

**«Біз біргеміз»
Тренинг
Анықтама**

Мақсаты:

- Оқушылар арасында өзара қолдауды, ынтымақтастықты және достықты нығайту.
- Командалық жұмысқа үйрету.
- Эмпатия мен сенімділікті дамыту.

Қатысушылар: 7 «а» сыныбы

Өткізілген мерзімі: 02.09.2025ж.

Тренинг басынан аяғына дейін бірқалыпта өтті. Тренинг барысында амандасу өтті. Әр жаттуғуларда оқушылар мұқият тыңдап белсенді қатысып отырды.

Тренинг уақытынды шетте қалған не болмаса қатыспаған оқушылар болған жоқ. Оқушылар бір-бірін тыңдай білді және сыйластықпен қарады.

Тренингтің аяғында шеңбер ішінде бір-біріне жылы лебіздерін айтып ,тренинг үшін алғыс айтты.



**«Біз біргеміз»
Тренинг
Анықтама**

Мақсаты:

- Оқушылар арасында өзара қолдауды, ынтымақтастықты және достықты нығайту.
- Командалық жұмысқа үйрету.
- Эмпатия мен сенімділікті дамыту.

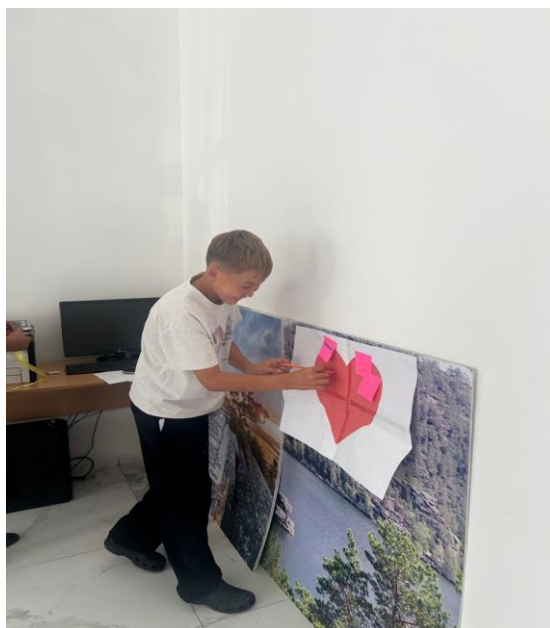
Қатысушылар: 7 «ә» сыныбы

Өткізілген мерзімі: 03.09.2025ж.

Тренинг басынан аяғына дейін бірқалыпта өтті. Тренинг барысында амандасу өтті. Әр жаттуғуларда оқушылар мұқият тыңдап белсенді қатысып отырды.

Тренинг уақытында шетте қалған не болмаса қатыспаған оқушылар болған жоқ. Оқушылар бір-бірін тыңдай білді және сыйластықпен қарады.

Тренингтің аяғында шеңбер ішінде бір-біріне жылы лебіздерін айтып ,тренинг үшін алғыс айтты.



Анықтама Тренинг

Тақырыбы: «Біз мейірімді балалармыз»

Мақсаты:

Балалардың бойында мейірімділік, адамгершілік, жанашырлық, өзара көмек көрсету сияқты ізгі қасиеттерді қалыптастыру, жақсы қарым-қатынас мәдениетін дамыту.

Өткізілген мерзімі: Қараша айы

Қатысушылар : 8-сынып оқушылар

Міндеттері:

- Балаларға мейірімділік ұғымының мәнін түсіндіру;
- Бір-біріне сыйластықпен қарауға, қамқор болуға тәрбиелеу;
- Жағымды мінез-құлық пен жақсы әдеттерді дамыту;
- Қоғамда өзін дұрыс ұстау дағдыларын қалыптастыру.

Өткізілу барысы:

Іс-шара барысында балалармен әңгіме жүргізіліп, мейірімділік туралы нақыл сөздер, өмірлік мысалдар келтірілді. Әр түрлі ойындар мен тапсырмалар арқылы балалардың бір-біріне көмектесу, жылы сөз айту, жақсы іс жасауға деген ынтасы арттырылды.

Балалар белсенді қатысып, өз ойларын еркін жеткізді, мейірімділік пен жақсылықтың адам өміріндегі маңызын түсінді.

Нәтижесі:

Іс-шара балалардың эмоционалдық дамуына оң әсер етіп, олардың бір-біріне деген қарым-қатынасын жақсартты. Балалар мейірімді болу, жақсы сөз айту, көмектесу арқылы достықтың нығаятынын ұғынды.



Қорытынды:

«Біз мейірімді балалармыз» тақырыбындағы іс-шара балалардың адамгершілік қасиеттерін дамытуға бағытталған маңызды тәрбиелік жұмыс болды. Балалар мейірімділік – әр адамның басты қасиеттерінің бірі екенін түсініп, оны күнделікті өмірде қолдануға талпынды.

Ұсыныстар:

Балалар арасында мейірімділікке бағытталған тәрбиелік іс-шараларды жүйелі түрде өткізу.

Жаксы істерді үлгі ету арқылы балаларды қайырымдылыққа баулу.

Ата-аналармен бірлесе отырып, бала бойында ізгі қасиеттерді қалыптастыру жұмыстарын жалғастыру.

Күнделікті оқу-тәрбие процесінде мейірімділік пен сыйластықты насихаттау.

Педагог-психолог: Рысмаганбетова А.М.

Анықтама

Тренинг

«Эмоция және оны білдіру жолдары»

Өткізілген мерзімі: Желтоқсан айы

Қатысушылар: ата-аналар

Мақсаты:

- Ата-аналарға эмоция ұғымын түсіндіру
- Баланың эмоциясын түсініп, дұрыс қабылдауға үйрету
- Эмоцияны сауатты білдіру жолдарын меңгерту
- Отбасындағы эмоционалдық байланысты нығайту

Міндеттері:

- Эмоция түрлерін ажырату
- Жағымды және жағымсыз эмоцияларды басқару тәсілдерін үйрену
- Баламен тиімді қарым-қатынас орнату дағдыларын дамыту

Тренинг барысы:

1. Сәлемдесу
2. Танысу «Менің көңіл күйім»
3. Мини-дәріс: «Эмоция дегеніміз не?»
4. Жаттығу: «Эмоцияны тану»
5. Жаттығу: «Мен-хабарлама»
6. Топтық жұмыс: «Эмоцияны басқару жолдары»
7. Рефлексия – «Жүректен жүрекке»

Қорытынды

Бүгінгі «Эмоция және оны білдіру жолдары» атты тренинг барысында ата-аналар эмоцияның адам өміріндегі маңызын, оның ішінде баланың тұлғалық дамуына әсерін тереңірек түсінді. Эмоция – бұл әлсіздік емес, керісінше адамның ішкі жан дүниесінің көрінісі екені айтылды.

Баланың ашуы, қорқынышы немесе ренішін жоққа шығару емес, оны түсініп, қабылдау маңызды екеніне көз жеткіздік. Ата-ана тарапынан қолдау мен дұрыс реакция балада сенімділік, өзін-өзі бағалау және ашық қарым-қатынас қалыптастырады.

Сондай-ақ, «Мен-хабарлама», белсенді тыңдау, тыныс алу жаттығулары сияқты қарапайым тәсілдер отбасындағы түсініспеушілікті азайтып, эмоционалдық байланысты нығайтуға көмектесетіні талқыланды.

Бала өз эмоциясын еркін білдіре алатын отбасында ғана психологиялық тұрғыдан сау, өзіне сенімді тұлға қалыптасады.

Ұсыныстар

- 1. Баланың эмоциясын қабылдаңыз**
«Жылама», «Қорықпа» деудің орнына:
«Сен ренжіп тұрсың ба?», «Мен сені түсінемін» деп қолдау білдіріңіз.
- 2. Күнделікті 10–15 минут сапалы уақыт бөліңіз**
Баламен сөйлесу, бірге ойнау – эмоционалдық байланысты күшейтеді.
- 3. «Мен-хабарламасын» қолданыңыз**
Айыптау емес, өз сезіміңізді білдіру арқылы сөйлесіңіз.
- 4. Өзіңіз үлгі болыңыз**
Ата-ананың эмоцияны қалай басқаратыны балаға тікелей әсер етеді.
- 5. Эмоция сөздігін дамытыңыз**
Балаға «қуаныш», «реніш», «аландау», «мақтаныш» сияқты сезімдерді атауға үйретіңіз.
- 6. Қиын сәтте тыныштық сақтаңыз**
Ашумен айтылған сөз баланың жүрегінде ұзақ сақталады.
- 7. Құшақтау мен жылы сөзді ұмытпаңыз**
Физикалық және эмоционалдық қолдау баланың қауіпсіздік сезімін арттырады.



Педагог-психолог:Рысмаганбетова А.М.

Әлеуметтік педагог: Сյондық А.М.

Тренинг барысы

1. Кіріспе бөлім (10–15 минут)

1.1. Сәлемдесу

Психолог сөзі:

«Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Бүгін біз сіздермен өте маңызды тақырып — эмоция және оны білдіру жолдары туралы әңгімелесеміз.»

1.2. Танысу жаттығуы – «Менің көңіл-күйім»

Қатысушылар өз есімін айтып, бүгінгі көңіл-күйін бір сөзбен сипаттайды.

2. Негізгі бөлім (40–50 минут)

2.1. Мини-дәріс: «Эмоция дегеніміз не?»

Эмоция – адамның ішкі күйін білдіретін психологиялық процесс.

Негізгі эмоциялар:

- Қуаныш
- Қайғы
- Қорқыныш
- Ашу
- Таңдану
- Жек көру

Талқылау сұрағы:

- «Сіздің балаңыз ашуланғанда сіз не істейсіз?»

2.2. Жаттығу: «Эмоцияны тану»

Қатысушыларға әртүрлі жағдаяттар жазылған карточкалар беріледі.

Мысалы:

- Бала ойыншығын сындырып алды
- Бала жарыста жеңілді
- Бала жаңа дос тапты

Тапсырма:

1. Бала қандай эмоция сезінуі мүмкін?
2. Ата-ана қалай дұрыс жауап беруі керек?

Талқылау.

2.3. Жаттығу: «Мен-хабарлама»

Мақсаты: айыптамай сөйлеуді үйрену.

Мысал:

✗ «Сен үнемі тәртіпсізсің!»

✓ «Мен сен бөлмені жинамаған кезде ренжимін, өйткені үйдің таза болғанын қалаймын.»

Қатысушылар өз өмірінен мысал келтіріп, «Мен-хабарлама» құрастырады.

2.4. Топтық жұмыс: «Эмоцияны басқару жолдары»

Ата-аналар 2 топқа бөлінеді.

1-топ: Баланың ашуын басқару тәсілдері

2-топ: Баланың қорқынышын жеңілдету тәсілдері

Қорғау, пікір алмасу.

Мысал тәсілдер:

- Терең тыныс алу
- 10-ға дейін санау
- Әңгімелесу
- Құшақтау
- Сурет салу

3. Қорытынды бөлім (15–20 минут)

3.1. Рефлексия – «Жүректен жүрекке»

Қатысушылар мына сөйлемдерді жалғастырады:

- Бүгін мен білдім...
- Мен өз балама енді...
- Мен үшін маңыздысы...

3.2. Қорытынды сөз

«Баланың эмоциясын қабылдау — оны жақсы көрудің бір белгісі. Бала өз эмоциясын еркін білдіре алатын ортада ғана сенімді тұлға болып өседі.»

Күтілетін нәтиже:

- Ата-аналар баланың эмоциясын түсінеді
- Қарым-қатынаста айыптау азаяды
- Отбасындағы сенімділік артады

Қаласаңыз, осы тренингке арналған:

- Презентация мәтінін
- Қатысушыларға таратпа материал
- Психологтың толық сценарийін

- Ойын элементтері бар нұсқасын дайындап бере аламын.

Анықтама

«Сенім — менің серігім» тренингі

11-сынып оқушыларына арналған психологиялық тренинг

Мақсаты:

Оқушылардың өзіне деген сенімін арттыру, болашаққа позитивті көзқарас қалыптастыру, бір-біріне қолдау көрсету дағдыларын дамыту.

Қатысушылар: 11-сыныптар

Өткізілген мерзімі: қаңтар айы

Тренинг барысында оқушылар түрлі психологиялық жаттығулар мен топтық жұмыстарға белсенді қатысты. «Шаттық шеңбері», «Менің күшті тұстарым», «Сенімді қадам», «Кедергіні жеңемін» жаттығулары арқылы оқушылар өз бойындағы жақсы қасиеттерді анықтап, ішкі мүмкіндіктерін бағалауға үйренді. Сонымен қатар, өзара қолдау көрсету, еркін пікір алмасу және қарым-қатынас жасау дағдылары дамытылды.

«Болашақтағы мен» шығармашылық тапсырмасы оқушылардың өмірлік мақсаттарын айқындауына, армандары мен жоспарларын нақтылауына мүмкіндік берді. Тренинг соңында қатысушылар бір-біріне жылы лебіз білдіріп, жағымды эмоциямен аяқтады.

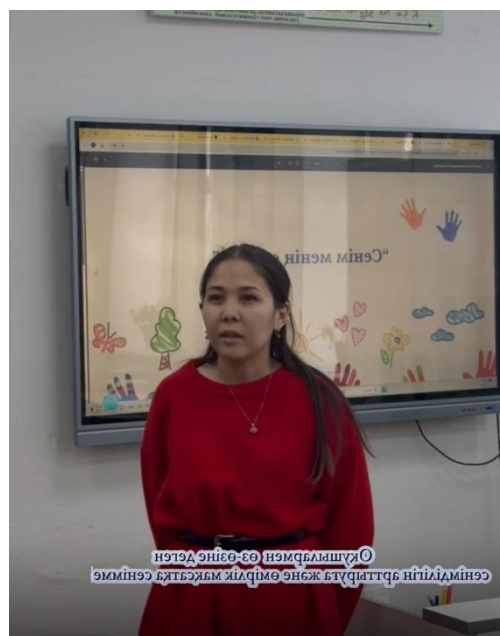
Қорытынды:

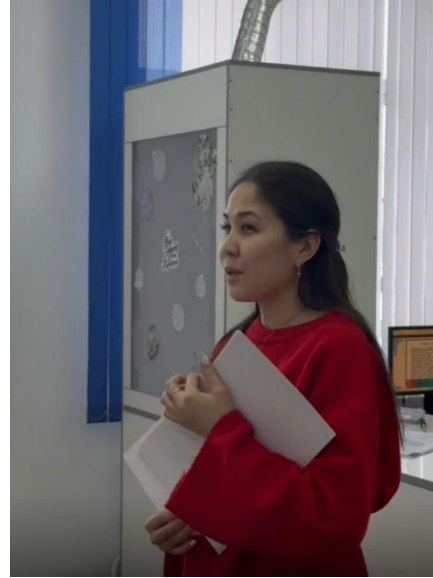
Тренинг өз мақсатына жетті. Оқушылардың белсенділігі жоғары болды, өз ойларын ашық жеткізе алды. Жаттығулар барысында олардың өзіне деген сенімі артып, болашаққа деген ынтасы мен мотивациясы күшейгені байқалды.

Ұсыныс:

- Оқушылар арасында психологиялық қолдау бағытындағы тренингтерді жүйелі түрде өткізу;
- ҰБТ алдындағы күйзелісті азайту мақсатында мотивациялық кездесулер ұйымдастыру;
- Өзін-өзі тану мен тұлғалық даму бағытындағы жұмыстарды жалғастыру;

- Оқушылардың эмоционалдық жағдайына тұрақты психологиялық бақылау жүргізу ұсынылады.





Анықтама

«Ең таңдаулы»

Мақсаты:

- Оқушының өз бойындағы мықты жақтарын анықтау
- Өзін-өзі бағалауды арттыру
- Бір-бірін қолдау мен оң қарым-қатынасты дамыту
- Топта жағымды атмосфера қалыптастыру

Қатысушылар: 9 «ә» сыныбы



Қорытынды: «Ең таңдаулы» тренингі барысында оқушылар өздерінің мықты жақтарын қайта ашып, бір-бірін қолдау арқылы жағымды эмоция алды. Әр қатысушы өз бойындағы ерекше қасиеттерді бағалауға, өзіне сенімділік танытуға және болашақта дамытатын бағыттарын анықтауға мүмкіндік алды. Топ ішінде жылы атмосфера қалыптасып, оқушылар бір-біріне шынайы комплименттер мен қолдау сөздерін білдірді. Бұл тренинг 9-сынып оқушыларына өзін-өзі тану, өзін бағалау және мақсат қою дағдыларын дамытуға ықпал етті. Оқушылардың ынтымақтастығы мен белсенді қатысуы олардың өз-өзіне деген сенімін нығайтып, позитивті көңіл күй сыйлады.

Ұсыныс:

1. Осындай тренингтерді жүйелі өткізу
Өзін-өзі тану, қарым-қатынас, мотивация тақырыптарында айына бір рет тренинг ұйымдастыру.
Бұл оқушылардың дамуына тұрақты әсер береді.
2. Оқушылардың жеке даму күнделігін жүргізу
Әр оқушы апта сайын өз мықты қасиеттері, жетістіктері мен жаңа дағдыларын жазып отырса, өзін-өзі бақылау және өсу деңгейі артады.

Анықтама

«Ең таңдаулы»

Мақсаты:

- Оқушының өз бойындағы мықты жақтарын анықтау
- Өзін-өзі бағалауды арттыру
- Бір-бірін қолдау мен оң қарым-қатынасты дамыту
- Топта жағымды атмосфера қалыптастыру

Қатысушылар: 9 «б» сыныбы



Қорытынды: «Ең таңдаулы» тренингі барысында оқушылар өздерінің мықты жақтарын қайта ашып, бір-бірін қолдау арқылы жағымды эмоция алды. Әр қатысушы өз бойындағы ерекше қасиеттерді бағалауға, өзіне сенімділік танытуға және болашақта дамытатын бағыттарын анықтауға мүмкіндік алды. Топ ішінде жылы атмосфера қалыптасып, оқушылар бір-біріне шынайы комплименттер мен қолдау сөздерін білдірді. Бұл тренинг 9-сынып оқушыларына өзін-өзі тану, өзін бағалау және мақсат қою дағдыларын дамытуға ықпал етті. Оқушылардың ынтымақтастығы мен белсенді қатысуы олардың өз-өзіне деген сенімін нығайтып, позитивті көңіл күй сыйлады.

Ұсыныс:

1. Осындай тренингтерді жүйелі өткізу
Өзін-өзі тану, қарым-қатынас, мотивация тақырыптарында айына бір рет тренинг ұйымдастыру.

Бұл оқушылардың дамуына тұрақты әсер береді.

2. Оқушылардың жеке даму күнделігін жүргізу

Әр оқушы апта сайын өз мықты қасиеттері, жетістіктері мен жаңа дағдыларын жазып отырса, өзін-өзі бақылау және өсу деңгейі артады

Анықтама

«Ең таңдаулы»

Мақсаты:

- Оқушының өз бойындағы мықты жақтарын анықтау
- Өзін-өзі бағалауды арттыру
- Бір-бірін қолдау мен оң қарым-қатынасты дамыту
- Топта жағымды атмосфера қалыптастыру

Қатысушылар: 9 «а» сыныбы



Қорытынды: «Ең таңдаулы» тренингі барысында оқушылар өздерінің мықты жақтарын қайта ашып, бір-бірін қолдау арқылы жағымды эмоция алды. Әр қатысушы өз бойындағы ерекше қасиеттерді бағалауға, өзіне сенімділік танытуға және болашақта дамытатын бағыттарын анықтауға мүмкіндік алды. Топ ішінде жылы атмосфера қалыптасып, оқушылар бір-біріне шынайы комплименттер мен қолдау сөздерін білдірді. Бұл тренинг 9-сынып оқушыларына өзін-өзі тану, өзін бағалау және мақсат қою дағдыларын дамытуға ықпал етті. Оқушылардың ынтымақтастығы мен белсенді қатысуы олардың өз-өзіне деген сенімін нығайтып, позитивті көңіл күй сыйлады.

Ұсыныс:

1. Осындай тренингтерді жүйелі өткізу
Өзін-өзі тану, қарым-қатынас, мотивация тақырыптарында айына бір рет тренинг ұйымдастыру.

Бұл оқушылардың дамуына тұрақты әсер береді.

2. Оқушылардың жеке даму күнделігін жүргізу

Әр оқушы апта сайын өз мықты қасиеттері, жетістіктері мен жаңа дағдыларын жазып отырса, өзін-өзі бақылау және өсу деңгейі артады

«Ата-ана мен мектеп ынтымақтастығы»

Тренинг Анықтама

Өткізілген мерзімі: 05.09.2025ж.

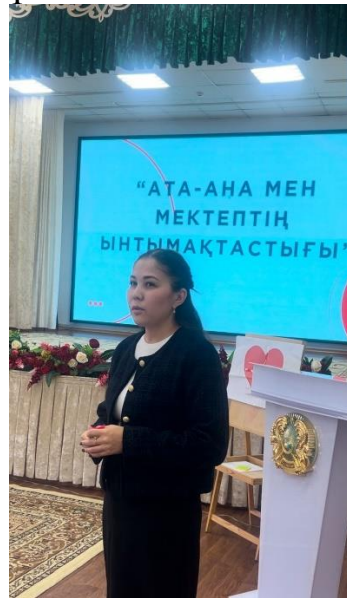
Мақсаты:

- Ата-аналармен тиімді ынтымақтастық орнату.
- Бала тәрбиесінде ортақ жауапкершілік ұғымын қалыптастыру.
- Қарым-қатынас мәдениетін арттыру, өзара сенімді нығайту.

Қатысушылар: 7 сынып ата-аналары

Тренинг құрылымы:

1. Амандасу
2. Молекула жаттығуы
3. «Бала үшін ең маңызды не?» топтық жұмыс



ҚОРЫТЫНДЫ:

«Ата-ана мен мектеп ынтымақтастығы» тақырыбындағы тренинг барысында ата-аналар мен педагогтар өзара түсіністік пен серіктестіктің бала тәрбиесіндегі маңызын талқылады.

Тренинг барысында түрлі психологиялық жаттығулар, жағдаяттар және топтық ойындар арқылы ата-аналар баламен және мұғаліммен дұрыс қарым-қатынас орнатудың тиімді тәсілдерін меңгерді.

Қатысушылар мектеп пен отбасының бір мақсатта — баланың жан-жақты дамуына жағдай жасау жолында бірлесе жұмыс істеу қажеттілігін мойындады.

Тренинг ата-аналардың белсенділігін арттырып, өз балаларына деген жауапкершілік сезімін күшейтті.

ҰСЫНЫСТАР:

- 1.Ата-аналарға арналған тұрақты түрде тренингтер, психологиялық кеңестер және ашық есік күндерін өткізу;
- 2.Ата-аналар комитетінің жұмысын белсенді ету;
- 3.Отбасындағы тәрбиелік құндылықтар мен жағымды қарым-қатынасты нығайтуға арналған ақпараттық материалдар дайындау.

Анықтама Психологиялық кеш «Ананың қадірі»

Мақсаты:

Оқушылардың анаға деген құрметін арттыру, ризашылық сезімін дамыту, отбасы құндылықтарын нығайту және эмоционалдық интеллектіні қалыптастыру.

Міндеттері:

- Ана тұлғасының психологиялық рөлін түсіндіру;
- Эмпатия және рефлексия дағдыларын дамыту;
- Алғыс айту мәдениетін қалыптастыру;
- Отбасындағы эмоционалдық байланысты күшейту.

Қатысушылар: 11 – сыныптар

Өткізілген мерзімі: Ақпан айы

Қорытынды: «Ананың қадірі» психологиялық кеші оқушылардың рухани-адамгершілік құндылықтарын дамытуға, анаға деген құрмет пен ризашылық сезімін тереңдетуге бағытталған тәрбиелік маңызы жоғары іс-шара болып табылады. Кеш барысында қатысушылар ана тұлғасының бала өміріндегі психологиялық рөлін саналы түрде түсініп, эмпатия, алғыс білдіру және рефлексия дағдыларын дамытады.

Ұсыныс

1. Психологиялық кешті мектептің тәрбие жұмысы жоспарына тұрақты түрде енгізу.
2. Іс-шараға ата-аналарды тарту арқылы отбасы мен мектеп арасындағы ынтымақтастықты күшейту.
3. Кешті тек мерекелік форматта емес, тұлғалық даму және эмоционалдық интеллектіні қалыптастыру құралы ретінде жүйелі қолдану.
4. Қатысушылардың кері байланысын жинап, алдағы іс-шараларды жетілдіруде ескеру.
5. Отбасылық құндылықтарды насихаттайтын тренингтер мен кездесулер циклін ұйымдастыру.



Анықтама

Дөңгелек үстел

«Менің мамандығым, менің болашағым»

Өткізілген мерзімі: Желтоқсан айы 2025ж.

Қатысушылар: 11- сыныптар

Мақсаты : Қатысушыларға мамандық таңдаудың маңыздылығын түсіндіру, болашақ кәсіби бағытты саналы түрде айқындауға көмектесу, жеке қабілет пен қызығушылыққа сай мамандық таңдауға бағыт беру.

Кіріспе бөлім

Дөңгелек үстелдің тақырыбы мен мақсатын таныстыру

Қатысушылармен танысу

Негізгі бөлім

Мамандық таңдаудың маңызы

Қазіргі еңбек нарығындағы сұранысқа ие мамандықтар

Жеке қабілет пен қызығушылыққа сай мамандық таңдау

Қатысушылардың пікір алмасуы, сұрақ-жауап

Қорытынды: Дөңгелек үстел барысында мамандық таңдаудың әр адамның болашағына тікелей әсер ететіні анықталды. Қатысушылар өз ойларымен бөлісіп, дұрыс таңдалған мамандық табысты өмір мен кәсіби дамудың негізі екеніне көз жеткізді. Кәсіби бағдар берудің жастар үшін маңыздылығы атап өтілді.

Ұсыныстар:

- Мамандықтар туралы ақпараттық кездесулер мен тренингтер өткізу.
- Еңбек нарығындағы сұранысқа ие мамандықтармен таныстыруды күшейту.
- Қатысушылардың жеке қабілеті мен қызығушылығын анықтауға арналған тесттер қолдану.



Педагог-психолог: Рысмаганбетова А.М.

Анықтама
«Біз нашақорлыққа қарсымыз»
Дәріс

Өткізілген мерзімі: қаңтар айы 2026ж.

Қатысушылар: 9-сынып оқушылары

Аталған дәріске 9-сыныптар қатысты. Дәріс барысында нашақорлықтың адам денсаулығына, психологиялық жағдайына және қоғам өміріне тигізетін зияны жан-жақты түсіндірілді. Сонымен қатар, есірткі заттарын қолданудың құқықтық салдары, жастар арасында нашақорлықтың алдын алу жолдары және салауатты өмір салтын ұстанудың маңыздылығы айтылды.

Дәріс қатысушылары белсенділік танытып, тақырып бойынша өз пікірлерін білдірді. Салауатты өмір салтын сақтау, спортпен айналысу және зиянды әдеттерден аулақ болу қажеттігі ерекше атап өтілді.

Қорытынды:

Нашақорлық – қоғам үшін қауіпті дерт екені және онымен күресу әрбір азаматтың міндеті екені анықталды. Мұндай дәрістер жастардың дұрыс көзқарасын қалыптастырып, теріс әдеттердің алдын алуға ықпал етеді деген қорытынды жасалды.

Ұсыныстар:

Нашақорлықтың алдын алу бағытында дәрістер мен түсіндіру жұмыстарын тұрақты түрде өткізу.

Жастарды спорттық және мәдени іс-шараларға кеңінен тарту.

Ата-аналармен бірлескен профилактикалық жұмыстарды күшейту.

Салауатты өмір салтын насихаттайтын ақпараттық материалдарды пайдалану.



Анықтама
«Үміт пен сенім алға жетелейтін күш»
Тренинг

Қатысушылар: 11 «А»

Өткізілген мерзімі: қыркүйек айы

Мақсаты: Қатысушыларға ішкі сенімді нығайты, өмірлік үмітті арттыру және мақсатқа жету жолындағы күш-жігерді дамыту.

Міндеттері:

Үміт пен сенімнің маңыздылығын түсіндіру;
Қиындық кезінде мотивацияны сақтауға көмектесу;
Қатысушылардың өз күшіне деген сенімін арттыру;
Топтық өзара әрекет арқылы қолдау көрсету;
Өзін-өзі дамыту жолдарын жоспарлауға ықпал ету.

Тренинг барысы:

1. Ұйымдастыруы
2. Амандасу сәті
3. «Жақсы көңіл күй жасау» жаттығуы
4. «Сенім арту» жаттығуы
5. «Армандар картасы»
6. Рефлексия (Бір біріне жылы лебізін білдіру)

Талдау: Бұл жаттығулар позитивті ойлау дағдыларын дамытады және қиын сәттерде жақсы эмоциялар мен бақытты сәттерді есіне түсіруге мүмкіндік береді.

Қорытынды: Тренинг нәтижесінде қатысушылар үміт пен сенімнің маңыздылығын терең түсініп, өмірлік қиындықтарға қарсы тұруда мотивациялық қолдау алды. Топтық жұмыс пен жаттығулар олардың бір-біріне деген сенімін арттырып, эмоционалдық жай-күйін жақсартуға ықпал етті.



Анықтама
«Үміт пен сенім алға жетелейтін күш»
Тренинг

Қатысушылар: 11 «Ә»

Өткізілген мерзімі: қыркүйек айы

Мақсаты: Қатысушыларға ішкі сенімді нығайты, өмірлік үмітті арттыру және мақсатқа жету жолындағы күш-жігерді дамыту.

Міндеттері:

Үміт пен сенімнің маңыздылығын түсіндіру;
Қиындық кезінде мотивацияны сақтауға көмектесу;
Қатысушылардың өз күшіне деген сенімін арттыру;
Топтық өзара әрекет арқылы қолдау көрсету;
Өзін-өзі дамыту жолдарын жоспарлауға ықпал ету.

Тренинг барысы:

1. Ұйымдастыруы
2. Амандасу сәті
3. «Жақсы көңіл күй жасау» жаттығуы
4. «Сенім арту» жаттығуы
5. «Армандар картасы»
6. Рефлексия (Бір біріне жылы лебізін білдіру)

Талдау: Бұл жаттығулар позитивті ойлау дағдыларын дамытады және қиын сәттерде жақсы эмоциялар мен бақытты сәттерді есіне түсіруге мүмкіндік береді.

Қорытынды: Тренинг нәтижесінде қатысушылар үміт пен сенімнің маңыздылығын терең түсініп, өмірлік қиындықтарға қарсы тұруда мотивациялық қолдау алды. Топтық жұмыс пен жаттығулар олардың бір-біріне деген сенімін арттырып, эмоционалдық жай-күйін жақсартуға ықпал етті.



Анықтама
«Болашағым өз қолымда»
Тренинг

Мақсаты: Оқушыларға өз болашағына жауапкершілікпен қарауды үйрету, мақсат қоя білу дағдыларын дамыту және кәсіби бағдар беру.

Қатысушылар: 9-сыныптар

Өткізілген мерзімі: Наурыз айы 2026 жыл

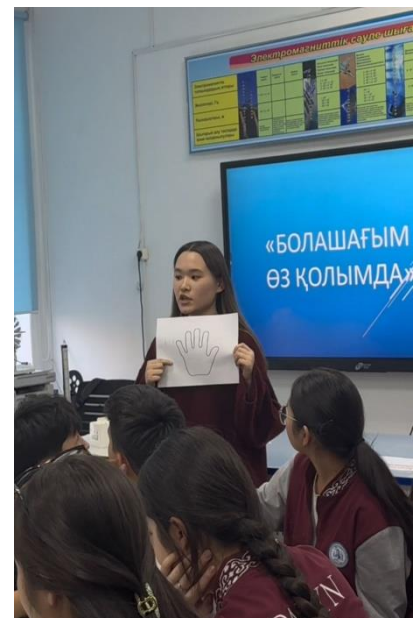
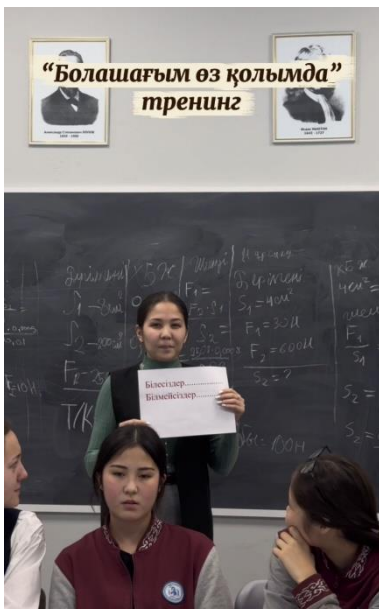
Өткізілген тренинг мазмұны:

1. Танысу жаттығуы: «Менің арманым»
2. Теориялық бөлім. Болашақ деген не?
3. **Практикалық бөлім. «Менің күшті жақтарым»**
4. **Жаттығу : «Мақсат ағашы»**
5. Жаттығу : «5 жылдан кейін»
6. Рефлексия: «Бір қадам»

Қорытынды: Бұл тренинг оқушыларға өз болашағын жоспарлаудың маңызын түсінуге көмектесті. Қатысушылар өз мақсаттарын анықтап, оған жету жолдарын ойластыра білді. Әр оқушы болашағы өз қолында екенін түсінді және алғашқы қадам жасауға мотивация алды.

Ұсыныстар:

- Қызығушылық пен қабілетке сай мамандық таңдау
- Нақты мақсат қойып, жоспар құру
- Уақытты тиімді пайдалану
- Мұғалімдер мен ата-анадан кеңес алу
- Өз-өзіне сенімді болу



Педагог-психолог: Рысмаганбетова А.М.
Әлеуметтік педагог: Сюндык А.М.

Анықтама
«Мен эмоциямды қалай басқарамын?»
Тренинг

Өткізілген мерзімі: ақпан айы 2026 жыл

Қатысушылар: мұғалімдер

Мақсаты: Мұғалімдердің эмоцияларын тану, түсіну және тиімді басқару дағдыларын дамыту, күйзелістің алдын алу.

Өткізіген тренинг мазмұны:

1. Танысу жаттығуы: «Мен және менің көңіл-күйім»
2. Теориялық бөлім. Эмоция деген не?
3. **Практикалық жаттығулар . «Тыныс алу техникасы»**
4. Топтық жұмыс «жағдаяттар шешу»
5. Кері байланыс

Қорытынды:

Бұл тренинг мұғалімдердің эмоцияларын басқару дағдыларын жақсартуға көмектесті. Қатысушылар өз сезімдерін түсінуді және стресс жағдайында дұрыс әрекет етуді үйренді. Эмоциялық тұрақтылық – мұғалімнің кәсіби тиімділігінің маңызды бөлігі екені анықталды.

Ұсыныстар:

- Күнделікті қысқа релаксация жаттығуларын жасау
- Эмоцияны іште ұстамау, бөлісу
- Демалыс уақытын дұрыс жоспарлау
- Позитивті ойлауды дамыту
- Қиын жағдайларда әріптестермен кеңесу



Анықтама

Тренинг

Кәсіби күйіп кетудің алдын алу

Өткізілген мерзімі: сәуір айы

Мақсаты: Кәсіби күйіп кетудің алдын алу

Тренинг барысында кәсіби күйіп кету синдромының белгілері, оның пайда болу себептері және қызметкердің психологиялық, эмоционалдық жағдайына тигізетін әсері туралы ақпарат берілді. Қатысушылар стресс деңгейін төмендету, эмоционалдық тұрақтылықты сақтау, жұмыс пен жеке өмір арасындағы тепе-теңдікті қалыптастыру тәсілдерімен танысты.

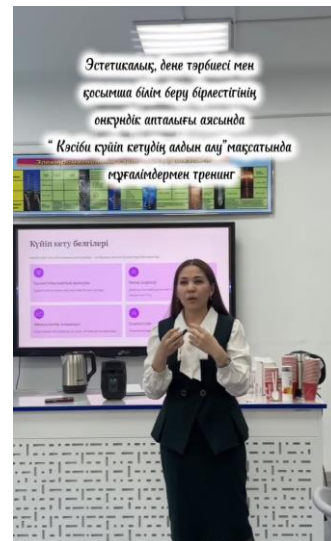
Іс-шара барысында топтық талқылаулар, практикалық жаттығулар және өзін-өзі реттеу әдістері қолданылды. Қатысушылар өз тәжірибелерімен бөлісіп, күйзелістің алдын алу бойынша пайдалы ұсыныстар алды.

Қорытынды:

Тренинг қатысушылардың кәсіби күйіп кету туралы түсінігін арттырып, эмоционалдық әл-ауқатты сақтаудың маңыздылығын түсінуге мүмкіндік берді.

Ұсыныстар:

- Стрессті басқару әдістерін күнделікті тәжірибеде қолдану;
- Жұмыс пен демалыс арасындағы тепе-теңдікті сақтау;
- Эмоционалдық жағдайды бақылап, қажет болған жағдайда психологиялық қолдауға жүгіну.



Анықтама

Дәріс

Қаржылық сауаттылық

Мақсаты: Қаржылық сауаттылыққа үйрету.

Өткізілген сынып: 10-сыныптар

Өткізілген мерзімі: сәуір айы

Қорытынды:

Қаржылық сауаттылық дәрісі жеке қаржыны тиімді басқарудың маңызын түсінуге көмектесті. Дәріс барысында бюджет құру, ақша жинау және қаржылық шешімдерді дұрыс қабылдау туралы пайдалы ақпарат алынды.

Ұсыныс:

Қаржылық сауаттылық тақырыбында тәжірибелік тапсырмалар мен нақты өмірлік мысалдарды көбірек енгізу ұсынылады. Сонымен қатар, мұндай дәрістерді тұрақты түрде өткізу қатысушылардың қаржылық білімін арттыруға ықпал етеді.



Анықтама

«Түрлі түсті бояулар әлемі» арт терапия.

Мақсаты: сыныптың ішіндегі психологиялық ахуалын жақсарту.

Өткізілген мерзімі: Мамыр айы

Өткізілген сынып: 7-сыныптар

Қорытынды:

«Түрлі түсті бояулар әлемі» арт-терапиясы қатысушылардың шығармашылық қабілеттерін дамытуға, эмоцияларын еркін білдіруге және жағымды көңіл күй қалыптастыруға ықпал етті. Іс-шара барысында қатысушылар түрлі түстер арқылы өз ойлары мен сезімдерін бейнелеп, шығармашылық белсенділіктерін көрсетті.

Ұсыныс:

Арт-терапиялық жұмыстарды жүйелі түрде ұйымдастырып, әртүрлі сурет салу әдістерін қолдану ұсынылады. Сонымен қатар, қатысушылардың қызығушылығын арттыру үшін топтық шығармашылық жұмыстар мен тақырыптық сурет көрмелерін өткізу тиімді болады.

