

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Б. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы



**Білім беру ұйымдарының білім алушылары арасындағы аутодеструктивті
мінез-құлықтың алдын алу**

БАҒДАРЛАМАСЫ

Нұр-Сұлтан 2021

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы Ғылыми-әдістемелік кеңесімен баспаға ұсынылды (2021 жылғы 04 қараша № 18 хаттама)

Пікір жазғандар:

Абдрашитова Т.А. – психология ғылымдарының докторы, ЕАГИ профессоры
Маханова А.С. – Алматы қаласы, «Зердеш» орта мектебінің педагог-психологы
Сақтағанов Б.К. – PhD, Ы.Алтынсарин атындағы ҰБА, Психология, тәрбие және тұлғаны дамыту орталығының жетекші сарапшысы

Білім беру ұйымдарының білім алушылары арасындағы аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу бағдарламасы. Бағдарлама. – Нұр-Сұлтан:
Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2021. – 46 б.

Авторы:

Елшібаева Күлмаш – PhD, профессор
Вероцкая Гүлжан - психология ғылымдарының кандидаты
Мирзаканова Жанар - психология ғылымдарының кандидаты

Тәрбиедегі ақаулық, жазалаудың басымдылығы, балада эмоциялық тұрақсыздықтың дамуына, эмоциялық қимыл-қозғалыс деңгейінің жоғарылауына әкелетіні жиі кездеседі. Ата-аналардың тым қаталдығы, олардың өз беделдерін басты орынға қоюы немесе балаға шектен тыс қамқорлық жасау – жасөспірімдерге кері әсерін тигізеді. Көктем, күз мезгілдеріндегі, яғни «күс қайтып, құстар келер» кезеңдеріндегі табиғат құбылысы да адам ағзасына, әсіресе психикаға салмақ салып жатады. Осы тұрғыда білім алушылардың психологиялық ахуалын бақылау, психологиялық түзету жұмысының бағдарламасы әзірленді.

Білім беру ұйымдарындағы педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері, тәрбие жөніндегі орынбасарларына арналады.

Нұр-Сұлтан 2021

Білім беру ұйымдарының білім алушылары арасындағы аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу бағдарламасы

Мақсаты: білім беру үдерісіне қатысушылардың психологиялық саулығын қолдау

Суицидтік іс-әрекетке тікелей себеп – дау-дамайдың пайда болуы. Дау-дамай дегеніміз – белгілі бір адамның маңызды, құнды ұстанымына әсер етуші жағымсыз әрекет, күйзеліс тудыратын жағдай. Бұл жақын адамның қазасы, түсініспеген махаббат, жауапсыз махаббат, жалпы қарым-қатынастың бұзылуы және т.б. болуы мүмкін. Басқаларға қарағанда өзін төмен сезіну, айтылған кез-келген сөзді жазғыру сияқты қабылдаудан пайда болған күйзелістен туындайтыны жиі кездеседі.

Кейбір сынып жетекшілері өз міндеттеріне жауапсыз қарап, баланың басындағы болған жағдаяттан хабарсыз болады, оқушының сабаққа қатысуы мен үлгеріміне бақылау жасамайды. Осындай салғырттық оқушыға қажетті көмекті дер кезінде көрсетіп, тиісті шаралар ұйымдастыруға кедергі келтіреді.

Баланы балағаттау, кемсіту, тіл тигізу жағдайларына педагогтар тарапынан психологиялық және дене зорлығын болдырмау мақсатында мектеп әкімшілігі мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынасты қатаң қадағалап, бақылауға алғандары дұрыс.

Психолог-маман мұғалімдер мен ата-аналарға суицидтің не екендігін, оның көрініс беру факторларын, күйзелісте, жабығуда жүрген балалардың қандай күйде болатындығын жете түсіндіруі қажет. Ата-анасына қарсы шығып, шарапқа әуестенген, темекі тартқан, буллингке қатысы бар, төбелескен кез келген жасөспірімнің күйзелісті күйде жүруі әбден мүмкін.

Сонымен қатар жеткіншектерде түпкі ойы өлімге негізделмеген, суицидтік әрекетті қулық ретінде жасау жиі байқалады. Өзінің өлімінің жақындарына қалай әсер ететіні білгісі келу, мысалы, «Менің атым – Қожа» повесіндегі Қожа мен Сұлтан әрекеттері немесе «екінші рет туылам» деген аңғал үмітінің болуы.

Жас суициденттердің басым көпшілігінде өз мүмкіндіктеріне сәйкес келмесе де өздеріне жоғары талап қою жиі кездеседі.

Белгілі бір нақты себептермен баласын рухани және эмоциялық тепе-теңдікпен қамтамасыз ете алмаған отбасы, оның суицидтік әрекет жасауына түрткі болып табылатынын атап өткен жөн. Жасөспірімдердің арасындағы суицидтің 92%-ы отбасындағы келеңсіз жағдайларға байланысты туындайтынын өмір тәжірибесі көрсетіп отыр.

Өз-өзіне қол жұмсау себептері

Көмек іздеу – өзіне қол жұмсауды ойлайтындардың көбісі өлгілері келмейді. Өзін-өзі өлтіруді олар бір нәрсеге қол жеткізу үшін құрал ретінде пайдаланады (мысалы, өзіне назар аударту, сүйіспеншілік, махаббат,

проблемалардан құтылу, үмітсіздік сезімінен арылу...).

Үмітсіздік – өмір мәнсіз, болашаққа үміт артуға болмайды. Өмірді жақсартуға өзгерістер енгізуге еш үміттің жоқтығы.

Шарасыздық - барлық проблемалар шешілмейтіндей көрінеді. Оларды бір-бірлеп шешуге ойын шоғырландыра алмайды.

Басқа адамның жанын ауыртуға әрекет жасау - «олар әлі өкінетін болады», яғни кек алу.

Проблеманы шешу/қашу жолы - кейде адам өз-өзіне қол жұмсау арқылы проблемаларын өзімен бірге алып кетіп, отбасына жеңілдік жасаймын деп ойлайды.

Батылдығы мен күшін көрсету - батыл және күшті адам ғана өз-өзіне қол жұмсауға қабілетті деген ұғым қалыптасқан.

Суицидтік мінез-құлық – суицидтік белсенділіктің-ойдың, талпыныстың, қастандықтың, суицидтік әрекеттер мен өзіне қасірет келтірудің пайда болуы.

Суицидтік мінез-құлық өз мөлшерінде де психоауытқуларсыз, психопаттық мінез-құлықта да өзіне назар аудару мінез-құлқында да кездеседі, соңғысы аса аффективті немесе мінез-құлықтың ауытқу (патохарактерологиялық реакция) кезінде девиантты іс-әрекет формаларының бірі болып табылады.

Суицидтік мінез-құлық төмендегідей типтерге бөлінеді.

Демонстративтік (жасанды) мінез-құлық

Аталған суицидтік мінез-құлық негізінде жасөспірімнің жеке басына және өз проблемаларына ересектердің назарын аударту, өмірінде кездескен ауыр жағдаяттармен күресуге дәрменсіздігін көрсету жатады. Бұл айналасындағылардан өзіне көмек сұраудың бір түрі. Әдетте, мұндай демонстративтік суицидтік мінез-құлық өзіне қасірет келтіру немесе өз өмірін қию мақсатында емес, тек айналасындағыларды қорқыту (мысалы, «Менің атым-Қожа» повесіндегі Сұлтанның әрекеті, Қожаның ойлары, т.б.), жасөспірімдік проблемалардың күрделі екендігін білдіру, ересектердің өздеріне деген көзқарастарының дұрыс еместігін дәлелдеу үшін жасалады. Суицидтік әрекет кезінде көрсетілетін мінез-құлық көбінесе қан тамырын кесу, залалсыз дәрілерді қабылдау, асылуға талпынғандығын көрсету түрінде байқалады.

Аффективті (қатты ашу-ыза) суицидті мінез-құлық

Кенеттен пайда болған эмоциялардың әсері негізінде жасалған суицидтік әрекеттер аффективті (*қатты ашу-ыза*) типке жатады. Мұндай кезде жасөспірім өз әрекеттерін жоспарламай, қызуқандылықпен қимылдайды. Әдетте, ашу-ыза

сияқты теріс эмоциялар жетегіндегі жасөспірім асығыс суицидтік әрекеттер жасайды. Аффективті суицидтік мінез-құлық кезінде жасөспірім асылады немесе улы токсинді препараттарды қабылдайды.

Шынайы суицидтік мінез-құлық

Шынайы суицидтік мінез-құлық ойластырылған, жоспарлы әрекеттер арқылы жүзеге асырылады. Жасөспірім суицидтік әрекет жасауға дайындалады. Суицидтік әрекеттердің мұндай типі кезінде жасөспірімдер, әдетте, туыстары мен достарының бәрімен қоштасып, өз өмірін қию себептері түсіндіріліп жазылған хат тастап кетеді. Мұндай әрекеттер түбегейлі ойластырылып жасалғандықтан, өліммен аяқталады. Шынайы суицидтік мінез-құлық кезінде жасөспірімдер көбінесе асылады немесе жоғарыдан секіреді.

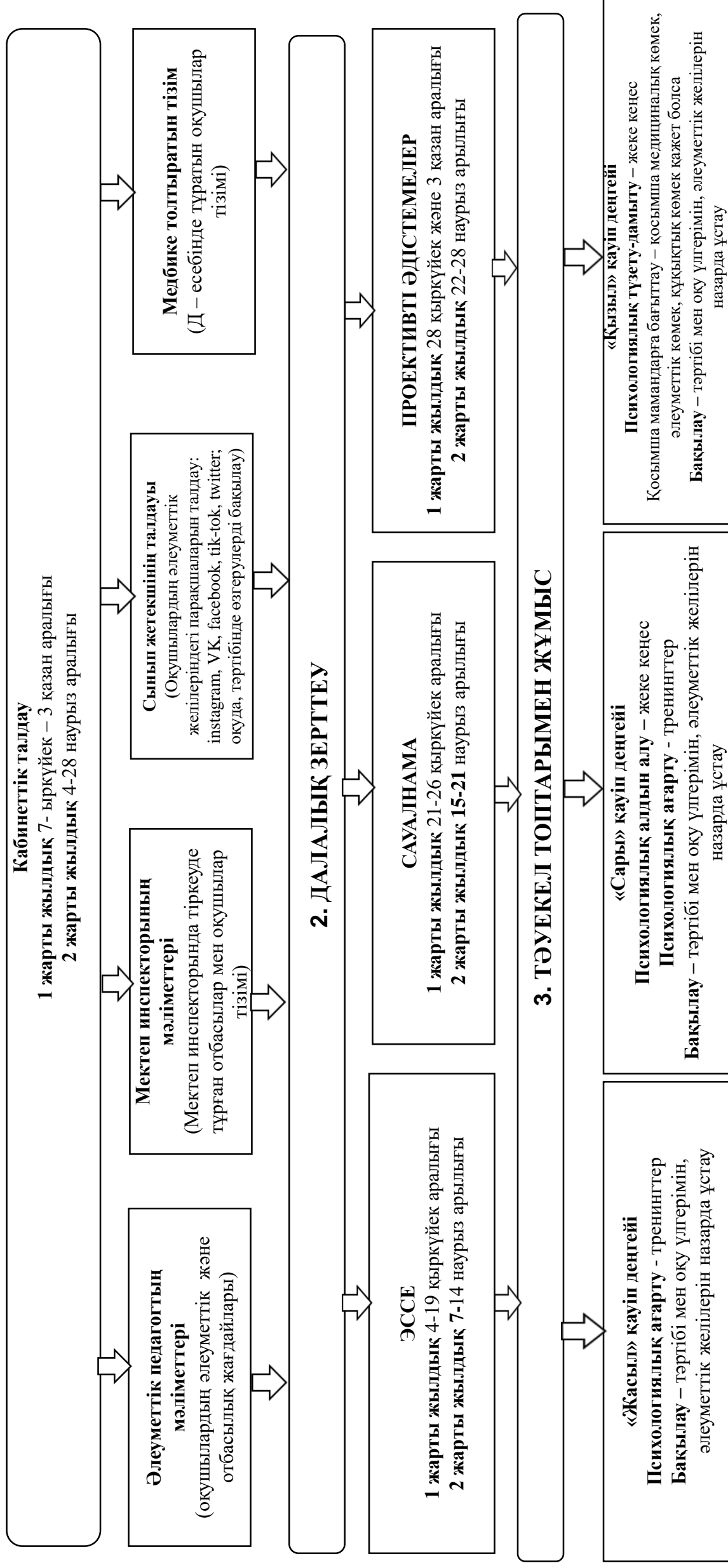
Өзіне-өзі қол жұмсау – түбегейлі қадам, сондықтан оны орындау туралы шешім бірден қабылданбайды. Оның алдында көбіне ұзақ немесе қысқа мерзімдік қобалжу, ренжу, түңілу, пайда болған кері жағдаятпен күресу және оны шешу жолдарын іздеуге талпыну кезеңі жүреді.

Білім беру ұйымдарының психологтары аутодеструктивті мінез-құлық бойынша ерекше назардағы балалармен (*аутодеструктивті мінез-құлық өлшемдері бойынша анықталған «тәуекел топ»*) жұмысты әлеуметтік педагогтармен, инспектормен, сынып жетекшілерімен, медбикемен, директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасарымен өзара бірлесіп атқарады.

Педагогтармен жұмыстың негізгі міндеті – балаға қатысты толеранттылықты қалыптастыру, балалармен және ата-аналармен өзара қарым-қатынаста психологиялық құзыреттілігін көтеру.

Білім алушылардың арасындағы аутодеструктивті әрекеттер, соның ішінде өз-өзіне қол жұмсау проблемасы жыл мезгілдеріне байланысты жиілене түсетіндігі медицина және психология ғылымдарында дәлелденген. Суицидтік әрекеттерге барудың көп факторлары бар, ең көбірек кездесетін факторлардың бірі көктем, күз уақыттарында адам ағзасындағы барлық дерттер қозатын мезгіл, соның ішінде психикалық аурулар да сыр беретін уақытта болуы мүмкін. Сондықтан да, жоғарыда көрсетілген жыл мезгілдерінде білім алушылар мен педагогтардың арасында профилактикалық жұмыстарды жүйелі түрде жүргізуді білім беру ұйымдарының педагог-психологтары міндетті түрде жоспарға енгізуі керек.

Білім беру ұйымдарындағы Психологиялық қызметтің жұмыс АЛГОРИТМІ



Білім алушылармен жүргізілетін жұмыс барысы

I кезең:

Психологиялық ағарту - тренингтер

Бақылау – тәртібі мен оқу үлгерімін, әлеуметтік желілерін назарда ұстау

II кезең:

Психологиялық алдын алу – жеке диагностика, жеке кеңес
– психокоррекциялық жұмыстар

Психологиялық ағарту – психокоррекциялық тренингтер

Бақылау – тәртібі мен оқу үлгерімін, әлеуметтік желілерін назарда ұстау

III кезең:

Психологиялық түзету-дамыту – жеке диагностика, жеке кеңес
– психокоррекциялық жұмыстар

Қажет болған жағдайда – қосымша медициналық көмек, әлеуметтік көмек, құқықтық көмек алу үшін мамандарға бағыттау

Бақылау – тәртібі мен оқу үлгерімін, әлеуметтік желілерін назарда ұстау

Білім беру ұйымының бес маманы бір-бірімен тығыз байланыста жұмыс жасайды:

Педагог-психолог - білім алушылардың психологиялық ахуалын қадағалау

Әлеуметтік педагогтың мәліметтері

(оқушылардың әлеуметтік және отбасылық жағдайлары)

Мектеп инспекторының мәліметтері

(Мектеп инспекторында тіркеуде тұрған отбасылар мен оқушылар тізімі)

Сынып жетекшісінің талдауы

(Оқушылардың әлеуметтік желілеріндегі парақшаларын талдау: instagram, VK, facebook, tik-tok, twitter; оқуда, тәртібінде өзгерулерді бақылау)

Медбике толтыратын тізім

(Д – есебінде тұратын оқушылар тізімі)

Аутодеструктивті мінез-құлықты әрекеттердің алдын алу бойынша педагог-психолог маманының жұмыс барысы

р/с	Мазмұны	Өту мерзімі	Жауапты
1	Білім алушылармен психокоррекциялық жұмыстар (11 психокоррекциялық сабақтан тұратын бағдарлама)	Айлық: наурыз, қыркүйек айларында	Педагог-психолог Сынып жетекшісі
2	Педагогтармен кәсіби-эмоциялық құлдырау синдромының алдын алуда психокоррекциялық жұмыстар (бағдарлама)	Айлық: наурыз, қыркүйек айларында	Педагог-психолог
3	Ата-анамен психологиялық ағарту жұмыстары	Айлық: наурыз, қыркүйек айларында	Педагог-психолог Сынып жетекшісі

Білім алушылармен жалпы жұмыстың барысы (мазмұны)

Бастапқы кезең – әңгімелесушімен эмоциялық байланыс пен «әріптестік» қатынас орнату (бұл жерде НЛП-нің элементтерін қолдану пайдалы: жағымды психологиялық ахуал, Эриксон гипнозы, Эриксон метафорасы, т.б.). Бала келіспеген жағдайда, жауап беруге көңіл күйі болмаса оны сөкпей, сынамай, шыдамдылық танытып, әңгімесін айтқан сәтте зейін қойып тыңдап, сөзін бөлмеген дұрыс (жан дүниесін толғандырған мәселелерін айтуға мүмкіндік беру). Қорытындысында сізді жанашыр және сезімтал адам ретінде қабылдайды.

Бірінші кездесу кезінде рефлексивті тыңдаудан басқа ойлары мен сезімдерінің күйін анықтау үшін жасөспірімге өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізуге ұсыныс жасауға болады, өйткені жабығу кезінде баланың ойлау қабілеті жүйесіз келеді. Терең жабығу күйінің «ем-домы» – белсенділік. Жай серуен де пайдалы. Жабығудан әлсіреген баланы біртіндеп қандай да бір қызмет түріне итермелеу қажет (алдымен 5 минуттық, содан соң біртіндеп серуендеу уақытын ұзарта беру). Осы күйге түскенге дейін немен айналысқанын білуге болады. Әлеуметтік қатынасты орнына келтіруді рөлдік ойындардан бастауға болады, психолог жасөспірімнің жабығу күйінің едәуір басылғандығын байқай бастаса, басқа ұсыныстар жасауға болады.

Таңдау жасауға мүмкіндіктердің көп екендігін көрсету маңызды. Бірте-бірте іс-әрекеттің басқа да түрлерін байқап көруге ұсыныс жасай отырып, жасөспірімге осы жағдаятты өзі басқара алатындығына сендіру керек.

Екінші кезең – күйзеліске жеткізген оқиғалар тізбегін анықтау, амалсыздық сезімінен арылту. Ол үшін «ешкімде болмаған жағдаятты жеңу», «жетістіктермен қолдау» тәсілдерін қолдану қажет.

Үшінші кезең – күйзеліске ұшыраған жағдаятты бірігіп шешу. Оның жоспарлаған міндеттерін ауызша айтуға итермелеу, біршама уақыт үнсіз отырып, оған жағдай жасау.

Қорытынды кезең – іс-әрекет жоспарын құрастыруды аяқтау, суицидентке психологиялық қолдау көрсету. «Логикалық дәлелдеме келтіру», «тиімді сенімділік» орнату тәсілдерін қолдану керек. Егер жасөспірімде өз-өзіне қол жұмсаудың нақты жоспары анықталғанмен оған уақытша бір жағдай кедергі болып тұрса, мұндай жасөспірімге немқұрайлы қарауға болмайды. Бұл шараға неғұрлым көбірек адамдар қамтылса, көрініс соншалықты айқындала түседі. Әңгіме кезінде бала суицидті ойларды көбірек айтып, өз ойынан қайтқысы жоғын сезген сәтте жақын жердегі емдеу мекемесіне жіберіп, ата-анасына ескертіп, оны психиатр маманына көрсету керек екендігін айтып, т.б. шара қолданған жөн. Егер мұндай маман және басқа да мүмкіншіліктер болмаса, суицидентке көңіл-күйдің мұндай ауыр ахуалы уақытша құбылыс екендігін, оның өмірі ата-анасына, бауырларына, туыстарына, достарына өте маңыздылығын айтып, ұқтыру қажет. «Барлығымызға сенің өлімің ауыр тиеді, өз өміріңді қалай сүрсең де өз еркің, оған құқығың бар, сен өз өміріңе аса жауапты болғандықтан, мәселені ашусыз, асықпай шешкен жөн» деген сияқты әңгімені әрі қарай жалғастырған жөн.

Баланы оның жақсы іс-әрекеттер атқара алатынына, МЕН күш қуатты қорының бар екендігіне сендіру. Жасөспірімдердің белсенділігін арттыруда отбасы мүшелеріне көмектесу.

Жеткіншектердің жабығу, күйзеліс сезімдерін жоюға психологиялық көмек берілсе, мұны суицидтің алдын алуға жасалған әрекеттің бірі деп есептеуге болады. Күйзеліс пайда болуының тағы бір себебі – баланың негізгі қажеттіліктерге қанағаттанбауы. Әңгімелесу кезінде оны ішкі күшіне сендіру, жабығу, күйзелу күйі туралы сөз қозғауына мүмкіндік беру (ол үшін психологпен әңгімелесу, жеке басының сезімдері мен қазіргі жағдайы туралы айтып берудің жалғыз мүмкіндігі болуы ықтимал, барлық уақытта маман оның әңгімесінің құпия сақталатынын ескертіп отырғаны жөн).

Жалпы суицидтік әрекетке бейім баланы бүкіл оқушылардың көзінше үнемі жеке шақырып алып жұмыс жасау дұрыс емес. Бұл басқа оқушылардың назарын оған аудартуы мүмкін. Жоғарыда берілген кезеңдерден соң, келесі тарауда берілетін топтық психологиялық тренингтерге қатыстыра отырып, топпен жұмыс жасау да тиімді әсер етеді.

Төмендегі кешенді бағдарлама бойынша сынып жетекшісімен жұмыс жасау.

- а) күйзелістен арылу тәсілдері.
- ә) дау-дамай
- б) дау-дамай жағдайындағы іс-әрекет

Әлеуметтік-психологиялық тренинг топтағы адамдармен өзара қарым-қатынасқа түсуде өзін-өзі танып білуі мен дағдыларын қалыптастырудың топтық әдістерінің жиынтығын құрайды. Бұл индивидтің коммуникативтік қабілеттері мен дағдыларын, өзін және оның қоршаған ортасын адекватты қабылдау қабілетін дамыту бағытындағы жеке тұлғаны дамыту мен топтық

қарым- қатынастарын жетілдіру мақсатын көздеген топ ішілік өзара ықпал етудің арнайы әдістемесінің көмегімен ұйымдастырылады. Әлеуметтік-психологиялық тренингтің базалық құралы топтық дискуссия және әртүрлі рөлдік ойындар болып табылады.

Аутодеструктивті мінез-құлықтың (суицидке бейімділік) алдын алуда психокоррекциялық сабақтар (өзгертіп отыруға болады)

Сабақ реті	Психокоррекциялық сабақтар тақырыбы	Уақыты	Жауапты
1	«Пікірталас – жанжал емес»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі
2	«Ашу-ыза билегенде не істеу керек?»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі
3	«Қауіпті жағдайлар. Сыпайы бас тарту»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі
4	«Мен өзімді мақтай аламын»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі
5	«Күйзелістен қалай құтылуға болады?»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі
6	«Реніштен арылу»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі
7	«Ой, сезім, мінез-құлық»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі
8	«Қалай сұрауға болады?»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі
9	«Менің құқықтарым»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі Инспектор
10	«Қиын жағдайлардан не үйренеміз?»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі
11	«Толеранттылық (төзімділік) деген не?»	35-45 минут	Педагог-психолог Сынып жетекшісі

Жалпы суицидтік әрекетке бейім баланы бүкіл оқушылардың көзінше психологиялық жеке кеңеске шақырып алып жұмыс жасау дұрыс емес. Бұл басқа оқушылардың назарын оған аудартуы мүмкін. Сондықтан да, педагог-психолог маманы ондай оқушыға сыныптан тыс жұмыстар жүктеп, арасында жеке кеңеске тартқаны тиімді болады. Жоғарыда берілген кезеңдерден соң, келесі тарауда берілетін топтық психологиялық тренингтерге қатыстыра отырып,

топпен жұмыс жасау да тиімді әсер етеді. Төменде берілген 11 сабақтың барасында топтағы жабырқаңқы, күйзелісте жүрген баланы да анықтауға болады. Бұл сабаққа сынып жетекшілерін қатыстырып, әрі қарай өз сыныбында үнемі жүргізіп, балалардың психологиялық ахуалын бақылауда педагог-психологпен колаборация арқылы бірігіп жұмыс жасау тиімді болады. Күйзелісте жүрген бала сол тренинг сабақтарында белгілі болған жағдайда сынып жетекшісі сұраныс парағы арқылы педагог-психологты хабардар етеді, ол әрі қарай психологиялық диагностика жүргізіп, күйзеліс деңгейін анықтап коррекциялық жұмысты жалғастырады.

Әр жеке кеңес хаттама арқылы құжатталады. Жоғарыда көрсетілгендей кезеңмен жұмыс жүргізіледі.

Сөйтіп 11 сабақта білім алушылар психокоррекциялық тренингтен толық өту барысында білім алушылардың психологиялық ахуалдары қалыпты жағдайға түсуі мүмкін.

11 ПСИХОКОРРЕКЦИЯЛЫҚ САБАҚ

№1 тақырып: «Пікірталас – ұрыс емес»

Мақсаты: жанжал жағдайларында мінез-құлықтың сындарлы (конструктивті) амалдарын дамыту, сенімділік тәжірибесін толықтыру, құрбыларымен зорлық-зомбылықсыз өзара сыйласымды қарым-қатынас жасауға дағдылану.

«Пікірталас – ұрыс емес» жаттығуы

Қалай ұрыспауға болатындығы туралы әңгіме қозғаймыз. Сонда да ұрыс болған күннің өзінде, бір-бірімен қандай сөздердің көмегімен татуласуға болатынын талдаймыз.

Уақыт өте келе, анда-санда біз өзіміздің дұрыстығымызды дәлелдегіміз келетін сәттер болып тұрады. Кейде мұндай пікірталастың пайдасы да бар, бірақ кейбір кездерде оның арты кәдімгідей күреске айналып кетеді. Айтыса отырып, біз айқайға ауысып кетеміз. Айқай қаттырақ шыққан уақытта, пікірталасымыз кәдімгідей ұрысты еске түсіреді және бұл жағдайды ақылмен бақылау қиынырақ бола бастайды.

Пікірталастың ұрыстан айырмашылығы неде? *(Жауаптарды екіге бөлінген қағазға жазып отырамыз)*

Ұрыстан қалай құтылуға болады?

«Интонация» немесе «Дауыс ырғағы» ойыны

Жұпқа бөлініңдер. Бір-бірінмен ойнағанда, дауласқанда, бұйымтай сұрағанда, өтініш жасағанда, қандай үнмен сөйлесетіндіктеріңді айта аласың ба? Тіпті амандасқанда да, есімдеріңді атап танысқанда да әртүрлі интонациямен, яғни дауыс ырғағымен айтуға болады. Әрқайсысымыз кезекпен төмендегі сөз тіркесін

айтайық: «Сәлем! Менің есімім... Бұл ойынды ойнауға қазір менің кезегім» – алдымен ренжіп, содан соң сенімді түрде, кейін тілектес мейрімді көңілмен.

Талдау:

- Қандай дауыс ырғағын тиімдірек сезіндің?
- Осы дауыс ырғағын қаншалықты жиі пайдаланасың?

«Аспан көк (жұмақ) пен тозақ» жаттығуы

Біздің сөйлескен сәттегі дауыс ырғағымыз басқа адамдармен, балалармен, үлкендермен өзара қатынасымызға әсерін тигізеді. Айқай, жағымсыз дауыс, ұрысқа, түсінбеушілікке, жанжалға әкеп соғады. Төбелес өте қауіпті, «кәдімгідей тозаққа» айналады. Шығыс елдерінің өсиет әңгімесін тыңдауға шақырамын...

Бір жас жауынгер данышпанға келіп былай деп сұрақ қояды: *«О, данышпан, маған өмірдің құпиясын ашып берші. Жұмақ пен тозақтың айырмашылығы неде?»* Данышпан бір сәтке ойланады да, жауап береді: *«Сен жас ақымақсың. Сендей топас адам оның мәнін қанша айтсаң да түсінуші ме еді? Сен өте надансың!»*. Мұны естіген жас сарбаз сұрланып, тісін қайрап: *«Мен мына сөздерің үшін сені өлтіріп тастаймын!»*, – деп айқайлап, данышпанды бастырмалата қылышын суырып алды. Осы сәтте данышпан: *«Міне, мұның тозақ»,* – деді. Мұны естіген сарбаз қылышын қынабына қайта салды. *«Ал енді мұның жұмақ»,* – деді данышпан.

Пікірталасыңыз бір кездері төбелеске айналып кеткен сәттеріңізді есіңізге түсіріңізші! Сонда сізді ызаландырғаны соншалықты, төбелесті бастап кеткіңіз келді немесе қарсыласыңыз ашу-ызадан жарылып кете жаздап, сізге тұра ұмтылған болар?! Қол жұмсаудан аулақ болуға мүмкіндік болады ма? Сонда болған оқиғаны айтып көріңіз. Төбелессіз тарай алдың ба? Сол сәтте сен өзінді қалай сезіндің? Бұл оқиғаға қандай атау берер едің?

Талдау:

Пікірталас пен төбелестің айырмашылығы неде?

Айтыс төбелеске айналып кетпеу үшін не істеу керек?

Төбелесуге мәжбүр ететін жағдай болып тұра ма?

Төбелес – бұл дауласудың шешімін табатын ең жақсы амал ма?

Өсиет әңгімеде данышпан зорлық-зомбылық – тозақ деп нені айтады?

«Сенге» көшудің жағымсыз әсерін сезіну жаттығуы

Біз ренжіп немесе ашуланған уақыттарымызды басқаларға өзіміздің сезіміміздің жауапкершілігін жүктеп, оларды кінәлай бастаймыз. Бірақ өз сезімдерімізге басқа ешкім емес, тек өзіміз ғана жауап береміз ғой. Долданған уақыттарымыздабір-бірімізге «сен» деп айта бастаймыз.

- Сен неменеге айғайлайсың!
- Сен мені мезі еттің!
- Сен менің заттарымды алдың!
- Сен түкке тұрғысыз бірдеңелерді айтып кеттің!

– Сен үнемі кешігіп жүресің!

«Мен... айтып салар едім» сөйлемін құрастыру

1-жағдай:

Досың сенен көйлек алады да оны жырттып тастады. Сен досыңа не айтасың?

–Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

2-жағдай:

Мұғалім диктантты көшіріп алдың деп саған екілік қояды. Сен мұғалімге не айтар едің?

–Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

3-жағдай:

Ең жақсы досың саған берген уәдесін орындамады. Сен жақын досыңа не айтар едің?

–Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

4-жағдай:

Сенің сүйікті кішкентай қарындасың (сіңлің) сенің ең сүйікті қойын дәптеріңді алды да, ішінен бірнеше беттерін жырттып алды. Өз қарындасыңа (сіңліңе) не айтар едің?

–Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

5-жағдай:

Туыс апайың саған келемін деп келмеді. Сен қатты ренжідің. Сен оған не айтар едің?

–Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

6-жағдай:

Сыныптасың футбол добыңды жарып тастады. Сен сыныптасыңа не айтар едің?

–Мен... сезінгенде, мен... жасар едім.

Талдау:

Осы тапсырманы жасарда қандай қиындықтар кездесті?

Саған айтылған «сен, сен» деген сөздерді естігенде қандай сезімде болдың?

«МЕН... айтып саламынды» естігенде не сезіндің?

Сабақтың рефлексиясы:

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Сабақтың қорытындысы

№2 Тақырып: «Ашу-ызаны білгенде не істеу керек?»

Мақсаты:

- Тәлім алушылардың ашу-ызаға толы сезімдерін қауіпсіз күйде айтуға үйрету;
- Рефлексивті механизмді белсендіру;

Бүгін біз, өзіңізге және айналадағыларымызға зиянкестік жасамай ғана ашу-ызаны қалай игеруге болатындығы туралы талдау жасаймыз.

«Көрме» жаттығуы

Мақсаты: адам өзінің жан дүниесіндегі жағымсыз энергиялармен (ашу-ыза, агрессия, көре алмаушылық, табалау, қызғаныш және т.б.) жұмыс жасай білуі.

Ыңғайлы отырып, дененді бос күйде ұстап, 3-4 рет терең тыныс алып, көзінді жұм. Көз алдыға кішігірім көрмеде жүрмін деп елестет. Саған жаманшылық ойлаған, сені бір кездері ренжіткен, сенің ашуыңды келтіретін адамдардың суреттері сол көрмеде тізіліп тұр.

Осы көрмеде жүріп, осы портреттерді жан-жағынан қара. Солардың кез-келгенінен өзіңнің қандай жағдайда болғаныңды елестет. Ашуыңды келтірген осы адамға өз сезіміңді тежемей, бәрін айтып салған сәттерді елестет. Қазір ойыңа ол туралы не келді, бәрін де бүкпей барынша жеткіз.

Сезімдеріңе бой алдырған сәтте қандай әрекетке барушы едің соны көз алдыға келтіріп, іс-әрекетіңді тежеме, осы адамға не істегің келеді, ойша бәрін жаса.

Егер жаттығуды жасап бітірсең, басыңды изе. 3-4 рет терең тыныс алып, көзінді аш.

Өз тәжірибеңді топпен бөліс. Осы жаттығуды жасарда не қиын, не жеңіл болды? Саған не ұнады: төңірегіңнен кімдер осы көрмеде болды? Сен кімнің алдында тоқтадың? Қандай жайды көз алдыға елестеттің? Сол туралы айт. Жаттығу кезінде сенің жағдайың қалай өзгерді? Сезімің бас кезінде қалай болып еді? Қазір қандай күйдесің?»

Талдау:

Ренжіткен адамыңа қандай сөздер айттың?

Ашу-ызаны немесе ренішті тек сөздермен ғана жеткізе алу мүмкін бе?

Сезімді білдірудің тағы қандай амалдары бар?

«Бәтеңкедегі тас» ойыны

Мақсаты: жағымсыз эмоциядан қиянатсыз арылу

Біз ашуланып, ренжи бастағанда сезіміміз алғашында бәтеңкедегі кішкентай тас сияқты болып қабылданады. Егер ол тасты алып тастамасақ, аяғыңды ауыртады, өзіңді нашар сезінесің. Сондықтан да ересек адам немесе бала болсын, өз проблемаларын сезген сәтте оны бірден айтып үйрену қажет. Саған кедергі болып тұрған нәрсені мұқият ойланып, дәл қазір айтуға тырыс, әрине іштей, ешкімге естіртпей, төмендегіше айтып көр: «Менің бәтеңкеде кішкентай тас жатыр. Мен сөйлеп тұрғанда, Айсұлудың күлгені маған ұнамайды...».

«Мазақтау» ойыны

Бір-біріне ренжіген уақытта неше түрлі ауыр, реніш сөздерін айтасындар. Ал ренжітпейтін сөздер айтып ұрсыстындар ма? Қане, осылай айтысып көрейік. Бұл сөздер, мысалы, жеміс жидек, ыдыс аяқ атаулары болуы мүмкін - «Сен болсаң – сәбізсің» және т.б. Балалар бір-біріне доп лақтыру арқылы ренжітпейтін сөздермен мазақтасады. 2-3 минуттан соң бір-біріне жылы сөздер айтады. «Сен–менің күнімсің» және т.б.

«Сілкін!» сергіту ойыны

Үсті су болған иттің сілкінгенің көрген боларсындар?!. Әрқайсысың қастарына кең орын болатындай тұрындар. Алақан, шынтақ, иық, кеудеден бастап сілкінуді бастаңыз. Басыңды да сілкі. Иттің үстінен су шашырап ұшқандай, сендерден де жағымсыз эмоция, сезім, ой, барлық жағымсыз нәрселердің ұшып кететінін елестетіндер.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығулардың аяқталуы. Шеңбер бойынша қол алысуы. Сабақтың қорытындысы.

№3 Тақырып: «Қауіпті жағдайлар. Сыпайы бас тарту»

Мақсаты:

Қауіптен бас тартқан жағдайдағы әлеуметтік дағдыларды дамыту; Бақылау және өзін-өзі қадағалау сәттеріндегі дағдыларды дамыту; Қарым-қатынастың вербальды және басқа құралдарды дамыту; Әлеуметтік ықтимал қауіпті жағдайларды айыры білу қабілеттерін қалыптастыру; Әлеуметтік қауіп жағдайларындағы іс-әрекет амалдары туралы көріністерді дамыту;

Мұндай бірнеше көріністі талдайық:

Нұсқау: қатысушылар жұпқа бөлінеді де, бірінші қатысушы екіншісіне төмендегідей жағдайлармен өтініш жасағанда, екінші қатысушы ренішті, сенімді, сыпайы түрде бас тартады, рөлдермен алмасады, соңында талдайды:

– Қане, әзірше ересектер жоқ кезде мына велосипедпен дүкенге дейін барып келейік.

– Маған добыңды сыйлашы, саған жаңа доп сатып алып береміз деді ғой.

– Саған компьютерлік ойындарды үш күннен соң әкеліп берсем бола ма?

– Фотосуреттеріңді көруге бере тұршы?

Талдау:

Сыпайы бас тарту қиынға соқты ма, басқаша түрлері қалай әсер етті? Өтінішпен сұраған уақытта сізде қандай сезімдер пайда болды? Өтінішіңізді орындаудан бас тартқан кезде қандай сезімде болдың? Бас тартқан уақытта біреудің сезіміне нұқсан келтіріп, көңілін қалдырамыз-ау деген ой болды ма?

Кеңестер:

Көшеде бөтен біреу машинамен қыдырып келейік десе немесе тәтті кәмпит, ойыншық, т.б. ұсыныстар айтса, бұл өте қауіпті. Мұндай жағдайда сыпайы болудың қажеті жоқ. Бөтен адамның қасынан ығысып кетіп қалуға тырыс, айналаңдағыларды көмекке шақыр немесе сені қорғай алатын, танитын адамға қарай жүгір.

– Қандай жағдайда «қауіпті» деп айтуға болады?

– Үйде және далада қандай қауіпті жағдайлар кездесуі мүмкін?

Жағдайларды талдау

1-сұрақ: «Шыңғыстың әңгімесі»–көшеде бөтен адам өзімен біре қыдырып қайтуға баланы шақырып жатыр.

2- сұрақ: «Қанаттың әңгімесі»– сұрақ: «Сайранның әңгімесі» - машинаның жүрізушісі бөтен адам, балағамашинаға отырып жол көрсеткенін өтініп отыр.

2-сұрақ: «Әлияның әңгімесі» - балалар пәтерге бейтаныс адамды кіргізіп отыр.

3-сұрақ: «Мәдинаның әңгімесі» - бейтаныс біреу көшеде қыз баланы жарнама ролигіне түсіруге шақырып жатыр.

4-сұрақ: «Асанның әңгімесі» - ер бала белгісіз түйіншекті табыс етуге келісіп жатыр.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығулардың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығулардың қорытындысы

№4 Тақырып: «Мен өзімді мақтай аламын»

Мақсаты:

Өзіне деген жағымды (позитивті) қарым-қатынасты дамыту;

Рефлексияны дамыту;

Тәлім алушылардың сенімділік сезімін көтеру.

«Мен кімін» серпімділік ойыны

Топ қатысушылары бір-біріне доп лақтыру арқылы «Мен кімін» деген сұраққа жауап береді. Өзін-өзі сипаттауда мінезі, бет пішіні, мақсаты мен сезімдері туралы айтылады. Әрбір сөйлем «Мен», «Мен қызбын», «Мен көңілдімін», «Мен музыканы жақсы көремін» және т.б. сөздермен басталуы керек. Біз бүгін әрқайсымыздың жақсы қасиеттеріміздің бар екенін айтып, мақтана аламыз. Неге десеңіз, басқа адамдардың да бізді әртүрлі жақсы жақтарымыздан қарап таңғалдыру үшін, нені сүйіп, нені армандайтындығымызды да білуі мақсатында өз іс-әрекетімізді талқылағанымыз жөн.

«Мен өткен, осы және келер шақтамын» жаттығуы

Өзіңді өткен, осы және келер шақта қалай көресің, елестете отырып суретін, сал.

Талдау:

Осы суреттердің қайсысы саған аса ұнайды?

Келешекте өзіңді кім деп елестетесің?

Сенде қандай қасиеттер пайда болады?

Сен өзіңе не тілер едің?

Балалар бір-біріне доп лақтыра «Мен бірде» деген сөз тіркесін қоса отырып, өзіңнің қандай да бір жетістігін айтады. Мысалы, «Мен бірде денешынықтыру сабағында барлығынан да тез жүгіріп, бірінші болып келдім».

«Бәрі жұлдыздар» жаттығуы

Бұл жаттығуды жасау үшін 3-4 рет терең тыныс алып, көзімізді жұмамыз. Өміріндегі өзіңді жұлдыздай сезінген сәтті есіне түсір. Бұл қандай оқиға еді? Жан дүниенің қандай сезімдерге толы болды? Қасыңда сол сәтте кім болды? Саған арнапұнамды сөздер айтты ма? Сонда не айтты? Қандай оқиға есіңізге түсіп тұр? Есіңе түсіріп болсаң, басыңды изеп, жайлап көзіңді аш. Барлығыңның да еске түсеретіндей кезеңдерің болды ма?

Енді біз түрлі-түсті қағаздан үлкен-үлкен жұлдыздарды ойып аламыз да, оның ішіне өміріміздегі сол бір кездегі жетістікке жеткен сәттерімізде мерейіміз тасыған шақтарды сурет етіп саламыз. Сендердің суреттерінде, саған өте маңызды немесе сенің жетістікке жетуіңе көмектескен адамдар қатысуы мүмкін. Барлық жұлдыздар жинақталып, ватман қағазына жапсырылады.

Талдау:

Осы жаттығуды жасау барысында не сезіндің?

Жетістікке жету жағдайын еске түсіру қиынға соқты ма?

Күнделікті өмірінде жағымды және жағымсыз нәрселерді есіңе түсіресің бе?

«Шеңбер бойымен қошемет» жаттығуы

Нұсқау: Әртіс концерттен соң өзің қалай сезінетіндігін кім елестете алады? Шеңбер бойына тұрыңдар. Араларыңнан біреу шығып кез келгенге жақындап, оған бар күшімен қол шапалақтап қошемет көрсетеді, содан соң ол екеуі бірігіп тағы біреудің қасына барып, сол сияқты бар күшімен қол шапалақтау арқылы қошемет көрсетеді. Дәл осылай топтағы қатысушылардың барлығына кезекпен қошемет көрсетіледі.

Талдау: қандай сезімде болғандарың туралы әрқайсысың айтып бересіңдер.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

№5 Тақырып: «Күйзелістен қалай құтылуға болады?»

Мақсаты: Оқушыларды күйзеліске қарсы тұра алуға дағдыландыру

Күйзелістен арылу жолдары:

Не нәрсе болса да қарапайым көзбен, байсалдылықпен қарау! Бар жан-тәніңмен күл және сенің осы өмірге келгеніңе, сенің бар екендігіңе, кім болғаныңа, өмірінде бар нәрсеге, жарық дүниенің бар екендігіне ризашылығыңды білдір.

«Күлімдеу» жаттығуы

Күлімдеу – керемет бір күшпен әрбір адамда бар ішкі энергияның қорын ашады. Айнаның алдында тұрып, омыртқанды тік ұстап, иықтарыңды жаз, басыңды паңдана, тәкәппарлықпен жоғары көтер. Өзіңе-өзің нұр сәулелі күлімде, қастарыңды көтеріп, тап осы күйде 5 минут тұр.

Жасанды түрде жақсы көңіл күй жасай отырып, бетіңнің бұлшық еттеріне ықпалете, сен өз жан дүниенің күйіне тікелей әсер етесің.

Ұйқыдан соң сенің бейсанаң ашық болады, сондықтан да бұл тәсілді таңертеңгілік жасаған дұрыс. Сонда таңертеңнен кешке дейін тамаша көңіл-күйде боласың!

«Мұңымды тарқатамын» жаттығуы

Үш ақ парақ, акварель бояуын және қылқаламды алыңыз.

Қылқаламды қара бояуға батырып алып, бірінші параққа қылқаламды сілкіп, бірнеше қара тамшы жасаңыз. Осы дақтардан қандай да бір кескінді көруге тырыс. Ол үшін оларды бір-бірімен біріктіріп, кішкене жөнге келтір. Мүмкін бұл бір қара жапырақтар, қара құстар болар... Сенің түйсігің саған дұрыс шешім қабылдауға өзі-ақ көмектеседі. Содан соң екінші парақты алып, сол сияқты, тек

ақ бояумен бояңыз. Дақтарды бірге қосып сызғанда не нәрсеге ұқсас екендігіне мұқият қараңыз.

Үшінші параққа дәл осы сияқты жасаңыз, тек бояулардың басқа қызыл, жасыл, сары түстерін алыңыз.

Соңғы суретіңе 10 минуттай қара. Кенеттен сенде бір күш пайда болғанын сезінесің. Басыңда қандай жағдай болса да, осы сәтте қуана алатыныңды түсінесің! Осы жаттығулардан ашық бояулардың сенің жан дүниенді өзгерте алатынын түсінесің.

«Проблемаларды қиып тастаймын» жаттығуы

Ақ парақтың оң жағына өз проблемаларыңды шатасқан жіп күйінде сурет етіп сал. Кескіннің төменгі жағына «Менің проблемаларым» деп жаз. Немесе оны нақтырақ атауыңа болады. Кескіннің сол жағына төменірек өзіңнің суретінді (фото болса тіпті жақсы) бейнеле де есіміңді жаз. Содан соң қайшы ал да жіпті, яғни проблеманды қиып таста. Сенің нақты көзің жетті: проблема жойылып кетті. Қайшының жүзі арқылы бір сәтте оны қиып тастадың. Дәлірек айтқанда, осы іс-әрекет туындаған қиын жағдайларды жеңіл шешуге болатынына көзіңді жеткізеді.

№6 Тақыры: «Реніштен арылу»

Мақсаты:

- өз-өзін ұстай білуге үйрету;
- басқаларға қиындық туындаған уақытта көмек көрсету мен өзгенің қайғысына, қуанышына ортақтаса алуға үйрету.

Өткен сабақтарда біз ашу-ызаның не екенін және онымен қалай күресу керектігін талқыладық. Енді біз ренішпен қалай күресу керектігін үйренейік.

«Реніштер қобдишасы» жаттығуы

Балаларға дорба – реніштер үшін қобдиша бейнеленген парақтар таратылады. Балалардың әрқайсысына ренжіген және көңілі құлазыған кездерін жазу ұсынылады. Ол қандай жағдайлар еді? Ересектерге немесе құрдастарыңа ренжідіңдер ме? Барлық реніштеріңді (немесе ең маңызды біреуін) естеріңе түсіріп, ренішке арналған қобдишаға орналастырыңдар. Өз реніштеріңді бейнелеп немесе сөзбен жазауларыңа болады.

Талдау: балалар төмендегі формулаға сәйкес шеңбер бойымен өз реніштерін айта бастайды:

- ...болғанда, мен ренішті сезіндім.

- Кім дәл... (есімін атайды) сияқты өзін сезінді ме? Оған айтыңдаршы, өзіңіздің не сезінгеніңізді. Тағы кім өзін дәл осылай сезінді? Осыны барлығын айта аласыз ба?
- Тағы кім...(есімін атайды) сияқты жағдайлармен кездесті. Оған айтыңыз. Өздеріңіздің реніштеріңізді айтқан уақытта, қобдишадағы реніштер кішірейгенін байқадыңыздар ма? Көрсетіңіздер.

Реніш сезімі азаю үшін:

- Досыңа немесе басқа біреуге айтуға болады екен;
- Ренішті сөзбен жазып, бейнелеп, «жылап» алу;
- Ренжіткен адамыңа сезімдерің туралы айту керек және өз көзқарасыңды білдір;
- Көмек сұрау және жолдасыңызға көмек көрсетуге болады.

Нақты көмек көрсету жаттығулары (SOS!)

Қатысушылар көздерін жұмған күйі бөлмеде ары-бері жүреді. Жүргізуші олардың біріне жақындап түртеді, ол белгісін береді(SOS!). Оның жанында жүргендер оның екі қолынан ұстайды, ал қалғандары көздері жұмулы қалпы «қорғаныс шеңберін» құрастырады.

Талдау:

- Апатты сезінгенде қандай сезімде болдың?
- Қорғаушылар көмекке келген уақытта не сезіндің?

«Оқиға» жаттығуы

Балалар өздерінің басынан кешкен мысалдарын айта алмаса, нақты оқиға бойынша немесе карточка арқылы берілген мысалдарды келтіруге болады. Карточкада ренішті жағдай болған оқиға және оған қалай көңіл аудару керек екендігінің бірнеше нұсқасы келтірілді. Осы оқиға төңірегінде қандай сөздерді қолданған жөн болатынын балалардың өз тәжірибелерінде түсінуі өте маңызды.

1-оқиға:

Менің есімім – Марат, 8 жастамын. Менің туған күніме күшік сыйлады. Оны күнде тамақтандырдым, су бердім, мектептен келген соң оны қыдырттым. Өзімнің жаңа досыма қатты бауыр бастым және оны мәпеледім. Бірде танысымнан оны аз уақытқа қарай тұруды өтіндім. Ол оны дұрыстап қарай алмағасын күшік қашып кетті. Қаланың барлық жеріне күшіктің жоғалғандығы туралы хабарландыру іліп қойдым, бірақ ешкім де хабарласпады. Мен қатты қайғырып, танысыма қатты ренжідім.

Досыңды (құрбыңды) жұбату үшін айтатын сөздеріңді таңдап ал:
- Қапаланба!

- Сен де айтады екенсің, күшік қашып кетті!
- Сен мұнайып жүрсің бе?
- Сабырлылық сақта!
- Менің де мысығым жоғалды, бірақ мен сен сияқты жылаған жоқпын ғой!
- Біреуге сенсең, ол сенің сеніміңді ақтамаса, әрине мұңаюға тұрарлық жағдай. Саған қандай ауыр екенін мен жақсы түсінемін.

2-оқиға:

Менің есімім – Айнұр, 10 жастамын. Таяуда мынандай оқиға болды. Ең жақын құрбыма өзімнің сырымды айттым. Ертеңіне-ақ осы құпиямның балалардың көпшілігіне мәлім болғанын білдім. Бұл маған сондай жағымсыз әсер етті және өте қиналдым. Құрбым мені сатып кетті деп есептемеймін, қазір не істерімді білмей, қиналып жүрмін.

Досыңды (құрбыңды) жұбату үшін айтатын сөздеріңді тандап ал:

- Уайымдама, бәрі жақсы болады.
- Сен де уайымдамайтын нәрсені тапқан екенсің!
- Ешкімге өз құпияңды айтпау керек.
- Мен сені түсінемін, сен оған сенімділік білдірдің, соңында айтқаның үшін өкіндің.
- Достарыңнан көңілің қалғаны, әрине, өкінішті-ақ!

Талдау:

- Қандай сөздер ренішті жеңілдетуге көмектеседі?
- Қандай сөздер реніш сезімін төмендете алмады? Неге?

«Сенің маған ұнайтын қасиеттерің,...» жаттығуы:

Балалар шеңбердің бойымен тұрып, бір-біріне доп лақтыра, қатысушыларға кезекпен жағымды, жылы сөздер айта бастайды. Айтылатын сөзде оның жек басының қасиеттері, сырт пішіні, мінез-құлқы сипатталады.

«Дәурен, маған сенің мейірімділігің ұнайды». Баланың жауабы: «Рақмет, мен де өзімді мейірімдімін деп ойлаймын» (өзіне айтылған сөздерді қайталайды), соңынан «ал оның үстуне қосарым: мен сондай кішіпейілмін» деп қосымша атуына болады.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

№7 Тақырып: «Ой, сезім, мінез-құлық»

Мақсаты:

- Жағымды көңіл күй өрісін дамыту, қатысушыларды сезімдерін айта алуға және анықтауға дағдылануды үйрету;
- «ой», «сезім», «мінез-құлық» түсініктемелерінің жіктелуі (дифференциялануы);
- Топтың ынтымақтастығын арттыру;

«Дос доспен!» сергіту ойыны

Нұсқау: Қазір сендер өте бір қызық ойынды ойнайсыңдар. Ол үшін жасалатын қимылды тез-тез жасау керек. 5 секундтың ішінде өзіңе серіктес тауып алып, тез-тез онымен қол алыс. Ал енді бір-бірімізбен «сәлемдесеміз»:

Оң қол оң қолмен!

Мұрын мұрынмен!

Ал «Дос доспен!» деген бұйрықты естігенде жұптарыңды айырбастайсыңдар. Бүгін біз ой, сезім және мінез-құлық бір-бірімен қалай байланысты екендігін білеміз.

-Сезім деген не?

-Олар қалай бізге әсер етеді?

-«Жеті рет өлшеп, бір рет кес» деген мақалдың мағынасы қандай?

-Біз бір нәрсені жасар алдында, ойлануға үлгереміз бе? Қандай мысал келтіре аласыңдар?

«Сүйсіну және ренжу» ойыны

3-4 рет терең тыныс алып, көзінді жұмып, сүйсінген және ренжіген уақытта не істейтініңді ойла. Бірінші сүйсінген сәтінді елестет. Осы тұста сен не сезіндің? Сүйсінуінді денеңнің қай жерінен сезіндің? Сонда сен не істейсің? Енді ренжіген сәтті елестет... Не сезіндің? Денеңнің қай тұсында не пайда болады? Не істейсің?

3-4 рет терең тыныс ал да, көзінді аш, ренжіп жүрмін деп анық та айқын ойлап, бөлмеде ары-бері жүр. Бір минутқа тоқтап қал. Көңіл-күйінді өзгерт. Сүйсінген сәтте өзінді қалай ұстар едің, еш қысылмай өзінді еркін ұста...

«Жаңбыр жауып тұрғанда мен... туралы ойлаймын» жаттығуы

«Күннің көзі шығып тұрғанда, мен... туралы ойлаймын»...

Далада жаңбыр жауып тұр деп ойла. Мұндай күндері сен не туралы ойлайсың? Не сезінесің? Не жасайсың? Енді күннің көзі шықты, жайма-шуақ тамаша, сен ұнататын жыл мезгілі деп елестет. Осындай күндері сен не ойлайсың? Не сезіндің? Не істегің келеді? Осыны бейнеле.

Талдау.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы « Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

№8 Тақырып: «Өтініш және менің оған деген қарым-қатынасым»

Мақсаты:

- өтініш жасалған жағдайда қатысушылардың әлеуметтік дағдыларын дамыту;
- бақылау және өзін-өзі бақылау дағдыларын қалыптастыру;
- вербальды және нақты қарым-қатынас жасауды дамыту;

Бүгін біз дұрыс өтініш жасау дағдыларын қалыптастырамыз, өтініш жасағанда өзара реніш жағдайын тудырмау үшін өз бұйымтайымызды қандай күйде айтуымыз керектігі жайлы әңгімелесеміз.

Достарың, құрдастарың сенің өтінішіңе құлақ асуы үшін не істеу керек? Бір нәрсені сұрарда, бетімді қайтарып тастар ма екен деген күдік те болуы мүмкін. Осындай оқиғалар сенің өміріңде болды ма?

Шындығында өтініш жасау деген оңай шаруа емес. Сондықтан өтініш жасарда адамның орынды қарым-қатынас жасауы өте маңызды. Жалынып, сұрап, емініп, өзіңді кемсітіп: «Мен саған жалынамын, менімен ойнашы...» десең, өтініш жасау қорланып тұрғандай болып көрінеді. Соншама сұрап тұрған адам өзін міндетті сезінеді, ыңғайсыз жағдайға қалады.

Кейде біз өтініш жасап тұрмыз деп ойлаймыз, ал шындығында бұйырамыз немесе мәжбүр етеміз: «Әрі жылжы, бұл менің орным, кәне мен осы жерге отырайын...»

Өтініш жасаудың басқа түрлері бар. Басқа адамға өз өтінішіңнің өте маңызды екендігін ізгі ниетпен, сабырлы күйде түсіндіруге болады. Бұл жағдайда ортақ тіл тауып және иманжүзділікпен қатынас жасауға болады.

Қазір әрқайсыларың араларыңдағы біреуге өтініш жасайсыңдар. Ол өтінішті қалай жасау керектігін: талап ете, емін-еркін, баса-көктеп немесе сыпайы күйде жасай ма оны өзі таңдайды. Ал өтініш жасалған адам өзінің сезімдеріне құлақ түрсін. Яғни өзіне ұнаған өтінішті ғана орындайды

1- оқиға:

- Әй, сағат неше?
- Сағат неше екенін айтыңызшы?
- Сағат неше болды?

2-оқиға:

- Анар Мақашқызы, тапсырманы қайталаңызшы?
- Мен жазып үлгере алмадым, қайталаңызшы!

– Анар Мақашқызы! Тапсырманы қайталаңызшы, өтінемін. Мен жазып үлгермедім.

3-оқиға:

– Маған осы кітапты оқуға бере тұршы.

– Маған осы кітапты оқуға бере тұршы. Маған тапсырма беріп еді, кітапты еш жерден таба алмай жүрмін.

– Тыңдашы, маған мына кітап өте керек болып тұр. Маған уақытша бере тұршы. Мен де өткенде саған математикадан есеп шығаруға көмектестім ғой.

4-оқиға:

– Есепті көшіріп алуға берші!

– Маған дәптеріңді бер! Мен тек есептің шешімін қалай жазғаныңды қараймын.

– Жандос, есепті шығаруға көмектесші. Бұл тақырыпты өткенде мен ауырып қалдым, жалғыз өзім жасай алмайтынымды сезіп тұрмын.

Талдау:

• Қай уақытта айтылған өтінішті орындағың келмеді?

• Қандай жағдайда өтініш орындалады?

• Адамның саған өтініш жасауы маңызды ма?

• Не жеңіл: өтініш жасау ма әлде өтінішке жауап беру ме?

Қорытынды жасайық, өтініш жағдайында қарым-қатынасқа не көмектеседі?

Жауаптарды балалар параққа жазып отырады:

Сабырлы, мейірімді дауыс; сыпайы сөздер; мейірімді, жылы көзқарас; бірқалыпты дауыс ырғағы; өтінішті анық та ашық жеткізе білу.

Егер қандай да бір себептермен өтініш қабылданбаса, бас тартушылықты қабылдай білуге үйренген жөн.

Өтіну – талап ету, емін – еркін, баса-көктеп талап ету, жағыну, мәжбүр ету емес. Өтіну – басқа біреуге, өзіңнің өтінішіңнің өте маңыздылығын, басыңа қандай қиындық туғанын инабатты түрде түсіндіре отырып, көмек сұрау.

«Қолымда бардың бәрін беремін» ойыны

Шеңбердің бойымен тұрындар. «Майра, мен саған қолымда бардың... беремін» дей отырып, көршісіне қатынас жасау арқылы ойынды бастайды. Басқа қатысушыға қандай сыйлық сыйлайтыныңды көрсетуің керек: үлкен немесе кішкентай, нәзік немесе мықты, ауыр немесе жеңіл. Сол сыйлықты ала отырып, дәл осылай басқа қатысушыға береді және т.б.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

№9 Тақырып: «Менің құқықтарым»

Мақсаты:

- балалардың құқық туралы түсінігін қалыптастыру;
- топ жұмысын балалардың өздерінің қорытындылауы.

Қаралатын құқықтар:

Өмір сүру құқығы.

Зорлық-зомбылықтың кез келген түрінен қорғану құқығы.

Оқу құқығы.

Баланың өзі сенім артатын ересек адамнан, дәрігерден, полицейден, ұстаздан көмек сұрау құқығы.

Төңірегіндегілердің сый-құрметіне бөлену құқығы.

«Жоқ» деген сөзді айту құқығы.

Басқа балалардың, басқа адамдардың да дәл осындай құқықтары.

«Біз және біздің құқықтарымыз» ұжымдық ойыны

Ең маңызды деген құқықтарыңды және өзіңді бейнелей отырып, бірлесіп сурет салу.

Талдау:

- Бірлесіп жұмыс жасау жеңіл болды ма?
- Өзіңді қандай күйде бейнеледің?
- Қандай құқықтарыңды ең маңызды деп есептейсің?

«Мен саған ... тілеймін» жаттығуы

Қатысушылардың әрқайсысы паракқа өздерінің тілектерін жазып, бір-біріне естелікке сыйлайды.

Балалар тілектермен алмасады.

Талдау:

- Қандай тілек алдың?
- Не қуанышты: тілек жазу ма әлде алу ма?
- Бір-бірімізге ең маңызды қандай тілектер тілей аламыз?

Сабақтың рефлексиясы:

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұна мағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

№10 Тақырып: « Қиын жағдайлардан не үйренеміз? »

Мақсаты:

- қатысушылардың қиын жағдайлардың әсерін саралау мүмкіндіктері.

Ертегі тыңдау

«Алыстағы Күн жүйесінде, алыстағы Жер ғаламшарында алыстағы бір қалада Дархан Дарханов өмір сүріпті. Қалай өмір сүрді? Ол өзін онша бақытты сезінбепті, себебі оның төңірегінде нашар құбылыстар өз-өзінен болып жатады екен. Біресе асханада тамақты үстіне төгіп алады, немесе мұғалім кенеттен «үштік» баға қояды, ал кейде ең жақын досымен ұрсысып қалады. Бірде ол өз бөлмесінде отырған еді, кенеттен өз-өзінен орындықтан құлап қалды, қатты ауырғаны соншалық, көздерінен ұшқын шашырағандай болды. Енді көзін аша беріп еді, біреудің даусын естіген сияқты болды:

– Дархан, осылай өмір сүруіңе мен себепшімін.

– Сен кімсің? – деп Дархан шошып кетті.

– Мен сенің ісігіңмін, – деп шиқылдады дауыссымақ.

Дархан ұшып тұрып, айнаға қарады: көзінің алды көкпеңбек, мойны жырылып кеткен және желкесінде үп-үлкен томпақ ісік! Ол Дарханға кәдімгідей көзін қысып қояды.

– Дархан, сенің өзгеруің керек!

– Мен сен ойлағаннан да сұмдық өзгердім, қараңғыда көрсең – қорқып кетесің, – деп күрсінді Дархан.

– Жоқ, Дархан, бұлай емес. Саған өмір сабақтарын жиі орындап тұру қажет.

– Менің онсыз да мектеп оқуынан басқа жеке өмірім жоқ.

– Сен мені тыңда, Дархан. Тыңда да алғысыңды жаудыр. Сен жағымсыз, қиын жағдайлардан сабақ алуың керек. Тек сонда ғана ақылың кіреді, әйтпесе әп-әдемі түрің бар бала бұдан былай үп-үлкен томпақ ісікке айналасың.

Дархан мұндай арсыздыққа таң қалғаны соншалықты, аузына сөз де түспей қалды. Біраздан соң сөйлей бастап еді ешқандай ісіктің орны да қалмағанын байқады.

Көз алдындағы көгергені де, желкесіндегі томпақ ісік те ғайып болыпты. Сол сәтте оның сотқар інісі Хасан-Шабдалы келе қалды. Ол жай келген жоқ, келе сала Дарханмен алысып, оның қолын ауыртып жіберді. Дархан оны итеріп жібергісі келіп еді, бірақ оны бір нәрсе жібермей қойды.

«Мүмкін Хасан-Шабдалыны өмір сабағы үйретер, не қыламын оған тиісіп», - деп ойлады Дархан. «Мүмкін байқап көру үшін Хасанды ба екен? – деп ойлады ол тағы да». Осы кезде Дарханның анасы келді де, әдеттегідей наразылық көрсете: «Итті қыдыртпапсың. Хасанды ренжітпе!» дей бастады. Дархан әдеттегідей анасына ренжігісі келіп еді, алайда тағы да ойланып қалды: «Мүмкін өмірден сабақ алып, анамды түсінуге тырыссам ба екен?».

Дархан туралы көп айта бермесек те болады, – себебі сендер онсызда да түсіндіңдер. Өмір сабақтарын орындау Дарханға қатты ұнады, өзін өзгерту де ұнады. Әрине, оның өмірі де жақсы жағына қарай жақсара бастады. Өмірі қандай болды? Мұны да сендер менен жақсы білесіңдер, бақытты болғысы келетін мектеп оқушысының жағдайын енді одан да жақсы түсініп отырсыңдар. Ал Дархан өскенде, мектеп бітіргенде қандай болды – бұл көріністі енді маған баяндап бересіңдер.

Ертегіні балалар өздері аяқтайды.

Талдау:

- Бүгінгі сабақтан не түсіндіңдер?
- Не қиынға соқты? Не қызықты? Не нәрсеге үйрендіңдер?
- Өзің және басқалар туралы қандай жаңалықтарды білдіңдер?

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім...

Маған ұнағаны...

Маған ұнамағаны...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені...

Жаттығудың қорытындысы

№11 Тақырып «Толеранттылық деген не?»

Мақсаты:

- Толеранттылық ұғымын және толеранттылықтың және нтолеранттылықтың негізін түсінуге қатысушыларды таныстыру;
- басқа адамдардың және өзін толық, яғни қанық (адекватты) тануын дамыту.

«Толеранттылық ұғымы»

Толеранттылық – бұл өзгені сыйлаушылық, өз лебіңді білдіру түрлерін көрсете білу және адамдық білдіру амалдарын көрсету.

«Толеранттылық» сөзінің анықтамасы жер шарының әр жерінде әртүрлі болып келеді екен:

- Испанша – өз идеяң мен ойыңнан да озықтары барын біліп, мойындау қабілеті;
- Французша – саған қарағанда басқалардың да сенен басқаша ойлап немесе әрекет жасауға болатынын білдіретін қарым-қатынас;
- Ағылшынша – төзімді, мейрімді болуға дайын болу;
- Арабша – кешіру, кішіпейілділік, жұмсақтық, қайырымдылық, рахымдылық, ізгі ниеттілік, шыдамдылық, басқаларға ыңғайлы күйде жайғасу;
- Орысша – не нәрсеге де немесе кімге де болса шыдамдылық (ұстамды, майталман, табанды, не нәрсенің немесе кімнің болса да бар екендігіне төзімділік таныту) қабілеті.

Жаттығулар жасау

«Сапқа тұру» жаттығуы

Қатысушылар сан түзеп, екі-екіден бір-біріне арқаларын беріп тұрады. Жүргізушінің міндеті – саптың арасынан өтіп кету. Жүргізуше рөлінде топ мүшелерінің барлығы болғаны жөн.

«Мен кіммін?» жаттығуы

Жүргізушілер қатысушыларға ойша мынадай сұрақ қоюларын ұсынады: «Мен кіммін?» Осы сұраққа жауап беруші, алдын ала әзірленген суреттер мен киындылардан коллаж құрастырады.

«Тұлғаның толеранттылығы және интолеранттылығы» жаттығуы

Интолерантты адам – айналасындағы ақиқаттың арасында өзін жағымсыз сезінетін, билікке ие болғысы келетін, салт-дәстүр мен қарама-қарсы көзқарастарды қабылдағысы келмейтін тұлға. Интолерантты тұлғалар дүниені екіге бөледі: қараға және аққа. Олар үшін аралық түстер жоқ және бәрі жақсы және жаман болып екіге бөлінеді.

Толерантты адам – өзін-өзі жақсы біледі, қоршаған ортасында өзін жайлы сезінеді, басқалардың жағдайын жақсы түсінеді, үнемі өзгелерден көмегін аямайтын, басқа да салт-дәстүр мен мәдениетке игі ниетпен қарайтын тұлға.

Енді мына сөздерді екі бағанға бөліп-бөліп жазу керек, бірінші бағанға толерантты адамның, екіншісіне интолерантты адамның қасиеттері толтырылады: шыдамдылық, әзіл-ысқақ сезімімен, түсінбеушілік, басқалардың ой-пікірін құрметтеу, менсінбеу, өзімшілдік, мейірімділік, өзін-өзі ұстай алу, шыдамсыздық, қалай болса солай қараушылық, ашушаңдық, әңгімелесушісінің сөзін тыңдау, селқостық, түсіну және қабылдау, білуге құмарлық, адамгершілік (гуманизм).

Толерантты тұлға	Интолерантты тұлға
Шыдамдылық	Түсінбеушілік
Әзіл-сықақ сезіммен	Менсінбеушілік
Басқалардың пікірімен санасу және т.б.	Өзімшілдік және т.б.

«Сиқырлы сәкі» жаттығуы

Мақсаты: толерантты адам болу үшін, қатысушыларға қандай қасиеттер жетіспейтіндіктерін түсінуге мүмкіндік беру.

Өте ғажайып заттарды сататын сиқырлы сәкі бар деп қатысушыларға айтылады: ондай заттар: шыдамдылық, кішіпейілділік, басқалардың жағдайымен санасу, әзілдесе білу, сергектік, сенімділік, альтруизм, өзін-өзі ұстай білу, мейірімділік, адамгершілік, тыңдай білу, білуге құмарлық, қайғысын бөлісу, жаны ашу.

Мен бір қасиеттерді екіншіге ауыстыратын сатушы боламын. Кез келген біреуің өзінде жоқ қасиеттеріңнің бірнешеуін таңдап алуыңа болады. Бұл нақты бір қатысушының бойында жоқ немесе онша білінбейтін қасиет. Мысалы, сатып алушы сатушыдан шыдамдылықты сұрайды. Сатушы одан, шыдамдылық қандай жағдайларда, қаншалықты шыдамдылықты қажет ететінін сұрайды. Мысалы, қатысушы өзінде әзілқойлық қасиеті көбірек болса, сонымен айырбастауына болады...

«Ешкім де білмейді...» жаттығуы

Қатысушылар бір-біріне доп лақтыру арқылы мынадай сөздерді айтады: «Сіздердің ешқайсыларыңыз білмейсіздер, менде ... қасиет бар екенін».

«Үшжаңғырық (акустика) жаттығуы»

Қатысушылар шеңбер бойымен тізіліп үнсіз отырады. Оларға көздерін жұмып, көшеден шыққан дыбыстарға 1-2 минут көңіл аудару ұсынылады. Одан соң олар не істегендерін кезекпен айтып шығады.

Осы жаттығу қайталанады. Енді 1-2 минутта бөлменің ішіндегі дыбыстарды тыңдайды. Тағы да не істегендерін кезекпен айтып шығады.

Жаттығу үшінші рет қайталанады. Бұл жолы 1-2 минутқа көздерін жұмып, әркім өз жан дүниесіндегі дауысты тыңдайды. Соңынан барлығы кезекпен сөйлейді.

«Көктемгі орман» жаттығуы

Әрбір қатысушы көктем кезіндегі орманда жүргенін елестетеді. Олар өздеріне төмендегі рөлдерді таңдап алады:

- көргіштік (көріп тұрмын);
- естігіштік (тыңдап тұрмын);
- түйсінуші (сезінудемін);
- иіс сезгіш (иісті нәзік сезініп тұрмын).

«Толеранттылық ағашы» қорытынды жаттығуы

Қатысушылардың әрқайсысы бір-бір парақтан алып, мектептегі қарым-қатынастар толеранттылық болуы үшін не істеу керектігін жазады. (Қатысушылар парақ қағазға қандай да бір ағаштың суретін салып, оған өз мектебі «Толеранттылық кеңістік» болу үшін не керек екендігін жазады. Қатысушылар өз пікірін ватмандағы жапырақсыз ағашқа апарып жапсырады, аяқтағаннан кейін оны сыныпқа іліп қояды).

Сабақтың қорытындысы

«Ұстазы мықтының ұстанымы мықты», сондықтан да шәкірт ұстанымы мықты болу үшін, ұстаздың психикалық саулығына мән берілгені дұрыс, ұстаз мықты болу үшін педагогтардың кәсіби-эмоциялық құлдырау синдромының алдын алу мақсатында «Эмоциялық шаршау – ретке келтіру» атты семинар-тренингті білім беру саласындағы педагогтарға тоқсан сайын жүргізіп тұрған жөн.

Педагогтардың кәсіби-эмоциялық құлдырау синдромының алдын алу бойынша «Эмоциялық шаршау – ретке келтіру» семинар-тренингтің барысы (үлгі: өзгертуге болады)

1. Сергіту (10 мин.)

«Картинка» жаттығуы

Мақсаты: басыбайлықтан босану, ұйымдасу, педагогтардың ресми түрде емес қарым-қатынасы

Материалдар мен жабдықтар: ескі журналдардан қиылып алынған әртүрлі эмоциялық жүктемедегі картинкалар.

Нұсқау: Картиналардың арасынан көңіл-күйіңізді, дүниені сезінуіңізді, нанымыңызды білдіретін немесе сізге тек қана ұнайтын бір немесе бірнеше картинаны таңдап алыңыз. Неге осы картиналарды таңдағаныңыз туралы айтып беріңіз. (Мұғалімдер өздерінің таңдауын айтып береді).

Күтілетін нәтиже: педагогтар эмоционалды қысымнан босаңсиды, ұйымшылдау болып, топтық шоғырланады.

2. Теориялық бөлім (10–15 мин.)

Слайдты презентация

Мақсаты: семинар тақырыбына кіріспе, педагогтарды эмоциялық күйреудің алдын алу тәсілдерімен таныстыру.

Слайд презентация арқылы көрсетіледі.

3. Практикалық бөлім

«Ашығын айтқанда» жаттығуы (5–7 мин.)

Мақсаты: эмоционалдық құлдырау проблемаларын педагогтер саналы түрде ой елегінен өткізуі мен вербализациясы.

Материалдар: аяқталмаған сөйлемдер жазылған карточкалар.

Нұсқау: Аяқталмаған сөйлем жазылған кез келген карточканы суырып алып, сөйлемді ашық және шындықты жазып, аяқтаңыз.

Күтілетін нәтиже: жаттығу педагог өзінің проблемаларын саналы түрде ой елегінен өткізеді, оларды айтып жеткізуге, педагогтер тобын шоғырландыруға, педагогтардың барлығындағы проблемалардың бірдей екендігін түсінуге мүмкіндік береді.

«Керемет!» жаттығуы (5–7 мин.)

Мақсаты: педагогтардың өзіндік бағасын оңтайландыру, эмоциялық қысымды түсіру.

Нұсқау: қатысушылар екі шеңберге бөлінеді – ішкі және сыртқы, бір-біріне беттесіп тұрады. Ішкі шеңберде тұрған қатысушыларға өздерінің жетістіктерін айтулары керек, ал сыртқы шеңберде тұрғандар олардың жетістіктерін «Ой қандай кереметсің – бір! Ой қандай кереметсің – екі!» және т.б. эмоциясын білдіретін сөздерді айта отырып, саусақтарын бүге, мадақтауы қажет. Сыртқы шеңберде тұрған қатысушылар бұйрық (жүргізуші шапалақ соққанда) бойынша бір қадам оңға жылжып отырады да, бәрі қайтадан қайталанады.

Содан соң, ішкі және сыртқы шеңбердегі қатысушылар орындарын ауыстырады, әрбір қатысушы мақтаушы мен мақтанушының рөлінде болмайынша ойын қайталанады.

Күтілетін нәтиже: педагогтардың эмоциялық қысымдарының бәсеңдеуі (әдеттегідей, бұл жаттығу өте көңілді өтеді), педагогтардың өзіндік бағаларын көтеру.

«Бақыт калошы» жаттығуы (10 мин.)

Мақсаты: педагогтардың позитивті ойлауын дамыту.

Міндеттері: өзін-өзі тану дағдыларын дамыту, дүниені позитивті тану дағдыларын қалыптастыру, позитивті МЕН-концепциясын дамыту, эмоциялық өзін-өзі реттеудің дағдыларын дамыту.

Материалдар мен жабдықтар: «бақыт калошы» (ойын элементтері: әдетте үлкен размерлі, көңілді дизайнмен жасалған қарапайым резина калош), жағдайлар жазылған карточкалар, рефлекссті кубиктер (2, 3 қосымшаны қараңыз).

Нұсқау: «Бақыт калошы» деген ойынды ойнауды сіздерге ұсынамын. Бұл ертегіде сиқырлы әйелге туылған күніне бақыт калошын сыйға тартыпты. Ал ол калошты «адамдар бақыттырақ болсын» деп соларға беруді жөн көріпті. Осы калошты киген адам ең бақытты жан болыпты. Калош оның кез келген тілегін

орындапты, ол басқа уақытқа немесе басқа дәуірге де өте алатын болыпты. Сонымен, мен сіздерге осы калошты киіп ең бақытты адам болуларыңызды қалаймын. Мен сонымен бірге әртүрлі ситуацияларды оқимын, сіздің міндетіңіз – осы калошты кие отырып, сізге ұсынылған ситуациялардың позитивті жағын тауып алу. Басқаша айтатын болсақ, ситуацияға бақытты оптимист-адамның көзқарасы бойынша қараңыз.

Күтілетін нәтиже: ойынға қатысушылар, «бақыт калошын» кие, ұсынылған ситуацияға позитивті кілтпен жауап береді. Позитивті жауап беруге қиналған қатысушыға басқа қатысушылар өздерінің жауап-варианттарын ұсына отырып көмектеседі. Қатысушылар эмоциялық бәсеңсу алады және позитивті күйге түседі.

«Плюс-минус» жаттығуы (10 мин.)

Мақсаты: педагогтарға педагогикалық қызметтің позитивті сәттерін ұғынуға көмектесу.

Міндеттері: өзінің педагогикалық қызметіндегі негативті және позитивті сәттерін айту; топтың шоғырлануы.

Материалдар мен жабдықтар: тақтаға бекітілген, ағаштың суреті салынған ватман, жапырақтар түріндегі желімделетін стикерлер; әр қатысушыға қалам.

Нұсқау: жұмысыңыздың кемшіліктерін бір түстегі стикерге, ал екінші түсті стикерге – плюстерін жазу. Қатысушылар жазады, содан соң жапырақтарын кезекпен ағашқа желімдейді. Әрбір қатысушы өзінің жазғандарын дауыстап оқиды. Содан соң жаттығудың рефлексиясы жүргізіледі. Педагогикалық қызметтің плюстері көп пе, әлде минустері көп пе, қатысушылар талқыға салады.

Күтілетін нәтиже: педагогтар сонда да болса жұмыстың плюстері көп екендігін көрулері керек, яғни, педагогтың жұмысы қиын, алайда жағымды, позитивті екендігі туралы нәтиже шығарулары қажет. Сонымен бірге педагогикалық қызметті әр қырынан көре білу.

«Жан дүниемнің бау–бақшасы» жаттығуы (15 мин.)

1-ші бөлім – медитативті және релаксациялы визуализация.

Мақсаты: қысымды алып тастау, үйлесімді жағдайды қалпына келтіру.

Материалдар мен жабдықтар: жанға жайлы жазылған әуендермен музыкалық аппарат, релаксациялы музыкалар, жайлы жұмсақ орындықтар немесе кресло, медитациялық визуализациямен мәтін.

Нұсқау: Мен қазір сіздерге медитация мәтінін оқимын. 3-4 рет терең тыныстаңыз, жайлап көзіңізді жұмыңыз. Менің айтқандарымды көз алдарыңызға елестетулеріңізді сұраймын.

Визуализациядан соң педагогтерге өздерінің алған әсерлерін, сезімдерін, түйсінулерін және ойындағы образдарды сипаттау ұсынылады. Әрқайсысы алған әсерлерімен бөліседі. Өздерінің жағдайларын, не сезгендерін сипаттайды.

Күтілетін нәтиже: барлық бұлшық еттердің босаңсуы, психоэмоциялық қысымның төмендеуі.

Жаттығудың 2-ші бөлімі — арт-терапия.

Қатысушыларға парақ қағаздар, қарындаш, фломастерлер таратылады. Не елестеткендерін қағазға суреттеп түсірулері ұсынылады: гүл немесе бау-бақша.

“Менің аффирмациям” жаттығуы

Мақсаты: позитивті күйге келтіру, өзін-өзі позитивті түйсінуін дамыту, алынған позитивті ойлау дағдыларын бекіту.

Материалдар мен жабдықтар: позитивті тұжырымдар - аффирмациялармен берілген карточкалар.

Нұсқау: Позитивті тұжырымдар-аффирмациялар жазылған карточкаларды дестеден суырып алуларыңызды сұраймын. Егер сізге қандай да бір аффирмация ұнамаса, өзіңізге жақынырақ басқа аффирмацияны ауыстырып алуыңызға алуыңызға болады.

Қатысушылар алған аффирмацияларын кезекпен дауыстап оқиды. Жаттығу аяқталғаннан соң қатысушылардан осы аффирмациялардан алған әсерлерінің қандай екендігін айтып, бөлісу сұралады.

Күтілетін нәтиже: позитивті тәжірибені бекіту; жағымды күй.

4. Семинардың қорытындысын шығару

Мақсаты: шеринг – семинардың вербальді рефлексиясы, қорытынды жасау.

Материалдар мен жабдықтар: «Кері байланыс» сауалнамасы.

Нұсқау: Біздің семинар аяқталды, алған әсерлеріңіз бойынша кішкене сауалнаманы толтыруларыңызды сұраймыз. Сіздің пікіріңіз біз үшін өте маңызды. Пікірлеріңізді жазып болғаннан соң, әрқайсыңыз кезекпен айтып шығыңыздар.

Күтілетін нәтиже: педагогтар сауалнаманы толтырады, не ұнады, не ұнамады, өз пікірлерін, тілектерін айтады.

Сынып жетекшісінің сұраныс парағы

Педагог психологқа

Кімнен

«.....».....20..... ж.

Сұраныс

Жеке психологиялық кеңеске сынып оқушысы

..... қабылдауыңызды сұраймын.

Себептері:

Оқу барысындағы қиыншылықтар

Тәртібінің өзгеруі

Ересектер мен құрбы-достарының арасындағы қарым-қатынастар

қиыншылықтары

Басқалары

Қолы

**БАСТАУЫШ СЫНЫП БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫМЕН ЖҮРГІЗІЛЕТІН ЖҰМЫС
ЖОСПАРЫ және диагностикалық әдістемелер**

Балалардың оқуға психологиялық дайындығын диагностикалау және түзету дамыту жаттығулары	<i>«Керн-Йирасек» тесті</i> 1) Адамның суретін салу 2) Сөздер көшірмесі 3) Нүктелер көшірмесі
	<i>Баланың ерік саласындағы даму деңгейін анықтау «Графикалық диктант» (Д.Б.Эльконин)</i>
	<i>Ойлау ерекшеліктерін диагностикалау «Мектептегі оқуға қабілетін зерттеу» (Г. Вицлак)</i>
	<i>Зейінді дамыту және түзету «Графикалық диктант»</i>
	<i>Ес процесін дамыту және түзету «Сөздер жұбы»</i>
	<i>Ойлау процесін дамыту және түзету «Не артық?»</i>
	<i>Бастауыш сынып оқушыларының танымдық процестерін диагностикалау және түзету-дамыту жаттығуларын жүргізу</i>
Баланың отбасындағы қарым-қатынасы мен эмоционалдық күйін диагностикалау және түзету-дамыту жаттығулары	<i>Баланың отбасындағы қарым-қатынасы мен эмоционалдық күйін коррекциялау «Ұрысып қалдық» жаттығуы «Күн шуағы» жаттығуы</i>
	<i>Баланың отбасындағы қарым-қатынасы мен эмоционалдық күйін диагностикалау және түзету-дамыту жаттығулары «Отбасы суреті» әдістемесі Отбасылық социорамма</i>
Бастауыш сынып оқушыларының танымдық	<i>Бастауыш сынып оқушыларының зейінін диагностикалау</i>

<i>процестерін диагностикалау және түзету дамыту жаттығулары</i>	<i>Бастауыш сынып оқушыларының таным процестерін диагностикалау жаттығулары</i>
	<i>Бастауыш сынып оқушыларының ес процесін диагностикалау</i>
	<i>Бастауыш сынып оқушыларының ойлауын дамыту және түзету</i>
<i>Оқушылардың тұлғалық- мотивациялық аймағын диагностикалау және түзету жұмыстары</i>	<i>«Баспалдақ» әдістемесі (В.Г.Щур)</i>
	<i>1-сынып оқушыларының оқу түрткісін зерттеу әдістемесі</i>
	<i>«Дүниеде жоқ жануар» проективті тесті</i>
	<i>«Жануарлар мектебі» жобалау әдістемесі</i>
	<i>«Жаңбыр астындағы адам» әдістемесі</i>
<i>Қорқыныш сезімінен арылуға және өз-өзіне деген сенімділікті арттыруға арналған ойындар мен жаттығулар</i>	
<i>Психологиялық жұмыс нәтижесі</i>	<i>Оқушылардың психологиялық-педагогикалық картасы</i>
<i>Түзету және дамыту</i>	<i>Бастауыш сынып оқушыларының танымдық процестері мен тұлғалық-мотивациялық аймағын диагностикалау мен түзету дамыту жаттығулары 3-сыныптар</i>
	<i>Бастауыш сынып оқушыларының орта буында оқуға дайындығын диагностикалау және түзету- дамыту жаттығулары 4 сынып</i>

5-6-7-8 СЫНЫП БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫМЕН ЖҮРГІЗІЛЕТІН ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ

және диагностикалық әдістемелер

<p><i>Жеткіншектердің ақыл-ойы мен интеллектуалдық даму деңгейін диагностикалау</i></p>	<p><i>-«Сөздік тест» -«Сандық субтест» -«Көрнекі-бейнелі тест» Ақыл-ой дамуының мектептік тесті (АДМТ-ШТУР) (Гуревич, Акимова, Борисова, Козлова, Логинова, Зархин) -корректуралық сынау тесті -жаттау процесінің динамикасы әдістемесі</i></p>
<p><i>Білім алушылардың тұлғалық ерекшеліктерін диагностикалау</i></p>	<p><i>Білім алушылардың оқу үдерісіне бейімделуін анықтау сауалнамасы (5-сыныптар) «Филлипстің мектептегі мазасыздану тесті» әдістемесі «Тұлғаның психологиялық күйін анықтау» сұрақнамасы (Г. Айенк) «Оқушылардың оқу түрткісінің көрсеткішін анықтау» тест «Оқушының оқу түрткісінің құрылымын диагностикалау» тест «Пәнге көзқарас» әдістемесі «Оқушылардың іс-әрекетіне қатысу себептерін зерттеу» әдістемесі (Л.В.Байбородова) М.Люшердің «Түстік таңдау тесті» әдістемесі Қобалжуды, фрустрацияны, агрессивтілікті және ригидтілікті өзіндік бағалау «Ғаламторға және компьютерлік ойындарға тәуелділікті анықтау» тест-сұрақшасы Темпераментті анықтау сауалнамасы Жеткіншектің сыныппен қарым-қатынасын бағалау әдістемесі «Референтометрия» сұрақнамасы «Үй-Ағаш-Адам» проективті тесті</i></p>
	<p><i>Логикалық жаттығулар жиынтығы (бума)</i></p>

Жеткіншектердің психологиялық ерекшеліктерін дамыту және түзету	Эбингауз иллюзиясы
	«Орындықтар» , «Күрделі шаршы» тапсырмалары
	«Алдымен ат қоямыз, содан кейін есте сақтаймыз»
	«Есті дамытуға арналған ойындар» тренинг
Жеткіншектердің тұлғалық ерекшеліктерін дамыту және түзету	«Ойындық терапиясы» Рөлдік және іскерлік ойындар, сергіту ойындары, тренингтік жаттығулар
	«Ертегі терапиясы» Өзінің ертегісін құрастыру және оны баяндау, ертегі жазу және талдау, т.б.
	«Медитация» Медитация жаттығулары мен релаксация
	«Арт-терапия» Сурет-жобалау әдістері (тестер, топтық суреттер және т.б.) және олардың талдануы.
	Агрессияға қарсы жаттығулар
	Тұлғалық ерекшеліктерді дамыту жаттығулары
Жеткіншектермен жүргізілетін психологиялық алдын алу және психологиялық ағарту жұмыстары	Бесінші сынып оқушыларының орта буынға кіруімен байланысты бейімделу бағдарламасы негізінде атқарылатын жұмыстар 1-дамыту сабағы. «5-сынып?»; 2-дамыту сабағы. «Өзіңді таны»; 3-дамыту сабағы. «Орта мектептегі жаңа оқушы»; 4-дамыту сабағы. «Біз бір-бірімізді түсінеміз бе?»; 5-дамыту сабағы. «Сезім әлемі»; 6-дамыту сабағы. «Біздің мұғалімдеріміз»; 7-дамыту сабағы. «Дос іздеп жүрмін»; 8-дамыту сабағы. «Біз және біздің сынып»

	Семинар-тренинг: Оқушылардың тіл табыса алуы мен қарым-қатынас жасай алу қабілеттерін дамыту.
	Жеткіншектердің мінез-құлқын қоршаған ортаға бейімдеуге арналған тренинг-сабақтар (4 дамыту сабағы)
Консультациялық	Жеткіншектерге психологиялық кеңес -жеткіншекке жадынама -өз-өзіңді қорғаудың 8-тәсілі

9-10-11 СЫНЫП БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫМЕН ЖҮРГІЗІЛЕТІН ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ

және диагностикалық әдістемелер

Жасөспірімдердің эмоционалдық-еріктік аймағын диагностикалау	«Невротизация деңгейін анықтау» Л. Вассерман
	«Стресс саған қалай әсер етеді?» (Э.Ховард)
	Спилбергер-Ханиннің әдістемесі
	Жеке тұлғаның жалпы қобалжуын бағалау, оның отбасына деген көзқарасы мен отбасының оны қалай қабылдайтынын анықтау мақсатында «Отбасылық қобалжуды анықтау» әдістемесін жүргізу (Э.Г. Эйдемиллер және В. Юстинкий)
	Отбасы мүшелері арасында орын алатын ынтымақтастықты бағалау «Отбасындағы ынтымақтастықты бағалау» әдістемесі
	Басса-Дарки сұрақнамасы
	Тест «З. Королева» субъектінің суицидке бейімділігін анықтау мақсатында
	Суицидтік бағыттылықты анықтау СБА әдістемесі (тұлғалық сұрақнама)
	Жеткіншектерге арналған Л.Б.Шнейдер модификациясы «Суицидтік қауіп картасы» әдістемесі
Томас Климанның «Қақтығыстағы іс-әрекет стильдері»	

	«Баспалдақ» әдістемесі (В.Г.Щур)
	«Балалардағы қорқыныш және қауіптену» А.И.Захарова
	«Психикалық күйдің өзіндік бағасы» тест (Айзенк бойынша 40-сұрақ)
	«Аяқталмаған сөйлем» әдістемесі
Жасөспірімдердің тұлғалық ерекшеліктерін диагностикалау	«Жеке тұлғаның типологиялық ерекшеліктерін анықтауға арналған» сауалнама (Л.Н.Собчик)
	М.Рокич «Құндылық бағдар» әдістемесі
	Т.Лиридің тұлға аралық қатынастарды диагностикалау
	Тұлғалық дифференциал (ТД) әдістемесі
Жасөспірімдердің кәсіби бағдарлануын диагностикалау	Танымдық қызығушылықтың диагностикасы (А.Е. Голомиток)
	Е.А.Климов «Дифференциалды-диагностикалық сауалнамасы» әдістемесі
	Дж. Холландтың «Тұлға типтерін анықтау»
	Л. Йовяйшидің белгілі бір мамандыққа бейімділігін анықтау әдістемесі (Г.В. Резапкинаның модификациясы)
	Оқушылардың мамандық таңдау себептерін зерттеу, олардың мотивациялық өрісінің құрылысын зерттеу «Мамандық таңдау түрткілері» (Гриншпун С.С.)
	«Мотивацияны анықтау» (Е. Головахи әдістемесі бойынша)
	Оқушылардың мамандық таңдауға дайындығын анықтау сауалнамасы (9-11 сыныптар)
Психологиялық түзету және дамыту	Балаларда өзіне сенімділік және сенім сезімін қалыптастыруға бағытталған жаттығулар
Қорытынды аттестаттауға және емтиханға дайындық бойынша психологиялық	Жоғары сынып оқушыларына арналған тренинг сабақтар: 1. «ҰБТ дегеніміз не және оның мен үшін маңыздылығы қандай?»;

алдын алу мен азарту, кеңес жүргізу	<ol style="list-style-type: none"> 2. «Емтихан кезінде стресстен қалай арыламыз?»; 3. «Емтихан кезінде стрессті жеңілдету?»; 4. «Жүйке жүйесіне түсетін күштен психологиялық арылу әдісі»; 5. «Емтихандағы өз-өзіне сенімділік».
	Тренинг «ҰБТ-ға білім алушыларды психологиялық тұрғыда дайындау».
	<p>ҰБТ-ға дайындық бойынша психологиялық кеңес</p> <ul style="list-style-type: none"> -мектеп бітірушілерге емтихан тапсыруға дайындық бойынша ақыл-кеңес; -емтихан қарсаңында; -ҰБТ-ға қатысу; -тестке қатысты кеңес; -емтиханға дайындықты дұрыс ұйымдастыру туралы психологиялық кеңес; -тесті сәтті орындау үшін қажет жаднама.
Жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсауы мәселесі психологиялық алдын алу мен азарту, кеңес жүргізу	Эссе «Өмірді сүйе білейік»
	Семинар-тренинг «Мен өмірді таңдаймын»
	Сұхбаттасу «Күйзеліс және оның алдын алу жолдары»
Кәсіби бағдарлау мәселесі бойынша психологиялық алдын алу және азарту, кеңес жүргізу	Мамандық таңдауға байланысты «Жеке психологиялық кәсіби кеңес беру картасы»
	Дөңгелек үстел «Менің болашақ мамандығым»
	Тренинг «Мамандық өмір таңдауы»
	<p>Кеңестер:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мамандық таңдаудағы негізгі мотивтер» 2. «Мамандық таңдаудағы ең кең таралған қателіктер» 3. «Таңдалған шешімге жеті қадам» 4. «Мамандық таңдау бойынша ата-аналарға арналған жаднама».

Білім алушыларды үшінші реттік превенцияда диагностикалауда тесттік әдістемелер

Тұлға, темперамент, мінез (Личность, темперамент, характер)

1. Личностный опросник Кеттелла, адаптированный модифицированный детский вариант (CPQ)
2. Уверенность в себе (Тест Райдаса)
3. Методика Голланда (Дж. Голланд)
4. Тест Айзенка (Г. Айзенк)
5. Методика Йовайши
6. Опросник Д. Кейрси
7. Многофакторная личностная методика Кеттелла. Форма С.
8. Многофакторная личностная методика Кеттелла (юношеский вариант 14 PF)
9. Определение выраженности склонности к риску (опросник Г. Шуберта)
10. Опросник оценки проявлений свойств нервной системы (СНС)
11. СМИЛ
12. Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков

Тұлғаның эмоционалды саласы (Эмоциональная сфера личности)

1. Опросник Басса – Дарки
2. Шкала самооценки личностной тревожности (Спилбергер)
3. Методика диагностики уровня школьной тревожности (Филлипс)
4. Шкала личностной тревожности
5. Методика «Индекс жизненного стиля» (LSI)
6. Тест индивидуальной тревожности человека как индивида, субъекта деятельности и личности

Ынта мен ерік (Мотивация и воля)

1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (А. Прихожан)
2. Определение уровня мотивации аффилиации (А. Мехрабиан)
3. Шкала самоконтроля
4. Опросник для определения выраженности стремления к самозащите и уровня мотивации избегания неудачи
5. Определение выраженности стремления к риску и уровня мотивации
6. достижения цели и успеха
7. Карта профессиональных интересов
8. Опросник профессиональной готовности

9. Тест - опросник уровня субъективного контроля

Тұлғаның ахуалы (Состояния личности)

1. Определение состояния фрустрации
2. Шкала самооценки ситуативной тревожности (Спилбергер)
3. Диагностика уровня социальной фрустрированности Тест дифференциальной самооценки функционального состояния (САН)
4. Шкала депрессии
5. Шкала оценки нервно-психического состояния
6. Опросник для оценки острого физического утомления
7. Опросник для оценки острого умственного утомления
8. Измерение степени выраженности сниженного настроения субдепрессии

Тұлғааралық қарым-қатынас (Межличностные отношения)

1. Карта наблюдений Д. Стотта.
2. Методика диагностики социально-психологической адаптации учащихся К.Роджерса и Р.Даймонда
3. Тест «Групповая мотивация»
4. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (Орел А.Н.)
5. Тест эмпатийного потенциала личности
6. Методика Рене Жиля
7. Измерение родительских установок и реакций (опросник PARY)
8. Тест - опросник родительского отношения Тест межличностных отношений (Лири)
9. Оценка способов реагирования в конфликте (Тест К. Томаса)
10. Социометрия

Даму шкаласы (Шкалы развития)

1. Тест структуры интеллекта
2. Экспертная оценка уровня развития
3. Многофакторное исследование развития (Шкала развития Экспертной системы Лонгитюд)
4. Школьный тест умственного развития
5. Диагностика уровня сформированности общеучебных умений и навыков школьников (методика М.Ступницкой)

Проективті (Проективные методы)

1. Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо»
2. Проективная методика для диагностики школьной тревожности
3. Цветовой проективный тест отношений
4. Тест цветовых предпочтений
5. Проективные рисуночные тесты

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Ақажанова А.Т, Ельшибаева К.Г Психологическая служба в закрытых учреждениях. Учебное пособие. – Алматы «Нур-Принт», 2009
2. Білім беру мекемелеріндегі суицидтің алдын алу жолдары, Алматы облыстық білім беру басқармасы, Алматы облыстық мамандар кәсіби дамыту институты, Алматы, 2011.
3. Ауталипова У.И Психология детско-родительских отношений в конфликте. А., 2004.
4. Ауталипова У.И., Қоңырбаева Дау-дамай психологиясы, А., 2006
5. Қоңырбаева С.С. Отбасы: бала мен ата-ана. А., 2006
6. Елшібаева К.Ф. Сезім. Отбасы. Энергетика. А., 2009
7. Елшібаева К.Ф. Қаза отбасы мәселелерінің психологиялық аспектілері. А., 2011.
8. Kaz. Gazeta.kz Тұрмыстық зорлық-зомбылыққа қарсы іс-қимыл. 17 мамыр. 2009.
9. ҚР балалардың құқықтары туралы. А., 2002.
10. Брель Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики коррекции. Авт.канд.дис. Томск, 1996.
11. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия, СПб., 1997.
12. Вроно М.Ш. Шизофрения у детей и подростков. М., 1971.
13. Гильберт К., Питерс Т. Аутизм: Медицинские и педагогические аспекты. СПб., 1997.
14. Заваденко Н.Н. Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей // Мир психологии, №1, 2000.
15. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997.
16. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., 1999.
17. Кисловская В.Р. Школьники в среде сверстников и взрослых. Алма-Ата., 1975.
18. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. 1991.
19. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. М., 1979.
20. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М., 1998.
21. Кэмпбелл Р. Как исправляться с гневом ребенка. СПб., 1997
22. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Вып.2. Киев, 1992
23. Лебединский В.В. Нарушение психического развития у детей . М., 1985.
24. Лешли Е.К., Работать с маленькими детьми, поощрять их развития и решать проблемы. М., 1991.
25. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. М., 2000

26. Психогимнастика в тренинге. / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999.
27. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г., Сещерякова. М., 1997.
28. Страшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия «Когита-Центр» 2005
29. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989.