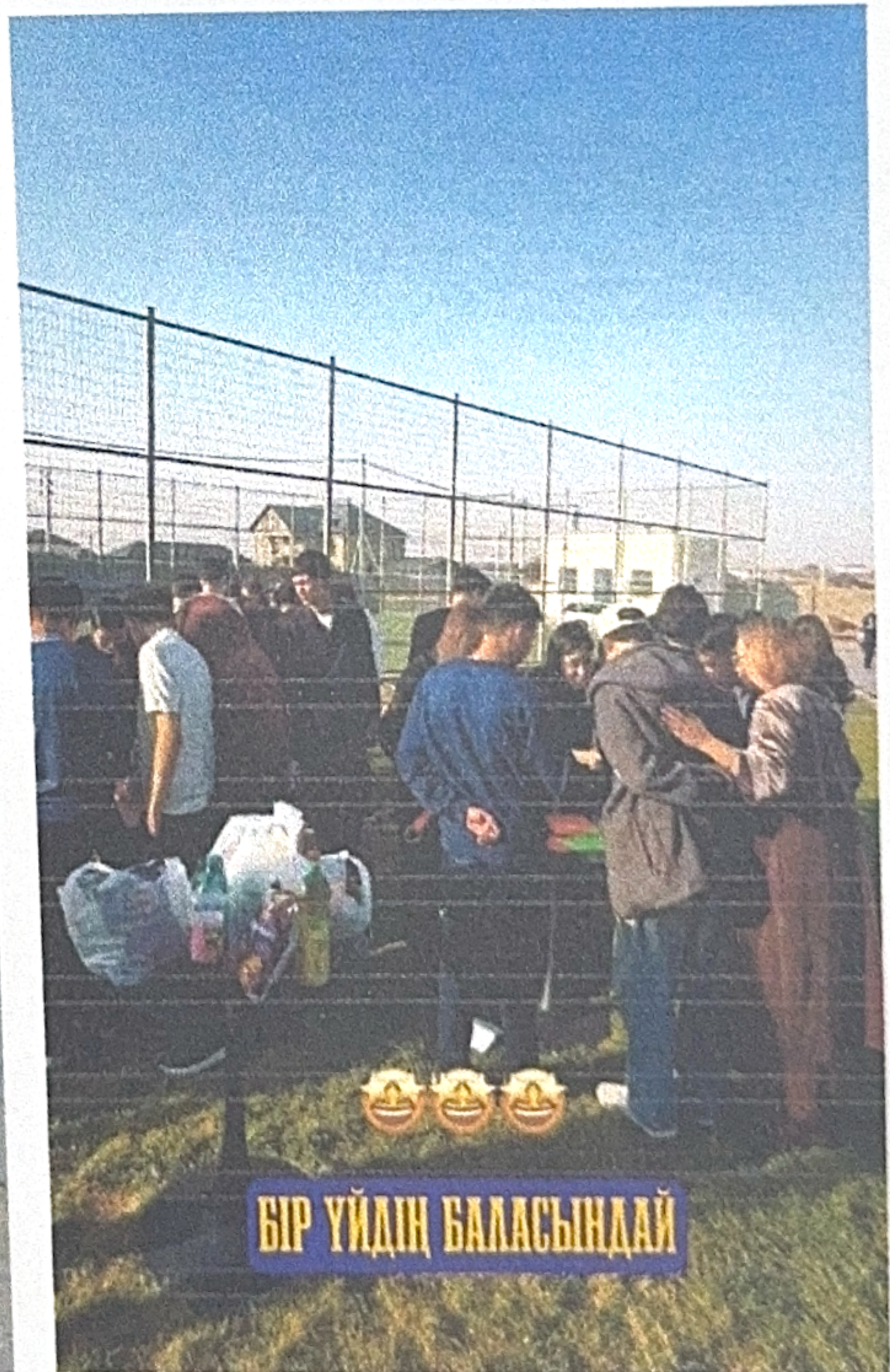
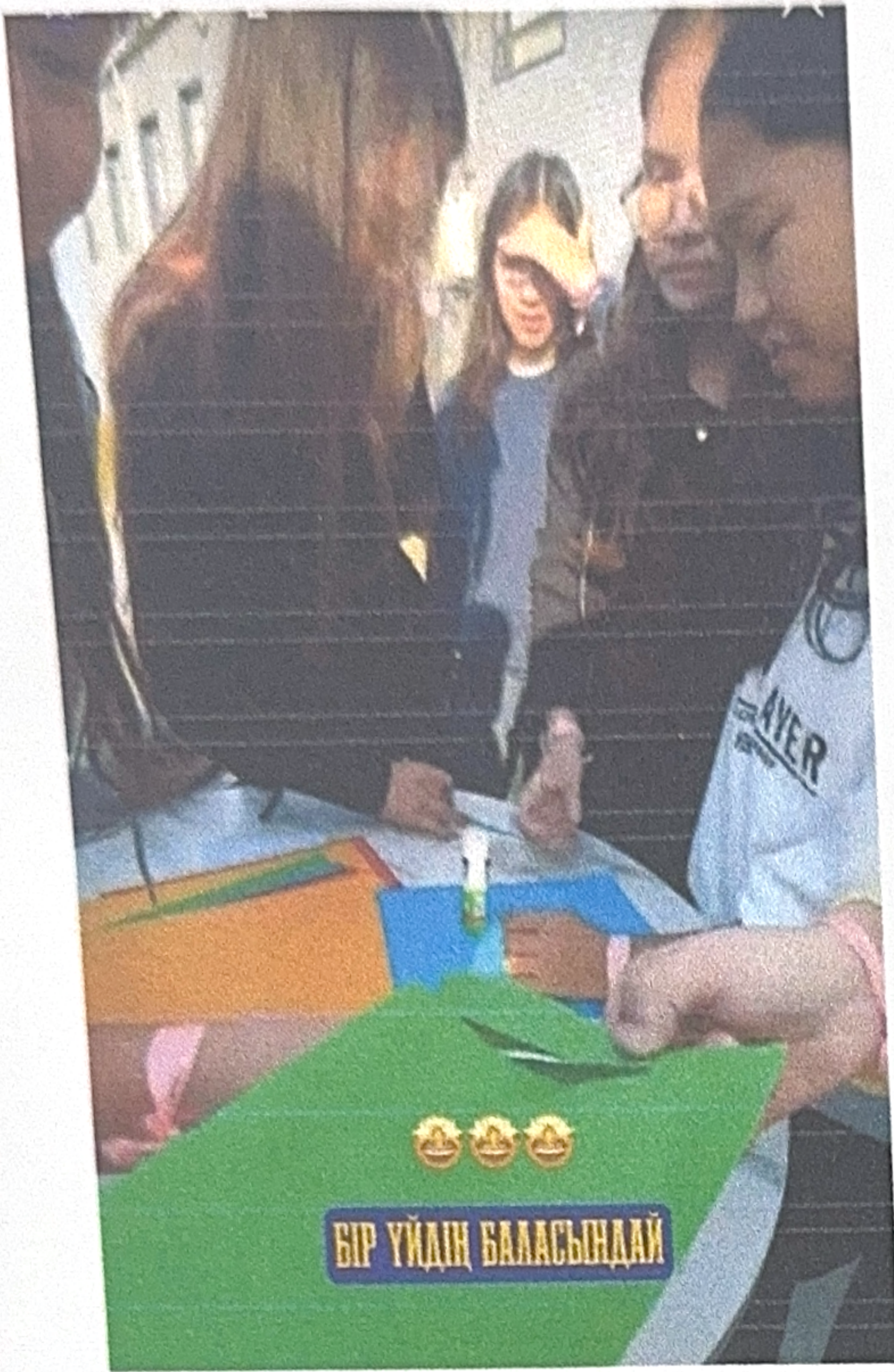


Жеңісәлі А.Ж.

ДТЖО:

Жадикова М.А.





«ZIYATKER TURAN» ЖШС мектебі

ХАТТАМА

Күні: 09.02-20.02.2026 жыл

Өткізілген орны: әр сынып өз кабинеттерінде

Іс-шараның түрі: Тренинг, слайд, әңгіме, пікірталас

Тақырыбы: Менің қорқынышым төсек астындағы құбыжықтар және оларды қалай дос етуге болады

Өткізуші: педагог-психолог Катбаева С.К.

Қатысушылар: 1-6 сыныптар

Тренингтің мақсаты: Оқушыларға қорқыныш сезімінің не екенін түсіндіру, өз қорқыныштарын анықтап, оны ашық айтуға үйрету, қорқынышты жеңудің қарапайым жолдарын меңгерту және өзіне деген сенімділігін арттыру

Күтілетін нәтиже:

Оқушылардың өз қорқыныштарын тануына көмектесу;

Қорқыныш туралы ашық айтуға үйрету;

Қорқынышты жеңудің және оны досқа айналдыруды жолдарын көрсету;

Шығармашылық пен қиялын дамыту;

Өзіне деген сенімділікті арттыру.

Тренингтің ережесі:

1. Бір-бірімізді тыңдаймыз;
2. Достарыммен жақсы қарым-қатынаста болу;
3. Уақытты үнемдейміз;
4. Белсенділік көрсетеміз;
5. Маңызды нәрселерді ғана айтамыз;
6. Өз ойымды ашық айта білуге үйрену.

1. Шеңбер жаттығуы (10 минут)

Оқушылар шеңбер бойымен отырады. Мұғалім қолына доп алады да, жаттығудың шартын түсіндіреді. Музыкасыз немесе мұғалімнің белгісімен допты бір-біріне жылдам береді.

Доп кімнің қолына түссе, сол оқушы бір қорқынышын дауыстап айтады да, допты келесі оқушыға береді.

Ереже:

Бірдей қорқынышты қайталауға болмайды;

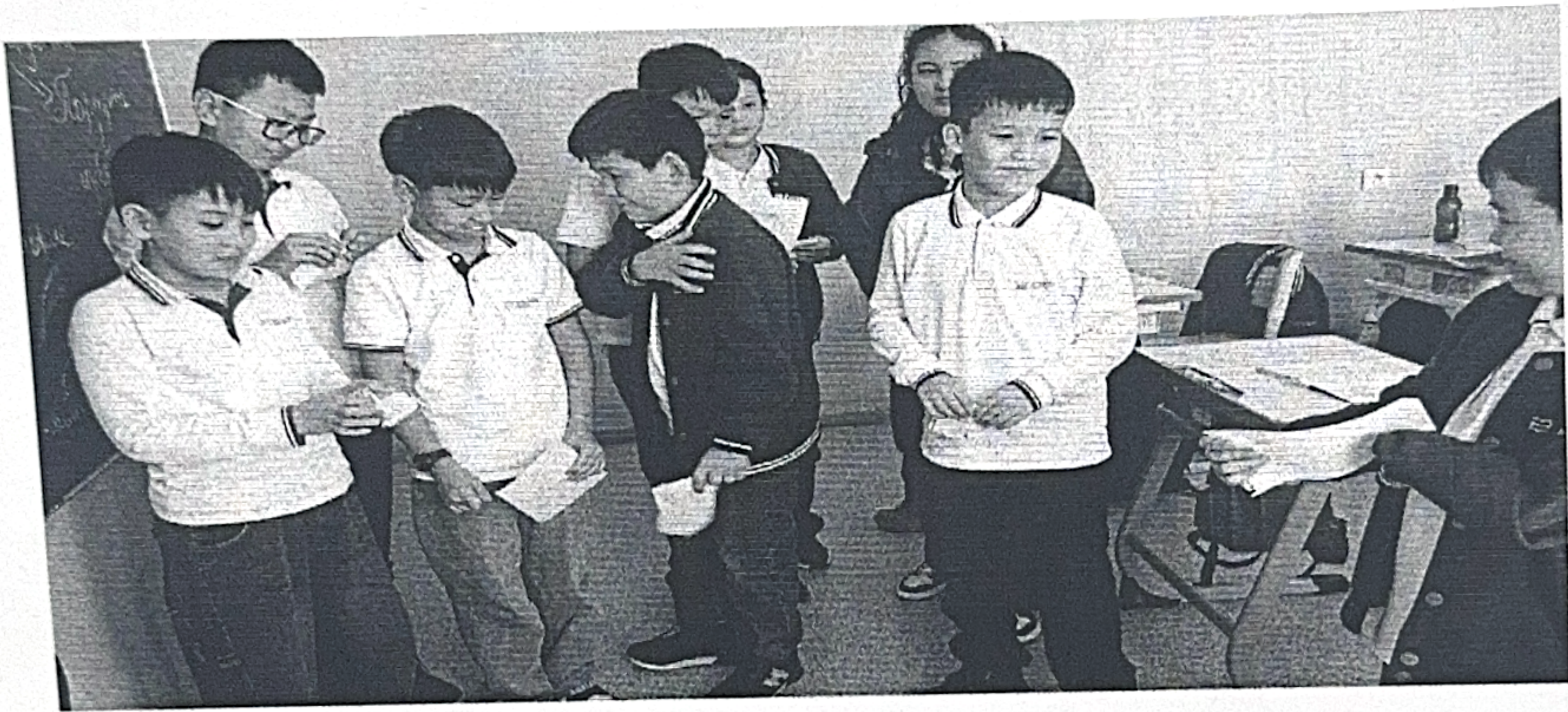
Ешкім күлмейді, мазақтамайды және баға бермейді;

Мұнда кез келген қорқынышты атауға болады;

Айтқысы келмеген оқушы допты үнсіз келесі адамға бере алады.

Қорытынды:

Жаттығу соңында мұғалім қорытынды жасайды. «Әр адамда қорқыныш бар. Біз олар туралы сөйлескенде, олар кішірейеді.»



2. Видеоролик « Корпорация мостров » (10 минут)

Бұл толық метражды мультфильм. құбыжықтар балаларды қорқынышты деп ойлайды, ал балалар құбыжықтарды қорқынышты деп қабылдайды. Яғни, екі жақ та бір-бірін білмегендіктен және түсінбегендіктен қорқады.

Алайда Бу Саллимен кездескен кезде, қорқыныштың орнына достық пайда болатыны көрінеді. Олар бір-бірін танып, түсіне бастағанда, қорқыныш жоғалып, оның орнын сенім мен мейірім басады.

Бұл мультфильм бізге маңызды ой береді: кейде қорқыныш — біз әлі түсінбеген, танып үлгермеген нәрсе ғана. Егер біз қорқыныштан қашпай, оған жақындап, оны танысақ, ол қорқынышты емес екенін аңғарамыз.

Бу Саллимен қалай дос болса, біз де өз қорқынышымызды түсініп, қабылдап, онымен «дос» бола аламыз. Сонда қорқыныш әлсіреп, біз өзімізді батыл әрі сенімді сезіне бастаймыз

1. Сен бұрын бір нәрседен қорқып, кейін ол қорқынышты емес екенін түсінген кезің болды ма?

2. Егер қорқынышыңмен «дос» бола алсаң, ол қалай өзгерер еді?

3. Бу мен Салли сияқты, қорқынышты қалай достыққа айналдыруға болады деп ойлайсың?

3. Өзіміздің қорқынышымызды сезінейік және түсінейік (сурет салу) 10 мин

Парақ пен қарындаштарыңды алыңдар. Енді өз қорқынышымызды саламыз. Оны қалай сезінсеңдер, солай бейнелеңдер.

Қорқыныш әртүрлі болуы мүмкін. Ол:

- құбыжық,
- көлеңке,
- адам,
- белгілі бір жағдай,
- немесе қиялдан туған бейне болуы мүмкін.

Дұрыс немесе бұрыс сурет жоқ. Ең бастысы — қорқынышты сезімің қалай айтса, солай салу.

Егер неден бастау керектігін білмесең, жай ғана:

дақтан, сызықтан немесе бір түстен бастап көр.

Өз сезіміңе сен және сурет арқылы оны еркін көрсет.

Естеріңде болсын:

сен бұл жерде қауіпсізсің.

Бұл сурет — тек сенің ішкі сезімің.

Оны салу арқылы қорқыныш бізге зиян келтіре алмайды.

Қателесу жоқ, әдемі немесе әдемі емес сурет болмайды.

Қандай сурет шықса да — ол дұрыс.

Біз өз сезімімізді түсіну үшін сурет салып отырмыз.

Терең дем алыңдар, өздеріңді жайлы сезініңдер және сурет салуды жалғастырыңдар.

4. Қорқынышпен достасайық! (15 мин)

Енді салған суретімізге қайта қарайық.

Қорқынышты өзгертуге тырысайық — оны онша қорқынышты емес, тіпті түсінікті әрі мейірімді етіп жасай аламыз.

Сендер жасай аласыңдар:

оның мөлшерін кішірейтуге;

түсін өзгертуге;
күлкілі немесе мейірімді бөлшектер қосуға;
қасына қорғайтын нәрселер салуға;
қорқынышты көмекшіге айналдыруға;
оған есім беріп, қандай рөл атқаратынын ойластыруға.

Енді ойланып көрейік:

Ол сабырлы болу үшін не қажет?

Оны не тыныштандырады?

Ол кімге немесе неге көмектесе алады?

Естеріңде болсын:

қорқыныш өзгерген сайын, біз де батыл бола түсеміз.

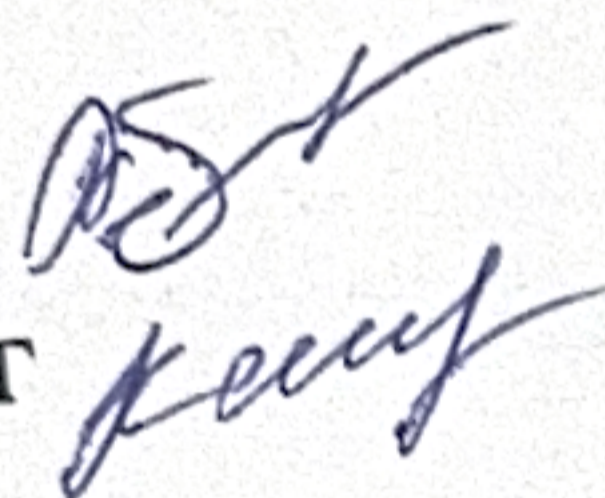
Қорқынышпен дос болуға болады — оны түсінген кезде.

Қорытынды: Тренинг мақсатына жетті. Оқушылар қорқыныштың табиғатын түсініп, оны ашық айтуға дағдыланды. Қорқынышты жеңудің қарапайым тәсілдерімен танысты. Балалардың өзіне деген сенімділігі артқаны байқалды.

Рефлексия «Өз әсерлерімен бөлісу». Бүгінгі тренингтен өздеріңізге қандай жаңа нәрсе алдыңыздар? Қорқыныш адамға қажет пе?) Қорқыныш айту ұят па? Егер көмек қажет болса, кімнен көмек сұрайсыздар?

ДТІЖО

Педагог-психолог



Жаутиков.Ы.А.

Катбаева.С.К.