

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 5.01.2026 ж

Тақырыбы: Жағымсыз эмоциялармен жұмыс істеу алгоритімі.

Мақсаты: Жасөспірімдердің коммуникативті мәдениетін дамыта отырып, оларға қарым-қатынас жасау тәсілін үйрету. Жанжал жағдайларда конструктивті әрекет жасай білуді қалыптастыру.

1. «Менің эмоциям» жаттығуы

Мақсаты: артистік қабілетті белсенді ету, өзін еркін сезінуге жету, эмоциясын ситуацияларға пара-пар етіп көрсете білу іскерлігін қалыптастыру.

Материал: Адам тәнінің мүшелері және эмоциясы белгіленген түрлі эмоция топтамалары.

Топтамаларда түрлі эмоциялар берілген, олар: «Қайғы бет», «Қуаныш ерін», «Ренжу оң қол», «Көкіректік арқа», «Қорқыныш аяқтар», «Таңқалу Қастар».

Нұсқау: Мен қазір сіздерге адам тәні мен эмоциялық жағдайы белгіленген топтамалар таратамын. Сіздер оны мұқият қарап, эмоцияны бейнелеңіздер. Мсыалы «Қайғы қолдар» топтамасы нені білдіреді соны қолдың көмегімен көрсету қажет. Топтың міндеті – сол эмоцияны анықтап табу.

Эмоцияның сіздер үшін қандай маңызы бар?

Адам өмірінде ол қандай роль атқарады?

Ол қандай өмірлік ситуацияларда туындауы мүмкін?

2. «Өз эмоциянды қалай басқару керек» мини-лекция

Мақсаты: эмоцияны басқаруға үйрету.

Жағымсыз эмоцияны қалай кетіруге болады?

Сізді түсінетін достарыңыздың арасында жағымсыз эмоцияңыздан арылу. Егер сіз бір жағымсыз эмоцияңыздан арылғыңыз келсе, онда жастықты ұрыңыз, бет орамалды құрғақ болса да сығыңыз. Ашу энергиясы иық, қолдың жоғарғы бөлігінде және саусақтарда жиналады. Кез келген дыбыс шығарыңыз, ашу күші мойныңызға тығылып қалуы мүмкін. Толыққанды арылу қандай да бір спорт түрімен айналысуда шығады. Сондықтан да нағыз спортшылар дене және жан саулығына ие. Адамға табиғаттың жақсы әсері мол. Қиын жағдайда серуен жасау, өзен ағысынап және көлдің мөлдірлігіне қарау, таза ауамен тыныстау көп көмектеседі. Тыныс алу арқылы эмоцияны реттеу. 3-4 қысқа тыныс алу мен оны шығару миға баратын импульстар ағыны жақсарып, стреске әсер етеді. Сосын терең тыныс алу қажет. Табиғат біздің миымызға түсетін психикалық ауырлықтан қорғанудың тамаша құралы жылау мен күлкіні берген. Күлкі жүйке жүйесінің ерекше қорғанышы. Ол қауіпті импульс ағымдарынан құтқарады. Осы жаттығуда жылау мен күлкінің, емдік қасиеттері бірігеді. Ал енді эмоцияны реттейтін бірнеше жаттығулар жасаймыз.

1. Бас бармақты ішіне қаратып, жұдырықтаңыз. Тынысыңызды жаймен ішке жинап, жұдырығыңызды қысыңыз. Сосын жұдырығыңызды біртіндеп босатып, тынысыңызды шығарыңыз. 5 рет қайталаңыз. Енді осы жаттығуды көзді жұмып жасаймыз. Бұл тиімділігін арттырады.

2. Екі грек жаңғағын алақанда айналдырыңыз. Екі алақанға кезекпен жасаңыз.

3. Кішкентай бөбек саусағыңыздың басына массаж жасаңыз.

4. Жаңғақты кішкентай бөбек саусағыңызға жақын орналастырып, екінші алақанмен 3 минуттай айналдырып қимыл жасаңыз.

3. «Бұзық телефон» жаттығуы

Мақсаты: Зейінді дамыту, эмоциялық катаюдан арылту, көңіл-күйді көтеру.

Нұсқау: Сіздер аспан және жер принципі бойынша екі топқа бөлінесіздер. Ең соңында тұрған адам алдағы тұрған адамның иығынан түртіп қаратып алып, би қимылын көрсетеді.

Қайырылып қараған адам би қимылын есіне сақтап, келесі адамға адамды қаратып, осылайша жаттығу жалғасады. Сосын топ аяқталғанда, бидің алғашқы нұсқасы мен соңғысы салыстырылады. Сөйтіп, алғаш би қимылын көрсеткен адам топтың бас жағына барады.

Талдау: Көңіл-күйіңізбен бөлісіңіз. Қимылды ойлап тауып, оны қайталау қиын болды ма?

Ойынның мағынасы не?

4. Кіші топтағы пікір-сайыс

Мақсаты: теориялық материалды бекіту.

Нұсқау: кіші топқа төмендегідей бөлесіздер

Сіздердің құлақтарыңызға бір-бір эмоция жазылған сөздер айтылады. Міндеттеріңіз: дәл сондай сөз айтылған адамды дауыс шығармай, вербальды емес тәсілмен табу. Әрбір құрылған топ өз сөздерін ым-ишарамен көрсетеді. Сөздер: таңқалу, қорқыныш, көұмарлану, қуаныш.

Ал енді 4 кіші топтар құрып, таймер, хатшы, спикер, төрайым немесе төраға таңдайсыз. Қазір емн сіздерге сұрақтарды талқылауға беремін. Пікір-сайыс кезінде ми шабуылын пайдаланып, топ қағидасын сақтаңыздар. Жұмысқа 2 минут беріледі.

1- Топқа тапсырма: Қорқынышты қалай жеңуге болады?

2- Топқа тапсырма: Жолы болмаушылықты қабылдаудың жағымды және жағымсыз тәсілдері.

3- Топқа тапсырма: «мынадай сәтте жолым болады...» және «мынадай сәтте жолым болмайды...» деген сөйлемдерді аяқтаңыз.

4- Топтың тапсырмасы: Өз эмоцияңызды қалай жеңуге болады?

Ал енді спикерлерге өндейтін топтың идеяларын айтуын сұранамыз.

5. «Менің өзіндік бағамның декларациясы» жаттығуы.

Мақсаты: өзіндік бағаны арттыру, өз күшін тексеруге мүмкіндік алу.

Нұсқау: Мен қазір сіздерге «Менің өзіндік бағамның декларациясын» оқып беремін. Бұл өз-өзіме арналған ұран. Мен сіздерді менімен бірге дауыстап оқуды сұранамын.



Қорытынды: Ұжымның коммуникативті мәдениетін дамыта отырып, оларда қарым-қатынас жақсарты және бойдағы жағымсыз эмоциялардан арылды.

Ұсыныстар: Жағымсыз эмоциялармен күресу дағдыларын дамыту. Мұғалімдермен тренинг сабақтар жиі өткізу.

Педагог- психолог: Пірәлі Ханзада

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 6.11.2025 ж

Тақырыбы: «Кәсіптік бағдар:Кім болғым келеді?»

Мақсаты: Оқушыларды мамандық түрлері мен таныстыру.Болашақтағы маңызын қарастыра отырып,өзіне және болашаққа деген жауапкершілікпен қарауды дамыту.

Қатысушылар: 11 сынып оқушылары

Сілтемесі: <https://www.facebook.com/share/p/181sZn1adK/>

Жұмыс барысы:

1. Тренинг. «Сенің ерекше қабілетің»

Бір-бірімізге тек қана бір жақсы қабілетімізді жазайық. Оқушылар, сыныптастарының арқасында ілінген ақ қағазға, оқушының өзі байқаған жеке қасиетін жазады. Мысалы: ұйымшыл, белсенді, іскер, өнерлі.

2. Тақырыпқа байланысты кіріспе. ой қозғауы

Әсемпаз болма әрнеге,

Өнерпаз болсаң, арқалан.

Сен де бір кірпіш дүниеге,

Кетігін тап та, бар қалан. (Абай Құнанбаев)

Сұрақ-жауап.

1. Ұлы ақын Абай Құнанбаев осы өлеңі арқылы бізге қандай ой тастап тұр?

2. Адамның өмірден өз орнын таба білуі дегенді қалай түсінесіңдер?

«Миға шабуыл»

Мамандық дегеніміз не?

Мамандықты меңгеру үшін не қажет?

Белгілі бір кәсіптің иесі болу үшін міндетті түрде жоғары білім алу қажет пе?

Ауыл экономикасын көтеру үшін, ауылға ең алдымен қандай мамандықтар қажет деп ойлайсыңдар?

Адам өз мамандығын тандаған кезде, нені басшылыққа алу керек?

Жақсы маман болу үшін адам нені білуі және үйренуі керек?

Адам өзің белгілі бір мамандыққа қашан, қалай дайындауы керек?

Қай уақытта адам өз еңбегінің жемісін көре алады?

3.Мамандық қасиеттері» жаттығуы

Жүргізуші психолог: Нұсқауы. Мен белгілі бір мамандықтарды атаймын, ал тренингке қатысушылар аталған мамандықтарының бойында болуы қажет қасиеттерді тез арада атап беруі керек.

Мысалы жүргізуші психолог: «мұғалім» мамандығын айтса, қатысушылар: салмақты, әдепті, жауапкершілігі мен адамгершілігі мол, т.с.с. Сонымен: «зергер», «мүсінші», «тергеуші» т.б.

4.«Жасырылған мамандықты тап!» жаттығуы

Нұсқауы. Тренингке қатысушылар 4 — топқа бөлінеді. Әр топтың бір қатысушысы келіп жүргізушінің қолындағы топшаманы суыруы керек. Әрбір топшамада белгілі бір

мамандықтың аты жазылған. Барлық топ өздеріне түскен мамандықты қарсы топтарға ешқандай вербалды емес қарым-қатынаста (ешқандай сөз қолданбай), ым-ишарамен, түрлі қозғалыстарымен түсіндіруі қажет. Ал қарсы топтар жасырылған мамандықты табуы керек.



Қорытынды:

Сабақ соңында оқушылар мамандықтың негізгі түрлерін қарастырып болашақтағы тигізентін салдарын қарастырды. Сондай-ақ мамандық таңдау адам өміріндегі маңызды және жауапкершілікке толы екенін түсінді.

Ұсыныстар:

Оқушыларға : мамандықтың түрлерін одан әрі зерттеу және өз өміріндегі маңыздылығын анықтау.

Психологқа: оқушылардың өзіне сенімділігін арттыру, қиын жағдайда дұрыс жол табуына қолдау көрсету.

Педагог-психолог: _____ Пірәлі Ханзада

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 10.12.2025 ж

Тақырыбы: «Емтихан кезіндегі стрестен қалай арыламыз?»

Мақсаты: Стресс жағдайынан пайда болған үрейді жеңудің негізгі әдістерімен бітірушілерді таныстыру.

Қатысушылар: 11 сынып оқушылары

Сілтемесі: <https://www.facebook.com/share/p/1F4tzZFY6A/>

Жұмыс барысы:

«Үрейлі және сабырлы қалып» жаттығуы

Оқушылардың барлығы да үрей, қорқыныш сезімін басынан өткереді, бірақ олардың физикалық түрдегі қал – жағдайына көңіл аудару керек.

Олар өздеріне еш үрей, толқу жағдайын еске түсірмейтін ситуацияны көз алдарына елестетіп, тағы да физикалық қал – жағдайына көңіл аудару керек.

Жаттығу аяқталуға да қорытындыларға сүйене отырып «үрей портретін», және «сабырлық портретін» құрастыру керек.

Үрей әрқашанда қысымнан, ал сабырлық босаңсу мен сергуден тұратынын білу қажет.

Нұсқау

Жүргізуші : Мазасыздану – есте сақтау мен зейінді шоғырландырудың маңызды бір кедергісі болып табылады. Кез келген адам үрей сезімін жеңудің психологиялық әдістерін білуі керек.

«Менің ресурстарым» жаттығуы.

Мақсаты : қатысушыларға емтихан кезінде өзін сенімді сезінуіне көмектесетін қасиеттерін табуға көмектесу қажет.

ЖҮРГІЗІЛУІ: Парақты екі бөлікке бөліңдер. Бір бөлігіне: «Мен немен мақтана аламын». Бұл жерге сендер өздерің мақтанар күшті қасиеттеріңді жазыңдар. Бірінші бөлім біткеннен кейін екінші бөлімге «Менің бойымдағы осы қасиеттердің қайсысы емтихан уақытында көмектеседі?». Өздерің мақтанар күшті қасиеттерің қайсысы емтихан кезінде көмектесетінін анықтау керек. Кімде-кімнің қатысушылардың өзі еркімен жазғандарын оқуға мүмкіндігі бар.

«Тыныс алу релаксациясы» жаттығуы

Мақсаты : үрейді жеңудің әдісін тыныс алу арқылы орындауға үйрету. Жай, қарапайым әдіс-санау арқылы тыныс алу. Балалар көздерін жұмып, ыңғайлы, отырып, тыныс алу жаттығуына көңіл бөлуі керек. Төрт рет тыныс алу, төрт рет дем шығару керек.

Белгілі бір затқа зейінді шоғырландыру.

Мақсаты : үрейді медитация көмегімен жеңуді үйрену,

Нұсқау : «Әрқайсымыз кез-келген (қалам, сағат) затты алдымызға қойып, 4 минут бар зейінімізді бағыттаймыз. Еш нәрсе бізге кедергі жасамауы керек.»

Кері байланыс

Тапсырманы орындай алдыңыз ба?

Жаттығуды орындауда не кедергілер болды немесе көмектесті?

«Аааааа» жаттығуы

Мақсаты : қысымнан сергуге үйрету.

Нұсқау : «Терең дем алып, дем шығар. Сосын өкпенді толтыра дем алып, дауыс арқылы сыртқа қайта шығарыңдар. Дем алу барысында Ааааа деп айтуға тырыс. Дем шығаруда

барлық уайымдарың мен қорқыныштарың бірге шығып жатқандай елестет. Дем алғанда қуанышты, көңілді ойларды ішкі жан дүниеге тартып жатқандай елестет.»

Стресстен арылуға бірнеше оңай жаттығулар:

1. Тыныс алу жаттығуы. Мұрын арқылы жай тыныс алыңыз да, аздап ұстап тұрып жіберіңіз. Әр дем шығарып жатып, стресстен айығып жатырмын деп ойлаңыз. Жаңадан тыныс алған сайын, сіздің бойыңызға сенімділік пен тыныштық еніп жатыр деп елестетіңіз.

2. Бір минуттық демалыс. Иықты босаңсытыңыз содан соң ауыз айналасы, ерін айналасындағы бұлшық етерді босаңсуына мүмкіндік беріңіз. Ойыңызды дене жаттығуына қарай аударыңыз. Бұлшық еттерді босаңсытатын тыныс жаттығулары арқылы бет әлпетіңіз бен денеңізді түрлі қалыпқа өзгертіңіз. Мұндай релаксациялық жаттығуларды барлық орында жасауға болады.

3. Санау, атап шығу. Өзіңіз отырған бөлмені мұқият қарап шығыңыз. Ондағы әрбір заттар мен нысанға назар аударыңыз. Бөлмедегі көрген заттардың бәрін кезекпен атап шығыңыз. Сіз ондағы әрбір заттарды кезек - кезек айтып шыққан сайын, адам ойы басқаға ауады да, бойындағы қысым азаяды, қоршаған ортаны қабылдау күші арта түседі.

4. Спорт. Мұндай кезде бокспен шұғылдану өте пайдалы. Өзіңіздің көңіліңізді түсірген жағдайды манекенге жазып қойыңыз да, әлгі манекенді қалай соққылағыңыз келсе, солай соққылаңыз.

5. Еңбекпен шұғылдану. Физикалық жұмыс ішкі қысымды төмендетуге мүмкіндік береді. Таза ауаға шығыңыз, серуендеңіз. Денені шынықтыратындай іспен шұғылданыңыз.

6. Өз эмоцияңызды сезінумен қатар ол туралы жақындарыңызға айтыңыз. Дәл қазір қандай күйді бастан кешіріп жатқаныңызды өзгелерге айтудан жасқанбаңыз. Бұл болашақта түсінбеушілік орын алуымен қатар, эмоцияналдық күйреудің орын алуына жол бермейді.

7. Зейін аудару. Болған жағдайға уайымдап, стресске берілгенше, одан қалай шығудың жолын қарастырыңыз.

8. Болған жағдайға деген көзқарас. Болған жағдайды өзгерту мүмкін емес, сондықтан оған деген өзіңнің көзқарасыңды өзгертуге тура келеді. Мүмкін, оңтайлы жағын табарсыз, мүмкін қорқыныштан арыларсыз.



Қорытынды:

Сабақ соңында оқушылар үрей мен қорқынышты сезініп, өзінің осы ситуацияға байланысты қалпына көңіл бөлуге үйрету. Стрестің алдын алу жолданымен таныстырылды.

Ұсыныстар:

Оқушыларға : Стресс жағыдайынан пайда болған үрейді жеңудің негізгі әдістерін үйрету.

Психологқа: оқушылардың өзіне сенімділігін арттыру, қиын жағдайда дұрыс жол табуына қолдау көрсету.

Педагог-психолог: _____ Пірәлі Ханзада

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 12.02.2026 ж

Қатысушылар: 11 сынып оқушылары

Сілтемесі: <https://www.facebook.com/share/p/1HLvvpBDQS/>

Жұмыс барысы:

Тақырыбы: Болашақ –ол біздің ертеңіміз!

Мақсаты: Оқушыларды өзінің мінез – құлқы және эмоцияларын басқара алуына, өзін – өзі бағалау деңгейін жоғарылату, қобалжу және қорқыныш сезімдерімен күресе білуге үйрету.

Міндеттері: Оқушыларды қобалжуға байланысты туатын жеке даралық реакциялар туралы түсінік беру және оны жеңуге болатын мүмкіндіктер мен әдістерді ұсыну;
Эмоциялық күйзеліс сезімінен арылуға көмектесу; Стресті болдырмау және қорқынышты жеңу жолдары;

Қажетті құрал – жабдықтар: ақ парақ, бояу қарындаш,

Сабақтың барысы:

Сәлемдесу.(шаттық шеңбері)

«Менің досым» жаттығуы

«Мен ештемеден қорықпаймын» жаттығуы

Сергіту сәті

«5 жылдан кейінгі мен» жаттығуы

«Біз біргеміз, бірін жеңеміз» жаттығуы

1 Сәлемдесу.(шаттық шеңбері)

- Сәлеметсіздерме, оқушылар? Көңіл – күйлеріңіз қалай? Бәріміз шаттық шеңберіне жиналайық. Қане, бір – бірімізге қошемет көрсетіп, қол соғайық! Бүгінгі психологиялық сабағымыз сендердің бойларыңдағы қорқыныш пен сенімсіздікті арылту мақсатында болғалы отыр. Әрине әр нәрсенің басы болатын сияқты сабағымызды сәлемдесуден бастайық. Бір-бірімізбен «Сен әдемісің», «Сен кереметсің», «Менен асқан сұлу жоқ» деп бірнешерет қайталау.

«Менің досым» жаттығуы

Нұсқаулық: Ең алдымен оқушылар екі-екі адамнан бірігеді. Біріккен оқушылардың алдына ақ парақ және бояу қарындаш ұсынылады және оқушыларға «Сіздер достықты

қалай елестетесіздер» Деген сұраққа сурет салғызамыз, бір қызығы оқушылардың колдары байлаулы болады.

Талқылау: Жаттығу барысында қандай қиындық болды? Сіздер сол қиындықты жеңе алдыңыздарма? Қандай сезімде болдыңыздар? Бір- бірлеріңізді түсіне алдыңыздарма?

2 «Мен ештемеден қорықпаймын» жаттығуы

Нұсқаулық: Оқушылар бұл жаттығу барысында бір-біріне сенім білдіруі тиіс және физикалық зақым алмауды қадағалау қажет. Алдымен күші мықты үш оқушы таңдалады және оқушылар кезекпе кезек құлайды. Осылайша жаттығу аяқталады.

Талқылау: Жаттығу барысында қандай қиындық болды? Қандай сезімде болдыңыздар?

Қорытынды нәтиже : Білім инемен құдық қазғандай.

«Біз біргеміз, бәрін жеңеміз»

Нұсқаулық: Оқушылар шеңбер болып тұрады және мұғалім нұсқауы бойынша шырмалады және сол түйінді шешеді.

Талқылау: Не түсіндіңіздер?

Қорынынды: Жұмыла көтерген жүк жеңіл?

Үй тапсырмасы: «Мен ештемеден қорықпаймын» жаттығуын қайталау

Оқушылар бүгінгі тренингке келгендеріңізге рахмет. Сау болыңыздар!



Қорытынды: Оқушыларды қобалжуға байланысты туатын жеке даралық реакциялар туралы түсінік беру және оны жеңуге болатын мүмкіндіктер мен әдістерді ұсыну; Эмоциялық күйзеліс сезімінен арылуға көмектесе отырып стрессті болдырмау және қорқынышты жеңу жолдарын үйренді.

Ұсыныстар: Оқушылардың көңіл- күйіне шаршауына қорқыныш пен эмоциялық жағыдайымен жұмыс жасау.

Педагог- психолог:

Пірәлі Ханзада

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 13.02.2026 ж

Қатысушылар: 9-11 сыныптар

Сілтемесі: <https://www.facebook.com/share/r/1DW1PtWvPi/>

Жұмыс барысы:

Тақырыбы: Көңілді тренинг жаттығуы

Мақсаты: Қатысушылардың психоэмоционалдық жағдайларын жақсарту, бір-бірімен жақсы қарым-қатынас орнату.

«Амандасу» жаттығуы

Қарым-қатынас амандасудан басталады. Ойыншылар дөңгеленіп тұрады. Барлығы тақтаға қарайды. Егер тақтада күлкі бейнеленсе, онда бір-бірімізге күлімдей қараймыз. Қол бейнеленсе – қолымызды қысып амандасамыз. Күн бейнеленсе – жақсы ықыласпен сәлемдесеміз. Жүрек бейнеленсе – құшақтасамыз.

«Кім жылдым» ойыны

Оқушылар екі қатарға тұрады және орталарына бір-бір стакан қойылады, мұғалімнің нұсқауы мен әр түрлі іс әрекеттерді жасайды және жеңімпазды анықтайды.

«Топтық сайыс» жаттығуы

Қатысушылар топқа бөлінеді және нұсқаушының кезекті белгісі арқылы жарысты бастайды. Жаттығу барысында оқушылардың топта қаншалықты жұмыс жасай алатынын анықтау.

«Жылдым доптар» жаттығуы

Оқушыларға доп беріледі және осы берілген доппен жылдам қимылдар жасалады, уақытынан кеш қалған оқушы ойыннан шығып қалады. Ойын соңғы болып аяқтаған оқушы жеңімпаз атанады. Бұл жаттығу зейінді және жылдамдықты талап етеді.

«Алған әсерлер» жаттығуы

Шеңберде тұрып, сол алақанға ойша бүгінгі көңіл-күйді салып, оң алақанға жаттығудан алған әсерлерімен бөлісу.

«Егер саған ұнаса...» ойыны

Егер саған ұнаса саусақпен тырсылдыт,

Егер саған ұнаса шапалақта жараса.

Егер саған ұнаса аяғыңмен тарсылдат,
Егер саған ұнаса айтайықшы «Тамаша»



Қорытынды: Оқушыларды психоэмоционалдық жағдайларын жақсарту, бір-бірімен жақсы қарым-қатынас орнату. Эмоциялық күйзеліс сезімінен арылуға көмектесе отырып стрессті болдырмау және қорқынышты жеңу жолдарын үйренді.

Ұсыныстар: Оқушылардың психоэмоционалдық жағдайы мен көңіл-күйімен жұмыс жасау.

Педагог- психолог:

Пірәлі Ханзада

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 26.02.2026 ж

Қатысушылар: ата-аналар

Жұмыс барысы:

Тақырыбы: Менің психологиялық денсаулығым/дәріс сабақ

Мақсаты: Білім алушыларға психологиялық денсаулықтың мәнін түсіндіру, оны сақтау және нығайту дағдыларын қалыптастыру.

Сабақтың міндеттері:

- Психологиялық денсаулық туралы түсінік беру
- Эмоция мен стресс ұғымдарын түсіндіру
- Өзін-өзі реттеу және өзін-өзі бағалау дағдыларын дамыту
- Қиын жағдайларда дұрыс шешім қабылдауға үйрету

Сабақтың түрі:

Дәріс сабақ (аралас элементтермен)

Сабақтың әдістері:

Түсіндіру, сұрақ-жауап, талқылау, тренинг элементтері

Көрнекіліктер:

Презентация, бейнеролик,

3. Негізгі бөлім

1) Психологиялық денсаулық деген не?

Психологиялық денсаулық – адамның ішкі жан дүниесінің тепе-теңдігі, эмоцияларын басқара білуі, өмірге оң көзқараспен қарауы.

Психикалық денсаулықты қалай сақтауға болады

Ешқашан психикалық аурумен күресуге тура келмеу үшін оның салдарын емдеу емес, аурудың ықтимал басталуын болдырмау және алдын алу маңызды.

Адамның физикалық және психикалық жағдайы өзара тығыз байланысты. Дене мен ойдың саулығын сақтаудың бірнеше қағидасы бар:

Позитивті ойларға назар аударыңыз

Өміріңіздің жағымды жақтарына назар аударыңыз. Ризашылық білдіретін нәрселерді тізімдеңіз. Позитивті көзқарасты сақтауға тырысыңыз, теріс ойлардан аулақ болыңыз және өзгерістерді қабылдаңыз.

Физикалық белсенді болыңыз

Тұрақты физикалық белсенділік пен жаттығулар стрессті азайтады және көңіл-күйді жақсартады. Йога, дене салмағын көтеру, би және т.б. сияқты үй жаттығуларына назар аударыңыз.

Дұрыс тамақтануға назар аударыңыз

Салауатты, теңдестірілген диетаны ұстаныңыз. Тазартылған көмірсулардан, өңделген тағамдардан және қант қосылған сусындардан бас тарту керек. Кофеинді сусындардан бас тарту керек, өйткені олар алаңдаушылық тудыруы және шиеленісті арттыруы мүмкін.

Ұйқыны қандыруға тырысыңыз

Тұрақты ұйқы кестесін сақтаңыз. 2024 жылғы Дүниежүзілік психикалық денсаулық күніне келіңіз және күн сайын бір сағатта тұрыңыз. Стрессті жеңілдету және денсаулығыңызды жақсарту үшін кем дегенде 8 сағат ұйықтауға тырысыңыз.

Темекі шегуден, алкоголь ішуден аулақ болыңыз

Темекі шегу денсаулыққа байланысты проблемалардың қаупін арттыратыны белгілі. Темекі және алкоголь сияқты улы заттардан аулақ болу керек, өйткені олар күресу дағдылары мен психикалық денсаулықты нашарлатуы мүмкін.

Жақсы демалуға тырысыңыз

Өзіңізге жеке уақыт бөліміңіз. Стресс пен мазасыздықты жеңуге көмектесетін әдеттерді дамытыңыз. Терең тыныс алу және медитация - бұл ақыл-ойды босату үшін қолдануға болатын екі әдіс. Сондай-ақ тыныш музыка тыңдау немесе кітап оқу арқылы демалуға болады.

Алдыңызға мақсат қойыңыз

Әркімнің мақсаты әртүрлі, бірақ бұл жақсы психикалық денсаулықты сақтаудың маңызды бөлігі. Өзіңізді құнды сезінетін жұмыс іздеңіз. Қарым-қатынасқа инвестиция салыңыз және сіз үшін маңызды адамдарға уақыт бөліңіз.

2) Психологиялық денсаулық белгілері:

- Өзіне сенімділік
- Жақсы көңіл-күй
- Қарым-қатынаста ашықтық
- Қиындықтарды жеңе білу

3) Стресс және оның әсері:

- Стресс – ағзаның қиын жағдайға реакциясы
- Себептері: оқу, қарым-қатынас, шаршау
- Белгілері: ашулану, шаршау, мазасыздық

4) Психологиялық денсаулықты сақтау жолдары:

- Дұрыс демалу
- Спортпен айналысу
- Жақындармен сөйлесу
- Позитивті ойлау
- Уақытты дұрыс жоспарлау

4. Практикалық бөлім (10 мин):

Жаттығу: «Менің көңіл-күйім»

- Әр оқушы өз көңіл-күйін сипаттайды
- Себебін айтып, оны жақсарту жолын ұсынады немесе

«Стрестті жеңу жолдары» тапсырмасы

- Топпен жұмыс: әр топ стресс жағдайын шешу жолын ұсынады

5. Қорытынды бөлім (5 мин):

- Сұрақ-жауап
- Негізгі ойларды қайталау
- Рефлексия: «Бүгін не үйрендің?»



Қорытынды: Оқушылар мен ата-анардың психологиялық денсаулығы – адамның ішкі жан дүниесінің тепе-теңдігі мен эмоцияларын басқара білуі, өмірге оң көзқараспен қараға мүмкіндік жасалды.

Ұсыныстар: Оқушылар мен ата-анардың психологиялық денсаулығына жиі назар аудару және өз эмоцияларын басқаруына жұмыс жасау.

Педагог- психолог:

Пірәлі Ханзада

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 29.04.2026 ж

Тақырыбы: «Адам өмірі – басты құндылық.»

Сабақ мақсаты: Оқушылардың өмірде болатын қиын мәселелерді шеше білуге және достарына көмектесуге тәрбиелеу.

Сабақ көрнекілігі : суреттер(суицидқа байланысты), кесте, жадынамалар (өлең жолдары), плакаттар (нақыл сөздер), шелек, ақ қағаз,слайд шоу.

Сабақ барысы: Сәлеметсіздер ме оқушылар! Бүгін мен сіздерді көргеніме қуаныштымын!

Сабағымды бастамас бұрын алдымен бір – бірімізбен амандасып, сергіту жаттығуын орындайық.

Енді қазір бәрімізде орынымыздан тұрайық, бір – бірімізге қарама – қарсы тұрып менің айтқанымды қайталап, қимыл жасаймыз.

Күлім қағып қолымды (қолын бұлғайды)

Қарсы тұрған көршіме

Қолымды мен бұлғайын (бір – біріне)

Қарсы тұрған көршімнің

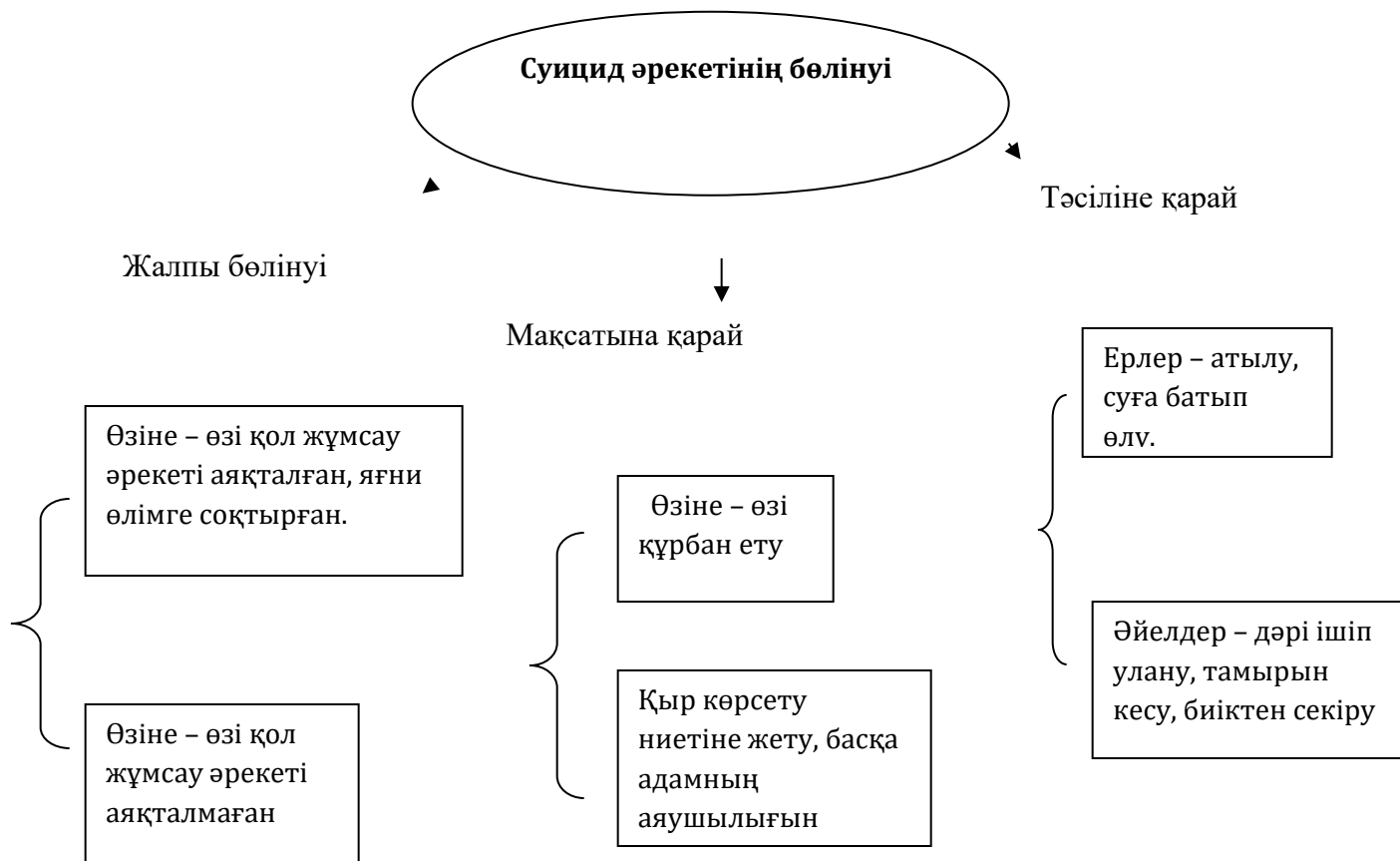
Маңдайынан сипайын (бірінің маңдайынан сипау)

Күлімдеп бір қарайын (жымияды)

Құшақтасып алайын (құшақтайды)

- Қандай сезімде болдыңыздар ?(көңілдерін сұрау). Ендеше жақсы көңіл күймен сабағымызды бастайық. Бүгін сабағымыздың тақырыбы: Адам өмірі – басты құндылық деп аталады.

Тақырыпты бұлай алу себебім, қазір суицид әрекеті жасөспірімдер арасында кеңінен алып отыр. Енді назарымызды тақтаға аударайық (таблица түсіндіру):



Енді сіздерге бірнеше сұрақтар қоям, осы сұрақтарға өз ойларымызды айтып, ортаға салайық:

1. “ Суицид ” ұғымын қалай түсінесіңдер?
2. Адамдар не себепті суицидқа барады?
3. Суицидтің қандай жолдары бар?
4. Суицид әрекетінің куәгері болған жағдайда қандай күйде болар едің?
5. Суицид әрекетін алдын – алу үшін не істер едің?
6. Қоғамда немесе мектепте суицидқа қарсы қандай шаралар атқарылу керек деп ойлайсың?

Слайд көрсету

Адамның өмір бір – ақ беріледі. Қамшының қысқа сабындай ғана өмірде сәнді де мәнді өткізу әрқайсымыздың қолымыздан келеді. Ол үшін өзімізге мақсат қойып, сенімді болайық. Қандай жағдай болса да өмірден бас кешіп, бәрінен жалығуға, түңілуге болмайды. Тығырықтан шығатын жолдың бар екенін ұмытпаңыздар. Ол үшін жанымыздағы адамдарға, жолдастарымызға көңіл бөліп, жанын не жаралайтынын білген жөн.

Қорытынды: Адам бойындағы жақсы қасиет арқылы өмірге деген құлшынысы арта түседі. Ең бастысы өмірден түңілмеңіздер!



Қорытынды: Оқушылар бойындағы жақсы қасиет арқылы өмірге деген құлшынысы арттыру, өмірге оң көзқараспен қараға мүмкіндік жасалды.

Ұсыныстар: Оқушылардың бойындағы құндылығын қалыптастыруға және білуге үйретуге жұмыс жасау.

Педагог- психолог:

Пірәлі Ханзада

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 22.04.2026 ж

Қатысушылар: 11 сыныптар

Сілтемесі: <https://www.facebook.com/share/p/1LDyc1Vz1h/>

Жұмыс барысы:

Тақырыбы: «Бүгінгі мектеп түлегі- ертеңгі елдің тірегі»/ *11 сынып*

Мақсаты: мемлекеттік емтиханға оқушыларды психологиялық қолдау, оқушы, мұғалім арасындағы қарым-қатынасты нығайту, оқушылардың өзіне деген сенімділігін арттыру, таңдау пәні дұрыс таңдауға бағыт-бағдар беру.

Көрнекілігі: «Адам баласының құндылығы – оның білімінде һәм ойлана білуінде» (Жүсіп Баласағұни) «Ерік- жігері күшті адам- нағыз мықты адам». «Армансыз адам қанатсыз құспен тең». Оқушылар «Атомдар және молекулалар» жаттығуы бойынша 3 топқа бөлінеді. (Талапкер, Үміткер, Болашақ)

Психологиялық сабақ 4 кезеңнен тұрады:

1. «Мен» жаттығуы 10 минут
2. Жағдаят шешу 15 минут
3. «Биіктік» жаттығуы 10 минут
4. «Екі бақа аңызы» 10 минут

Жағдаят:

1- Сіз сертификат алдыңыз. Бірақ құжат тапсырар кезде сізге таңдаған мамандығыңыз бойынша толық ақпарат алған кезде көңіліңізден шықпады, (оқитын ғимараты ұнамауы мүмкін, оқитын пәндеріңіз қызықтырмауы мүмкін) Сіз не істейсіз, сол мамандыққа тапсыра бересіз бе, әлде басқа мамандықты таңдар ма едіңіз?

2- Сіз ҰБТ тапсыру үстіндесіз, қатты қобалжып отырсыз, діріл пайда болып өзіңізді қолыңызда ұстай алар емессіз, білген сұрақтардың жауаптарын есіңізге түсіре алмаудасыз, осындай жағдайға тап болсаңыз қиындықтан қалай шығуға болады?

3 - Сыныптастарың алда келе жатқан ҰБТ маңыздылығын терең ұғынбай, дайындықтарға, сабаққа ешқандай құлшынысы болмай жүр. Осы мәселені қалай шешуге болады?

3. «Биіктік» жаттығуы.

Мақсаты: оқушының өмірлік жетістіктеріне жету мақсатына талпындыру, сенімділігін нығайту. Жаттығу барысы: Әр топ қатысушыларынан бір-бір оқушы шығады. Оларға мынандай нұсқау беріледі. Қабырғаға жақын тұр, сосын секір. Қай жерге дейін секіргенін белгілеу. Енді барынша жоғары секір. Төбеге дейін жетуге тырыс. Секіріп жеткен жерінді белгіле. Талдау: бірінші және екінші белгі салыстырылады.

Қатысушылар төмендегідей сұрақтарға жауап береді:

- Белгі қойылған биіктіктердің айырмашылығы болды ма?
- Бұл айырмашылыққа не әсер етті?
- Қойылған талап пен мақсат нәтижесі жақсарды ма, әлде нашарлады ма?
- Қалай ойлайсыздар, өмірде осындай жағдайлар кездесе ме?

4.«Стрессті қалай жеңуге болады?»

Ойын барысы: Ортаға 12 оқушы шығады. 1. Оқушыларға шар үлестіріледі, психолог, оқушылардың бір шетінен «Сендердің қандай жағдайда жындарың келеді?» деген сұрақ қояды. Оқушылар сол сәттерімен бөлісіп шарды үрлейді, әр бір оқушының айтқан сөзінен кейін шар үрлене береді, шар үлкейе береді, үйге барсам ата - анам ұрсады, мектепке келсем сынып жетекшім оқушылар алдында сынайды, осы сөздердің бәрі айтылады, оқушылар үлкен болып шыққан шарды жарады. Сосын оқушыларға екінші шар үлестіріліп, психологтың алдыңғы сөзді қайталануы бойынша үрленіп, үлкейеді, «Ата - анам мені үнемі жақсы болсын дейді сол үшін, ұрсады, мұғалімім мені болашақта жақсы азамат болсын дейді, сол үшін

сынайды»деген сөздерден кейін оқушылар шардың желін ақырындап шығара бастайды. Шардың ішінде желі қалмайды.

5.“Екі бақа” аңызы

Сарайда тұрған шыныдағы қаймаққа екі бақа түсіп кетеді. Біреуі шыға алмайтынына көзі жетіп, қақтығыспай өліп қалады. Ал екіншісі,шыға алмайтынына көзі жетіп тұрса да, қақтығысқанының бәрі бекер сияқты көрінсе де, секіре береді. Бірақ аяғында әлгі бақаның секіргенінен, қаймақ қоюланып, майға айналады. Бақа сөйтіп, секіріп шыныдан шығып кетеді.(Аңыз талданып, оқушылардың пікірі тыңдалады).Адам өзін-өзі тәрбиелеуі, алдына мақсат қоя білуі керек. Сол мақсатқа жету үшін адами құндылықтарды бағалай отырып, «өз өмірім өзіме құнды» деген қағиданы басты назарда ұстауы қажет.



Қорытынды: емтиханға оқушыларды психологиялық қолдау, оқушы, мұғалім арасындағы қарым-қатынасты нығайту, оқушылардың өзіне деген сенімділігін арттыру,таңдау пәні дұрыс таңдауға бағыт-бағдар беру.

Ұсыныстар: Оқушыларға алдағы емтихан кезінде көбірек қолдау көрсету және уайымдарын азайту.

Педагог- психолог:

Пірәлі Ханзада

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 17.03.2026 ж

Қатысушылар: 11 сынып

Жұмыс барысы:

Тақырыбы: «Мен таңдаған мамандық»

Мақсаты: Оқушыларға мамандық таңдауда олардың негізгі түрлері, классификациясы белгілері, мамандық тобы, таңдау әдістері туралы білімдерін, түсініктерін кеңейте отырып, мамандықтарға деген ынта – ықыласын, қызығушылықтарын арттыру.

Міндеттері:

- кәсіптік мамандық таңдаудың негізгі типтері мен факторлары туралы түсінік беру,
- кәсіптік мамандықтарға деген ынта – ықыласын, қызығушылықтарын анықтау
- кәсіптік бағдар беру.

Тренинг ережелері:

1. Сыйластық
2. Тыңдай білу
3. Белсенділік таныту
4. Төзімділік
5. Түсіністік қарым – қатынас

Көрнекілік: интерактивтік тақта, әдістеменің жауап парақтары, жағымды әуен, карточкалар

1. Кіріспе сөз: Мамандық таңдау жасөспірім шақтағы ең маңызды шешімдердің бірі. Үлкен өмірге енді ғана аяқ басқан жас ұланның алдында мыңдаған өзіне лайықты біреуін таңдау міндеті тұрады. Мамандықтың жаманы жоқ, бірақ мұның кез – келгеніне икемділік қажет, бұл жай күнелту, тамақ асыраудың жолы ғана емес, үлкен өнерді, зор шеберлікті қажет ететін нәрсе. Кейбір жастар мамандық таңдау ережесін білмегендіктен өзі қызықпайтын мамандықты таңдайды. Осыдан өз мамандығына қанағаттанбаушылық, реніш сезімдері болып, тіпті алдарына жоспар да құрғысы келмейді. Әрбір адам өзін – өзі дамыта алу үшін білім алып, сол біліміне сай мамандыққа машықтану керек.

Біздің мақсатымыз – оқушылардың кәсіптік қалыптасуымен байланысты өмір туралы, әлеуметтік құндылықтар туралы танымдылығын психологиялық – педагогикалық көмек көрсету.

2. «Кел танысайық» жаттығуы:

- Өз атынды және фамилиянды ата.
- Сен өзіне болашақ мамандығыңды таңдадың ба?
- Сен болашақтағы мамандығыңа сенімсіздікпен қарайсың ба?

3. «Ойлан және жауап бер»

Қалай ойлайсындар, кәсіптік мамандық таңдағанда не бөгет болып табылады?

Әр адам өзіне мамандық таңдағанда ыңғайлы жағдайына, оның қоғамда қаншалықты қажет екеніне көңіл аударады. Балалар, сендердің ойларыңша кәсіптік мамандық таңдағанда не маңызды болып табылады?

Біз сендермен кәсіптік мамандық таңдағанда ең маңызды болып табылатын шарттарды таңдап көрейік.

1. Ақша: мамандық материалдық жағынан жақсы болу керек.
2. Өзін таңдаған мамандықты жақсы көру.
3. Абырой: аула тазалаушы болғаннан гөрі хирург болған жақсы.
4. Диплом: алдымен диплом алсам болды, профессия артынан табылады.

Осы көз қарастарды ұстанған оқушылар, таңдаған көзқарастары бойынша топтарға бөлініп отырып, өз таңдауларын қорғау қажет.

«Дифференциалды диагностикалық сауалнама» (Е.А.Климов) бойынша ДДС әдістемесі мамандық таңдауға байланысты ең тиімді әдістемелердің бірі. Нұсқау: Кәсіби бағыттылықты

анықтау үшін еңбек түрлерін таңдауға мүмкіндік беретін 20 түрлі бекіту сұрақтары беріледі. Сұрақтардың әр қайсысына міндетті түрде жауап беріп, екі мүмкіндіктің біреуін таңдау қажет. (“а” немесе “б”) қаласаңыз “+” , қаламасаңыз “-” таңбасымен белгілеңіз

Жаттығу «Жаңа мамандықтар»

Оқушылар сол бөлінген топтарында отыра береді. Жүргізуші жаңа мамандықтар атауы жазылған 2 карточканы таңдап алуды ұсынады. Ол карточкада ол мамандықтар туралы түсініктеме берілмеген. Оқушылардың негізгі мақсаты алған мамандық атауына өмірлік тәжірибелеріне және де сол манадықтың атауына мән бере отырып сипаттама беріп көру. Әр бір мамандықтың атауына оқушылар өз түсініктемелерін бергеннен кейін, нақты жауабын жүргізуші слайд арқылы сол мамандық туралы толық түсініктеме, сипаттамасын береді.

Әдістеме «Қол- мидың жалғасы»

Сан алуан мамандық бар. Ал біздің табиғи бейімділігімізге үнілейік. Алақан бойынша мамандық саласын анықтауға да болады. Саусақтарымызды кеңірек ашып, ақ параққа алақанымызды түсірейік. Бас бармақпен шынашақтың ортасын О нүктесімен белгілеп, осы нүктеден әр саусаққа түзу сызықтар жүргіземіз. Осы жүргізілген сызба бөліктерін сызғышпен өлшеп шығыңыздар.

Қорытынды.

1. Егер сіздің алақан сызығыңызда бас бармақ пен О нүктесі арасында сызба бөлігі ұзын болса, сіз- басқарушысы.
2. О нүктесі мен сұқ саусақ нүктесінің арасындағы сызық басқаларынан ұзын болса, сіздің қорғаушы әскери қабілетіңіз мол.
3. Ортан қол сызығы ұзынырақ болса- сіз тарих, әдебиет саясаткер болуға бейімсіз
4. Аты жоқ саусақ сызығы үлкенірек болса, сіз өнерге бейіміңіз мол, суретші, музыкант, архитектор, дизайнер болуға қабілеттісіз.
5. Шынашақ сызығы үлкенірек болса сіз- мұғалім, тәрбиеші, дәрігерлік, шипагерлікке бейімсіз.

Мамандық таңдауға мамандардың кеңесі (видео)



Қорытынды: Оқушылар мамандық таңдауда олардың негізгі түрлері, классификациясы белгілері, мамандық тобы, таңдау әдістері туралы білімдерін, түсініктерін кеңейте отырып, мамандықтарға деген ынта – ықыласын, қызығушылықтарын арттыру жұмысы жүргізілді.

Ұсыныстар: Оқушылардың өз бағыттарын табу және мамандық бойынша түсініктерін кеңейту.

Педагог- психолог:

Пірәлі Ханзада

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 26.03.2026 ж

Қатысушылар: Мұғалімдер

Жұмыс барысы:

Тақырыбы: "Менің шұғылалы әлемім"

Мақсаты: Адамдардың бір - бірімен қатынасын оңтайландыру, өзара іс - әрекет дағдыларын дамыту, басқалардың пікірі, көзқарасымен санаса білу, жеке басты демалдыру арқылы өзіндік талдау жасауын қалыптастыру.

1 - жаттығу «Таныстыру»

Мақсаты: Жаттығуға қатынасушылар өздерінің есімін және өмірлік ұстанымын айтып таныстырады.

Талқылау: Кімнің таныстыруы әсерлі болды? Қай адамның таныстыруынан кейін сол адамның сізге ұқсастығын, жақындығын сездіңіз бе?

2 - жаттығу «Кездесу»

Ішкі және сыртқы шеңбер жасап тұрған мұғалімдер бір - біріне қарап жұптасып тұрады. Жүргізушінің белгісімен қозғала бастайды (сыртқы шеңбер оңға, ішкі шеңбер солға жайлы әуенмен айналады. Әуен тоқтаған кезде олар да тоқтайды.)

Әр жұпқа тапсырма беріледі.

А) Сіздер ұзақ уақыттан соң кездестіңіздер, бұрын өте жақын болмағанмен, жақсы қарым - қатынаста болдыңыздар. Өз сезіміңізді көрсетіңіз...

Ә) Бала кезде жақын дос болдыңыздар. Біреуіңіз басқа қалаға кеткен едіңіз, бір жылдан соң кездестіңдер...

Б) Сіздің алдыңызда тұрған адам өте ұялшақ, ал оны маңызды да қиын кездесу күтіп тұр. Көңілін орнықтырыңыз.

В) Мына адам сен үшін өте жағымды іс істеді. Сен оны біліп тұрсың...

Г) Мына адамның керемет ерлігі туралы (рекорд жасады, өлімнен құтқарды) жақында ғана білдің. Міне, енді кездестіңдер.

Д) Мына адамның жолы болмады, бұл – әділетсіздік. Сыр бермей - ақ тұр, ал сен оның ең жақын досысың, оның қандай күйде екенің түсінесің...

«Сіз қандай адамсыз» тест

Түстерді таңдау арқылы адамға сипаттама беріледі.

Мақсаты: Жеке тұлғаның шығармашылық қабілетін анықтау.

Қызыл түс – энергия түсі, ол адамды іс - әрекетке итермелеп, үнемі жігерлендіріп отырады. Жоғары сезімді, жігерлі, күшті, мінез - құлқы батыл мықты адам.

Қызғылт сары түс – шығармашылық, белсенділіктің түсі. Осы түсті таңдап алған адамдар – жауапкершілігі мол, өз шешімдеріне мықты адамдар.

Сары түс – ақыл - ой, логикалық және аналитикалық түс, көңілді түс, адамдармен тез араласуға көмектеседі. Бұл түсті таңдап алған адамдар – іскер, мінез - құлқы мықты, жаратылыстану пәндеріне жақын адамдар.

Жасыл түс – адамның өз - өзіне деген сенімділігін арттырып, жүрген ортасында белсенді болуына ықпалын тигізеді. Таңдап алған адамдар - мейірімді, ақ көңіл, табиғатты сүйеді.

Көк түс – байсалдылықтың, қанағатшылдықтың белгісі, жолдастыққа берік. Философияға, психологияға, гуманитарлық пәндерге дарынды.

Көгілдір түс – сенімділік, үйлесімдік, тыныштық түсі. Бұл түсті таңдап алған адамдар – өз - өзіне сенімді, рухани байлығы мол адамдар.

Қоңыр түс – еңбекшіл, мейірімді, қолдарынан бәрі келетін адамдар.

Қара түс – ақ көңіл, шыншыл адамдар.

Ақ түс – өз мақсатына жетеді, дарынды, әрі мәдениет саласында өнерлі адамдар.

3 - жаттығу «Әуенді терапия»

Мақсаты: жаттығуға қатынасушылардың кәсіби құлшынысын арттыру, жігерлендіріп, көңіл күйін көтеру.

Көрнекілігі: музыка аппараты, жағымды, баяу әуенді диск. Табиғат көріністері бейнеленген сурет.

Уақыты 5 - 7 минут.

Ұйымдастыру кезеңі

А) Қатынасушыларды жайлы орындыққа отырғызып, еркін, ыңғайлы сезінуін қадағалау

Ә) Суретке қарап зер салып, мұқият қарауын өтіну

Б) Әуенді қосар алдында көздерін жұмуы тиіс.

Кіріспе

Көз алдыңызға жаңа суретте көрген табиғатты елестетіңіз.

Терең дем алып, әуеннің ырғағына зейін аударып, менің сөздеріме құлақ салыңыз.

— Ал, бастаймыз. Музыка қосылады.

— Соқпақ жолмен жүріп келесіз...

— Жол ұзақ, шаршадыңыз, шөлдедіңіз...

— Кенет алдыңыздан ғажайып бақ көрінді...

— Алма бағы...

Қып - қызыл алмалар қол созым жерде..

Сіз үзіп алып жей бастадыңыз...

Дәмі керемет...

Жеген сайын жегіңіз келеді...

Қалтаңыздан дорба алып алмаларды жинай бастадыңыз...

Күн кешкірді... Қайту керек... Бақтан шығып жолға түстіңіз... Иығыңызда дорба...

Жүгіңіз ауыр. Жол бітер емес. Тастап кетсем бе екен? Деген ой келді...

Сіз дорбаны емес, жалқау ойыңызды тастап кетіңіз...

Міне, қалашыққа да жеттіңіз... Алдыңыздан қуана секіріп балалар шықты...

Оларға өзіңіз терген алмалардан үлестіре бастадыңыз...

Алма тергеніңіз мұншама абырой болар ма? Сізге балалар да, олардың ата - аналары да дән риза...

Балалардың бақытты күлкісі сіздің де көңіліңізді көкке көтерді!

Музыка тоқталып, ұстаздар көзін ашады. Өз әсерлерімен бөліседі.

Ескерту: 1) Әрбір сөйлемнен соң міндетті түрде үзіліс жасалынуы тиіс.

2) Психологтың дауыс ырғағы мәнерлі, жағымды шығуы керек.



Қорытынды: Адамдардың бір - бірімен қатынасын оңтайландыру, өзара іс - әрекет дағдыларын дамыту, басқалардың пікірі, көзқарасымен санаса білуді қалыптастырды.

Ұсыныстар: Мұғалімдер асарасындағы қарамы -қатынасты одан әрі жақсарту.

Педагог- психолог:

Пірәлі Ханзада

