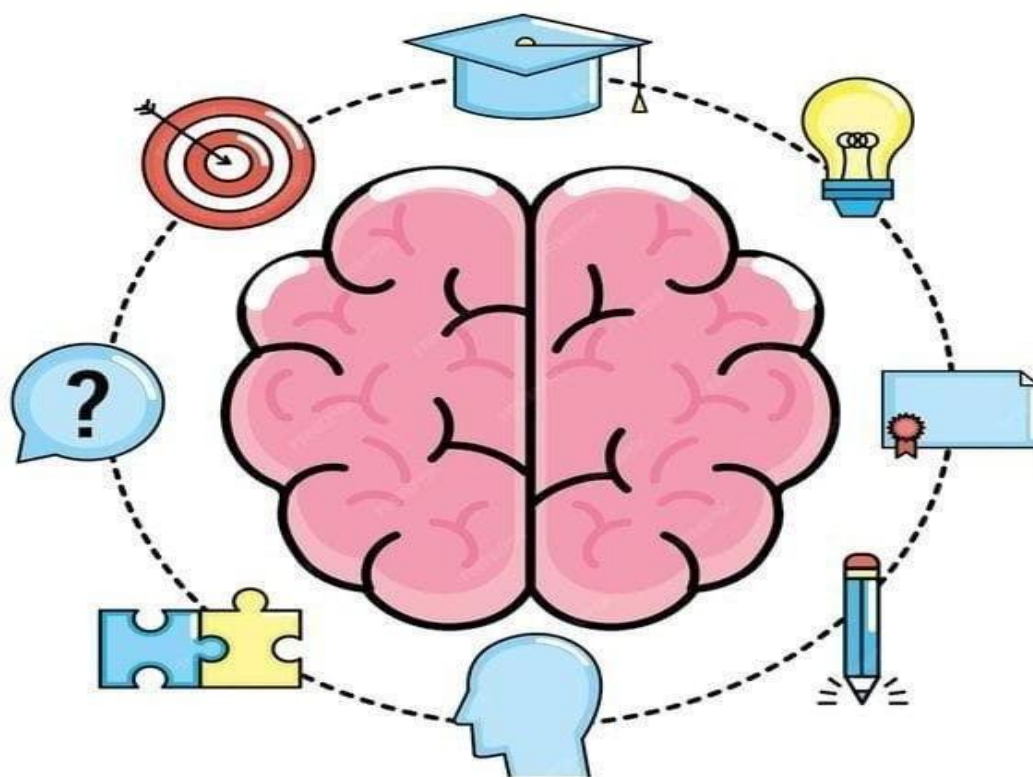


**Маңғыстау облысы білім басқармасының  
Ақтау қаласы бойынша білім бөлімінің  
«№12 жалпы білім беретін мектебі» КММ**

**«АУТОДЕСТРУКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫ ЖЕТКІНШЕКТЕРМЕН  
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖҰМЫС»  
авторлық бағдарламасы (8-сынып)**



### **Бағдарламаның мазмұны:**

<b>1. Түсінік хат -----</b>	<b>2</b>
<b>2. Күнтізбелік-тақырыптық жоспар -----</b>	<b>5</b>
<b>3. Қысқа мерзімді жоспарлар үлгілері-----</b>	<b>6</b>
<b>4. Қорытынды -----</b>	<b>53</b>
<b>5. Пайдаланылған әдебиеттер -----</b>	<b>54</b>

«Бекітілді»  
Ақтау қаласы бойынша білім  
бөлімінің «Оқу-әдістемелік  
орталығы» КММ сараптамалық  
кеңесінің  
№ \_\_\_\_\_ хаттамасы  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 ж.

**Рецензент:**

Мұқатаев О.О. педагог-шебер, Қазақстан Республикасы «Өркениет» ғылыми-әдістемелік орталығының аға ғылыми қызметкері.

**Құрастырушы:**

Маңғыстау облысы, Ақтау қаласы, № 12 жалпы білім беру мектебі КММ-нің педагог-психологы Исамбаева Нуржамал Ашимовна, 2023 ж, жұмыс 57 бет.

*Аңдатпа*

Бағдарлама жеткіншектердің аутодеструктивті мінез-құлықтарына психологиялық қолдау көрсету арқылы олардың өмірін жақсартуға бағытталған. Психологтар мен педагогтар жеткіншектерге сенім артып, оларды түсініп, қолдап, қоғамда өз орнын табуға көмектесу керек. Сонымен қатар, ата-аналар мен мұғалімдерге де аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу және оны түзету жолдары туралы кеңес берілетін болады.

«Ұсынылды»

Ақтау қаласы бойынша білім бөлімінің  
№12 жалпы білім беретін мектептің  
Әдістемелік кеңесінің  
№ \_\_\_\_\_ хаттамасы  
«\_\_\_» қаңтар 2025 ж.

**«АУТОДЕСТРУКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫ ЖЕТКІНШЕКТЕРМЕН  
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖҰМЫС»**  
*авторлық бағдарламасы (8-сынып)*

**Түсінік хат**

Қазіргі қоғамда жеткіншектердің аутодеструктивті мінез-құлқы үлкен өзектілікке ие мәселелердің бірі болып отыр. Өкінішке орай, көптеген жасөспірімдер өзін-өзі жарақаттаумен, есірткіге тәуелділікпен немесе өзіне қол жұмсаумен күресуде. Бұл әрекеттер көбіне олардың психоэмоционалды жағдайының нашарлауынан, әлеуметтік ортадағы қысымдар мен стресс жағдайларынан туындайды. Аутодеструктивті мінез-құлықтың пайда болуында отбасылық қиындықтар, мектептегі буллинг, құрдастар арасында өз орнын таба алмау және жеке тұлғалық дағдарыстар маңызды рөл атқарады. Аутодеструктивті мінез-құлық — бұл адамның өзіне зиян келтіретін әрекеттері, мысалы, өзін-өзі жарақаттау, есірткі қолдану, алкогольге тәуелділік, өзіне қол жұмсау сияқты мінез-құлық түрлері. Бұл мәселе әсіресе жеткіншектер арасында жиі кездеседі, себебі олардың психоэмоционалды күйі, әлеуметтік жағдайы, өзін-өзі тану процесі өте нәзік және күрделі. Жеткіншек кезең — баланың тұлға ретінде қалыптасу кезеңі болғандықтан, әртүрлі психологиялық қиындықтар мен күйзелістер, сондай-ақ әлеуметтік және отбасылық проблемалар аутодеструктивті мінез-құлықтың пайда болуына себеп болуы мүмкін.

Жеткіншектердің аутодеструктивті мінез-құлқы олардың өмірінде түрлі мәселелерді туындатуы мүмкін, мысалы, психоэмоционалды бұзылулар, өмірге деген қызығушылықтың төмендеуі, әлеуметтік оқшаулану және депрессия сияқты жағдайлар пайда болуы мүмкін. Мұндай мінез-құлық балалардың денсаулығына зиян келтіріп қана қоймай, оларды қоғамнан шеттетуі мүмкін.

Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу мен түзету бойынша психологиялық жұмыс жүргізу өте маңызды. Бұл жұмыс жеткіншектердің өз-өзіне деген сенімін арттыруға, әлеуметтік дағдыларын дамытуға және психоэмоционалды жағдайын жақсартуға бағытталған. Сонымен қатар, аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу шаралары ата-аналар мен мұғалімдермен бірлесіп жүргізілуі тиіс, өйткені олар жеткіншектің өмірінде үлкен рөл атқарады.

Аталған бағдарлама аутодеструктивті мінез-құлықты анықтау және алдын алу мақсатында жасалған. Бағдарламада жеткіншектермен жүргізілетін психологиялық жұмыс кезеңдері мен әдістері көрсетілген. Бағдарламаның негізгі мақсаты — жасөспірімдердің психоэмоционалды жағдайын жақсарту, олардың әлеуметтік дағдыларын дамыту және аутодеструктивті әрекеттердің алдын алу. Бұл мақсатқа жету үшін психологиялық тренингтер, жеке кеңес беру

сессиялары, топтық жұмыстар және когнитивті-бағдарлы терапия әдістері қолданылатын болады.

Бағдарлама жеткіншектердің аутодеструктивті мінез-құлықтарына психологиялық қолдау көрсету арқылы олардың өмірін жақсартуға бағытталған. Психологтар мен педагогтар жеткіншектерге сенім артып, оларды түсініп, қолдап, қоғамда өз орнын табуға көмектесу керек. Сонымен қатар, ата-аналар мен мұғалімдерге де аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу және оны түзету жолдары туралы кеңес берілетін болады.

Бағдарлама жеткіншектердің өз-өзіне сенімін арттыруға, өмірге деген қызығушылығын қалпына келтіруге және олардың әлеуметтік ортамен байланысын нығайтуға бағытталған. Осы мақсатта жүргізілген психологиялық жұмыс, әрине, нәтижелі болу үшін барлық тараптардың бірлескен жұмысын талап етеді.

**Мақсаты:** Жеткіншектерде аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу және психологиялық қолдау көрсету.

### **Міндеті**

1. Жеткіншектердің аутодеструктивті мінез-құлықтың себептерін анықтау.
2. Жасөспірімдермен психологиялық қолдау көрсету арқылы олардың психоэмоционалды жағдайын жақсарту.
3. Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу және түзету бойынша психологиялық әдістерді қолдану.
4. Әлеуметтік дағдыларды дамыту және өзін-өзі бағалау деңгейін арттыру.
5. Ата-аналар мен мұғалімдерге аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу бойынша кеңес беру.
6. Жеткіншектер арасында психологиялық тренингтер өткізу арқылы олардың өмірге деген көзқарастарын өзгерту.

### **Өзектілігі**

Жеткіншектер арасында аутодеструктивті мінез-құлықтың таралуы қоғам үшін үлкен мәселе болып отыр. Бұл мінез-құлық түрлері психоэмоционалды қиындықтардан, әлеуметтік және отбасылық проблемалардан туындайды. Өз-өзіне қол жұмсау, есірткі қолдану, өзін-өзі жарақаттау сияқты әрекеттер жасөспірімдердің денсаулығына зиян келтіреді және олардың әлеуметтік

өміріне теріс әсер етеді. Сондықтан аутодеструктивті мінез-құлықты ерте кезеңде анықтап, алдын алу және түзету жұмыстарын жүргізу өте маңызды. Бұл мәселеге психологиялық қолдау мен әдістемелердің қажеттілігі артуда, себебі бұл жасөспірімдердің психоэмоционалды және әлеуметтік жағдайын жақсартуға ықпал етеді.

### **Ақпараттық–әдістемелік бөлімі**

Бұл бөлімде аутодеструктивті мінез-құлықты анықтап, оны түзету үшін қолданылатын құралдар мен әдістер беріледі.

#### **1. Ақпарат:**

- Аутодеструктивті мінез-құлықтың не екенін түсіндіретін қысқаша ақпарат.
- Жеткіншектердің психологиялық жағдайы және мінез-құлықтың себептері.
- Психологиялық көмек пен алдын алу әдістері туралы мәлімет.

#### **2. Әдістемелер:**

- **Тесттер мен сауалнамалар:** Жеткіншектің психологиялық жағдайын бағалау үшін қолданылатын қарапайым тесттер.
- **Психологиялық тренингтер:** Топтық немесе жеке тренингтер өткізу арқылы жасөспірімдермен жұмыс істеу.
- **Кеңес беру:** Жеке әңгімелесулер арқылы кеңес беру.

#### **3. Практикалық жұмыс:**

- Топтық жаттығулар мен ойындар арқылы жеткіншектердің әлеуметтік дағдыларын дамыту.
- Ата-аналармен жұмыс: оларды аутодеструктивті мінез-құлықты түсінуге үйрету.

#### **4. Бағалау:**

- Бағдарламаның нәтижелілігін тексеру үшін қарапайым тесттер мен сауалнамаларды қолдану.

### **Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

*АУТОДЕСТРУКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫ ЖЕТКІНШЕКТЕРМЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ  
ЖҰМЫС (8-сынып )*

**Аптасына 1 сағаттан, жылына 34 сағат**

№	Тақырыбы	Мақсаты	Сағат саны
1.	Бағдарламаның таныстырылымы және мақсаттары	Бағдарламаның мақсаттары мен міндеттерін түсіндіру, қатысушыларды таныстыру, бағдарламаның құрылымы мен мазмұнымен таныстыру.	1
2.	Аутодеструктивті мінез-құлықтың түсінігі	Аутодеструктивті мінез-құлықтың анықтамасы, оның түрлері мен себептері.	3
3.	Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайы	Жеткіншектердің психологиялық даму ерекшеліктері, аутодеструктивті мінез-құлыққа ықпал ететін факторлар.	3
4.	Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу әдістері	Аутодеструктивті мінез-құлықты болдырмау және алдын алу әдістері мен тәсілдері.	3
5.	Психологиялық тренингтер: өзін-өзі бағалауды көтеру	Жеткіншектермен өзін-өзі бағалауды арттыруға бағытталған тренингтер.	3
6.	Әлеуметтік дағдыларды дамыту	Жеткіншектердің әлеуметтік дағдыларын дамытуға арналған ойындар мен жаттығулар.	3
7.	Когнитивті-бағдарлы терапия әдістері	Негативті ойларды өзгерту үшін когнитивті терапияның әдістерін қолдану.	3
8.	Жеке кеңес беру сессиялары	Жеткіншектермен жеке кеңес беру, психоэмоционалды мәселелерді шешу жолдары.	3
9.	Отбасымен жұмыс	Ата-аналармен жұмыс: оларды балаларының мінез-құлықтары мен психоэмоционалды жағдайын түсінуге үйрету.	3
10.	Стресске төзімділікті дамыту	Жеткіншектердің стресске төзімділігін арттыруға бағытталған жаттығулар мен әдістер.	3
11.	Позитивті психология және өзін-өзі қолдау	Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайын жақсартуға арналған әдістер.	3
12.	Жеткіншектердің психоэмоционалды дамуының нәтижелері мен болашаққа арналған стратегиялар	Жеткіншектердің психоэмоционалды даму ерекшеліктерін түсіндіру, психоэмоционалды дамудың нәтижелерін талқылау және болашақта осы дамуды жақсартуға арналған стратегияларды анықтау	3

## ҚМЖ ҮЛГІЛЕРІ

### ҚМЖ: Бағдарламаның таныстырылымы және мақсаттары

**Тақырып:** Бағдарламаның мақсаттары мен міндеттерін түсіндіру, қатысушыларды таныстыру, бағдарламаның құрылымы мен мазмұнымен таныстыру.

№	Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
1	Сабаққа кіріспе	1. Қатысушыларды амандасып, бағдарламаға қатысушыларды таныстыру.	1. Қатысушылар бір-бірімен амандасып, өздерін таныстырады.
		2. Сабақтың мақсаттары мен міндеттерін түсіндіру.	2. Қатысушылар бағдарламаға деген қызығушылықтарын білдіреді.
		3. Сабақтың құрылымын және мазмұнын қысқаша таныстыру.	3. Қатысушылар сабақтың мазмұнын қызығушылықпен тыңдайды.
2	Қатысушылармен танысу	Әр қатысушыдан қысқаша өзін таныстыруын сұрау.	1. Әр қатысушы өз есімін, қызығушылықтарын айтып таныстырады.
		Қатысушылардың бағдарламаға қатысу себептері мен мақсаттарын сұрау.	2. Оқушылар бағдарламаға қатысудағы мақсаттары мен күтілімдерін айтады.
3	Бағдарламаның мақсаттары мен міндеттері	Бағдарламаның жалпы мақсатын түсіндіру.	1. Қатысушылар бағдарлама мақсатын тыңдайды және жазып алады.
		Бағдарламаның негізгі міндеттері мен бағыттарын атап өту.	2. Қатысушылар бағдарлама міндеттерін талқылап, сұрақтар қояды.
4	Әдіс-тәсілдер мен техникалар туралы ақпарат беру	1 Бағдарламада қолданылатын психологиялық әдіс-тәсілдер мен техникаларды түсіндіру.	1. Қатысушылар әдістер мен техникалар туралы сұрақтар қойып, пікірлерін білдіреді.
		Қатысушыларға бағдарламаның нәтижелілігі туралы ақпарат беру.	2. Қатысушылар бағдарлама нәтижесіне қалай әсер ететінін түсінуге тырысады.
5	Топтық жұмыс	Қатысушыларды топтарға бөліп, әр топқа бағдарлама мақсатын талқылауды тапсыру.  <b>Тақырып:</b> Бағдарламаның мақсаттары мен міндеттерін түсіндіру  <b>Мақсаты:</b> Қатысушыларға	1. Қатысушылар топтарда талқылап, өздерінің пікірлерін білдіреді.



	<p>бағдарлама мақсаттарын тереңірек түсінуге көмектесу, оларды топта бірлесіп талқылауға тарту, әрі қатысушылардың бағдарламаға қатысты өз ойларын ортаға салуына мүмкіндік беру.</p> <p><b>Топтық жұмыстың кезеңдері:</b></p> <p><b>Топтарға бөлу:</b></p> <p>Қатысушыларды 4-5 адамнан тұратын шағын топтарға бөлу.</p> <p>Топтардың құрамын кездейсоқ немесе қатысушылардың қызығушылықтарына байланысты анықтауға болады.</p> <p><b>Тапсырма беру:</b></p> <p>Әр топқа бағдарлама мақсаттарының бір бөлігін немесе белгілі бір аспектісін талқылау тапсырмасы беріледі.</p> <p>Мысалы, топтардың әрқайсысына «Бағдарламаның аутодеструктивті мінез-құлықты алдын алу мақсаттары», «Жеткіншектермен жұмыс істеу әдістері», «Бағдарламаның нәтижесі мен бағалануы» сияқты тақырыптарды бөліп беру.</p> <p>Топқа тапсырманы орындау үшін 10-15 минут уақыт беріледі.</p> <p><b>Топтық талқылау:</b></p> <p>Әр топ тапсырма бойынша өз пікірін және ойларын талқылайды.</p> <p>Қатысушылар бір-бірімен пікір алмасып, бағдарламаның мақсаттары мен міндеттерін қалай түсінетіндерін</p>	
--	---	--

		<p>талқылайды.</p> <p>Топ ішінде әр қатысушының пікірін ескеріп, олар өз ойларын ортаға салады.</p> <p><b>Топтық нәтижені қорытындылау:</b></p> <p>Әр топқа өзінің талқылаған тақырыбы бойынша қорытынды жасау ұсынылады.</p> <p>Топтар өз пікірлерін қысқаша жазып, нәтижелерін кең аудитория алдында ұсынады. Бұл кезеңде әр топтың спикері қорытындысын айтады.</p> <p><b>Жалпы талқылау:</b></p> <p>Мұғалім немесе жетекші топтардың қорытындыларын тыңдап, талқылайды.</p> <p>Топтардың ұсыныстары мен пікірлерін жинақтап, жалпы бағдарламаның мақсаттары мен міндеттерін одан әрі нақтылап түсіндіреді.</p> <p>Әр топтың қорытындысы негізінде жалпы пікір алмасу жүреді, мұғалім қажет болған жағдайда түзетулер енгізеді.</p> <p><b>Топтық жұмыстың тиімділігі:</b></p> <p>Қатысушылар өз идеяларын біріктіріп, бір мақсатқа бағытталған пікір алмасу арқылы бағдарламаның мақсаттары туралы тереңірек түсінік алады.</p> <p>Топтық жұмыс барысында әр қатысушының пікірі тыңдалып, олар белсенді түрде жұмыс істейді, бұл топтың ынтымақтастығы мен өзара</p>	
--	--	---	--

		байланысын нығайтады.  Қатысушылар топта жұмыс істей отырып, ақпаратты жеңіл меңгереді, өйткені олар бір-бірімен пікір алмасып, білімді өзара бөліседі	
		Топтардың қорытынды ойларын тыңдап, жалпы талқылауға қатысу.	Топтар өздерінің пікірлерін ұсынып, қорытынды жасайды.
6	Жұмыс нәтижелерін талқылау	Әр топқа ұсыныс жасап, өздері талқылаған бағдарламаның мақсаттары туралы айтуды сұрау.	Топтар өз ойларын айтады, сұрақтар қойып, жауаптар күтеді.
7	Сабақты қорытындылау	Бағдарламаның мақсаттары мен міндеттері қайта талқыланып, қорытынды жасалады.	Қатысушылар қорытынды тыңдап, бағдарламаның маңыздылығын түсінеді.
		Сабаққа қатысты сұрақтарға жауап беру.	Қатысушылар сұрақтарға жауап алады, пікірлерін білдіреді.
8	Үй тапсырмасы	Қатысушыларға бағдарлама бойынша өз ойларын жазып келуді тапсырма ретінде беру.	Қатысушылар өз ойларын жазып, келесі сабаққа дайындалу үшін тапсырманы орындайды.

## ҚМЖ: Аутодеструктивті мінез-құлықтың түсінігі

**Тақырып:** Аутодеструктивті мінез-құлықтың анықтамасы, оның түрлері мен себептері.

№	Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
1	Сабаққа кіріспе	«Таңдау ойыны» Мақсаты: Қатысушыларды сабаққа қызықтырып, назарын тақырыпқа аудару.  Ойынның ережелері: Қатысушылар шеңбер бойына отырып, мұғалім оларды аутодеструктивті мінез-құлықтың белгілерімен таныстырады. Мұғалім әр қатысушыға «Сіз қалай әрекет етер едіңіз?» деген сұрақ қояды. Қатысушы дұрыс жауап беру үшін мысалдан дұрыс таңдау жасау керек, мысалы: «Егер сізді біреу ренжітсе, сіз қалай әрекет	1. Қатысушылар мұғалімнің сөзін тыңдайды.

		<p>етер едіңіз?»</p> <p>Қатысушылар жауап беріп, бұл мінез-құлықтың аутодеструктивтілікке қатысы бар екенін анықтайды.</p> <p>Ойын соңында мұғалім дұрыс жауаптарды қорытындылайды, қатысушылармен талқылайды.</p> <p>Бұл ойын сабақтың басталуына жеңіл кіріспе жасап, қатысушыларды тақырыпқа қызықтырады.</p> <p>Қатысушыларды амандасып, сабақтың мақсаты мен міндеттерін түсіндіру.</p>	
		2. Сабақтың тақырыбы мен негізгі мазмұнын айту.	2. Оқушылар тақырыпқа қызығушылық танытады.
2	<b>Аутодеструктивті мінез-құлықтың анықтамасы</b>	<p>Аутодеструктивті мінез-құлықтың анықтамасын беру.</p> <p><b>Аутодеструктивті мінез-құлық</b> – адамның өзіне зиян келтіруге бағытталған, яғни өз денсаулығы мен психоэмоционалдық жағдайына қасақана нұқсан келтіруді білдіретін мінез-құлық түрі. Бұл мінез-құлықты тұлғаның өзінің өміріне, денсаулығына немесе әл-ауқатына теріс әсер ету мақсатында жасалған әрекеттер деп түсінуге болады.</p> <p>Аутодеструктивті мінез-құлықтың мысалдарына суицидтік ойлар мен әрекеттер, өзін-өзі қорлау, алкоголь мен есірткіні асыра пайдалану, өзін-өзі жарақаттау және өзіне басқа да зиянды әрекеттер жасау жатады.</p> <p>Бұл мінез-құлықтың көбінесе психологиялық немесе эмоционалдық мәселелерден туындайтыны белгілі. Мысалы, стресс, депрессия, ішкі жанжалдар немесе әлеуметтік проблемалар аутодеструктивті мінез-құлыққа себеп болуы мүмкін</p>	1. Қатысушылар мұғалімнің түсіндіруін тыңдайды.
		2. Тақырып бойынша бейнемазмұн немесе слайд көрсету.	2. Оқушылар бейнемазмұнды

			көреді, онымен танысады.
		3. Аутодеструктивті мінез-құлықтың негізгі белгілерін айтып өту.	3. Оқушылар мұғалімнің айтқан белгілерін есте сақтайды, сұрақ қояды.
3	<b>Аутодеструктивті мінез-құлықтың түрлері</b>	<p>Аутодеструктивті мінез-құлықтың түрлерін мысалдармен түсіндіру.</p> <p><b>Аутодеструктивті мінез-құлықтың түрлері</b> оның әртүрлі көріністері мен себептері бойынша түрліше сипатталуы мүмкін. Мұнда бірнеше негізгі түрлері мен олардың мысалдарын келтірейік:</p> <p><b>Өзін-өзі жарақаттау (самоповреждение)</b> Бұл түрі адамның физикалық жарақаттарды қасақана түрде, мысалы, қолына, денесіне пышақпен, қолмен зақым келтіру арқылы жасауы. Мұндай мінез-құлық көбіне психологиялық ауыртпалықты жеңілдету немесе эмоцияларды басқаруға көмектесетін әрекет ретінде байқалады. <i>Мысал:</i> Өз-өзін кесу немесе күйік шалу арқылы адамның ішкі ауыруынан құтылуға тырысу.</p> <p><b>Суицидтік ойлар мен әрекеттер</b> Аутодеструктивті мінез-құлықтың ең қауіпті түрі болып табылады, онда адам өмірін қиюды мақсат етеді. Суицидтік ойлар мен әрекеттер адамның өмірге деген қызығушылығының төмендеуі, үмітсіздік, психологиялық күйзеліс кезінде пайда болуы мүмкін. <i>Мысал:</i> Суицидке дайындалу немесе бұл туралы ойлар мен сөздер айту.</p> <p><b>Есірткі мен алкогольді теріс пайдалану</b> Бұл мінез-құлықтың бір түрі адамның денсаулығына зиян келтіру үшін түрлі зиянды заттарды, мысалы, алкоголь, есірткі, химиялық заттарды шамадан тыс қолдану болып табылады. <i>Мысал:</i> Алкоголь мен есірткіге тәуелділік,</p>	1. Оқушылар тыңдайды және мысалдар бойынша ойларын айтады.

		<p>өз-өзіне зиян келтіру мақсатында осы заттарды асыра пайдалану.</p> <p><b>Өзін төмендету және өзін-өзі қорлау</b> Бұл мінез-құлық адамның өзін-өзі теріс бағалауы, өзін-өзі кемсітуі, өз қадір-қасиетін төмендетуі арқылы көрінеді. Бұл адамның эмоционалды және психологиялық күйін қиындатады. <i>Мысал:</i> Өзгелердің алдында өзінді кемсітетін сөздер айту немесе теріс әрекеттер жасау.</p> <p><b>Денсаулыққа зиян келтіретін мінез-құлық</b> Бұл түрі адамның денсаулығына зиянды әдеттер мен әрекеттер жасау, мысалы, дұрыс тамақтанбау, ұйқыны бұзу, ауыр жұмыстарды орындай отырып денені шамадан тыс шаршатуға мәжбүрлеу. <i>Мысал:</i> Қажетті денсаулық сақтау шараларын ұстанбау, ауыр жаттығуларға немесе физикалық күш салуға тырысу</p>	
		2. Әрбір түрдің ерекшеліктерін қарастыру.	2. Оқушылар әртүрлі түрлерді салыстырып, талқылайды.
4	<b>Аутодеструктивті мінез-құлықтың себептері</b>	<p>Аутодеструктивті мінез-құлықтың пайда болу себептерін түсіндіру.</p> <p><b>Аутодеструктивті мінез-құлықтың пайда болу себептері</b> өте көп және әр түрлі факторлардан тұрады. Бұл мінез-құлық көбінесе адамның ішкі күйі мен сыртқы жағдайларына байланысты дамиды. Негізгі себептерді бірнеше топқа бөлуге болады:</p> <p><b>1. Психологиялық факторлар:</b></p> <p><b>Депрессия және эмоционалды күйзеліс:</b> Адам өз эмоцияларымен күресуге қабілетсіз болғанда, ол ішкі ауыртпалықты жеңілдету мақсатында аутодеструктивті мінез-құлыққа жүгінуі мүмкін. Өзін-өзі төмен бағалау, үмітсіздік пен күмән</p>	1. Оқушылар мінез-құлық себептерін тыңдайды, жазып алады.

		<p>адамды өзіне зиян келтіруге итермелейді.</p> <p><b>Стресс және уайым:</b> Үздіксіз күйзеліс немесе өмірдің қиын кезеңдері (мысалы, қаржылық мәселелер, жұмыстан айырылу, жеке қатынастардағы қиындықтар) адамның аутодеструктивті мінез-құлыққа бейім болуына себеп болуы мүмкін.</p> <p><b>Травматикалық тәжірибелер:</b> Балалық шақтағы немесе ересек кезіндегі зорлық-зомбылық, физикалық немесе эмоционалдық жарақаттар адамда өзін-өзі зиянға ұшыратуға себепкер болуы мүмкін. Бұл жағдайлар адамның өзін қауіпсіз сезінбеуіне және өзін қорғамайтын сезімдеріне әкеледі.</p> <p><b>2. Әлеуметтік факторлар:</b></p> <p><b>Отбасындағы қарым-қатынас:</b> Отбасындағы зорлық-зомбылық, немқұрайдылық немесе эмоционалдық қолдаудың болмауы аутодеструктивті мінез-құлықты тудыруы мүмкін. Ата-ананың көңіл бөлмеуі немесе отбасындағы тұрақсыздық адамды өзіне зиян келтіруге әкелуі мүмкін.</p> <p><b>Жеке қатынастар мен әлеуметтік оқшаулану:</b> Қоғамдық қатынастардағы қиындықтар, достардың жоқтығы немесе әлеуметтік оқшаулану аутодеструктивті мінез-құлықты қоздыра алады. Әлеуметтік қолдаудың болмауы адамның өзін жалғыз сезінуіне, тіпті өмірге деген қызығушылығын жоғалтуға себеп болуы мүмкін.</p> <p><b>3. Генетикалық және биологиялық факторлар:</b></p> <p><b>Генетикалық бейімділік:</b> Адамдардың аутодеструктивті мінез-құлыққа бейім болуында генетикалық факторлар маңызды рөл атқаруы мүмкін. Қандай да</p>	
--	--	--	--

		<p>бір отбасылық психологиялық бұзылулардың болуы немесе мінез-құлықтық бұзылулардың тұқым қуалауы адамды осы мінез-құлыққа итермелеуі мүмкін.</p> <p><b>Ми мен нейротрансмиттерлердің дисбалансы:</b> Әртүрлі нейрохимиялық процестердің бұзылуы да аутодеструктивті мінез-құлықтың пайда болуына әсер етуі мүмкін. Мысалы, серотонин деңгейінің төмендеуі депрессияға, ал ол өз кезегінде аутодеструктивті мінез-құлыққа әкелуі мүмкін.</p> <p><b>4. Кеңес беру мен психотерапевтік көмекке деген қол жетімділіктің болмауы:</b></p> <p><b>Психологиялық қолдаудың болмауы:</b> Көп жағдайда адамдар психологиялық қолдау мен көмекті іздемейді, немесе оны алу мүмкіндігі болмағандықтан өздері үшін қиындықтарды жеңуге тырысады. Бұл өзін-өзі емдеуге ұмтылу мен теріс мінез-құлықтарға әкелуі мүмкін.</p> <p><b>5. Мәдени және қоғамдағы қысымдар:</b></p> <p><b>Қоғамдық стандарттар мен қысымдар:</b> Қоғамдағы мінез-құлық пен сұлулық туралы стереотиптер адамның өзін төмен бағалауына және өзін-өзі жоюға ұмтылуға әкелуі мүмкін. Мысалы, жастар арасында сымбатты болу, әлеуметтік стандарттарға сай келу қажеттілігі оларды өздеріне зиян келтіруге итермелейді.</p> <p><b>Қорытынды:</b></p> <p>Аутодеструктивті мінез-құлықтың себептері әртүрлі және кешенді болуы мүмкін. Бұл мінез-құлықтың пайда болуы көбінесе ішкі және сыртқы факторлардың бір-бірімен байланысын қамтиды.</p>	
--	--	---	--



		Сондықтан, аутодеструктивті мінез-құлықпен күресу үшін психологтар мен мамандар бұл себептерді түсініп, тиімді көмек көрсету қажет.	
		2. Әлеуметтік, психологиялық және биологиялық себептерді атап өту.	2. Оқушылар өз пікірлерін ортаға салады, мысалдар келтіреді.
		3. Аутодеструктивті мінез-құлықтың себебін өзгертуге арналған әдіс-тәсілдер туралы айту.	3. Оқушылар өз пікірлерін білдіріп, сұрақтар қояды.
5	Топтық жұмыс	<p>Қатысушыларды топтарға бөлу және әр топқа аутодеструктивті мінез-құлықтың себебі мен түрін талқылау тапсырмасын беру.</p> <p><b>Тапсырма: «Қиындықтарды бірге шешеміз!»</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Аутодеструктивті мінез-құлықтың түрлері мен себептерін жеңіл әрі қызықты түрде талқылау.</p> <p><b>Нұсқаулар:</b></p> <p><b>Топтарға бөлу:</b> Сыныпты 3-4 адамнан тұратын топтарға бөлу.</p> <p><b>Тапсырма:</b> Әр топқа бір карта беріледі. Картада аутодеструктивті мінез-құлықтың бір түрі жазылған. Топтар сол мәселе туралы ойланып, оны қалай болдырмауға болатынын талқылайды.</p> <p><b>Мысалдар:</b></p> <p><b>Депрессия:</b> Көңіл күйдің төмендеуі, өмірге қызығушылықтың жоғалуы.</p> <p><b>Өзін-өзі қорлау:</b> Өзіме сенбеу, негатив ойлар.</p> <p><b>Өзін жарақаттау:</b> Ішкі қиындықтарды</p>	<p>1. Оқушылар топтарға бөлініп, тапсырманы талқылайды.</p>

		<p>сыртқа шығару үшін өзіне зиян келтіру.</p> <p><b>Талқылау:</b> Әр топ өз картасындағы мәселені талқылап, оны болдырмау үшін не істеуге болатынын айтады.</p> <p><b>Ұсыныстар:</b> Әр топ шешімдерін сыныпқа айтып, бірге талқылаймыз.</p> <p><b>Тапсырманың нәтижесі:</b> Қатысушылар аутодеструктивті мінез-құлықты қалай түсіну керектігін және осындай жағдайлардан қалай шығу жолдарын біледі.</p> <p>Бұл тапсырма топтық жұмыс арқылы өз ойларын айтуға, бір-бірінен жаңа идеялар алуға мүмкіндік береді.</p>	
		2. Топтарға өз пікірлерін ортаға салу үшін уақыт беру.	2. Әр топ өз пікірін жеткізеді, талқылайды.
6	<b>Топтық жұмыс нәтижелерін тыңдау</b>	1. Әр топтың нәтижелерін тыңдау және жалпы талқылау өткізу.	1. Оқушылар топтық жұмыс нәтижелерін баяндап береді.
7	<b>Сабақты қорытындылау</b>	1. Аутодеструктивті мінез-құлықты анықтауға және оның себептерін түсінуге бағытталған негізгі ұғымдарды қорытындылау.	1. Оқушылар өздерінің түсініктерін бекіту үшін сұрақтар қояды.
		<p>Сабақтың негізгі түсініктерін қайталап өту.</p> <p><b>Тапсырма: «Түсінік кроссворды»</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Сабақтың негізгі түсініктерін қайталап, аутодеструктивті мінез-құлықты жеңіл әрі қызықты түрде қайта қарау.</p> <p><b>Нұсқаулар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қатысушыларды 2-3 адамнан тұратын топтарға бөлу.</li> <li>2. Әр топқа кроссворд тапсырмасы беріледі. Кроссвордтың сұрақтары сабақтың негізгі түсініктеріне</li> </ol>	2. Оқушылар сабақтан алған білімдерін қорытындылайды.

		<p>байланысты болады.</p> <p><b>Мысал кроссворд сұрақтары:</b></p> <p><b>Анықтама:</b> Өзіме немесе басқа адамдарға зиян келтіру (8 әріп).</p> <p>Жауап: <b>Аутодеструктивті.</b></p> <p><b>Түсінік:</b> Өзін төмен бағалау, өзіне сенбеу (5 әріп).</p> <p>Жауап: <b>Қорлау.</b></p> <p><b>Анықтама:</b> Өмірге деген қызығушылықты жоғалту (7 әріп).</p> <p>Жауап: <b>Депрессия.</b></p> <p><b>Түсінік:</b> Қиын сәттерде теріс жолға түсу (7 әріп).</p> <p>Жауап: <b>Есірткі.</b></p> <p><b>Жұмыс кезеңі:</b> Топтар 10 минут ішінде өз кроссвордтарын шешуге тырысады.</p> <p><b>Ұсыныстар:</b> Әр топ өз жауаптарын сыныпқа айтып, келесі топтармен салыстырады</p>	
8	Үй тапсырмасы	1. Оқушыларға аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу тәсілдерін жазу тапсырмасын беру.	1. Оқушылар үй тапсырмасын орындайды.

## ҚМЖ: Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайы.

### Сабақтың мақсаты:

Жеткіншектердің психологиялық даму ерекшеліктері, аутодеструктивті мінез-құлыққа ықпал ететін факторларды түсіну және осы тақырып бойынша қажетті дағдыларды дамыту.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
1. Ұйымдастыру	- Оқушылармен амандасу, олардың көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың тақырыбы мен мақсатымен	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың

<b>кезеңі (15 мин)</b>	таныстыру. - Сыныпты топтарға бөлу.	тақырыбын тыңдайды және түсінеді. - Сыныптастарымен топтарға бөлінеді.
<b>2. Жаңа сабақ (25 мин)</b>	<p>- Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайы мен оның даму ерекшеліктері туралы түсінік беру. - Аутодеструктивті мінез-құлыққа ықпал ететін факторлар мен оны алдын алу шараларын түсіндіру. - Теориялық мәліметтерді визуалды түрде (слайд, бейнемазмұн) көрсету.</p> <p><b>1. Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Бұл кезеңде жасөспірімдер өзін-өзі іздестіруде, түрлі эмоциялар мен ойлар арасында шатасады.</li> <li>○ Эмоциялық теңгерімсіздік, өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, ата-аналармен қарым-қатынастағы мәселелер пайда болуы мүмкін.</li> <li>○ Жеткіншектерде өзгерістер, өзін-өзі тану мәселелері, әлеуметтік ортадағы қысымдар байқалады.</li> </ul> <p><b>2. Аутодеструктивті мінез-құлыққа ықпал ететін факторлар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Отбасындағы қиындықтар:</b> Отбасындағы эмоционалды қолдаудың болмауы, ата-аналар арасындағы конфликтілер.</li> <li>○ <b>Құрбы-құрдастармен қарым-қатынас:</b> Мектептегі қысым, буллинг, әлеуметтік ортадағы қабылдану мәселелері.</li> <li>○ <b>Әлеуметтік қысымдар:</b> Технология мен әлеуметтік желілердің әсері, сыртқы бейнесіне қатысты талаптар</li> </ul> <p><b>Жаңа сабаққа арналған сұрақтар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайына не әсер етеді деп ойлайсыз?</li> <li>• Аутодеструктивті мінез-құлықтың пайда болуының негізгі себептері қандай?</li> </ul>	<p>- Мұғалімнің түсініктемесін тыңдайды.</p> <p>- Психоэмоционалды жағдайдың ерекшеліктері туралы түсінеді. - Слайдтар мен бейнемазмұнды көреді.</p>
<b>3. Топтық жұмыс (30)</b>	- Оқушыларды топтарға бөліп, әр топқа аутодеструктивті мінез-құлықтың пайда	- Топта жұмыс істеп, бір-бірімен пікір алмасады. -

мин)	<p>болуына әсер ететін факторларды талқылауға тапсырма беру. - Әр топ өз шешімдерін дайындап, ортаға салады.</p> <p><b>Топтық жұмыс:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Топтар әртүрлі факторлар мен олардың аутодеструктивті мінез-құлыққа әсерін талқылайды. Мысалы: <ul style="list-style-type: none"> <li>Отбасы жағдайы мен әлеуметтік орта.</li> <li>Мектептегі қарым-қатынастар мен құрбы-құрдастар арасындағы қысым.</li> </ul> </li> <li>Әр топ өз пікірін қорғап, қорытынды жасап, сыныпқа ұсынады.</li> </ul>	<p>Әр топ өз шешімдерін дайындайды. - Топтардың жұмысын тыңдайды, қорытынды жасайды.</p>
4. Ойлан, жұптас, бөліс (20 мин)	<p>- Оқушыларға жеке тапсырма беру: «Менің психоэмоционалды жағдайым қалай өзгерді?» тақырыбында ой бөлісу. - Жұпта немесе топта өз ойларын талқылауға бағыттау.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Жеке тапсырма: «Сіз психоэмоционалды жағдайыңыз туралы ойландыңыз ба? Өзіңіздегі өзгерістерді қалай түсіндіресіз?»</li> <li>Оқушылар жұптасып немесе топтасып, осы сұрақты талқылайды.</li> </ul>	<p>- Жеке ойлану: «Менің психоэмоционалды жағдайым қалай өзгерді?» - Талқылау үшін жұптасып немесе топтасып жұмыс істейді.</p>
5. Қорытынды (20 мин)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ситуациялық тапсырма:</b> Топтарға қиын психологиялық жағдайларды сипаттайтын карталар беріледі. Олар әрбір жағдайда қалай әрекет ету керектігін талқылайды.</li> <li><b>Дискуссия:</b> «Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу үшін не істеуге болады?» деген тақырыпта пікірталас өткізу</li> </ul> <p>Топтардың жұмыстарын тыңдап, оларды талқылау. - Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу бойынша ұсыныстарды талқылау. - Сабақтың негізгі тұжырымдарын айту.</p>	<p>- Мұғалімнің қорытындысын тыңдайды. - Топтар өз пікірлерін қорытындылайды. - Сабақтың маңызды тұстарын жазып алады.</p>
6. Рефлексия (10 мин)	<p>- Сабақ соңында оқушыларға рефлексия сұрақтарын қою: «Сабақтан не алдың?», «Қандай жаңа мәліметтерді білдің?»</p>	<p>- Сабақ туралы ойларын ортаға салады. - Оқушылар өз сезімдері мен ойларын білдіреді. - Тақырып бойынша</p>

		түсініктерін талдайды.
--	--	------------------------

## Қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ)

### Сабақтың тақырыбы:

Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу әдістері

### Сабақтың мақсаты:

Аутодеструктивті мінез-құлықты болдырмау және алдын алу әдістері мен тәсілдерін түсіндіру, оқушыларға өз-өзіне және әлеуметтік ортаға қатысты дұрыс мінез-құлық қалыптастыруда тиімді әдіс-тәсілдерді үйрету.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу, олардың көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың мақсаты мен жоспарын таныстыру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатымен танысады.
<b>2. Жаңа сабақ (20 мин)</b>	<p>- Аутодеструктивті мінез-құлық деген не, оның негізгі түрлері мен себептері туралы түсінік беру. - Аутодеструктивті мінез-құлықты болдырмаудың әдістері мен тәсілдеріне тоқталу (эмоциялық интеллект, стресс-менеджмент, әлеуметтік қолдау жүйесі).</p> <p><b>1. Аутодеструктивті мінез-құлық:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Бұл адамның өзіне немесе айналасына зиян келтіретін мінез-құлық. Оған: өзін-өзі жарақаттау, агрессия, есірткі және алкогольге тәуелділік, өзін төмен бағалау және т.б. жатады.</li> <li>Аутодеструктивті мінез-құлықтың негізгі себептері: отбасындағы қиындықтар, құрбы-құрдастармен қарым-қатынас, жеке тұлғалық дағдарыс, әлеуметтік қысым, психологиялық жарақаттар.</li> </ul> <p><b>2. Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу әдістері мен тәсілдері:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Эмоциялық интеллект:</b> Өзін-өзі тану, эмоцияларды басқару және дұрыс әрекет ету.</li> <li><b>Стресс-менеджмент:</b> Стресстен шығу жолдарын үйрену (медитация, тыныс алу жаттығулары, физикалық белсенділік).</li> <li><b>Әлеуметтік қолдау жүйесі:</b> Қолдаушы адамдармен араласу, топтық жұмыстарға қатысу, достармен ашық сөйлесу.</li> </ul>	- Мұғалімнің түсініктемесін тыңдайды. - Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу әдістері туралы ақпарат алады.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Позитивті ойлау:</b> Кез келген қиындықты шешуге бағытталған ойлау тәсілін қалыптастыру.</li> <li>○ <b>Өзін-өзі бағалау:</b> Жеке тұлғаның өзін-өзі бағалауын жақсарту, өзін жақсы көру.</li> </ul>	
<b>3. Топтық жұмыс (20 мин)</b>	<p>- Оқушыларды топтарға бөлу. Әр топқа аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу тәсілдерін сипаттауға тапсырма беру (мысалы, «Стресс жағдайымен күресу», «Әлеуметтік қолдау алу»).</p> <p><b>Топтық жұмыс:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Топтарға аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу әдістерін сипаттауға тапсырма беріледі. Әр топ бір әдісті талдап, оны сыныпқа таныстырады. Мысалы:</li> <li>○ Топ 1: Стресс-менеджмент және тыныс алу жаттығулары.</li> <li>○ Топ 2: Эмоциялық интеллект және өз эмоцияларын басқару.</li> <li>○ Топ 3: Әлеуметтік қолдау мен достық қарым-қатынастар.</li> <li>○ Топ 4: Позитивті ойлау және өзін-өзі бағалау</li> </ul>	<p>- Топта жұмыс істеп, мінез-құлықтың алдын алу тәсілдерін талқылайды. - Әр топ өз пікірлерін қорғап, басқа топтарға түсіндіреді.</p>
<b>4. Сауалнама жүргізу (15 мин)</b>	<p>- Оқушыларға аутодеструктивті мінез-құлыққа қатысты сауалнама тарату. Сауалнаманың сұрақтарын талқылап, топта талдау жүргізу.</p> <p>Оқушыларға аутодеструктивті мінез-құлық туралы сауалнама беріледі. Мысалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Өз эмоцияларыңызды басқаруда қандай қиындықтар бар?</li> <li>• Стрессті қалай жеңесіз?</li> <li>• Өзіңізді жақсы сезіну үшін қандай әдістерді қолданасыз?</li> </ul>	<p>- Сауалнама сұрақтарына жауап береді. - Жауаптарын топта талқылайды.</p>
<b>5. Сұрақ-жауап әдісі (15 мин)</b>	<p>- Оқушыларға сұрақтар қою арқылы олардың түсінігін тексеру: «Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу үшін қандай әдістерді қолдануға болады?» - Оқушыларға жеке кеңестер беру.</p>	<p>- Сұрақтарға жауап береді. - Өз ойларын бөліседі, аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу әдістері туралы пікірлерін</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Аутодеструктивті мінез-құлықты болдырмау үшін қандай дағдылар қажет?» деген сұраққа оқушылар жеке-жеке жауап береді.</li> <li>• Мұғалім әр оқушыға жеке кеңес беріп, аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу бойынша нақты ұсыныстар айтады</li> </ul>	айтады.
<b>6. Қорытынды (10 мин)</b>	- Сабақтың қорытындысын шығарып, маңызды әдістер мен тәсілдерді қайталау. - Тақырып бойынша түйінді ойлар айту.	- Мұғалімнің қорытындысын тыңдайды. - Сабақтан алған білімдерін қорытындылайды.
<b>7. Рефлексия (10 мин)</b>	<p>- Оқушыларға сабақты қалай қабылдағаны туралы сұрақтар қою. - Сабаққа қатысты ой-пікірлерін сұрау.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ «Қандай әдістер аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алуға көмектеседі деп ойлайсыз?»</li> <li>○ «Сіздер үшін бүгінгі сабақта қандай ақпарат маңызды болды?»</li> <li>○ «Алдағы уақытта қандай әдістерді өзіңізде қолданғыңыз келеді?»</li> </ul>	- Сабақ туралы ойларын ортаға салады. - Оқушылар өз сезімдері мен ойларын білдіреді.

## Қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ)

### Сабақтың тақырыбы:

Психологиялық тренингтер: өзін-өзі бағалауды көтеру

### Сабақтың мақсаты:

Жеткіншектердің өзін-өзі бағалауын арттыруға бағытталған тренингтер өткізу, олардың өзін-өзі түсіну және өз күшіне сену қабілетін дамыту.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу, көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатын тыңдайды.
<b>2. Тренингке кіріспе (15 мин)</b>	<p>- Өзін-өзі бағалаудың маңыздылығын түсіндіру. - Өзін-өзі бағалаудың төмен болуының нәтижелері мен себептерін талқылау.</p> <p><b>1. Өзін-өзі бағалаудың маңызы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Өзін-өзі бағалау адамның</li> </ul>	- Тренингке қатысады, сұрақтарға жауап береді.



	<p>психологиялық денсаулығына үлкен әсер етеді. Жоғары өзін-өзі бағалауы бар адам өз күшіне сенімді, қиын жағдайларда да шешім қабылдай алады.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Төмен өзін-өзі бағалау – депрессия, сенімсіздік, мазасыздық, стресске әкелуі мүмкін.</li> <li>○ Өзін-өзі бағалауды қалыптастыру және арттыру адамның жеке дамуында маңызды рөл атқарады.</li> </ul> <p><b>2. Өзін-өзі бағалаудың төмен болуының себептері:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Отбасындағы қолдау мен махаббаттың жетіспеушілігі.</li> <li>○ Әлеуметтік қысым мен өзге адамдардың пікіріне тым көп мән беру.</li> <li>○ Өткен тәжірибелердің әсері (сәтсіздік, сын-пікірлер).</li> </ul>	
<p><b>3. Ойын «Мен кімін?» (20 мин)</b></p>	<p>- Оқушыларға өздерінің күшті жақтарын айтуға бағыттау. - Ойынның мақсаты: өзін жақсы сезінуге және өзіндік бағалау деңгейін арттыру.</p> <p><b>Ойын «Мен кімін?» (20 мин)</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Оқушылар өздерінің жақсы қасиеттерін тану және бағалау.</p> <p><b>Нұсқаулық:</b>          Әр оқушы өзіне жақсы деген қасиеттерін айтады. (Мысалы: «Мен жауапкершілікті адаммын», «Мен сабырлы болуға тырысамын»).</p> <p>Оқушылар бір-бірінің айтқан сөздеріне қосымша өз пікірлерін білдіріп, оң пікірлер айтады.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Нәтиже:</b> Оқушылар өздерін жақсы жағынан таниды және өз күштеріне сенімдерін арттырады.</li> </ul>	<p>- Әр оқушы өз күшті жақтарын айтады, басқа оқушыларды тыңдайды.</p>
<p><b>4. Топтық жұмыс «Жақсы мен туралы» (20 мин)</b></p>	<p>- Оқушыларды жұптарға немесе топтарға бөлу. - Әр топтың мүшесі бір-бірінің күшті жақтарын атап, мақтау сөздер айтуы керек.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мақсаты:</b> Оқушылардың бір-бірін қолдауына және мейірімділікке тәрбиелеу.</li> <li>• <b>Нұсқаулық:</b></li> </ul>	<p>- Өздерінің жақындарын мақтайды, бір-біріне қолдау көрсетеді.</p>

	<p>○ Оқушылар жұптарға немесе топтарға бөлінеді.</p> <p>○ Әр топ мүшесі бір-біріне арнап жақсы қасиеттерін айтады (мысалы: «Сен жақсы тыңдайсың», «Сен өте адалсың»).</p> <p><b>Нәтиже:</b> Оқушылар бір-бірінің күшті жақтарын көреді және өзара қолдау көрсетед</p>	
<b>5. «Менің күшім» визуализациясы (15 мин)</b>	<p>- Оқушыларды көзі жұмулы күйде өздерінің ішкі күштерін елестетуге бағыттау. - Психологиялық қолдау көрсету үшін тыныштық сақтауға мүмкіндік беру.</p> <p>• <b>Мақсаты:</b> Оқушылардың ішкі күштерін сезініп, өз-өздеріне сенімдерін арттыру.</p> <p>• <b>Нұсқаулық:</b></p> <p>○ Оқушыларды жайлы орындарға орналастырып, көзіңізді жұмып, терең тыныс алуды сұрау.</p> <p>○ Оқушылар өздерінің ішкі күштерін, ерекше қабілеттерін және қандай жағдайда олар күшті сезінетіндерін елестетуге бағыттау.</p> <p>• <b>Нәтиже:</b> Оқушылар ішкі ресурстарын табады, өзін-өзі бағалауы артады.</p>	<p>- Көздерін жұмып, өздерінің күшті жақтарын елестетіп, ішкі күштерін сезінеді.</p>
<b>6. Рефлексия және топтық талқылау (15 мин)</b>	<p>- Оқушыларға тренинг туралы ойларын сұрау. - Әр оқушы өзін қалай сезінетінін және қандай өзгерістерді байқағанын сұрау.</p>	<p>- Тренингті талқылайды, өз сезімдерімен бөліседі.</p>
<b>7. Қорытынды (10 мин)</b>	<p>- Тренингтің маңызды нәтижелерін қорытындылау. - Оқушыларға тренингтен алған білімдерін өмірде қолдану үшін кеңес беру.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Тренингтен алған әсеріңіз қандай?»</li> <li>• «Өзіңізді қалай сезіндіңіз?»</li> <li>• «Тренингтің қандай әдісі сізге ең тиімді болды деп ойлайсыз?»</li> </ul>	<p>- Мұғалімнің қорытындысын тыңдайды. - Тренингтен алған нәтижелерін жазады.</p>

### Қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ)

**Тақырып:** Әлеуметтік дағдыларды дамыту

**Мақсат:** Жеткіншектердің әлеуметтік дағдыларын дамытуға арналған ойындар мен жаттығулар арқылы олардың қарым-қатынас жасау қабілеттерін жақсарту.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу, көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың мақсатымен таныстыру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатын тыңдайды.
<b>2. Тренингке кіріспе (10 мин)</b>	- Әлеуметтік дағдылардың маңыздылығын түсіндіру. - Әлеуметтік дағдыларды дамыту үшін не істеу керек екенін талқылау. Әлеуметтік дағдылар - бұл адамның басқа адамдармен дұрыс қарым-қатынас жасау, әлеуметтік жағдайларда өзін дұрыс ұстай білу, өз пікірін сенімді түрде білдіру дағдылары. Әлеуметтік дағдыларды дамыту адамдармен тиімді байланыс орнатуға, өмірлік қиындықтарды жеңуге және қоғамда өзін дұрыс ұстауға көмектеседі	- Тренингтің маңыздылығын тыңдайды. - Ой бөліседі, сұрақтарға жауап береді.
<b>3. Ойын: «Қарым-қатынас фабрикасы» (30 мин)</b>	- Оқушыларды топтарға бөлу. Әр топқа белгілі бір жағдайды беру (мысалы: мектепте жаңа достар табу, сыныптастарымен ынтымақтасу). Топтар өз шешімдерін ұсынады. • Мақсаты: Оқушылардың командада жұмыс жасау және қарым-қатынас дағдыларын дамыту. • Нұсқаулық: Оқушыларды топтарға бөлу және әр топқа нақты әлеуметтік жағдай (мысалы: сыныпта жаңа достар табу немесе сабақта қиындықтарға тап болған кезде көмектесу) беру. Әр топ осы жағдайды шешу үшін ұсыныстар жасайды. • Нәтиже: Оқушылар өздерін қоғамдағы түрлі жағдайларда қалай ұстау керектігін біледі.	- Топта жұмыс істейді, өз ойларын жинақтап, шешім ұсынады.
<b>4. Ойын: «Тыңдаушы мен сөйлесуші» (20 мин)</b>	- Топтарға бөлу және бір оқушыға тыңдаушы, екіншісіне сөйлесуші рөлін беру. Әрбір жұп өз тақырыбы бойынша сөйлеседі. • Мақсаты: Тыңдау дағдыларын дамыту. • Нұсқаулық: Оқушылар екі топқа бөлінеді. Бір оқушы тыңдаушы, екіншісі сөйлесуші болады. Сөйлесуші белгілі бір тақырып бойынша әңгіме жүргізеді, тыңдаушы мұқият тыңдап, сұрақ қоюға мүмкіндік береді. • Нәтиже: Оқушылар тыңдаушы ретінде біреудің пікірін түсіну мен сөйлесуші ретінде өз пікірін дұрыс жеткізу дағдыларын үйренеді.	- Бір-бірімен рөлдер бойынша сөйлеседі. - Тыңдаушы болып, өз пікірін білдіреді.

<b>5. Жаттығу: «Топтық жоба» (20 мин)</b>	<p>- Оқушыларға белгілі бір тапсырма береді (мысалы: болашақ мамандықты таңдау туралы топтық жоба жасау).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мақсаты: Командада жұмыс жасау дағдыларын дамыту.</li> <li>• Нұсқаулық: Оқушыларға топтық жұмыс тапсырмасы беріледі. Мысалы, «Болашақ мамандықты таңдау» тақырыбында топтық жоба жасалады. Оқушылар бірге жұмыс істеп, өз идеяларын бірлесе қалыптастырады.</li> <li>• Нәтиже: Оқушылар өздерінің пікірлерін бірлесе ортақ шешімге әкелу дағдысын игереді.</li> </ul>	- Топта жұмыс істейді, өз идеяларын жинақтап, ұсынады.
<b>6. Рефлексия (10 мин)</b>	- Оқушыларға тренингтің соңында сұрақтар қою: «Әлеуметтік дағдылар туралы не білдіңіз?» - Сабақта қандай дағдыларды игергендерін сұрау.	- Сабақтан алған әсерлерін бөліседі. - Әлеуметтік дағдылардың маңызды екенін түсінеді.

### Қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ)

**Тақырып:** Әлеуметтік дағдыларды дамыту

**Мақсат:** Әлеуметтік дағдыларды дамытуға бағытталған ойындар мен жаттығулар арқылы оқушылардың әлеуметтік қарым-қатынас қабілеттерін арттыру.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу, көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың мақсатымен таныстыру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатын тыңдайды.
<b>2. Жаттығу: «Менің ең жақсы сапам» (15 мин)</b>	<p>- Оқушыларға өздерінің жақсы жақтарын айтуға бағыттау.</p> <p>. «Менің ең жақсы сапам»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мақсаты: Өз күшті жақтарын тану.</li> <li>• Нұсқаулық: Әр оқушы өзінің ең жақсы қасиетін айтады және басқа оқушылар осы қасиеттерін толықтырады.</li> </ul>	- Өздерінің жақсы қасиеттерін бөліседі.
<b>3. Ойын: «Топтық қарым-қатынас» (30 мин)</b>	<p>- Оқушыларға топтық тапсырма беру. - Топқа нақты міндеттер мен жағдайлар беру.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мақсаты: Топта жұмыс жасау және ортақ шешімге келу.</li> <li>• Нұсқаулық: Әр топқа әлеуметтік мәселелер (мысалы, ортақ мақсатқа жету, көмек көрсету) беріледі. Оқушылар бірлесіп шешім ұсынады.</li> </ul>	- Топта жұмыс істейді, тапсырмаларды орындап, шешім ұсынады.
<b>4. Жаттығу:</b>	- Оқушыларға сенімді сөйлесу	- Оқушылар сенімді

<b>«Сенімді сөйлесу» (20 мин)</b>	дағдыларын үйрету. • Мақсаты: Сенімді сөйлесу дағдыларын дамыту. • Нұсқаулық: Оқушыларға әртүрлі жағдайлар беріледі, олар өз пікірлерін сенімді түрде білдіруі керек.	түрде сөйлеседі, өз пікірлерін айтады.
<b>5. Топтық жұмыс: «Менің идеалды күнім» (20 мин)</b>	- Оқушыларды топтарға бөліп, әрқайсысына идеалды күннің жоспарын жасауға тапсырма беру. • Мақсаты: Өмірдің жақсы жақтарын көре білу. • Нұсқаулық: Оқушылар топ болып, идеалды күннің жоспарын құрып, өз армандарын білдіреді.	- Топта жұмыс істейді, өз идеалды күнін жоспарлайды.
<b>6. Қорытынды (15 мин)</b>	- Сабақтың қорытындысын шығару, әлеуметтік дағдыларды дамыту бойынша кеңестер беру.	- Сабақтан алған әсерлерін ортаға салады.

### Қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ)

**Тақырып:** Когнитивті-бағдарлы терапия әдістері  
**Мақсат:** Негативті ойларды өзгерту үшін когнитивті терапияның әдістерін қолдану арқылы оқушылардың ойлау дағдыларын дамыту.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу, көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатын тыңдайды.
<b>2. Тренингке кіріспе (15 мин)</b>	- Когнитивті-бағдарлы терапия әдістерінің теориясын түсіндіру. - Негативті ойлардың түрлері мен олардың әсерін түсіндіру. Когнитивті-бағдарлы терапия (КБТ) адамның ойлары мен сезімдерін зерттейді. Бұл әдіс адамның негативті ойлары мен әрекеттерін өзгертуге көмектеседі. Әлеуметтік жағдайлар мен стресстік жағдайларда біз жиі теріс ойлар қалыптастырамыз, бірақ оларды түзетуге болады. КБТ әдістері арқылы біз өз ойларымызды бақылап, оларды оңтайлы бағытқа өзгерте аламыз.	- Тренингті тыңдайды, сұрақ қояды.
<b>3. Ойын:</b>	- Оқушыларға негативті ойларды тану үшін	- Негативті ойларды

<p><b>«Негативті ойларды өзгерту»</b> (20 мин)</p>	<p>мысалдар беру. - Оқушыларға ойларды қайта жазуға тапсырма беру.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мақсаты: Оқушылар негативті ойларды тану және оларды өзгерту дағдыларын дамыту.</li> <li>• Нұсқаулық: Оқушыларға бірнеше негативті ойлар мысалдары беріледі (мысалы, «Мен ешқашан сәтті болмаймын», «Мен үнемі кателесемін»). Оқушылар әрбір ойды теріс жағынан оңтайлы қадамдармен өзгерту керек. Оларды «Мен сәтсіз бола алмаймын, мен тек тәжірибе жинап, одан сабақ аламын» деген сияқты оң пікірлерге ауыстыру.</li> <li>• Нәтиже: Оқушылар өз ойларын өзгерту және позитивті ойларды қалыптастыру дағдыларын игереді.</li> </ul>	<p>анықтап, оларды қайта жазуға тырысады.</p>
<p><b>4. Тапсырма: «Ойды тексеру»</b> (25 мин)</p>	<p>- Оқушыларға мысалдар арқылы когнитивті қателіктерді көрсету (мысалы, «Барлығы мені ұнатады деп ойлаймын»). - Әр оқушыға өз мысалдарын ұсынуға мүмкіндік беру.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мақсаты: Оқушылардың когнитивті қателіктерді анықтау және оларды түзету дағдыларын қалыптастыру.</li> <li>• Нұсқаулық: Мұғалім мысалдар арқылы когнитивті қателіктерді көрсетеді (мысалы, «Барлығы мені ұнатады деп ойлаймын», «Мен ешқашан жақсы нәтиже көрсетпеймін»). Оқушылар бұл ойларды «Менде бәрін дұрыс жасау мүмкіндігі бар» немесе «Мен өз нәтижелерімді жақсартпа аламын» деген позитивті ойларға өзгертуі керек.</li> <li>• Нәтиже: Оқушылар өз ойларын тексеру арқылы қателіктерді анықтап, позитивті ойларға өзгертуге дағдыланады.</li> </ul>	<p>- Оқушылар өз ойларын тексереді, қателіктерді анықтайды.</p>
<p><b>5. Жаттығу: «Позитивті ойлауға 5 қадам»</b> (25 мин)</p>	<p>- Позитивті ойларды қалыптастыру әдістерін түсіндіру. - Оқушыларға «Позитивті ойлауға 5 қадам» жаттығуын жасау.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мақсаты: Оқушыларға позитивті ойлауды қалыптастыру үшін нақты әдістерді қолдануға үйрету.</li> <li>• Нұсқаулық: Оқушыларға 5 қадамды орындау қажет: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ойыңызды анықтаңыз.</li> <li>2. Бұл ой сізге қандай эмоциялар туғызады?</li> <li>3. Ойды тексеріңіз, бұл ой шынайы ма?</li> <li>4. Ойды позитивті түрде өзгертіңіз.</li> </ol> </li> </ul>	<p>- Әр оқушы позитивті ойларды қалыптастыру үшін жаттығуды орындайды.</p>

	5. Өзгертілген ойға сеніңіз. Нәтиже: Оқушылар позитивті ойлау дағдыларын игереді.	
6. Қорытынды (10 мин)	- Оқушыларға сабақтың қорытындысын шығару және негізгі әдістерді қайталау.	- Сабақтың нәтижесін қорытындылайды, өз пікірлерін білдіреді.

### Қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ)

**Тақырып:** Когнитивті-бағдарлы терапия әдістері

**Мақсат:** Негативті ойларды өзгерту үшін когнитивті терапияның әдістерін қолдану арқылы оқушылардың ойлау дағдыларын қалыптастыру.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)	- Оқушылармен амандасу, көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатын тыңдайды.
2. Тренингке кіріспе (10 мин)	- Когнитивті терапияның негіздерін түсіндіру. - Негативті ойлардың өмірге әсері туралы айту.	- Тренингті тыңдайды, сұрақ қояды.
3. Ойын: «Өзгерту» (25 мин)	- Оқушыларға бірқатар негatifті ойлар береді. - Оқушылар әр ойды өзгертіп, позитивті көзқарастар ұсыну керек. • Мақсаты: Негативті ойларды позитивті ойларға өзгерту. • Нұсқаулық: Оқушыларға бірнеше негatifті ойлар мысалдары беріледі. Олар бұл ойларды өзгертіп, позитивті көзқарасқа айналдыруы керек.	- Негативті ойларды өзгертуге тырысады, позитивті ойлар құрастырады.
4. Жаттығу: «Ойды талдау» (30 мин)	- Оқушыларға когнитивті қателіктердің түрлерін түсіндіру. - Әр оқушыға өз ойларын талдауға тапсырма беру. • Мақсаты: Оқушыларға ойларын талдау дағдыларын қалыптастыру. • Нұсқаулық: Оқушылар когнитивті қателіктерді анықтап, оларды түзету үшін мысалдар келтіреді.	- Ойларын талдап, когнитивті қателіктерді анықтап, түзетеді.
5. Жаттығу: «Бір қадам алға» (25 мин)	- Оқушыларға позитивті ойлауды үйрететін жаттығу өткізу. • Мақсаты: Позитивті ойлау дағдыларын қалыптастыру. • Нұсқаулық: Оқушылар 5 қадамды орындап, негatifті ойларды позитивті ойларға ауыстырады.	- Оқушылар позитивті ойлау жаттығуын орындайды.
6. Қорытынды (10 мин)	- Сабақтың қорытындысын шығару, негізгі әдістерді қайталау.	- Сабақтың нәтижесін қорытындылайды, өз



		пікірлерін білдіреді.
--	--	-----------------------

### Қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ)

**Тақырып:** Жеке кеңес беру сессиялары

**Мақсат:** Жеткіншектермен жеке кеңес беру, психоэмоционалды мәселелерді шешу жолдарын үйрету.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу, көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатын тыңдайды.
<b>2. Жеке кеңес беру әдістері туралы түсінік (15 мин)</b>	- Жеке кеңес беру әдістері мен олардың психоэмоционалды мәселелерді шешудегі рөлін түсіндіру. - Кеңес беру процесін түсіндіру. Жеке кеңес беру сессиялары – бұл психологиялық қолдау көрсету процесі, онда мұғалім немесе психолог оқушының психоэмоционалды мәселелерін тыңдайды және олардың шешімдерін табуға көмек көрсетеді. Жеке кеңес беру әдістері әртүрлі болуы мүмкін, бірақ олардың негізгі мақсаты – адамның ішкі жағдайын жақсырақ түсіну және дұрыс шешімдер қабылдауға көмек көрсету.	- Тренингті тыңдайды, сұрақ қояды.
<b>3. Тапсырма: «Жеке кеңес беру» (20 мин)</b>	- Оқушыларға кеңес беру әдістерін түсіндіру. - Оқушыларға бір-біріне жеке кеңес беруге тапсырма беру. Мақсаты: Жеткіншектерге кеңес беру әдістерін қолдану арқылы психоэмоционалды мәселелерді шешуге көмектесу. • Нұсқаулық: Оқушыларға әртүрлі жағдайлар беріледі (мысалы, «Досыммен ұрысып қалдым», «Сабақтан жақсы нәтижелерге жете алмаймын»). Оқушылар бір-біріне кеңес беріп, осы мәселелердің шешімін іздейді. • Нәтиже: Оқушылар кеңес беру әдістерін қолдана отырып, өз пікірлерін айтып, бір-біріне көмек көрсетеді.	- Оқушылар бір-біріне кеңес береді, тәжірибе жасайды.
<b>4. Ойын: «Проблема мен шешім» (25 мин)</b>	- Оқушыларға психоэмоционалды мәселені шешу үшін жағдайлар ұсыну. - Оқушылар осы мәселелерді шешу жолдарын іздейді.	- Оқушылар берілген мәселелерді талдап, шешімдер ұсынады.



	<p>Мақсаты: Оқушылардың психоэмоционалды мәселелерді шешуге дағдыларын дамыту.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Нұсқаулық: Мұғалім әр оқушыға психоэмоционалды мәселелерді шешу жолдары туралы түрлі жағдайлар ұсынады. Мысалы, «Жақындарыңызбен қарым-қатынасыңыз нашарлай бастады, не істеу керек?» Оқушылар осы мәселелерді талдап, шешімдер ұсынуы керек.</li> <li>Нәтиже: Оқушылар әртүрлі шешімдерді ұсыну арқылы мәселелерді шешу тәсілдерін игереді.</li> </ul>	
<b>5. Рефлексия (20 мин)</b>	<p>- Оқушыларға жеке кеңес беру тәжірибелерін талқылау. - Оқушылар өз сезімдерін білдіру үшін уақыт береді.</p> <p>Жаттығу: «Сезімдер мен ойлар»</p> <p>Мақсаты: Оқушылардың ішкі сезімдерін тану және оларды дұрыс басқару дағдыларын дамыту.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Нұсқаулық: Оқушыларға түрлі жағдаяттар ұсынылады (мысалы, «Мектепте сынға алындың», «Досың сені ренжітті»). Олар бұл жағдайларға байланысты өз сезімдерін жазып, оларды талдайды. Әр оқушы өз сезімдерін дұрыс түсініп, оларға қалай жауап беру керектігін ұсынады.</li> <li>Нәтиже: Оқушылар өз сезімдерін дұрыс қабылдауға және басқаруға үйренеді.</li> </ul>	- Оқушылар өз тәжірибелерін талдайды, сабақтан алған әсерлерін ортаға салады.
<b>6. Қорытынды (10 мин)</b>	- Сабақтың нәтижесін қорытындылау. - Негізгі әдістер мен кеңестерді қайталау.	- Сабақтың нәтижесін қорытындылайды, сұрақтар қояды.

### Қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ)

**Тақырып:** Жеке кеңес беру сессиялары  
**Мақсат:** Жеткіншектермен жеке кеңес беру, психоэмоционалды мәселелерді шешу жолдарын үйрету.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу, көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатын тыңдайды.

<p><b>2. Жеке кеңес беру әдістері туралы түсінік (15 мин)</b></p>	<p>- Кеңес беру әдістерін түсіндіру: тыңдау, эмпатия, қолдау көрсету, шешімдер ұсыну.</p> <p>Тыңдау – Кеңесші клиентті мұқият тыңдап, оның сөздерінен мағынаны түсінуге тырысады. Тыңдаған кезде кеңесші клиенттің ойлары мен сезімдерін дұрыс түсінуі маңызды.</p> <p>Эмпатия – Кеңесші клиенттің сезімдерін түсініп, оларды өзіне жақындатып сезінеді. Бұл әдіс клиентке өзін жақсы сезінуге, түсінілгенін сезінуге көмектеседі.</p> <p>Қолдау көрсету – Кеңесші клиентке эмоционалдық және практикалық көмек көрсетеді. Бұл оған қиындықтарын жеңуге көмектеседі, жалғыз қалмайтынын сезіндіреді.</p> <p>Шешімдер ұсыну – Кеңесші клиентке әр түрлі шешімдер мен мүмкіндіктер ұсынады. Бұл клиентке өз мәселесін қалай шешуге болатынын түсінуге көмектеседі.</p> <p><b>Сергіту тренингі: «Жеке кеңес беру әдістері» с</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Қатысушыларға кеңес беру әдістері туралы түсінік беру: тыңдау, эмпатия, қолдау көрсету және шешімдер ұсыну.</p> <p><b>Құралдар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Өртүрлі түсініктер жазылған карточкалар</li> <li>• Қарапайым сценарийлер (қысқа өмірлік жағдайлар)</li> </ul> <p><b>Тренинг жоспары:</b></p> <p><b>1. Кіріспе</b> – Бүгін біз жеке кеңес беру әдістерін үйренеміз. Кеңес беру дегеніміз – бір адам екінші адамға қиындықтарын шешуге көмектесетін тәсілдер қолдану. – Бұл әдістер: тыңдау, эмпатия, қолдау көрсету және шешімдер ұсыну.</p> <p><b>2. «Тыңдау» жаттығуы</b></p> <p>Қатысушылар жұпқа бөлінеді. Бірінші оқушы өз</p>	<p>- Тренингті тыңдайды, сұрақ қояды.</p>
---	--	---

	<p>проблемасын айтып бастайды (мысалы, «Мен математикадан тапсырманы уақытында бітіре алмаймын»). Екінші оқушы тек тыңдайды және өз ойларын айтпайды.</p> <p><b>Талқылау:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тыңдау кезінде не маңызды болды?</li> <li>• Сізді тыңдаған кезде не сездіңіз?</li> </ul> <p><b>3. «Эмпатия» жаттығуы</b></p> <p><b>Нұсқау:</b> Қатысушылар тағы жұпқа бөлінеді. Бірінші оқушы проблемасын айтып береді, ал екінші оқушы эмпатия көрсетіп, «Мен сенің орнында болсам, дәл солай сезінер едім» деп жауап береді.</p> <p><b>Мысалы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Менің досым маған ұрысқалы жатыр, мен не істеймін?»</li> <li>• «Менің тесттен алған бағам өте төмен, мен өте өкінішті сезінемін».</li> </ul> <p><b>4. «Қолдау көрсету» жаттығуы</b></p> <p><b>Нұсқау:</b> Қатысушыларға «қолдау көрсету» туралы түсінік беріледі. Жағдайды елестетіп, бір оқушы қиындыққа тап болады (мысалы, үй тапсырмасын аяқтау қиын), ал екінші оқушы оған көмек көрсетеді, жағымды сөздер айтып, оны жігерлендіреді:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ешқашан берілме! Сен осыны істей аласың!»</li> <li>• «Барлығы сәтті болады, тек тырысу керек!»</li> </ul> <p><b>5. «Шешімдер ұсыну» жаттығуы</b></p> <p><b>Нұсқау:</b> Оқушылар әртүрлі жағдайларды талқылап, оларға қандай шешімдер ұсынуға болатынын ойлап табады.</p> <p><b>Мысалдар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Менің достарыммен түсініспеушілік пайда болды, не істеуім керек?»</li> <li>• «Мен физикадан сессияға дайындалып жатырмын, бірақ уақыт жетпей жатыр».</li> </ul> <p><b>Талқылау:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қандай шешімдер ұсынар едіңіз?</li> <li>• Қайсысы тиімді болуы мүмкін?</li> </ul>
--	--

	<p><b>6. Қорытынды</b></p> <p>Тренингті аяқтау.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бүгін біз тыңдауды, эмпатия көрсетуді, қолдау көрсетуді және шешімдер ұсынуды үйрендік.</li> <li>– Бұл әдістер адамдармен дұрыс қарым-қатынас жасауға көмектеседі.</li> <li>– Сіздер осы әдістерді өмірде қолдануға тырысыңыздар.</li> </ul>	
<p><b>3. Тапсырма: «Әрекетке шақыру» (20 мин)</b></p>	<p>- Оқушыларға практикалық кеңес беру әдістерін түсіндіру. - Оқушыларға жеке кеңес беру бойынша тапсырмалар беру.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мақсаты: Оқушыларға кеңес беру дағдыларын іс жүзінде пайдалану.</li> <li>• Нұсқаулық: Мұғалім әр оқушыға жеке кеңес беру мәселелерін ұсынады (мысалы, «Досыңызбен ұрысып қалдыңыз, оны қалай қайтадан дос етуге болады?»). Оқушылар осы мәселені талдап, кеңес беру процесін жүзеге асырады.</li> </ul> <p>Нәтиже: Оқушылар кеңес беру әдістерін меңгеріп, мәселелерді шешудің жолдарын табады.</p>	<p>- Оқушылар кеңес береді, тәжірибе жасайды.</p>
<p><b>4. Ойын: «Жеке кеңес беру рөлі» (30 мин)</b></p>	<p>- Оқушыларға рөлдерді бөлу арқылы кеңес беру сессияларын ұйымдастыру.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мақсаты: Оқушыларға жеке кеңес беру тәжірибесін беру.</li> <li>• Нұсқаулық: Оқушылар рөлдер бойынша кеңес беру сессияларын жүргізеді. Бір оқушы кеңесші, екіншісі кеңес сұраушы болады. Кеңесші психоэмоционалды мәселелерді тыңдап, шешімдер ұсынуы керек.</li> </ul> <p>Нәтиже: Оқушылар жеке кеңес беру сессияларын тәжірибе жүзінде өткізеді</p>	<p>- Оқушылар рөлдер бойынша жеке кеңес беру процесін жүргізеді.</p>
<p><b>5. Қорытынды (10 мин)</b></p>	<p>- Сабақтың нәтижелерін қорытындылау, кеңес беру әдістерін қайта түсіндіру.</p>	<p>- Сабақтан алған әсерлерін ортаға салады, сұрақтар қояды.</p>

### ҚМЖ: Отбасымен жұмыс

**Мақсат:** Ата-аналармен жұмыс: оларды балаларының мінез-құлықтары мен психоэмоционалды жағдайын түсінуге үйрету.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
--------------	-----------------------	---------------------

<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Ата-аналармен амандасу, көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатын тыңдайды.
<b>2. Балалардың психоэмоционалды жағдайы туралы түсінік (15 мин)</b>	- Балалардың психоэмоционалды даму ерекшеліктерін түсіндіру. - Отбасындағы рөлдер мен әсерлерді талқылау. Балалар мен жасөспірімдердің психоэмоционалды жағдайы көбінесе отбасындағы қарым-қатынасқа байланысты. Отбасындағы қарым-қатынас стилі мен тәрбие түрі баланың мінез-құлқына, эмоцияларына, өз-өзіне деген сеніміне әсер етеді. Баланың проблемаларын түсіну және оған қолдау көрсету маңызды. Ата-аналар баланың эмоционалды күйін түсініп, онымен дұрыс қарым-қатынас жасауы тиіс.	- Тренингті тыңдайды, сұрақ қояды.
<b>3. Ой-пікір алмасу: «Баланың мінез-құлқы мен эмоциялары» (25 мин)</b>	- Ата-аналарға балалардың мінез-құлқына қалай әсер ету керек екенін түсіндіру. - Ата-аналарға кеңестер беру. Мақсаты: Ата-аналардың балалардың эмоциялары мен мінез-құлықтары туралы ойларын бөлісу. • Нұсқаулық: Ата-аналар бір-бірімен өз балаларының мінез-құлқы мен эмоциялары туралы пікір алмаса алады. о «Балаңыз үнемі өзіне сенімсіздік танытып, сабақты жақсы оқымайды. Мұны қалай түсінесіз?» о «Балаңыздың тыныш болмауы, үнемі әрекет етуі сізді мазалайды ма?» • Мұғалім ата-аналарға психоэмоционалды тұрғыдан балаға қалай көмектесу керектігі туралы кеңес береді. • Нәтиже: Ата-аналар баланың мінез-құлқына дұрыс жауап беру жолдарын меңгереді.	- Балаларының мінез-құлықтары мен эмоциялары туралы пікір алмасады.
<b>4. Тапсырма: «Отбасы қарым-қатынасы» (30 мин)</b>	- Ата-аналарға балаларына қолдау көрсету үшін нақты әдістер ұсыну. - Ата-аналарға балаларымен дұрыс қарым-қатынас жасау әдістерін үйрету. Мақсаты: Ата-аналарға балаларына дұрыс қолдау көрсету дағдыларын үйрету. • Нұсқаулық: Ата-аналарға бірнеше жағдайлар беріледі, мысалы:	- Ата-аналар ұсынылған әдістерді қолдану туралы ойларын ортаға салады.

	<p>о «Балаңыз мектепке барудан қорқады. Не істейсіз?»</p> <p>о «Балаңыз үйде тым көп уақыт өткізеді. Бұл жағдайды қалай шешер едіңіз?»</p> <p>о «Балаңыз көп уақыт ойын ойнайды, оны қалай реттейсіз?»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ата-аналар әр жағдайды талқылап, шешімдер ұсынады. Әр ата-ана өз тәжірибесін бөліседі.</li> <li>Нәтиже: Ата-аналар балаларына қолдау көрсету үшін нақты шешімдер ұсынады.</li> </ul>	
<b>5. Рефлексия (20 мин)</b>	<p>- Сабақтан алған білімдерін ата-аналармен талқылау. - Тапсырмаларды қорытындылау.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Нұсқаулық: Мұғалім ата-аналарға балаларының мінез-құлқына әсер ету үшін кейбір әдістерді ұсынады:</li> <li>о «Баланың өзін бағалауға қалай көмек көрсетуге болады?»</li> <li>о «Баланың эмоционалды дамуына қалай әсер етуге болады?»</li> <li>Ата-аналар осы әдістерді өз өмірлерінде қолдану жолдары туралы талқылайды.</li> </ul> <p>Нәтиже: Ата-аналар балаларының мінез-құлқына әсер ететін тиімді әдістерді игереді.</p>	- Сабақтан алған әсерлерін ортаға салады.
<b>6. Қорытынды (10 мин)</b>	- Сабақтың нәтижелерін қорытындылау. - Тақырып бойынша негізгі тұжырымдарды айту.	- Сабақтың нәтижесін қорытындылайды, сұрақтар қояды.

### ҚМЖ: Отбасымен жұмыс

**Мақсат:** Ата-аналармен жұмыс: оларды балаларының мінез-құлықтары мен психоэмоционалды жағдайын түсінуге үйрету.

**Сабақтың ұзақтығы:** 2 сағат

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Ата-аналармен амандасу, көңіл-күйін сұрау. - Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатын тыңдайды.
<b>2. Балалардың психоэмоционалды</b>	- Балалардың даму кезеңдерін түсіндіру. - Психоэмоционалды дағдарыстар мен	- Тренингті тыңдайды, сұрақ

дамуы туралы түсінік (15 мин)	мінез-құлықтың себептері туралы айту.	қояды.
<b>3. Отбасы ішіндегі қарым-қатынас (25 мин)</b>	<p>- Отбасындағы қатынастың баланың дамуындағы рөлін түсіндіру. - Ата-аналарға балаларымен дұрыс қарым-қатынас орнатуды үйрету.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мақсаты: Отбасындағы қарым-қатынас баланың дамуына қалай әсер ететінін түсіну.</li> <li>• Нұсқаулық: Ата-аналар отбасындағы қарым-қатынас мәселелерін талқылайды және әртүрлі жағдайлар бойынша шешімдер ұсынады.</li> <li>• Нәтиже: Ата-аналар балаларына дұрыс қолдау көрсету әдістерін игереді.</li> </ul>	- Отбасындағы қарым-қатынастарды талқылайды.
<b>4. Тапсырма: «Баланың мінез-құлқына әсер ету» (30 мин)</b>	<p>- Балаларға деген қамқорлық көрсету тәсілдерін ұсыну. - Әртүрлі жағдайларға қатысты кеңес беру.</p> <p>Мақсаты: Ата-аналарға баланың көңіл-күйін дұрыс түсінуге көмектесу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нұсқаулық: Мұғалім ата-аналарға келесі сұрақтар бойынша өз балаларының көңіл-күйін қалай түсінуге болатынын талқылауды ұсынады: <ul style="list-style-type: none"> <li>о «Сіздің балаңыз көңілсіз болса, оған қандай көмек көрсетер едіңіз?»</li> <li>о «Балаңыз ашуланғанда қалай әрекет ету керек?»</li> <li>о «Балаңыздың көңіл-күйін қалай анықтай аласыз?»</li> </ul> </li> <li>• Нәтиже: Ата-аналар балаларын психоэмоционалды тұрғыдан түсіну жолдарын меңгереді.</li> </ul>	- Ата-аналар әдістерді талқылап, қолданады.
<b>5. Рефлексия (20 мин)</b>	<p>- Сабақтан алған әсерлерін талқылау. - Тапсырмаларды қорытындылау.</p> <p>Жаттығу: «Сезімдерді түсіну»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мақсаты: Ата-аналар балаларының сезімдерін дұрыс түсінуді үйренеді.</li> <li>• Нұсқаулық: Әр ата-ана балаға қатысты кейбір жағдайларды талқылайды және оны эмоционалды тұрғыдан қалай түсіну керек екенін анықтайды.</li> <li>• Нәтиже: Ата-аналар сезімдерді дұрыс түсініп, қолдау көрсету жолдарын үйренеді.</li> </ul> <p>Тапсырма: «Эмоцияларды басқару»</p>	- Өз ойларын ортаға салады.

**Мақсаты:** Оқушылардың эмоцияларын тану және басқару дағдыларын дамыту.

**Нұсқаулық:** Оқушыларға түрлі эмоцияларды көрсету және оларды қалай басқаруға болатынын талқылау.

- Оқушыларға эмоциялық жағдайлар беріледі, мысалы: «Сіз сабақты жақсы оқығаннан кейін қуаныш сезімін қалай білдіресіз?», «Сізді ашуландырған кезде не істейсіз?».

- Әр оқушы өз эмоциясын түсініп, оны қалай басқару керек екендігін ойлайды.

- Нәтиже: Оқушылар әртүрлі эмоцияларды басқару әдістерін қолдануды үйренеді.

**Тапсырма: «Менің отбасым – менің командам!»**

**Мақсаты:**

Оқушыларға отбасы мүшелерінің рөлдері мен міндеттерін түсінуге көмектесу, олардың арасындағы байланыс пен үйлесімділікті нығайту. Қарым-қатынас пен ынтымақтастықты дамыту.

**Қажетті құралдар:**

- Түрлі түсті қағаздар, маркерлер, түрлі-түсті қарындаштар
  - Картон немесе үлкен парақ қағаз

**Тапсырма барысы:**

**Кіріспе**

Оқушыларға отбасы туралы қысқаша әңгімелесіп, оның әр мүшесінің үйде атқаратын рөлдері жайлы сұрау. Олар отбасында кім қандай міндеттерді атқарады және қандай ерекше қасиеттерге ие екенін ойлану керектігін түсіндіру.

**Негізгі тапсырма:**  
Оқушыларға «Менің отбасым – менің



	<p><b>командам!»</b> атты креативті тапсырма беріледі. Олар өз отбасының мүшелерін суреттеп, әр мүшенің рөлін көрсету үшін үлкен қағазға «Отбасылық ағаш» немесе «Отбасылық команда» схемасын салуы керек.</p> <p><b>Нұсқау:</b></p> <p>Әр оқушы өз отбасы мүшелерін (ата-ана, бауырлар, басқа жақын адамдар) қағазда бейнелеп, оларды «команда мүшелері» ретінде көрсетеді.</p> <p>Әр адамды суреттеп, оның рөлін, ерекше қасиеттерін және отбасындағы маңызды қызметін жазып қою керек.</p> <p>Мысалы, «Менің әкем – біздің отбасының капитаны, ол барлық маңызды шешімдерді қабылдайды, ал анам – біздің команданың рухы, ол бәрін қолдап, біздің күнімізді жарқын етеді» деп жазуға болады.</p> <p>Әр оқушы өз жұмысын ұсынғаннан кейін, отбасы мүшелерінің бір-біріне қандай көмек көрсетіп, қалай бірге жұмыс істейтінін түсіндіреді.</p> <p><b>Қорытынды</b></p> <p>Оқушылар өз жұмыстарын сыныптастарына көрсетіп, әрқайсысы отбасы мүшелерінің қандай ерекше қасиеттері мен рөлдері бар екенін талқылайды.</p> <p>Қорытындыда отбасындағы әр адамның маңыздылығын, бір-біріне қалай көмектесетінін және отбасылық ынтымақтастықтың маңыздылығын атап өту</p>	
<b>6. Қорытынды (10 мин)</b>	<p>- Сабақтың қорытындысын шығару, ең маңызды тұжырымдарды айту.</p>	<p>- Сабақтың нәтижесін қорытындылайды.</p>

## ҚМЖ : Стресске төзімділікті дамыту (Жеткіншектер үшін)

**Мақсат:** Жеткіншектердің стресске төзімділігін арттыруға бағытталған жаттығулар мен әдістерді үйрету.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу, сабақтың мақсатымен таныстыру. - Сабақ тақырыбы туралы қысқаша түсінік беру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың мақсатын тыңдайды.
<b>2. Стресс туралы түсінік (15 мин)</b>	- Стресс және оның адам денсаулығына әсері туралы түсінік беру. - Стресске төзімділік дегеніміз не, оның өмірдегі маңызы туралы сөз қозғау. <ul style="list-style-type: none"><li>• Стресс дегеніміз – адамның психоэмоционалды және физикалық жағдайына әсер ететін, әртүрлі себептерден туындайтын көңіл-күй өзгерістері.</li><li>• Стресске төзімділік – адамның қиын жағдайларға дұрыс реакция беруі, өз эмоцияларын басқаруы және стресс деңгейін төмендетуге бағытталған шаралар қолдануы.</li><li>• Стресске төзімділікті дамыту - бұл стрессті тиімді басқаруға үйрететін жаттығулар мен әдістерді қолдану.</li></ul>	- Мұғалімнің сөзін тыңдайды. - Стресстің адамның психоэмоционалды жағдайына әсері туралы пікірлерін білдіреді.
<b>3. Стресске төзімділікті дамыту жаттығулары (35 мин)</b>	- Жеткіншектерге стресске төзімділікті арттыруға арналған жаттығулар мен әдістерді түсіндіру. - Жаттығуларды орындау үшін топтарға бөлу. Мақсаты: Стрессті жеңу үшін тыныс алу әдістерін қолдану. Нұсқаулық: Оқушыларға терең тыныс алу жаттығуын жасау ұсынылады. Бұл жаттығу стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі. <ul style="list-style-type: none"><li>• Оқушылар терең дем алып, 5 секунд ұстап, 5 секунд бойы дем шығарады.</li><li>• Мұғалім дем алудың дұрыс әдісін көрсетіп, әр оқушыға тыныс алу ритмін сақтауды өтінеді.</li></ul> Нәтиже: Жеткіншектер стрессті жеңу үшін дұрыс тыныс алудың маңыздылығын түсінеді.  1. Тапсырма: «Жарқыраған көмек»	- Жаттығуларды орындау барысында өз эмоцияларын бақылауға тырысады. - Әр түрлі әдістерді орындап көреді.

	<p>Мақсаты: Эмоционалды күйді бақылауды дамыту.</p> <p>Нұсқаулық: Оқушыларға «Стресс кезінде не істейсіз?» деген сұрақ қойылып, әркім өз жауабын айтады. Одан соң әрбір оқушыға көмек көрсету үшін кейбір тәсілдер ұсыну.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Тынышталу үшін музыка тыңдау», «Жаяу серуендеу», «Достармен уақыт өткізу» сияқты жауаптарды қарастырыңыз.</li> <li>• Әр оқушы өзіне ұнайтын әдісті таңдайды, ол стрессті жеңуге көмектесетін жаттығуларды орындайды.</li> <li>• Нәтиже: Оқушылар стрессті жеңу үшін әртүрлі әдістер мен тәсілдерді білетін болады.</li> </ul>	
<b>4. Рефлексия (15 мин)</b>	<p>- Сабактың қорытындысын шығару. - Оқушыларға тапсырмаларды орындау барысында қандай қиындықтар кездескенін сұрау.</p> <p><b>Тапсырма: «Стресске қарсы супергерой»</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Оқушыларға стресске төзімділікті дамытуға көмектесу, стресстік жағдайларды жеңілдетудің креативті тәсілдерін көрсету, эмоционалды тепе-теңдікті сақтау жолдарын түсіндіру.</p> <p><b>Қажетті құралдар:</b></p> <p>Түрлі-түсті қағаздар, маркерлер, қарындаштар</p> <p>Үлкен парақ қағаз (плакат)</p> <p><b>Тапсырма барысы:</b></p> <p><b>Кіріспе</b> Оқушыларға стресс деген не екенін түсіндіру. Стресстік жағдайлармен қалай күресуге болатыны туралы әңгімелесу. Әр адам белгілі бір уақытта стрессті сезінеді, бірақ оны жеңудің түрлі әдістері</p>	<p>- Оқушылар жаттығуларды қалай қабылдағандарын, қандай әдістер пайдалы болғанын айтады.</p>

	<p>бар екенін түсіндіру.</p> <p><b>Негізгі тапсырма</b> Оқушыларға «Стресске қарсы супергерой» атты тапсырма беріледі.</p> <p><b>Нұсқау:</b></p> <p>Әр оқушы өзін стресске төзімді супергерой ретінде елестетіп, сол супергеройдың сипаттамасын құрастырады.</p> <p>Олар өз супергеройына аты, ерекше күштері және стресс кезінде қалай әрекет ететіні туралы ойланады. Мысалы, супергеройдың ерекше күштері – терең тыныс алу, жағымды ойлармен қарулану, қысқа үзіліс жасау, күлімсіреу немесе серуендеу.</p> <p>Әр оқушы супергеройын қағазға суреттеп, оны сипаттайтын бірнеше жолмен жазып шығуы керек (мысалы, «Менің супергеройым стресс кезінде тыныс алу жаттығуларын жасап, өзіне сенімділігін арттырады»).</p> <p><b>Қорытынды :</b></p> <p>Оқушылар өз супергеройларын сыныпқа көрсетіп, олардың стресс кезінде қандай әдістерді қолданатынын түсіндіреді.</p> <p>Одан кейін сыныптастарымен кеңесіп, стресске қарсы күрестің әртүрлі тәсілдерін талқылайды. Мысалы, біреуі «жақсы тыныс алу» әдісін қолданса, екіншісі «жүріс жасау» немесе «ақылды демалыс» әдісін ұсына алады.</p>	
<b>5. Қорытынды (15 мин)</b>	<p>- Сабақ бойынша қорытындылау, жеткіншектерге стресске төзімділікті арттырудың маңыздылығын айту.</p>	<p>- Қорытындыны тыңдайды, өз ойларын ортаға салады.</p>

### **ҚМЖ : Стресске төзімділікті дамыту (Жеткіншектер үшін)**

**Мақсат:** Жеткіншектердің стресске төзімділігін арттыруға бағытталған жаттығулар мен әдістерді үйрету.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу, сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.	- Сабақтың мақсатымен танысады.
<b>2. Стресстің әсері (20 мин)</b>	- Стресс дегеніміз не, оның психоэмоционалды әсері туралы түсінік беру.	- Оқушылар стресстің әсерін талқылайды, сұрақтарға жауап береді.
<b>3. Стресске төзімділікті дамыту жаттығулары (35 мин)</b>	<p>- Стресске төзімділікті арттыру жаттығуларын көрсету. - Әр жаттығуды топта орындау.</p> <p>Тапсырма: «Қиын жағдайларды модельдеу»</p> <p>Мақсаты: Оқушыларға қиын жағдайларда қалай әрекет ету керектігін үйрету.</p> <p>Нұсқаулық: Мұғалім оқушыларға әртүрлі қиын жағдайларды (мысалы, мектепте сәтсіздік, достарымен келіспеушілік) модельдеп көрсетеді.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оқушылар жағдайды талқылайды және осы жағдайды стреске төзімділікпен шешу жолдарын ұсынады.</li> <li>• Нәтиже: Оқушылар қиын жағдайларға дұрыс реакция беру жолдарын біледі.</li> </ul> <p><b>Тапсырма: «Стресс картасы»</b></p> <p><b>Мақсаты:</b></p> <p>Оқушыларға стрессті анықтап, оның әсерін басқару жолдарын үйрету. Сонымен қатар, стреске төзімділік пен өзін-өзі басқару дағдыларын дамыту.</p> <p><b>Қажетті құралдар:</b></p> <p>A4 қағаз</p> <p>Түрлі түсті маркерлер, қарындаштар</p> <p>Жабысқақ қағаздар (қалауы бойынша)</p> <p><b>Тапсырма барысы:</b></p> <p><b>Кіріспе</b></p> <p>Оқушыларға стресс жағдайлары туралы түсінік беру. Стресс тек ауыртпалық емес, сонымен бірге біздің денеміз бен эмоцияларымыздың жауап реакциясы екенін айту. Стрессті басқару және оның әсерін азайту маңызды екенін түсіндіру.</p> <p><b>Негізгі тапсырма</b></p>	- Жаттығуларды орындайды, топта пікір алмасады.

	<p>Оқушыларға «Стресс картасы» жасау тапсырмасы беріледі. Олар өздері үшін стресстің қандай жағдайларда пайда болатынын және сол стресстің әсерін қалай жеңуге болатынын анықтауы керек.</p> <p><b>Нұсқау:</b></p> <p>Әр оқушы өз картасын салуы керек. Бұл картада олар стресстен туындайтын сезімдер мен ойларды сурет немесе сөздермен бейнелейді.</p> <p>Стресс кезінде өздерін қалай сезінетінін (мысалы, жүйкелену, алаңдау, қобалжу) түсініп, оны карталарда көрсете алады.</p> <p>Картаның екінші бөлігіне стресс кезінде өзін қалай тыныштандыратынын немесе жеңетіні туралы жазу керек. Мысалы, «Тыныс алу жаттығулары», «Жаяу серуендеу», «Сөздермен өзін жігерлендіру» және т.б.</p> <p><b>Қорытынды</b></p> <p>Оқушылар өз карталарын сыныпқа көрсетіп, стрессті қалай жеңуге болатынын талқылайды. Осылайша, олар бір-бірінен жаңа әдістер мен шешімдер ала алады.</p>	
<b>4. Рефлексия (15 мин)</b>	- Сабақтың нәтижесін талқылау.	- Оқушылар сабақты қалай қабылдағандарын айтады.
<b>5. Қорытынды (10 мин)</b>	- Қорытынды жасау. - Оқушыларға стресске төзімділік дағдыларын үйрету.	- Қорытындыны тыңдайды, өз ойларын айтады.

## ҚМЖ 1: Позитивті психология және өзін-өзі қолдау

**Мақсат:** Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайын жақсартуға арналған позитивті психология әдістері мен өзін-өзі қолдау тәсілдерін үйрету.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу, сабақты бастау. - Сабақтың мақсатымен таныстыру.	- Мұғаліммен амандасады. - Сабақтың тақырыбы мен мақсатын тыңдайды.
<b>2. Позитивті психологияның негіздері (20 мин)</b>	- Позитивті психологияның анықтамасын беру. - Позитивті психологияның адам өміріндегі маңызы туралы түсіндіру.	- Позитивті психология туралы әңгімеге қатысады. - Тақырыпқа қатысты сұрақтар қойып, жауап алады.

	<p><b>Позитивті психология</b> – бұл адамның өміріндегі қуанышты сәттерді, күшті жақтарын, және өз мүмкіндіктерін дамытуға бағытталған психология саласы. Позитивті психология жеке адамның өмір сүру сапасын жақсарту мен әлеуметтік қолдау көрсетуге бағытталған.</p> <p><b>Өзін-өзі қолдау</b> – бұл адамның өзіне деген қамқорлығы мен психоэмоционалды жағдайын тұрақты ұстауға ұмтылуы. Өзін-өзі қолдау психологиялық күйдің жақсаруына ықпал етеді.</p>	
<p><b>3. Өзін-өзі қолдау және өзін-өзі бағалау (25 мин)</b></p>	<p>- Өзін-өзі қолдау және өзін-өзі бағалау принциптері туралы түсінік беру. - Өзін-өзі бағалауды жақсартуға арналған әдістерді түсіндіру.</p> <p><b>Тапсырма : «Менің позитивті күнделігім»</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Оқушыларға позитивті ойлау дағдыларын дамытуға көмектесу, өзіне деген сенімділікті арттыру және күнделікті өмірде жағымды эмоциялармен байланысты тәжірибе жинауға ынталандыру.</p> <p><b>Қажетті құралдар:</b> Қағаз, маркерлер, қарындаштар Түрлі түсті стикерлер (қалауы бойынша)</p> <p><b>Тапсырма барысы:</b></p> <p><b>Кіріспе</b> Оқушыларға позитивті психология туралы қысқаша түсінік беру. Позитивті ойлау және өзін-өзі қолдау адамның өміріне қалай әсер ететінін түсіндіру.</p> <p><b>Негізгі тапсырма</b> Әр оқушыға «Менің позитивті күнделігім» жасау тапсырмасы беріледі. Олар бүгінгі күнде өздеріне не себепті қуаныш сыйлағанын жазып, оны түрлі түспен бейнелеу керек.</p> <p><b>Нұсқау:</b> Оқушылар өз күндеріндегі позитивті сәттерді немесе жақсылықтарды атап</p>	<p>- Өзінің эмоциялық жағдайы мен өзін-өзі бағалауы туралы ойлармен бөліседі. - Өзін-өзі бағалауды арттыру жолдарын іздейді.</p>

	<p>өтуі қажет. Мысалы, «Бүгін мен досыммен жақсы әңгімелестім» немесе «Бүгін мен өзімді өте жақсы сезіндім». Әр оқушы жазғандарын креативті түрде салып, күнделіктерінде позитивті оқиғалар мен сезімдерді сақтауға тырысады.</p> <p>Егер оқушы қалаған болса, ол өзінің жақсы сезімдері мен жетістіктері туралы стикерлер мен суреттер қоса алады.</p>	
<b>4. Практикалық жаттығулар (20 мин)</b>	<p>- Жеткіншектерге «Қуанышты минуттар» жаттығуын орындауды ұсыну.</p> <p>Мақсаты: Оқушылардың позитивті ойлау қабілетін арттыру.</p> <p>Нұсқаулық: Оқушылардан соңғы бір апта ішінде болған қуанышты сәттерін жазуды сұрау.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Әр оқушы 3-5 сәтті таңдайды, оларды бөлісіп, сол сәттердегі эмоцияларын талқылайды.</li> <li>•Нәтиже: Оқушылар позитивті ойларды қайта қарауға, өмірдегі қуанышты сәттерді бағалауға үйренеді.</li> </ul> <p>- Оқушылардың позитивті ойлау қабілетін арттыру үшін «Қуаныш күнделігі» әдісін ұсыну.</p> <p>Мақсаты: Өзін-өзі бағалауды арттыру.</p> <p>Нұсқаулық: Әр оқушыға күнделік немесе дәптер беріледі. Оқушылар күнделікті немесе апта сайын жазып отыратын «Қуаныш күнделігі» жүргізеді, онда өздерінің күнделікті жетістіктерін, жақсы көңіл-күйлерін, қорқынышсыз уақыттарын жазуға болады.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Бұл тапсырманы орындау арқылы оқушылар өздерінің позитивті қасиеттерін байқап, өмірдің жағымды тұстарын көруге үйренеді.</li> <li>•Нәтиже: Оқушылар өздерінің күшті жақтарын байқауға мүмкіндік алады, өзін-өзі бағалау арттырады.</li> </ul>	<p>- Жаттығуларды орындайды.</p> <p>- Әр оқушы өздерінің позитивті ойларын күнделікке жазады.</p>
<b>5. Рефлексия және қорытынды (15 мин)</b>	- Сабақ барысында орындалған жаттығулардың нәтижесін талқылау. -	- Оқушылар сабақты қалай қабылдағандары туралы



мин)	<p>Оқушылардың позитивті ойлау және өзін-өзі бағалауды арттыру әдістері бойынша пікірлерін сұрау.</p> <p>Мақсаты: Өзін-өзі қолдау қабілетін арттыру.</p> <p>Нұсқаулық: Әр оқушы өзін жақсы сезінетін орынды сипаттайды. Бұл жер физикалық және психоэмоционалды түрде қалай тыныштық пен қуаныш әкелетінін түсіндіреді.</p> <p>Нәтиже: Оқушылар өздерінің жақсы сезінетін орындарын атап өтіп, стресс кезінде өзін қалай тыныштандыруды үйренеді</p>	<p>пікірлерін білдіреді. - Жеткіншектер өздерінің жетістіктері мен қиындықтары туралы ойларын ортаға салады.</p>
------	--	--

## ҚМЖ 2: Позитивті психология және өзін-өзі қолдау

**Мақсат:** Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайын жақсартуға арналған позитивті психология әдістері мен өзін-өзі қолдау тәсілдерін үйрету.

Сабақ кезеңі	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі (10 мин)</b>	- Оқушылармен амандасу. - Сабақтың мақсатымен таныстыру.	- Сабақтың мақсатын тыңдайды.
<b>2. Позитивті психология туралы түсінік (20 мин)</b>	- Позитивті психологияның ұғымын түсіндіру. - Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайын жақсартудың маңыздылығын талқылау.	- Сабақтың тақырыбын тыңдайды. - Түсінгендерін сұрақтар арқылы бекітеді.
<b>3. Өзін-өзі қолдау жаттығулары (25 мин)</b>	<p>- Оқушыларға өзін-өзі қолдау жаттығуларын көрсетіп, орындауға ұсыныс беру.</p> <p>Мақсаты: Өзін-өзі қолдау және эмоциялық жағдайды жақсарту.</p> <p>Нұсқаулық: Оқушыларға «Сіздер өздеріңізді қалай қолдайсыздар?» деген сұрақ қойылады.</p> <p>Әр оқушы өзіне қолдау көрсету үшін не істейтінін (мысалы, жақсы музыка тыңдау, серуендеу, хобби жасау) жазады.</p> <p>Оқушылар түрлі әдістерді талқылайды, әрі өзіне көмек көрсетудің жолдарын түсінеді.</p> <p>Нәтиже: Оқушылар өзіне деген сүйіспеншілік пен психоэмоционалды қолдауды дамытуда өз тәжірибесін қолданады.</p>	- Жаттығуларды орындайды.

	<p><b>Тапсырма : «Менің күшті жақтарым»</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Оқушыларға өзін-өзі бағалауды, күшті жақтарын табуды және өзіне сенімді болуды үйрету.</p> <p><b>Қажетті құралдар:</b> Қағаз, маркерлер, қарындаштар Үлкен парақ қағаз немесе ватман</p> <p><b>Тапсырма барысы:</b></p> <p><b>Кіріспе</b> Оқушыларға позитивті психология және өзін-өзі қолдау туралы түсінік беру. Өзін жақсы бағалау және позитивті ойлау адамның өміріне қалай әсер ететінін түсіндіру.</p> <p><b>Негізгі тапсырма</b> Әр оқушы «Менің күшті жақтарым» атты тапсырма бойынша өз күшті жақтарын жазып, оны суретпен немесе түрлі-түсті белгілермен көрсетеді.</p> <p><b>Нұсқау:</b> Әр оқушы өзіне ұнайтын және жақсы білетін қасиеттерін атап өтеді (мысалы, «Мен жақсы тыңдай аламын», «Мен көпшіл адаммын», «Менің шығармашылық қабілеттерім бар»). Оқушылар әр қасиет үшін креативті бейнелер немесе сөздер қолдана отырып, параққа жазып шығады. Мысалы, «Менің күшті жақтарым» деген жазу астында әр оқушы өз қасиеттерін көрсететін суреттер мен белгілер салады</p>	
<b>4. Топтық жұмыс (20 мин)</b>	<p>- Оқушыларды топтарға бөліп, позитивті ойлармен бөлісу тапсырмасын беру.</p> <p>Тапсырма: «Позитивті афоризмдер»</p> <p>Мақсаты: Позитивті ойлауды қалыптастыру.</p> <p>Нұсқаулық: Мұғалім бірнеше позитивті афоризмдерді ұсынады (мысалы, «Күн сайын бір жетістікке жетуге тырысу керек!»). Әр оқушы осы афоризмдермен өз ойларын байланыстыра отырып, өмірде кездесетін қиындықтарды қалай жеңуге болатыны туралы ой жазады.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оқушылар өз ойларын бір-бірімен бөліседі, әрқайсысы өз тәжірибесіне сүйеніп ой салады.</li> <li>• Нәтиже: Оқушылар позитивті ойлау қабілетін дамытуға көмектесетін әдістерді біледі.</li> </ul>	- Топта өздерінің ойларымен бөліседі.

<b>5. Қорытынды (15 мин)</b>	- Сабақ бойынша қорытынды жасау. - Оқушылардың пікірлерін тыңдау.	- Сабақтың қорытындысын тыңдайды, өз ойларын айтады.
------------------------------	---	--

### Қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ)

**Тақырып:** Жеткіншектердің психоэмоционалды дамуының нәтижелері мен болашаққа арналған стратегиялар

**Сабақ мақсаты:** Жеткіншектердің психоэмоционалды даму ерекшеліктерін түсіндіру, психоэмоционалды дамудың нәтижелерін талқылау және болашақта осы дамуды жақсартуға арналған стратегияларды анықтау.

Кезең	Мұғалім әрекеті	Оқушы әрекеті	Уақыты
<b>1. Ұйымдастыру кезеңі</b>	Оқушыларды сәлемдесу, психоэмоционалды ахуалды анықтау үшін қысқаша сұрақтар қойып, сабаққа дайындықты тексеру. <b>Ойын «Кез келген эмоция!» (10 минут):</b> Оқушыларға әр түрлі эмоцияларды көрсететін карточкалар таратылады (қуаныш, реніш, алаңдаушылық, бақыт, т.б.). Оқушылар сол эмоцияларды өз беттерінен көрсете отырып, сыныптас-тар оларды болжауға тырысады. Осы арқылы әртүрлі эмоцияларды тану мен түсіну қажет екенін түсіндіреміз.	Оқушылар мұғаліммен амандасып, психоэмоционалды жағдайын анықтау үшін сұрақтарға жауап береді.	5 минут
<b>2. Жаңа тақырыпты түсіндіру</b>	Тақырыптың маңыздылығын түсіндіре отырып, жеткіншектердің психоэмоционалды дамуы туралы негізгі түсініктерді түсіндіреді. Жеткіншектердің даму ерекшеліктері мен қиындықтарын көрсететін мысалдар келтіреді.	Оқушылар мұғалімді тыңдайды, сұрақтар қойып, тақырыпты түсінуге тырысады.	10 минут
<b>3. Топтық жұмыс</b>	Оқушыларға жеткіншектердің психоэмоционалды дамуына әсер ететін факторларды анықтау және болашақ даму стратегияларын талқылау тапсырмасын береді. Топтарды құрып, әр топқа тапсырма береді.  <b>Топтық жұмыс:</b>	Оқушылар топтарға бөлініп, психоэмоционалды даму мәселелерін талқылап, болашақ стратегиялар ұсынады.	15 минут

	<p><b>"Болашақтың психоэмоционалды портреті"</b></p> <p><b>Мақсаты:</b> Оқушыларға жеткіншектердің психоэмоционалды дамуына әсер ететін факторларды анықтау және болашақ даму стратегияларын талқылау арқылы өзара ой бөлісуге, шығармашылықпен жұмыс істеуге үйрету.</p> <p><b>Керекті материалдар:</b></p> <p>Парақтар, маркерлер, түрлі-түсті қағаздар</p> <p>Қағаздарға жазылған факторлар (жақсы және теріс әсер ететін факторлар туралы ақпарат)</p> <p>Шаблондар (карталар, қораптар, т.б.)</p> <p><b>Тапсырма:</b></p> <p><b>Топтар құру:</b> Оқушыларды 4-5 адамнан тұратын 4 топқа бөлеміз. Әр топқа «Жеткіншектің психоэмоционалды дамуына әсер ететін факторлар» тақырыбы бойынша талқылау үшін бірдей тапсырма беріледі.</p> <p><b>Тапсырманың мазмұны:</b></p> <p>Әр топқа «Жеткіншектің психоэмоционалды дамуына әсер ететін факторлар» туралы ақпарат беріледі. Оқушыларға оң және теріс әсер ететін факторлар беріледі (мысалы, отбасылық жағдай, құрдастармен қарым-қатынас, әлеуметтік желілер, мектепте орын алған жағдайлар).</p>		
--	--	--	--

	<p>Топтар осы факторлардан болашаққа қандай тиімді психоэмоционалды даму стратегиясын ұсынатынын анықтауы тиіс.</p> <p>Әр топ бұл стратегияны «болашақтың психоэмоционалды портреті» деп аталатын визуалды карта түрінде дайындайды.</p> <p>Олар психоэмоционалды дамуға әсер ететін оң және теріс факторларды орналастырады.</p> <p>ктордың жанында стратегияларды көрсету үшін креативті әдістер (мысалы, сурет салу, символдар, кестелер) пайдаланады.</p> <p><b>Топтық талқылау:</b> Топ мүшелері өздерінің ұсыныстарын және болашақ даму стратегияларын бірлесіп талқылап, ең маңызды шешімдерді анықтайды.</p> <p><b>Презентация:</b> Әр топ өз «Психоэмоционалды портретін» сынып алдында таныстырады. Әр топ өздерінің ұсыныстарын түсіндіріп, алынған нәтижелерді қалай қолдануға болатындығы туралы айтады.</p> <p><b>Қорытынды:</b> Мұғалім әр топтың жұмысын бағалап, барлық стратегиялардың тиімділігін талқылайды. Қажет болған жағдайда, қосымша кеңестер береді.</p> <p><b>Жұмыс процесі кезінде қолданылатын әдістер:</b></p> <p><b>Миға шабуыл:</b> Топ ішінде ашық пікірталас ұйымдастырып, әр оқушы өз ойларын еркін айтады.</p>		
--	--	--	--

	<p><b>Креативті тәсілдер:</b> Психоэмоционалды портретті визуалды түрде жасау (суреттер, белгішелер, диаграммалар, схемалар).</p> <p><b>Жаттығулар арқылы талдау:</b> Психоэмоционалды даму стратегияларын өз тәжірибесіне сүйеніп, нақты мысалдар арқылы талқылайды.</p> <p><b>Нәтиже:</b></p> <p>Әр топ болашақта жеткіншектердің психоэмоционалды дамуына оң әсер ететін факторлар мен стратегияларды анықтап, оларды қолдану арқылы өмірлік қиындықтарды қалай жеңуге болатынын көрсетеді. Топтық жұмыс барысында оқушылар психоэмоционалды дағдыларды дамыту мен өзара қолдау көрсету туралы түсінік алады.</p>		
<b>4. Жаттығу</b>	Жеке тапсырма береді: оқушыларға өздеріне қатысты психоэмоционалды даму аспектілерін талдап, болашақта қолданатын стратегияларын жазуды сұрайды.	Оқушылар өздеріне қатысты психоэмоционалды даму туралы ойландырып, жеке жазбаша тапсырманы орындайды.	10 минут
<b>5. Қорытынды</b>	Сабақты қорытындылайды, оқушылардың ұсыныстарын тыңдайды. Әр оқушының даму стратегиясы туралы қысқаша пікір айтады. Кері байланыс сұрайды.	Оқушылар өздерінің жазған стратегияларын ортаға салып, кері байланыс алады. Мұғаліммен сұрақ-жауап арқылы сабақтың қорытындысын жасайды.	5 минут

## ҚОРЫТЫНДЫ

Жеткіншектердің психоэмоционалды дамуы қазіргі қоғамдағы ең маңызды мәселелердің бірі болып табылады. Бұл бағдарламада қарастырылған әдістер мен тапсырмалар оқушылардың эмоционалды интеллектісін дамытуға, өзін-өзі қабылдауға, өзара қарым-қатынастарында түсіністік пен қолдау көрсетуге бағытталған.

Бағдарлама барысында қолданылған психологиялық жаттығулар, тренингтер мен топтық жұмыстар оқушылардың өз эмоцияларымен жұмыс істеуге, оларды дұрыс бағытта басқаруға және стресстік жағдайлармен тиімді күресуге үйретеді. Сондай-ақ, әртүрлі ойындар мен тапсырмалар оқушылардың психологиялық сауаттылығын арттырып, мінез-құлықты өзгертуге ықпал етеді.

### Негізгі қорытындылар:

1. **Эмоционалды дағдыларды дамыту:** Жеткіншектердің психоэмоционалды дамуы тек білім беру емес, сонымен қатар өз-өзіне деген құрметті, сенімділік пен жауапкершілікті қалыптастыруды қажет етеді. Бұл бағдарлама оқушыларға өз эмоцияларымен дұрыс жұмыс істеуге мүмкіндік береді.
2. **Психологиялық кеңес беру:** Жеке және топтық кеңес беру сессиялары арқылы оқушылар өзін-өзі түсініп, өз мәселелерін шешу жолдарын үйренеді. Психологпен жұмыс істеу олардың өміріндегі қиындықтармен күресуде маңызды рөл атқарады.
3. **Кешірім мен бейбітшілік:** Әлеуметтік және эмоциялық дағдыларды дамытуға бағытталған «кешірім және өз-өзіңмен бейбітшілік орнату» тақырыбындағы топтық жұмыс жастарды бір-бірін түсінуге және

кешіруге шақырады, бұл өз кезегінде олардың ішкі тепе-теңдіктерін жақсартады.

4. **Позитивті психология:** Позитивті психология және өзін-өзі қолдау жаттығулары арқылы оқушылар өздеріне деген сенім мен сүйіспеншілікті арттырады. Олар болашақта стресс пен қиын жағдайларға бейімделу үшін қажетті дағдыларды меңгереді.
5. **Әлеуметтік дағдылар:** Әлеуметтік дағдыларды дамыту бағдарламалары оқушыларға тиімді қарым-қатынас орнатуға, топ ішінде жұмыс істеуге, өзара түсіністік пен қолдау көрсетуге бағытталған.

Бағдарлама жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайларын жақсартуға, оларды өмірлік дағдыларға үйретуге және өздеріне деген сенімдерін арттыруға бағытталған. Оқушылар тек мектепте ғана емес, өмірде де кездесетін түрлі жағдайларға дұрыс жауап беруді үйренеді. Психоэмоционалды сауаттылықты дамыту болашақта олардың өмір сапасын жақсартуға, қоғамда толыққанды тұлға болып қалыптасуына көмектеседі.



### **ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. **Абдуллаева, Р.Т.** – «Жасөспірімдер психологиясы» (2015).
2. **Құсайынова, З.Қ.** – «Балалар мен жасөспірімдер психологиясы» (2012).
3. **Әбжанова, С.С.** – «Психологиялық кеңес беру негіздері» (2018).
4. **Айтмұхамбетова, Ж.М.** – «Жасөспірімдермен әлеуметтік-психологиялық жұмыс» (2016).
5. **Сүлейменова, Б.Ә.** – «Психология және педагогика» (2014).
6. **Досжанова, Г.М.** – «Қазіргі психологиядағы өз-өзін дамыту әдістері» (2017).
7. **Шақшақова, М.К.** – «Жасөспірімдермен психоәлеуметтік жұмыс жүргізу әдістемесі» (2019).
8. **Қалиева, Н.Р.** – «Психологиялық кеңес беру және жасөспірімдермен жұмыс» (2020).
9. **Нұрахметова, А.Т.** – «Психологияның негіздері: Жасөспірімдер психологиясы» (2016).
10. **Темірбекова, Б.Т.** – «Психоэмоционалды көмек және кризистік жағдайларды шешу» (2014).

