

## АНЫҚТАМА

Күні: 22.09.2025ж.

Шардара аудандық білім бөлімінің "Түркістан облысының психологиялық қолдау орталығының" 2025жылғы 18 қазандағы

№06-01/312.316 санды хаттары негізінде "Балалар мен жасөспірімдер үшін "Жоқ" деп айту -өзінді қорғаудың жолы", "Сыныптағы буллингтің алдын алу жолдары" тақырыбында іс-шара жүргізілді. Іс-шарада ", "Сыныптағы буллингтің алдын алу жолдары" тақырыбында оқушыларға видеоролик көрсетіліп, видеодағы уақиғаға байланысты сұрақтар қойылып талқыланды. Оқушыларға жеке -жеке жадынама тарқатылды. Жадынама кеңінен түсіндірілді.

Педагог-психолог: О.Залова



## Анықтама

2025 жылдың 24 -25 қыркүйек күні 4-сынып оқушылары арасында «Буллингтің алдын алу» тақырыбында сауалнама жүргізілді.

Сауалнаманың негізгі мақсаты – оқушылардың қарым-қатынас мәдениетін, өзара сыйластық деңгейін, мектептегі достық ахуалын анықтау, сондай-ақ буллинг жағдайларының бар-жоғын бақылау болды.

Сауалнамаға барлығы 90 оқушы қатысты. Қойылған сұрақтар оқушылардың:

- бір-бірімен қарым-қатынасы,
- сыныптағы психологиялық ахуал,
- буллингке көзқарасы,
- жанжал туындаған жағдайда әрекет ету дағдылары сияқты бағыттарды қамтыды.

Зерттеу нәтижелері бойынша оқушылардың басым көпшілігі мектепте өздерін қауіпсіз сезінетінін және сыныптастары тарапынан қолдау бар екенін көрсетті. Дегенмен, кейбір оқушылар арасында келіспеушілік, әзіл түрінде мазақтау және өз ойларын ашық жеткізе алмау жағдайлары байқалды.

Алынған мәліметтер негізінде сыныпта психологиялық климатты жақсартуға бағытталған ойындар, тренингтер мен түсіндіру жұмыстары жүргізу ұсынылады. Сондай-ақ буллингтің алдын алу мақсатында достық, сыйластық және қолдау мәдениетін дамытуға ерекше көңіл бөлу қажет.

**Қорытынды:** Сауалнама нәтижесі 4-сыныпта жалпы жағымды ахуал қалыптасқанын, бірақ оқушылармен жүйелі түрде профилактикалық жұмыс жүргізудің маңызды екенін көрсетті.

**Педагог-психолог: О.Залова**

## Тренинг хаттамасы

**Тренинг атауы:** «Менің эмоциям – менің күшім»

**Өткізілген күні:** 24.09. 2025 ж.

**Қатысушылар:** 4 сынып оқушылары (25 оқушы)

**Тренингтің мақсаты:** Балалардың эмоцияларын тануға, түсінуге және дұрыс білдіруге үйрету;

Эмоцияларды басқару дағдыларын дамыту;

Өз-өзіне сенімділігін арттыру, жағымды сынып атмосферасын қалыптастыру.

**Тренинг барысы:**

1. Сәлемдесу. «Күн сәулесін сыйлайық» жаттығуы – балалар бір-біріне жылы сөздер айтып, жағымды көңіл-күй орнатты.

2. Мүзжарғыш ойын. «Эмоцияны көрсет» – балалар әртүрлі эмоцияларды қимыл және мимика арқылы көрсетті. Эмоцияларды тануды үйренді.

3. Негізгі бөлім:

«Эмоция гүлдері» арт-терапиясы – балалар түрлі түстермен өз сезімдерін гүл жапырақтарына бояды.

«Ашуымды жеңемін» рөлдік ойыны – ашу шақыратын жағдайларды сахналап, оны дұрыс шешу жолдарын көрсетті.

4. Релаксация. «Бұлтқа мінейік» жаттығуы – балалар көздерін жұмып, қиял арқылы тыныштыққа бөленді.

5. Қорытынды. «Эмоция смайлигі» рефлексиясы – балалар смайлик таңдап, өз көңіл-күйлерімен бөлісті.

**Нәтиже:**

Балалар эмоция түрлерін ажырата алды.

Қиын эмоцияларды басқару тәсілдерін үйренді.

Топта бір-біріне қолдау көрсету, жылы сөз айту дағдылары дамыды.

Сабақ соңында балалардың көңіл-күйі көтеріңкі болды

**Қорытынды:**

Тренинг өз мақсатына жетті. Балалар қызығушылықпен қатысты, белсенділік танытты. Эмоцияларды дұрыс білдіру мен басқарудың маңызын түсінді.

**Педагог-психолог:** О.Залова

«Менің эмоциям – менің күшім» тренингінен көріністер



## Х А Т Т А М А

Күні: 16.09.2025ж

Қатысқандар: 4 сынып оқушылары

Тренинг тақырыбы: «EQ: Сезімді түсіну – өзінді танудың алғашқы қадамы»

Мақсаты:

Оқушылардың эмоцияларын түсіну, дұрыс танып-білу дағдысын қалыптастыру;

Өз сезімдерін білдіру және басқалардың сезімін құрметтеуге үйрету;

Эмоциялық интеллектіні дамыту арқылы өзін-өзі тануға жол ашу.

Өткізу формасы: Топтық тренинг

Тренинг барысы:

1. Кіріспе бөлім (5 минут)

Психологтың сәлемдесуі;

Тақырыппен таныстыру: «Бүгін біз өз сезімдерімізді жақсырақ түсінуді және оларды дұрыс жеткізуді үйренеміз».

Ереже құру (тындау, бөлісу, сөзді бөлмеу, мейірімді болу).

2. Жылыту жаттығуы «Сезім шеңбері» (5 минут)

Балалар шеңберге тұрады.

Әр бала өз есімімен бірге бір эмоцияны айтады (мысалы: «Мен Айгеріммін, қазір қуаныштымын»).

Келесі бала да эмоцияны таңдап қайталайды немесе жаңасын қосады.

3. Негізгі бөлім

Жаттығу 1. «Сезімді таны» (10 минут)

Мұғалім/психолог суреттерді (қуанышты, ренжулі, таңғалған, қорыққан, ашулы бала бейнесі) көрсетеді.

Балалар қандай эмоция екенін атайды.

Әр эмоцияны күнделікті өмірдегі жағдаймен байланыстырады («Қашан сен осылай сезіндің?»).

Жаттығу 2. «Сезімді дұрыс білдіру» (10 минут)

Рөлдік ойын: екі оқушыға шағын жағдай беріледі (мысалы: біреуі ойыншықты бермейді, екіншісі ашуланады).

Оқушылар ашуды дұрыс жеткізу жолын ойлайды (ұрыспай, «маған бұл ұнамай тұр» деп айту).

Басқалар пікір айтады.

3. Қорытынды бөлім (5 минут) «Жүрекке жылы сөз» жаттығуы: әр бала көршісіне жылы сөз айтады.

Психолог қорытындылайды: «Эмоция – біздің ішкі күйіміз. Оны түсіну – өзінді танудың алғашқы қадамы».

Нәтижесінде: Оқушылар өз сезімдерін ажырата бастады;

Эмоцияны дұрыс білдіруді үйренді;

Өзгенің сезімін құрметтеу дағдысы қалыптаса бастады.

Педагог-психолог: О.Залова

«EQ: Сезімді түсіну – өзіңді танудың алғашқы қадамы» тренингінен көріністер



## Хаттама

Тимбилдинг іс-шарасы бойынша

Өткізілген күні: 14–15 қазан 2025 жыл

Қатысушылар: 3–4 сынып оқушылары

Тақырыбы: «Бір толқында – ортақ ырғақ, ортақ мақсат, ортақ жауапкершілік»тренингі

Іс-шараның мақсаты: Оқушыларды ұйымшылдыққа, достыққа, өзара көмектесуге және ортақ мақсатқа біріге жұмыс істеуге үйрету.

Іс-шараның барысы:

1. Кіріспе бөлім – «Бір ырғақта» сергіту сәті.

Балалар ортақ ырғақты қайталау арқылы назарларын шоғырландырып, бір толқында әрекет етті.

2. Танысу ойыны – «Менің досым».

Оқушылар өзара жылы тілектер айтып, жағымды көңіл-күй орнатты.

3. Командалық ойындар:

- «Ортақ көпір» – бірлесе жоспар құрып, қолдау көрсету арқылы өту тапсырмасы.

- «Ортақ сурет» – топтар бірігіп «Бір толқындағы достық» тақырыбында сурет салды.

- «Ырғақпен қимыл» – балалар бірге қимылдап, топтық үйлесімділік көрсетті.

4. Рефлексия – «Бір толқындағы жүрек».

Әр оқушы қағаз жүрекке өз әсерін жазып, ортақ плакатқа жабыстырды.

Қорытынды: Іс-шара барысында оқушылар бір-бірімен белсенді қарым-қатынас жасап, командалық рух пен ұйымшылдықты көрсетті. Балалардың көңіл-күйі көтеріңкі болды, өзара сенім мен қолдау байқалды.

Күтілетін нәтиже:

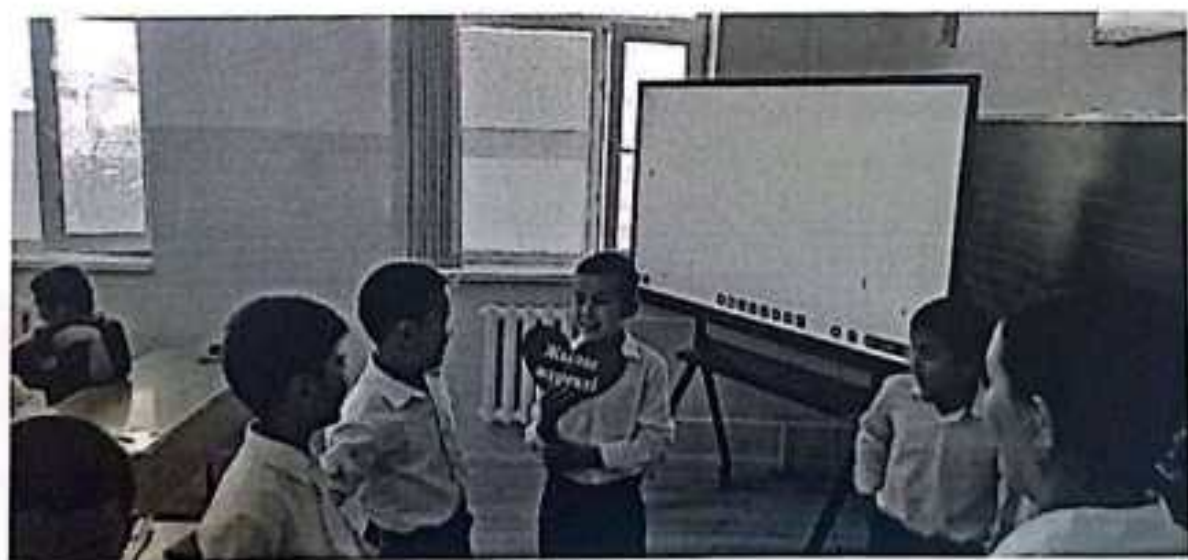
- Бірлік пен өзара көмек сезімі қалыптасты;

- Топпен әрекет ету және жауапкершілік артты;

- Оқушылардың эмоционалдық байланысы нығайды.

Педагог-психолог: О.Залова

«Бір толқында – ортақ ырғақ, ортақ мақсат, ортақ жауапкершілік» тренингінен көріністер



## Анықтама

№2 Ж.Жабаев атындағы бастауыш мектебінде 2025 жылдың 24 -25 қыркүйек күні 4-сынып оқушылары арасында «Буллингтің алдын алу» тақырыбында сауалнама жүргізілді.

Сауалнаманың негізгі мақсаты – оқушылардың қарым-қатынас мәдениетін, өзара сыйластық деңгейін, мектептегі достық ахуалын анықтау, сондай-ақ буллинг жағдайларының бар-жоғын бақылау болды.

Сауалнамаға барлығы 90 оқушы қатысты. Қойылған сұрақтар оқушылардың:

- бір-бірімен қарым-қатынасы,
- сыныптағы психологиялық ахуал,
- буллингке көзқарасы,
- жанжал туындаған жағдайда әрекет ету дағдылары сияқты бағыттарды қамтыды.

Зерттеу нәтижелері бойынша оқушылардың басым көпшілігі мектепте өздерін қауіпсіз сезінетінін және сыныптастары тарапынан қолдау бар екенін көрсетті. Дегенмен, кейбір оқушылар арасында келіспеушілік, әзіл түрінде мазақтау және өз ойларын ашық жеткізе алмау жағдайлары байқалды.

Алынған мәліметтер негізінде сыныпта психологиялық климатты жақсартуға бағытталған ойындар, тренингтер мен түсіндіру жұмыстары жүргізу ұсынылады. Сондай-ақ буллингтің алдын алу мақсатында достық, сыйластық және қолдау мәдениетін дамытуға ерекше көңіл бөлу қажет.

**Қорытынды:** Сауалнама нәтижесі 4-сыныпта жалпы жағымды ахуал қалыптасқанын, бірақ оқушылармен жүйелі түрде профилактикалық жұмыс жүргізудің маңызды екенін көрсетті.

**Педагог-психолог: О.Залова**

## ХАТТАМА

Тақырыбы: «Бала денсаулығы – ата-ананың күнделікті таңдауы»

(ата-аналарға арналған тренинг)

Өткізілген күні: 17.10.2025ж

Қатысқандар: 10 ата-ана

### КҮН ТӘРТІБІ:

Баланың денсаулығын сақтауда ата-ананың рөлі

Күнделікті өмірдегі ата-ананың саналы таңдаулары

Баланың физикалық және психологиялық саулығын нығайту жолдары

### ТЫҢДАЛДЫ:

Педагог-психолог ата-аналарға арналған

«Бала денсаулығы – ата-ананың күнделікті таңдауы» тақырыбында тренинг өткізді.

Тренинг барысында:

Баланың денсаулығының физикалық, психологиялық, әлеуметтік құрамдас бөліктері түсіндірілді;

Ата-ананың күнделікті әдеттері мен таңдауларының бала денсаулығына тікелей әсері айтылды;

Баланың дұрыс тамақтануы, ұйқы режимі, қозғалыс белсенділігі, эмоциялық қолдаудың маңызы талқыланды.

### СӨЗ СӨЙЛЕГЕНДЕР:

Ата-аналар тренинг барысында белсенділік танытып, өз ойларымен бөлісті.

Талқылау кезінде бала тәрбиесіндегі қиындықтар, гаджет қолдану, ата-ана үлгісінің маңыздылығы жөнінде пікірлер айтылды.

### ҚАБЫЛДАНҒАН ШЕШІМДЕР:

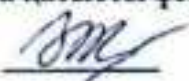
Ата-аналарға баланың денсаулығына жауапкершілікпен қарау ұсынылсын;

Баланың күн тәртібін сақтау, пайдалы әдеттерді қалыптастыру жолдары күнделікті тәжірибеде қолданылсын;

Отбасында жағымды психологиялық ахуал қалыптастыруға ерекше назар аударылсын;

Ата-аналарға бала денсаулығына қатысты ұсыныстар мен кеңестер берілсін.

Педагог-психолог: О.Залова





## А Н Ы Қ Т А М А

Күні:05.11.2025ж

Қатысқандар:3-4 сынып оқушылары

Тақырыбы: "Бопсалау"видеоролик

Іс-шара тақырыбы: «Зорлық-зомбылықтың алдын алу. "Бопсалау"  
видеоролик

Мақсаты: Оқушылар арасында зорлық-зомбылықтың, әсіресе бопсалау мен  
корқыту әрекеттерінің алдын алу, құқықтық сауаттылығын арттыру, өз және  
өзгенің құқығын қорғауға үйрету.

Өткізу түрі: Видеоролик көрсету және талқылау

Қатысушылар: 3 сыныптар

Өткізу барысы:

Іс-шара барысында оқушыларға "Бопсалау "атты бейнеролик көрсетілді.  
Видеоролик мазмұны арқылы оқушылар бопсалаудың қандай әрекеттерге  
жататынын, оның зардабын және мұндай жағдайда кімге хабарласу  
қажеттігін талқылады. Психолог оқушылармен сұрақ-жауап арқылы пікір  
алмасып, достық қарым-қатынастың, сыйластық пен өзара құрметтің  
маңызын түсіндірді.

Қорытынды:

Оқушылар бейнематериалды қызығушылықпен көрді, өз ойларын еркін  
білдірді. Зорлық-зомбылық пен бопсалауға жол бермеу керектігін, қиын  
жағдай туындағанда ата-анаға, мұғалімге немесе сенім телефонына жүгіну  
қажеттігін түсінді. Іс-шара тәрбиелік мәні жоғары деңгейде өтті.

Ұсыныстар:

1. Мұндай тақырыптағы алдын алу шараларын жүйелі өткізу;
2. Оқушылармен сенімді қарым-қатынас орнатып, ашық әңгімелер  
ұйымдастыру;
3. «Сенім жәшігі» және «Сенім телефоны» туралы ақпаратты жаңартып  
отыру.

Педагог-психолог: О.Залова

"Бопсалау" видеороликті көрсету сәтінен



## А Н Ы Қ Т А М А

**Сабақтың тақырыбы:** «Достық және сенім»

**Мақсаты:** Оқушылар арасында достық қарым-қатынасты нығайту, бір-біріне сеніммен қарау дағдыларын қалыптастыру, ұжымда жағымды психологиялық ахуал орнату.

**Қатысушылар:** (мысалы: 2/«Б» сынып оқушылары)

**Өткізілген күні:** 13.11.2025ж

**Сабақтың барысы:**

Сабақ барысында оқушылармен «Досыңды тап», «Жылы сөздер шеңбері», «Сенім көпірі» сияқты психологиялық ойындар мен жаттығулар жүргізілді. Әр оқушы өз досы туралы жақсы сөз айтып, достық пен сенімнің адам өміріндегі маңыздылығын түсінді. Сабақ соңында балалар бір-біріне тілектер айтып, сенім мен мейірімге толы жылы атмосфера қалыптасты.

**Қорытынды:**

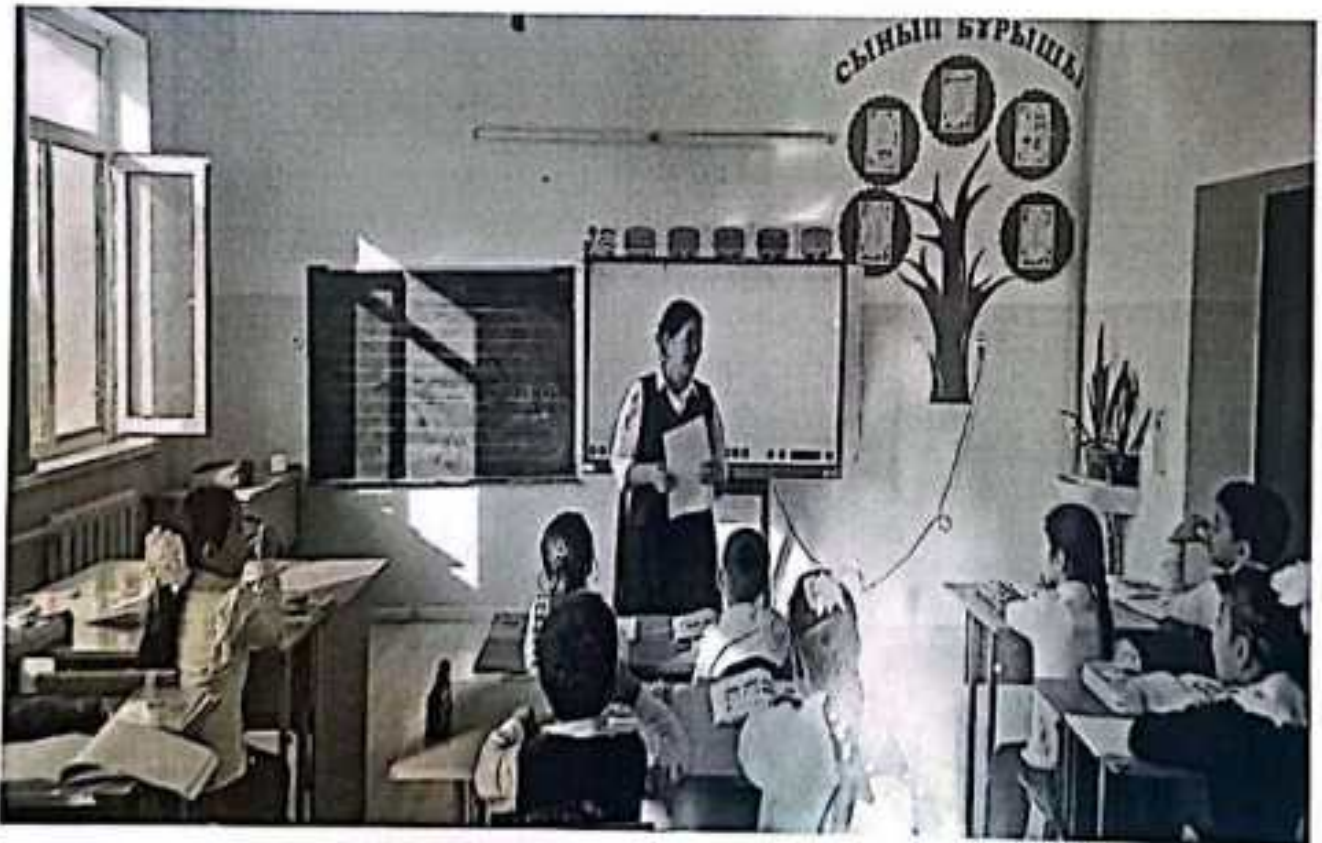
Оқушылар сабаққа белсенді қатысты, өз ойларын еркін жеткізді. Бір-біріне сенім арту, достық қатынасты сақтау туралы түсініктері кеңейді. Топтық жұмыс кезінде бірлік, өзара көмек көрсету, жылы қарым-қатынас байқалды. Сабақ тәрбиелік және дамытушылық мақсаттарға толық жетті.

**Ұсыныстар:**

1. Осындай сенім мен қарым-қатынасты нығайтатын тренингтерді жүйелі өткізу;
2. Сыныпта «Жылы сөз бұрышы» немесе «Достық қабырғасы» ұйымдастыру;
3. Ата-аналармен бірлесіп бала бойында сенім мен достық сезімін қалыптастыруға бағытталған шаралар өткізу.

**Педагог-психолог:** О.Залова

"Достық және сенім" тренингінен көріністер



## А Н Ы Қ Т А М А

**Күні:** 14.11.2025ж

**Тақырыбы:** Оқушылар арасындағы қорқыту, ақша жинау, зорлық-зомбылық жағдайларын анықтау сауалнамасы

**Мақсаты:** Мектеп ішіндегі оқушылардың қауіпсіздік деңгейін, бір-бірімен қарым-қатынасын, агрессия немесе қысым көрсету фактілерінің бар-жоғын анықтау.

**Қатысушылар:** 4 сынып оқушылары

**Қатысқан оқушылар саны:**

4"А" сыныбы-24 оқушы

4"Ә" сыныбы--18 оқушы

4"Б" сыныбы-20 оқушы

4"В" сыныбы-19 оқушы

4"Г" сыныбы-15 оқушы

**Сауалнама мазмұны:**

Сауалнамада оқушыларға мектепте өздерін қалай сезінетіні, қорқыту, ақша талап ету, мазақ қылу, зорлық-зомбылық секілді жағдайларға тап болған-болмағаны туралы сұрақтар қойылды. Сауалнама анонимді түрде өткізілді.

**Нәтижесі:**

Барлық оқушы сауалнама сұрақтарына "жоқ" деп жауап берді. Яғни:

- Мектепте оқу ұнайтынын айтты.
- Қорқыту, ақша жинау, ұрып-соғу, мазақ қылу жағдайларына тап болмаған.
- Өзге оқушылар тарапынан қысым көрмегенін көрсетті.
- Зорлық-зомбылық пен агрессия фактілерін байқамаған.

**Қорытынды:**

Сауалнама нәтижесі бойынша, бастауыш сынып оқушылары мектепте өзін қауіпсіз әрі жайлы сезінеді, оқушылар арасында қысым, зорлық немесе қорқыту фактілері тіркелмеген. Бұл мектеп ішіндегі тәрбие жұмысының дұрыс жолға қойылғанын және оқушылардың психозмоциялық ахуалының қалыпты екенін көрсетеді.

**Педагог-психолог: О.Залова**

## А Н Ы Қ Т А М А

**Күні:** 17.12.2025ж.

**Тақырыбы:** «Дроп болма» және «Кибербуллингке жол жоқ» тақырыптарында видеоролик көрсету

**Мақсаты:** Оқушылардың интернеттегі қауіпсіз мінез-құлқын қалыптастыру, кибербуллингтің алдын алу, саналы цифрлық мәдениетті дамыту.

**Өткізілген сыныптар:** 3-4 сынып оқушылары

**Іс-шара мазмұны:**

Оқушыларға заманауи интернет кеңістігінде жиі кездесетін жағдайлар мен олардың салдарын көрсететін «Дроп болма» және «Кибербуллингке жол жоқ» атты бейнероликтер көрсетілді. Көрсетілімнен кейін ашық пікір алмасу мен түсіндіру жұмыстары жүргізілді.

**Негізгі талқыланған сұрақтар:**

- "Дроп" деген не? Оның салдары қандай?
- Интернеттегі алаяқтардан қалай сақтану керек?
- Кибербуллинг дегеніміз не және ол неге қауіпті?
- Ондай жағдайда кімге хабарласу қажет?

**Нәтиже:**

- Оқушылар видеороликтерді қызығушылықпен тамашалады
- Цифрлық ортада өзін қауіпсіз ұстау жолдарын түсінді
- Кибербуллингке қарсы тұрудың маңызын ұғынды
- Ашық, белсенді пікірталас жүргізілді

**Қорытынды:**

Оқушыларға цифрлық қауіпсіздік пен жауапкершілік туралы маңызды ақпарат берілді. Мұндай алдын алу шаралары жүйелі түрде жалғасуы ұсынылады.

**Педагог-психолог:** О.Залова

«Дрон болма» және «Кибербуллингке жол жоқ» тақырыптарында  
видеоролик көрсету сәті



## А Н Ы Қ Т А М А

**Күні:** 18.12.2025ж.

**Тақырыбы:** «Қауіпсіз орта – ортақ жауапкершілік»

**Мақсаты:** Мектепте қауіпсіз психологиялық орта қалыптастыру, буллингтің алдын алу мәдениетін дамыту, оқушылардың өзара сыйластық пен жауапкершілікке негізделген қарым-қатынасын нығайту.

**Өткізілген іс-шара:** Түсіндіру жұмысы, әңгіме, пікірталас, тренинг элементтері

**Қатысушылар:** 3-4сынып оқушылары

**Іс-шара мазмұны:**

- Оқушыларға буллинг ұғымы, оның түрлері (физикалық, сөзбен, кибербуллинг), белгілері және зардаптары туралы мәлімет берілді
- «Қауіпсіз орта дегеніміз не?» сұрағы төңірегінде пікір алмасу жүргізілді
- Өзгелерге құрметпен қарау, жанжалсыз қарым-қатынас құру жолдары түсіндірілді
- «Біз – біргеміз!», «Мейірімділік тізбегі» сияқты ұжымдық жаттығулар орындалды

**Нәтиже:**

- Оқушылар буллинг туралы мағлұмат алды, мұндай жағдайларды тануды үйренді
- Қарсы әрекет ету жолдары (мұғалімге айту, қолдау көрсету, араша түсу) түсіндірілді
- Ұжымдастық, достық, өзара жауапкершілік сезімі артты
- Эмпатия мен өзін және өзгені түсіне білу қабілеті қалыптасты

**Қорытынды:** Қауіпсіз психологиялық орта қалыптастыру – мектеп ұжымы мен оқушылардың ортақ міндеті екені ұғындырылды. Алдын алу шараларын жүйелі түрде жалғастыру қажет.

**Педагог-психолог:** О.Залова

**«Қауіпсіз орта – ортақ жауапкершілік» тақырыбында түсіндірмелік жұмыс жүргізу сәтінен**



## А Н Ы Қ Т А М А

Күні: 24.12.2025ж.

**Тақырыбы:** Агрессиямен сипатталатын мінез-құлықты қайта құрылымдау және әлеуметтік-эмоциялық өзара әрекеттестікті дамыту

**Мақсаты:** Бастауыш сынып оқушылары арасында агрессивті мінез-құлықты азайту, әлеуметтік дағдыларды және эмоцияны басқару қабілетін дамыту

**Міндеттері:**

- Агрессияның себептерін анықтау
- Эмоцияларды тану, түсіну және басқаруға үйрету
- Қақтығысты бейбіт жолмен шешу дағдыларын қалыптастыру
- Эмпатия, тыңдай білу, өз ойын дұрыс жеткізу сияқты әлеуметтік-эмоциялық дағдыларды дамыту

**Жүргізілген жұмыс мазмұны:**

1. Диагностикалық кезең:

Агрессивті мінез-құлық байқалатын оқушылар анықталды (психологтық бақылау, мұғалімнің, ата-ананың пікірі). Эмоциялық ахуалға арналған сауалнамалар мен проективті әдістер қолданылды.

2. Жеке жұмыс:

Әр оқушымен жеке әңгіме жүргізіліп, ашу-ыза, реніш, қорқыныш сезімдерін қауіпсіз түрде білдіру жолдары түсіндірілді. Жағымсыз эмоцияны сөзбен жеткізу, тыныс алу жаттығулары, «ашу-қалташа», «реніш-шыны» сынды арт-тәсілдер қолданылды.

3. Топтық жұмыс: Аптасына 1 рет өтетін топтық коррекциялық сабақтар ұйымдастырылды.

**Тақырыптар:**

- «Менің көңіл-күйім»
- «Ашуымды қалай басамын?»
- «Мен және менің достарым»
- «Жанжал болғанда не істеу керек?»

**Жаттығулар:** «Эмоцияларды таны», «Қатты айтпай, сыпайы жеткіз», «Жанжалсыз шешім», «Мейірімді сөз» және т.б.

4. Ата-аналармен жұмыс:

Ата-аналарға баланың эмоциялық дамуы бойынша кеңестер берілді. Агрессияны жазалау арқылы емес, түсіну және бағыттау арқылы басқару жолдары түсіндірілді.

**Нәтиже:**

- Агрессия көріністері азайды
- Балалар эмоцияны сөзбен жеткізуге, өзін бақылауға үйренді
- Сыныпта қарым-қатынас жақсарып, сенімділік артты
- Эмпатия, достық, сыйластық туралы түсінік тереңдеді

**Қорытынды:**

Жүргізілген жүйелі психологиялық жұмыс бастауыш сынып оқушыларының әлеуметтік-эмоциялық дағдыларын дамытуға оң әсерін тигізді. Агрессияның орнын өзара түсіністік, серіктестік және эмоцияны реттеу дағдылары басты.

**Педагог-психолог: О.Залова**

## ТРЕНИНГ ХАТТАМАСЫ

Тренинг атауы: «Ментальды позитив: сапалы ой — сапалы өмір»

Өткізілген күні: 21-22.01.2026 ж

Сыныбы: 3-4 сыныптар

**Мақсаты:** Оқушылардың позитивті ойлауын дамыту және өзіне сенімділігін арттыру.

**Өту барысы:**

Тренинг шаттық шеңберінен басталды. Балалар бір-біріне жылы сөздер айтып, жағымд көңіл- күй қалыптастырды. «Ойдың күші» жаттығуы арқылы жағымды және жағымсыз ойлардың әсері түсіндірілді. «Жақсы ой — жарқын күн» ойынында балалар жағымсыз ойларды жағымды ойларға алмастырды. Сергіту сәтінен кейін «Мен — кереметпін!» жаттығуы орындалды. Қорытындыда оқушылар алған жақсы ойларымен бөлісті.

**Қорытынды:**

Тренинг барысында оқушылар белсенді қатысты, жағымды эмоция алды, өз-өзіне сенімділігі артты.

**Педагог-психолог: О.Залова**

## ТРЕНИНГ ХАТТАМАСЫ

**Тақырыбы:** Балаға қысымсыз орта: бірлескен жауапкершілік

**Күні:** 16.01.2026ж

**Қатысушылар :** Ата-аналар

**Мақсаты:**

Ата-аналарға бала тәрбиесінде қолдаушы орта қалыптастыру жолдарын үйрету.

**Өту барысы:**

Тренинг танысудан басталды. «Қысым мен қолдау» жаттығуы арқылы қарым-қатынас стилдерінің айырмашылығы талданды. Топтық жұмыс барысында ата-аналар балаға әсер ететін ортаны сипаттады. Жағдаяттық ойын арқылы қысымды сөздерді қолдаушы тілге алмастыру жаттығулары жүргізілді. Қорытындыда бірлескен жауапкершілік келісімі жасалды.

**Қорытынды:**

Қатысушылар белсенді қатысты, баламен қарым-қатынаста қолдаушы тіл қолдану қажеттігін түсінді.

**Педагог-психолог: О.Залова**

## ТРЕНИНГ ХАТТАМАСЫ

**Тақырыбы:** «Стресті жеңу жолдары» мұғалімдерге тренинг

**Өткізілген күні:** 23.01.2026ж

**Қатысушылар саны:** 10

**Мақсаты:** Мұғалімдердің стрессті басқару дағдыларын қалыптастыру.

**Барысы:** Тренинг барысында мұғалімдер стресс туралы ақпарат алды, стресс себептерін анықтады, тыныс алу жаттығуларын орындады және позитивті ойлау техникасымен танысты.

Қатысушылар белсенділік танытты. Практикалық жаттығулар ерекше қызығушылық тудырды.

**Қорытынды:**

Тренинг нәтижесінде мұғалімдер стрессті төмендету тәсілдерін меңгерді. Кері байланыс барысында тренингтің пайдалы болғаны айтылды.

**Педагог-психолог:** О.Залова

## ТРЕНИНГ ХАТТАМАСЫ

Тақырыбы: Өзін-өзі бағалауды қалпына келтіру және қолдаушы ішкі диалогты дамыту

Өткізілген күні: 28.01.2026ж

Қатысқандар : 4 сынып оқушылары

Мақсаты: Балалардың өзін қабылдауын жақсарту, өзіне сенімділігін арттыру және қолдаушы ішкі сөйлеуді қалыптастыру.

Міндеттері:

Балалардың күшті жақтарын тануға көмектесу

Өзін кемсіту ойларын позитивті ойға ауыстыру

Эмоциялық тұрақтылықты дамыту

Тренинг барысы:

**1. Шаттық шеңбері «Жылы сөздер»**

Балалар шеңберге тұрып, бір-біріне жылы сөздер айтты. Жаттығу барысында сыныпта жағымды, сенімді атмосфера қалыптасты. Балалар бір-біріне қолдау көрсетіп, ашықтық танытты.

**2. Жаттығу «Ішкі дауыс»**

Балалармен «ішкі дауыс» туралы әңгіме жүргізілді. Теріс және қолдаушы ойлар салыстырылды. Қатысушылар өздеріне көмектесетін ой түрін анықтады. Көпшілігі қолдаушы ішкі дауыстың маңыздылығын түсінді.

**3. Ойын «Ойды ауыстыр»**

Балалар жағымсыз ойларды жағымды ойға ауыстыру тапсырмасын орындады. Жаттығу барысында балалар қателесудің қалыпты құбылыс екенін түсініп, өзін қолдау дағдысын меңгере бастады.

**4. Сергіту сәті «Қуат қимылдары»**

Қимыл-қозғалыс арқылы балалар бойларындағы сенімділік пен қуатты сезінді. Белсенділік артты, көңіл-күй көтерілді.

**5. Жаттығу «Менің күшті жақтарым»**

Балалар жүрекше қағазға өздерінің жақсы қасиеттерін жазды немесе сурет салды. Көпшілігі өз бойындағы мейірімділік, жауапкершілік, достық, батылдық қасиеттерін атап өтті.

**6. Қорытынды «Мен — құндымын!»**

Балалар бірге жағымды аффирмациялар айтты:

– Мен өзімді сыйлаймын

– Мен тырысамын

– Менің қолымнан келеді

Қорытынды бөлімде балалардың көңіл-күйі көтеріңкі болды.

Қорытынды нәтиже: Тренинг барысында балалар өздерінің жағымды қасиеттерін анықтап, өзін-өзі бағалаудың маңыздылығын түсінді. Теріс ойларды жағымды ойға ауыстыру дағдысы қалыптаса бастады. Қатысушылар белсенділік танытып, тренингке қызығушылықпен қатысты.

Ұсыныс: Қолдаушы ішкі диалогты дамытуға арналған жаттығуларды жүйелі түрде өткізу

Сынып сағаттарында позитивті ойлау тақырыбын жалғастыру

Ата-аналарға балаға қолдау көрсету жөнінде кеңес беру

Педагог-психолог: О.Залова

## ТРЕНИНГ ХАТТАМАСЫ

**Тақырыбы:** Қауіпсіз эмоционалдық экспрессия тәсілдерін дағдыландыру

**Өткізілген күні:** 29.01.2026ж

**Қатысушылар:** 3 сынып оқушылары

**Мақсаты:**

Балалардың эмоцияларын қауіпсіз түрде білдіру дағдыларын дамыту.

**Өту барысы:**

Тренинг барысында қатысушылар эмоция түрлерімен танысты. Эмоциялардың денеде қалай сезілетіні талқыланды. Балалар жағымсыз эмоцияларды қауіпсіз жолмен шығару тәсілдерін ұсынды және тәжірибе жүзінде орындады. Топтық жұмыс кезінде қолдау көрсету мәдениеті қалыптасты.

Қатысушылар белсенділік танытты, жаттығуларға қызығушылықпен қатысты. Көпшілігі өз эмоцияларын ашық айтуға дайын екенін көрсетті.

**Қорытынды:**

Тренинг мақсатына жетті. Балалар эмоцияларды тану және қауіпсіз білдіру дағдыларын меңгере бастады.

**Ұсыныс:**

Ай сайын эмоциялық реттеу жаттығуларын өткізу

Сынып сағаттарында қолдау мәдениетін жалғастыру

Ата-аналарға эмоциялық қолдау туралы жадынама тарату

**Педагог-психолог: О.Залова**

## ТРЕНИНГ ХАТТАМАСЫ

**Күні:** 02-03.02.2026ж

**Қатысқандар:**3-4 сыныптар

**Тақырыбы:**

«Дос болайық: қарым-қатынас мәдениетін дамыту және агрессивті мінез-құлықты түзету»

**Мақсаты:**

Оқушылардың қарым-қатынас мәдениетін дамыту және агрессивті мінез-құлықтың алдын алу.

**Өту барысы:**

Тренинг барысында оқушылар шаттық шеңберіне қатысып, сыпайы сөздер айтты.

«Ашу бұлты» жаттығуы арқылы эмоцияларын білдірді.

Рөлдік ойындар арқылы қақтығысты шешу жолдарын көрсетті.

«Мен-хабарламасы» әдісі түсіндірілді.

Рефлексия жүргізілді.

**Нәтижесі:**

Оқушылар белсенді қатысты.

Эмоцияларын ашық жеткізе алды.

Қақтығысты бейбіт шешу дағдылары қалыптаса бастады.

**Ұсыныс:**

Түзету-дамыту жұмыстарын жүйелі түрде жалғастыру ұсынылады.

**Педагог-психолог:** О.Залова

## ТРЕНИНГ ХАТТАМАСЫ

Күні: 04-05.02.2026ж

Қатысқандар: 2 сыныптар оқушылар саны

Тақырыбы:

**«Менің денем – менің жеке кеңістігім»**

**Мақсаты:**

Оқушыларға жеке кеңістік ұғымын түсіндіру және қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

**Өту барысы:**

Тренинг барысында оқушылар жеке кеңістік туралы түсінік алды.

Қауіпсіз және қауіпті жағдайларды ажырату жаттығулары өткізілді.

«Жоқ» деп айту дағдылары рөлдік ойын арқылы бекітілді.

Сенімді ересектерді анықтау жұмысы жүргізілді.

**Нәтижесі:**

Оқушылар жеке кеңістік туралы түсінік қалыптастырды.

Өз қауіпсіздігін сақтау дағдылары дамыды.

**Ұсыныс:**

Қауіпсіздік тақырыбындағы жұмыстарды жүйелі түрде жалғастыру ұсынылады.

**Педагог-психолог: О.Залова**

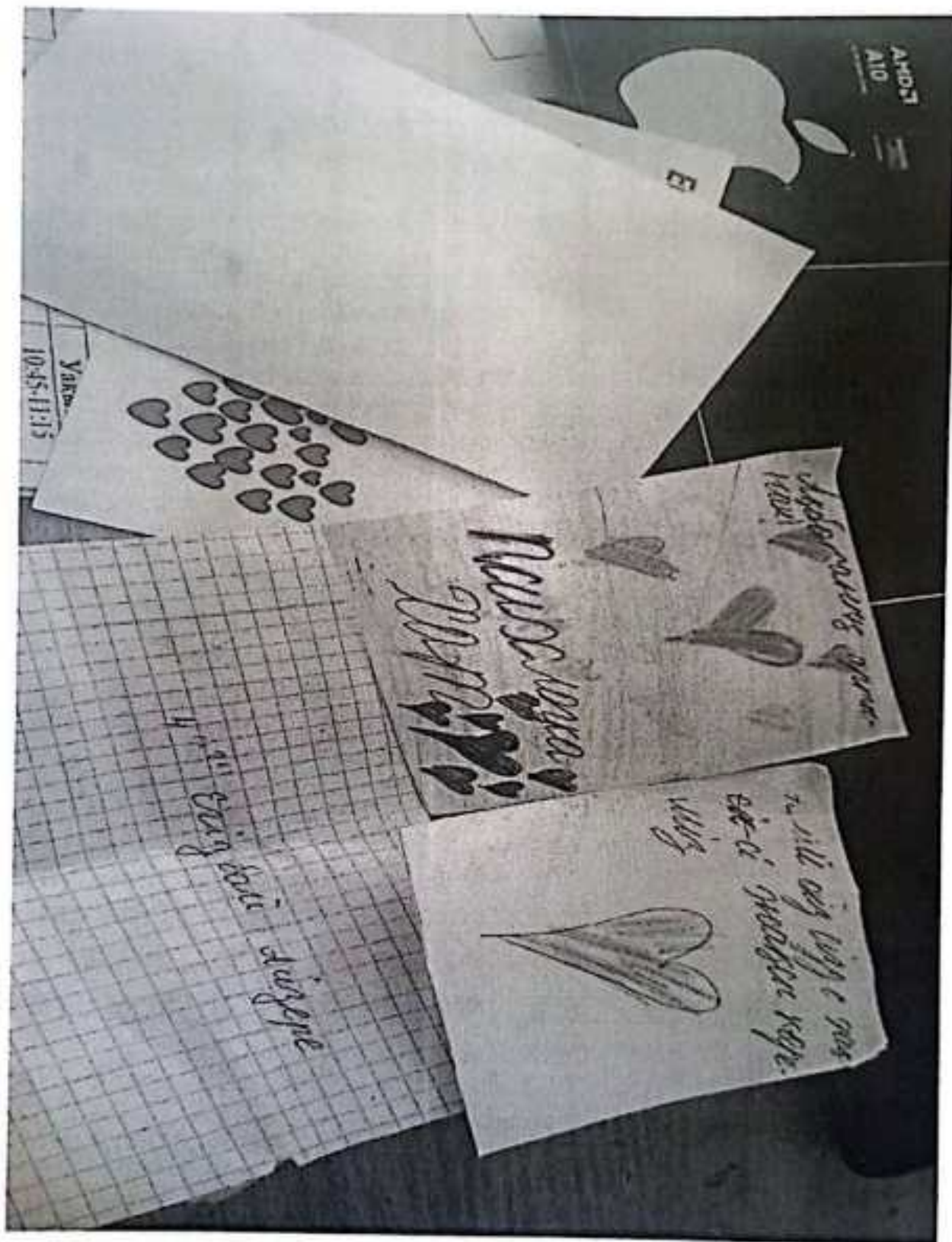
«Менің денем – менің жеке кеңістігім» тренингтен көріністер



«Дос болайық: қарым-қатынас мәдениетін дамыту және агрессивті мінез-  
құлықты түзету» тренингінен көріністер



Психологқа хат» сенім акциясы



## ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГ ХАТТАМАСЫ

**Тақырыбы:** «Өмірді сақта: сен маңыздысың»

**Мақсатты топ:** педагогтер

**Өткізілген күні:** 12.02.2026ж

**Қатысушылар саны:** 10 мұғалім

**Мақсаты:** Педагогтердің эмоционалдық күйін тұрақтандыру, кәсіби күйзелістің алдын алу және өмір құндылығын сезінуді нығайту.

**Міндеттері:** Мұғалімдердің психологиялық ресурстарын анықтау;

Кәсіби күйіп кетудің (эмоционалдық шаршаудың) алдын алу;

Стресті басқару дағдыларын дамыту;

Өзіндік маңыздылық пен құндылық сезімін арттыру.

**Тренинг барысы:**

1. Кіріспе бөлім Қатысушылармен танысу, тренинг ережелерін қабылдау.

Психологиялық қауіпсіз орта қалыптастырылды.

2. «Менің ресурстарым» жаттығуы

Мұғалімдер өздерінің ішкі және сыртқы ресурстарын анықтады. Талқылау барысында кәсіби қолдау факторлары айтылды.

3. «Стресті басқару» практикалық жаттығуы

Қатысушылар тыныс алу техникасын және релаксациялық әдістерді орындады.

4. «Мен маңызды мұғаліммін» рефлексиясы

Педагогтер өз еңбегінің маңыздылығын талдап, кәсіби миссиясын айқындады.

5. Қорытынды бөлім

Позитивті аффирмациялар айтылып, кері байланыс алынды.

**Нәтижесі:** Педагогтердің эмоционалдық жағдайы тұрақтанды;

Стресті басқару тәсілдері меңгерілді;

Кәсіби маңыздылық сезімі артты;

Ұжымда қолдау атмосферасы күшейді.

**Қорытынды:** Тренинг педагогтердің психологиялық саулығын қолдауға бағытталды және қойылған мақсатқа жетті. Қатысушылар белсенділік танытып, тәжірибелік жаттығуларды тиімді орындады.

**Ұсыныстар:** Ай сайын психологиялық қолдау тренингтерін ұйымдастыру;

Кәсіби күйіп кетудің алдын алу бағдарламасын енгізу;

Ұжымдық тимбилдинг шараларын өткізу.

**Педагог-психолог:** О.Залова



**"Өмірді сақта: сен маңыздысың!" тақырыбындағы мұғалімдермен  
тренингтен көріністер**



## ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГ ХАТТАМАСЫ

**Тақырыбы:** «Бала үшін сен бұл әлемге керексің»

**Мақсатты топ:** ата-аналар

**Өткізілген күні:** 13.02.2026ж

**Қатысушылар саны:** 11 ата-ана

**Мақсаты:** Ата-аналардың бала өміріндегі маңыздылығын түсіндіру, балаға эмоционалдық қолдау көрсету дағдыларын дамыту және отбасындағы жағымды психологиялық ахуалды нығайту.

**Міндеттері:** Ата-ананың бала өміріндегі ролін айқындау;

Қолдау көрсетудің тиімді тәсілдерін үйрету;

Балаға қысымсыз, қауіпсіз орта қалыптастыру жолдарын талқылау;

Отбасылық құндылықтарды нығайту.

**Тренинг барысы:** 1. Кіріспе бөлім

Қатысушылармен танысу, тренинг мақсаты мен ережелері таныстырылды. Сенімді, ашық атмосфера қалыптастырылды.

**2. «Менің балам – менің мақтанышым» жаттығуы**

Ата-аналар балаларының жағымды қасиеттерін атап өтті. Баланың тұлғалық ерекшеліктеріне назар аударылды.

**3. «Балаға қолдау көрсету жолдары» талқылауы**

Қиын жағдайларда ата-ананың реакциясы, сөз мәдениеті, эмоционалдық қолдау тәсілдері қарастырылды.

**4. Жағдаяттық тапсырмалар**

Ата-аналарға өмірлік жағдайлар ұсынылып, тиімді шешу жолдары талданды.

**5. Қорытынды рефлексия**

Қатысушылар тренингтен алған әсерлерімен бөлісті. Балаға жылы сөз бен қолдаудың маңыздылығы қорытындыланды.

**Нәтижесі:**

Ата-аналар бала өміріндегі өз маңыздылығын терең түсінді;

Қолдау көрсету дағдылары артты;

Отбасылық қарым-қатынасты жақсартуға бағытталған ұсыныстар қабылданды;

Жағымды эмоционалдық ахуал қалыптасты.

**Қорытынды:**

Тренинг ата-аналардың психологиялық мәдениетін арттыруға және балаға қолдау көрсету құзыреттілігін дамытуға бағытталды. Қойылған мақсатқа қол жеткізілді.

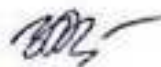
**Ұсыныстар:**

Ата-аналарға арналған жүйелі психологиялық семинарлар өткізу;

Отбасылық құндылықтарды насихаттау жұмыстарын жалғастыру;

Жеке кеңес беруді ұйымдастыру.

**Педагог-психолог:** О.Залова



«Бала үшін сен бұл әлемге керексің» тақырыбында ата-аналармен өткізілген тренингтен көріністер



## ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГ ХАТТАМАСЫ

Күні: 16-17.02. 2026 ж.

Қатысушылар: 3-4 сынып оқушылары

Тренинг тақырыбы: «Өмір қымбат: сенің өмірің маңызды»

Тренингтің мақсаты: Оқушылардың өзін-өзі бағалауын арттыру, өмірдің құндылығын түсіндіру және жағымды эмоционалдық ахуал қалыптастыру.

### I. ТРЕНИНГ БАРЫСЫ


1. Кіріспе бөлім: \* «Шаттық шеңбері»: Оқушылар шеңберге тұрып, өз есімдерін және бір жақсы қасиетін айтты.
  - **Нәтиже:** Топта сенімділік атмосферасы орнатылды.
2. Негізгі бөлім:
  - «Сықырлы сандықша» жаттығуы: Айна арқылы әр бала өзінің ерекше екенін сезінді.
  - «Күн шуағы» шығармашылық жұмысы: Оқушылар өздерінің жақсы қасиеттері мен жетістіктерін қағаз бетіне түсірді.
  - «Жүректен жүрекке» сұхбаты: Өмірдің мәні мен қиын сәттерде бір-біріне қолдау көрсету туралы талқылау жүргізілді.
3. Қорытынды бөлім:
  - **Аффирмациялар:** Балалар «Мен ерекшемін», «Мен маңыздымын» деген сөздерді хормен қайталады.
  - **Рефлексия:** «Өмір ағашына» оқушылар өз әсерлері мен тілектерін ілді.

### II. ТАЛДАУ ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ

- Оқушылардың белсенділігі: Жоғары
- Эмоционалдық жағдайы: Тренинг соңында балалардың көңіл-күйі көтеріліп, өзіне деген сенімділіктері артқаны байқалды.
- Жетістіктер: Балалар өз бойындағы жақсы қасиеттерді тани білді және «Өмір» құндылығы туралы оң пікірлер қалыптасты.

### III. ҰСЫНЫСТАР

1. Сынып жетекшісіне оқушылардың өзара достығын нығайту жұмыстарын жалғастыру ұсынылады.

Педагог-психолог: О.Залова 

«Өмір қымбат: сенің өмірің маңызды» тренингтен көріністер



## ХАТТАМА

**Күні:** 17.02.2026ж

**Қатысқандар:** 2"Ә", 2"Б" сыныптары

**Тақырыбы:** «Жүректен- жүрекке» тренинг

**Мақсаты:** Оқушылар арасында достық қарым-қатынасты нығайту және мейірімділік қасиеттерін дамыту.

**Өту барысы:**

Тренинг барысында оқушылар бір-біріне жылы лебіз білдірді.

Жүрек пішінді қағаздарға жағымды сөздер жазып, алмасты.

Комплимент айту арқылы эмоционалдық жақындасу жүзеге асты.

Рефлексия кезеңінде оқушылар жағымды әсерлерімен бөлісті.

**Нәтижесі:**

Сыныпта жағымды психологиялық ахуал қалыптасты.

Оқушылардың өзара сыйластығы артты.

**Ұсыныс:**

Осындай тренингтерді тоқсан сайын ұйымдастыру ұсынылады.

**Педагог-психолог:** О.Залова



## Тренинг хаттамасы

**Тақырыбы:** «Мен және менің жетістіктерім» мотивациялық тренингі

Өткізілген күні: 10.03.2026ж

Қатысушылар: 3 "А", 3"Б" сынып оқушылары

**Мақсаты:**

Оқушылардың өзіне деген сенімін арттыру, жеке жетістіктерін бағалай білуге үйрету, жағымды мотивация қалыптастыру.

**Тренинг барысы:**

Тренинг басында оқушылармен танысу және жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру мақсатында «Жылы шеңбер» жаттығуы өткізілді. Оқушылар бір-біріне жылы сөз айтып, жақсы көңіл күй сыйлады.

Келесі кезеңде «Мен кімін?» сергіту жаттығуы жүргізілді. Оқушылар өздерінің жақсы қасиеттерін атап, өздеріне сенімділік қалыптастыруға бағытталған тапсырмаларды орындады.

Негізгі бөлімде «Менің жетістіктерім» атты тапсырма орындалды. Оқушылар өздерінің жетістіктері мен қабілеттері туралы жазып немесе сурет арқылы көрсетті. Бірнеше оқушы өз жұмыстарын таныстырып, өз жетістіктерімен бөлісті.

Сонымен қатар «Жетістік ағашы» жаттығуы ұйымдастырылды. Оқушылар болашақтағы жетістіктері туралы ойларын стикерге жазып, арнайы плакаттағы ағашқа жапсырды.

**Қорытынды:**

Тренинг барысында оқушылар өздерінің жетістіктері мен қабілеттерін түсініп, өзіне деген сенімділіктерін арттырды. Балалар белсенді қатысып, өз ойларын еркін жеткізді. Тренинг оқушылардың мотивациясын көтеруге және жағымды психологиялық ахуал қалыптастыруға ықпал етті.

Педагог-психолог: О.Залова



“Мен және менің жетістіктерім” тренингінен көріністер



## А Н Ы Қ Т А М А

**Күні:** 10.11.2025ж

**Қатысқандар:** 1-2 сынып оқушылары

**Әдістеме атауы:** «Ертегі айтып берші» әдістемесі

**Мақсаты:** Оқушылардың сөйлеу дағдыларын, тіл байлығын, ойды жүйелі жеткізу қабілетін және қиялдау, елестету қабілетін анықтау мен дамыту.

**Өткізу барысы:**

Оқушыға таныс немесе қысқаша мазмұны берілген ертегіні өз сөзімен әңгімелеп айтып беру тапсырылды. Әңгімелеу кезінде баланың сөздік қоры, сөйлем құрау ерекшелігі, дауыс ырғағы, интонациясы, сөйлеу қарқыны және мазмұнды жеткізуі бағаланды.

**Қорытынды:**

Зерттеу нәтижесі бойынша оқушының сөйлеу техникасы мен тіл байлығы : 1-2 сыныптарда орташа деңгейде. Оқушы ертегі мазмұнын жеткізуде кейбір үзілістер байқалады, сөздік қоры жеткілікті болғанымен, сөйлем құрауда жеңіл қателер кездеседі. Сөйлеу техникасын жетілдіру қажет. Кейбір оқушыларда сөздік қоры шектеулі, ойды жүйелі жеткізуде қиындықтар бар. Сөйлеу барысында сенімсіздік байқалады. Қосымша тіл дамыту жаттығулары мен сөздік қорын кеңейту жұмыстары қажет.

**Ұсыныстар:**

1. Күнделікті сөйлеу жаттығуларын жүргізу;
2. Көркем әдебиет пен ертегілер оқу арқылы сөздік қорды байыту;
3. Мәнерлеп оқу және сахналық қойылымдарға қатыстыру;
4. Тіл дамыту ойындарын жүйелі өткізу.

**Педагог-психолог:** О.Залова

"Ертегі айтып берші" әдістемесі бойынша жүргізілген жұмыстан көріністер

