

5. *Жаттығу: "Жеке гигиена – денсаулық кепілі" (10 минут)*

- **Мақсаты:** Балаларға жеке гигиенаны сақтау қажеттілігі мен денсаулықты қорғау туралы түсінік беру.
- **Өту барысы:** Балаларға жеке гигиена, іш киімнің тазалығы және денсаулықты сақтау ережелері туралы ақпарат беріледі. Әр бала гигиена ережелерін қалай дұрыс сақтау керектігін айтып береді.
- **Қорытынды:** Балалар дене тазалығы мен жеке гигиенаны сақтаудың маңызын түсінеді.

6. *Жаттығу: "Менің өмірімнің жауапкершілігі" (15 минут)*

- **Мақсаты:** Балаларға ерте жүктілік, жауапкершілік және денсаулықты қорғау туралы түсінік беру.
- **Өту барысы:** Мұғалім балалармен ерте жүктілік және жауапкершілік туралы сөйлеседі. Қыз балаларға денсаулықтарын қалай қорғау керектігі, дұрыс шешім қабылдаудың маңыздылығы түсіндіріледі.
- **Қорытынды:** Балалар өз денсаулығын сақтау және жауапкершілікті түсінудің маңызын меңгереді.

7. *Ойын: "Сенімділік көпірі" (10 минут)*

- **Мақсаты:** Балалардың өзара сенімділік пен қолдауды дамыту.
- **Өту барысы:** Балалар жұптарға бөлініп, бір бала көзі байлаулы болады, ал екінші бала оған бөлмедегі "кедергілерден" өтуге көмектеседі. Жұптар кезекпен рөлдерді ауыстырып, бір-біріне қолдау көрсетеді.
- **Қорытынды:** Балалар бір-біріне сенуді және қиын жағдайларда қолдау көрсетуді үйренеді.

8. *Қорытынды және рефлексия (10 минут)*

- **Мақсаты:** Тренингтің қорытындысын шығарып, оқушылардың алған әсерлерін талқылау.
- **Өту барысы:** Балалар шеңбер жасап отырып, әрқайсысы тренингтен не үйренгенін айтып, алған әсерімен бөліседі. Тренер балалардың сұрақтарына жауап беріп, тренингтің маңызды сәттерін қайталап түсіндіреді.
- **Қорытынды:** Балалар алған білімдері мен дағдыларын күнделікті өмірде қалай қолдануға болатынын түсінеді.

Қорытынды:

Бұл психологиялық тренинг оқушылардың өмірлік дағдыларын нығайтып, қауіпсіздік, жеке гигиена, қарым-қатынас және интернетте қауіпсіздік сақтау дағдыларын дамытады. Тренинг оқушылардың өзін-өзі қорғау және өмірдегі қиын жағдайларда дұрыс шешім қабылдау қабілеттерін жетілдіруге бағытталған. Оқушыларына өмірлік дағдыларды нығайту және түрлі қауіпті құбылыстардың алдын алу бойынша психологиялық ағартушылық жұмыстар олардың қауіпсіздігін арттырып, жеке гигиена мен денсаулықты сақтауға көмектеседі. Бұл тренингтер, ойын-жаттығулар және кеңестер балаларға дұрыс шешім қабылдау дағдыларын қалыптастырып, өзін-өзі қорғауға үйретеді.

- Балаларға аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг туралы түсінік беру.
- Балаларға дұрыс қарым-қатынас және интернетте қауіпсіздікті сақтау ережелерін үйрету.
- Оқушыларды жеке шекараларды қорғауға және гигиенаны сақтауға бағыттау.
- Оқушылардың өзара қолдау көрсету және сенімді қарым-қатынас орнату қабілеттерін дамыту.

Тренинг құрылымы:

1. Кіріспе (5-7 минут)

- **Мақсаты:** Тренингтің мақсаттарын түсіндіру және қатысушылардың назарын аудару.
- **Өту барысы:** Тренер балаларды шеңберге жинап, тренингтің тақырыбын таныстырады. Тренингтің өзекті мәселелерін қысқаша айтып, әр бала тренингке қатысуға дайын ба, өз ойын білдіруін сұрайды.
- **Тапсырма:** Әр бала өзін таныстырып, өзінің өмірінде қандай дағдыларды дамытқысы келетінін айтуы керек.

2. Жаттығу: "Менің эмоцияларым" (10 минут)

- **Мақсаты:** Балаларға эмоцияларды дұрыс тану және басқаруды үйрету.
- **Өту барысы:** Балаларға түрлі эмоцияларды (қуаныш, қорқыныш, реніш) бейнелейтін карточкалар беріледі. Әр бала карточкадағы эмоцияны қимылмен немесе бет әлпетімен көрсетеді, ал қалғандары бұл қандай эмоция екенін табады.
- **Қорытынды:** Балалар өз эмоцияларын басқаруды үйренеді және олардың өзгелердің сезімін түсінуге дағдыланады.

3. Топтық жаттығу: "Қауіпсіздік шеңбері" (10 минут)

- **Мақсаты:** Балаларға жеке шекара ұғымын түсіндіру және өзін қорғау дағдыларын үйрету.
- **Өту барысы:** Балалар шеңбер құрып, өзара әрекеттеседі. Тренер балаларға өз шекараларын қорғау туралы түсінік береді. Балаларға «жоқ» деп айту және қажетсіз қол тигізуге жол бермеу жаттығулары ұсынылады. Әр бала өз жеке шекаралары мен денесіне басқаның рұқсатсыз қол тигізуіне жол бермейтінін айтуға жаттығады.
- **Қорытынды:** Балалар жеке шекараларын қорғауды үйренеді және өзінің жеке кеңістігін бағалайды.

4. Ойын: "Интернеттегі қауіпсіздік" (15 минут)

- **Мақсаты:** Балаларға кибербуллинг туралы түсінік беру және интернетте қауіпсіз болуды үйрету.
- **Өту барысы:** Балаларға интернеттегі түрлі жағдайлар туралы сценарийлер беріледі (мысалы, белгісіз біреуден хат келсе, не істеу керек, әлеуметтік желіде жеке ақпаратты қалай сақтау керек). Әр бала өз сценарийі бойынша қандай әрекет ететінін айтып береді. Тренер дұрыс шешімдерді талқылайды.
- **Қорытынды:** Балалар интернеттегі қауіпсіздік ережелерін үйреніп, кибербуллингтің алдын алу жолдарын түсінеді.

- **Өту барысы:** Мұғалім балаларға денсаулықты қорғау жолдары мен жыныстық қатынас туралы түсінікті ақпарат береді. Балаларға дұрыс шешім қабылдау және жауапкершілікті сезіну туралы түсініктер беріледі.
- **Нәтиже:** Балалар денсаулығын қорғаудың маңызын түсінеді және ерте жүктіліктің алдын алады.

6. *Лудоманияның (құмар ойындарға тәуелділіктің) алдын алу*

Лудомания құмар ойындарға тәуелділік болып табылады. Балаларды ойындарға тәуелділіктен сақтандыру мақсатында ақпарат беру маңызды.

Ойын-жаттығу: "Дұрыс шешім"

- **Мақсаты:** Балаларға ойындарға тәуелділік пен уақытты дұрыс бөлу туралы түсінік беру.
- **Өту барысы:** Балаларға күнделікті іс-әрекеттердің тізімі беріледі (оқу, спорт, ойын). Әр бала өз уақытын қалай дұрыс бөлу керектігін жоспарлап, ойындарға тәуелді болмау жолдарын айтады.
- **Нәтиже:** Балалар уақытты дұрыс басқаруға және құмар ойындардан алшақ болуға үйренеді.

7. *Іш киім тазалығы және жеке гигиена*

Іш киім тазалығы денсаулық үшін өте маңызды. Балаларды жеке гигиенаға үйрету олардың денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Кеңес: "Жеке гигиена – денсаулық кепілі"

- **Мақсаты:** Балаларға іш киімнің тазалығы мен жеке гигиена ережелерін түсіндіру.
- **Өту барысы:** Мұғалім балаларға іш киімді күнделікті ауыстырып отыру, денені таза ұстау және жеке гигиенаны сақтау туралы мәлімет береді.
- **Нәтиже:** Балалар жеке гигиенаны сақтау маңызын түсінеді және денсаулығын қорғауға дағдыланады.

8. *Денеге өзге адамның қолын тигізбеу*

Денеге өзге адамның қолын тигізбеу — бұл балалардың жеке қауіпсіздігін сақтау үшін маңызды.

Тренинг: "Менің денем – менің кеңістігім"

- **Мақсаты:** Балаларды жеке шекараларын қорғауға үйрету, денеге басқа адамның рұқсатсыз қол тигізуіне жол бермеу.
- **Өту барысы:** Балаларға жеке шекара ұғымы түсіндіріледі. Олар «Жоқ» деп айтуды және қажетсіз қол тигізуден қорғануды үйренеді.
- **Нәтиже:** Балалар өздерінің жеке кеңістігін қорғауға және дене қауіпсіздігін сақтауға үйренеді.

Психологиялық тренинг: "Өмірлік дағдыларды нығайту"

Мақсаты:

Оқушыларға аутодеструктивті мінез-құлықтың, зорлық-зомбылықтың, буллингтің, кибербуллингтің, ерте жүктіліктің, лудоманияның, жеке гигиенаның және денеге өзге адамның қол тигізу мәселелерінің алдын алуды үйрету. Оқушыларды өздерін және қоршаған ортасын қорғауға, жеке шекараларын сақтауға және дұрыс шешім қабылдауға бағыттау.

Міндеттері:

- **Нәтиже:** Балалардың эмоционалдық интеллекты дамиды, өз эмоцияларын басқаруға үйренеді.

2. Зорлық-зомбылықтың алдын алу

Зорлық-зомбылықтың алдын алу балаларға физикалық және психологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз етуге бағытталған.

Ойын-жаттығу: "Қауіпсіздік шеңбері"

- **Мақсаты:** Балаларға қауіпсіздік шекараларын түсіндіру және өз шекараларын қорғауды үйрету.
- **Өту барысы:** Балалар шеңбер жасап, бір-бірімен сөйлеседі. Ойын барысында бір балаға басқалардың рұқсатсыз оның жеке кеңістігіне қол сұғуға болмайтынын түсіндіріледі. Балалар «жоқ» деп айтуға үйреніп, өз шекараларын сақтай білуге жаттығады.
- **Нәтиже:** Балалар жеке шекараларын қорғауға және өздеріне сенімді болуға үйренеді.

3. Буллингтің алдын алу

Буллингтің алдын алу арқылы балаларды бір-біріне құрмет көрсетуді және түсіністік танытуды үйрету маңызды.

Тренинг: "Досыммен тіл табысамын"

- **Мақсаты:** Балаларды дұрыс қарым-қатынас жасауға, бір-бірін құрметтеуге және бір-біріне көмектесуге үйрету.
- **Өту барысы:** Оқушылар жұптарға бөлініп, олар бір-бірімен сенімді қарым-қатынас орнату туралы талқылайды. Әр бала өзінің досына комплимент айтып, оның жақсы жақтарын бағалайды.
- **Нәтиже:** Балалар достық қарым-қатынастарды нығайтады және буллингтің алдын алады.

4. Кибербуллингтің алдын алу

Кибербуллинг интернетте қорлау және қудалау түрінде болады. Балаларға интернеттегі қауіпсіздік туралы ақпарат беру өте маңызды.

Ойын-жаттығу: "Интернет қауіпсіздігі"

- **Мақсаты:** Балаларға интернеттегі қауіпсіздік ережелерін үйрету, жеке ақпаратты қорғау жолдарын түсіндіру.
- **Өту барысы:** Балаларға интернеттегі түрлі жағдайлар туралы сценарийлер беріледі (мысалы, белгісіз адамнан хабарлама алу, жеке суреттерді жіберу). Әр бала бұл жағдайға қалай дұрыс әрекет ету керек екенін айтып береді.
- **Нәтиже:** Балалар интернеттегі қауіпті жағдайларды тануға және дұрыс әрекет етуге үйренеді.

5. Ерте жүктіліктің алдын алу

Ерте жүктілік жасөспірім қыздардың денсаулығы мен болашағына қауіпті. Сондықтан бұл тақырыпты түсіндіру және қауіпсіздік шараларын үйрету маңызды.

Кеңес: "Денсаулықты қорғау"

- **Мақсаты:** Балаларға дене дамуы, жыныстық қатынас, жыныстық денсаулық туралы дұрыс ақпарат беру.

**«Өмірлік дағдыларды нығайту» ағартушылық бағытындағы топтық
тренинг және ақпараттандыру**

Өткізілетін сынып: 1 «А», 2 «А», «Б», 3 «А», «Б», 4 «А», 4 «Б»

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 4

Оқушы саны: 6

Оқушы саны: 4

Оқушы саны: 7

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 9

Оқушы саны: 6

Күні: 18.10.2024, 21.10.2024, 22.10.2024, 23.10.2024, 24.10.2024

Мақсаты:

- Оқушыларға өмірлік дағдыларды қалыптастыруға көмектесу.
- Аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік және лудоманияның алдын алу.
- Балаларды жеке гигиенаға және денсаулығын сақтауға үйрету.
- Балалардың қауіпсіздігін арттыру және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту.

Тренинг барысы:

Кіріспе

Өмірлік дағдыларды нығайту — оқушылардың өз өмірінде кездесетін қиындықтар мен әлеуметтік мәселелерді тиімді шешуге көмектесетін маңызды кезең. Оқушыларына аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік, лудомания (құмар ойындарға тәуелділік), іш киім тазалығы және денеге өзге адамның қолын тигізбеу туралы ақпарат беру олардың физикалық және психикалық денсаулығын қорғау үшін маңызды. Бұл психологиялық ағартушылық жұмыстары тренингтер, ойын-жаттығулар және кеңестер арқылы жүзеге асырылады.

Мақсаты:

- Оқушыларға өмірлік дағдыларды қалыптастыруға көмектесу.
- Аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік және лудоманияның алдын алу.
- Балаларды жеке гигиенаға және денсаулығын сақтауға үйрету.
- Балалардың қауіпсіздігін арттыру және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту.

1. Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу

Аутодеструктивті мінез-құлық баланың өзіне зиян келтіретін әрекеттерді жасауын қамтиды. Бұл тренингтер оқушыларды өз эмоцияларын түсініп, оларды дұрыс басқаруға үйретуге бағытталған.

Тренинг: "Менің эмоцияларым"

- **Мақсаты:** Оқушыларға өз эмоцияларын тануға, оларды дұрыс білдіруге және басқаруға үйрету.
- **Өту барысы:** Балаларға әртүрлі эмоцияларды сипаттайтын суреттер беріледі (қуаныш, реніш, қорқыныш). Әр бала эмоцияны таңдап, оны қимылмен немесе сөзбен жеткізуге тырысады. Қалған балалар эмоцияның қандай екенін табады.

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 18.10.2024, 21.10.2024, 22.10.2024, 23.10.2024, 24.10.2024

Тақырыбы: «Өмірлік дағдыларды нығайту» ағартушылық бағытындағы топтық ақпараттандыру сабағы

Мақсаты:

Оқушыларға өмірлік дағдыларды қалыптастыруға көмектесу.

- Аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік және лудоманияның алдын алу.
- Балаларды жеке гигиенаға және денсаулығын сақтауға үйрету.
- Балалардың қауіпсіздігін арттыру және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту.

Қатысушылар: 1 «А», 2 «А», «Б», 3 «А», «Б», 4 «А», 4 «Б»

Жұмыс барысы:

(Психологиялық сағат, тренинг, кездесу, топтық кеңес беру, дөңгелек үстел, семинар т.б.)

Күтілетін нәтиже:

-Эмоционалды күйзелістердің алдын алу;

-Эмоционалды күйзеліс белгілері анықталған кезде психологиялық көмек алу мүмкіндіктері туралы білу;

1. «Менің эмоцияларым»
2. «Дұрыс-шешім» ойын-жаттығуы
3. «Менің денем-менің кеңістігім» тренинг
4. "Өмірлік дағдыларды нығайту" жаттығуы
5. Рефлексия.

Оқушылардың күнделікті өмірде кездесетін қиындықтарды шешу, тиімді қарым-қатынас жасау, уақытты дұрыс басқару, мақсат қою мен оған жету дағдыларын дамытуға бағытталған. Бұл сабақтар оқушыларға өмірге қажетті маңызды дағдыларды нығайтып, дұрыс шешім қабылдау қабілеттерін игеруге мүмкіндік береді. Оқушылардың өз-өзін басқару, ұжымда жұмыс істеу, қиындықтармен күресу және шешім қабылдау сияқты дағдыларын нығайту мақсатында жүргізіледі.

Қорытынды: Бұл психологиялық сағаттар оқушылардың өмірлік дағдыларын нығайтып, қауіпсіздік, жеке гигиена, қарым-қатынас және интернетте қауіпсіздік сақтау дағдыларын дамытады. Оқушылардың өзін-өзі қорғау және өмірдегі қиын жағдайларда дұрыс шешім қабылдау қабілеттерін жетілдіруге үйретеді.

Ұсыныс: Оқушыларға өз эмоцияларын тануға, оларды дұрыс білдіруге және басқаруға үйрету.

Педагог-психолог:



А.Ж.Елдесбаева



4) «Аяқталмаған тезистер» атты анкетаға зорлық зомбылықтың бірнеше түріне анықтама жазады.

Зорлық –зомбылық –ол....

2.Физикалық зорлық –зомбылық -ол

3.Психологиялық —

4.Экономикалық зорлық деген-

5.Қорқыту –ол...

5) «Қайта байланыс» жаттығуы

Оқушылар шеңбер құра отырады да, допты әр қайсысы кезекпен кезек ала отырып тренингтің өткізілуіне байланысты өз ойларын білдіреді:

— Тренингте ең бірінші не ұнады?

— Не ұнаған жоқ?

— Өзің жаңадан не білдің?

б) «Алған әсеріңіз қандай?»- смайликтер арқылы анықтау.

в) тренингке қатысушыларға рахмет айта отырып, тренингті аяқтау.

Қорытынды

«Мен зорлық-зомбылыққа қарсымын» тақырыбындағы тренингті былай қорытындылағым келеді.

Немістің ұлы ақыны В. Гете серуенге шығарда қалтасына түрлі гүлдердің тұқымын салып шығып, шалғындардан, орманнан өткенде, тауға шыққанда гүл тұқымдарын сеуіп жүруді жаны сүйген. Оның жүрген жерлері мезгілі келгенде керемет гүлдер өсіп шығатын.

Гете сепкен гүл ме, әлде табиғи жолмен өздері көктеді ме, оны білу міндетті емес. Дегенмен сұлулық әлемі, әсемдік әлемі байырды. Сол сияқты дүниеде зорлық-зомбылық болмаса адам өмірі, адамзат дүниесі сұлу да әсем болар еді

«Зорлық – зомбылықсыз әлемді қалай құруға болады?» ағартушылық бағытындағы топтық тренинг және ақпараттандыру

Өткізілетін сынып: 1 «А», 2 «А», «Б», 3 «А», «Б», 4 «А», 4 «Б»

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 4

Оқушы саны: 6

Оқушы саны: 4

Оқушы саны: 7

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 9

Оқушы саны: 6

Күні:

Мақсаты: Бастауыш сынып оқушыларына зорлық-зомбылық туралы мағлұмат беру, адамның жаны мен тәніне үлкен зардап әкелетін соққы екенін түсіндіру және зорлыққа қарсы біздің елімізде заң бар екенін айту.

Тәрбиелік мәні: Оқушыларға өз жүрген орталарында мейірімді болуға, бұзақылық істерге бармауға, адами бойларындағы қасиеттерді сақтауға, әдепті де, тәртіпті тұлға болып өсуіне тәрбиелеу.

Сабақтың әдісі: түсіндіру, пікіралысу

Топта жұмыс істеу ережесі:

1. Біреуі сөйлейді, басқалары тындайды.
2. Болып жатқанға белсенді қатысу.
3. Әркім өз пікірін білдіруге құқылы.
4. Пайда болған ой, сезімдерінді осы жерде және қазір айт.
5. «Басынан» «Аяғына» дейін жұмыс істеу.

Тренинг құрылымы:

1. *Kipicne*

- **Мақсаты:** Тренингтің мақсаты мен міндеттерін түсіндіру және оқушыларды ынталандыру.
- **Өту барысы:** Тренер балаларды шеңберге отырғызып, тренингтің мақсатын таныстырады. Тақырыптардың маңыздылығын қысқаша түсіндіріп, әр баланың қатысуын мадақтайды.

Негізгі бөлім

1) Амандасу – «таныстыру» жаттығуы.

Нұсқау: әр қатысушы өз есімінің бірінші әрпіне қарай бойындағы жеке қасиетін қосып айту керек. Мысалы: мен Әлия әділ қызбын....
Оқушылар түгел амандасып болғаннан кейін топқа бөлінеді.

2) **Топқа бөліну**

Оқушылар топқа бөліну үшін әр бір оқушы үстелде қойылған смайликтерді алып 4 топқа бөлінеді

3) **«Зорлық-зомбылықсыз және қатігездіксіз балалық шақ»** тақырыбында постермен жұмыс жасау, қорғау.

Бекітемін:
№7 арнайы түзету мектеп – интернат
директоры П.А.Жуматова



«Зорлық – зомбылықсыз әлемді қалай құруға болады?»

Сынып: 1 «А», «Б», 2 «А», «Б», 3 «А», «Б», 4 «А», 4 «Б»,

Педагог – психолог: А.Елдесбаева

2024 – 2025 оқу жылы

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 14.11; 15.11; 18.11; 19.11.2024ж

Тақырыбы: «Зорлық – зомбылықсыз әлемді қалай құруға болады?»
ағартушылық бағытындағы топтық тренинг және ақпараттандыру

Мақсаты: Бастауыш сынып оқушыларына зорлық-зомбылық туралы мағлұмат беру, адамның жаны мен тәніне үлкен зардап әкелетін соққы екенін түсіндіру және зорлыққа қарсы біздің елімізде заң бар екенін айту.

Күтілетін нәтиже: Оқушыларға өз жүрген орталарында мейірімді болуға, бұзақылық істерге бармауға, адами бойларындағы қасиеттерді сақтауға, әдепті де, тәртіпті тұлға болып өсуіне тәрбиелеу.

Қатысушылар: 1 «А», 2 «А», «Б», 3 «А», «Б», 4 «А», 4 «Б»

Жұмыс барысы:

(Психологиялық сағат, тренинг, кездесу, топтық кеңес беру, дөңгелек үстел, семинар т.б.)

Амандасу – «таныстыру» жаттығуы.

«Зорлық-зомбылықсыз және қатігездіксіз балалық шак» түсіндіру

«Аяқталмаған тезистер»

«Қайта байланыс» жаттығуы

Қорытынды: «Мен зорлық-зомбылыққа қарсымын» тақырыбындағы тренингті былай қорытындылағым келеді.

Немістің ұлы ақыны В. Гете серуенге шығарда қалтасына түрлі гүлдердің тұқымын салып шығып, шалғындардан, орманнан өткенде, тауға шыққанда гүл тұқымдарын сеуіп жүруді жаны сүйген. Оның жүрген жерлері мезгілі келгенде керемет гүлдер өсіп шығатын.

Гете сепкен гүл ме, әлде табиғи жолмен өздері көктеді ме, оны білу міндетті емес. Дегенмен сұлулық әлемі, әсемдік әлемі байыды. Сол сияқты дүниеде зорлық-зомбылық болмаса адам өмірі, адамзат дүниесі сұлу да әсем болар еді

Педагог – психолог:



А.Елдесбаева

12 қазан 2024 жылы №7арнайы түзету мектеп-интернаты педагог-психологы А.Елдесбаева "Бейтаныс адамдармен сөйлесу кезіндегі мінез-құлық ережелері" тақырыбында 1-2-3 сынып оқушыларымен психологиялық сынып сағатын өткізді.

Мақсаты: Бейтаныс адамдармен қарым-қатынаста қауіпсіз мінез-құлық ережелерімен таныстыру, балаларда сақтық сезімін дамыту.

Сабақ барысында оқушыларға бейтаныс адамдармен қауіпсіз қарым-қатынас ережелері, қауіпті жағдайларда сантандыратын ережелер, "Жоқ" деп айтуды үйрену, қиын жағдайдан шығудың түрлі жолдары талқыланды. Өте маңызды ереженің бірі қандай жағдай болғанына қарамастан ата-ананыңға, немесе сенімді адамыңызға болған жағдайды айту екені ескертілді. Сабақты қорытындылау барысында оқушылардан бүгін не үйренгені, өздері үшін қандай қорытынды жасағандары туралы пікір алысылды.

https://www.facebook.com/plugins/post.php?href=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fpermalink.php%3Fstory_fbid%3Dpfbid0uVwW4ztYxZiEXYx36qtfS3BUd6ZBfS3nBZZk1JNLLnXt2M42HYpXcP939JKcorH1l%26id%3D100068751501052



- Әр адамның өзін тыңдауға және өзіне қамқор болуына уақыт табуы қажет.

Көңіл күйді жақсартудың маңызды кеңестері

Табиғи әсемдікті қабылдау:

- Табиғаттың әдемі көріністері мен әлемнің сұлулығын байқау ішкі тыныштық әкеледі.
2. Қарапайым нәрселерден қуаныш табу:
 - Кішкентай жетістіктер мен күнделікті өмірдегі қарапайым сәттерді бағалау көңіл күйді жақсартады.
 3. Қолдау алу және ортақ уақыт өткізу:
 - Жақын адамдармен өткізілген уақыт, өзара әңгіме мен көмек көңіл-күйдің жақсаруына ықпал етеді.
 4. *Өз күшіңе деген сенімсіздікпен қалай күресуге болады? Кез келген іске төмендегідей көңілмен кірісейік: иығыңды тіктеп, жарқын көңілмен, іштей табысқа жетуге талаптанып:*
 5. *Жігер деген – Мен.*
 6. *Күш деген – Мен.*
 7. *Махаббат деген – Мен.*
 8. *Кешірім деген – Мен.*
 9. *Құдырет деген – Мен.*
 10. *Жасөспірім деген – Мен.*
 11. *Жастық деген – Мен.*
 12. *Даналық деген – Мен.*
 13. *Денсаулық деген – Мен.*
 14. *Жарқындық деген – Мен.*
 15. *Бар ғажайып деген – Мен.*
 16. *Бәрі маған байланысты.*
 17. *Бәрі менің қолымда !!! – деп өзіңді сендіріңіз.*

Қорытынды

- Көңіл күйді басқару – бұл өмір сапасын арттырудың маңызды аспектісі.
- Көңіл-күйіміздің жақсаруына ықпал ету үшін әр күн сайын оған көңіл бөліп, дұрыс әдеттер қалыптастыруымыз керек.
- Көңіл-күйімізді жақсартқан сайын, өміріміз де жақсарады, өйткені біздің әлеміміз – біздің ойларымыздың көрінісі.

Сұрақтар мен жауаптар

- Көңіл-күйді жақсартудың қандай әдістері сіз үшін тиімді болды?
- Өз тәжірибеңізде көңіл күйіңізді жақсартқан кездеріңізді айта аласыз ба?

Рақмет! Әрқашан өзіңізге назар аударыңыз!

- Көңіл күйіңізді жақсарту – сіздің қолыңызда!

1. Физикалық белсенділік
 - Спортпен айналысу, жаттығулар жасау серотонин және эндорфин деңгейін арттырады.
 - Жүгіру, йога, би көңіл күйді жақсартады.
2. Дұрыс тамақтану
 - Дене мен ми үшін пайдалы тағамдар (омега-3 май қышқылдары, жемістер, көкөністер) көңіл күйді реттеуге көмектеседі.

Көңіл-күйді жақсартудың жолдары (жалғасы)

3. Табиғатта уақыт өткізу

Табиғатпен байланыс – психологиялық денсаулық үшін өте пайдалы.

Саяхат, таза ауада серуендеу көңіл күйді көтереді.

Медитация және тыныс алу жаттығулары

Стресссті жеңуге, тыныштыққа қол жеткізуге көмектеседі.

Дұрыс тыныс алу ағзадағы шиеленісті босатып, миға тыныштық береді.

Позитивті ойлар мен өзін-өзі қолдау

1. Позитивті ойлау:

- «Мен ғажайыппын», «Мен өз мақсаттарыма жетемін» деген ойлар көңіл күйге жағымды әсер етеді.
- Позитивті ойлар миды тыныштандырады және ауыртпалықтан арылтады.

2. Өзін-өзі қолдау:

- Өз-өзіңізге қолдау көрсету, қателіктерді кешіру маңызды.
- Жеке жетістіктеріңізді мақтап, оларды еске түсіру өзін-өзі бағалауды арттырады.
- *«Дыбыстық гимнастика» Нұсқау: Психологтың нұсқауы бойынша берілген әріптерді хормен қайталау. Психолог айтылған әріптердің адам ағзасы үшін маңыздылығын түсіндіреді.*

3. А – дыбысы, барлық ағзаның жұмысын жақсартады

4. Е – дыбысы, қалқанша безінің жұмысын күшейтеді

5. И – ми, көз, құлақ, мұрынның жұмысын жақсартады

6. О – жүрек және өкпенің жұмысын белсендіреді

7. Х – барлық ағзамыздың тазаруына көмектеседі

8. Ха – ха – көңіл күйді көтереді.

Қиын сәттерде көңіл күйді жақсартудың тәсілдері

1. Өзіл мен күлу:

- Көңілді фильмдер көру, әзіл-қалжың тыңдау стресссті төмендетеді.

2. Жақсы музыка тыңдау:

- Әуен адамның эмоционалды жағдайына тікелей әсер етеді. Музыка тыңдағанда көңіл күй жақсарады.

3. Өзіне уақыт бөлу:

"Өз көңіл күйіңе ықпал ет, оны жақсарт» ағартушылық
бағытындағы топтық тренинг және ақпараттандыру

Өткізілетін сынып: 5-9 «А», «Б», «В»

Оқушы саны: 5а - 10

Оқушы саны: 5б -6

Оқушы саны: 6а- 7

Оқушы саны: 6б-5

Оқушы саны: 6в -8

Оқушы саны: 7а-7

Оқушы саны: 7б-4

Оқушы саны: 8а-8

Оқушы саны: 8б-5

Оқушы саны: 9а -9

Оқушы саны: 9б- 8

Оқушы саны: 9в -7

- Тақырыбы: Өз көңіл күйіңе ықпал ет, оны жақсарт
- Мақсаты: Көңіл-күйіміздің адамның өміріне әсерін түсініп, оны жақсартудың жолдарын қарастыру.
- Көңіл күй – адамның эмоциялық жағдайы, психологиялық ахуалы.
- Ол біздің күнделікті өмірімізге әсер етеді, қарым-қатынасымызды, жұмыс өнімділігін және денсаулықты анықтайды.

Көңіл күйді жақсарту: Өзімізді жақсы сезіну үшін көңіл-күйімізді бақылап, оны жақсарту маңызды.

Көңіл-күйдің әсері :

Денсаулық: Жақсы көңіл-күй иммунитетті күшейтеді, стресс деңгейін төмендетеді.

Қарым-қатынастар: Позитивті көңіл-күй адамдармен қарым-қатынасты жақсартады.

- Жұмыс нәтижелігі: Жақсы көңіл-күй адамдардың шығармашылық пен өнімділігін арттырады.
- Өмір сапасы: Көңіл-күй жоғары болғанда, адам өзін бақытты сезінеді және өміргедеген қызығушылығы артады
- *«Сағат тілі» жаттығуы*

Нұсқау: қатысушыларға сағаттың суреті бинеленген қағаздар таратылып беріледі. Қатысушылар психологтың нұсқауымен уақыт аралықтарына өздері қалаған қатысушылардың есімдерін жазады. Есімдер жазылып болған соң, психологтың бұйыруымен әрбір қатысушы өз таңдаулары бойынша адамдарды іздейді: Мысалы: 15-16 аралығы – күлімдеу

17-18 аралығы - комплимент айту

19-20 аралығы – басынан сипау

21- 22 аралығы – қол алып амандасу

23-00 аралығы – мимика арқылы сыйлық сыйлау

- Көңіл күйді жақсартудың жолдары

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 19.11; 20.11; 21.11; 22.11; 25.11; 26.11, 27.11.

Тақырыбы: "Өз көңіл күйіңе ықпал ет, оны жақсарт"

Мақсаты:

- Көңіл-күйіміздің адамның өміріне әсерін түсініп, оны жақсартудың жолдарын қарастыру.
- Көңіл күй – адамның эмоциялық жағдайы, психологиялық ахуалы.

Ол біздің күнделікті өмірімізге әсер етеді, қарым-қатынасымызды, жұмыс өнімділігін және денсаулықты анықтайды

Қатысушылар: 5«А», «Б», 6 «А», «Б», «В», 7 «А», «Б», 8«А», «Б», 9«А», «Б», «В»

- Күтілетін нәтиже. Жақсы көңіл-күй адамдардың шығармашылық пен өнімділігін арттырады.
- **Өмір сапасы:** Көңіл-күй жоғары болғанда, адам өзін бақытты сезінеді және өміргедеген қызығушылығы артады

Жұмыс барысы:

(Психологиялық сағат, тренинг, кездесу, топтық кеңес беру, дөңгелек үстел, семинар т.б.)

1. «Сағат тілі» жаттығуы

2. Көңіл күйді жақсартудың жолдары:

- Физикалық белсенділік
- Дұрыс тамақтану
Табиғатта уақыт өткізу
Медитация және тыныс алу жаттығулары
Позитивті ойлар мен өзін-өзі қолдау
Өзін-өзі қолдау
Позитивті ойлау

3. «Дыбыстық гимнастика»

4. Қиын сәттерде көңіл күйді жақсартудың тәсілдері

5. Көңіл күйді жақсартудың маңызды кеңестері

Ұсыныс: Кішкентай жетістіктер мен күнделікті өмірдегі қарапайым сәттерді бағалау арқылы көңіл күйді жақсартуға үйрену.

Жақын адамдармен өткізілген уақыт, өзара әңгіме мен көмек көңіл-күйдің жақсаруына ықпал етеді.

Қорытынды:

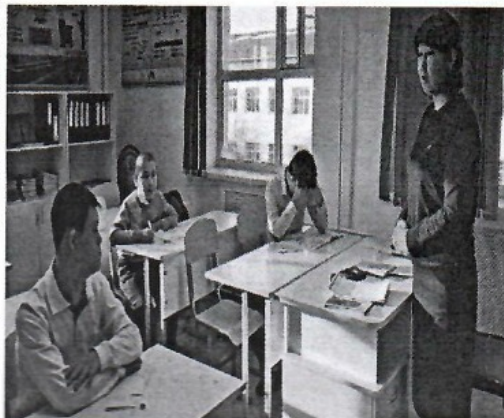
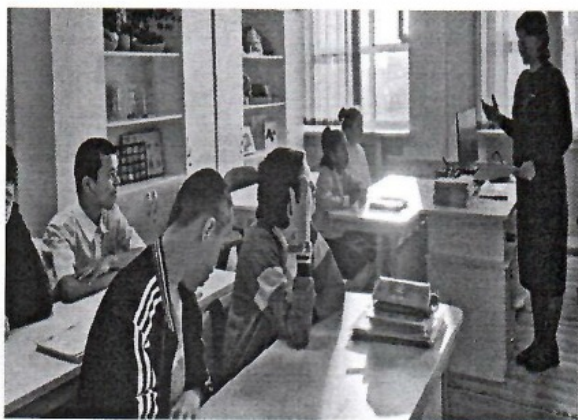
- Көңіл күйді басқару – бұл өмір сапасын арттырудың маңызды аспектісі. Көңіл-күйімізді жақсартқан сайын, өміріміз де жақсарады, өйткені біздің әлеміміз – біздің ойларымыздың көрінісі.

Педагог – психолог



А.Елдесбаева

Фотосуреттер:







Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 14.01.25, 15.01.25, 16.01.25, 17.01.25, 20.01.2025

Тақырыбы: «Буллинг және кибербуллинг деген не?»

Мақсаты:

- Оқушыларға буллинг және кибербуллинг ұғымдарын түсіндіру
- Буллинг пен кибербуллингтің салдарын көрсету
- Оқушылардың бір – біріне деген қарым – қатынасын жақсарту, өз құқықтары мен жауапкершіліктерін түсіндіріп, қорғану дағдыларын дамыту
- Оқушыларды жан – жақты ойлауға, бірігіп жұмыс істеуге үйрету

Мінедеті:

- Оқушыларға буллинг және кибербуллингтің не екенін түсіндіру
- Буллинг пен кибербуллингтің мысалдарын келтіру
- Әртүрлі жағдайларды талқылап, дұрыс шешім қабылдауға бағыттау
- Оқушылардың психоэмоционалды жағдайларын бақылап, қолау көрсету

Сынып: 0, 1 «А», 2 «А», 3 «А», «Б», 4 «А»

Жұмыс барысы:

Буллинг және кибербуллинг – бұл агрессия, қорқытушылық немесе зорлық – зомбылықтың әртүрлі түрлері

1. **Буллинг** – бұл мектептерде, жұмыста немесе қоғамда тұлға немесе қоғамда тұлға немесе топтың әлсіз адамды жүйелі түрде қорқытуы, кемсітуі немесе физикалық. Эмоционалды қысым көрсетуі
2. **Кибербуллинг** – бұл интернет пен әлеуметтік желілерде жасалған қорқытушылық, малаушылық немесе кемсітушілік әрекеттері. Мұнда адамдарды онлайн кеңістікте тілмен немесе бейнемазмұнмен қорлау, қорқыту, жала жабу сияқты әрекеттер орын алады.

Қорытынды:

Буллинг және кибербуллинг – бұл агрессиялық әрекеттердің екі түрі, олар адамдардың психологиялық және әлеуметтік жағдайына теріс әсер етеді. Бұл мәселе қоғамда ерекше маңызды болып табылады, себебі оны алдын алу мен шешу балалар мен жасөспірімдер үшін өте маңызды.

Ұсыныстар:

1. Оқушыларға, мұғалімдерге және ата – аналарға буллинг пен кибербуллингтің мәнін түсіндіру үшін арнайы тренингтер өткізу
2. Қоғамдық ұйымдар мен білім беру мекемелері арасындағы ынтымақтастықты арттырып, ақпараттық науқандарды ұйымластыру арқылы балалар мен жасөспірімдердің қауіпсіз ортада тәрбиеленуін қамтамасыз ету.
3. Заңды шаралар мен мектептің ішкі тәртіп ережелерін күйшейту, сондай – ақ, буллинг жағдайларын дер кезінде анықтап, оларды шешу механизмдерін жетілдіру.

Педагог – психолог



А.Елдесбаева

«Буллинг және кибербуллинг» ағартушылық бағытындағы топтық тренинг және ақпараттандыру

Өткізілетін сынып:

Оқушы саны: 1 «А» - 5, «Б»-4

Оқушы саны: 2 «А» - 6, «Б» -3

Оқушы саны: 3 «А» - 7, «Б»-5

Оқушы саны: 4 «А» - 9, «Б»-6

Күні: 14.01.25, 15.01.25, 16.01.25, 17.01.25, 20.01.2025

Мақсаты:

- Оқушыларға буллинг және кибербуллинг ұғымдарын түсіндіру
- Буллинг пен кибербуллингтің салдарын көрсету
- Оқушылардың бір – біріне деген қарым – қатынасын жақсарту, өз құқықтары мен жауапкершіліктерін түсіндіріп, қорғану дағдыларын дамыту
- Оқушыларды жан – жақты ойлауға, бірігіп жұмыс істеуге үйрету

Міндеті:

- Оқушыларға буллинг және кибербуллингтің не екенін түсіндіру
- Буллинг пен кибербуллингтің мысалдарын келтіру
- Әртүрлі жағдайларды талқылап, дұрыс шешім қабылдауға бағыттау
- Оқушылардың психоэмоционалды жағдайларын бақылап, қолау көрсету

Жүргізілетін жаттығулар мен ойындар:

«Буллинг деген не?» ойыны

Оқушыларға бірнеше қысқа оқиғалар оқылаы, олар осы оқиғалардың буллингке жатады ма, жоқ па екенін анықтауы керек.

Нәтижесі: Ойын оқушыларға буллингтің негізгі белгілерін түсінуге көмектеседі.

«Менің қорғану стратегиям» жаттығуы

Оқушылар жұптасып, бір – біріне буллинг немесе кибербуллинг жағдайында не істерін сұрайды. Әр оқушы өз ойларын айтып, мүмкін болатын шешімдер мен қорғану стратегияларын талқылайды.

«Менің досым менің қорғаушым» рөлдік ойын

Оқушылар топтарға бөлініп, әрқайсысы бір – бірінің ролін ойнап, буллинг пен кибербуллингке қарсы әрекеттерді көрсетеді. Мысалы, бір оқушы буллинг құрбаны, екінші оқушы оны қорғаушы болады. Бұл жаттығу оқушыларды бір – біріне көмек көрсетуге ынталандырады.

«Жақсы сөз – жарым ырыс» ойын тапсырмасы

Бұл ойын оқушыларға позитивті қарым – қатынас, жақсы сөздер мен іс – әрекеттер арқылы жағымды орта қалыптастыруды үйретеді. Оқушыларға бір – біріне жақсы сөздер айтып, жағымды пікірлермен бөліседі.

Қорытынды:

Сабақ соңында оқушылар буллинг пен кибербуллинг туралы алған білімдерін қорытындылайды. Әр оқушы өз тәжірибесімен бөлісіп, болашақта буллингке қарсы қалай әрекет ететіндерін айтады.









Бекітемін:

**№7 арнайы мектеп – интернат
директоры П.А.Жуматова**



«Буллинг және кибербуллинг деген не?»

Сынып: 5 «А», «Б» 6 «А», «Б», «В», 7 «А», «Б»,

8 «А», «Б», 9 «А», «Б», «В»

Педагог – психолог: А.Елдесбаева

2024 – 2025 оқу жылы

«Буллинг және кибербуллинг» ағартушылық бағытындағы топтық тренинг және ақпараттандыру

- Өткізілетін сынып: 5 – 9 «А», «Б»**
Оқушы саны: 5 «А»-9, «Б» - 6
Оқушы саны: 6 «А» - 7, «В»-8, «Б»-5
Оқушы саны: 7 «А» - 7, «Б»-4
Оқушы саны: 8 «А» - 8,
Оқушы саны: 8 «Б» - 5
Оқушы саны: 9 «А» - 9
Оқушы саны: 9 «Б» - 8, «В»-7

Күні: 21.01.25, 22.01.25, 23.01.25, 24.01.25, 27.01.25, 28.01.2025

Мақсаты:

- Оқушыларға буллинг және кибербуллинг ұғымдарын түсіндіру
- Буллингтің себептері мен оның психологиялық әсерлерін талқылау
- Кибербуллингтің қаупі мен оны болдырмау жолдарын түсіндіру
- Оқушыларға буллинг пен кибербуллингке қарсы әрекет ету дағдыларын дамыту

Жүргізілетін жаттығулар мен ойындар

1. «Ситуациялық талдау»

Оқушыларға нақты өмірден алынған буллинг немесе кибербуллинг жағдайлары беріледі. Олар топтарға бөлініп, әртүрлі жағдайларды талқылайды және оны шешудің жолдарын ұсынады. Бұл жаттығу оқушыларға нақты жағдайларда дұрыс әрекет етуге мүмкіндік береді.

2. «Жақсы мен жаман сөздер»

Тақтаға жақсы және жаман сөздер жазылған қағаздар жабыстырылады. Оқушылар кезектесіп, сөздер айтып, олардың адамға әсерін талқылайды. Бұл жаттығу оқушыларды қарым – қатынас мәдениетіне тәрбиелейді.

3. «Кибербуллингке қарсы симуляция»

Оқушыларға телефон немесе компьютер арқылы кибербуллинг жағдайын жасайды (құқықсыз хабарламалар, әлеуметтік желідегі жаман пікірлер және т.б.) оқушылар бұл жағдайларға қалай әрекет ету керектігін талқылап, олардың алдын алу жолдарын үйренеді.

4. «Рөлдік ойындар»

Буллинг немесе кибербуллингтің түрлі сценарийлерін ойнап көрсету. Оқушылар рөлдерге бөлініп, бірі буллингті жүзеге асыратын адам, ал

екіншісі зардап шегуші болады. Бұл әдіс қарым – қатынасқа, проблеманы шешуге және қолдау көрсетуге үйретеді.

Қорытынды:

- Сабақ барысында оқушылар буллинг және кибербуллингтің қандай зиянды әсерлері болуы мүмкіндігін түсінеді
- Олар осы мәселеге қатысты дұрыс шешім қабылдау дағдыларын меңгереді
- Оқушылар осындай әрекеттерге жол бермеу үшін әлеуметтік желілерде және жеке қарым – қатынастарда адал әрі жауапты болуға үйренеді.

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 21.01.25, 22.01.25, 23.01.25, 24.01.25, 27.01.25, 28.01.2025

Тақырыбы: «Буллинг және кибербуллинг деген не?»

Мақсаты:

- Оқушыларға буллинг және кибербуллинг ұғымдарын түсіндіру
- Буллинктің себептері мен оның психологиялық әсерлерін талқылау
- Кибербуллинктің қаупі мен оны болдырмау жолдарын түсіндіру
- Оқушыларға буллинг пен кибербуллингке қарсы әрекет ету дағдыларын дамыту

Сынып: 5 «А», 6 «А», 7 «А», 8 «А», «Б», 9 «А», «Б»

Жұмыс барысы:

Буллинг және кибербуллинг – бұл агрессиялық әрекеттердің екі түрі, олар адамдардың психологиялық және әлеуметтік жағдайына теріс әсер етеді.

1. **Буллинг** – бұл мектептерде, жұмыста немесе қоғамда тұлға немесе қоғамда тұлға немесе топтың әлсіз адамды жүйелі түрде қорқытуы, кемсітуі немесе физикалық. Эмоционалдық қысым көрсетуі
2. **Кибербуллинг** – бұл интернет пен әлеуметтік желілерде жасалған қорқытушылық, малаушылық немесе кемсітушілік әрекеттері. Мұнда адамдарды онлайн кеңістікте тілмен немесе бейнемазмұнмен қорлау, қорқыту, жала жабу сияқты әрекеттер орын алады.

Ұсыныстар:

1. Тәрбиелік жұмыстар:

Оқушыларға буллинг пен кибербуллинктің зиянды әсерлері туралы түсінік беру үшін мектептерде арнайы тәрбие сағаттарын өткізу

2. Ақпараттық жеткізу

Оқушыларды буллинг пен кибербуллинктің белгілерін танып, өз құқықтарын қорғауға үйрететін ақпараттық жадынамалар ұйымдастыру

3. Киберқұқықтарды түсіндіру

Интернет қауіпсіздігі мен этикалық нормалар туралы арнайы сабақтар өткізу, оқушыларды интернетте мәдениетті түрде қарым – қатынас жасауға үйрету

4. Қатаң шаралар

Буллинг пен кибербуллинг жағдайлары орын алған кезде мектеп ішінде тиісті заңды және тәртіптік шаралар қолдану

Осы шаралар арқылы оқушыларды әділеттілік, достық және құрмет принциптеріне тәрбиелеуге болады, бұл олардың әлеуметтік ортада қауіпсіз және денсаулығына зиян келтірмейтін өмір сүруіне мүмкіндік береді.

Педагог – психолог

А.Елдесбаева

Осы шаралар арқылы оқушыларды әділеттілік, достық және құрмет принциптеріне тәрбиелеуге болады, бұл олардың әлеуметтік ортада қауіпсіз және денсаулығына зиян келтірмейтін өмір сүруіне мүмкіндік береді.

Педагог – психолог



А.Елдесбаева

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 21.01.25, 22.01.25, 23.01.25, 24.01.25, 27.01.25, 28.01.2025

Тақырыбы: «Буллинг және кибербуллинг деген не?»

Мақсаты:

- Оқушыларға буллинг және кибербуллинг ұғымдарын түсіндіру
- Буллингтің себептері мен оның психологиялық әсерлерін талқылау
- Кибербуллингтің қаупі мен оны болдырмау жолдарын түсіндіру
- Оқушыларға буллинг пен кибербуллингке қарсы әрекет ету дағдыларын дамыту

Сынып: 5 «А», 6 «А», 7 «А», 8 «А», «Б», 9 «А», «Б»

Жұмыс барысы:

Буллинг және кибербуллинг – бұл агрессиялық әрекеттердің екі түрі, олар адамдардың психологиялық және әлеуметтік жағдайына теріс әсер етеді.

1. **Буллинг** – бұл мектептерде, жұмыста немесе қоғамда тұлға немесе қоғамда тұлға немесе топтың әлсіз адамды жүйелі түрде қорқытуы, кемсітуі немесе физикалық. Эмоционалдық қысым көрсетуі
2. **Кибербуллинг** – бұл интернет пен әлеуметтік желілерде жасалған қорқытушылық, малаушылық немесе кемсітушілік әрекеттері. Мұнда адамдарды онлайн кеңістікте тілмен немесе бейнемазмұнмен қорлау, қорқыту, жала жабу сияқты әрекеттер орын алады.

Ұсыныстар:

1. Тәрбиелік жұмыстар:

Оқушыларға буллинг пен кибербуллингтің зиянды әсерлері туралы түсінік беру үшін мектептерде арнайы тәрбие сағаттарын өткізу

2. Ақпараттық жеткізу

Оқушыларды буллинг пен кибербуллингтің белгілерін танып, өз құқықтарын қорғауға үйрететін ақпараттық жадынамалар ұйымдастыру

3. Киберқұқықтарды түсіндіру

Интернет қауіпсіздігі мен этикалық нормалар туралы арнайы сабақтар өткізу, оқушыларды интернетте мәдениетті түрде қарым – қатынас жасауға үйрету

4. Қатаң шаралар

Буллинг пен кибербуллинг жағдайлары орын алған кезде мектеп ішінде тиісті заңды және тәртіптік шаралар қолдану





Директоры: ПА Жуматова
«29» тамыз 2024 жыл

Педагог-психологтың әрбір сынып жиынтығымен жұмыс жүргізуі үшін сынып сағаттары жоспарлау кестесі

| № | Сыныптар | I тоқсан Қазан | II тоқсан Қараша | III тоқсан Қаңтар | IV тоқсан Мамыр |
|---|--------------------------|----------------------------|--|---|---------------------------------|
| 1 | 1 «А», «Б» сыныптар | Өмірлік дағдыларды нығайту | «Зорлық-зомбылықсыз әлемді қалай құруға болады?» | Буллинг және кибербуллинг деген не? | Интернет ойындарының зардаптары |
| 2 | 2 «А», «Б» сыныптар | Өмірлік дағдыларды нығайту | «Зорлық-зомбылықсыз әлемді қалай құруға болады?» | Буллинг және кибербуллинг деген не? | Интернет ойындарының зардаптары |
| 3 | 3 «А», «Б» сыныптар | Өмірлік дағдыларды нығайту | «Зорлық-зомбылықсыз әлемді қалай құруға болады?» | Буллинг және кибербуллинг деген не? | Интернет ойындарының зардаптары |
| 4 | 4 «А», «Б» сыныптар | Өмірлік дағдыларды нығайту | «Зорлық-зомбылықсыз әлемді қалай құруға болады?» | Буллинг және кибербуллинг деген не? | Интернет ойындарының зардаптары |
| 5 | 5 «А», «Б» сыныптар | Өмірлік дағдыларды нығайту | «Өз көңіл күйіне ықпал ет, оны жақсарт» | «Буллинг, кибербуллинг туралы сөйлесейік» | Лудомания дегеніміз не? |
| 6 | 6 «А», «Б», «В» сыныптар | Өмірлік дағдыларды нығайту | «Өз көңіл күйіне ықпал ет, оны жақсарт» | «Буллинг, кибербуллинг туралы сөйлесейік» | Лудомания дегеніміз не? |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------|--------------------|------------|--------------------------------|---------------|--|------------------|-----------|
| 7 | 7 «А», «Б» сыныптар | Өмірлік нығайту | дағдыларды | «Өз көңіл ықпал жақсарт» | күйіне оны | «Буллинг, кибербуллинг туралы сөйлесейік» | Лудомания не? | дегеніміз |
| 8 | 8 «А», «Б» сыныптар | Өмірлік нығайту | дағдыларды | «Өз көңіл ықпал жақсарт» | күйіне оны | «Буллинг, кибербуллинг туралы сөйлесейік» | Лудомания не? | дегеніміз |
| 9 | 9 «А» сынып | Өмірлік нығайту | дағдыларды | «Өз көңіл ықпал жақсарт» | күйіне оны | «Буллинг, кибербуллинг туралы сөйлесейік» | Лудомания не? | дегеніміз |
| 10 | 9 «Б» сынып | Өмірлік нығайту | дағдыларды | «Өз көңіл ықпал жақсарт» | күйіне оны | «Буллинг, кибербуллинг туралы сөйлесейік» | Лудомания не? | дегеніміз |
| 11 | 9 «В» сынып | Өмірлік нығайту | дағдыларды | «Өз көңіл ықпал жақсарт» | күйіне оны | «Буллинг, кибербуллинг туралы сөйлесейік» | Лудомания не? | дегеніміз |

Педагог-психолог: А.Ж.Елдесбаева

5. *Жаттығу: "Жеке гигиена – денсаулық кепілі" (10 минут)*

- **Мақсаты:** Балаларға жеке гигиенаны сақтау қажеттілігі мен денсаулықты қорғау туралы түсінік беру.
- **Өту барысы:** Балаларға жеке гигиена, іш киімнің тазалығы және денсаулықты сақтау ережелері туралы ақпарат беріледі. Әр бала гигиена ережелерін қалай дұрыс сақтау керектігін айтып береді.
- **Қорытынды:** Балалар дене тазалығы мен жеке гигиенаны сақтаудың маңызын түсінеді.

6. *Жаттығу: "Менің өмірімнің жауапкершілігі" (15 минут)*

- **Мақсаты:** Балаларға ерте жүктілік, жауапкершілік және денсаулықты қорғау туралы түсінік беру.
- **Өту барысы:** Мұғалім балалармен ерте жүктілік және жауапкершілік туралы сөйлеседі. Қыз балаларға денсаулықтарын қалай қорғау керектігі, дұрыс шешім қабылдаудың маңыздылығы түсіндіріледі.
- **Қорытынды:** Балалар өз денсаулығын сақтау және жауапкершілікті түсінудің маңызын меңгереді.

7. *Ойын: "Сенімділік көпірі" (10 минут)*

- **Мақсаты:** Балалардың өзара сенімділік пен қолдауды дамыту.
- **Өту барысы:** Балалар жұптарға бөлініп, бір бала көзі байлаулы болады, ал екінші бала оған бөлмедегі "кедергілерден" өтуге көмектеседі. Жұптар кезекпен рөлдерді ауыстырып, бір-біріне қолдау көрсетеді.
- **Қорытынды:** Балалар бір-біріне сенуді және қиын жағдайларда қолдау көрсетуді үйренеді.

8. *Қорытынды және рефлексия (10 минут)*

- **Мақсаты:** Тренингтің қорытындысын шығарып, оқушылардың алған әсерлерін талқылау.
- **Өту барысы:** Балалар шеңбер жасап отырып, әрқайсысы тренингтен не үйренгенін айтып, алған әсерімен бөліседі. Тренер балалардың сұрақтарына жауап беріп, тренингтің маңызды сәттерін қайталап түсіндіреді.
- **Қорытынды:** Балалар алған білімдері мен дағдыларын күнделікті өмірде қалай қолдануға болатынын түсінеді.

Қорытынды:

Бұл психологиялық тренинг оқушылардың өмірлік дағдыларын нығайтып, қауіпсіздік, жеке гигиена, қарым-қатынас және интернетте қауіпсіздік сақтау дағдыларын дамытады. Тренинг оқушылардың өзін-өзі қорғау және өмірдегі қиын жағдайларда дұрыс шешім қабылдау қабілеттерін жетілдіруге бағытталған. Оқушыларына өмірлік дағдыларды нығайту және түрлі қауіпті құбылыстардың алдын алу бойынша психологиялық ағартушылық жұмыстар олардың қауіпсіздігін арттырып, жеке гигиена мен денсаулықты сақтауға көмектеседі. Бұл тренингтер, ойын-жаттығулар және кеңестер балаларға дұрыс шешім қабылдау дағдыларын қалыптастырып, өзін-өзі қорғауға үйретеді.

- Балаларға аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг туралы түсінік беру.
- Балаларға дұрыс қарым-қатынас және интернетте қауіпсіздікті сақтау ережелерін үйрету.
- Оқушыларды жеке шекараларды қорғауға және гигиенаны сақтауға бағыттау.
- Оқушылардың өзара қолдау көрсету және сенімді қарым-қатынас орнату қабілеттерін дамыту.

Тренинг құрылымы:

1. Кіріспе (5-7 минут)

- **Мақсаты:** Тренингтің мақсаттарын түсіндіру және қатысушылардың назарын аудару.
- **Өту барысы:** Тренер балаларды шеңберге жинап, тренингтің тақырыбын таныстырады. Тренингтің өзекті мәселелерін қысқаша айтып, әр бала тренингке қатысуға дайын ба, өз ойын білдіруін сұрайды.
- **Тапсырма:** Әр бала өзін таныстырып, өзінің өмірінде қандай дағдыларды дамытқысы келетінін айтуы керек.

2. Жаттығу: "Менің эмоцияларым" (10 минут)

- **Мақсаты:** Балаларға эмоцияларды дұрыс тану және басқаруды үйрету.
- **Өту барысы:** Балаларға түрлі эмоцияларды (қуаныш, қорқыныш, реніш) бейнелейтін карточкалар беріледі. Әр бала карточкадағы эмоцияны қимылмен немесе бет әлпетімен көрсетеді, ал қалғандары бұл қандай эмоция екенін табады.
- **Қорытынды:** Балалар өз эмоцияларын басқаруды үйренеді және олардың өзгелердің сезімін түсінуге дағдыланады.

3. Топтық жаттығу: "Қауіпсіздік шеңбері" (10 минут)

- **Мақсаты:** Балаларға жеке шекара ұғымын түсіндіру және өзін қорғау дағдыларын үйрету.
- **Өту барысы:** Балалар шеңбер құрып, өзара әрекеттеседі. Тренер балаларға өз шекараларын қорғау туралы түсінік береді. Балаларға «жоқ» деп айту және қажетсіз қол тигізуге жол бермеу жаттығулары ұсынылады. Әр бала өз жеке шекаралары мен денесіне басқаның рұқсатсыз қол тигізуіне жол бермейтінін айтуға жаттығады.
- **Қорытынды:** Балалар жеке шекараларын қорғауды үйренеді және өзінің жеке кеңістігін бағалайды.

4. Ойын: "Интернеттегі қауіпсіздік" (15 минут)

- **Мақсаты:** Балаларға кибербуллинг туралы түсінік беру және интернетте қауіпсіз болуды үйрету.
- **Өту барысы:** Балаларға интернеттегі түрлі жағдайлар туралы сценарийлер беріледі (мысалы, белгісіз біреуден хат келсе, не істеу керек, әлеуметтік желіде жеке ақпаратты қалай сақтау керек). Әр бала өз сценарийі бойынша қандай әрекет ететінін айтып береді. Тренер дұрыс шешімдерді талқылайды.
- **Қорытынды:** Балалар интернеттегі қауіпсіздік ережелерін үйреніп, кибербуллингтің алдын алу жолдарын түсінеді.



- **Өту барысы:** Мұғалім балаларға денсаулықты қорғау жолдары мен жыныстық қатынас туралы түсінікті ақпарат береді. Балаларға дұрыс шешім қабылдау және жауапкершілікті сезіну туралы түсініктер беріледі.
- **Нәтиже:** Балалар денсаулығын қорғаудың маңызын түсінеді және ерте жүктіліктің алдын алады.

6. Лудоманияның (құмар ойындарға тәуелділіктің) алдын алу

Лудомания құмар ойындарға тәуелділік болып табылады. Балаларды ойындарға тәуелділіктен сақтандыру мақсатында ақпарат беру маңызды.

Ойын-жаттығу: "Дұрыс шешім"

- **Мақсаты:** Балаларға ойындарға тәуелділік пен уақытты дұрыс бөлу туралы түсінік беру.
- **Өту барысы:** Балаларға күнделікті іс-әрекеттердің тізімі беріледі (оқу, спорт, ойын). Әр бала өз уақытын қалай дұрыс бөлу керектігін жоспарлап, ойындарға тәуелді болмау жолдарын айтады.
- **Нәтиже:** Балалар уақытты дұрыс басқаруға және құмар ойындардан алшақ болуға үйренеді.

7. Іш киім тазалығы және жеке гигиена

Іш киім тазалығы денсаулық үшін өте маңызды. Балаларды жеке гигиенаға үйрету олардың денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Кеңес: "Жеке гигиена – денсаулық кепілі"

- **Мақсаты:** Балаларға іш киімнің тазалығы мен жеке гигиена ережелерін түсіндіру.
- **Өту барысы:** Мұғалім балаларға іш киімді күнделікті ауыстырып отыру, денені таза ұстау және жеке гигиенаны сақтау туралы мәлімет береді.
- **Нәтиже:** Балалар жеке гигиенаны сақтау маңызын түсінеді және денсаулығын қорғауға дағдыланады.

8. Денеге өзге адамның қолын тигізбеу

Денеге өзге адамның қолын тигізбеу — бұл балалардың жеке қауіпсіздігін сақтау үшін маңызды.

Тренинг: "Менің денем – менің кеңістігім"

- **Мақсаты:** Балаларды жеке шекараларын қорғауға үйрету, денеге басқа адамның рұқсатсыз қол тигізуіне жол бермеу.
- **Өту барысы:** Балаларға жеке шекара ұғымы түсіндіріледі. Олар «Жоқ» деп айтуды және қажетсіз қол тигізуден қорғануды үйренеді.
- **Нәтиже:** Балалар өздерінің жеке кеңістігін қорғауға және дене қауіпсіздігін сақтауға үйренеді.

Психологиялық тренинг: "Өмірлік дағдыларды нығайту"

Мақсаты:

Оқушыларға аутодеструктивті мінез-құлықтың, зорлық-зомбылықтың, буллингтің, кибербуллингтің, ерте жүктіліктің, лудоманияның, жеке гигиенаның және денеге өзге адамның қол тигізу мәселелерінің алдын алуды үйрету. Оқушыларды өздерін және қоршаған ортасын қорғауға, жеке шекараларын сақтауға және дұрыс шешім қабылдауға бағыттау.

Міндеттері:

қимылмен немесе сөзбен жеткізуге тырысады. Қалған балалар эмоцияның қандай екенін табады.

- **Нәтиже:** Балалардың эмоционалдық интеллекты дамиды, өз эмоцияларын басқаруға үйренеді.

2. Зорлық-зомбылықтың алдын алу

Зорлық-зомбылықтың алдын алу балаларға физикалық және психологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз етуге бағытталған.

Ойын-жаттығу: "Қауіпсіздік шеңбері"

- **Мақсаты:** Балаларға қауіпсіздік шекараларын түсіндіру және өз шекараларын қорғауды үйрету.
- **Өту барысы:** Балалар шеңбер жасап, бір-бірімен сөйлеседі. Ойын барысында бір балаға басқалардың рұқсатсыз оның жеке кеңістігіне қол сұғуға болмайтынын түсіндіріледі. Балалар «жоқ» деп айтуға үйреніп, өз шекараларын сақтай білуге жаттығады.
- **Нәтиже:** Балалар жеке шекараларын қорғауға және өздеріне сенімді болуға үйренеді.

3. Буллингтің алдын алу

Буллингтің алдын алу арқылы балаларды бір-біріне құрмет көрсетуді және түсіністік танытуды үйрету маңызды.

Тренинг: "Досыммен тіл табысамын"

- **Мақсаты:** Балаларды дұрыс қарым-қатынас жасауға, бір-бірін құрметтеуге және бір-біріне көмектесуге үйрету.
- **Өту барысы:** Оқушылар жұптарға бөлініп, олар бір-бірімен сенімді қарым-қатынас орнату туралы талқылайды. Әр бала өзінің досына комплимент айтып, оның жақсы жақтарын бағалайды.
- **Нәтиже:** Балалар достық қарым-қатынастарды нығайтады және буллингтің алдын алады.

4. Кибербуллингтің алдын алу

Кибербуллинг интернетте қорлау және қудалау түрінде болады. Балаларға интернеттегі қауіпсіздік туралы ақпарат беру өте маңызды.

Ойын-жаттығу: "Интернет қауіпсіздігі"

- **Мақсаты:** Балаларға интернеттегі қауіпсіздік ережелерін үйрету, жеке ақпаратты қорғау жолдарын түсіндіру.
- **Өту барысы:** Балаларға интернеттегі түрлі жағдайлар туралы сценарийлер беріледі (мысалы, белгісіз адамнан хабарлама алу, жеке суреттерді жіберу). Әр бала бұл жағдайға қалай дұрыс әрекет ету керек екенін айтып береді.
- **Нәтиже:** Балалар интернеттегі қауіпті жағдайларды тануға және дұрыс әрекет етуге үйренеді.

5. Ерте жүктіліктің алдын алу

Ерте жүктілік жасөспірім қыздардың денсаулығы мен болашағына қауіпті. Сондықтан бұл тақырыпты түсіндіру және қауіпсіздік шараларын үйрету маңызды.

Кеңес: "Денсаулықты қорғау"

- **Мақсаты:** Балаларға дене дамуы, жыныстық қатынас, жыныстық денсаулық туралы дұрыс ақпарат беру.

«Өмірлік дағдыларды нығайту» ағартушылық бағытындағы топтық тренинг және ақпараттандыру

Өткізілетін сынып: 5-9 «А», «Б»

Оқушы саны: 5а - 10

Оқушы саны: 7б-4

Оқушы саны: 5б -6

Оқушы саны: 8а-8

Оқушы саны: 6а- 7

Оқушы саны: 8б-5

Оқушы саны: 6б-5

Оқушы саны: 9а -9

Оқушы саны: 6в -8

Оқушы саны: 9б- 8

Оқушы саны: 7а-7

Оқушы саны: 9в -7

Күні: 18.10.2024, 21.10.2024, 22.10.2024, 23.10.2024, 24.10.2024

Мақсаты:

- Оқушыларға өмірлік дағдыларды қалыптастыруға көмектесу.
- Аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік және лудоманияның алдын алу.
- Балаларды жеке гигиенаға және денсаулығын сақтауға үйрету.
- Балалардың қауіпсіздігін арттыру және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту.

Тренинг барысы:

Кіріспе

Өмірлік дағдыларды нығайту — оқушылардың өз өмірінде кездесетін қиындықтар мен әлеуметтік мәселелерді тиімді шешуге көмектесетін маңызды кезең. оқушыларына аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік, лудомания (құмар ойындарға тәуелділік), іш киім тазалығы және денеге өзге адамның қолын тигізбеу туралы ақпарат беру олардың физикалық және психикалық денсаулығын қорғау үшін маңызды. Бұл психологиялық ағартушылық жұмыстары тренингтер, ойын-жаттығулар және кеңестер арқылы жүзеге асырылады.

Мақсаты:

- Оқушыларға өмірлік дағдыларды қалыптастыруға көмектесу.
- Аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік және лудоманияның алдын алу.
- Балаларды жеке гигиенаға және денсаулығын сақтауға үйрету.
- Балалардың қауіпсіздігін арттыру және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту.

1. Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу

Аутодеструктивті мінез-құлық баланың өзіне зиян келтіретін әрекеттерді жасауын қамтиды. Бұл тренингтер оқушыларды өз эмоцияларын түсініп, оларды дұрыс басқаруға үйретуге бағытталған.

Тренинг: "Менің эмоцияларым"

- **Мақсаты:** Оқушыларға өз эмоцияларын тануға, оларды дұрыс білдіруге және басқаруға үйрету.
- **Өту барысы:** Балаларға әртүрлі эмоцияларды сипаттайтын суреттер беріледі (қуаныш, реніш, қорқыныш). Әр бала эмоцияны таңдап, оны

«Өмірлік дағдыларды нығайту» ағартушылық бағытындағы топтық тренинг және ақпараттандыру

Өткізілетін сынып: 5-9 «А», «Б»

Оқушы саны: 5а - 10

Оқушы саны: 7б-4

Оқушы саны: 5б -6

Оқушы саны: 8а-8

Оқушы саны: 6а- 7

Оқушы саны: 8б-5

Оқушы саны: 6б-5

Оқушы саны: 9а -9

Оқушы саны: 6в -8

Оқушы саны: 9б- 8

Оқушы саны: 7а-7

Оқушы саны: 9в -7

Күні: 18.10.2024, 21.10.2024, 22.10.2024, 23.10.2024, 24.10.2024

Мақсаты:

- Оқушыларға өмірлік дағдыларды қалыптастыруға көмектесу.
- Аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік және лудоманияның алдын алу.
- Балаларды жеке гигиенаға және денсаулығын сақтауға үйрету.
- Балалардың қауіпсіздігін арттыру және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту.

Тренинг барысы:

Кіріспе

Өмірлік дағдыларды нығайту — оқушылардың өз өмірінде кездесетін қиындықтар мен әлеуметтік мәселелерді тиімді шешуге көмектесетін маңызды кезең. оқушыларына аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік, лудомания (құмар ойындарға тәуелділік), іш киім тазалығы және денеге өзге адамның қолын тигізбеу туралы ақпарат беру олардың физикалық және психикалық денсаулығын қорғау үшін маңызды. Бұл психологиялық ағартушылық жұмыстары тренингтер, ойын-жаттығулар және кеңестер арқылы жүзеге асырылады.

Мақсаты:

- Оқушыларға өмірлік дағдыларды қалыптастыруға көмектесу.
- Аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік және лудоманияның алдын алу.
- Балаларды жеке гигиенаға және денсаулығын сақтауға үйрету.
- Балалардың қауіпсіздігін арттыру және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту.

1. Аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу

Аутодеструктивті мінез-құлық баланың өзіне зиян келтіретін әрекеттерді жасауын қамтиды. Бұл тренингтер оқушыларды өз эмоцияларын түсініп, оларды дұрыс басқаруға үйретуге бағытталған.

Тренинг: "Менің эмоцияларым"

- **Мақсаты:** Оқушыларға өз эмоцияларын тануға, оларды дұрыс білдіруге және басқаруға үйрету.
- **Өту барысы:** Балаларға әртүрлі эмоцияларды сипаттайтын суреттер беріледі (қуаныш, реніш, қорқыныш). Әр бала эмоцияны таңдап, оны

Бекітемін: 
№7 арнайы түзету мектеп – интернат
директоры: П.А.Жуматова

«Өмірлік дағдыларды нығайту»

Сынып: 5 «А», «Б», 6 «А», «Б», «В», 7 «А», «Б» 8 «А», «Б», 9 «А», «Б» «В»

Педагог – психолог: А.Елдесбаева

2024 – 2025 оқу жылы

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 18.10.2024, 21.10.2024, 22.10.2024, 23.10.2024, 24.10.2024

Тақырыбы: «Өмірлік дағдыларды нығайту» психологиялық ағартушылық сабағы

Мақсаты:

- Оқушыларға өмірлік дағдыларды қалыптастыруға көмектесу.
- Аутодеструктивті мінез-құлық, зорлық-зомбылық, буллинг, кибербуллинг, ерте жүктілік және лудоманияның алдын алу.
- Балаларды жеке гигиенаға және денсаулығын сақтауға үйрету.
- Балалардың қауіпсіздігін арттыру және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту.

Қатысушылар: 5 «А», «Б», 6 «А», «Б», «В», 7 «А», «Б» 8 «А», «Б», 9 «А», «Б», «В»

Жұмыс барысы:

(Психологиялық сағат, тренинг, кездесу, топтық кеңес беру, дөңгелек үстел, семинар т.б.)

Күтілетін нәтиже:

-Эмоционалды күйзелістердің алдын алу;

-Эмоционалды күйзеліс белгілері анықталған кезде психологиялық көмек алу мүмкіндіктері туралы білу;

1. «Менің эмоцияларым»
2. «Дұрыс-шешім» ойын-жаттығуы
3. «Менің денем-менің кеңістігім» тренинг
4. "Өмірлік дағдыларды нығайту" жаттығуы
5. Рефлексия.

Оқушылардың күнделікті өмірде кездесетін қиындықтарды шешу, тиімді қарым-қатынас жасау, уақытты дұрыс басқару, мақсат қою мен оған жету дағдыларын дамытуға бағытталған. Бұл сабақтар оқушыларға өмірге қажетті маңызды дағдыларды нығайтып, дұрыс шешім қабылдау қабілеттерін игеруге мүмкіндік береді. Оқушылардың өз-өзін басқару, ұжымда жұмыс істеу, қиындықтармен күресу және шешім қабылдау сияқты дағдыларын нығайту мақсатында жүргізіледі.

Қорытынды: Бұл психологиялық сағаттар оқушылардың өмірлік дағдыларын нығайтып, қауіпсіздік, жеке гигиена, қарым-қатынас және интернетте қауіпсіздік сақтау дағдыларын дамытады. Оқушылардың өзін-өзі қорғау және өмірдегі қиын жағдайларда дұрыс шешім қабылдау қабілеттерін жетілдіруге үйретеді.

Ұсыныс: Оқушыларға өз эмоцияларын тануға, оларды дұрыс білдіруге және басқаруға үйрету.

Педагог-психолог  А.Ж.Елдесбаева