

"Бейтаныс адам — қауіптің көзі болуы мүмкін" бағытындағы топтық тренинг және ақпараттандыру

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

Оқушы саны: 7

Оқушы саны: 4

Оқушы саны: 6

Оқушы саны: 6

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 4

Оқушы саны: 7

Күні: 05.11.2025; 06.11.2025; 07.11.2025; 10.11.2025; 11.11.2025

Сынып сағатының мақсаты:

- Оқушыларға бейтаныс адамдармен сөйлесудің немесе оларға еріп кетудің қауіпті екенін түсіндіру.
- Қауіпсіздік ережелерін үйрету (кіммен сөйлесуге болады, кіммен болмайды).
- Балалардың сақтық дағдыларын қалыптастыру.

Қажетті көрнекіліктер:

- Суреттер (жақсы және жаман жағдайларды көрсететін).
- Қуыршақтар немесе суретті карточкалар (мысалы, “ана”, “мұғалім”, “бейтаныс адам”).
- Ыңғайлы отыратын шеңбер немесе кілемше.

Сабак барысы:

1. Кіріспе Психолог жылы амандасады.

- Қарапайым сұрақтар қояды:
 - “Балалар, сендер кімді жақсы білесіңдер?”
 - “Бейтаныс адам деген кім?”
- Түсінікті тілмен түсіндіру:
“Бейтаныс адам — сен оны бұрын көрмеген, аты-жөнін, қайда тұратынын білмейтін адам.”

2. Негізгі бөлім

1) Суреттер арқылы жұмыс:

Психолог 2 түрлі сурет көрсетеді:

- Бірінші сурет: анасы баласын балабақшадан алып жатыр.
- Екінші сурет: бейтаныс адам баланы шақырып тұр.

Балалардан сұралады:

“Қай суретте қауіп бар?”

“Неге?”

2) Рөлдік ойын “Қауіпсіздік ережелері”

Психолог рөл ойнайды, мысалы:

“Сен мектептен келе жатырсың. Бір адам саған кәмпит ұсынды. Не істейсің?”

Мүмкін жауаптарды бағыттап үйрету:

- “Жок, мен алмаймын.”
- “Мен сені танымаймын.”
- “Мен анама/мұғалімге айтамын.”

Бекітемін:
№7 арнайы мектеп – интернаты
оқу жөніндегі орынбасары
Ж.И.Илиясова

«Бейтаныс адам – қауіптің көзі болуы мүмкін»

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

Педагог – психолог: А.Елдесбаева

2025 – 2026 оқу жылы



Ұсыныстар

1. Өзін-өзі тану, өзін бағалау және жағымды ойлау тақырыптарын үнемі қайталап өткізу (айына 1 рет).
2. Сабақта визуалды материалдарды, суреттерді және қарапайым мысалдарды көбірек қолдану.
3. Әр оқушыны жиі мадақтау, қолдау сөздерін айту (вербалды және ым арқылы).
4. Эмоциялық көңіл күйді реттейтін қысқа сергіту жаттығуларын қосу.
5. Ата-аналармен бірлесіп, үй жағдайында да “өзін-өзі бағалау”, “позитивті ойлау” тақырыптарын жалғастыру.

Педагог – психолог

— А.Елдесбаева

Психологиялық ағарту жұмысының анықтамасы

Күні: 12.11.2025; 13.11.2025; 14.11.2025; 17.11.2025; 18.11.2025.

Сынып сағатының тақырыбы: «Өз – өзіңді жақсы көру – ішкі күштің бастауы»

Мақсаты:

Оқушылардың өз-өзіне деген сенімін, өзін бағалау сезімін дамыту, өзін құрметтеуге және жағымды ойлауға үйрету.

Міндеттері:

- “Өз-өзіңді жақсы көру” ұғымын түсіндіру;
- Балалардың бойындағы жақсы қасиеттерін тануға бағыттау;
- Өз күшіне сенуге, позитивті көңіл күй қалыптастыруға баулу.

Сынып: 0 – 6 сынып оқушылары

Сабақ форматы: Топтық жұмыс, ойын, көрнекілік арқылы түсіндіру

Сабақтың ұзақтығы: 35–40 минут

Қолданылған әдістер:

Әңгіме, сұрақ-жауап, рөлдік ойын, практикалық жаттығулар (“Айна”, “Жақсы сөз – жанға қуат”), суретпен жұмыс, пікір алмасу.

Көрнекіліктер: Айна, жүрек пішінді қағаздар, суреттер, мадақтау карточкалары.

Қорытынды

Сынып сағаты жоспарға сәйкес, жайлы психологиялық ортада өтті.

Оқушылар сабаққа қызығушылықпен қатысты, өз ойларын қарапайым сөздермен жеткізуге тырысты.

Жаттығулар барысында балалар өздерінің жақсы қасиеттерін атады, бір-біріне жылы сөздер айтып, жағымды көңіл күй орнады.

“Айна” жаттығуы мен “Жақсы сөз – жанға қуат” ойыны балалардың өзіне деген сенімділігін арттырды.

Есту қабілеті мен ойлау деңгейі төмен оқушыларға тапсырмалар қысқартылып, көрнекілік және ым-қимыл арқылы түсіндірілді.

Нәтижесінде оқушылардың көңіл күйі көтерілді, “Мен жақсы адаммын”, “Мен бәрін істей аламын” деген сенімді ойлар қалыптасты.



Балалар айнаға қарап, өзіне қарап жылы сөз айтады:

“Мен ақылды баламын.”

“Мен жақсы адаммын.”

“Мен бәрін істей аламын.”

(Бұл жаттығу өзін-өзі бағалауды, сенімділікті арттырады.)

3) “Жақсы сөз – жанға қуат” сергіту сәті

Психолог доп немесе шарды қолданады.

Допты лақтырғанда бала өз досына бір жақсы сөз айтады (“Сен күліп тұрғанда әдемісің!”, “Сен мейірімдісің!”).

Бұл тапсырма қарапайым және жағымды эмоция тудырады.

3. Қорытынды бөлім

Психолог балалармен бірге бүгінгі сабақты қорытындылайды.

Сұрақтар:

- “Бүгін не үйрендік?”
- “Өзімізді жақсы көру не үшін керек?”
- “Қай кезде өзінді жақсы сезінесің?”

Қорытынды сөз:

“Өз-өзінді жақсы көру — бұл мен жақсы адаммын деп сену.

Кім өзін жақсы көрсе, ол өмірді де, адамдарды да жақсы көреді.

Өзімізге сенсек, біз бәрін жасай аламыз!”

Қорытынды (психологтың талдауы):

Сынып сағаты барысында оқушылар белсенді қатысты.

Тақырып жеңіл, түсінікті тілде, визуалды және ойын элементтерімен түсіндірілді.

Балалар өздерін сипаттайтын жақсы сөздер айтуда қиналса да, психологтың көмегімен біртіндеп ашыла алды.

Эмоциялық көңіл күй жақсарды, өзіне деген сенімділік байқалды.

Ұсыныстар:

1. Осындай өзін-өзі тану және өзін бағалау тақырыптарын жүйелі түрде (айына 1 рет) өткізу.
2. Есту және ойлау қабілеті төмен оқушыларға арналған қысқа сөйлемдер, суретті материалдар қолдануды жалғастыру.
3. Оқушыларды мадақтауды жиі пайдалану (“Жарайсың”, “Керемет айттың”, “Сенің ойың жақсы”).
4. Өзін жақсы көру мен өзін бағалау дағдыларын ата-аналармен бірлесе дамыту.
5. Әр сабақта жағымды сөздер мен эмоцияны білдіретін шағын сергіту жаттығуларын енгізу.

**«Өз – өзінді жақсы көру – ішкі күштің бастауы» ағартушылық
бағытындағы топтық тренинг және ақпараттандыру**

Өткізілетін сынып: 5 «А», «Ә», «Б», 6 «А», «Б», 7 «А», «Ә», «Б»,
8 «А», «Б», 9 «А», «Б»

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 3

Оқушы саны: 6

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 5

Күні: 12.11.2025; 13.11.2025; 14.11.2025; 17.11.2025; 18.11.2025.

Сынып сағатының мақсаты:

- Оқушыларға өз-өзіне деген оң көзқарас пен сенімділіктің маңызын түсіндіру.
- Өзін құрметтеу, бағалау және өз күшіне сену сезімдерін дамыту.
- Эмоциялық көңіл күйді көтеріп, позитивті ойлауға үйрету.

Сынып сағатының міндеттері:

1. “Өз-өзінді жақсы көру” ұғымының мәнін ашу.
2. Өзін бағалау мен сенімділікті қалыптастыру.
3. Балалардың бойындағы жақсы қасиеттерін көріп, оны айтуға үйрету.

Қолданылатын әдіс-тәсілдер:

Әңгімелеу, сұрақ-жауап, суретпен жұмыс, шағын рөлдік ойын, практикалық жаттығулар, рефлексия.

Көрнекіліктер:

- Жүрек пішінді қағаздар немесе карточкалар
- Адамның көңіл күйін көрсететін суреттер (куанышты, ренжіген, сабырлы т.б.)
- Айна (немесе шағын айналар тобына)
- Мадақтау сөздері жазылған қағаздар (“Мен мейірімдімін”, “Мен жақсы дос бола аламын” т.б.)

Сабақ барысы:

1. Кіріспе бөлім

Психолог жылы амандасып, балаларға жылы сөз айтады.

Қарапайым әңгіме түрінде бастайды:

“Балалар, өзімізді жақсы көру деген не деп ойлайсыңдар?”

“Өзімізді жақсы көрсек, бізге не береді?”

Қажет болса, сурет арқылы түсіндіру:

- Бірінші сурет: бала көңілді, өзіне сенімді.
- Екінші сурет: бала көңілсіз, өзіне сенбейді.

Салыстырып, “Қай бала өз-өзін жақсы көреді?” деп сұрау.

2. Негізгі бөлім

1) “Менің жақсы қасиеттерім” ойыны

Психолог әр балаға жүрек пішінді қағаз береді.

Балалар өздері туралы жақсы бір сөз айтады немесе сурет салады.

Мысалы: “Мен мейірімдімін”, “Мен көмектесемін”, “Мен достарымды жақсы көремін”.

(Егер айту қиын болса, психолог көмектесіп бағыт береді.)

2) “Айна” жаттығуы

Бекітемін:
№7 арнайы мектеп – интернаты
оқу жөніндегі орынбасары
 Ж.И.Илиясова

«Өз – өзінді жақсы көру – ішкі күштің бастауы»

Сыныптар: 5 «А», «Ә», «Б», 6 «А», «Б», 7 «А», «Ә», «Б»,
8 «А», «Б», 9«А»,«Б»

Педагог – психолог: А.Елдесбаева

2025 – 2026 оқу жылы

4. Жағдаяттық ойындар:

Оқушыларға нақты жағдайлар беріледі және олар топпен бірге шешім табады:

- Ата-анаға немесе мұғалімге хабарлау;
- Жауап бермеу және хабарламаларды сақтау;
- Қорлайтын адамды блоктау немесе профильді жабу.

5. Қолданбалы кеңестер:

Мұғалім оқушыларға интернеттегі қауіпсіздік ережелерін ұсынады:

- Жеке ақпаратты ешкімге бермеу;
- Құпия сөздерді қауіпсіз сақтау;
- Қорлайтын хабарламалар мен суреттерді сақтап, қажет болса ата-ана немесе мұғалімге көрсету;
- Белгісіз адамдармен байланыспау және олардың шақыруларын қабылдамау.

6. Рефлексия және пікірталас:

Сабақ соңында оқушылардан өз ойларын сұрап, оларды кибербуллингке қарсы сақ болуға ынталандыру. Мұғалім «Қалай қауіпсіз болуға болады?» деген сұраққа әр оқушының жауабын тыңдап, қорытынды шығарады.

Қорытынды:

Сынып сағаты барысында оқушылар кибербуллингтің не екенін, оның мектептегі және әлеуметтік желідегі зияндылығын түсінді. Оқушылар интернеттегі қауіпсіздік ережелерімен танысып, өздерін қорғаудың нақты жолдарын үйренді. Сонымен қатар достарға қолдау көрсету, бір-біріне құрметпен қарау және жағымсыз жағдайлар туындағанда ересек адамға хабарлау маңызды екені қорытындылады.

Ұсыныс:

- Жоғары сынып оқушыларына интернет қауіпсіздігін сақтау бойынша практикалық сабақтарды жүйелі түрде өткізу;
- Ата-аналар мен мұғалімдерге балалардың әлеуметтік желідегі әрекеттерін бақылап, қажет болған жағдайда кеңес беру;
- Достық атмосфераны сақтау, бір-бірін құрметтеу және жағымсыз жағдайларға бей-жай қарамау арқылы кибербуллингтің алдын алу ұсынылады.

**«Кибербуллингтен қалай қорғауға болады?» ағартушылық
бағытындағы топтық тренинг және ақпараттандыру**

Өткізілетін сынып: 5 «А», «Ә», «Б» 6 «А», «Б» 7 «А», «Ә», «Б», 8 «А», «Б»
9 «А», «Б»

Оқушы саны: 6

Оқушы саны: 7

Оқушы саны: 7

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 6

Оқушы саны: 9

Оқушы саны: 11

Оқушы саны: 4

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 7

Оқушы саны: 9

Оқушы саны: 5

Күні: 20.01.2026, 21.01.2026, 22.01.2026, 23.01.2026, 26.01.2026, 27.01.2026

Сынып сағатының мақсаты:

- Оқушыларға кибербуллинг ұғымын түсіндіру, оның түрлері мен зияндылығын көрсету;
- Оқушылардың интернет пен әлеуметтік желіде өзін қауіпсіз ұстау дағдыларын қалыптастыру;
- Қолайсыз немесе қорлайтын жағдайларға тап болған кезде дұрыс әрекет ету жолдарын үйрету;
- Бір-біріне құрметпен қарауға, сыныптағы достық және қолдау атмосферасын сақтауға тәрбиелеу.

Оқушылармен жүргізілетін жұмыстар:

1. Сыныпты жылы ортаға кіріктіру:

Сабақ басталар алдында мұғалім оқушылармен қысқаша әңгіме жүргізеді: «Сендер интернетті қалай қолданасындар? Қандай сайттар мен қосымшаларды пайдаланады?». Бұл сұрақтар оқушылардың тәжірибесін тыңдауға және сабаққа қызығушылықты оятуға көмектеседі.

2. Кибербуллинг ұғымын түсіндіру:

Мұғалім кибербуллингті түсінікті тілмен түсіндіреді: бұл – интернет, әлеуметтік желі, чат, ойындар арқылы біреуді қорлау, мазақ ету немесе қорқыту. Мысалдар келтіріледі: қорлайтын хабарламалар, бейне немесе суреттерді бөлісу, жалған ақпарат тарату.

3. Топтық талқылау:

Оқушыларды шағын топтарға бөліп, кибербуллингке ұшыраған немесе куә болған жағдайда не істеу керектігі туралы ойларын бөлісуін сұрау.

- Мысалы: «Егер WhatsApp-та немесе Instagram-да біреу сені қорласа, не істейсің?»
- «Егер достарың біреуді интернетте мазақтаса, қалай әрекет етесің?»

Топтар өз шешімдерін ортаға салады, мұғалім бағыт беріп, дұрыс қадамдарды атап өтеді.

Бекітемін:
№7 арнайы мектеп-интернаты
директордың оқу ісі жөніндегі
орынбасары Ж.И.Илиясова

«Кибербуллингтен қалай қорғануға болады?»

Сынып: 5 – 9 сынып оқушылары

Педагог – психолог: А.Елдесбаева

2025 – 2026 оқу жылы

«Сен ақылдысын»

Балалар смайликпен сезімін көрсетеді.

Қорытынды:

Жаман сөз – жүректі ауыртады.

Жаттығу 2: «Мен не істеймін?»

Жағдай:

Бір бала сыныптасты мазақтап жатыр. Сен көрдің.

Таңдау нұсқалары:

1. Үндемей тұрамын
2. Күлемін
3. Көмектесемін
4. Мұғалімге айтамын

Дұрыс жауаптар талқыланады:

Қолдау көрсету Ересек адамға айту

«Токта!» деп айту

Жаттығу 3: «Жүрекке із қалады»

Балалар жүрек қағазын алады.

Жағымсыз сөз айтылғанда – қағазды мыжиды.

Жақсы сөз айтқанда – түзетуге тырысады.

Қорытынды:

Жүрек толық түзелмейді.

Сондықтан жаман сөз айтпау керек.

4. Сергіту сәті

«Мен батылмын!» жаттығуы

Балалар хормен айтады:

Мен мықтымын!

Мен жақсы баламын!

Мен досымды қорғаймын!

5. Қорытынды

Рефлексия:

Қандай смайлик таңдайсың?

Сұрақтар:

Буллинг деген не?

Егер бірсуді ренжітсе, не істеу керек?

Қорытынды сөз:

«Біз үндемейміз. Біз көмектесеміз. Себебі сөз де жаралайды.»

Түзете-дамыту бағыты:

Эмоцияны тану

Әлеуметтік мінез-құлықты қалыптастыру

Қауіпсіз мінез-құлық дағдысын үйрету

Өз-өзін қорғау қабілетін дамыту

«Мен қарап үндемедім... Ал сен ше? Сөз де жаралайды»

Мақсаты:

- Буллинг туралы қарапайым түсінік беру
- Жағымсыз сөздердің зиянын түсіндіру
- Қорлау жағдайында дұрыс әрекет етуге үйрету
- Бір-бірін қорғауға, қолдауға тәрбиелеу

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

Оқушы саны: 7

Оқушы саны: 4

Оқушы саны: 6

Оқушы саны: 6

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 5

Оқушы саны: 4

Оқушы саны: 7

Қажетті құралдар:

- Смайликтер (қуаныш, қорқыныш, реніш)
- Жағдайлық суреттер
- Жүрек немесе шар пішінді қағаз
- Маркер, плакат
- «Жақсы сөздер» карточкалары

Тренинг барысы

1. Шаттық шеңбері

Психолог:

«Біз бүгін сөз туралы сөйлесеміз. Сөз адамды қуанта ма? Ренжітеді ме?»

Жаттығу: «Жылы сөз айт»

Әр бала көршісіне бір жақсы сөз айтады.

(Мысалы: «Сен мейірімдісің», «Сен жақсы доссың»)

Сұрақ: Жақсы сөз естігенде қандай сезімде болдың?

2. Ақпараттық бөлім

Буллинг деген не?

Психолог қарапайым тілмен түсіндіреді:

Буллинг – бұл бір баланың басқа баланы әдейі, қайта-қайта ренжітуі.

Мазқтау

Күлкі ету

Итеру

Лақап ат қою

Қорқыту

Сұрақтар:

Бұл дұрыс па?

Неге дұрыс емес?

3. Негізгі бөлім

Жаттығу 1: «Сөздің әсері»

Психолог екі түрлі сөз айтады:

«Сен жамансың»



«Бекітемін»

№7 арнайы мектеп – интернат

директоры П.А.Жуматова

Педагог – психологтың әрбір сынып жиынтығымен жұмыс жүргізуі үшін сынып сағаттардың жоспарлау кестесі

№	Сыныптар	I тоқсан Қазан	II тоқсан Қараша	III тоқсан Қаңтар	IV тоқсан Мамыр
1	1 «А»	«Менің денем – менің шекарам» (жеке шекараларды түсіну)	Бейтаныс адам – қауіптің кезі болуы мүмкін	Буллинг деген не? Оны қалай тоқтатамыз?	Сыныптағы достық атмосфера – әркімнің міндеті
2	1 «Ә»	«Менің денем – менің шекарам» (жеке шекараларды түсіну)	Бейтаныс адам – қауіптің кезі болуы мүмкін	Буллинг деген не? Оны қалай тоқтатамыз?	Сыныптағы достық атмосфера – әркімнің міндеті
3	2 «А»	«Менің денем – менің шекарам» (жеке шекараларды түсіну)	Бейтаныс адам – қауіптің кезі болуы мүмкін	Буллинг деген не? Оны қалай тоқтатамыз?	Сыныптағы достық атмосфера – әркімнің міндеті
4	2 «Б»	«Менің денем – менің шекарам» (жеке шекараларды түсіну)	Бейтаныс адам – қауіптің кезі болуы мүмкін	Буллинг деген не? Оны қалай тоқтатамыз?	Сыныптағы достық атмосфера – әркімнің міндеті
5	3 «А»	«Менің денем – менің шекарам» (жеке шекараларды түсіну)	Бейтаныс адам – қауіптің кезі болуы мүмкін	Буллинг деген не? Оны қалай тоқтатамыз?	Сыныптағы достық атмосфера – әркімнің міндеті
6	3 «Б»	«Менің денем – менің шекарам» (жеке шекараларды түсіну)	Бейтаныс адам – қауіптің кезі болуы мүмкін	Буллинг деген не? Оны қалай тоқтатамыз?	Сыныптағы достық атмосфера – әркімнің міндеті
7	4 «А»	«Менің денем – менің шекарам» (жеке шекараларды түсіну)	Бейтаныс адам – қауіптің кезі болуы мүмкін	Буллинг деген не? Оны қалай тоқтатамыз?	Сыныптағы достық атмосфера – әркімнің міндеті
8	4 «Б»	«Менің денем – менің шекарам» (жеке шекараларды түсіну)	Бейтаныс адам – қауіптің кезі болуы мүмкін	Буллинг деген не? Оны қалай тоқтатамыз?	Сыныптағы достық атмосфера – әркімнің міндеті





3) Қимылды жаттығу “Сенімді – сенімсіз”

Психолог айтады:

- “Ана шақырды!” – балалар қол көтеріп “барамын”.
- “Бейтаныс адам шақырды!” – балалар “жоқ” деп, қолдарын айқастырады.
(Бұл жаттығу балалардың есте сақтау және әрекет арқылы үйрену дағдысын дамытады.)

3. Қорытынды Психолог сұрайды:

- “Бейтаныс адамды көрсең не істейсің?”
- “Қай кезде сен баруға, сөйлесуге болмайды?”
- Балалар қысқа жауаптар айтады (немесе карточкамен көрсетеді).

Қорытынды сөз:

“Балалар, өзімізді қауіптен сақтау үшін біз тек таныс адамдарға сенеміз: ана, әке, мұғалім, туыс, полиция.

Егер бейтаныс адам сөйлесе, тоқтап қалмай, ересек адамға айт.”

Ұсыныстар (психологқа ескерту):

- Түсіндіру кезінде **қысқа, анық сөйлеу**, визуалды суреттер мен ишараларды пайдалану.
- **Қайталау әдісін** қолдану (балаларға бір ережені бірнеше рет қайталату).
- Балалардың **есту және ойлау қабілетіне сай** тапсырмаларды жеңілдету:
 - Көп мәтінді емес, суретпен көрсету.
 - Қарапайым “ия/жоқ” сұрақтар қою.
 - Мадақтау сөздерін жиі қолдану (“Жарайсың!”, “Өте дұрыс айттың!”).
- Сабак соңында әр балаға **қауіпсіздік ережесі жазылған шағын суретті карточка** беру.