

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## 5 сынып оқушыларының орта буынға бейімделуі. Авторлық бағдарлама

ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.05.2020

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/75518/>

### Кобельдесова Мира Алексеевна

Алматы облысы

Қаратал ауданы

Кемел Тоқаев атындағы орта мектеп психологі

#### Бекітілді:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ жыл

#### Ұсынылды:

Қаратал аудандық білім  
бөлімінің әдістемелік  
кабинеті

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ жыл

#### Қаралды:

К.Тоқаев атындағы орта  
мектеп директоры

\_\_\_\_\_ Е.Ақтанбеков «\_\_»

\_\_\_\_\_ 20\_\_ жыл

### 5 сынып оқушыларының орта буынға бейімделуі

#### Авторлық бағдарлама

#### ТҮСІНІК ХАТ

Мектеп оқушыларының өмірінде 5-сынып бейімделу кезеңі өте өзекті. Оқушы үлкен өмірге өтіп, балалықпен қоштасады. Орта мектепте оқыту түбегейлі өзгеріске ұшырайды: балалар негізгі мұғалімнен сынып жетекші немесе таныс емес пән мұғалімдері жүйесіне, жиі кабинеттік жүйеге, жаңа пәндерге, қосымша жүктемелерге ауысады. Алайда барлығына үйрену керек! Осының барлығы оқушыдан өзін-өзі басқаруды, көңіл бөлуді талап етеді. 5-сынып оқушыларына психологиялық қолдауды талап етеді, себебі ол балалық пен жасөспірім кезеңінің қажетті көпірі. Сондықтан бағдарлама бойынша құрылған психология сабақтары жеке тұлғаның жаңа ортада, «үлкендер ортасында» дамуы және орта буындағы тәртіп ережесіне жеңіл қалыптасуына бағытталған.

Психологиялық бейімделу бағдарламасы балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес құралған. 10-11 жастағы балалар аңқау, ашық, алаңсыз келеді. Өзі және басқа туралы ойларын жасырмай, бүкпесіз айтып береді. Орта буында «Үлкен болып кеттім» деген

сезіммен үнемі ел көзіне түссем, мені көрсе, «Маған барлығы көңіл бөлсе деген» қызығушылық, таң қалдыру сияқты сезімдер байқалады. Олар әлі ойын баласы, бір жағдайдан екінші жағдайға еркін ауысады, жақсы-жаман рольдерге тез енеді, еркелеу, сынып жетекшіге «жабысқақ», невротизмнің белгілері байқалады. Сондықтан бағдарламада этика тақырыптары театрлық көріністерді қолдану арқылы беріледі. Сабақтарда жақтайтын, жақтамайтын әдеп нормаларын айқындайтын ситуациялық жағдаяттар беріледі. Көзімен көріп, сезіне отырып, әр оқушы қоршаған орта, ұжым туралы жеке тұжырым жасап, үйренеді. Мысалдар арқылы мінез-құлық, сезім, эмоция, мінез сияқты құбылыстарға түсініктеме беріліп отырады. Бағдарламада қыздар мен ұлдар арасындағы қарым-қатынасқа аса көңіл бөлінген, себебі осы жастағы ұл балалар «қызсың, қыздарша» деген жаман ойлармен қыздарды жақтырмаса, ал қыздар өзгеріп сыныптас ұлдарын менсінбеуге, көңіл бөлмеуге бейім келеді. Осы кезеңдерде алаңдаушылық деңгейі басым болады, жаңа пән мұғалімі алдында жауап бере алмау немесе барлығына үлгеріп, жан-жақтылы болып көріну сияқты өзгерістер білім сапасының түсуіне, уақтылы сабаққа қазығушылықтың әлсіреуіне әкеліп соғады. Мектеп психологінің мақсаты бала бойындағы үрейді игерту, өзіне деген сенімділікті арттыру, өз уақытын тиімді пайдалануға көмек көрсету. Бағдарламада баланың 5-сыныпқа үйренісіуі бойынша топтық және жеке жұмыстар жоспарланған.

### **БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАҚСАТ ЖӘНЕ МІНДЕТТЕРІ**

**Мақсаты** - 5 сынып оқушыларына орта буынға тез және жеңіл бейімделуі қалыптастыру

- бейімделудің, үйренісудің қиындықтарын зерттеу, саралау және түзету, дамыту;
- талапқа сай тәртіп ережесін игеру, бекіту;
- сыныптастарымен дұрыс қарым-қатынасты, бірін-бірі түсінетін ұжымды қалыптастыру.

#### **Міндеттері:**

- Жаңа ортада өзін еркін сезінуге, жауапкершілікті мінез-құлыққа қалыптастыру.
- Қиыншылықтарды жеңуде оңды істерді, мотивацияны дамыту;
- Жаңа күн тәртібін, білімге ынтасын арттыруға көмек көрсету;
- Сыныптастарымен конфликтіге келмей, сыйласты қарым-қатынаста болуын ;

#### **Жұмыс бағыттары :**

- Жеке тұлғалық қасиеттерге талдау жасау (тест қорытындысы бойынша).
- Коммуникативтік және мінез-құлыққа арналған тренингтер.
- Ролдік ойындар

- Музыкалық терапия, сурет салу терапиясы.

### Күтілетін нәтиже

Ұйымшылдық, жақсы қарым-қатынас, сабаққа қызығушылығы жоғары, тұрақты мінез-құлық, тәртіп, жағымды психологиялық ахуал, сенімділік.

### Тақырыптың аты

### 5 сынып оқушыларының орта буынға бейімделуі

### Сағат саны 34

Тақырыптық жоспар		
№ р/н	Тақырып аты	Сағат саны
1	«Танысу» тренингтік жаттығуы.	1
2	Оқу мотивациясын тексеруге арналған сауалнама /Н.Г.Лусканов бойынша/	1
3	« Жақсы қарым-қатынас» тренингтік жаттығу	2
4	З. Филипстің мектептегі мазасыздықты анықтауға арналған тесті	1
5	«Бірінші рет 5 сыныпқа» тренингтік жаттығу	2
6	«Адам Ағаш Үй» проэктивті әдістемесі	1
7	Айзенктің темпераментті анықтау тесті	1
8	Ситуативті-коммуникативті ойындар.	2
9	«Қорқынышты қалай жеңуге болады?» әңгіме, тест	1
10	«Менім ерекшелігім» оқушылардың өзіндік ой пікірі	1
11	Оқушылардың көңіл-күйлерін дамытуға арналған жаттығу	2
12	«Менің мектептегі сезімім» әдістемесі. Сауалнама	1
13	Қарым — қатынасты нығайтуға арналған тренинг — жаттығулар.	2
14	Музыка терапиясы	1
15	«Кактус» әдістемесі. Тест	1
16	Темпераментті анықтау. Айзенк әдістемесі	1
17	«Өзін сезінуі, белсенділік, көңіл-күй» Рогов әдістемесі	2
18	Жеткіншектер агрессиясын диагностикалау. (Басса-Дарки әдістемесі)	1
19	Ата-аналар жиналысына қатысу. «Сіздің өміріңізде бала қандай орынға ие?» сауалнама алу. Әңгіме құру, кеңес беру.	1
20	Тақырыбы: «Жылы жүректен жақсы тілек» тренингтік жаттығу	1
21	«Бойдағы қорқынышты төмендету» тренингтік жаттығу	2
22	«Менің сыныбым» әдістемесі	1
23	Сурет терапиясы	1
24	«Сиқырлы көл» тренингтік жаттығу	1
25	«Мен бақытты баламын» сурет салу, эссе жазу	2
26	Ата -аналар, сынып жетекші, пән мұғалімдері мен кездесу	1
Қорытынды		34 сағат

## № 1 сабақ. «Танысу» тренингтік жаттығу

**Мақсаты:** Топта жұмыс жүргізу үшін жағымды ахуал орнату, қарым-қатынастың белсенді стилін және кері байланыс немесе алу тәсілдерін меңгеру;

-Алдымен танысайық, біз оны былай жасаймыз: дөңгелене отырып, сағат тілі бойынша, кезек-кезек әр қатысушы өз атын және өзінің нақты сүйікті ісін айтады. Екінші ойыншы өзі туралы айтпас бұрын алғашқы адамның сөзін қайталап айтуы керек. Содан кейін өзі туралы айтады. Ал үшінші адам бәрәнші, еінші адамның айтқанын қайталап, сонан соң өзі жайында хабарлайды. Ойын осылай жалғаса береді.

Талқылау:

- 1.Қай ойыншының есімі, сүйікті ісі сенің есіңде жақсы сақталады?
2. Несімен жақсы сақталады деп ойлайсың?
3. Қай қатысушыны еске түсіруі қиынға соқты?
4. Не үшін қиын болды деп ойлайсың?
5. Қатысушылардың сені есінде сақтай алмауы қаллай әсер етті?

## Өзіндік бағаны дамыту

**Мақсаты:** ойын баланың өзіндік бағасының жоғарлауына, ұжымдағы маңыздылығын көтеруге бағытталлады.

Мазмұны: барлық балалар шеңбер жасап отырады. Олардың міндеті бірден тапсырманы керемет орындағанын айту. Сөйлемді «Бір күні мен..... деп бастау қажет». Мысалы: «Бір күні мен мектепте жолдасыма көмектестім» неесе «Бір күні мен үй тапсырмасын жылдам орындадым». Ойлануға екі минут уақыт беріледі, мұнан кейін балалар шеңбер бойымен қысқа хабарлама жасайды. Барлық балалар қз ойларын айтады.

## № 2 сабақ.

### Оқу мотивациясын тексеруге арналған сауалнама

/Н.Г.Лусканов бойынша/

10 сұрақтың жауаптары 0-ден 3 балға дейін бағаланады (теріс жауап – 0 балл, бейтарап – 1 балл, оң жауап – 3 балл). 30-25 балл жинаған оқушылар мектепке бейімделуінің жоғары деңгейін, 20 – 24 балл ортаңғы норманы, 15 – 19 балл ішкі мотивацияны, 10 – 14 балл және одан төменгі балл – мектепке деген теріс көзқарас, яғни мектеп дезадаптациясын көрсетеді.

Сауалнама сұрақтары

- Саған мектеп ұнай ма немесе ұнамай ма?
- Таңертең сен ұйқыдан тұрғанда мектепке қуанышпен барасың ба, әлде үйде қалғың келе ме?
- Егер мұғалім мектепке ертең барлығыңның келуің шарт емес, келгісі келген оқушылар ғана келсін десе, сен сабаққа келесің бе, әлде үйде қаласың ба?
- Кейбір сабақтың болмай қалуы саған ұнай ма?
- Саған үй тапсырмасын бермегенін қалайсың ба?
- Сен сабақта үзілістің көп болғанын қалайсың ба?
- Сен ата-анаңа мектеп жайында жиі айтасың ба?
- Саған мұғалімнің қатал болғаны ұнай ма?
- Сенің сыныпта достарың көп пе?
- Сыныптастарың саған ұнай ма?

Оқу мотивациясының динамикасын бағалау үшін сауалнамада сұрақтар қайталанып келеді. Оқу мотивация деңгейінің төмендеуі баланың мектеп дезадаптациясының көрсеткішін, ал оның жоғарылауы – оқудағы және дамудағы оң динамикасын білдіреді.

Жүргізілген зерттеулер оқушының мектепке бейімделуінің үш деңгейін бөліп көрсетеді:

Жоғары деңгей – оқушының мектепке қатынасы оң; берілген талаптарды адекватты қабылдайды, оқу материалдарын оңай меңгереді, мәліметтерді толық игерген, мұғалімнің айтқандарын мұқият тыңдайды, тапсырмаларды сыртқы бақылаусыз-ақ орындайды, өзіндік жұмысқа, барлық пәндерге қызығушылықпен қарайды, тапсырмаларды мұқият орындайды, сыныпта жоғары мәртебеге ие.

Ортаңғы деңгей — оқушының мектепке қатынасы оң; оқу материалдарын түсінеді, бағдарламаның негізгілерін меңгереді, тапсырмаларды өзбетінше орындайды, оларды орындауда мұқия, бірақ бақылауды талап етеді, сабаққа қызығушылықпен дайындалады, сыныптағы көп оқушылармен достық қарым-қатынас жасайды.

Төменгі деңгей – оқушының мектепке қатынасы теріс, денсаулығының нашарлығына реніш білдіреді, көңіл-күйінің нашарлығын көрсетеді, тәртіп бұзады, оқу материалдарын фрагменталды меңгереді, өзіндік тапсырмаларға қызығушылық көрсетпейді, сабақтарға немқұрайлы дайындалады, бақылау мен көмекті қажет етеді, пассивті, сыныпта жақын достары жоқ.

### **№ 3 сабақ.**

#### **«Жақсы қарым-қатынас» тренингтік жаттығу**

Мақсаты: Оқушылардың бір-бірімен қарым-қатынасын жақсарту негізінде оларды

адалдыққа, достыққа, шындыққа, тәрбиелікке үйрету.

Сәлемдесу. Менің тренингтік есімім. Шарты: топ дөңгелек болып отырады, қатысушылар кезекпен сәлемдесіп, әр оқушы есімін айта отырып, өз бойындағы жақсы қасиеттерді қоса айтады. Оқушылардың бойында табылған нақты қасиеттерді саралап, қорытындылай келе тренингтік жаттығудың ережесін түсіндіру.

### **Ереже:**

Құпиялылық

Бір-бірімізді тыңдаймыз және сөзді бөлмейміз

Белсенді боламыз

Бір-бірімізге ренжімейміз

«Қазір» және «Осында» принципі

«Жер сілкінісі» жаттығуы

Мұнда топқа қатысушы адамдар 3-3-тен болып тұрады. Екеуі шатыр және бір адам олардың астында тұрады. Жүргізуші «шатыр» деген команда бергенде, шатыр жасап тұрған балалар ауысуы керек. Жүргізуші «адамдар» деген команда бергенде, шатыр астындағы балалар орнын ауыстырады. Ал егер, «жер сілкінісі» деген команда бергенде, барлығы орын ауыстыруы керек.

«Ұқсастық шегі» жаттығуы

Шарты: Қатысушылар жұптасып отырады, А 4 қағаз беті және қалам қажет. Жанындағы жұбына қарап, ұқсастықты тауып, «Біздің ұқсастығымыз» деп А 4 қағаз бетіне жазады. Ұқсастық табу үшін 4 минут уақыт беріледі. Жаттығуды орындағаннан кейін, жұп бір-бірінің жазған ұқсастығын оқып, өз ойларын айтады.

### **№ 4 сабақ.**

#### **3. Филипстің мектептегі мазасыздықты анықтауға арналған тесті.**

**Мақсаты:** кіші және орта жастағы балаларда болатын мазасыздықтың түрін және деңгейін зерттеу.

**Нұсқау:** «Балалар қазір сіздерге мектепте өздеріңді қалай сезінетіндеріңізді анықтауға арналған бірнеше сұрақтан тұратын сауалнама ұсынылады. Сұраққа дұрыс және шынайы жауап беруге тырысыңыз, бұл жерде дұрыс немесе бұрыс жақсы немесе жаман жауаптар жоқ. Жауап парағының жоғарғы жағына өз аты-жөніңізді және класыңызды жазыңыз. Егер сұраққа келіссеңіз «+», егер келіспесеңіз «-» белгісін қойыңыз.

**Сауалнама.**

1. Барлық класты бір деңгейде ұстап тұру қиынға соға ма?
2. Егер мұғалім сізден өткен материалдан қаншалықты білетіндігіңізді тексеретінін айтса, сіз толқисыз ба?
3. Класта мұғалімге ұнайтындай жұмыс жасау саған қиындық келтіріме?
4. Сен сабаққа жауап бере алмағаныңа мұғалімнің қатты ашуланған кейіпі түсіңе кіретін кезі бола ма?
5. Класта сені әлде кімнің ұрып соққан- кезі болды ма?
6. Сен сабақты түсінбейінше мұғалім жаңа материалды түсіндіруге асықпауын жиі қалайсың ба?
7. Тапсырманы орындауда немесе жауап беруде сен қатты толқисың ба?
8. Қарапайым нәрседен қателесемін бе деп, өз ойыңды айтуға батылың жетпейтін кездер бола ма?
9. Сабақ айтуға шақырғанда сенің тізең қалтырай ма?
10. Түрлі ойындар ойнаған кезде сені кластастарың жиі күлкі қылы ма?
11. Сен күтпеген төмен баға алып қалған кездерің болды ма?
12. Сенде екінші жылға қалдырама деген күдік бар ма?
13. Ойынға іріктеу болғанда, мені алмайды деген оймен ойыннан бас тартуға тырысасың ба?
14. Сабақ айтуға шақырғанда сенің бүкіл денең қалтырайтын кез бола ма?
15. Сенің ұнатқан ісіңді кластастарыңның бірде-біреуі орындағысы келмейтін кездері болды ма?
16. Тапсырманы орындауды бастар алдында қатты толқисың ба?
17. Ата-анаң ойлаған бағаны алу саған қиынға соға ма?
18. Класта жағымсыз жағдайға түсіп қаламын ба, деп кейде қорқасын ба?
19. Сабаққа жауап беруде қателессең, кластастарың күлкі қылған кездері болды ма?
20. Сен өз кластастарыңа ұнайсың ба?
21. Тапсырманы жақсы орындадым ба деп ұайымдайсың ба?
22. Сен класта жасаған жұмысыңның бәрін есте жақсы сақтағаныңа сенімдісің бе?
23. Мектепте мұғалімнің сұрағына жауап бере алмай тұрғаның кейде түсіңе жиі ене ме?
24. Сенімен кластағы балалардың көпшілігі дос екені рас па?
25. Сенің жұмысыңның қортындысы кластастарыңның жұмыс қортындысымен салыстырылатынын білсең, сен ынтамен жұмыс істейсің бе?

26. Сенен бір нәрсе сұрағанда аз толқысам екен деп жиі армандайсың ба?
27. Сыныптастарыммен ерегесіп қаламын ба деп қорқатын кездерің болды ма?
28. Мұғалім сенің сенің сабаққа дайындығыңды тексеретінін айтқанда жүрегіңнің қатты соға бастағанын сезесің бе?
29. Сен жақсы баға алсаң, достарың сені жақсы көрінгісі келеді деп ойлай ма?
30. Кластастарың саған ерекше ынтамен көзқараста болатынын сезесің бе?
31. Сенің көңіліне тиетіндей бірдеңе айтатын кластастарың бар ма?
32. Үлгерімі төмен оқушылар, өзінен достарын алшақтатып алады деп ойлайсың ба?
33. Кластастарыңның көпшілігі саған назар аудармайтынға ұқсай ма?
34. Сырт көзге қызық көрінемін бе деп жиі қысыламысың?
35. Саған деген мұғалімнің көзқарасына ризасың ба?
36. Кластас балалардың аналары сияқты сенің анаң көңілді кеш ұйымдастыруға көмектесе ме?
37. Айналадағы адамдардың сен туралы ойы сені толғандыра ма?
38. Бұрыңғыға қарағанда болашақта жақсы оқитыныға үміттенесің бе?
39. Өзіңді кластастарың сияқты мектепте жақс ыкиінемін деп санайсың ба?
40. Сабаққа жауап беріп тұрғанда, басқалар мен туралы не ойлайды деп жиі ойланасың ба?
41. Класта ерекше қабілеті жоқ балаларға қарағанда, ерекше қабілеті бар балалар қандай да бір құқықа ие бола ма?
42. Сенің ісің алға басқан кезде кластастарыңның кейбірі сені қызғана ма?
43. Кластастарыңның саған деген көзқарасына ризасың ба?
44. Мұғаліммен жеке қалғанда өзіңді жақсы сезінесің бе?
45. Сенің сыртқы тұлғаңа және жүріс-тұрысыңа кластастарыңның күлкі қылған кезі болды ма?
46. Мектептегі өз жұмысыңды орындауда, басқа балаларға қарағанда мазасызданамын деп ойлайсың ба?
47. Сен сабаққа жауап бере алмаған кезде жылағың келіп тұрғанын сезесің бе?
48. Сен кешке ұйқыға жатқанда ертең мектепте не болады екен деп мазасызданған кезің бола ма?
49. Қиын тапсырманы орындау үстінде бұрын жақсы білетін нәрсеңді мүлдем ұмытатыныңды кей-кезде сезінесің бе?
50. Тапсырманы орындау үстінде қолың қалтырай ма?
51. Мұғалім класқа тапсырма беріп жатқанда, сен өзіңнің күйгелектене

бастағаныңды сезінесің бе?

52. Мектепте сенің біліміңді тексеремін деп қорқыта ма?
53. Мұғалім класқа тапсырма беріп жатқанда, сен оны дұрыс орындай алмайтын шығармын деген үрей қорқынышыңды сезінесің бе?
54. Сен орындай алмаған нәрсені кластастарың орындағанын түсіңде көретін кез болды ма?
55. Мұғалім сабақты түсіндіріп жатқанда сенің ойыңша кластастарың саған қарағанда жақсы түсінетін сияқты ма?
56. Мектепке келе жатқан жолда мұғалім бақылау жұмысын беретін айтса қатты мазасызданасың ба?
57. Сен тапсырманы нашар орындаған шығармын деп сезінесің бе?
58. Мұғалім тақтаға тапсырма орындауға шақырғанда сенің қолың ақырын қалтырай ма?

Қортындылау және өңдеу.

Тест кілтіне сәйкес жауаптар өңдеуге бөлінеді. Мысалы сұраққа бала «иә» деп жауап берсе, кілтте бұл сұрақта «-» белгісіне байланысты, баланың жауабы жоқ болады. Кілтке сәйкес келмеген жауаптардан мазасыздықтың бар екені көрінеді.

Өңдеуі төменгідей:

1) Тестің барлық түріне сәйкес емес жалпы сандар егер олар 50% -дан жоғары болса, онда баланың мазасыздық қалпы «жоғары» деп алуға болады, егер тест сұрақтарының жалпы саны 75% -дан көп болса, онда «ең жоғары» мазасыздық күй болғаны.

2) Сәйкес келген сандардың әрқайсысын мазасыздықтың тобына бөлеміз.

Мазасыздықтың деңгейі бірінші жағдайдағыдай анықталады.

Мектептегі ішкі эмоционалдық жағдай мазасыздықтың синдромдары (факторлар) мен санына байланысты талданады.

Факторлар

Сұрақтар №

Мектептегі жалпы мазасыздық. Мектептегі әртүрлі эмоционалдық күйлер.

2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,

50,51,52,53,54,55,56,57,58,

$\Sigma=22$

Әлеуметтік стресті уайымдау.

5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44

$\Sigma=11$

Қажеттілікті өтеудегі сәтсіздік кедергілері. Жоғарғы нәтижеге жетудегі қажеттіліктен өте алмау.

1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43,

$\Sigma=13$

Үрейдің көрінісі. Өз мүмкіндіктерін ашпау, тұйықтық, өзін басқаша сезіну.

27,31,34,37,40,45,

$\Sigma=6$

Білімді тексеру үстіндегі үрей.

2,7,12,16,21,26,

$\Sigma=6$

Айналасы күткен нәтижеден үрейлену.

3,8,13,17,22,

$\Sigma=5$

Физиологиялық тұрғыдан қарсыласудың төменгі табалдырығы. Қорқыныш ортақ факторларға мазасыздықпен қарау.

9,14,18,23,28,

$\Sigma=5$

Мұғаліммен қарым-қатынастағы үрейлену мәселесі. Балалардың оқу үлгерім мәселесі.

2,6,11,32,35,41,44,47,

$\Sigma=8$

Кілті:

«+» — иә

«-» — жоқ

1- 11+ 21- 31- 41+ 51-

2- 12- 22+ 32- 42- 52-

3- 13- 23- 33- 43+ 53-

4- 14- 24+ 34- 44+ 54-

5- 15- 25+ 35+ 45- 55-

6- 16- 26- 36+ 46- 56-

7- 17- 27- 37- 47- 57-

8- 18- 28- 38+ 48- 58-

9- 19- 29- 39+ 49-

10- 20+ 30+ 40- 50-

Қортынды:

1) Сәйкес емес сандар белгісі ( «+» — «иә», «-» — «жоқ») әр факторда (абсолютті сәйкес емес сандар пайызы <50%, >50%, >75%).

2) Бұл мәліметті жеке диаграмма түрінде көрсетеді.

3) Барлық сандар үшін әр сәйкес емес сандар өлшемінің абсолютті мағанасын (<50%, >50%, >75%)

4) Мұндай мәліметтерді диаграмма түрінде береді.

## № 5 сабақ.

### «Бірінші рет 5 сыныпқа» тренингі

**Мақсаты:** 5 сыныпта оқушыларына жаңа оқу жүрісіне сәтті бейімделуіне әлеуметтік-психологиялық жағдай жасау.

**Міндеті:** Балалардың Мен-концепциясы, нақты өзі-өзі бағалау мен төмен мектеп дербестігі арқылы тұрақты оқу мотивациясың қалыптастыру. Құрдастармен, мұғалімдермен қарым-қатынас жасауға қажетті, балаларының әлеуметтік және коммуникативтік икемділіктерін дамыту.

Сәлеметсіздерме балалар. Сендерді көргеніме өте қуаныштымын. Бүгін біз «Бірінші рет 5 сыныпқа!» атты тренингтік жаттығу жүргіземіз. Балалар, бір бірімізді қолымыздан ұстап «Сә-ле-мет-сіз-дер-ме!» деп бірге айтып амандасайық, ақырғы буында бәріміз бірге қол шапалақтаймыз.

Бізге бірігіп сәтті жұмыс жасауға не қажет ережелерін есімізге түсірейік

-Өз пікірін еркін айтуға болады

-Басқа адамдардың пікірін ілтипатпен тыңдауы қажет

-бір бірімізді мазақтауға,ескерту жасап,сөзін бөлуге болмайды.

Осы ережелерді сақтасақ тренингіміз сәтті өтеді.

Ойын «Кемпірқосақпен жоғарғыға»

Ойын «Қандай сан аталады,сонша оқушы орынан тұрсын»

Жаттығу жасау үшін не қажет?

Ойын «сыйлық жаса»

Жест арқылы бір біріне сыйлық жасау керек.

Сыйлық жасағанда,сыйлық алғанда не сезіндің?

(Доп арқылы жауаптарды сұрау)

Ойын «Жеткіліксіз орындықтар»

Бір орындық кем қойылады.Жүргізуші айтады:орындарды ауыстырады қоңыр көз иелері.Кімде жақсы көңіл күй.Кім шалбар киіп келді.Кім юбка киіп келді.Кім бүгін тістерін ысты.

Ойын ұнады ма?

Жүргізуші болу ұнады ма?

Ойын «Өз орыныңды тап»

Маңдайларына үшбұрыш,төртбұрыш,дөнгелек жабыстырылады.Сөзбен,бір біріне қимылмен,бір бірін итеріп айтуға болмайды.Көз арқылы ғана қарым қатынас жасайсыңдар.Мақсаттарың үш топқа бөліну.

Осы ойын қандай сезім қалдырды?

Өзінің тобын табуға қиын болды ма?

Мандайыңыздағы фигураны қандай екенің қалай түсіндіңдер?

Басқа оқушыларға өз топтарын табуға көмектестіңдер ме?

Қорытынды:

Әр оқушыға сегізбұрыш, фломастерлер беріледі.Әр оқушы өз атын,жағымды қасиеттерін жазып елтаңбаны жасау қажет.Барлық елтаңбаларды үлкен сегіз бұрышқа бір-біріне тік желімдеу керек.Бос жерге БІЗ деген сөз жазылады.Балалар қараңдаршы,біздің елтаңбамыз неге ұқсайды?Аралар ұясына ұқсайды.Аралар өте еңбекқор,қандай жағдай болса да бір-біріне көмекке дайын,бірге нық үйді салады.

Мен деген сөздерді бір сөзбен айтуға болады?

Біз деген сөз Мен деген сөздерден болала ма?

### **Ойын «Біз қандаймыз?»**

Өзара бір-бірін демеу арқылы өздерінің жақсы қасиеттерінен адамдар күш,қайырымдылық алады; өзіндегі қасиеттерін жоғалтпай әр адам басқа адамның жақсы жағын алады.Мен сендерге жақсы сезімдер,басқа адамның және өзінің жақсы қасиеттерін байқай білуге,өзінді және басқалардыжақсы көруге сыныпта ұжым болып бірігуге,сынып ұжымында дос болуды тілеймін.

Қорытынды:

Сұрақ: Сенің қазір көңіл күйін қандай?

-көңіл күйлерін өте жақсы болса жасыл дөңгелекті көрсетіндер

-көңіл күйлерін орташа болса көк дөңгелекті көрсетіндер

-дербестікті сезсендер қызыл түсті дөңгелекті көтересіндер

Ойларымызбен бөлісу.

Сау-бо-лы-ңыз-дар!

### **№ 6 сабақ.**

#### **«Адам Ағаш Үй» проективті тесті**

#### **Адамның суретін салып келесі интерпретация арқылы талдау жасау**

- **суреттің әлсіз басылуы**– босаңдық, әлсіздік, сылбырлық, көңіл-күйдің басыңқылығы,
- **суреттің қатты басылуы**– әсердің шиеліністілігі, қызбалық, серпімділік
- **қарындаштың қағазды жыртып салынуы**– ашу-ызалық, жанжалдық, шектен тыс белсенділік
- **қарындаштың басылып салынуыны қатты өзгермелі нұсқада** – әсердің тұрақсыздығы
- **суреттің бәсең салынуы**– алаңдаушылық, үрейлік, фрустрация
- **қиылысқан штрихталуы**– аса қатты бақылаушылық, шым-шытырық ойлар
- **айрықша, тым ұқыптылықпен салынған сызықтар немесе сызықтардың өшірілуі және түзетілуі**– өз үрей, қорқынышын қадағалау, перфекционизм
- **соңына дейін жүргізілмеген сызықтар** – алқыну (астения) немесе серпімділік (импульсивность)
- **керекті нүктеге түспеген (жетпеген) сызық** – серпімділік, аса қатты белсенділік

- **сызық формасының бұрмалануы**– серпілістік (импульсивность)
- **ұқыптылық** – алаңдаушылық, қоршаған ортаның қорқынышын қадағалау
- **суреттің мөлдір элементтері** – кемелденбеген, іс-әрекетіндегі өткірлік, серпімділік
- **қызыл түстің шамадан тыс қолданылуы** – ашу-ызаның басыңқылығы немесе белсенділік, шығармашылығы
- **қара-қошқыл түстің шамадан тыс қолданылуы** – жабығушылық, депрессия
- **шұбар түс**– манияктік бірбеткейлік
- **әрең көрінетін ақшыл түстердің қолданылуы**– өзінің шын сезімдерін жасыруға талаптануы
- **пішіннің үлкендігі** – мазасыздану жағдай, стресстік (күйзелістік) күй, серпімділік, аса қатты белсенділік, экспансивность
- **пішіннің шағын мөлшері** – жабығушылық, қорқу, өз-өзін төмен бағалау, ештеңеге бейімсіздігі
- **әсіреттің мөлшері тым өзгермелі нұсқада болуы**– әсердің тұрақсыздығы
- **сурет қағаздың жоғары жартысында салынған** – өз бағасын көтеруі, перфекционизм
- **суреттің төмен жаққа қарай ығысуы**– өз-өзіне төмен баға беруі
- **сурет қағаздың шетінен шығып кетуі** – серпілістік, үрей, қорқыныш
- **сурет қағаздың бір бұрышында орналасқан**– тұмшалану, қорғаншақтық
- **пішіннің 15 градустық бұрыштан үлкен еңкеюі** – психикалық сабырсыздығы, бірқалыпсыздық, тұрақсыздық
- **әртүрлі қосымша бөлшектердің көптігі** – өзін-өзі көрсетуі, шығармашылық қиял
- **шектен тыс мұқияттылық және бірыңғай бөлшектің көптігі**– ебедейсіздік, үрей, қорқыныш, перфекционизм
- **бөлшектердің аздығы және схеманы пайдалану (үлгілендіру)**– алқынушылық, серпімділік, әсерліліктің төмендігі, келеңсіздік
- **қалай болса солай салынған сурет** – серпімділік, төмен мотивациясы, келеңсіздік
- **суреттердің бөлшектенуі және шектен тыс ұқыптылық, қатты өзгермелілігі**– көңіл-күйдің тұрақсыздығы, бейнеленген кейіпкерге деген әртүрлі көңіл-күй қатынасы
- **мазақ сурет**– келеңсіздік пен әлеуметтікке қарсы және асоциализациямен сәйкестенген кәдуелгі қыр көрсету немесе өзін-өзі «жабуға» тырысу
- **сайқымазақтық**— өзін-өзі төмендетіп бағалау немесе келеңсіз көрсетушілік

- **патша, ханзада және т.б.** — талаптанудың өте жоғары көрсеткіші
- **әскери қызметкер**– агрессиялық
- **әлеуметтікке қарсы кейіпкер немесе жағымсыз ертегі кейіпкері**– келеңсіздік, асоциализациямен сәйкестенген кәдуелгі қыр көрсету
- **қария, қарт-ана немесе кедей** – өзін-өзі жаншу
- **бай немесе кедей**– материалды алаңдаушылық
- **робот, инапланетиянин**– өзін жалғыз сезінушілік, өз-өзімен болуы, конформдықтың төмендеуі
- **арқы жағымен салынған сурет**– келеңсіздік, жанжалшылдық
- **қырымен салынған сурет**— келеңсіздік
- **төрттен бір бөлігі**– шығармашылық (суретшілік) бағыт алу
- **жүріп келе жатуы немесе бір жұмыспен айналысуы**– шығармашылық бағыты, белсенділігінің жоғарылығы
- **отырған пішін**– шығармашылық бағытта немесе селқостық
- **жатқан пішін**– селқостық немесе шығармашылық бағытта
- **дене бөлігін үлкейту** – дене бөлігінің қызметіне жоғары көзқарас
- **дене бөлігін салмау**– сол дене бөлігінің қызметін жоққа шығару
- **оң және сол жақтағы дене бөліктерінің ассиметриясы (қисаюы)**– ішкі жан дүниенің тепе-теңдігінің жоқтығы
- **пішіннің оң жағының бұрмалануы** — әлеуметтік мөлшерді сақтамауға бейім, әлеуметтік жағдай жасайтын адамдармен қарым-қатынасы қиын
- **үлкен бас**– қиял әлемінде қалықтау, яғни бос қиялшылдық, психикалық белсенділікке шоғырлану
- **кішкене бас**– өз-өзіне төмен баға беру
- **басты тиянақсыз салу**– ұялшақтық
- **бастың желке тұсымен салынуы** – шизофрениялық немесе параноидтық бірбеткейлік
- **бастың ең соңында салынуы**– өзаралық кикілжің
- **тиянақты салынған сәнді шаш**– өзін-өзі көрсетушілігі
- **басында шляпа** – өзінің бақылаусыз өшпенділігі алдындағы қорқыныш
- **бастың жоқтығы**– қатты белсенділік және өте жоғары серпімділік
- **үлкен немесе айрықша көрсетілген құлақ**– сезіктену, сақтық, қырағылық, сынға деген сезімталдық
- **құлақтың кішкенеелігі немесе жоқтығы**– сынды теріске шығаруға ұмтылу, сынды қабылдамау

- **үлкен мұрын мен құлақ**– өзінің сырт пішініне көңілі толмау
- **беттің кескіні** – көбірек ақпарат беретін белгі
- **беттің қаралануы**– өзін-өзі жағымсыз сезінуі
- **беттің бөлектеніп салынуы** – өзінің сыртқы түрімен айналасындағылардың өзіне деген қарым-қатынасына алаңдаушылық
- **үлкен болып ашылған көз**– мазасыздық, қорғауды қажет етушілік
- **көз-нүкте немесе саңылау, көздің салынбауы** – үлкен серпімділік, өте үлкен белсенділік, келеңсіздік, алқынушылық, аутизация, жабығушылық, тәуелділікке қажеттілік
- **бос көздер**– алқынушылық, аутизация, серпімділік, асоциалдылық, қорқыныштар
- **сызылып тасталынған көздер, қара көзілдірік**– қорқыныштар
- **көзқарастың бір жаққа қарауы**– күмән, сезіктілік
- **тиянақты салынған кірпіктер**– өзін-өзі көрсету
- **үлкен ауыз, ерінді айрықша атап көрсету**– оральді белсенділік, оральді эротизм
- **тісті ақситу**– вербальді агрессияға бейім
- **айқасқан ауыз**– келеңсіздік
- **әзілді жымыс**– еркінен тыс ақжарқындық
- **ауыз тек нүкте немесе жоқ** – келеңсіздік, аутизация, алқынушылық, серпімділік
- **айрықша көрестілген иек**– артықшылықты қажет ету
- **өте үлкен иек** – ішкі батылсыздықты өтеуге ұмтылу
- **жуан қысқа мойын** –серпімділік
- **ұзын мойын, әсіресе түймеге көңіл аудару**– тәуелділік
- **кең иық**– өзін күшті сезінгісі келеді
- **кішкентай иық**– өзін әлсіз сезіну
- **төрт бұрышты иық**– шектен шыққан қорғаныш позициясы, адамдарға деген өшпенділік
- **бұрыштау иық**– алаңдаушылық
- **төмен түскен иық** – мұңды, жабырқаңқы және өзін кінәлі сезіну
- **тегіс емес иық**– көңіл-күйдің тұрақсыздығы
- **ірі тұлға** – төмен бағалау
- **ұзын, созылған пішін**– алқынушылық, интровертированность, анорексия
- **бұрыштау немесе төрт бұрышты пішін**– сенімділік немесе ара-қатынас

проблемалары

- **ұзын қолдар**– жеңуге және жинақтағысы келеді, адамдарға бағытталу
- **қысқа қолдар**– бір нәрсеге ұмтылудың шектелуі, шегініске бет алыс, ішкі үндестік
- **қолдың денеге жақын орналасуы немесе денеге жабысып салынуы**– ішкі шиелініс, интровертированность
- **қолдары арқасында, қалтасында, кеудесіне айқасқан немесе екі жағына тіркелген** – әлеуметтік байланыстарда өзін-өзі қысылып ұстауы, өшпенділікті бақылау, өшпенділік және сезіктенушілік
- **қолдың кең пәрменділігі**– қимылға бар күшімен ұмтылуы, экстравертированность, адамдармен жақсы араласуы
- **қолдары гениталийін (жыныс мүшелерін жауып тұрады)**– өзінің сексуалдыдық (жыныстық) серпілісінің тенденциясын (бірбеткейлігін) бақылап отыруы
- **қолдың қара етіп салынуы** — агрессияның көрсетілуі
- **қолды салмау** – серпілістік, өзінің жыныстық қатынасы және өшпенділігіне кінәлі сезінуі, дәрменсіздігі
- **жұдырықтың жұмылып тұруы**– ашық наразылық
- **үлкен жұдырық және өткір тырнақ** – агрессия
- **үлкен алақан**– тез ашуланғыш мінезді, қарым-қатынаста қатты көңілі толмаушылық
- **алақан суретінің салынбауы**– бейімсіздік сезімі, қанаушылық, езушілік, қарым-қатынас жасай алмауы немесе қарым-қатынастың жетіспеушілігі
- **экстравертті күй** – кеңінен, бірақ та немқұрайлы байланыстарға бейім
- **ұзын саусақтар**– агрессиялық
- **саусақтарын айқастырып немесе бір сызықта ұстануы**– агрессиялы серпілісті басып тастағысы келуі
- **саусақтары немесе қолы қараланған** –жанжалшылдық

### **Үй және ағаш салынып оның интерпретациясының берілуі**

- **үй басқа суреттерден үлкен** –жанұядағы тұйықтық
- **басқа суреттерге қарағанда кіші** –жанұялық байланыстардың бәсеңдігі, «үйге деген сезімнің» жоқтығы
- **көп түзетулер мен штрихтар** – жанұялық тауқыметтер
- **сарай (мешіт, шіркеу, вилла)** – қыр көрсетушілік
- **көрініс үйдің үстінен салынған** –үйге деген сезімнің жоқтығы немесе

отбасылық атмосфераны көз алдына елестете алмай

- **қағаздың төменгі шет жағына қарай салынуы**– жанұялық немесе сырластық, ашыналық сезімде қауіпсіздіктің жоқтығы
- **кем дегенде нормада бір есік, бір терезе, бір қабырға, бір шатырмен труба, ал оларға қосымша элементтері (қоршау, бұталар, соқпақ)** – қауіпсіздік сезімінің жоқтығы немесе өзаралық дау жанжалды бақылау ынтасы
- **өте үлкен соқпақ** — “қол жеткізу” шектеулі
- **үйдің маңында тар соқпақ, соңында кең** – адам татулыққа үстіртін қарайды
- **үйдің фундаментінде баспалдақ жоқ** – өзара қатынастар оңайлықпен болмайды
- **ашық есіктер**– сыртқы дүниеден жылылық алуды қатты қажет етеді
- **өте үлкен есіктер**– басқаларға шектен тыс тәуелділік
- **құлыппен немесе тұтқамен есіктер** – қорғаныш ұстанымы
- **есіктің жоқтығы** — адамдармен шектен қиын байланыс
- **терезе тек бірінші қабатта**– нақтылықпен қиял арасындағы бөлініс
- **форточкамен терезе** – өз-өзін бақылау, қор (резерв)
- **пердесіз терезе**– ашық, тікелей мінез-құлық
- **терезелерде тор бар**– тәуелділік агрессия қорқынышы, сезіктенушілік
- **терезе қақпағының жабық болуы**– шектен шыққан қорғаныш позициясы
- **терезе қақпағының ашық болуы**– коммуникабельность
- **бос терезе (рамасыз)** – аутизация, байланыстардың немқұрайлылығы
- **терезенің жоқтығы**– өшпенділік, қашуға бетбұрыс
- **кішкене терезе үлкен есік, әсіресе ашық есік**— қалай болса солай қарым-қатынас
- **үлкен терезелермен кішкене есік немесе терезе жоқ** – байланыстарды абайлап қарау, созерцательность
- **жазық шатыр (екі қабырға арасындағы бір түзу сызық)**– елестетудің жоқ болуы немесе көңіл-күйдің тежелуі
- **үлкен шатыр**– қиялдан қанағаттанушылық іздеу
- **шатырды қарындашпен қатты басып салу немесе сызықтары көп** – қорғанышты қажет етуі, алаңдаушылық, аса қамқорлық, интеллектуализация, арманшыл, қорғанышты қиялдау
- **мұржа** – жылы сырласты, ашыналық қатынастың белгісі, кейде фаллос белгісі
- **мұржаның жоқтығы** – көңіл-күйде жылулықтың жоқтығы немесе маңызды бір

ер адаммен жанжалда

- **үлкен мұржа (труба, дымоход)** – сексуалды алаңдаушылық, қамкөңілділік, эксгибиционистикалық бетбұрыс
- **түтіннің көп болуы**– ішкі шиелініс
- **мұржаның үстіндегі бір ғана сызық** – отбасылық өмірде көңіл-күйдің бостығы
- **су ағатын темір науа**– сенімсіздік
- **көрнекті қабырғалар**– эго күшімен байланысты
- **қабырғалар қарындашпен қатты басылып салынған немесе сызықтары көп**– қорғаныш қажеттілігі, мазасыздық, өз өміріндегі өзінің жағдайына сенімділікті сезіну
- **үйдің айналасындағы шартақ**– көңіл-күйге қорғаныштың қажеттігі
- **үйде қарт адамдар немесе тек бір ғана адам тұрады**– басушылық
- **үлкен адамдарсыз балалар немесе бір бала**— ата-аналардың қамқорлығынан құтылуға ұмтылу
- **өте үлкен ағаш**– агрессияға бейім
- **кішкене ағаш**– төмен бағалаушылық
- **экзотикалық (ерекше) тектес ағаш** – қыр көрсетушілік
- **жіңішке сызықтар**– ештеңеге ебі жоқтық, батылсыздық сезімі
- **жіңішке үзік сызықтар**– сабырсыздықты айқын көрсету
- **өте қаралау немесе қатты қоршалып сызылған жарықтық**– өшпенділікпен қорғаныш немесе агрессиялық міне-құлық
- **діннің (екі) сызықпен және қыртыстың дөңгелекпен белгіленуі**– өзгергіштік, серпімділік
- **шектен тыс сызылған дің**– көңіл-күйдің жетілмегендігі, «осы жерде және қазір» принципімен өмір сүру, бүгінгі күн проблемаларымен өз-өзімен болу
- **қисық дің**– шегініс (регрессивное) және серпімділік мінез-құлық
- **ағаш қыртысының егіжей-тегіжейлі бейнелеу, діңді штрихтау**– агрессиялық қорқыныш, қорғану қажеттілігі, ипохондрия
- **шектен тыс сызылған қыртыс**– көңіл-күйдің тежелуі, пайымдауға бейімділіктің шектелуі
- **жерге қарай өскен тамырдың шектен тыс сызылуы**– өткенге бағдар, тірек болу мен байлану (привязанность) қажеттілігі, жанұялық байланыстың маңыздылығы, қауіпсіздік сезімінің жоқтығы немесе қиындыққа қатты тамырлануы
- **жерсіз салынған тамыр немесе жердің үстінде ілініп тұрған тамыр**–

әдеттегідей бір жолға қойылмаған

- **ауада ілініп тұрған тамырсыз ағаш** – тәжірибесіздік, әлеуметтік бейімделудің жеткіліксіздігі, үй мен жанұяға байланудың әлсіздігі
- **жер белгіленген, бірақ та тамырдың жоқтығы**– көңіл-күйдің басылып қалғандығы
- **жерді белгілейтін сызықтың жоқтығы** – күйзеліске (стресске) берілушілік
- **ағаш бұтақтары жан—жақты шашыраңқы**– экстравертированность
- **ағаш қыртыстарының жабықтығы**– тұйықтық
- **егжей-тегжей құрастырылған** –реттелген қарым-қатынас, іс-әрекеттің егіжей-тегіжейіне дейінгі жоспарлануына бейімділік
- **құрастырылмаған (не структурированы)** – кез келген байланыстар, серпімділік, жоспарланған іс-әрекеттің жоқтығы
- **ағаш бұтақтары ұшы мен бітісуі** – агрессиялық
- **бұтақтары жоғары қарай қараған**– белсенділік
- **как у плачущей дивы, бұтақтары төмен қарай қараған** – алқынушылық (астения) немесе жабығушылық
- **қыртыстардың төбелерінде кенеттен үзіліп кетуі**– басыңқылық немесе ауру қиялдарды жоққа шығару
- **қыртыстардың (крона) жоқтығы**– жеке болашағының елестете алмауы, өзінің перспективасын саналы түрде сезінуі
- **жіңішке крона**– интревертированность
- **үлкен, егжей-тегіжейіне дейін өңделген крона** – жоспарлау жақсы дамыған
- **үлкен, өңделмеген крона** – арманшылдық, қорғанышты қиял
- **кепкен, сынған немесе кесілген жапырақсыз ағаш** — басылушылық, психикасы жараланған
- **сынған бұтақ, қуыс** – жарақаттану, қазалы жағдай, зорланушылық
- **айқын көрсетілген қуыс** – психосоматикалық шалдығу
- **кішкене немесе дөңгелек қуыс**– сексуалды қайғыру немесе ерте сексуалды тәжірибе
- **қуыстың қатты белгіленген контуры**– жарақаттың қатты әсері
- **қуыстың ішкі концентрлік дөңгелектері**– өткен шақта қалдырылған «жазылған» тәжірибе
- **қуыстың қараға боялуы, штрихталуы** – белгілі тәжірибеге байланысты ұят
- **үлкен қуыс**– жаңғырту идеясын бірден ұғып алу

- **қуыстағы ақ тиін немесе құс**– қорғануды және қолайлы жағдайды қажет етушілік, әкелік немесе аналық амбиваленттілік

## № 7 сабақ.

### Айзенктің темпераментті анықтау тесті

**Нұсқау:** Сізге өзіңіздің тәртібіңіз және сезім ерекшеліктеріңізге байланысты бірнеше сұрақтар беріледі. Әр сұрақтың тұсында «ИӘ» немесе «ЖОҚ» жауабы үшін орын қалдырылған.

Тез және мұқият жұмыс істеуге тырысыңыз. Бір сұраққа ойланып, кеп уақыт жұмсаудың қажеті жоқ. Сіздің тез қайтарылған жауабыңыз қымбат. Барлық сұрақтарға бірнеше ғана минут арнағаныңыз жөн. Еш сұрақ жауапсыз қалмасын. Парақты аударып, жұмысқа кірісіңіз. Тез қимылдаңыз және жауаптың «жақсы», «жаман» болып бөлінбейтіні естен шықпасын. Бұл Сіздің ақыл-ой немесе қабілет сыны емес, тек темперамент ерекшеліктеріңізді анықтау ғана.

1. Сіздің бұрын кездеспеген әсерлерге еліктеп, көңіл-күйіңізді құбылтып тұруға құмарлығыңыз бар ма?
2. Өзіңізді жақсы түсініп, ақыл айтып, істеген ісіңізді құптап, жұбатып тұратын достардың сізге қажеті бар ма?
3. Сіз өзіңізді еш нәрсемен ісі жоқ адаммын деп есептейсіз бе?
4. Өз ойыңыздан (алған беттен) кайту сізге қиын тимей ме?
5. Сіз іске кірісер алдында көп ойланып, артын күтіп барып, іске кірісесіз бе?
6. Істің ақыры нәтижесіз аяқталатынын көре тұра, сіз берген уәдеңізде тұрамысыз?
7. Көңіл-күйіңіз жиі өзгере ме?
8. Сіз кеп ойланып жатпай, тез сөйлеп, жиі қимылдайсыз ба?
9. Алып бара жатқан себеп болмаса да, өзіңізді бақытсызбын деп сезінген кездеріңіз болды ма?
10. Ерегісте сіз еш нәрседен тайынбайтыныңыз рас па?
11. Ұнайтын адаммен сөйлескіңіз келгенде қымсынасыз ба?
12. Қатты ашуланғанда, өзіңізді ұстай алмай кететін жағдай бола ма?
13. Минуттық сезімнің әсерінде кететін жайыңыз жиі бола ма?
14. Істеген ісіңіз бен айтқан сөзіңізді артынан ойлап, «әттеген-ай» дейтін уақыттарыңыз жиі кездесе ме?
15. Жұртпен қатысып, сөйлескеннің орнына. оқығанды дұрыс көремісіз?

- 16.Тез ашуланып қалатыныңыз рас па?
- 17.Көпшіліктің ортасында жиі болғанды қалайсыз ба?
- 18.Басқаға білдіргіңіз келмейтін ойларыңыз бола ма?
19. Кейде бастаған істі жылдам орындап тастап, кейде ісіңіздің өнбейтін кездері бола ма?
- 20.Жаныңызға жақын адамдардың аз болуын қалайсыз ба?
- 21.Көп армандайсыз ба? (Арманыңыз көп пе?)
- 22.Сізге біреу айғайлап жатса, сіз де айғаймен жауап беремісіз?
- 23.Кінәлі екендігіңізді сезіп, мазаңыз кетпей ме?
- 24.Өз істеріңіздің бәрі дұрыс және орынды деп білесіз бе?
- 25.Көпшілік арасында сезім тізгінін босатып, қатты көңілденіп, еркінсіп кетесіз бе?
- 26.Сіздің жүйке жүйеңіз қатты жұқарып кетті деуге бола ма?
27. Сізді көңілді және пысық деуге бола ма?
- 28.Біткен іске ойша қайта оралып, «дұрысырақ, жасауға болатын еді» дейтін кездеріңіз бола ма?
29. Көпшілік ортасында сіз өзіңізді еркін сезінесіз бе?
30. Біреуден естігеніңізді біреуге жеткізетін әдетіңіз бар ма?
31. Әр нәрсені ойлап, ұйықтай алмайтын уақыттарыңыз бола ма?
- 32.Бір нәрсені білгіңіз келгенде, достарыңыздан сұрап алғаннан да, кітаптан оқып алғанды дұрыс көресіз бе?
- 33.Жүрегіңіздің қатты соғатын кездері бола ма?
34. Аса үлкен ықтиярлықты қажет ететін жұмыс сізге ұнай ма?
- 35.Қалтырап кететін жағдай сізде жиі бола ма?
- 36.Айталық, сіздің бұрын оңаша жерде артық айтқан сөзіңізді ешкім есіне алмай-ақ қойсын. Кейіннен, басқа ойда бола тұра, жұрттың дегеніне қосылып жүре беремісіз?
- 37.Бірін-бірі іліп-шалып, қалжыидап отыратын жұрт арасында болу сізге онша ынғайлы емес. Солай ма?
- 38.Ешқандай ауыр жұмыс жасамасаңыз да, алқынып қалатын кездеріңіз бола ма?
- 39.Жиі ашуланасыз ба?

- 40.Тез қимыл-әрекет қажет ететін жұмыс сізге ұнай ма?
- 41.Сәтті аяқталғанымен, әртүрлі кемшіліктері болған іс қайта оралып, мазаңызды ала ма?
- 42.Сіз асықпай, жай қимылдайсыз ба?
- 43.Жұмысқа, кездесуге кешіккен кездеріңіз болды ма?
- 44.Сіз сөзшеңсіз, ашықсыз, таныс емес адаммен де тез тіл табысып, сөйлесіп кетесіз, солай ма?
- 45.Жанға батып жүрген ауруыңыз бар ма?
- 46.Достарыңызды көп уақыт көрмесеңіз, өзіңізді «бақытсызбын» деп сезінесіз бе?
- 47.Сіз өзіңізді «жүйке жүйесі тозған адаммын» деп есептейсіз бе?
48. Өзіңіз танитындардың ішінде сізге ұнайтын адамдар бар ма?
49. Сіз өзіңізді «сенімді адаммын» деп есептейсіз бе?
- 50.Сіздің өзіңізді немесе қызметіңізді сынаған кезде тез ашуланып қаласыз ба?
- 51.Кешкі ойын-сауықтан ләззат алу қиын деп есептеймісіз?
- 52.Сіз өзіңізді өзгеден кем санап, мазасызданатын кездеріңіз бола ма?
- 53.Көпшілік ортасына келіп, әңгіме-думанды жандандырып жіберу сізге қиын емес пе?
54. Өзіңізге беймәлім мәселелер туралы сіз кейде әңгіме-дүкен құрасыз ба?
- 55.Сіз өз денсаулығыңызды сақтауға тырысасыз ба?
- 56.Сіз өзге адамды келемеждеуді ұнатасыз ба?
- 57.Ұйықтай алмай, мазасызданасыз ба?Нәтижелерін өндеу:Сұрақтар тізбегін қорытындылау үшін белгілер.

1) «Жалған» өлшемі:

6, 24, 36 — сұрақтарға «ИӘ» жауабы.

12, 18, 30, 42, 48, 54 — сұрақтарға «ЖОҚ» жауабы.

Жалпы балл сандары қосылып есептелінеді (Ж):

Ж — 9-ға тең болған жағдайда қорытынды жасалынбайды.

Ж — саны көбейген сайын нәтижелер растығы төмендей түседі.

2) «Экстраверсия-интроверсия» елшемі:

Мына сұрақтарға «ИЭ» жауабы берілгенде: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Мына сұрақтарға «Жоқ» жауабы берілгенде: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Балл қосындысы шығарылады (Э). «Э» саны көбейген жағдайда (0-ден 24-ке дейін) адамның экстраверсиялық қасиеті молая түсті.

3) «Эмоциялық тепе-теңдік — нейротизм» өлшемі:

Мына сұрақтарға «ИЭ» жауабы болғанда: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 50, 52, 55, 57.

Жалпы (Н) — Нейротизм балл қосындылары шығарылады. (Н) саны көбейген жағдайда (0-ден 24-ке дейін) адамның эмоциялық тепе-теңдік қасиеті (нейротизм) көбейе түседі.

4) Төменде көрсетілгендей график жасалынады:

НЕЙРОТИЗМ

24

4 1 ИНТРОВЕРСИЯ ——— 12 ———ЭКТРОВЕРСИЯ

3 2

### **Эмоциялық тепе-теңдік (тұрақтылық)**

Бір-біріне перпендикуляр жүргізілген сызықтарға (өлшемдерге) қолдағы бар нәтижелер жазылады — Э және Н. Сызық шетіндегі нүктелер бір-біріне қосылады. Пайда болған (үшбұрыш, сызық, нүкте) фигура сынаққа түскен адамның классикалық қай темперамент түріне жататынын көрсетеді.

1-холерик, 2-сангвиник, 3-флегматик, 4-меланхолик.

Г.Айзенктің анықтамасына орай, қолдағы алынған нәтижелерге сүйене отырып, әр типтің өзіне тән қасиеттері болатынын айта кеткен жөн. Мысалы:

1. Холерик — сезімтал, тынымсыз, агрессивті, шамданғыш, көңіл-күйі өзгергіш, басқамен қарым-қатынаста және сезім қатынасында тұрақсыз, әр түрлі жағдайларда соқпа мінезді, оптимист (болашаққа сеніммен карайды), белсенді, пысық, байқам, сенгіш, ашуланшақ т.с.с.
2. Сангвиник — ашық, көпшіл, сөзшең, қайырымды, қысылып-қымтырылмайды, өмір сүйгіш, уайымсыз, беймаза емес, көтеріңкі көңілді, басшылыққа бейім, т.с.с.
3. Флегматик — сак, енжар, байыпты, өзгеге жақсылық тілегіш, ынтымақшыл, өз

ісін ойлап істейтін, сенімді, тұрақты, бір қалыпты т.с.с.

4. Меланхолик — беймаза, ренжігіш, ойлампаз, қырағы, пессимист (өмірден түңілгіш), түйық, ұстамды, көп сөзі жоқ, ригидтік (керітартпа) қасиеті бар, т.с.с.

Темперамент типінің (түрінің) салыстырмалы тұрақтылық, қасиеті жөнінде пікір қорытып, мінез және темперамент ара қатынасын ажыратып алған жөн. Оқушылар мен оқытушылардың мінез ерекшеліктерін анықтау жолындағы әр темпераменттік типтің атқарар ролі орасан зор.

## № 8 сабақ.

### Ситуативті-коммуникативті ойындар.

**Мақсаты:** оқушылардың қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру арқылы оларды мазасыздану жағдайын төмендету.

#### Міндеттері:

- коммуникативті ойындар барысында балардың ашық-жарқындығын тәрбиелеу;
- балалардың қарым-қатынасын мақсатты түрде ұйымдастыру және оны басқару;
- балаларды өзінің қарым-қатынасын басқаруға үйрету.

Қолданылған тренингтік ойындар.

1. ^ Міне менімен не болып жатыр.

Бұл ойынның мазмұны адамдарда рефлексивті монолог ретінде жасалған текстерден тұрады. Әр бала өз өмірінде болған бір күкілі жағдайды басқаларға қызықты болатындай түрде айтып береді.

2. ^ Біз нені жақсы көреміз?

Қоршаған ортамен қатынас жасағанда біз олардың ішінен ұнайтын және ұнамайтын нәрселерді байқаймыз. Көбінесе бұл бағаны біз адамдардың ішкі қасиеттерімен байланыстырамыз. Сол сияқты адамдардың да бізге ұнайтын және ұнамайтын мінез көрсеткіштері бар. Қазір әрқайсысың қағазға адамдардың қандай қасиеттерін жоғары бағалап қабылдайтынымыз туралы жазып беріңдер. Кім туралы жазып отырғандарыңды айту міндетті емес. Ұнамды қасиеттер көп адамдарда кездесетін жинақы болуы мүмкін.

Енді өзіңе өте ұнайтын бір кісінің ерекше ұнайтын бес қасиетін белгелей бастадық.

Берілген мерзім аяқталғаннан соң барлық қатысушылар шеңбер бойынша отырып сағат тілімен кезектесіп жазған қасиеттерін оқып шығады. Оқыған

3. ^ Шеңбер бойынша фраза.

Балаларға қандай да болса бір қарапайым фразаны таңдап алу ұсынылады. Мысалы: Бақта алмалар түсіп жатыр. Енді, экранның оң жағындағы ойыншыдан бастап осы фразаны кезекпен айтамыз. Әр адам ол фразаны жаңа интонациямен айту керек (қуанышты, сұраулы, таң қалушылық белгісімен, немқұрайды және т.б.) Егер қатысушы жаңа интонация таба алмаса ол ойыннан шығады. Ойын үш-төрт жеңімпаз қалғанынша

жалғастырылады.

#### 4. Айна.

Қатысушыларға төрт тапсырма беріледі:

1. Түйме қадау.
2. Жолға жиналу.
3. Пирог пісіру.
4. Циркте ойнау.

Бұл тапсырмалардың ерекшелігі мынадай. Әр тапсырманы екі адам жұптасып орындайды. Жұптағылар бір-біріне қарама-қарсы тұрып, екеуінің біреуі уақытша айна болады да, ол өзінің жұптасының барлық қимылын дәл қайталауы керек. Бір көріністен кейін жұптағылар рөлдерін ауыстырып келесі тапсырманы сол орындау шарты бойынша жасайды.

Топағы басқа балалар көрермендер болып, айна ролін орындаушының шеберлігін бағалайды. Біртіндеп барлық қатысушылар жұптасып ойынға қатысады және әр жұптың орындаған тапсырмасы бұрынғылардікін қайталамайтындай болуы керек.

#### 5. ^ Танысыңыз, шелгелдік!

Тотағылар бір қатарға тізіліп отырады. Әр адамға карточка таратылып беріледі. Ол карточкаларды бір ұлттың аты жазылған, демек сол адам карточкада жазылған ұлттың өкілі болады. Карточка алғандар өзінің қай ұлт өкілі екенін вербалды емес жолменен, дене қимылы, мимика, жүріс-тұрысымен басқаларға білдіреді. Көрермендер қонақтың қай ұлт өкілі екенін табуы керек.

#### ^ 6. Елсіз арал.

Психолог қатысушыларды ойын шартымен таныстырады. Мұхит бойында бірнеше күн болған табиғи оқиғадан кейін кемедегі адамдар елсіз аралға келіп орналасады. Осы аралда олар 20 жыл өмір сүреді. Апаттан құтылғандардың қолында үрлеме қайықтан басқа ештеңе қалмайды.

Ойынға қатысушылар үш топқа бөлініп, үш ұлттың өкілдері болады. Олар бірінің тілін бірі білмейді. 20 жыл ішінде апатқан құтылғандар қалай өмір сүріп, қандай салт-дәстүрлерге, қандай заңдарға сүйеніп өмір сүретінін, нені өсіріп, олардың өмір сүруіне кім басшылық жасайтынын, қандай мерекелерді атап өтіп тағы қандай құндылықты басшылыққа алатынын көрсетуі керек.

Әр топ тапсырманы алғаннан кейін екі сағаттай дайындық жұмысын жүргізеді. Топқа дайындаған көріністі көрсетуге 30 минут уақыт беріледі. Топ өздерінің қай ұлт өкілі екенін ешкімге айтпайды. Олар өздерін жан-жақты таныстыру үшін көрнекі құралдарды, көптеген көріністер, өмір салтын ұсынады. Басқа екі топ мүшелері көрермендер боа отырып олардың ұлтын да анықтауы керек.

## 7. Амандасу.

Топтағылар ішкі және ішкі шеңбер құрып бір-бірімен қарама-қарсы жұптасып тұрады.

Бірінші вариант.

Қарама-қарсы тұрғандар бір-бірімен мимика және пантомимика арқылы амандасып, өздерінің достарын көргеніне қуанышты екенін білдіреді.

Екінші вариант.

Топтағалар бір-бірімен қол алысып, құшақтасып амандасады және амандасқан адамына жылы жүзбен қарап, оған бірнеше жағымды сөздер айтады. Қанша көп адамға жылы сөз айтса, сонша ол адамның өзінің көңіл-күйі көтеріңкі болады.

## № 9 сабақ.

### «Қорқынышты қалай жеңуге болады?» әңгіме, тест

Тренинг мақсаты: оқушыларға қорқыныш сезімі туралы мағлұмат бере отырып, түрлі жаттығулар арқылы бойындағы қорқыныш сезімдерін жою; өзара қарым-қатынастарын нығайту.

Қорқыныш – қатерлі жағдаяттарда туындайтын қауіп, қолайсыз эмоция. Қорқыныш – бір нәрседен жүрексініп сескенгенде, шошығанда пайда болатын сезім, қауіп-қатер, үрей.

### «Танысу» жаттығуы

Мақсаты: Сәлемдесу, танысу, зейін мен еске сақтауды жаттықтыру.

Жаттығу шеңбер бойында орындалады. Жаттығуды бастаған бірінші қатысушы есімін айтады және оған анықтама қосып айтады. Ол анықтама сөйлеушінің есімі қай әріптен басталса, сол әріптен басталуы қажет және сол адамға лайық болу керек (ойдан шығармау керек). Сөйлем былай болуы мүмкін, мысалы: «Мен – биші Бинұрмын». Келесі ойыншы айтады: «Биші Бинұрды сіздерге таныстырамын, мен – зейінді Заңғармын». Келесі ойыншы алдыңғы екеуін таныстырады және өзінің есімін айтады. Ең соңғы ойыншы өзінің есімін айтады, бірінші ойыншы жаттығуды мынадай сөйлеммен аяқтайды: «Сонымен, осында ... қатысып отыр» деп қатысып отырғандардың барлығын атап шығады. Талдау: Есімге лайық анықтама айту қиындық келтірді ме? Қай ойыншының өзін таныстыруы ерекке болды?

### «Қорқынышыңды суретте» жаттығуы

Түсіндіру: қорқынышқа қарсы жүр, өзің қорқатын нәрсені істе, бірнеше рет істе. Оқушыларға ақ парақ таратылады. Өзіңнің қорқынышыңның картасын суретте. Өзіңнің қорқынышыңның суретін сал.

Талдау: Қайсысы ең алғаш байқалады? Қайсысы кейін көрінеді? Жалпы суретте қорқынышының орнын тап.

### **«Бірақ» жаттығуы**

Мақсаты: тренингке бір қалыпты қарқын енгізу, өз ойыңды аяқ астынан айтып салу.

Шеңбер бойымен сөйлемдерді жалғастыру:

- Мен шаршадым, бірақ ...
- Мен кішкентай бойлымын, бірақ ...
- Мен кейде ұстамсызбын, бірақ ...
- Мен ұялшақпын, бірақ ...
- Мен жалқаумын, бірақ ...
- Мен сөзге жоқпын, бірақ ...
- Мен тым көнгішпін, бірақ ...
- Мен оқушымын, бірақ ...
- Мен бақылау жұмысын екіге жаздым, бірақ ...
- Менің математикадан үлгерімім жақсы, бірақ ...
- Мен үнемі тым қиялдап кетемін, бірақ ...
- Мен әнді жақсы айта аламын, бірақ ...
- Мені тез күлдіруге болады, бірақ ...
- Мен қырсығып қаламын, бірақ ...

Талдау: Осы тапсырманы сендерге орындау ұнады ма? Өз ойыңды бірден айтып салуда саған не қиындық келтірді? Қандай әсер алдыңдар?

### **«Автопортрет» проективті тесті**

Оқушыларға А4 парақ таратылады. Өздерінің автопортретінің суретін салу ұсынылады.

Талдау: Өздеріңнің суреттеріңді салу қиындық туғызды ма? Сезімдерің қандай?

### **«Бетперде» жаттығуы**

Дене бұлшықеттерінің босаңсуы. Орындықта отырып, денелеріңнің бұлшықеттерін бос ұстаңдар. Терең демімізді аламыз да, шығарамыз. 3-4 рет қайталанады.

### **«Жымию» жаттығуы**

Әр қатысушы бір уақытта бір-біріне өздерінің жымиюларын сыйлайды.

### **№ 10 сабақ.**

## «Менім ерекшелігім» оқушылардың өзіндік ой пікірі

**Мақсаты:** жақсы қарым-қатынастың дамуына ықпал жасау. Сыныптағы өзара қатынастың ахуалын жақсартады. Эмоцияны еркін көрсете алу, бұл кейбіреу үшін үлкен мәселе. Әңгіме құру, пікір алмасу да барлық қатысушы маңызды дағдыны дамытудың шынайы мүмкіндігін алады. (әңгіме құру, пікірлесу)

### № 11 сабақ.

## Оқушылардың көңіл-күйлерін дамытуға арналған жаттығу

**Мақсаты:**Сыныптағы өзара достық қарым-қатынасты, көңіл-күйді дамыту.

1. **«Сәлемдесу» ойыны:**Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. «Бастаймыз» деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір-бірлеріңмен тез-тез амандасасыңдар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыңдар. Сонымен, көзбен... қолмен... иықпен... құлақпен... тіземен... иекпен... өкшемен... арқамен.
2. **«Сантики, Фантики, Лимпопо».**Барлығы шеңбер бойымен тұрып, бір баланы таңдайды да бөлменің сыртына шығарады. Шеңбердегі балалардың ішінен бір баланы жүргізуші етіп сайлайды, ол шеңбердегі балаларға қозғалыстарды көрсетіп тұрады. Барлық ойыншылар жүргізушінің артынан көрсеткен қимылдарды қайталау керек. Қимылдарды қайталаған кезде жүргізушіге қарамай, білтіртпей жасау керек. Шеңбердегі балалар шапалақ ұрып, «САНТИКИ, ФАНТИКИ, ЛИМПОПО» деп айтып ойынды бастайды. Бөлме сыртында тұрған бала ойыншылардың дауыстарын естіп, бөлмеге кіреді де шеңбердің ортасына тұрып, кім жүргізуші екенін табу керек. Егер жүргізушіні тапса, жүргізуші есіктің сыртына шығады. Ойын сол ретімен жалғасып отырады.
3. **«Көңіл-күй неге ұқсас».**Ойыншылар олардың бүгінгі көңіл-күйлері неге (қай жыл мезгіліне, ауа райына, табиғаттың құбылысына) ұқсас екенін айтып береді. Ойынды үлкен дер бастаса жақсы болар еді: «Менің қазіргі көңіл-күйім көгілдір аспандағы жылы, жұмсақ күннің көзіне ұқсайды, ал сенің ше?». Жаттығу шеңбер бойымен жалғаса береді. Ойынның сонында жауаптар қорытындыланады, бүгінгі шеңберіміздегі балалардың көңіл-күйі қандай екен: қайғылы, көңілді, күлкілі, ызаланған т.б.Жауаптардың қорытындысын шығарған кезде, жаман ауа райы, суық, жаңбыр, түнерген аспан сияқты элементтер агрессивті, қобалжу күйлердің көрсеткіштеріне назар аудару.

**№ 12 сабақ.****«Менің мектептегі сезімім» әдістемесі. Сауална**

- Мен мектепте сезінемін....
- Сабырлылық
- Шаршау
- Жалығу
- Қуаныш
- Өз- өзіне деген сенімділік
- Қобалжу
- Өз- өзіне қанағаттанбаушылық
- Жеккөру
- Күмәндану
- Реніш
- Өз- өзін төмен санау
- Қорқыныш
- Болашағы үшін қобалжу
- Алғыс білдіру
- Ұстаздарға деген жағымды көз- қарас
- Мектепке деген құштарлық

Жүргізілген жұмыстың мақсаты: 5- сынып оқушыларының мектепке деген жағымды көз- қарастарын орнату, мұғалімдер мен оқушылар арасында өзара тығыз қарым- қатынасын орнатып, сынып ұжымында өз орынын табуға көмектесу.

Оқушылардың мектепте басынан өткеретін 16 сезім түрінің ішінен 8- ін таңдау керек.  
Қатысушылар: 5 “А”

Әр бір сөйлемнің басы « Кейінгі уақытта...» деп басталу керек

- Мен тез шаршаймын (иә, жоқ).
- Меніңше, басқа балаларға қарағанда менің жағдайым жақсы
- (иә, жоқ).
- Мен өзімді еркін сезінемін (иә, жоқ).
- Менің бойымда бас айналу, жүрек айну, шаршау пайда болғандай (иә, жоқ).
- Мұғалімдер маған риза емес (иә, жоқ).
- Өз- өзіме деген сенімділік жетіспейді (иә, жоқ).
- Мен өзімді қауіпсіздікте жүргендей сезінемін (иә, жоқ).

- Мен қиындықтан қашамын (иә, жоқ).
- Мен тез ренжіп, тез жылап қаламын (иә, жоқ).
- Мен жиі қақтығысқа түсемін (иә, жоқ).
- Мен үшін үй тапсырмасы күннен күнге қызықты бола түскендей (иә, жоқ).
- Мен мұғалімнің айтқандарын түсінбеймін (иә, жоқ).
- Мен көпке дейін болған істі уайымдаймын (иә, жоқ).
- Менің ұйқым қанбайды (иә, жоқ).
- Бастауышты оқытқан мұғалімдер 5- сыныпта да сабақ бергенін қалаймын (иә, жоқ).

### **№ 13сабақ.**

#### **Қарым — қатынасты нығайтуға арналған тренинг — жаттығулар.**

1. Сәлемдесу
- 2 «Өрмекші торы» жаттығуы
3. «Ақ парақ» жаттығуы
4. «Жартастан өту» жаттығуы
5. «Ашулы шарлар» жаттығуы
- 6.«Сиқырлы қобдиша» жаттығуы.

#### 1. Сәлемдесу

Нұсқау: Оқушылар өздерін таныстыру барысында, өздерінің жеке қасиеттерімен таныстырып өту. Мысалы: Менің атым – Шыңғыс. Мен сурет салуды, күреске қатысқанды жақсы көрем.

2.«Өрмекші торы» оқушылармен еркін қарым — қатынас жасау мақсатында жүргізіледі.

Нұсқау: Қатысушылар шеңбер бойымен тұрады.. Ойынға барлығы қатысуы тиіс. Жіп кімнен ілініп басталса, сонымен аяқталып өрмек жиналу керек.

Жаттығу шарты: Топта бір — біріне әр кім 1 — ші өзінің айтар тілегін, қошеметін, жағымды қылықтарын білдіріп жіпті саусағына іледі, өрмек тоқылды. 2 — ші кері бағытта, бірақ сол ізбен достарының, адам бойына керек емес қажет емес қасиеттерін, қылықтарын айту. Өрмекті жиып шығады.

Рефлексия: Айтылған тілектер мен сынды қабылдаймыз ба? Сын орынды айтылды ма? Бұл жаттығудың мақсаты да сол, сын түзелмей, мін түзелмейді – дегендей, айтылған ескертпе, сындарды түзете білейік.

#### 3.«Ақ парақ» жаттығуы

Мақсаты: ұжымда ауызбірлікпен жұмыс істеуге бағыттау.

Оқушыларды екі топқа бөліп, тапсырма беру. 1 - ші топқа қағазды жырту, ал 2 — ші топқа қағазды бірнеше жерінен тесу беріледі.

Нұсқау: берілген ақ парақтар бойынша, қандай жағдаяттарды немесе аңыздарды айтуға болады. Айтылатын ойды дәлелдеп беру керек.

Кері байланыс: Қағазды жыртқан және шұрқ тескен кезде қандай ойда болдыңыз?

#### 4. «Жартастан өту» жаттығуы

Мақсаты: Оқушылардың өзара қарым — қатынасын бақылау.

Нұсқау: Оқушылардың барлығы бір қатарға тұрады. Олар жартастар болады. Ал, бір оқушы жүргінші болады. Ол осы жартастан ұстап, құламай өтуі қажет. Жартастарға көмектесуге болмайды, деген нұсқау беріледі.

Кері байланыс: Жартастан өту қиын болды ма?

Достарың жартас болып көмектеспей тұрғанда қандай күйде болдыңыздар?

Көмек көрсеткенде қандай сезімде болдыңыздар?

#### 5. «Ашулы шарлар» жаттығуы

Мақсаты: бойдағы ашуды, агрессияны сыртқа шығару.

Нұсқау: Бірнеше шарды үрлеп, бір, екеуін жару. Бір, екі шардың желін жайлап шығару.

Кері байланыс: Не сезіндіңіздер? Не байқай алдыңыздар?

#### 6.«Сиқырлы қобдиша» жаттығуы.

Нұсқау: Қатысушылар шеңбер құра отырады. Ортада сиқырлы қобдиша тұрады. Сыйлықтар – қағазға жазылған адамгершілік қасиеттер.

Жаттығу шарты: Қобдишадан әр қатысушы кезекпен бір сыйлықты таңдап алып, ішінде жазылған сөзді лайықты деп санаған адамға сыйлайды.

Рефлексия: сонымен, қоршаған орта да осы қасиетке сізді лайық деп таныса, жеке — жеке қошемет көрсетейік. Сыйлықтарыңыз құтты болсын!

## № 14сабақ.

### Музыка терапиясы

**Мақсаты:**Музыка арқылы балаға жағымды психологиялық әсер ету

Музыка терапиясы адамның жүйке жүйесінің шаршауы мен қажуын, көңіл-күйін ретке келтіру мақсатында қолданатын психотерапиясының бір әдісі. Балаға музыка арқылы жағымды әсер етудің өзіндік әдіс-тәсілдері бар. Бұл әдісті белгілі бір жүйемен қолдана білу аса маңызды. Ол үшін баланың жас ерекшелігі, дәл сол сәттегі жағдайы, психикалық өзгерістері, оның себептері туралы мәліметпен таныс болу шарт, әйтпесе, кез келген жағдайда музыка терапиясын қолдану өз нәтижесін бере бермейді. Музыка

арқылы балаға психологиялық әсер етуде әуенді үш түрлі сипатта қолдану керек: тыныштандыратын әуендер, жігерлілік тудыратын әуендер, босаңсытуға арналған әуендер (релаксациялық).

Алғашқы әуен қалыпты, жайлы психологиялық ахуал тудыратындай болған жөн. Ол үшін жағымды, тыныштандыратындай әуендер таңдалғаны абзал. Екінші музыкалық әуен көтеріңкі эмоцияны, ассоциацияларды тудыратындай әлдеқайда жігерлі болғаны дұрыс. Ал үшінші сипаттағы әуен денені жайлаған мазасыздық пен қысымнан, үрей мен қорқыныштан арылтатын немесе энергия мен оптимизмді тудыратындай әсерде болуы маңызды.

Әр әуенді тыңдау ұзақтығы 3-4 минуттан аспағанын қадағалау керек. Әуендерді тыңдап болғаннан кейін әрқайсысының көз алдында елестеген бейнелер, фантазиялар, ассоциациялар туралы талдаулар жүргізу – адамның музыканы тыңдап, қабылдай алу қабілеті мен түйсіне алу сезімдерін сезіне алумен қатар шығармашылық қабілеттілікті, және эстетикалық сана мен талғамын қалыптастыруға көмектеседі.

## **№ 15 сабақ.**

### **«Кактус» әдістемесі. Тест**

**Мақсаты :** Баланың бойындағы агрессия деңгейін анықтау .

**Нұсқау :** Ақ парақ қағаздың бет қағазғатікенектің суретін салу .

#### **Интерпретация :**

Агрессия – суреттегі өсімдіктің тікенегі көп және ұзын болса .

Импульсивтік – әлсіз сызу немесе қатты сызу .

Эгоцентризм , лидерлікке ұмтылу — көлемі жағынан үлкен болса .

Қағаздың ортасына салса .

Сенімсіздік ,бағыныштылық — кішкентай сурет , қағаздың төменгі жағына салса .

Өзін көрсету , ашықтық — тікенекті көркемдеу .

Сақ , тұйықтық — зигзагпен салу , тікенектің ішіне салу .

Оптимизм – «көңілді» түстерді қолдану .

Мазасыздық «көңілсіз» түстерді пайдалану .

Экстриверттік — Бірнеше тікенекті немесе қасына басқа өсімдікті салу .

Интроверттік — Бір тікенектің суретін салу .

Отбасылық қолдау қажет етеді — тікенектің ыдысы болса .

Отбасылық қолдау қажет етпейді – жабайы тікенек .

## **№ 16 сабақ.**

## Темпераментті анықтау. Айзенк әдістемесі

Нұсқау: Сізге өзіңіздің тәртібіңіз және сезім ерекшеліктеріңізге байланысты бірнеше сұрақтар беріледі. Әр сұрақтың тұсында «ИӘ» немесе «ЖОҚ» жауабы үшін орын қалдырылған.

Тез және мұқият жұмыс істеуге тырысыңыз. Бір сұраққа ойланып, кеп уақыт жұмсаудың қажеті жоқ. Сіздің тез қайтарылған жауабыңыз қымбат. Барлық сұрақтарға бірнеше ғана минут арнағаныңыз жөн. Еш сұрақ жауапсыз қалмасын. Парақты аударып, жұмысқа кірісіңіз. Тез қимылдаңыз және жауаптың «жақсы», «жаман» болып бөлінбейтіні естен шықпасын. Бұл Сіздің ақыл-ой немесе қабілет сыны емес, тек темперамент ерекшеліктеріңізді анықтау ғана.

1. Сіздің бұрын кездеспеген әсерлерге еліктеп, көңіл-күйіңізді құбылтып тұруға құмарлығыңыз бар ма?
2. Өзіңізді жақсы түсініп, ақыл айтып, істеген ісіңізді құптап, жұбатып тұратын достардың сізге қажеті бар ма?
3. Сіз өзіңізді еш нәрсемен ісі жоқ адаммын деп есептейсіз бе?
4. Өз ойыңыздан (алған беттен) қайту сізге қиын тимей ме?
5. Сіз іске кірісер алдында көп ойланып, артын күтіп барып, іске кірісесіз бе?
6. Істің ақыры нәтижесіз аяқталатынын көре тұра, сіз берген уәдеңізде тұрамысыз?
7. Көңіл-күйіңіз жиі өзгере ме?
8. Сіз кеп ойланып жатпай, тез сөйлеп, жиі қимылдайсыз ба?
9. Алып бара жатқан себеп болмаса да, өзіңізді бақытсызбын деп сезінген кездеріңіз болды ма?
10. Ерегісте сіз еш нәрседен тайынбайтыныңыз рас па?
11. Ұнайтын адаммен сөйлескіңіз келгенде қымсынасыз ба?
12. Қатты ашуланғанда, өзіңізді ұстай алмай кететін жағдай бола ма?
13. Минуттық сезімнің әсерінде кететін жайыңыз жиі бола ма?
14. Істеген ісіңіз бен айтқан сөзіңізді артынан ойлап, «әттеген-ай» дейтін уақыттарыңыз жиі кездесе ме?
15. Жұртпен қатысып, сөйлескеннің орнына. оқығанды дұрыс көремісіз?
16. Тез ашуланып қалатыныңыз рас па?
17. Көпшіліктің ортасында жиі болғанды қалайсыз ба?

- 18.Басқаға білдіргіңіз келмейтін ойларыңыз бола ма?
19. Кейде бастаған істі жылдам орындап тастап, кейде ісіңіздің өнбейтін кездері бола ма?
- 20.Жаныңызға жақын адамдардың аз болуын қалайсыз ба?
- 21.Көп армандайсыз ба? (Арманыңыз көп пе?)
- 22.Сізге біреу айғайлап жатса, сіз де айғаймен жауап беремісіз?
- 23.Кінәлі екендігіңізді сезіп, мазаңыз кетпей ме?
- 24.Өз істеріңіздің бәрі дұрыс және орынды деп білесіз бе?
- 25.Көпшілік арасында сезім тізгінін босатып, қатты көңілденіп, еркінсіп кетесіз бе?
- 26.Сіздің жүйке жүйеңіз қатты жұқарып кетті деуге бола ма?
27. Сізді көңілді және пысық деуге бола ма?
- 28.Біткен іске ойша қайта оралып, «дұрысырақ, жасауға болатын еді» дейтін кездеріңіз бола ма?
29. Көпшілік ортасында сіз өзіңізді еркін сезінесіз бе?
30. Біреуден естігеніңізді біреуге жеткізетін әдетіңіз бар ма?
31. Әр нәрсені ойлап, ұйықтай алмайтын уақыттарыңыз бола ма?
- 32.Бір нәрсені білгіңіз келгенде, достарыңыздан сұрап алғаннан да, кітаптан оқып алғанды дұрыс көресіз бе?
- 33.Жүрегіңіздің қатты соғатын кездері бола ма?
34. Аса үлкен ықтиярлықты қажет ететін жұмыс сізге ұнай ма?
- 35.Қалтырап кететін жағдай сізде жиі бола ма?
- 36.Айталық, сіздің бұрын оңаша жерде артық айтқан сөзіңізді ешкім есіне алмай-ақ қойсын. Кейіннен, басқа ойда бола тұра, жұрттың дегеніне қосылып жүре беремісіз?
- 37.Бірін-бірі іліп-шалып, қалжыидап отыратын жұрт арасында болу сізге онша ынғайлы емес. Солай ма?
- 38.Ешқандай ауыр жұмыс жасамасаңыз да, алқынып қалатын кездеріңіз бола ма?
- 39.Жиі ашуланасыз ба?
- 40.Тез қимыл-әрекет қажет ететін жұмыс сізге ұнай ма?
- 41.Сәтті аяқталғанымен, әртүрлі кемшіліктері болған іс қайта оралып, мазаңызды ала

ма?

42.Сіз асықпай, жай қимылдайсыз ба?

43.Жұмысқа, кездесуге кешіккен кездеріңіз болды ма?

44.Сіз сөзшеңсіз, ашықсыз, таныс емес адаммен де тез тіл табысып, сөйлесіп кетесіз, солай ма?

45.Жанға батып жүрген ауруыңыз бар ма?

46.Достарыңызды көп уақыт көрмесеңіз, өзіңізді «бақытсызбын» деп сезінесіз бе?

47.Сіз өзіңізді «жүйке жүйесі тозған адаммын» деп есептейсіз бе?

48. Өзіңіз танитындардың ішінде сізге ұнайтын адамдар бар ма?

49. Сіз өзіңізді «сенімді адаммын» деп есептейсіз бе?

50.Сіздің өзіңізді немесе қызметіңізді сынаған кезде тез ашуланып қаласыз ба?

51.Кешкі ойын-сауықтан ләззат алу қиын деп есептеймісіз?

52.Сіз өзіңізді өзгеден кем санап, мазасызданатын кездеріңіз бола ма?

53.Көпшілік ортасына келіп, әңгіме-думанды жандандырып жіберу сізге қиын емес пе?

54. Өзіңізге беймәлім мәселелер туралы сіз кейде әңгіме-дүкен құрасыз ба?

55.Сіз өз денсаулығыңызды сақтауға тырысасыз ба?

56.Сіз өзге адамды келемеждеуді ұнатасыз ба?

57.Ұйықтай алмай, мазасызданасыз ба?Нәтижелерін өндеу:Сұрақтар тізбегін қорытындылау үшін белгілер.

1) «Жалған» өлшемі:

6, 24, 36 — сұрақтарға «ИӘ» жауабы.

12, 18, 30, 42, 48, 54 — сұрақтарға «ЖОҚ» жауабы.

Жалпы балл сандары қосылып есептелінеді (Ж):

Ж — 9-ға тең болған жағдайда қорытынды жасалынбайды.

Ж — саны көбейген сайын нәтижелер растығы төмендей түседі.

2) «Экстраверсия-интроверсия» өлшемі:

Мына сұрақтарға «ИӘ» жауабы берілгенде: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Мына сұрақтарға «Жоқ» жауабы берілгенде: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Балл қосындысы шығарылады (Э). «Э» саны көбейген жағдайда (0-ден 24-ке дейін) адамның экстраверсиялық қасиеті молая түсті.

3) «Эмоциялық тепе-теңдік — нейротизм» өлшемі:

Мына сұрақтарға «ИЭ» жауабы болғанда: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 50, 52, 55, 57.

Жалпы (Н) — Нейротизм балл қосындылары шығарылады. (Н) саны көбейген жағдайда (0-ден 24-ке дейін) адамның эмоциялық тепе-теңдік қасиеті (нейротизм) көбейе түседі.

4) Төменде көрсетілгендей график жасалынады:

#### НЕЙРОТИЗМ

24

|

4 1 ИНТРОВЕРСИЯ ——— 12 ———ЭКТРОВЕРСИЯ

3 2

|

0

#### Эмоциялық тепе-теңдік (тұрақтылық)

Бір-біріне перпендикуляр жүргізілген сызықтарға (өлшемдерге) қолдағы бар нәтижелер жазылады — Э және Н. Сызық шетіндегі нүктелер бір-біріне қосылады. Пайда болған (үшбұрыш, сызық, нүкте) фигура сынаққа түскен адамның классикалық қай темперамент түріне жататынын көрсетеді.

1-холерик, 2-сангвиник, 3-флегматик, 4-меланхолик.

Г.Айзенктің анықтамасына орай, қолдағы алынған нәтижелерге сүйене отырып, әр типтің өзіне тән қасиеттері болатынын айта кеткен жөн. Мысалы:

1. Холерик — сезімтал, тынымсыз, агрессивті, шамданғыш, көңіл-күйі өзгергіш, басқамен қарым-қатынаста және сезім қатынасында тұрақсыз, әр түрлі жағдайларда соқпа мінезді, оптимист (болашаққа сеніммен карайды), белсенді, пысық, байқам, сенгіш, ашуланшақ т.с.с.
2. Сангвиник — ашық, көпшіл, сөзшең, қайырымды, қысылып-қымтырылмайды,

өмір сүйгіш, уайымсыз, беймаза емес, көтеріңкі көңілді, басшылыққа бейім, т.с.с.

3. Флегматик — сак, енжар, байыпты, өзгеге жақсылық тілегіш, ынтымақшыл, өз ісін ойлап істейтін, сенімді, тұрақты, бір қалыпты т.с.с.
4. Меланхолик — беймаза, ренжігіш, ойлампаз, қырағы, пессимист (өмірден түңілгіш), тұйық, ұстамды, көп сөзі жоқ, ригидтік (керітартпа) қасиеті бар, т.с.с.

Темперамент типінің (түрінің) салыстырмалы тұрақтылық, қасиеті жөнінде пікір қорытып, мінез және темперамент ара қатынасын ажыратып алған жөн. Оқушылар мен оқытушылардың мінез ерекшеліктерін анықтау жолындағы әр темпераменттік типтің атқарар рөлі орасан зор.

## **№ 17 сабақ.**

### **«Өзін сезінуі, белсенділік, көңіл-күй» Рогов әдістемесі (САН)**

**Әдістеме мақсаты:** өзін сезінуі, белсенділігін, көңіл-күйін оперативті бағалау.

Әдістеменің мәні зерттелінушіге көпдеңгейлі шкала бойынша өз жағдайын белгілеу және бұл шкала 3210123 индексінен тұрады. Бұл индекстер 30 жұп сөздер мен қарама-қарсы 30 сөздерінің ортасында орналасқан. Белсенділік, жылдамдылық, қозғалу қызметі; күш қуат, денсаулық өзін сезінуі; ал көңіл-күй эмоционалды қалыпты сипаттайды.

Әдістеме нұсқауы зерттелінуші қазіргі жағдайдағы қалпын кесте бойынша 30 белгілі арқылы бейнелейді. Тек қазіргі жағдайдағы қалыпқа сәйкес келетін, қарама-қарсы 30 жұптан тұратын белгілерден таңдап белгілейді. Деңгейіне байланысты көрінетін сандарды таңбалау керек.

### **Өзін сезінуі, белсенділігі, көңіл-күйі**

1

Өзін-өзі сезінуі жақсы

3 2 1 0 1 2 3

Өзін-өзі сезінуі нашар

2

Өзімді күшті сезінемін

3 2 1 0 1 2 3

Өзімді әлсіз сезінемін

3

Селқос

3 2 1 0 1 2 3

Белсенді

4

Аз қозғалғыштық

3 2 1 0 1 2 3

Қозғалғыштық

5

Көңілді

3 2 1 0 1 2 3

Көңілсіз

6

Көңіл-күйі жақсы

3 2 1 0 1 2 3

Көңіл-күйі төмен

7

Жұмысқа қабілетті

3 2 1 0 1 2 3

Жұмысқа қабілетсіз

8

Қуатты

3 2 1 0 1 2 3

Әлсіреу

9

Баяу

3 2 1 0 1 2 3

Жылдам

10

Салбыраңқы

3 2 1 0 1 2 3

Қайратты

11

Бақытты

3 2 1 0 1 2 3

Бақытсыз

12

Өмірге риза

3 2 1 0 1 2 3

Өмірге түңілу

13

Кернеу

3 2 1 0 1 2 3

Серігу

14

Дені сау

3 2 1 0 1 2 3

Аурушаң

15

Қызықпуашылық

3 2 1 0 1 2 3

Қызығушылық

16

Немқұрайлық

3 2 1 0 1 2 3

Абыржу

17

Қуаныш

3 2 1 0 1 2 3

Мұңды

18

Мәз-мейрам

3 2 1 0 1 2 3

Уайым

19

Демалу

3 2 1 0 1 2 3

Шаршаған

20

Жаңа

3 2 1 0 1 2 3

Ескі

21

Ұйқылы

3 2 1 0 1 2 3

Қозулы

22

Демалуға ықыласы

3 2 1 0 1 2 3

Жұмысқа ықыласы

23

Байсалды

3 2 1 0 1 2 3

Күйгелек

24

Оптимист

3 2 1 0 1 2 3

Пессимист

25

Төзімділік

3 2 1 0 1 2 3

Қажу

26

Тың

3 2 1 0 1 2 3

Босаң

27

Ойлауы төмен

3 2 1 0 1 2 3

Ойлау жоғары

28

Алаңғасар

3 2 1 0 1 2 3

Зейінділік

29

Үміті мол

3 2 1 0 1 2 3

Көңілі қалу

30

Көңілі толы

3 2 1 0 1 2 3

Көңілі толмау

Мәліметтерді өңдеуде, негативті жауаптарды есептегенде 1 балдан, позитивті жауаптарды есептегенде 7 балдан бағалайды. Алайда, шкала полюстары үнемі өзгеріп отырады, бірақ жағымды жақтары әрқашан жоғары балл, ал жағымсыз жақтары төмен балл жинайды. Алған балдар үш категориядағы кілтпен сәйкесінше топтастырылады да, әрбіреуі бөлек-бөлек есептелінеді.

Өзін сезінуі: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26

Белсенділік: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28

Көңіл-күй: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Алынған нәтиже әрбір категория бойынша 10-ға бөлінеді. Орта балл 4-ке тең. 4-тен жоғары баға зерттеушілердің сәтті жағдайына, ал 4-тен төмен болғанда керісінше сипатталынады. Орта баға 5,0-5,5 балл диапазонында болады.

## № 18 сабақ.

### Жеткіншектер агрессиясын диагностикалау. (Басса-Дарки әдістемесі)

Аты-жөні \_\_\_\_\_ сынып \_\_\_\_\_

*	№	сұрақ	иә	жоқ
=	1	Менің кейде басқаларға зиян келтіргім келеді.		
+	2	Кейде өзім жақтырмайтын адамдар туралы өсек айтамын.		
—	3	Мен тез ренжіп, жылдам басыламын.		
	4	Егер маған жақсылап өтініш жасамаса, тапсырманы орындамаймын.		
~	5	Өмірде маған қажетті нәрселерді толық ала алмаймын.		
	6	Басқалар менің сыртымнан мен туралы не айтатынын білемін.		

	7	Мен достарымның қылықтарын ұнатпасам, пікірімді оларға білдіремін.		
	8	Егер біреуді алдаған кезім болса, мен ар-ожданымның алдында қатты қысыламын.		
=	9	Мен басқа адамға қол жұмсауға қабілетті емес сияқтымын.		
+	10	Мен еш уақытта, заттарды лақтыратындай болып, қатты ашуланбаймын.		
—	11	Басқалардың кемістігіне барлық уақытта кешірімдімін.		
	12	Егер маған орныққан ереже ұнамаса, мен оны бұзғым келеді.		
~	13	Басқалар қолайлы жағыдайды пайдаланып қалады.		
	14	Егер маған күтпеген жерде сый-сияпат көрсетсе, мен одан сескеніп қаламын.		
	15	Менің басқалармен келіспей қалатын кезім жиі болады.		
	16	Кейде менің ойыма өзім ұялатын нәрселер келеді.		
=	17	Мені біреу бірінші болып ұрса, мен оған жауап бермеймін.		
+	18	Мен ашуланғада есікті тарс еткізіп жауамын.		
—	19	Мен сыртқы көрінісімнен әлде қайда ашушаңырақпын.		
	20	Егер біреу маған үкімін жүргізгісі келсе, мен оған әрқашан қарсы тұрамын.		
~	21	Менің тағдырым мені онша қанағаттандырмайды.		
	22	Көп адамдар мені ұнатпайды деп ойлаймын.		
	23	Басқалар менімен келіспесе, мен олармен дауласпай тұра алмаймын.		
	24	Жұмыстан қашатын адамдар өздерін кінәлі сезіну керек.		
=	25	Менің отбасымды әбіржіткендер – жұдырыққа жығылғысы келгендер.		
+	26	Дәрекі әзілге мен бармаймын деп ойлаймын.		
—	27	Мені сықақ жасағандарға қатты ашуланамын.		
	28	Егер біреулер өздерін бастық сымақ санаса, олар менменсіп кетпес үшін бар күшімді саламын.		
~	29	Апта сайын мен өзіме ұнамайтын адамдардың біреуін жолықтырамын.		
	30	Адамдардың көбісі маған қызғаншақтықпен қарайды.		
	31	Басқалардан өзімді сыйлауды талап етемін.		
	32	Ата-анам үшін ештеме жасамағаныма қамығамын.		
	33	Сізді әрқашанда ызаландырған адамдардың «тұмсығын бұзуға» тұрады.		
+	34	Мен еш уақытта ашуға бөленіп, тұнжырап жүрмеймін.		
—	35	Егер басқалардың маған деген көз қарасы мәртебеке сай келмесе, мен оларға ренжімеймін.		
	36	Мені біреу ренжіткісі келсе, мен оған көңіл бөлмеймін.		
~	37	Ешкімге байқатпауға тырыссам да, қызғаншақтық «ішімді ит жегендей» етеді.		
	38	Кейде мені күлкіге келтіретіндер бар сияқты.		
	39	Мен қатты ызалансам да балағат сөз айтпаймын.		
	40	Менің күнәларымның бәрі кешірілсін.		
=	41	Маған біреу қол көтерсе, менің жауап қайтаруым сирек болады.		
+	42	Айтқаным болмай қалса мен ренжимін.		
—	43	Кей кезде адамдарды көргенде мен жынданамын.		

	44	Шынымен жек көретін адамым жоқ.		
	45	Бөтендерге еш уақытта сенім білдірмеу – менің ұстанымым.		
	46	Егер біреу мені ызаландырса, мен ол туралы не ойлайтынымды айтуға даярмын.		
	47	Кейін өкінетін нәрселерді жиі жасаймын.		
=	48	Ашуланған кезімде қол жұмсауым мүмкін.		
+	49	Кішкентай кезімнен бастап долылық көрсеткен емеспін.		
—	50	Мен өзімді атылуға дайын оқтай жиі сезінемін.		
~	51	Қандай екенімді жұрттың бәрі білсе, олар мені, бірге жұмыс істеуге қиын адам, деп есептер еді.		
	52	Қандай себепке байланысты басқалар маған жағымды нәрселер істейді, деп ойланамын.		
	53	Маған біреу дауыс көтерсе, мен де оған айқайлаймын.		
	54	Сәтсіздіктер мені мазассыздандырады.		
=	55	Төбелескенде басқалардан артық-кемім жоқ.		
+	56	Қатты ашуланғанда бірінші қолыма түскен затты сындырғаным есімде.		
—	57	Кейде төбелесті бірінші болып бастаймын.		
~	58	Өмір маған әділетсіз екенін кейде анық сеземін.		
	59	Мен бұрын адамдар тек шынын айтады, деп ойлайтын едім.		
	60	Ашуланғанда ғана ұрсамын.		
	61	Егер қателік жасасам қысылып жүремін.		
=	62	Өз құқығымды жұдырықпен қорғау керек болса – күшімді көрсетемін.		
+	63	Өзімнің ашуымды кейде, стол төбелеп көрсетемін.		
—	64	Өзіме ұнамайтындарға дөрекілік көрсетемін.		
	65	Маған зиян келтіргісі келетін дұшпандарым жоқ.		
	66	Дөрекілерді өз орнына қоя алмаймын.		
	67	Өзім дұрыс өмір сүрген жоқпын, – деген ой маған жиі келеді.		
=	68	Мені төбелеске дейін апаратындарды білемін.		
—	69	Кішкентай нәрсеге бола ренжімеймін.		
	70	Басқалар намысыма тиіп, ызаландырғысы келеді, деген ойға сирек бөленемін.		
	71	Мен, көбінесе адамдарды тек қорқытамын.		
—	72	Соңғы кезде мен жабысқақ болып кеттім.		
	73	Дау барысында мен дауысымды жиі көтеремін.		
	74	Басқаларға теріс көзқарасымды көрсетуге тырысамын.		
	75	Мен дауласпастан келісімге келгенді ұнатамын		




**Авторлар сауалнаманы келесі ұстанымдарға сүйене отырып жасаған:**

Әр сұрақ агрессияның бір түрін анықтауға арналған. Сұрақтарға берілген жауаптарға басқалардың пікірі әсерін тигізуін төмендету жолдары ойластырылған.

**Бағалау шкаласы.** Жауаптар сегіз шкала бойынша бағаланады.

**Физикалық агрессия:** ия-1, жоқ-0 келесі тұжырымдамаларға: 1,25,31,41,48,55,62,68; Жоқ - 1, ия - 0, келесілерге: 9,17.

**Жанама агрессия:** ия-1, жоқ-0: 2,10,18,34,42,56,63; Жоқ - 1, ия - 0: 26,49.

**Тітіркенушілік:** ия-1, жоқ-0: 3,19,27,43,50,57,64,72; жоқ - 1, ия - 0: 11,35,69.

**Негативизм:** ия-1, жоқ-0: 4,12,20,28; , жоқ - 1, ия - 0: 36.

**Өкпелегіштік:** ия-1, жоқ-0: 5,13,21,29,37,44,51,58.

**Күдіктелушілік:** ия-1, жоқ-0: 6,14,22,30,38,45,52,59; жоқ - 1, ия - 0: 33,65,70,75.

**Вербалды агрессия:** ия-1, жоқ-0: 7,15,23,31,46,53,60,71,73; жоқ - 1, ия- 0: 1,39,66,74,75.

**Кінәлі сезіну:** ия-1, жоқ-0: 8,16,24,32,40,47,54,61,67.

Көрсетілген шкала бойынша жауаптарды баллға айландырып, барлық жиналған ұпайлардың екі түрлі қосындысы шығарылады. Біріншісі қастандық индексі деп аталады да ол 5 және 6 шкалалардың қосындысы арқылы анықталады. Ал екіншісі, агрессия индексі - 1,3,7 шкалалар қосындысы ретінде анықталады.

6,5 плюс-минус 3 - қастандық көрсеткіші нормада екенінің белгісі;

21 плюс-минус 4 - агрессияның нормадағысын көрсетеді.

**Физикалық агрессия:** басқа адамдарға бағытталған физикалық күш

**Жанама агрессия:** басқа адамдарға тікелей бағытталмаған немесе ешкімге бағытталмаған күрт туған агрессия

**Тітіркенушілік:** кішкентай тітіркену өзінде кері сезімдерді көрсетуге даярлық (ашуланшақтық, дөрекілік)

**Негативизм:** мінез-құлықтағы оппозициялық күй пассивті қарсылықтан қалыптасқан заңдылықтар мен дәстүрлерге қарсы күреске дейін жеткізетін күй

**Өкпелегіштік:** қоршаған адамдарға деген нақты және ойдан шығарылған іс-әрекеттерге қызығушылық пен жеккөрушілік

**Күдіктелушілік:** адамдарға деген сенбеушілік және сақтықтан басқа адамдар зиян келтіруді жоспарлайды дегенге сенбеушілік

**Вербалды агрессия:** негативті сезімдерді форма (айқай) арқылы және сонымен бірге сөздік жауаптар мазмұны арқылы (қорғау) көрсету

**Кінәлі сезіну:** субъектінің өзінің жаман адам екендігіне сенімділігі, сонымен бірге ар-ұяттың жоқтығы сезінуі

## № 19 сабақ.

**Ата-аналар жиналысына қатысу. «Сіздің өміріңізде бала қандай орынға ие?» сауалнама алу. Әңгіме құру, кеңес беру.**

**Шарты:** зейін қойып сұрақтарды оқыңыз және шын мәніндегі жауапты беруіңізді сұраймыз.

### Жауаптар:

А) қолымнан келеді және әр кезде солай жасаймын

Ә) қолымнан келеді, алайда әр кезде солай істей алмаймын

Б) қолымнан келмейді

1. Кез-келген жағдайда жұмысыңыздың барлығын тастап, балаңызбен айналысу қолыңыздан келе ме?
2. Балаңыздың жас ерекшелігіне назар аудармай, ақылдасу қолыңыздан келе ме?
3. Балаңыздың алдында жасаған қателігіңізді мойындау қолыңыздан келе ме?
4. Өзіңіз қателескеніңіз үшін баланың алдында кешірім сұрау қолыңыздан келе ме?
5. Егер баланың қылығы Сіздің ашуыңызды келтірсе, өзіңізді ұстау қолыңыздан

келе ме?

6. Өзіңізді баланың орнына қою қолыңыздан келе ме?

7. Бір уақытта өзіңізді ертедегі қайырымды ханша немесе би ретінде елестете алу қолыңыздан келе ме?

8. Бала кезіңізде болған оқиғаның тәрбиелік мәнімен айтып беру қолыңыздан келе ме?

9. Баланың жүрегіне ауыр тиетін сөздерді әрқашан айтпау қолыңыздан келе ме?

10. Балаңыздың жақсы тәртібі үшін оның арманын орындап беру қолыңыздан келе ме?

11. Не істесе дағы өз білгенін жасауына балаға бір күн бөлу қолыңыздан келе ме?

12. Егер де Сіздің балаңыз басқа бір баланы ұрып не итеріп жіберсе немесе күнәсіз жазаласа, елеп-ескермеу Сіздің қолыңыздан келе ме?

13. Баланың егер де бір нәрсені алып бер деп жылап сұранып тұрса, Сіз осыған ұстанымдылық ете білу қолыңыздан келе ме?

Кілті: А-3 ұпай, Б-2 ұпай, В-1ұпай

16 ұпайға дейін- Баланы тәрбиелеуде Сізде үлкен мәселелер бар. Сізге не білімділікке, не ойға жиі мән бермейсіз. Не ұстамдылық жеткіліксіз. Баланы тұлға ретінде қабылдауға назар аудару қажет. Ұстаздар мен психолог мамандарға баруды ұсынамыз.

16-30- Сізде ең бірінші дәрежеде тұратын мәселе-ол балаға деген қамқорлық. Сізде тәрбиешінің қасиеті бар, бірақ іс жүзінде Сіз оны әрқашан қолдана алмайсыз. Кейде Сіз тым қаталсыз, кей жағдайда – тым жұмсақсыз. Баланы тәрбиелеуге мән берген өте қажет деп ойлаймыз.

30-39- Бала Сіздің өміріңіздегі ең үлкен құндылық. Сіз баланы түсінуге және біуге тырысасыз. Балаға сыйластықпен қарап, тәрбиелеудегі ең тиімді әдістерді қолдануға ынталысыз. Басқаша айтқанда, Сіздің іс-әрекетінің түзу және ісіңіздің жемісті болуына үміттенеміз.

## № 20 сабақ

**Тақырыбы: «Жылы жүректен жақсы тілек» тренингтік жаттығу**

**Мақсаты:** Оқушыларды адамгершілікке, мейірімділікке, қарапайымдылыққа, ізгілікке, кеңпейілділікке тәрбиелей отырып, оқушылардың бойына жақсы қасиеттерді сіңіру әрдайым жақсылық, қамқорлық жасай біуге баулу.

Көрнекіліктер: жіп, А4 ақ парақ қағазы, әр түрлі смайликтер, түрлі-түсті қарындаштар және қағаздар, ақырын әуен ойналады.

### **Сабақ барысы:**

Сәлемдесу, балалардың көңіл-күйлерін сұрау.

Сәлеметсіздер ме оқушылар! Бүгін мен сендерді көргеніме өте қуаныштымын. Көңіл-күйлеріңіз қалай? Біз бүгін «Мейірімді жүрек – жылы тілек» тақырыбы аясында жаныңда жүрген жақын адамдарды, отбасындағы ата-анаңды, туған- туысқандарыңды достарыңды сыйлауды, құрметтеуді, оларға жүрегімізден шыққан жылы лебіздерімізді айта білуді үйренеміз. Бүгінгі біздің сабағымыз ойын түрінде өтеді. Балалар сіздер ойын ойнағанды жақсы көресіздер ме? Балалардың пікірін тыңдау. Балалар сіздер бұл «мейірімді жүрек», «жылы тілек» сөздерінің мағынасын қалай түсінесіздер? Балалардың пікірлері тыңдалады. Біз бүгін тренинг сабағында адамның жақсы қасиеттерінің бірі мейірімділік жайлы әңгімелесеміз. Адамдардың бір-біріне деген мейірімділігі – әдептілік белгісі.

#### **I. Шаттық шеңбері. Бәріміз**

шаттық шеңберіне жиналып, бір-бірімізге жақсы тілектер тілейік, жылы лебіздер білдірудің өзі жақсы қасиеттерге жатады: Шеңберге тұрудың өзінің үлкен ерекшелігі бар. Шеңберде бір-біріміздің жүзімізді анық, еркін көреміз, қуанамыз, шаттанамыз. Шеңбер неге ұқсайды? Допқа, күнге, апельсинге, алмаға, қарбызға. Доппен ойнасақ көңіліміз көтеріледі, күн жарық, жылу сыйлайды, апельсин, алма, қарбыз тәтті

(Жіпті айналдыра отырып, күннің бейнесін шығару) Шаттық шеңберіне

жиналу: Аспанымыз ашық болсын! Денсаулығымыз мықты болсын! Мейірімді болайық! Бәріміз дос болайық! Ата-анамызды ренжітпейік! Ұстаздарды ренжітпейік! Бақытты болайық! Үлкендерді сыйлайық! Әдепті болайық! Ақылды болайық! Сабақтан қалмайық! Тәртіпті болайық! Бір-бірімізге көмектесейік! Мақтаншақ болмайық! Кішілерге қамқор болайық! Бір-бірімізді ренжітпейік! Табиғатты аялайық! Тату болайық! Отанымызды қорғайық! Ж а қ с ы л ы қ ж а с а у д а н ж а л ы қ п а й ы қ , д о с т а р ! Мұғалім: Жіпті айналдырғанда ненің

бейнесі шықты? (Күн) Табиғатта жылу күннен тараса, жердегі жылулық, мейірім кімнен тарайды? (Ана) Балалар, бүгін біздің тренинг сағатымыз мейірімділіктің көзі күн, ана сияқты қасиетті ұғымдарға арналады. 2. «Ауызша волейбол» ойыны. Мақсаты: Өзінде бар жақсы қасиеттерді бағалай білуге, өзінің жанында жүрген адамдардың жақсы қасиеттерін білуге, бір-бірін терең түсінуге арналады. Допты бір-бірне берген кезде балалар адамгершілік қасиеттер туралы айтулары керек. Мысалы: кішіпейілдік; шыншылдық; адамдық; адамгершілік; мейірімділік; әділдік; ұстамдылық; жанашырлық; батылдық; Өзінде басым қасиетті айта білулері қаралады. 3. «Қимылды көңіл-күй» сергіту сәті 1. Өтірік айту жаман қасиет дегендеріміз, қол соғайық. 2. Жақсы адам болғыларың келсе, орнымыздан тұрайық. 3. Жалқаулық жаман қасиет дегендерің,

отырайық. 4. Бүгінгі сабаққа жақсы көңіл-күймен келгендеріңіз, аяқты еденге соғайық. 5. Адамгершілігі мол адамдар орнымыздан тұрайық. 6. Осы мектеп туралы жақсы ой-пікірдегі адамдар «Біз» деп айқайлаңыздар. 7. Бүгінгі кездесуге қуаныштылар қол шапалақтайық. 8. Оқушылар сабақтарын 5-4 оқысын десеңіздер бір-біріміздің қолымызды алысайық. III. Суретті тест 1. Адам күлгенде, жымығанда ол күнге ұқсайды, ал ашуланғанда ренжігенде бұлтқа ұқсайды. Сенің мұғалімің күнге ұқсай ма, әлде бұлтқа ұқсай ма? Егер күнге ұқсаса күннің, ал бұлтқа ұқсаса бұлттың суретін салыңдар. 2. Ертегілердегі айтылатын күн астындағы Күнекей қыз өте мейірімді одан жылылық шашылып тұрады, ал Қарлы Ханшайым өте әдемі және қатаң одан салқын жел соғып тұрады. Сенің мұғалімің күн астындағы Күнекей қыз ба, әлде Қарлы Ханшайым ба? Егер мұғалімің күн астындағы Күнекей қыз болса гүлдің суретін, егер Қарлы Ханшайым болса шыршаның суретін салыңдар. 3. Мамамыз қасымызда болғанда бізді құшақтайды, еркелетеді. Сенің мұғалімің еркелете ме, құшақтай ма? Егер солай болса гүлдің суретін, олай болмаса шыршаның суретін салыңдар. IV. «Мен қандаймын» жаттығуы Әр оқушыға айна таратылып беріледі. Айнаға қарап сұрақтарға жауап береді. 1. Спорттың қай түрін жақсы көресің? 2. Бүгін қандай баға алдың? 3. Шашыңның түрі қандай? 4. Қандай түсті ұнатасың? 5. Көзіңнің түсі қандай? 6. Саған қандай адамдар көбірек ұнайды? 7. Сенің жымыып күлгенің өзіңе ұнай ма V. «Жан жүрек сыры» жаттығуы Мына үлкен ақ жүрекке назар аударыңыздар. Ол тірі емес, дүрсілдемейді. Біз қазір оған жан береміз. Оқушыларға кішкентай жүректер таратылып, оған жылы, мейірімді сөздер жазулары сұралады. Жансыз жүректі жандандыруымыз керек. 5. «Жан жүрек сыры». Қымбатты оқушылар тренинг соңында сабақ барысында алған әсерімізді бөліспес бұрын жанымызд ағы оқушыларға жүрек түкпірінен шықан жылы лебізімізді білдіреміз. Жүрекшеде «Менің сен сияқты керемет оқушыға тілерім ... деп жазылған. Ол үшін қатысушыларға түрлі-түсті қағаздардан жасалған кішкентай жүректер таратылып, оған жылы, мейірімді сөздер жазулары сұралды. Ең бастысы қайырымды болу-ол еліне, табиғатқа, адам баласына деген махаббаттан басталады. Әр уақытта жақсы сөз айтуға, қайырымды іс жасауға бейім болу. Әр уақытта қасыңыздағы баланың пікірін, не қажет ететінін тыңдай біліңіз. Ерік беріңіз. Шыдамды бола біліңіз. Оның ісін бағалаңыз. Жасаған қателігін көре тұра, оған сенетініңізді білдіріңіз. Күлімдеп, қасында бірге болуға көңіл бөліңіз. Талдау: Балалардың пікірлерімен бөлісу. Оқушылар сабақ соңында өздерінің жүрек түпкіріндегі сезімдеріне ризашылықтарын білдіреді. Оқушылар оң қолдарымен жүрек тұсын ұстап кезегімен мынадай сөйлемдер айтады: — Менің қайырымды жүрегіме рақмет! — Менің мейірімді жүрегіме рақмет! — Менің жылы жүрегіме рақмет! — Менің жүрегімнің адамдарды жақсы көргеніне рақмет! — Менің жүрегімдегі жақсы көру сезіміне рақмет! — Менің жүрегімнің қуана білетініне рақмет! — Менің жүрегімнің жанашырлығына рақмет! Қорытынды: Оқушылар бүгінгі тренингтен алған әсерімізді смайлдар арқылы көрсетейік.

**№ 21 сабақ.****«Бойдағы қорқынышты төмендету»**

**Мақсаты:** Жағымсыз уайымды жеңу, бойдағы қорқынышты төмендету техникасын меңгерту, эмоциялық қобалжуды басу.

**Сәлемдесу.**

**«Есімім және қорқынышым»** техникасы- есімін және оның басқы әрпінен басталатын өзіне тән қасиетті айту қажет. (2 мин)

**Негізгі бөлім.****Қорқыныш (үрей) туралы қысқаша лекция (5-7 мин)**

**Қорқыныш** деген адам бойындағы алдын ала болатын іс- әрекетке даярлау сезімі болып табылады. Қорқыныш жүре пайда болатын үдеріс, жас таңдамайды. Кез келген жаста кездеседі.

**Қорқыныштың өмірде кездесетін 6 түрі бар:**

1. Денсаулықтан айырылып қалу;
2. Махаббаты тастап кету;
3. Ақшасыз қалу;
4. Кәріліктен;
5. Өлімнен;
6. Бос еркіндіктен.

Сізде осының қайсысы басым? Осыны іштей шынайы бөліп қарауды жүзеге асыру. «Ата- ананың сенімінен шықпай қалу», «мектепке жаман сөз әкелуден...» деген, сол махаббаттан айырылудан қорқу түріне жататын болады. Сондықтан оның бойында бар екенін қабылдау, сондай- ақ, оны бақылауда ұстау. Оны қалай төмендетуге болады деген сұраққа бірге жауап іздейтін боламыз. Жауапты бір кезеңде қорқыныш бойда, ағзада қандай жағдай болып еді, еске түсірейік (алақан терлеу, тамақ құрғау, аяқ- қол дірілдеу, іш ауру, санада еш сөз қалмау және тағы сондай). Сізді ОЖСБ-ға кіргенде не мазалауы мүмкін? Соны шынайы қабылдай алу керек. Сол жағдайды қабылдап, қағаз бетіне түсіру.

**«ОЖСБ-да мен неден қорқамын?» жаттығуы:**

I-нұсқа: Сіздің жазғаныңызды ешкім оқымайды, іштей айта алмай жүрген ой болса қағазға түсіру, бүгінгі күні сізді қандай қорқыныш мазалап жүр, бәрін толық қағаз бетіне түсірейік. Сонда басымыз босап, оны төмендету жолын қарастыруға мүмкіндік алады. Асықпай шынайы болып, толық жазуға мүмкіндік алу.

II- нұсқа: Сол жазғаны бар қағазды ішке бүктеп жүрекке қою. Тағы да бір іштей қайталап шығу. Мен өмірде неден қорқамын? Еске түсіріп, сол сезімде болу. Ал сол жазған нәрсе болды дейік сонда не болмақ. Біз неден қашсақ не болмақ. Қашпайық қорқынышты қабыл алайық. Енді ары- қарай не болмақ?

III- нұсқа: ОЖСБ- тапсыру соңғы баспалдақ па? Одан өтпей қалсақ не болмақ? Келеңсіз жаңддай туралы әңгіме ету. Өзін шарасыз сезіну. Кез келген сәтсіздіктің жақсы жағын ала білуге болады. Ғұлама адамдардың өмір жолы алғаш сондай сәтсіздіктен басталған, ол ерте есеюге шынықтырады. Өмірде ең жақын нәрседен айырылғаннан гөрі, басқаша өзіңді шынықтырған жақсы. Міне жүректегі қойған қағазды жерге төмендете отырып тастау керек. Сізде сондайды болдыртпауға толық мүмкіндік бар. Күнделік қандай жаман ой келсе, соны тоқтатып: **«Мен күш- жігерімді сала отырып дайындалып, қалаған бағаны тесттен алып шығуға лайықпын»** деп өзіңді қайрап отыру керек. Психологияда оны аффирмация- бекіту сөзі дейді. Футболист допты түзу қақпаға жіберу үшін күнделікті қанша мәрте теуіп, боксшы бұлшық етті шығару үшін грушаны қанша ұрып жаттығады. Сол сияқты болатын жауапты іске алдын –ала дайындық болса, іштей өзіне сеніп соны жеке күшіңмен алып шығуға болатынына алдымен өзің, екінші ата-анаң сенуі керек. Сонда сенің бағындырмайтын белесің болмайды.

#### **Келесі сұрақтар бойынша:**

- 1.Қорқыныш дегенді қалай түсіндіңіз?
- 2.Қорқыныш бойда қалай байқалады?
- 3.Қорқынышты төмендетуде қандай жаттығулар жасауға болады?
4. қорқыныш туралы жалпы ойыңыз қалай?

**«Қорқыныштың суретін сал»** жаттығуы (10 минут)

**Қажетті құралдар:** түрлі-түсті қарындаш, фломастер немесе бояу, А4 форматындағы ақ қағаз.

**Нұсқау:** қатысушыға бойдағы қорқынышының суретін салып оған ат беру ұсынылады. Олар өз кезегімен суреті жайында әңгімелейді. Твлқылау жүреді. Одан кейін қорқыныштан құтылудың бірнеше нұсқасы ұсынылады:

- суретті (қорқынышты) майдалап жырту, мыжу, т.с.с.
- суретті қосымша аяқтау арқылы, оны күлкілі суретке айналдыру;

-өзіне ұнайтындай мейірімді қылып безендіру;

-суретті жүрек тұсына қойып , бойдағы қорқынышты толығымен қабылдап, оны төмен жіберіп аяқпен талдау.

### **Сұрақтар:**

Суретте не бейнеленген? Ол туралы толық айтып беру.

Сурет салу кезінде қандай сезімде болдыңыз?

Қорқынышты төмендету, бұдан қандай тәсілді таңдауға болады. Қазір ол қандай?

Одан құтылу кезінде қандай сезімде болдың?

Бойдағы қорқынышқа қатынасың, көзқарасың өзгерді ме?

### **Медитация. «Еркін кеңістіктің иесі болу»**

**Нұсқау:** Жаймен медитациялық әуен қою. Ыңғайлы отыру. Көзі жұму. Жүрек тұсына назар аударып, оны күш-қуаттың алтын нұрымен толтыру. Жер ана мен Ғарыш, Оңтүстік пен Солтүстіктің барлық күш- қуаты сіздің жүрек тұсына түйісті. Бойыңыздан күш-қуат тасқыны төгілуде. Өзіңіздегі күш-қуатты жарық сәулені сыныпқа , мектепке, көшеге, ауылға, қалаға, бүкіл әлемге тарату. Сіз ғұлама, ақыл-парасат иесісіз. Өзіңізді барлық әлемнің орталығы деп сезіну.

Осы уақытқа дейін бойыңызда болып келген қорқыныш пен қобалжуға рахмет айту. Оны толығымен қабылдап , түсініп, қош айтысу. Әлемнің төрт бұрышынан келген күш бойыңыздағы қорқыныштан түгелдей арылуға көмектесуде. Сіз толығымен қорқыныш атаулыдан арылудасыз. Енді сіз еркін, өзіне сенімді, батыл тұлғасыз.

**Кері байланыс:** Бүгінгі кездесуден не алдыңыз? Ішкі көңіл-күймен бөлісуін өтіну.

## **№ 22 сабақ.**

### **«Менің сыныбым» әдістемесі**

Суретте сендердің сыныптарың көрсетілген. Осы суреттегі оқушылар ішінен өзіңді тауып ал да, атыңды жаз. Содан соң суреттен өзіңнің досыңды тап та, атын жаз.

**Нұсқау:** «Балалар! Суретте сендердің сыныптарың көрсетілген. Ортанғы орындықта апайың (мұғалім) отыр, апайдың айналасындағы оқушылар өздерінің жұмыстарымен шұғылдануда. Ал, қалған балалар ауланың сыртында ойын ойнауда. Осы суреттегі оқушылардың ішінен өзіңді тауып алып белгілеп, жанына өзіңнің аты-жөніңді жаз. Өзіңді белгілеп болған соң суреттен өзіңнің досыңды тап та жанына аты-жөніңді жаз».

#### **Талдау нәтижесі:**

1. «Мұғалімнен алыста» позициясында тұрған болса – баланың сынып ұжымына бейімделуінде қиындықтардың бар екенін көрсетеді.
2. Өзге баллармен өзін теңестіру, жұп болып тұруы, ойыншылармен бірге – баланың бейімделуі жақсы деңгейде.
3. Мұғаліммен бірге: бала үшін мұғалімнің маңыздылығы ерекше екендігі.
4. Ойын позициясы: оқу позициясымен сәйкес келмейді.

#### **№ 23 сабақ.**

#### **Сурет терапиясы**

**Сабақтың тақырыбы:** Сурет, ертегі терапиясы бойынша жұмыс.

**Мақсаты:** Оқушылардың шығармашылықтарын, қиялдарын, сезімдерін дамыту. Көңіл-күйлерін көтеру, топ ішінде жағымды эмоция қалыптастыру.

##### **1. Сәлемдесу.**

«Келіңіздер, кезектесіп өз аттарымызды айтайық және де еш ойланбастан есімдеріңіздің алғашқы әріпінен кез-келген сөз құрастырып, сол сөзге байланысты қимылмен көрсетесіздер».

2. **Гуашьпен жұмыс** .Оқушылар А4 парағына қылқаламмен гуашьқа батырып алып, нуктелерді белгілейді. Парақты ортасынан бүктейді де ашады. Бейнеленген суретке ат қояды.
3. **Суретке байланысты ертегі ойлап табады.**

#### 4. Шаттық шеңбері.

Қатысушылар шеңберге тұрып допты келесі балаға лақтырып бір көңіл-күйді немесе сезімді айтады, ал допты қағып алған бала сол сөздің антонимін айтады.

#### 5. Түспен жаттығу.

«Мен сіздердің әрқайсыңызға ойланып өзіңіздің қандай түс екендігіңізді айтуды ұсынамын. Мұндағы әңгіме сіздің киіміңіздің түсі емес, сіздің көңіл-күйіңіздің түспен бейнелеуінде. Бүгінгі күн бойына сіздің жағдайыңыздың қалай өзгергендігі туралы айтыңыз. Және қазіргі күйіңізді сипаттаңыз ,неліктен сіз оны бейнелеу үшін осы түсті таңдадыңыз».

6. **Аяқталмаған сурет.** Оқушыларға аяқталмаған суреттер ұсынылады, оқушылар суретті аяқтайды.Суреттері бойынша қорытындысы айтылады.
7. **Алақанға сурет салу.** Жұппен тұрып бір-бірінің алақандарына сурет салады және қандай сурет екенін табады.
8. **Құм терапиясы бойынша жұмыс.** Құмға сурет салады және соңында көңіл-күйлерін салады.
9. **Шаттық шеңбері:** Қолдарымен күннің көзін жасау.

Әр оқушы қолын алға созған сайын оқушыларға тілек айтады

#### № 24 сабақ.

##### «Сиқырлы көл» тренингтік жаттығу

**Мақсаты:** Жеке тұлға өзін-өзі құрметтеуге, сыйлауға , өзін-өзі бағалауға үйрету.

Мазмұны: қатысушылар дөңгелене отырып, көздерін жұмады. «Қазір мына қорапты бір-біріңе кезекпен жалғастыру керек. Қорапты алған адам көзін ашып, қораптың ішін қарайды, оның ішінде әлдебір керемет көл бар, сол көлдің ішінен жер бетінде, ең тамаша адамды көресіңдер » оған күлімсіреп қарау қажет.

Құрал – жабдықтар: қорап, айна.

«Ақ орындық пен қара орындық»

Мақсаты: қатысушылар өз бойындағы жағымсыз құлықтарын біліп, түсініп, оны

түзеуіне және жақсы қасиеттерінің дамуына бағытталады.

Барысы: ортада екі орындық: ақ және қара. Бір оқушы шығып, әуелі ақ орындыққа отырады. Сол кезде кішкентай карточкаларға басқа қатысушылар ол кісінің жақсы қасиеттерін (мінез ерекшеліктерін) жазады. Ал қара орындыққа отырғанда керісінше, жағымсыз мінез-құлықтарын жазады.

Кері топ болып, талқылайды.

## **№ 25 сабақ.**

### **«Мен бақытты баламын» сурет салу, эссе жазу**

**Мақсаты:** бала өзінің бақытты сезімін сурет салу, эссе жазу арқылы жеткізе алу

## **№ 26 сабақ.**

### **Ата -аналарға, сынып жетекшіге, пән мұғалімдеріне**

5-сынып оқушыларын зерттеу барысындағы аспектілерді, баланың танымдық іс-әрекетінде көрінетін психологиялық ерекшеліктерін, когнитивті үдірістердің даму деңгейі мен феноменінің педагогикалық талаппен байланысын, танымдық іс-әрекеттерінің жеке ерекшеліктерін, ақыл-ойының қабілеттілігі, ақыл-ой әрекеттерінің өсуі туралы таныстыру.

Қатысушылар шеңбер құрап отырады, жаттықтырушының қолында доп.

Тренингтік жаттығу «Тілек»

Нұсқау: Жұмысты бір-бірімізге бүгінгі күнде жақсы тілектер айтумен бастаймыз. Тілек қысқа, мүмкіндігінше бір сөз болуы керек. Сіз допты тілек тілегіңіз келген адамға, тілек айта лақтырасыз. Ал ол адам өз кезегінде келесі адамға тілек тілей допты лақтырады. Ешкімді назардан тыс қалдырмай, араласуын қадағалай отырайық.

**Анкета****Аты-жөні** Кобельдесова Мира Алексеевна**Облыс** Алматы**Аудан** Қаратал**Қала** Үштөбе**Мектеп** К.Тоқаев атындағы орта мектеп**Лауазымы** өзін-өзі таңу пәнінің мұғалімі**Тақырып** 5 сынып оқушыларының орта буынға бейімделуі

Авторлық бағдарлама

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.