

Бердибекова Сауле Кенжебаевна

Авторлық бағдарлама

**Мектеп оқушыларының психологиялық саулығын қалыптастыру
және тұлғалық дамуын қолдау**

Қызылорда, 2024 жыл

ӘОЖ 37
ҚБЖ74.266
П 21

Пікір жазған:

Дайындаған:

ISBN 976-602-229-877-8

ӘОЖ 373

КБК 74.266

ISBN 976-602-229-877-7

© Бердибекова Сауле Кенжебаевна, 2024

Түсінік хат

Қазіргі таңда білім беру жүйесінің басты мақсаты – тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ету, оның жеке қабілеттерін, әлеуетін және психологиялық саулығын сақтау болып табылады. Осы тұрғыда мектеп психологының рөлі ерекше мәнге ие. Педагог-психологтың негізгі қызметі – білім алушылардың жеке және әлеуметтік дамуына, эмоционалдық тұрақтылығына, оқу және қарым-қатынас дағдыларын жетілдіруге жағдай жасау.

Ұсынылып отырған **“Мектеп оқушыларының психологиялық саулығын қалыптастыру және тұлғалық дамуын қолдау”** атты авторлық бағдарлама қазіргі заманғы білім беру мазмұны мен оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып әзірленді. Бағдарлама мектеп психологының жүйелі және мақсатты жұмысын ұйымдастыруға, психологиялық қызметтің тиімділігін арттыруға бағытталған.

Бағдарлама жалпы білім беретін мектептердегі педагог-психологтарға арналған және ол оқушылармен, мұғалімдермен, ата-аналармен жүргізілетін практикалық, диагностикалық және түзету-дамыту жұмыстарын қамтиды.

Бағдарламаның өзектілігі

Бүгінгі оқушылар заманауи қоғамның қарқынды өзгерістеріне, ақпараттық ағынның көптігіне, әлеуметтік қысым мен стресс факторларына жиі ұшырайды. Мұндай жағдайда психологиялық қолдау көрсету — оқушының тұлғалық үйлесімді дамуы мен өмірлік табысты бейімделуінің негізгі шарты.

Сондықтан бағдарлама оқушылардың өзін-өзі тануына, ішкі ресурстарын дамытуға, эмоционалдық интеллектті жетілдіруге, қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыруға бағытталған.

Бағдарламаның мақсаты

Мектеп оқушыларының психологиялық саулығын қамтамасыз ету, олардың тұлғалық дамуына, эмоциялық тұрақтылығына және әлеуметтенуіне жағдай жасау арқылы мектептің тәрбиелік және білім беру процесінің тиімділігін арттыру.

Бағдарламаның міндеттері

- Оқушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, психологиялық диагностика жүргізу;

- Эмоционалдық және мінез-құлық тұрақтылығын дамытуға арналған тренингтер ұйымдастыру;
- Өзін-өзі тану, өзін-өзі реттеу, өзіне сенімділік дағдыларын қалыптастыру;
- Қарым-қатынас мәдениетін және қақтығыстарды шешу дағдыларын дамыту;
- Ата-аналар мен педагогтарға психологиялық ағарту жұмыстарын жүргізу;
- Психологиялық қызметті мектептің тәрбиелік және білім беру жүйесімен өзара ықпалдастыру.

Күтілетін нәтижелер

Бағдарламаны іске асыру нәтижесінде:

- Оқушылардың өзін-өзі бағалауы мен өзіне сенімділігі артады;
- Оқу мотивациясы және мектепке бейімделу деңгейі жоғарылайды;
- Эмоционалдық тұрақтылық пен стресске қарсы тұру қабілеті қалыптасады;
- Қарым-қатынас мәдениеті мен топтық өзара әрекет дағдылары дамиды;
- Ата-аналар мен мұғалімдер арасында психологиялық мәдениет пен өзара түсіністік деңгейі көтеріледі.

Бағдарламаның құрылымы

Бағдарлама 34 сағатқа есептелген және келесі бағыттарды қамтиды:

1. Диагностикалық жұмыс (оқушылардың психологиялық жағдайын анықтау).
2. Түзету-дамыту бағытындағы тренингтер мен жаттығулар.
3. Профилактикалық және ағартушылық іс-шаралар.
4. Ата-аналармен және педагогтармен өзара іс-қимыл.
5. Қорытынды және рефлексия кезеңі.

Қолданылу аясы

Бұл бағдарлама жалпы білім беретін мектептердің педагог-психологтарына, сынып жетекшілеріне және әлеуметтік педагогтарға әдістемелік көмек ретінде ұсынылады.

Ақпараттық-әдістемелік бөлім

1. Бағдарламаны жүзеге асырудың ғылыми-әдістемелік негізі

Бағдарлама Қазақстан Республикасының төмендегі негізгі нормативтік-құқықтық және әдістемелік құжаттарына сүйеніп әзірленді:

- «Білім туралы» Қазақстан Республикасының Заңы (2023 ж. толықтыруларымен);
- «Педагогтің кәсіби этикасы мен қызмет стандарты» (ҚР БҒМ бұйрығы);
- «Мектепке дейінгі және орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты» (ҚР Үкіметінің қаулысы);
- ҚР Оқу-ағарту министрлігінің мектеп психологтарына арналған нұсқаулық және әдістемелік ұсынымдары;
- Психология ғылымының заманауи бағыттары: гуманистік, когнитивті, тұлғалық-бағдарлы және позитивті психология қағидалары.

2. Әдістемелік тәсілдер мен жұмыс бағыттары

Бағдарламаны іске асыру төмендегі **психологиялық жұмыс бағыттары** арқылы жүзеге асырылады:

№ Жұмыс бағыты	Мазмұны мен мақсатты топ
1 Диагностикалық жұмыс	Оқушылардың психологиялық даму ерекшеліктерін, мінез-құлықтық және эмоциялық жағдайын зерттеу (тест, сауалнама, бақылау, сұхбат).
2 Түзету-дамыту жұмысы	Эмоционалдық тұрақтылықты, өз-өзіне сенімділікті, өзін-өзі реттеу қабілетін дамытуға арналған тренингтер мен жаттығулар.
3 Психологиялық ағарту және профилактика	Оқушылар, ата-аналар, мұғалімдер арасында психологиялық мәдениетті арттыру, жағымсыз мінез-құлық пен конфликтілердің алдын алу.
4 Кеңес беру және қолдау	Оқушылар мен ата-аналарға жеке және топтық психологиялық көмек көрсету.
5 Серіктестік байланыс	Сынып жетекшілерімен, әлеуметтік педагогтармен, әкімшілікпен және ата-аналар комитетімен өзара іс-қимыл.

3. Педагог-психологтың жұмыс формалары

Бағдарлама мазмұнын іске асыру барысында келесі **жұмыс формалары** пайдаланылады:

- **Жеке жұмыс:** жеке әңгіме, кеңес, психодиагностика, түзету.
 - **Топтық жұмыс:** тренинг, іскерлік ойындар, рөлдік модельдеу, пікірталас.
 - **Жаппай жұмыс:** психологиялық ағарту сабақтары, семинарлар, конференциялар, акциялар.
 - **Қашықтан жұмыс:** онлайн кеңес, электронды сауалнама, виртуалды тренинг элементтері.
-

4. Қолданылатын әдістер мен технологиялар

Бағдарламада қолданылатын негізгі психологиялық әдістер мен технологиялар:

- **Тұлғалық-бағдарлы тәсіл** – әр оқушының даралығын ескере отырып психологиялық әсер ету.
 - **Гуманистік әдіс** – өз-өзіне сенім, ішкі еркіндік пен өзін-өзі дамыту идеясын басшылыққа алу.
 - **Когнитивті-поведенциялық тәсіл** – ойлау мен мінез-құлық байланысын дамыту.
 - **Психологиялық тренинг технологиялары** – коммуникативтік, эмоциялық және әлеуметтік дағдыларды жетілдіру.
 - **Рефлексия әдістері** – өзін-өзі тану мен талдау қабілетін дамыту (мысалы, “Күнделікті көңіл-күй картасы”, “Менің жетістігім”, “Апталық рефлексия шеңбері”).
-

5. Бағдарламада қолданылатын құралдар мен ресурстар

Материалдық-техникалық база:

- Психологиялық тренингке арналған кең бөлме (дөңгелек үстел, айна, көрнекілік).
- Диагностикалық тест жинақтары (Стреляу, Айзенк, Басса-Дарки, Люшер және т.б.).
- Мультимедиялық құралдар (интерактивті тақта, презентациялар, бейнероликтер).
- Көрнекілік материалдар (эмоция карталары, мотивациялық плакаттар, карточкалар).

Ақпараттық ресурстар:

- Электронды тест платформалары (Google Forms, PsyTest, ClassTime).
 - ҚР Психологтар қауымдастығы мен “Bilim Media Group” материалдары.
 - Психологиялық әдебиеттер мен әдістемелік нұсқаулықтар.
-

6. Бағалау және мониторинг

Бағдарламаның тиімділігін анықтау үшін төмендегі **мониторингтік құралдар** қолданылады:

- Бастапқы және қорытынды диагностикалық тест нәтижелерін салыстыру;
 - Қатысушылардың рефлексиялық парақтары мен сауалнамалары;
 - Мұғалімдер мен ата-аналардың кері байланысы;
 - Оқушылардың мінез-құлық, эмоциялық және оқу мотивациясындағы оң динамика көрсеткіштері.
-

7. Бағдарламаның жүзеге асу кезеңдері

Кезең	Уақыты	Мазмұны
I кезең. Дайындық	1–2 апта	Психологиялық зерттеу, мақсат қою, топтарды анықтау.
II кезең. Негізгі жұмыс	3–28 апта	Тренингтер, түзету-дамыту сабақтары, кеңестер.
III кезең. Қорытынды және рефлексия	29–34 апта	Қорытынды нәтижелерді талдау, диагностика, есеп және ұсыныстар.

8. Психологтың кәсіби құзыреттілігі

Бағдарламаны жүзеге асыратын педагог-психолог:

- Жас ерекшелік психологиясын, коррекциялық және әлеуметтік психология негіздерін меңгеруі керек;
- Диагностикалық және тренингтік әдістемелерді қолдана білуі тиіс;
- Этикалық нормалар мен құпиялылық принциптерін ұстануы қажет;
- Коммуникативтік және эмпатиялық қабілеттері жоғары болуы шарт.

9. Әдістемелік қамтамасыз ету

Бағдарлама келесі әдістемелік материалдармен сүйемелденеді:

- Тренинг сценарийлері мен нұсқаулықтар жинағы;
- Диагностикалық тестілер мен бақылау парақтары;
- Психологиялық ағарту бойынша буклеттер мен плакаттар;
- Рефлексиялық және кері байланыс парақтары.



Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

(жалпы білім беретін мектептің педагог-психологына арналған, 34 сағат)

№	Сабақ тақырыбы	Сағат сан	Мақсаты	Негізгі мазмұны	Әдіс-тәсілдер	Күтілетін нәтиже
I бөлім. Диагностикалық-дайындық кезеңі						
1	Психологиялық бағдарламаға кіріспе. Психологтың рөлі мен қызмет бағыттары	2	Бағдарлама мазмұнымен таныстыру, мақсат қою	Мектептегі психологиялық қызмет құрылымы, мақсат-міндеттері	Әңгіме, сұрақ-жауап, презентация	Оқушылар мен педагогтар бағдарлама мақсаттарын түсінеді
2	Оқушылардың психологиялық жағдайын бастапқы зерттеу	2	Эмоциялық және тұлғалық ерекшеліктерді анықтау	Тест, сауалнама, бақылау	Диагностика, сұхбат	Оқушылардың бастапқы психологиялық картасы жасалады

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Мақсаты	Негізгі мазмұны	Әдіс-тәсілдер	Күтілетін нәтиже
3	Өзін-өзі бағалау және мотивацияны анықтау	2	Өзін тану деңгейін зерттеу	“Мен кімін?”, “Мақсаттар ағашы” жаттығулары	Рефлексия, топтық жұмыс	Оқушы өзін және топтық қабілетін тани бастайды
4	Эмоционалды жағдайды анықтау	1	Эмоцияларды тану мен білдіру ерекшеліктерін зерттеу	Люшер тесті, эмоция карталары	Диагностикалық тест	Эмоциялық фон туралы мәлімет алынады
II бөлім. Өзін-өзі тану және тұлғалық даму						
5	Менің өмірлік мақсаттарым	2	Тұлғалық даму бағыттарын айқындау	Өмірлік жоспарлар, арман картасы	Тренинг, визуализация	Оқушылар өз мақсаттарын нақтылайды
6	Өзін-өзі тану: “Мен және менің қасиеттерім”	1	Өзіндік қасиеттер мен ерекшеліктерді білу	“Менің жақсы жақтарым” жаттығуы	Шағын топтарда жұмыс	Өзіндік сана қалыптасды
7	Сенімді мінез-құлық қалыптастыру	2	Өзін-өзі ұстау мәдениетін жетілдіру	“Сенімділік көпірі”, рөлдік ойындар	Тренинг, талқылау	Өзіне сенім артады
8	Эмоцияларды басқару және стресс	1	Эмоциялық реттеу дағдыларын дамыту	“Тыныс алу техникасы”,	Психологиялық жаттығулар	Стресс-менеджмент дағдылары

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Мақсаты	Негізгі мазмұны	Әдіс-тәсілдер	Күтілетін нәтиже
	жағдайын анығы жолдары			“Позитив ойлау”		қалыптасарды
9	Қиын жағдайлардағы өзін-өзі бақылау	1	Күрделі эмоциялардың жеңу тәсілдері	“Қиын сәттерді жеңу жеңемін” тренингі	Сценарийлік талдау	Эмоциялық тұрақтылық артады
10	Менің уақытым – менің байлығым	2	Уақытты тиімді пайдалануға үйрету	Тайм-менеджмент картасы	Ойын, талдау	Уақытқа жауапкершілік қалыптасарды
11	Өзгелерді түсіну және эмпатия	2	Эмпатиялық қарым-қатынас дағдыларын дамыту	“Басқа адамның көзімен” жаттығуы	Рөлдік ойын, пікірталас	Эмпатия мен түсіністік дамиды
12	Өзін-өзі реттеу және ішкі үйлесім	1	Ішкі баланс пен тыныштыққа жету жолдарын үйрету	Медитация элементтері	Релаксация, визуализация	Эмоциялық тепе-теңдік орнайды

III бөлім. Қарым-қатынас мәдениеті және әлеуметтік бейімделу

13	Қарым-қатынас этикасы және мәдениеті	1	Сөйлесу мәдениетін қалыптастыру	“Сыпайылық кодексі”	Рөлдік ойын, пікірталас	Коммуникативтік мәдениет дамиды
14	Қақтығыстарды	1	Конфликттерді	“Қақтығысты шешу	Ойын, талдау	Қақтығыстарды

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Мақсаты	Негізгі мазмұны	Әдіс-тәсілдер	Күтілетін нәтиже
	шешу жолдары		конструктивті шешу тәсілдерін үйрету	баспалдағы		бейбіт шешу дағдысы қалыптасады
15	Топтық жұмыс және көшбасшылық	2	Топта белсенді болуға үйрету	“Командалық көпір”, “Жетекші кім?”	Топтық жаттығу	Көшбасшылық қабілет дамиды
16	Достық және өзара сыйластық	2	Достық қарым-қатынастың құндылығын ұғындыру	“Жақсы дос қандай болады?”	Талқылау, шығармашылық жұмыс	Достық сезімдері нығаяды
17	Мектеп ұжымындағы психологиялық климат	1	Ынтымақпен өзара көмек дағдыларын қалыптастыру	“Жылы сөз шеңбері”	Рефлексия, ойын	Ұжымдағы жылы ахуал қалыптасады
18	Әлеуметтік жауапкершілік және еріктілік	2	Қоғамдық белсенділікке баулу	“Мен қоғам үшін не істей аламын?”	Жоба, пікірталас	Жауапкершілік артады
19	Ата-анамен өзара қарым-қатынас	2	Үй мен мектеп арасындағы байланысты нығайту	“Мен және менің отбасым”	Тренинг, ашық пікір	Ата-анамен өзара түсіністік артады
20	Мектептегі буллинг және оның алдын алу	1	Агрессия мен буллингті болдырмау	“Біз — мейірімді мектеп” акциясы	Дөңгелек үстел	Буллингке қарсы ұстаным қалыптасады

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Мақсаты	Негізгі мазмұны	Әдіс-тәсілдер	Күтілетін нәтиже
21	Психологиялық саулық пен денсаулық байланысы	2	Психоэмоциялық және физикалық саулық ұғымын түсіндіру	“Денсаулық теңдеуі”	Талқылау, жаттығу	Психологиялық саулық түсінігі кеңейеді
22	Өз эмоцияңды сурет арқылы білдір	1	Эмоцияны шығармашылықпен шығару	Арт-терапия элементтері	Сурет салу, әңгімелеу	Эмоцияны бейнелі түрде білдіру үйреніледі

Ескерту

- Бағдарламаны өткізу кезінде топтық және жеке формат үйлестіріліп отырады.
- Әр тақырыптың мазмұны оқушылардың жас ерекшелігі мен мектептің ерекшелігіне қарай бейімделеді.
- Қажет болған жағдайда бөлімдер арасындағы сағаттар ауыстырылуы мүмкін.

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Психологиялық бағдарламаға кіріспе. Психологтың рөлі мен қызмет бағыттары
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушыларды психологиялық бағдарламаның мақсат-міндеттерімен таныстыру; ❑ Психологтың рөлі мен қызмет бағыттарын түсіндіру; ❑ Оқушыларда сенімді қарым-қатынас пен

	ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыру.
Құндылықты дамыту	❑ Құрмет – өзге адамның пікірі мен сезімін ескеру; ❑ Ынтымақтастық – топтық жұмыста өзара қолдау көрсету; ❑ Ашықтық және сенім – өз ойы мен сезімін еркін жеткізу.
Күтілетін нәтиже	Біледі: • Мектеп психологының қызмет бағыттарын және негізгі міндеттерін атайды; • Психологиялық қызметтің маңызын түсінеді. Түсінеді: • Психологқа жүгіну — әлсіздік емес, жеке өсу мен көмек алудың мәдениеті екенін ұғынады. Істей алады: • Өзін таныстырып, пікір білдіру, топпен еркін қарым-қатынас орнату дағдыларын көрсетеді.

Қолданылатын әдіс-тәсілдер

«Шаттық шеңбері», «Мозайка» әдісі, «Брейнсторминг», пікірталас, «Рефлексиялық күнделік».

Қажетті құралдар

Плакаттар, стикерлер, маркерлер, проектор (бейнеролик), эмоция карталары, презентация.

Сабақтың барысы

Сабақ кезеңдері	Уақыты	Мұғалімнің (психологтың) әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау түрі
I. Ұйымдастыру кезеңі	5 мин	«Шаттық шеңбері» әдісі арқылы жағымды атмосфера орнату. Психолог: “Бүгінгі сабақта өзіміздің ішкі көңіл күйімізді жылы сөзбен білдірейік” дейді.	Оқушылар шеңбер бойымен “Менің бүгінгі көңіл-күйім ...” деп өз эмоциясын айтады.	Вербалды мадақтау (“Жарайсың”, “Өте жақсы”)
II. Кіріспе бөлім (мотивация)	5 мин	“Психолог деген кім?” сұрағын тастайды. Оқушылардың болжамдарын тыңдап, “Мозайка” әдісімен дұрыс анықтаманы шығартқызады.	Оқушылар топта психологтың міндеті мен рөлі туралы ойларын жазады.	“От шашу” әдісі – белсенді оқушыларға шапалақ
III. Негізгі бөлім	20 мин	1. Ақпараттық бөлім: Презентация немесе бейнеролик көрсету: “Мектеп психологының қызмет бағыттары”. Негізгі бағыттар: диагностикалық, түзету-дамыту, кеңес беру, профилактика, ағарту, серіктестік.	Оқушылар ақпаратты тыңдайды, талдайды және топпен жұмыс істеп, ортақ жауаптарын қорғайды.	Топтық өзара бағалау парағы
		2. Топтық жұмыс: Топтарға тапсырма: “Психолог		

Сабақ кезеңдері	Уақыты	Мұғалімнің (психологтың) әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау түрі
		мектепте не үшін қажет?" деген сұраққа жауап плакатын жасау.		
IV. Талдау және пікірталас	7 мин	“Психологқа жүгінуге ұяласың ба?” тақырыбында Өз шағын пікірталас көзқарастарын ұйымдастырады. Эмоциялық пікірталасқа қолдау береді, қатысады. қорытынды жасайды.	білдіреді, пікірталасқа қатысады.	Ауызша кері байланыс
V. Қорытынды және рефлексия	8 мин	“Рефлексиялық күнделік” әдісімен сабақтан алған әсерді анықтайды: – Бүгін мен білдім... – Мен үшін пайдалы болды... – Келесі жолы мен...	Оқушылар стикерге жазады және “Рефлексия ағашына” іледі.	Кері байланыс нәтижесін талдау

Қосымша тапсырма (қаласаңыз):

«Менің ішкі әлемім» атты сурет немесе символдық бейне салу. Мақсаты – баланың өзін-өзі бейнелеуін байқау, кейінгі сабақтарға бастапқы диагностика ретінде пайдалану.

Бағалау

- **Қалыптастырушы бағалау:** топтық жұмысқа қатысу белсенділігі, пікір білдіру дағдылары, өзін-өзі көрсету қабілеті.
- **Бағалау критерийлері:**
 - Белсенді қатысады және өз ойын еркін жеткізеді;
 - Психологтың рөлі мен қызмет бағыттарын түсіндіреді;
 - Басқаларға құрметпен қарайды.

Қорытынды нәтижелер

Сабақ соңында оқушылар:

- Мектеп психологының негізгі қызметтерін біледі;
- Психологиялық қызметтің маңызын түсінеді;
- Өз пікірін ашық айтуға және топта жұмыс істеуге дағдыланады.

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Оқушылардың психологиялық жағдайын бастапқы зерттеу
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушылардың психологиялық жағдайын, эмоционалдық көңіл-күйін, оқу мотивациясын және қарым-қатынас деңгейін бастапқы кезеңде анықтау; ❑ Зерттеу әдістері мен диагностикалық құралдармен таныстыру; ❑ Психологиялық ахуалды анықтауға арналған қарапайым әдістемелерді қолдана білуге үйрету.
Құндылықты дамыту	Құрмет, ынтымақтастық, ашықтық, жауапкершілік
Күтілетін нәтиже	Білу: Оқушылар психологиялық диагностика ұғымын және оның мақсатын түсінеді. Түсіну: Өзінің эмоционалдық жағдайын, сыныптағы атмосфераны талдай алады. Қолдану: Психологиялық тест, сауалнама, бақылау әдістерін қарапайым деңгейде қолдана алады.

Қолданылатын әдіс-тәсілдер:

«Эмоциялық термометр», «Менің көңіл-күйім», «Күн шуағы», бақылау және талдау

Қажетті құрал-жабдықтар:

А4 қағаз, түрлі-түсті қаламдар, эмоция суреттері, стикерлер, тест парақтары

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Мұғалімнің (психологтың) іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
I. Ұйымдастыру кезеңі (5 мин)	- Сәлемдесу, сенімді атмосфера орнату. - «Көңіл-күй шеңбері» жаттығуын ұйымдастыру (оқушылар смайликтер арқылы өз көңіл-күйін таңдайды). 1. Теориялық бөлім (5 мин) - Психологиялық диагностика ұғымын түсіндіреді. - Эмоциялық жағдайдың оқу процесіне әсері туралы мысал келтіреді. 2. Тәжірибелік жұмыс (15 мин) - «Эмоциялық	Өз көңіл-күйін таңдап, қысқаша себебін айтады. Тест пен сауалнаманы орындайды. Өз көңіл-күй деңгейін белгілейді. Топта талқылайды, ортақ қорытынды шығарады.	Ауызша кері байланыс Формативті бағалау (белсенділік, парақтары, шынайылық «термометр», өз ойын» кестесі айту)	Эмоция суреттері, стикерлер Сауалнама

Сабақ кезеңдері	Мұғалімнің (психологтың) іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
	термометр» әдісі арқылы әр оқушы өз деңгейін белгілейді. - «Мен мектепте өзімді қалай сезінемін?» қысқа сауалнамасын таратады. - Нәтижелерін топпен бірге талдайды.			
	3. Топтық талдау (5 мин) - «Жағымды орта қандай?» тақырыбы бойынша пікірталас ұйымдастырады .			
III. Қорытынды бөлім (10 мин)	- «Күн шуағы» әдісі арқылы әр оқушыға жақсы қасиеттер айту жаттығуын ұйымдастырады . - Сабақ қорытындысы мен жалпы	- Өзінің және өзгелердің жақсы қасиеттерін атап өтеді. нәтижесіне - Стикерге қарай «Маған ауызша ұнады...», «Мен мадақтау білдім...» деп рефлексия жазады.	Рефлексия Стикерлер, флипчарт	

Сабақ кезеңдері	Мұғалімнің (психологтың) іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
	ахуал талданады.			
IV. тапсырмасы (қажет болған жағдайда)	Күнделікті Үй эмоционалдық күйін 3 күн бойы бақылап, «Көңіл-күй күнделігін» толтыру	Үйде орындау	Өзіндік бақылау	Күнделік парағы

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Өзін-өзі бағалау және мотивацияны анықтау
Сабақтың мақсаты	- Оқушылардың өзін-өзі бағалау деңгейін анықтау және оны дамыту жолдарын көрсету; - Оқу мотивациясының түрлерін түсіндіру, жеке мақсат қою дағдысын қалыптастыру; - Өз мүмкіндігін тануға және өзін жетілдіруге бағыттау
Құндылықты дамыту	Жауапкершілік, өзіне сенімділік, тұлғалық өсу, ынтымақтастық
Күтілетін нәтиже	Біл Өзін-өзі бағалау мен мотивация ұғымдарының мәнін түсінеді; Түсі Өз мінез-құлқын, қабілетін, оқу ынтасын талдай алады; Қолда Өзін-өзі бағалауға және мотивацияны арттыру әдістерді қолдана алады;

Қолданылатын әдіс-тәсілдер:

«Өзін-өзі бағалау баспалдағы», «Мотивациялық айна», «Мақсат ағашы», «Кері байланыс шеңбері»

Қажетті құрал-жабдықтар:

А4 парақтар, маркерлер, түрлі-түсті қағаз, бағалау баспалдағының кестесі, мотивация тесті

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
I. Ұйымдастыру кезеңі (5 мин)	- Сәлемдесу, жағымды психологиялық орта құру. - «Менің бүгінгі көңіл-күйім» жаттығуы (оқушылар түрлі түсті стикер арқылы өз көңіл-күйін білдіреді).	Өз көңіл-күйін таңдап, топпен бөліседі.	Ауызша мадақтау	Стикерлер, түрлі түстер
II. Негізгі бөлім (25 мин)	1. Кіріспе әңгіме (5 мин) - «Өзін-өзі - Өзін-өзі бағалау және мотивация дегеніміз не?» тесттерін сұрағы арқылы орындайды. тақырыпты ашады. - Өзін-өзі дұрыс бағалаудың өмірдегі маңызын түсіндіреді. 2. Тәжірибелік жұмыс (15	- Өз ойларын, сезімдерін жазбаша және ауызша жеткізеді. - Топтық талқылауға қатысады.	Формативті бағалау (белсенділік талдау, пікір айту)	«Баспалдақ» парағы, тест үлгісі, флипчарт

Сабақ кезеңдері	Психологтың іс-әрекеті мин)	Оқушылардың іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
	- «Өзін-өзі бағалау баспалдағы» әдісін орындайды: оқушылар өздерін 1–10 аралығындағы сатыда белгілейді және себебін түсіндіреді. - «Мотивациялы қ айна» жаттығуы: оқушылар өздеріне ұнайтын іс, жетістік пен арманын бейнелейді. 3. Топтық жұмыс (5 мин) - «Мақсат ағашы»: әр топ өз болашақ мақсатын және оған жету жолдарын ағаш бейнесінде көрсетеді. - «Кері Өз жетістіктері байланыс мен ойларын шеңбері» әдісі: шеңберде әр оқушы бүгін бөліседі. өз бойынан Рефлексия байқаған жақсы жазып қасиетті және тапсырады:			
III. Қорытынды бөлім (10 мин)			Ауызша кері байланыс, стикерлік рефлексия	Стикерлер, плакат

Сабақ кезеңдері	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
	жақсартқысы келетін жағын айтады.	«Мен өзім туралы білдім...», «Мені		
	-	Сабақ шабыттандырға қорытындысын н нәрсе...».		
	жасайды:			
	мотивация мен өзін-өзі бағалаудың өмірлік рөлі.			
	«Менің мақсат картам» атты шағын жеке жоба: келесі аптаға дейін өз мақсаттарын визуалды түрде бейнелеу (постер).	Өзіндік бақылау	A4, маркерлер	
IV. тапсырмасы (қажет болса)	Үй	Үйде орындау		

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Эмоционалдық жағдайды анықтау
Сабақтың мақсаты	- Оқушылардың эмоционалдық жағдайын, көңіл-күй тұрақтылығын және сезімін тану дағдыларын қалыптастыру; - Эмоциялардың түрлерін ажыратуға және оларды басқаруға үйрету; - Психологиялық тепе-теңдік пен жағымды ойлау дағдысын дамыту.
Құндылықты дамыту	Сабырлылық, өзіне және өзгеге құрмет, жауапкершілік, ішкі үйлесім
Күтілетін нәтиже	Деңгей Нәтиже Білу Эмоция, көңіл-күй, сезім ұғымдарының айырмашылығы

	Түсіну Өзінің және басқалардың эмоциясын тани алады; Қолда Эмоциялық күйін анықтауға арналған әдістерд ну және қорытынды шығарады;
--	--

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
I. Ұйымдастыру кезеңі (5 мин)	- Сәлемдесу, сенімді атмосфера орнату. - «Көңіл-күй шеңбері» жаттығуы: әр оқушы өз көңіл-күйін смайлик арқылы таңдайды. 1. Кіріспе әңгіме (5 мин) - Эмоцияның адам өміріндегі рөлін түсіндіреді. - «Эмоцияны жасыру мен білдіру» тақырыбында қысқаша пікірталас жүргізеді.	Өз көңіл-күйін таңдап, қысқаша бөліседі.	Ауызша кері байланыс	Эмоция смайликтері, стикерлер
II. Негізгі бөлім (25 мин)	2. Тәжірибелік бөлім (15 мин) - «Эмоциялық қатысады. термометр» әдісі: әр оқушы өзінің эмоционалдық деңгейін 1–10 аралығында белгілейді.	Эмоциялық тест пен Формативті тапсырмаларды орындайды. (белсенділік) - Өз эмоциясын, өзіндік бейнелейді, талдау, түсіндіреді. эмоциясын анық көрсету) Топтық жұмысқа	бағалау	Эмоция кестесі, түстер парағы, маркерлер

Сабақ кезеңдері	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
	- «Көңіл-күй күнделігі»: 5 түрлі эмоция суреттерін көрсетіп, қайсысы өзіне тән екенін таңдайды. - Әр таңдауды талдап, себебін түсіндіреді.			
	3. Топтық жұмыс (5 мин) - «Түстер арқылы көңіл-күйді бейнелеу»: әр топ түрлі түстермен өз тобының ортақ көңіл-күйін сурет түрінде бейнелейді. - «Күн шуағы» әдісі: әр оқушы өз эмоциясын жеңілдетуге өз әсерін көмектесетін бөліседі.			
III. Қорытынды бөлім (10 мин)	жақсы ой «Бүгін мен немесе кеңес сезіндім...», айтады. «Мен білдім...» - Сабақтың түрінде қорытындысын рефлексия шығарады: жазып эмоцияларды тапсырады. басқарудың маңыздылығы н атап өтеді.	мен «Мен білдім...» мен пікірге ауызша баға	Рефлексия	Стикерлер, флипчарт

Сабақ кезеңдері	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
IV. тапсырмасы (қажет болса)	Үй «Көңіл-күй күнделігі» жүргізу: 3 күн бойы өз эмоцияларын толтыру таңертең және кешке белгілеп отыру.	Күнделік	Өзіндік бақылау	Күнделік үлгісі

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Менің өмірлік мақсаттарым
Сабақтың мақсаты	Оқушылардың өмірлік мақсаттарын айқындауға, өз болашағына саналы көзқарас қалыптастыруға бағыт беру. Мақсат қою, жоспарлау және мотивацияны күшейтуге үйрету.
Құндылықты дамыту	Жеке жауапкершілік, еңбекқорлық, өзін-өзі тану және дамыту, өз өмір жолына саналы қарау.
Күтілетін нәтиже	Оқушылар өз өмірлік мақсаттарын анықтайды; Мақсатқа жету жолындағы қадамдарды түсінеді; Өзін-өзі дамытуға және мотивациясын арттыруға ұмтылады.

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе (5 мин)	Психологиялық ахуал қалыптастыру жаттығуы	Сыныпта жылы атмосфера орнатып, оқушыға қағаз береміз. Оқушылардан арман немесе	Оқушылар өз мақсаттарын жапырақтарға жазып, «Арман қағаз, ағашына» іледі.	Ағаш бейнесі, түрлі түсті маркерлер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
		мақсаттарының бірін жазуды сұрайды. 1. Тақтаға уақыт сызығын салып, өмір кезеңдерін көрсетуге бағыт береді. 2. Оқушыларға өз жетістіктері мен болашақтағы мақсаттарын кезең бойынша белгілеуді ұсынады. 3. «Мен қандай жетістікке жеткім келеді?» деген сұрақтар арқылы ойлануға жетелейді. Талқылау сұрақтарын қояды: - Өмірлік мақсат қою не үшін қажет? - Қиындық кездескенде не көмектеседі? - Өз мақсаттарыңа қалай жетуге болады?	Өздерінің өткен, қазіргі және болашақтағы мақсаттарын жазады, баспалдақ түрінде бейнелейді. Топпен талқылайды.	
Негізгі бөлім мин)	(25 1. «Өмір жолы» проекциясы 2. «Менің жетістік баспалдағым» жаттығуы			A4 қағаз, маркерлер, флипчарт
Талқылау (5 мин)	«Мақсатқа жетудің қадамдары» талқылауы		Топтық пікір білдіреді, өз ойларын еркін айтады.	Постер, стикерлер
Қорытынды (5 мин)	Рефлексия «Мен өз өмірімнің авторымын»	Әр оқушыға қысқаша рефлексия жазуды ұсынады:	Оқушылар өз ойларын қағазға жазады, бірнешеуімен бөліседі.	Рефлексия парағы

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
		«Менің бүгінгі түсінгенім...», «Мен өзімнің болашағымды... деп елестетемін».		
Бағалау және кері байланыс	Психолог ауызша мадақтау, эмоционалдық қолдау көрсетеді.	Өз жетістігін бағалайды, ішкі мотивациясын арттырады.	—	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Өзін-өзі тану: «Мен және менің қасиеттерім»
Сабақтың мақсаты	Оқушылардың өзін-өзі тануына, жеке қасиеттерін анықтауына және өз-өзіне оң көзқарас қалыптастыруына ықпал ету. Жеке тұлғалық қасиеттердің өмірдегі маңызын түсіндіру.
Құндылықты дамыту	Өзін-өзі тану, адамгершілік, құрмет, ішкі үйлесім.
Күтілетін нәтиже	Оқушылар өз бойындағы қасиеттерді таниды; Өзін-өзі бағалау және жеке дамуға деген ынтасы артады; Өз және өзгелердің жақсы қасиеттерін құрметтеуге үйренеді.

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе мин)	(5 Психологиялық ахуал қалыптастыру	Оқушылар шеңбер құрып тұрады. Психолог	Оқушылар кезекпен өз бейнесі есімі мен жақсы қасиетін атап түрлі түсті	Күн

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Негізгі бөлім (мин)	«Күн шуағы» жаттығуы	оқушыдан өз есімімен қатар «Мен Айдана — маркерлер өзіне ұнайтын мейірімдімін»).	өз өтеді (мысалы: қағаз, маркерлер)	
	1. «Менің ішкі әлемім» тренингі	бір қасиетін айтуын сұрайды.	1. Оқушыларға адам бойындағы қасиеттердің (жақсы/жаман) түрлері туралы қысқаша түсінік береді.	
Талқылау (5 мин)	2. «Менің қасиеттерімнің гүл шоғырын жаса» тапсырмасы	2. Әр оқушыға «гүл» бейнелі парақ береді, жапырақтарына өз бойындағы жақсы қасиеттерін жазады.	Өз қасиеттерін қағазға жазады, өз-өзін сипаттайды. Топтық постер жасайды.	Гүл пішінді қағаз, маркерлер, флипчарт
	«Мен өзімді қалай көремін?» сұхбат-сессиясы	3. Топтық талқылау ұйымдастырады: «Біздің сыныптағы ең жиі кездесетін қасиеттер қандай?» Төмендегі сұрақтар арқылы пікір алмасуды ұйымдастырады: - Өз бойыңдағы ең жақсы қасиет қандай? - Сенің осы қасиетің өмірде неге көмектеседі? - Өзіңді өзгелер	Оқушылар өз ойларын еркін жеткізеді, бір-бірін тыңдайды, пікір алмасады.	Постер, стикер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Қорытынды (5 мин)	<i>Рефлексия «Менің бейнем»</i>	ішкі қалай сипаттайды деп ойлайсың? Әр оқушыға стикер беріп, келесі сөйлемдерді жалғастыруды ұсынады: – Мен өзімді ... деп санаймын. – Менің ерекше қасиетім – Мен болашақта ... болғым келеді.	Оқушылар өз ойларын жазады, бірнешеуімен бөліседі.	Стикерлер, қаламдар
Бағалау және кері байланыс	Психолог ауызша мадақтау, ынталандыру арқылы кері байланыс береді.	Өз рефлексияларын айтады, эмоционалдық жай-күйін бөліседі.	—	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	
Сабақтың мақсаты	🔗 Оқушылардың өз-өзіне сенімділігін арттыру, жағымды «Мен» тұжырымдамасын қалыптастыру; 🔗 Сенімді мінез-құлықтың негізгі белгілерін түсіндіру және өмірде қолдануға үйрету.
Құндылықты дамыту	Өзін-өзі құрметтеу, дербестік, жауапкершілік, дұрыс қарым-қатынас мәдениеті.
Күтілетін нәтиже	🔗 Оқушылар сенімді мінез-құлықты сенімсіз және агрессивті мінез-құлықтан ажырата алады;

	❓ Өз ойын ашық және сыпайы жеткізу дағдыларын меңгереді; ❓ Өзін-өзі бағалау және ішкі сенім артады.
--	---

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе (5 мин)	Психологиялық ахуал қалыптастыру «Комплимент шеңбері» жаттығуы	Сыныпта жылы атмосфера орнатады. Әр Бір-біріне жылы сөз оқушы айтып, өзара сенім көршісіне мен позитивті көңіл қарап, күй жағымды сөз қалыптастырады. немесе мақтау айтады. 1. «Сенімділік» ұғымын түсіндіреді, тақтаға негізгі сипаттарын жазады.	Әр Бір-біріне жылы сөз айтып, өзара сенім мен позитивті көңіл күй сөз қалыптастырады.	Музыка, стикерлер
Негізгі бөлім (25 мин)	сенімсіз және агрессивті мінез-құлық ойын-ситуациялары	1. Талқылау: «Сенімділік дегеніміз не?» 2. «Сенімді, (мысалы, сыныпта сенімсіз және пікір білдіру, сыныптастармен дау кезінде өзін ұстау) беріледі. 3. Топтар бұл жағдайды үш түрлі мінез-құлық түрімен ойнап көрсетеді: сенімді, сенімсіз, агрессивті. 4. Талқылау арқылы қорытынды шығарады.	2. Оқушыларға түрлі өмірлік жағдайлар (мысалы, сыныпта бөлініп, рөлдік ойындар орындайды. Әр жағдайға талдау жасап, өз көзқарасын білдіреді.	Топтарға Рөлдік карточкалар, флипчарт, маркерлер
Талқылау (5 мин)	«Сенімді адам қандай болады?» сұхбат	Төмендегі сұрақтарды талқылайды: - Сенімді адамды қалай тануға алмасады. болады?	Өз ойларын ортаға салады, мысалдар келтіреді, пікір алмасады.	Постер

- Өзіңді сенімді
ұстау үшін не
көмектеседі?
- Сенімсіздік неден
пайда болады?

**Қорытынды
(5 мин)**

Рефлексия:
«Мен бүгін
білдім...»

Әр оқушыдан
бүгінгі сабақтан «Мен бүгін
алған әсерін білдім...», «Мен
және болашақта енді
сенімді болу тырысамын...»
үшін не сөйлемдерін
істейтінін аяқтайды.
жазуды сұрайды.

Стикерлер,
қаламдар

Бағалау және кері байланыс Психолог белсенді өзін және топтың
оқушыларды мадақтайды, жұмысын бағалайды, —
топтық жұмысқа кері байланыс өз ойымен бөліседі.
береді.

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Эмоцияларды басқару және стресс жағдайынан шығу жолдары
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушыларды эмоцияларын тануға және басқаруға үйрету; ❑ Стресс жағдайында өзін-өзі реттеу және сабыр сақтау тәсілдерін меңгерту; ❑ Эмоционалдық тұрақтылықты дамыту.
Құндылықты дамыту	Эмоционалды тұрақтылық, өзін-өзі реттеу, ішкі үйлесім, денсаулық пен амандылық.
Күтілетін нәтиже	❑ Эмоция түрлерін ажыратады және өз сезімін анық білдіреді; ❑ Стрессті жеңудің тиімді жолдарын біледі және қолданады; ❑ Өзін-өзі тыныштандыру және бақылау

	дағдылары қалыптасады.
--	------------------------

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе мин)	(5 <i>Психологиялық ахуал</i> қалыптастыру «Эмоция смайлигі» жаттығуы	Әр оқушыға түрлі эмоция бейнеленген смайликтер таратады. «Қазір өзіңді қай смайликке ұқсатасың?» деп сұрайды. 1. Эмоция мен стресс ұғымдарын түсіндіреді, олардың адам өміріндегі рөлін	Оқушылар өз көңіл күйін таңдайды және себебін қысқаша түсіндіреді.	Эмоция смайликтері, плакат
Негізгі бөлім мин)	(25 1. Түсіндірме: «Эмоция дегеніміз не?» 2. «Стресс қарапайым дегеніміз не?» тәсілдерімен 3. Практикалық жаттығулар: – «Қуат релаксация, тынысы» дем ойды өзгерту. алу жаттығуы 3. «Қуат – «Сенің эмоция тынысы» түстерің» жаттығуын шығармашылық бірге тапсырмасы	талқылайды. 2. Эмоцияны басқарудың ойларын таныстырады: тыныс алу, алу және шығармашылық жаттығуларға қатысады, өз сезімдерін бейнелейді. орындайды (терең дем алып, баяу шығару). 4. «Эмоция түстері» тапсырмасы бойынша әр	Оқушылар эмоция мен стресс туралы өз ойларын айтады, тыныс алу және шығармашылық жаттығуларға қатысады, өз сезімдерін бейнелейді.	Түсті қарындаштар, қағаз, флипчарт

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
		оқушы өз көңіл күйін түспен бейнелейді. Талқылауға бағытталған сұрақтар қояды: – Сен соңғы рет қашан Оқушылар өз стресс тәжірибелерімен жағдайыңда бөліседі, бір-бірің болдың? бірін тыңдайды, Постер – Ол кезде не пайдалы көмектесті? кеңестер – Эмоцияңды ұсынады. қалай басқардың? – Басқаларға қандай кеңес берер едің? Әр оқушыға стикер беріп, Оқушылар өзіне ең тиімді стикерге өз тәсілді ойларын жазып, Стикерлер, жазады: «Мен «Стресс плакат стресс қабырғасына» кезінде... іледі. жасаймын».		
Талқылау (5 мин)	«Мен стресс кезінде не істеймін?» пікір алмасу			
Қорытынды (5 мин)	Рефлексия «Стресті жеңудің менің тәсілім»			
Бағалау және кері байланыс	Психолог оқушылардың белсенділігін атап өтеді, бағалау эмоционалдық жүргізеді, қолдау сабақтан алған әсерін көрсетеді, «Жарайсың!» бөліседі. карталарын таратады.			Бағалау карточкалары

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	
Сабақтың мақсаты	❑ Қиын жағдайларда өзін-өзі бақылау және сабыр сақтау дағдыларын дамыту; ❑ Эмоция мен мінез-құлықты басқаруға үйрету; ❑ Стресс кезінде шешім қабылдау қабілетін қалыптастыру.
Құндылықты дамыту	Сабырлылық, өзін-өзі реттеу, жауапкершілік, жеке тұлғалық даму.
Күтілетін нәтиже	❑ Оқушылар өзін-өзі бақылау ұғымын түсінеді; ❑ Қиын сәттерде эмоциясын басқару тәсілдерін меңгереді; ❑ Сабырлылық пен жауапкершілік дағдыларын дамытады.

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе мин)	<i>Психологиялық ахуал</i> (5 қалыптастыру «Жағдайға қарай реакция» жаттығуы	Психолог оқушыларға түрлі шағын өмірлік жағдайларды айтады (мысалы, “сыныптастарың әзілдеп күлді”, “жоспарың іске аспады”). оқушы реакциясын (қобалжу, ашу, сабыр) қимылмен немесе мимикамен көрсетеді.	Өз сезімін бейнелейді, түрлі реакцияларды байқайды, өз көңіл күйге еніп көреді.	Қысқа жағдайлар жазылған карточкалар

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Негізгі бөлім (25 мин)	1. Түсіндірме: «Өзін-өзі бақылау деген не?» 2. «Сезімді басқару баспалдағы» жаттығуы 3. «Сен қандай шешім қабылдадың?» жағдайлық тапсырмалар	1. Өзін-өзі бақылаудың маңызын түсіндіреді (эмоцияны тежеу, сабыр сақтау, шешімді саналы қабылдау). 2. Тақтаға «Сезімді басқару баспалдағы» суретін іліп, әр сатының мағынасын түсіндіреді (1-қадам – сезімді тану, 2 – себепті анықтау, 3 – шешім табу, 4 – әрекет). 3. Топтарға нақты жағдайлар береді (досың ренжітті, емтиханнан қорықтың т.б.). Әр топ өзін-өзі бақылау арқылы дұрыс шешім ұсынады. Талқылауға бағыт береді:	Өз пікірін білдіреді, топта талқылайды, қиын жағдайды шешудің тиімді жолдарын ұсынады.	Флипчарт, маркерлер, карточкалар
Талқылау (5 мин)	«Өзін-өзі бақылау береді?» сұхбат	не - Қиын сәтте сабыр сақтау үшін маңызды? - Қай кезде өзіңді ұстай алмай қаласың?	Өз тәжірибелерін айтып, пайдалы тәсілдермен бөліседі.	Постер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Қорытынды (5 мин)	<i>Рефлексия: «Мен өзімді басқара аламын...»</i>	- Сол кезде не істеу керек? Әр оқушыға сөйлемді аяқтауды ұсынады: – Мен өзімді ... кезде басқара аламын. – Қиын жағдайда ... көмектеседі. – Сабыр сақтаудың ең тиімді жолы ...	Оқушылар өз ойларын стикерге жазады, ортақ “Сабыр қабырғасына” іледі.	Стикерлер, плакат
		Психолог белсенді қатысушыларды мадақтайды, “Сабырлы жүрек” стикерлерін таратады.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Менің уақытым – менің байлығым
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушыларға уақыттың құндылығын ұғындыру; ❑ Өз уақытын тиімді жоспарлау және пайдалану дағдыларын дамыту; ❑ Мақсатқа жетуде уақытты дұрыс қолданудың маңызын көрсету.
Құндылықты дамыту	Уақытты бағалау, жауапкершілік, тәртіп, мақсатқа ұмтылу.

Күтілетін нәтиже	❓ Оқушылар күн тәртібін жоспарлай алады; ❓ Уақытты тиімді және мақсатқа сай пайдалануды түсінеді; ❓ Өмірде тәртіптілік пен жауапкершілікті арттырады.
------------------	--

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе (мин)	<i>Психологиялық ахуал</i> (5 қалыптастыру «Уақыт смайликтері» жаттығуы	Оқушыларға түрлі эмоция бейнеленген смайликтер таратып, «Бүгінгі уақытымды қалай өткізгім келеді?» деп сұрайды. 1. Уақыттың құндылығын түсіндіреді, өмірде тиімді жоспарлаудың маңызын айтады.	Өз көңіл күйін таңдайды, қысқаша айтып, эмоциясын білдіреді.	Смайликтер, қағаз
Негізгі бөлім (мин)	(25 – «Менің бір күнім» күн жоспары – «Уақытты жоғалтатын/тиімді пайдаланатын әрекеттер» кестесі	1. <i>Түсіндірме:</i> «Уақыт – менің байлығым» 2. <i>Практикалық жаттығулар:</i> 2. Оқушыларға күнді жоспарлап, приоритеттерді анықтауды ұсынады. 3. Кестелерді толтыруға бағыт береді, мысалдар келтіреді. Төмендегі сұрақтарды талқылайды: - Уақытымды қалай пайдаланамын?	Өз күн тәртібін құрастырады, уақытты тиімді пайдалану мен жоғалтатын әрекеттерді ажыратады.	Қағаз, қалам, кесте үлгілері
Талқылау (5 мин)	«Уақытты қалай тиімді өткіземіз?» сұхбат-сессиясы		Топта пікірлеседі, өз тәжірибелерімен бөліседі.	Постер, стикерлер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
		- Ең маңызды істерді қалай бөліп аламын? - Уақытты босқа өткізбеу үшін не істеймін? Әр оқушыға стикер беріп, сөйлемді аяқтауды ұсынады:	Стикерге өз Мен ойларын жазып, ... ортақ «Уақыт қабырғасына» жапсырады. – Уақытты басқару мен үшін маңызды, өйткені ...	Стикерлер, плакат
Қорытынды (5 мин)	<i>Рефлексия: «Мен өз уақытымды бағалаймын»</i>			
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, уақытты тиімді басқару бойынша кеңестер береді.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау карточкалары	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Өзгелерді түсіну және эмпатия
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушыларға өзгелерді түсіну және олардың сезіміне эмпатия көрсету дағдыларын қалыптастыру; ❑ Эмоциялық интеллект пен әлеуметтік дағдыларды дамыту; ❑ Қарым-қатынасты жақсарту арқылы өзара

	түсіністік пен сыйластықты арттыру.
Құндылықты дамыту	Эмпатия, құрмет, өзара түсіністік, адамгершілік.
Күтілетін нәтиже	☑ Оқушылар эмпатия ұғымын түсінеді; ☑ Өзгелердің сезімін қабылдауға және түсінуге үйренеді; ☑ Топтық жұмыстарда және жеке өмірде эмпатиялық әрекеттер жасайды.

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе мин)	(5	Психолог әр оқушыға түрлі эмоция бейнеленген суреттер таратады. «Бұл адам не сезіп отыр?» деп сұрайды. 1. Эмпатия ұғымын түсіндіреді, 1. Түсіндірме: өзгелерді «Эмпатия және түсінудің өзгелерді өмірдегі түсіну» маңызын	Оқушылар суреттегі адамның эмоциясын анықтайды, қысқаша себебін түсіндіреді.	Эмоция суреттері, стикерлер
Негізгі бөлім мин)	(25	2. Рөлдік ойын: талқылайды. «Мен сенің орныңда болсам...» 3. Топтық талқылау: «Эмпатия арқылы түсіністік орнату»	Рөлдік ойындар арқылы тәжірибе жасайды, топта пікірлеседі, эмпатиялық әрекеттерін көрсетеді. Рөлдік ойындар арқылы тәжірибе жасайды, топта пікірлеседі, эмпатиялық әрекеттерін көрсетеді. Оқушылар өздерін сол адам орнына қойып, сезімін	Рөлдік карточкалар, флипчарт, маркерлер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
		бейнелейді. 3. Топтық талқылау жүргізіп, эмпатия арқылы түсіністікке жету жолдарын талдайды. Сұрақтар қояды: - Эмпатия адамның өмірінде не өз ойларын үшін қажет? ортаға салады, - Өзгелерді мысалдар түсінгенде келтіреді, пікір қандай пайда алмасады. болады? - Эмпатияны қалай дамытамыз? Әр оқушыға сөйлемді аяқтауды ұсынады, жазбаша немесе ауызша бөліседі.		
Талқылау (5 мин)	«Эмпатия неге маңызды?» сұхбат-сессиясы			Постер, стикерлер
Қорытынды (5 мин)	Рефлексия: «Мен өзгелерді түсінемін, өйткені...»		«Мен өзгелерді түсінемін, өйткені...» ойын толықтырады, рефлексия жасайды.	Стикерлер, қағаз, қаламдар
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, топтық жұмысқа кері байланыс береді, эмпатия дағдыларын бекітеді.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Өзін-өзі реттеу және ішкі үйлесім
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушыларға өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту; ❑ Ішкі үйлесім мен эмоционалды тұрақтылықты қалыптастыру; ❑ Стресс жағдайында сабырлылық пен саналы шешім қабылдау қабілетін арттыру.
Құндылықты дамыту	Ішкі үйлесім, өзін-өзі бақылау, төзімділік, жауапкершілік.
Күтілетін нәтиже	❑ Эмоциясын және ойларын бақылауды меңгереді; ❑ Ішкі үйлесімін сақтай алады; ❑ Қиын сәттерде сабырлық пен тұрақтылық көрсетеді.

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе (мин)	<i>Психологиялық ахуал қалыптастыру</i> «Менің көңіл күйім» жаттығуы	Әр оқушы өз көңіл күйін бір сөзбен сипаттайды. Психолог оқушыларға тыныс алу арқылы қысқа релаксация жүргізеді.	Көңіл күйін анықтайды, тыныс алу жаттығуын орындайды, сабаққа эмоционалды түрде дайындалады.	Қағаз, қалам, тыныс алу жаттығулары
Негізгі бөлім (мин)	1. Түсіндірме: «Өзін-өзі реттеу және ішкі үйлесім» ойды 2. «Эмоция мен басқарудың ойды басқару» маңызын	1. Өзін-өзі реттеудің, эмоция мен ойды тыныс алу және рефлексиялық	Эмоция мен ойларын бақылауға тырысады, тыныс алу және рефлексиялық	Қағаз, қалам, тыныс алу нұсқаулығы

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
	жаттығуы 3. Рефлексиялық жазба: «Менің ішкі үйлесімім»	түсіндіреді. 2. Оқушыларға стресс немесе қиын сәттерде эмоцияны бақылау тәсілдерін көрсетеді: саналы дем алу, жағымды ойға бағдарлану, тыныштық техникасы. 3. Әр оқушыға өз тәжірибесін жазып шығуды ұсынады: «Менің ішкі үйлесімімді сақтауға көмектесетін әдістер». Психолог оқушыларға сұрақ қояды: - Қандай	жаттығуларға қатысады, жеке тәжірибесін жазады.	
Талқылау (5 мин)	«Ішкі үйлесімді сақтау үшін не істейміз?» сұхбат-сессиясы	сәттерде өзінді бақылау қиын болады? - Ішкі үйлесімді сақтау үшін қандай әдістер	Өз тәжірибелерімен бөліседі, топта пікірлеседі, тиімді әдістерді талқылайды.	Постер, стикерлер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті қолдануға болады?	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Қорытынды (5 мин)	<i>Рефлексия: «Мен өзімді реттей аламын, өйткені...»</i>	Әр оқушыға сөйлемді аяқтауды ұсынады, ойларын ортаға салады.	«Мен өзімді реттей аламын, өйткені...» сөйлемін толықтырады, сабақтағы тәжірибесін рефлексиялайды.	Стикерлер, қағаз, қаламдар
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, өзін-өзі реттеу дағдыларын бекітеді.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушыларға қарым-қатынас этикасы мен мәдениетін түсіндіру; ❑ Сыйластық, сыпайылық және өзара түсіністікті дамыту; ❑ Келіспеушіліктерді мәдениетті шешу дағдыларын қалыптастыру.
Құндылықты дамыту	Сыйластық, әдептілік, кәсіби және әлеуметтік мәдениет, өзара түсіністік.
Күтілетін нәтиже	❑ Оқушылар қарым-қатынас этикасын түсінеді; ❑ Сыныпта және күнделікті өмірде мәдениетті қарым-қатынас жасайды; ❑ Рөлдік ойындар арқылы конфликт

		жағдайларын дұрыс шешуді меңгереді.		
Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе мин)	<i>Психологиялық ахуал</i> (5 қалыптастыру «Сәлемдесу шеңбері» жаттығуы	Психолог оқушыларды шеңберге тұрғызып, бірімен сәлемдесудің түрлі жолдарын көрсетеді (қол алысу, бас изеу, жылы сөз айту).	Шеңбер бойынша сәлемдеседі, әр байқап көреді.	Шеңберге арналған орын, стикерлер
Негізгі бөлім мин)	(25 <i>1. Түсіндірме: «Қарым-қатынас этикасы мен мәдениеті»</i> <i>2. Рөлдік ойындар: «Қарым-қатынас жағдайлары»</i> <i>3. Топтық талқылау: «Қарым-қатынас мәдениетін сақтау»</i>	1. Қарым-қатынас этикасы, әдеп және мәдениеттің мәнін түсіндіреді. 2. Оқушыларға рөлдік жағдайлар береді ойындарға (сыныптастармен келіспеу, кішіге пікірлеседі, көмек көрсету, тәжірибе сыйластық жасайды, таныту). этикалық 3. Топтық шешімдерді талқылау жүргізіп, ұсынады. этикалық және мәдениетті қарым-қатынас жасау жолдарын талдайды.	Рөлдік қатысады, пікірлеседі, тәжірибе жасайды, этикалық шешімдерді ұсынады.	Рөлдік карточкалар, флипчарт, маркерлер
Талқылау (5 мин)	<i>«Қарым-қатынас мәдениеті береді?» сұхбат-сессиясы</i>	Психолог сұрақ қояды: - Сыйластық Өз ойларын қарым-қатынас не ортаға салады, үшін маңызды? мысалдар - Қарым-қатынаста келтіреді, пікір мәдениетті алмасады. болудың пайдасы қандай?		Постер, стикерлер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
		- Келіспеушіліктерді қалай сыпайы шешуге болады?	«Мен қарым-қатынаста мәдениетімді	
Қорытынды (5 мин)	<i>Рефлексия:</i> «Мен қарым-қатынаста мәдениетімді көрсетемін, өйткені...»	Әр оқушыға көрсетемін, сөйлемді аяқтауды өйткені...» ұсынады, ойларын сөйлемін ортаға салады.	«Мен қарым-қатынаста мәдениетімді көрсетемін, сөйлемін толықтырады, сабақтағы тәжірибесін рефлексиялайды.	Стикерлер, қағаз, қаламдар
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, қарым-қатынас мәдениетін сақтау бойынша кеңестер береді.	Өз әсерін бөліседі, Бағалау өзін-өзі бағалайды. стикерлері		

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Қақтығыстарды шешу жолдары
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушыларға қақтығыстарды бейбіт жолмен шешу дағдыларын үйрету; ❑ Сабырлық, өзара түсіністік және келісімге келу қабілеттерін дамыту; ❑ Қақтығыстың себептерін талдап, тиімді шешімдер табуға үйрету.

Құндылықты дамыту	Сыйластық, келіспеушіліктерді шешу, эмпатия, әлеуметтік жауапкершілік
Күтілетін нәтиже	- Оқушылар қақтығыстың негізгі себептерін анықтай алады; - Қақтығысты конструктивті шешудің тәсілдерін қолданады; - Рөлдік ойындар арқылы тәжірибе жинап, өз дағдыларын бағалай алады.

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе мин)	<i>Психологиялық ахуал</i> (5 қалыптастыру «Эмоцияны сезіну» жаттығуы	Психолог әр оқушыға эмоция бейнеленген карточка таратып, «Қақтығыс кезінде мен қандай эмоция сезінемін?» деп сұрайды.	Оқушылар өз эмоцияларын анықтайды, қысқаша сипаттайды.	Эмоция суреттері, стикерлер
Негізгі бөлім мин)	(25 1. Түсіндірме: «Қақтығыс және оны шешу жолдары» 2. Рөлдік ойындар: «Қақтығыс жағдайлары» 3. Топтық талқылау: «Тиімді шешімдер»	1. Қақтығыстың табиғаты мен себептерін түсіндіреді; қақтығысты бейбіт жолмен шешудің стратегияларын айтады (келісімге келу, қатысады, топта өзара тыңдау, пікірлеседі, компромисс қақтығысты шешу тәсілдерін табу). 2. Рөлдік қолданады. ситуациялар береді (доспен келіспеу, топтағы пікір қайшылық, ойын немесе жоба мәселесі).	Рөлдік ойындарға қатысады, топта өзара тыңдау, пікірлеседі, компромисс қақтығысты шешу тәсілдерін қолданады.	Рөлдік карточкалар, флипчарт, маркерлер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Талқылау (5 мин)	«Қақтығысты шешудің тиімді жолдары қандай?»	3. Топтық талқылау жүргізіп, әр рөлге сәйкес шешім жолдарын іздейді. Психолог сұрақ қояды: - Қақтығыс кезінде сабыр сақтау қаншалықты маңызды? - Өзара түсіністікке қалай жетуге болады? - Қиын жағдайдан қалай шығуға болады?	Өз ойларын ортаға салады, мысалдар келтіреді, тәжірибе бөліседі.	Постер, стикерлер
Қорытынды (5 мин)	Рефлексия: «Мен қақтығысты шешемін, өйткені...»	Әр оқушыға сөйлемді аяқтауды ұсынады, ойларын ортаға салады.	«Мен қақтығысты шешемін, өйткені...» сөйлемін толықтырады, сабақтағы тәжірибесін рефлексиялайды.	Стикерлер, қағаз, қаламдар
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, қақтығысты шешу дағдыларын бекітеді.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Топтық жұмыс және көшбасшылық
Сабақтың мақсаты	☐ Оқушыларға топтық жұмыс принциптері мен көшбасшылық қасиеттерін түсіндіру; ☐ Топта тиімді жұмыс жасау дағдыларын дамыту; ☐ Көшбасшылық пен өзара ынтымақтастық арқылы нәтижеге жету қабілеттерін қалыптастыру.
Құндылықты дамыту	Ынтымақтастық, көшбасшылық, жауапкершілік, топтық өзара қолдау.
Күтілетін нәтиже	☐ Оқушылар топтық жұмысқа белсенді қатысады; ☐ Көшбасшылық қасиеттерін көрсете алады; ☐ Топтағы әрбір мүшенің рөлін бағалай алады.

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе мин)	(5	Психолог Психологиялық оқушыларға ахуал сұрақ қояды: «Топта мен өз орнын сипаттайды, Қағаз, қалам, «Менің өзімді қалай топтағы рөлін стикерлер топтағы рөлін стикерлер қысқаша айтады. орным» және қысқаша бөлісуді ұсынады.	Өз орнын сипаттайды, Қағаз, қалам, топтағы рөлін стикерлер қысқаша айтады.	
Негізгі бөлім мин)	(25	1. Түсіндірме: 1. «Көшбасшылық және топтық пен топтық жұмыс» жұмыстың Рөлдік негізгі ойындар: принциптерін «Топтық түсіндіреді. тапсырма» 2. Топқа 3. Топтық практикалық	Топпен бірге тапсырманы орындайды, әр Рөлдік мүшенің рөлін карточкалар, түсінеді, флипчарт, көшбасшылық маркерлер қасиеттерін көрсетеді.	

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
	талқылау: «Көшбасшы мен топ мүшелерінің рөлі»	тапсырма береді (мысалы, логикалық тапсырманы бірлесіп шешу, шағын жоба). 3. Талқылау жүргізіп, топтағы көшбасшылық қасиеттер мен әр мүшенің жауапкершілігін талдайды. Психолог сұрақ қояды: - Көшбасшының негізгі қасиеттері қандай?	Өз ойларын	
Талқылау (5 мин)	«Тиімді топтық жұмыс және көшбасшылық қалай болуы керек?»	- Топ мүшелері ортаға салады, топтық мысалдар жұмысқа қалай келтіреді, пікір үлес қосуы алмасады. керек? - Топтық қиындықтарды қалай жеңуге болады?	Постер, стикерлер	
Қорытынды (5 мин)	Рефлексия: «Мен топтық жұмыста көшбасшылық жасай аламын, өйткені...»	Әр оқушыға жұмыста сөйлемді аяқтауды ұсынады, өз тәжірибесімен бөлісуге мүмкіндік береді.	«Мен топтық көшбасшылық жасай аламын, өз өйткені...» сөйлемін толықтырады, сабақтағы тәжірибесін рефлексиялайды.	Стикерлер, қағаз, қаламдар

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, топтық жұмыс пен көшбасшылық дағдыларын бекітеді.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Достық және өзара сыйластық
Сабақтың мақсаты	❓ Оқушыларға достық және өзара сыйластықтың маңызын түсіндіру; ❓ Сенім, достық және сыйластық дағдыларын дамыту; ❓ Қарым-қатынаста сенімділік пен қолдауды арттыру.
Құндылықты дамыту	Достық, сыйластық, сенім, қолдау көрсету.
Күтілетін нәтиже	❓ Оқушылар достық пен сыйластық ұғымын түсінеді; ❓ Топтық және жеке әрекеттерде сыйластық танытады; ❓ Рөлдік ойындар арқылы сенім мен достықты нығайтады

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе (мин)	(5) Психологиялық ахуал қалыптастыру	Психолог оқушыларға сұрақ қояды:	Қысқаша ой бөліседі, дос туралы өз пікірін айтып береді.	Қағаз, қалам, стикерлер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
	«Досым кім?» жаттығуы	«Сен үшін дос деген кім?» 1. Достық пен сыйластықтың өмірдегі мәнін түсіндіреді, мысалдар 1. Түсіндірме: келтіреді. «Достық және 2. Рөлдік сыйластықтың ситуациялар Рөлдік маңызы» береді (досқа ойындарға 2. Рөлдік қолдау қатысады, ойындар: көрсету, пікірлеседі, Рөлдік (25 «Сыйластықты қақтығысты сыйластық пен карточкалар, флипчарт, маркерлер көрсету» сыпайы шешу, сенім көрсету 3. Топтық топтағы дағдыларын талқылау: сыйластық). тәжірибеде «Досқа қалай 3. Топтық қолданады. сенім талқылау білдіреміз?» жүргізіп, сыйластық пен сенімді нығайту жолдарын талдайды. Психолог сұрақ қояды: - Достықты сақтау үшін не істеу керек? Өз ойларын ортаға салады, Постер, стикерлер - Өзара сыйластық қандай пайда келтіреді, пікір алмасады. - Сенім мен достықты қалай нығайтуға болады?		
Негізгі бөлім мин)				
Талқылау (5 мин)	«Достық және сыйластық неге маңызды?»			

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Қорытынды (5 мин)	<i>Рефлексия:</i> «Мен достық пен сыйластықты көрсетемін, өйткені...»	Әр оқушыға сөйлемді аяқтауды ұсынады, өз тәжірибесімен бөлісуге мүмкіндік береді.	«Мен достық пен сыйластықты көрсетемін, өйткені...» сөйлемін толықтырады, сабақтағы тәжірибесін рефлексиялайды.	Стикерлер, қағаз, қаламдар
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, достық пен сыйластық дағдыларын бекітеді.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Мектеп ұжымындағы психологиялық климат
Сабақтың мақсаты	Оқушыларға мектеп ұжымындағы психологиялық климаттың мәнін түсіндіру; Достық, сыйластық және қолдауды арттыру; Позитивті ұжымдық атмосфераны қалыптастыруға дағдыларын дамыту.
Құндылықты дамыту	Сыйластық, қолдау көрсету, достық, ұжымдық жауапкершілік
Күтілетін нәтиже	Оқушылар сыныптағы психологиялық климатты бағалай алады; Ұжымдағы жағымды атмосфераны қолдау әрекеттерін орындайды; Рөлдік ойындар арқылы ұжымдық қарым-қатынасқа ықпал жасайды.

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе мин)	(5	Психолог әр оқушыдан өз сыныптағы көңіл-күйін сөзбен сипаттап беруін сұрайды, қысқаша талқылайды.	Өз көңіл-күйін сипаттайды, бір сыныптағы атмосфера туралы бөліседі.	Стикерлер, қағаз, ой қаламдар
Негізгі бөлім мин)	(25	1. Психологиялық климаттың мектептегі маңызы мен әсерін түсіндіреді. 2. Рөлдік Рөлдік ситуациялар ойындарға береді қатысады, топта (сыныптағы пікірлеседі, сыныптағы келіспеушілік, психологиялық қолдау көрсету, бір-біріне климатты жақсарту көмектесу). 3. Топтық идеяларын талқылау ортаға салады. жүргізіп, позитивті ұжымдық климатты қалыптастыру жолдарын талқылайды. Психолог сұрақ қояды: - Сыныпта Өз ойларын достық пен ортаға салады, сыйластықты мысалдар қалай сақтау келтіреді, пікір керек? алмасады. - Ұжымдағы жағымды		Рөлдік карточкалар, флипчарт, маркерлер
Талқылау (5 мин)	«Жақсы психологиялық климат не береді?»			Постер, стикерлер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
		атмосфераның пайдасы қандай? - Қақтығыстарды қалай азайтуға болады?		
Қорытынды (5 мин)	<i>Рефлексия: «Мен сыныптағы психологиялық климатты жақсартамын, өйткені...»</i>	Әр оқушыға сөйлемді аяқтауды ұсынады, тәжірибесімен бөлісуге мүмкіндік береді.	«Мен сыныптағы психологиялық климатты жақсартамын, өйткені...» сөйлемін толықтырады, сабақтағы тәжірибесін рефлексиялайды.	Стикерлер, қағаз, қаламдар
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, сыныптағы психологиялық климатты қалыптастыру бойынша кеңестер береді.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Әлеуметтік жауапкершілік және еріктілік
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушыларға әлеуметтік жауапкершілік пен еріктіліктің мәнін түсіндіру; ❑ Қоғамға үлес қосу дағдыларын дамыту; ❑ Еріктілік арқылы қоғамдағы өзгерістерге

	белсенді қатысуға тәрбиелеу.
Құндылықты дамыту	Әлеуметтік жауапкершілік, еріктілік, қолдау көрсету, қоғамға үлес қосу.
Күтілетін нәтиже	☐ Оқушылар әлеуметтік жауапкершіліктің маңызын түсінеді; ☐ Еріктілік және қоғамға үлес қосу әрекеттерін тәжірибеде қолданады; ☐ Топтық және жеке тапсырмалар арқылы әлеуметтік құндылықтарды бекітеді

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе мин)	Психологиялық ахуал (5 қалыптастыру «Мен және «Мен қоғам» жаттығуы	Психолог оқушыларға сұрақ қояды: «Мен қоғамға қалай үлес қосамын?» 1. Әлеуметтік жауапкершілік пен еріктіліктің 1. Түсіндірме: мәнін «Әлеуметтік жауапкершілік және еріктіліктің мәні» 2. Рөлдік ойындар: «Қоғамға үлес қосу» 3. Топтық талқылау: «Еріктілік арқылы өзгеріс жасау»	Қысқаша ой бөліседі, қоғамға үлесін сипаттайды. Рөлдік ойындарға қатысады, топта пікірлеседі, еріктілік пен Рөлдік карточкалар, флипчарт, маркерлер	Қағаз, қалам, стикерлер
Негізгі бөлім мин)	(25 ойындар: «Қоғамға үлес қосу» 3. Топтық талқылау: «Еріктілік арқылы өзгеріс жасау»	Рөлдік келтіреді. 2. Рөлдік ситуациялар береді (қайырымдылық әлеуметтік акциясы, көмек көрсету, экологиялық іс-әрекеттерін шара). 3. Топтық талқылау жүргізіп, еріктіліктің қоғамдағы рөлін талқылайды.	Рөлдік ойындарға қатысады, топта пікірлеседі, еріктілік пен Рөлдік карточкалар, флипчарт, маркерлер	

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Талқылау (5 мин)	«Әлеуметтік жауапкершілік не үшін маңызды?»	Психолог сұрақ қояды: - Қоғамға үлес қосу арқылы қандай пайда аламыз? - Еріктілікті қалай бастауға болады? - Өз әрекетіміздің қоғамға әсері қандай?	Өз ойларын ортаға салады, мысалдар келтіреді, пікір алмасады.	Постер, стикерлер
Қорытынды (5 мин)	Рефлексия: «Мен қоғамға үлес қосамын, өйткені...»	Әр оқушыға сөйлемді аяқтауды ұсынады, өз тәжірибесімен бөлісуге мүмкіндік береді.	«Мен қоғамға үлес қосамын, өйткені...» сөйлемін толықтырады, сабақтағы тәжірибесін рефлексиялайды.	Стикерлер, қағаз, қаламдар
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, әлеуметтік жауапкершілік пен еріктілік дағдыларын бекітеді.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Ата-анамен өзара қарым-қатынас
Сабақтың мақсаты	Оқушыларға ата-анамен өзара тиімді қарым-қатынас жасау жолдарын түсіндіру; Тыңдау, сыйластық және сенімділік

	дағдыларын дамыту; [?] Қарым-қатынаста ашықтық пен өзара түсіністікті арттыру.
Құндылықты дамыту	Сыйластық, сенім, тыныштық, өзара түсіністік.
Күтілетін нәтиже	[?] Оқушылар ата-анамен өзара қарым-қатынас ерекшеліктерін түсінеді; [?] Тыңдау және өз ойын жеткізу дағдыларын қолданады; [?] Рөлдік ойындар арқылы қарым-қатынас тәжірибесін жетілдіреді.

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе (мин)	<i>Психологиялық ахуал</i> (5) қалыптастыру «Менің отбасымдағы байланыс» жаттығуы	Психолог оқушыларға сұрақ қояды: «Отбасыммен қарым-қатынасым қалай?» 1. Ата-анамен қарым-қатынастың психологиялық мәнін түсіндіреді, тыңдау мен Рөлдік сыйластықты ойындарға көрсету жолдарын көрсетеді.	Қысқаша бөліседі, отбасымен қарым-қатынасты сипаттайды.	ой өз Қағаз, қалам, стикерлер
Негізгі бөлім (мин)	(25) «Сыпайы сөйлесу және тыңдау» 3. <i>Топтық талқылау:</i> «Ата-анамен тиімді байланыс орнату»	2. Рөлдік сыйластықты ойындарға көрсету жолдарын көрсетеді. 2. Рөлдік тыңдайды, топта талқылауға береді (пікір қатысады. келіспеу, сыйластықты сақтау, өз ойын жеткізу). 3. Топтық талқылау	өз Рөлдік ойларын сыпайы жеткізеді, топта талқылауға қатысады.	өз Рөлдік карточкалар, флипчарт, маркерлер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
		жүргізіп, тиімді коммуникация әдістерін талқылайды. Психолог сұрақ қояды: - Қарым-қатынасты жақсарту үшін не істеу керек?		
Талқылау (5 мин)	«Ата-анамен қарым-қатынасты жақсарту жолдары»	- Тыңдау және өз пікірін жеткізу қаншалықты маңызды? - Сенім мен сыйластықты қалай арттыруға болады?	Өз ойларын ортаға салады, мысалдар келтіреді, пікір алмасады.	Постер, стикерлер
Қорытынды (5 мин)	Рефлексия: «Мен ата-анаммен жақсы қарым-қатынасты сақтаймын, өйткені...»	Әр оқушыға сөйлемді аяқтауды ұсынады, өз тәжірибесімен бөлісуге мүмкіндік береді.	«Мен ата-анаммен жақсы қарым-қатынасты сақтаймын, өйткені...» сөйлемін толықтырады, сабақтағы тәжірибесін рефлексиялайды.	Стикерлер, қағаз, қаламдар
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, ата-анамен қарым-қатынас дағдыларын бекітеді.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері	

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Мектептегі буллинг және оның алдын алу
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушыларға мектептегі буллингтің түрлері мен салдарын түсіндіру; ❑ Қақтығысты бейбіт жолмен шешу және алдын алу дағдыларын дамыту; ❑ Сыныптағы қауіпсіз және қолдау көрсететін орта қалыптастыру.
Құндылықты дамыту	Қауіпсіздік, сыйластық, қолдау көрсету, жауапкершілік.
Күтілетін нәтиже	❑ Оқушылар буллингтің түрін және оның салдарын түсінеді; ❑ Қақтығысты алдын алу және қолдау көрсету әрекеттерін қолданады; ❑ Топтық және жеке әрекеттер арқылы мектептегі қауіпсіздік мәдениетін қолдайды

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе (мин)	Психологиялық ахуал қалыптастыру «Менің сыныптағы қауіпсіз сезімім» жаттығуы	Психолог оқушыларға сұрақ қояды: «Сыныпта өзіңді қауіпсіз сезінесің бе?»	Қысқаша бөліседі, сезімін сипаттайды.	ой өз Қағаз, қалам, стикерлер
Негізгі бөлім (мин)	1. Түсіндірме: «Буллинг және оның салдары» ойындар: «Буллинг жағдайларын шешу» 2. Рөлдік салдарын түсіндіреді. 2. Рөлдік талдайды, алдын алу 3. Топтық құрдаспен талқылау:	1. Буллингтің Рөлдік мен ойындарға мектептегі қатысады, конфликт жағдайларын талдайды, алдын алу стратегияларын тәжірибеде қолданады.	Рөлдік карточкалар, флипчарт, маркерлер	

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Талқылау (5 мин)	«Буллингтің алдын алу стратегиялары»	мазақтау, кішігірім конфликтілер). 3. Топтық талқылау жүргізіп, алдын алу жолдарын талқылайды. Психолог сұрақ қояды: - Достарыңа қалай қолдау көрсетуге болады?	Өз ойларын салады, мысалдар келтіреді, алмасады.	Постер, стикерлер
	«Буллингтің алдын алу үшін не істеу керек?»	- Мектепте ортаға қауіпсіз қалай келтіреді, сақтау керек? - Буллингке қарсы әрекеттер қандай болуы мүмкін?	Мектепте ортаға қауіпсіз қалай келтіреді, алмасады.	
Қорытынды (5 мин)	Рефлексия: «Мен мектептегі қауіпсіздік пен достықты қолдаймын, өйткені...»	Әр оқушыға сөйлемді аяқтауды ұсынады, өз тәжірибесімен бөлісуге мүмкіндік береді.	«Мен мектептегі қауіпсіздік пен достықты қолдаймын, өйткені...» сөйлемін толықтырады, сабақтағы тәжірибесін рефлексиялайды.	Стикерлер, қағаз, қаламдар
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, буллингтің алдын алу	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері	

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны дағдыларын бекітеді.	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
-----------------	---------------------------------------	------------------------	------------------------	-----------

Бөлім:	
Педагогтің аты-жөні	
Күні:	
Сабақ	
Сынып:	Қатысушылар саны: - Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Психологиялық саулық пен денсаулық байланысы
Сабақтың мақсаты	❑ Оқушыларға психологиялық және физикалық денсаулық арасындағы байланысты түсіндіру; ❑ Психологиялық саулықты сақтау дағдыларын дамыту; ❑ Күнделікті өмірде психологиялық саулыққа жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу.
Құндылықты дамыту	Денсаулық, психологиялық тұрақтылық, өз-өзіне қамқорлық, жауапкершілік.
Күтілетін нәтиже	❑ Оқушылар психологиялық саулық пен физикалық денсаулықтың өзара байланысын түсінеді; ❑ Стресті басқару, демалу, дұрыс тамақтану, спорт арқылы психологиялық саулықты қолдай алады; ❑ Рөлдік және топтық тапсырмалар арқылы тәжірибелік дағдыларын жетілдіреді.

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Кіріспе (мин)	Психологиялық ахуал қалыптастыру (5 «Менің денсаулығым мен көңіл-күйім» жаттығуы	Психолог оқушыларға сұрақ қояды: «Бүгінгі көңіл-күйіңіздің денсаулығыңызға әсері бар ма?»	Өз сезімін сипаттайды, денсаулығы мен көңіл-күй арасындағы байланысты ойлайды.	Қағаз, қалам, стикерлер

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
Негізгі бөлім мин)	(25 мин)	1. Түсіндірме: «Психологиялық саулық пен физикалық денсаулық байланысы»	1. Психологиялық және физикалық саулықтың өзара байланысын түсіндіреді, мысалдар келтіреді.	Рөлдік ойындарға қатысады, пікірлеседі, психологиялық саулыққа қатысты ұсыныстарын ортаға салады.
		2. Рөлдік ойындар: «Күнделікті сауатты әдеттер»	2. Рөлдік ситуациялар береді (стрессен шығу, демалу, дұрыс тамақтану, спорт).	
Талқылау (5 мин)		3. Топтық талқылау: «Психологиялық саулықты қалай сақтауға болады?»	3. Топтық талқылау жүргізіп, психологиялық саулықты сақтау жолдарын талқылайды.	Рөлдік карточкалар, флипчарт, маркерлер
		«Психологиялық саулық неге маңызды?»	Психолог сұрақ қояды: - Психологиялық саулыққа әсер ететін факторлар қандай? Күнделікті өмірде психологиялық саулықты қалай қолдауға болады? - Денсаулық пен көңіл-күйдің байланысы қандай?	
Қорытынды (5 мин)		Рефлексия: «Мен психологиялық саулығымды сақтаймын, өйткені...»	Әр оқушыға сөйлемді аяқтауды ұсынады, тәжірибесімен өз сөйлемін	«Мен психологиялық саулығымды сақтаймын, өйткені...» сөйлемін

Сабақ кезеңдері	Сабақтың мазмұны	Психологтың іс-әрекеті	Оқушылардың іс-әрекеті	Ресурстар
		бөлісуге мүмкіндік береді.	толықтырады, сабақтағы тәжірибесін рефлексиялайды.	
Бағалау және кері байланыс	Психолог белсенді оқушыларды мадақтайды, психологиялық саулықты сақтау дағдыларын бекітеді.	Өз әсерін бөліседі, өзін-өзі бағалайды.	Бағалау стикерлері	