



*Жоғары сынып оқушыларына арналған тренинг сабақ:*

**«ҰБТ ДЕГЕНІМІЗ НЕ ЖӘНЕ  
ОНЫҢ МЕН ҮШІН  
МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ ҚАНДАЙ?»**

Бекітемін \_\_\_\_\_

Мектеп директоры

Л. Алгазиева

« 02 » 02 2024 жыл

**Тақырыбы:** «ҰБТ дегеніміз не және оның мен үшін маңыздылығы қандай?»

**Мақсаты:** ҰБТ-ның қандай ерекшеліктерімен бітіруші түлектерді таныстыру.

**«Амандасу» жаттығуы**

Нұсқау: Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Шеңберде бір-бірімен ерекше амандасады. Мысалы: бір-біріне қарап жымнады, күледі, құшақтайды, екі қолымен, нықпен, аяқпен амандасады  
**«Жүректен шыққан жылы тілек»**

**«Ассоциация» жаттығуы**

Қатысушыларға нұсқау беріледі: «Ассоциация – бұл естіген немесе көрген зат жайында соған қатысты ойлардың басына келуі. Ең бірінші сізге қатысушының айтқан сөзіне байланысты ассоциация ойлау керек. Көп ойланбауға тырысыңыз, ойыңызға тез түскен нәрсені атауыңызға болады. Ал мен бастаймын:

«Емтихан», тест, сынақ, ҰБТ

**Тақырыптың ұсынылуы**

Жүргізуші: Сіздің жақында мектептегі жылдарыңыз аяқталады. Алдарыңызда өте маңызды сынақ – емтихан тұр. Бұл емтиханды ерекше формада тапсырасыздар. Бұл ҰБТ-деп аталады.

**Ақпарат**

ҰБТ- бұл әр пән бойынша тегін емтихан жүйесі. ҰБТ қорытындылары мектеп аттестаты мен жоғары оқу орнына түсу кезінде жарамды болып табылады. Әр пән бойынша емтихан сұрақтары мен тапсырмалары әр түрлі типте болады. ҰБТ тапсыру процесі үшін: емтихан жоғары мобильділік, тез қабылдағыштық жоғары дәрежеде зейінді шоғырландыру қажет.

**Ойландыру**

Ең маңызды оқушылар өздері ҰБТ жайында ой қалыптастырғаны жөн. Сондықтан да «ҰБТ маған не бере алады?» деген тақырыпта ой түйіндеген жөн. Оқушылардың мынадай сұрақтарға жауап іздеулерін қарастыру керек. ҰБТ мен үшін дәстүрлі формадағы емтихан және оның мен үшін маңыздылығы неде

Мен неге қол жеткізгім келеді?

Жаттығуы

Мақсаты: жеңіске жетуге талпындыру.

Нұсқау: Бірнеше уақыт тыныштықта отырып, мен неге қол жеткізгім келеді деп ойланыңыз. Сіз ол үшін не істеу керек екенін анықтаңыз. Сіз осы ойыңызды сөзсіз, мимика, ым-ишара көмегімен көрсете аласыз ба?

Талдау

- Маңызды мақсатты таңдау қиын болды ма?
- Өз мақсатыңызға жету үшін не істеу керек?
- Сіздің мақсатыңыз ірі ме әлде ұсақ-түйек пе?
- Әлде қазіргі жетістіктеріңіз бе?

«Қар қиыршықтары» жаттығуы

Нұсқау: Бәріміз қолымызға ақ қағазды алып ортасынан бүктейміз. Оның оң жақ жоғарғы бұрышын жыртып аламыз. Тағы да бүктейміз, оң жақ жоғарғы бұрышын жыртып аламыз. Тағы да ортасынан бүктеп, оң жақ жоғарғы бұрышын жыртамыз. Осылай мүмкіндігінше жалғастыра береміз. Енді өзіміздің әдемі қар қиыршығын ашып қараймыз.

Талдау: – Кімде бірдей, бір-бірінен аумайтын қар қиындысы шықты?

Таптыңыздар ма?

Жоқ. Себебі неде деп ойлайсыздар?

— Не себептен бәрімізде бірдей ақ қағазбен бірдей әрекет бола тұра әр түрлі қар қиыршықтары пайда болды?

— Себебі, бәріміз бірдей әрекет жасағанмен, ол бізде әртүрлі шықты. Өйткені біз әртүрлі адамдармыз. Біздің ата-аналар мен мұғалімдер қоғамдағы орнымыз, қызметіміз, жан дүниеміз бәрі әр түрлі. Ал оқушыларға келсек, әр қайсысы бөлек тұлға, ойлауы, дүниетаным, көзқарасы – бәрі әр түрлі. Бірақ, бәріміздің бірге жиналуымызда себеп бар – ол ҰБТ, одан жақсы жетістікке жету. Қоғамдағы орнымыз бен рөліміз әр түрлі болса да, бәріміздің алдымызда тұрған мақсат бір.



*Жоғары сынып оқушыларына арналған тренинг сабақ:*

# **«ЕМТИХАНДАҒЫ ӨЗ-ӨЗІНЕ СЕНІМДІЛІК»**

**«Емтихандағы өз-өзіне сенімділік»**

*Мақсаты:* өз-өзіне сенімділікті жоғарылату мен өз күшіне сенуді үйрету.

*Керекті құрал-жабдықтар:* қатысушылардың барлығына қағаз, түрлі түсті қалам, автоқалам тарағу.

**«Шапалақ ұруды жалғастыру» ойыны**

Оқушылар бір-бірінің алақандарын қасында отырған көршісінің алақанына тигізе кезекпе-кезек үзіліс жасамай шапалақтайды.

**Тұсаукесер тақырыбы**

*Жүргізуші:* Емтиханды жақсылап тапсыру үшін сенімділік пен өз күшіне сенуді қалыптастыру керек.

Емтихан уақытындағы үрей мен қорқынышты жеңудің біз көптеген әдістерін біз қарастырдық. Бүгін біз емтихан кезіндегі сенімді сезім жайында білеміз.

**Ақпарат**

Сенімділік екі жағдайда қалыптасады: сен өзінді қалай сезінесің немесе қалай көрінесің. Жан дүниесіндегі сенімділік сезімін аутотренинг, релаксация көмегімен қалыптастыра аласың. Өз-өзіне деген сенімділікті қалай қалыптастыруға болады? Ең алдымен өзінді сенімді ұста. Егер сен сенімді қалыпты ұстасаң, өзіңе деген көзқарасың тез өзгереді. Кез-келген адамның стрестен шығатын немесе соған сүйенетін өзіндік ресурстары бар.

**«Сенімді немесе сенімсіз статуясы» жаттығуы**

*Мақсаты:* өзіне деген сенімділікті қалыптастыруды дамыту.

*Нұсқау:* Сендер мектеп алдына скульптура қоюды ақылдасыңдар. «Өз-өзіне сенімді немесе сенімсіз бейне» скульптурасы. Қазір біз барлығымыз скульптура бейнесіне енгізе тырысамыз. Екі топқа бөлінуіміз керек. Бірінші топ сенімді скульптура сомдаса, екінші топ сенімсіз скульптура сомдайды. 4 минуттан кейін өздері сомдайтын скульптураны көрсетеді. Кейін қорытын-дылау кезінде «сенімді бейне» образын құрастыру қажет. Ватман қағазына сенімді болу үшін қандай қасиеттер керек екенін жазулары керек.

**«Менің ресурстарым» жаттығуы**

*Мақсатты:* қатысушыларға емтихан кезінде өзін сенімді сезінуіне көмектесетін қасиеттерін табуға көмектесу қажет.

*Нұсқау:* Парақты екі бөлікке бөліңдер. Бір бөлігіне: «Мен немен мақтана аламын» Бұл жерге сендер өздерің мақтанар күшті қасиеттеріңді жазыңдар. Бірінші бөлім біткеннен кейін екінші бөлімге «Мен бойымдағы қасиеттердің қайсысы емтихан уақытында көмектеседі?». Өздерің мақтанар күшті қасиеттердің қайсысы емтихан кезінде көмектесетінін анықтау керек.

Кім-кімнің де қатысушылардың өз еркімен жазғандарын оқуға мүмкіндігі бар.

#### **«Еске түсіруге жағымды» жаттығу.**

*Мақсаты:* Өзіне сенімсіз жағдайда өзін-өзі сендіруге үйрету.

*Нұсқау:* Бұл жаттығуларды қандай да бір тапсырманы шешуде сенімсіздікті сезінгенде орындауға болады. Осындай мәселені шешеу қорытындысын өткен тұрғыда шешіп, өздеріне нақты түрде: «Мен бұдан да қиын тапсырманы шешкенмін. Мұны да шеше аламын!»

#### **«Сенімділік образы» жаттығуы.**

*Мақсаты:* қатысушыларға өзіне сенімділікті нықтап қалыптастыруға үйрету.

*Нұсқау:* Көздеріңді жұмып, өздеріңді сенімділікке алып келетін қалыпы елестетіңдер. Енді елестеткен бейнелеріңді суретпен, символдармен бейнелеңдер.

Жаттығу аяқталар алдында қатысушылардың суреттерін карап, қысқаша баяндама беруге болады.

#### **Талдау.**

- Қандай жағдай қиын болады немесе жеңіл болады?
- Бұл символ саған қалай әсер етеді?

Егер қатысушылар өздері айта алмаса, оларға бұл салаған символдар қиын жағдайда өздерінде сенімділікті күшейте күшсійте алады деп түсіну керек.

#### **Рефлексия**

Сабақты қорытындылау.

Оқушылар мына фразаны жалғастыруы керек: «Сенімділік мен үшін бұл-...»

Қорытындылауға біршама сөздер айта кеткім келіп отыр. Соңғы уақытта ҰБТ жыл өткен сайын күрделене түсуде, сондықтан жа емтиханға дайындық психологиялық өзекті мәселе боп табылуда. Осы тұрғыда ғылымда ашық түрде зерттелген бағдарламалар жалпы және жеке тиісті мәселені шешуді қарастыруы керек.



*Жоғары сынып оқушыларына арналған тренинг сабақ:*

# **«ЕМТИХАН КЕЗІНДЕ СТРЕССТЕН ҚАЛАЙ АРЫЛАМЫЗ?»**

**Тақырыбы:** Емтихан кезіндегі стресстен қалай арыламыз?

**Мақсаты:** Қатысушыларды стресс жағдайынан арылудың негізгі әдістемелерімен таныстыру.

**Керекті құралдар:** доп, қағаз, және автоқалам.

**«Ең қиын» жаттығуы**

**Жүргізуші:** Кімде-кімнің қолына доп түссе, сол «Емтихандағы ең қиыны бұл...» деген фразамен кез-келген біреуге доп лақтырады. Ол сол қиын жағдай туралы баяндап емтиханға байланысты қиындықты айтып, әрі қарай анықтай түседі.

**Сауалнама**

**Емтиханға дайындалу. Стресске қарсы тұру.**

**Мақсаты:** Берілген сұрақтар бойынша қатысушыларды қадағалап, проблемаларын анықтау.

**Сауалнама сұрақтары:**

1. Қалай ойлайсың, сен стресске ұшырадың ба?
2. Стресс жайында материалдар оқып па едің?
3. Стресс белгілерін білесің бе?
4. Сен қалай ойлайсың, стресс саған кері әсерін тигізе ме?
5. Стрессті бейтараптау жаттығуын білесің бе?
6. Келе жатқан емтиханға байланысты қандай сезімді басыңнан өткеріп жүрсің?

**Тақырыптың ұсынылуы**

**Жүргізуші:** Емтихан тапсыру оңай емес. Оны қиындататын адамның қорқынышы, мазасыздануы, уайымдауы болып табылады. Қатты толқу мен мазасыздану мұқияттылықты төмендетіп, ойын шоғырландыруға кері әсерін тигізеді. Бірақ бұл қалып саналы түрде реттеуге көнеді. Емтиханға байланысты үрей қорқыныш жағдайын бағындыруға, жеңуге байланысты бірнеше психологиялық әдістер бар. Біз бүгін солармен танысамыз.

**Ақпарат**

Өз қорқынышыңды, үрейінді жеңудің әдістері бар. Жай, бірақ, өте тиімді әдіс-аутотренинг. Аутотренинг формуласы бізге жат сана-сезімімізге тікелей бағытталады<sup>7</sup>



## «Аутогренинг формуласы» жаттыгуы

**Жүргізуші:** Ерекені басындымса алып, аутогренинг формуласын өзің құрастыр. Қатысушылар өзгелері құрастырған формуланы пайдалануға болады.

Бұл жаттығуды орындауынан кейін талқылау жүреді:

Аутогренинг формуласын құрастыру қиын немесе оңай болды ма?

Формула құрастыру барысында не көмектесті, не кері әсерін тигізді?

### **Рефлексия**

**Сабақты қорытындылау.**

**Жүргізуші:** Бүгін біз тек үрейді бағандыарудың бір ғана әлісін үйрендік.

Ол аутогренинг формуласын құрастырып, сол формуламен жаттығуды

үйреншік. Келесі сабақта біз, үрей, қорқыныш, матабыздандуды

бағындырудың психологиялық әдістерін үйренеміз. Ол-өзімізге қандай

көмектесуді ұйымдастырамыз.

Түрешиніз

# «МАМАНДЫҚ ӨМІР ТАҢДАУЫ»

10-11 сыныптағы



## Мамандық таңдау өмірді таңдау

**Мақсаты:** Мамандық таңдауда жауапкершілікті қалыптастыру, өз-өзін тану аймағын кеңейту, мамандық әлемінен ақпарат алу; қазіргі заманның тапшы мамандықтарын көрсетіп сол бағытқа қарай бағытталу.

**Барысы:** Сәлеметсіздерме! Отырыңыздар! Біздің бүгінгі ашық тәрбие сағатымыздың тақырыбы-«Мамандық-өмір таңдауы», ол пікір сайыс түрінде өтеді. Алдымен тренинг ұйымдастырып жіберейік. Әр оқушы орнынан тұрып өз тілектерін айтады, яғни оқушылардың айтылған жақсы тілектері сыныбымызға, қатысып отырған адамдарға жақсы көңілмен таралады деп білеміз.

**Жүргізуші:** біз «мамандық-өмір таңдауы» пікір сайысымызды бастайық.

**Пікірсайыс:** «Менен сұрақ, сенен жауап».

Өзіңнің болашақ мамандығыңды таңдадың ба?

Сен ол мамандық туралы не білесің?

Сенің мамандық таңдауыңа кім әсер етті?

Қай жақта оқығанды ұнатасың?

Сен оқуға түскеннен кейін оқудың қиындықтарына төзе аласың ба?

Адамның мамандық таңдауының әлеуметтік жағдайына әсер ете ме?

**«Тізбекті үзбе ойыны»**

Қатысушылардың бірі мамандықты айтады, келесі оқушы аталған сөздің соңғы әріпінен басталатын мамандықты айтады. Мысалы: мұғалім-мендіке. Т.б

**«Мен мамандық әлеміндемін»**

Психолог мамандық әлемінің жіктелуін ұсынады:

«Адам- табиғат» Кәсіптер: тұқым өсіруші, зоотехник, агроном, кинолог, Химиялық бактериологиялық зертханашы, мал өсіруші т.б Бұл ауылшаруашылығымен, тамақ өнеркәсібімен, медицинамен, ғылыми (биология, география) зерттеулерімен байланысты мамандықтар.

«Адам-техника» Кәсіптер: үңгуші, ағаш шебері, инженер механик, сәулетші, электромонтаждаушы, құрылысшы, техник-мелаллург, радиомеханик, компьютер құраушы, телекоммуникациялар жөніндегі мамандық және т.б. Әрине бұл жерде жқмысшылардың еңбектері техникаға ғана емес, сонымен қатар кәсіби зейіннің жетекші пәніне ( техникалық нысандар мен олардыңникасиеттеріне бағытталған.

«Адам-адам» Бұл жерде негізі, жетекші еңбек құралы адамдар болып табылады. Кәсіптер: дәрігер, мұғалім, психолог, шаштараз, менеджер, экскурсия жетекшісі, көркем ұжымның жетекшісі және т.б.

«Адам белгілік жүйелер» Кәсіптер: аудармашы, сызушы, инженер, топограф, машинист-хатшы, бағдарламашы және т.б осы типтегі мамандықтарға келесі жұмыс түрлері жатады: құжаттармен байланыс тіркеу жұмысын жасау, іс жүргізу, мәтіндерге талдау жасау немесе оларды өзгерту, қайта кодтау; еңбек құралы сандар, топтық арақатынастар болып табылатын мамандықтар.

«Адам шығармашылық бейне» Бұл жерде негізі, жетекші еңбек құралы-шығармашылық бейне, оны құру әдістері.Кәсіптер: Әртіс, суретші, музыкант, дизайнер, тас қалаушы, әдеби қызметкерлер.

«Мамандықты жасыр жаттығуы»

Әрбір команда бір мамандықты бейнелейді, келесі топ жасырылған мамандықты табады.

«Ең жақсы ойыны»

Ең ақшасы көп мамандық.....(банк қызметкері, экономист)

Ең тәтті..... (эколог, географ, бақташы, гүл өсіруші)

Ең күлкілі .....(клоун, кариакатурашы)

Ең жауапты.....(бухгалтер, сот)

Ең салматы.....(мұғалім, заңгер)

Ең қарым қатынасқа күшті.....( бизнесмен)

«Қазіргі заманның табысты мамандықтар»

Аниматор-суретке жап бітіруші. Мультипликатор- мультфильмдерге арналған суреттер салушы. 3D- аниматор- үш деңгейлі графиканы өңдеуші дизайнер. Мұндай мамандар мультфильмдерді және арнайы эффекттер мен телевидениеге арналған заставкаларды жасайды. Қазіргі таңда кинолар мен мультфильмдер, телеарналар осысымен өтімді болып отыр.

Витражист- кормедегі және дүкендегі заттарды тартымды етіп орналыстыра білетін мамандар. Ол сөрелердің және олардың бөлшектерінің дизайн жасап, көрме кешендерін әрлендіреді.

Декоратор-түрлі мекемелерді, ғимараттардың ішін әсемдеуші. Театр түсірілімдеріне арнайы сурет, графика. Сәулет туындыларын таңдап, техника жарықтандыру құралдарын орналастырушы. Бүгін біздің театрларымыздың сахналары әлі ескі үлгімен жасалған. Ал шетелдік театрлардың барлығы заманға сай көркемдеулі арнайы маманедардың араласуымен жүзеге асырылады.

Грим жасаушы суретші. Бұл мамандардың құрамына төрт мамандық сыйып кетеді, яғни шығармашылық бірлестік деп атауға болады. Бұл бірлікке қоюшы суретші кіреді. Суретші кейіпкерге тән бет бейнені жасап, режиссермен тығыз байланыста жұмыс істейді.

**6. «Жағыдаяттылық сұрақтары»**

1. Сен өзіңе ұнаған мамандықты таңдадың, бірақ ол мамандыққа ата -анаң қарсы Сен ол кезде не істер едің?
2. Ата -анаңның саған бір мамандықты таңдап берді, бірақ ол мамандық саған ұнамайды. Сен ата -анаңның шешіміне қарсы боласың ба?

### 7. «Бұл кім» кәсіби бағдар ойыны.

Қазір мен сендерге әртүрлі мамандықтар айтамын, ал сендер секунд ішінді жолдастарыңызға қарап аталған мамандық көбірек кімге үйлесетінін іштей анықтайсындар. Сосын не себепті сол адамға таңдағандарыңды және не себепті ол мамандыққа сәйкес келетіндігі туралы өз ойларыңды жеткізесіңдер. Мұғалім, жүргізуші, дәрігер, тігінші, әнші, журналист, спортшы, програмист, эколог, заңгер.

**Қорытынды:** Әбунасыр әл Фараби «.....адам кез-езкелген жұмысқа жарамды бола бермейді.... жұмысты неғұрлым жетік және жақсы атқарса білгір және шебер болып шығады. Қандай әрекет, қандай іс істесек те, содан рахмет табу, соның рахаты көру біздің мақсатымыз болып табылады» деген



*Дөңгелек үстел*

# «МЕНИҢ БОЛАШАК МАМАНДЫҒЫМ»

*9-10 сыныптар*



## МЕНИҢ БОЛАШАҚ МАМАНДЫГЫМ (ДӨНГЕЛЕК ҮСТЕЛ)

### Сабақтың мақсаты:

1. Мамандық таңдауда жауапкершілікті қалыптастыру, өз-өзін тану аймағын кеңейту.
2. Мамандықтар жөнінде мәліметтермен бөлісу, еңбек нарығында енді ғана пайда болған мамандықтар жөнінде мағлұмат беру.

### Сабақтың барысы:

#### 1. Кіріспе сөз

**Психолог сөзі:** Бүгінгі іс-шарамызда оқушыларымызға келешекте мамандықты қалай дұрыс таңдауға болатыны жайлы ой қозғау үшін дөңгелек үстелде жиналып отырмыз.

**Пікірталас сұрақтары:** Мамандық таңдаудағы оқушылардың қызығушылығы мен қабілеті.

2. Оқушылардың болашақ мамандық таңдауға деген қарым-қатынасына талдау жасау. Міне осы мәселелер төңірегінде ой қозғамақпыз. Мамандық таңдау-өте жауапкершілікті және маңызды іс. Мамандық таңдай отырып, алдымен баланың қызығушылығына, қабілетіне қалауына қарау керек, содан кейін барып жанұялық салтпен санасуға болады.

#### 2. «Автор орындығы».

«Менің жанұямның мамандығы» атты оқушылардың дайындап келген шығармалары тыңдалады. Мамандық таңдау жолы. Баланың мектептегі және қоғамдық пайдалы іс-әрекеті оның кейін әлеуметтенуінде өте үлкен мәнге ие. Мамандық таңдауына, рухани құндылықтарға араласуға, мінезінің қалыптасуына әсер етеді. Бұған мыналарды жатқызуға болады: жас жеткіншектердің қазіргі нарықтық қатынасқа кіруі, өзінің өмірлік позициясын қорғай алуы, қоғамдық өмір туралы экономикалық және саяси білім алу, құқықтық мәдениетті дамыту. Мамандық таңдаудың екі әдіс-тәсілі бар:

Бірінші әдіс-сынақ және қателік, адам нағыз қажетті мамандықты таппайынша адасып жүріп әр түрлі салаларда жұмыс істеуіне болады, бұл оған жақсы өмір сұлаумен қатар, еңбектің қуанышын сұлайды. Бұған адам өмірінің жартысы кетуі мүмкін.

Екінші әдіс-қандай мамандық таңдаса да, әрбір адамға қажетті өзін-өзі тану, өзінің қызығушылығын, қабілетін ойын, есте сақтауын, қабылдауын, жүйке жүйесінің қалыбын білу.

Өзін туралы білген соң, мамандық әлеміне танысуға, сол мамандықтағы өз мүмкіншілігін білуі қажет

Тағы бір үшінші жол бар. Ол-өзінің ата-ананың, атанның немесе бабаларының мамандығын таңдау. Мұндай жағдайда егер отбасында мамандықтың ұрпақтан-ұрпаққа берілу дәстүрі болғанда таңдауға болады. Бірақ ең бастысы-адамның өз мамандығына деген қарым-қатынасы, өз ісіне деген сүйіспеншіліктен туындамақ. Болашақ мамандық таңдау кезінде үлкендердің көмектескеніне қарамастан, соңғы шешімді баланың өзі қабылдайды және одан арғы жауапкершілікті де өз мойнына алады.

3. Психолог сөзі: Ал, қазір мен сіздерді мамандық таңдау бойынша оқушыларға арналған жаднамамен таныстырып шығайын:

## **ЖАДЫНАМА**

Мамандық таңдау-маңызды және жауапкершілікті талап ететін жұмыс! Мамандық таңдауда ең бірінші орында қызығушылық пен қабілетіне, арман-тілектеріңе назар аудару керек, тек содан кейін ғана отбасының салт-дәстүрлеріне. Отбасының қызығушылығын ескеріңіздер.

1. Өз қалауыңызбен таңдалған мамандықтың пайдасы мен кері әсерлерін отбасы мүшелерімен бірлесіп шешуге тырысыңыз!
2. Болашақ мамандықты таңдау кезінде, материалды жағынан пайдасы мол мамандықтарды ғана емес, сонымен қатар моральдық сезімдеріңізді қанағаттандыратын мамандықтарды да қарастыруға тырысыңыз!
3. Болашақ мамандықты таңдау кезінде, таңдалған кәсіпке тұлғалық қасиеттеріңнің сәйкес келу, келмеуін де ескере отырыңыз!
4. Егер мамандық таңдау барысында қарама-қайшылық туындап жатса, психологпен кеңесу мүмкіндіктерін пайдаланыңыз.
5. Өзі қалаған мамандығы бойынша жұмыс істеу адамға зор ләззат береді, оның нәтижесі де мол болмақшы!



6.Естеріңізде болсын! Балалар ата-ананың таңдаған мамандықтарын салт-дәстүр ретінде жалғастыруға жақын тұрады.

### **Анкеталық сұрақтар**

- 1.Сен болашақ мамандығыңды таңдадың ба?
- 2.Қандай мамандық таңдайсың?
- 3.Таңдаған мамандығың жөнінде не білесің?
- 4.Мамандығыңның өзіндік ерекшелігі?
- 5.Бұл заман талабына сай ма?
- 6.Бұл мамандығыңның еңбек нарығында қажеттілігі.
- 7.Мамандықты қай оқу орнынан аласың?

### **Қорытынды.**

Дөңгелек үстелге қатысушылар өздерінің пікірлерін, ұсыныстарын айтып, қорытынды шығарады.

Тренинг тақырыбы: «Мейірімділік алаңы»

Қатысушылар: 8-9 сыныптар

**Мақсаты:** оқушылардың өмірдегі өз орнын табуға көмектесу, жан дүниесін байыту арқылы адамгершілікке жетелеу. Жақсы қасиеттерді бала бойына дарыту. Өмірге деген құштарлықтарын, қызығушылықтарын ояту. «Өмірдің мәні» туралы ой пікірлерін ортаға салу. Өмірге жақсы көзқараспен карауға, қадірлей, бағалай білуге тәрбиелеу, өмірден өз орындарын таба біліп, айналасына қуаныш сыйлай білуге үйрету.

## II. Кіріспе сөз.

Өмір – дегеніміз не? Өмір дегеніміз — баға жетпес асыл зат. Өмірді дүниеде еш нәрсемен салыстыруға болмайды. Өмір әрқашан өз бағытымен енеді. Өмірді қалай өткізуімізді өзіміз білеміз, өз еркіміз. Өмір өзен болса ағысқа қарсы емес. Өмір дегеніміз – баға жетпес бақыт. Өмірге келген әрбір адам соны лайықты өткізу керек. Әрбір адам – өмірге келген қонақ. Өмір өте мәнді, мағыналы, мазмұнды өтуі үшін «қамшының ғана сабындай қысқа өмірде» адамдардың бір-бірімен сыйластықта болғанына не жетсін!

Жан-жағымызға мұқият қарасақ, айналамызда күйбең тіршілік жүріп жатыр. Бұл – өмір. Қайсымыздың болмасын, өміріміз өз қолымызда. Әркім өз өмірінің сәулетшісі. Алдағы өміріміздің жақсы не жаман болуы осы өмірде өздеріңіз таңдаған алдарыңызға қойған мақсаттарыңызға және достарыңызға байланысты. Өз мінез-құлқын, өзін айналасындағылармен салыстыру, адамдармен өз қарым-қатынасын түзету мүмкіндігіне ие бола отырып, адам өмірде сыналады, шындалады, қалыптасады. Өмірде өз орнымызды, өмір жолымызды дұрыс таңдауға тырысуымыз керек. Қазіргі қоршаған ортадан тек жақсы мінез-құлық, тәрбиені, адамгершілікті үйренуге өзімізді дағдыландыруымыз керек. Қиындықтары көп осынау өмірде адамдар бір-біріне және өздеріне мейіріммен қарап, ізгі ниетпен жақсылық жасай білу керек. Сол қиындықтарды жеңу жолдарын іздеп, алға қойған мақсаттарына жете білулері әркімнің өзіне байланысты.

Олай болса, өзіміз таңдаған өмірімізде мәнді де, мағыналы өмір сүру әрқайсысымыздың өз қолымызда. Бүгін, тренинг барысында өзіміз сүріп жатқан өмірді сүйеміз, өзімізді танымын деп ойлаймын.

Құрметті оқушылар сіздерді шаттық шеңберіне шақырамын!

**Шаттық шеңбері:** 10 минут

**Таныстыру тренингі:** оқушылар шеңбер құрып (сағат тілі бойынша) әр оқушы өз есімінің бірінші әріпі бойынша мінезін бір қасиетін айтып, келесі оқушы бірінші оқушының атын, қасиетін қайталай отырып, өзінің есімімен қасиетін қоса айтады. Мысалы: Арман – Ақылды, Маржан – Мейірімді т.б.

- **«Менің таңбам» жаттығуы** Ежелгі кезде адамдар өздеріне бойтұмар ойлап тапқан. 15 ғасырдың екінші жартысында Еуропалықтар қоғамдағы өз орындарын білдіру үшін арнайы эмблемалар пайдаланған. Атақты адамдар өз таңбаларын жетістіктерін, мінезін белгілеген. Таңба – негізгі қалқан болып табылған. Сол таңба арқылы адамда бедел, қасиет, мадаққа ие болған. Қазір әрқайсың өздеріңе таңба жасайсындар. Әрқайсысына 5 түрлі фигура беріледі. Оның артында әр пішіннің қасиеттері жазылған. Сол бойынша әр оқушы өз көзқарастарыңды фигураға бес қасиет арқылы көрсетіп, оқып бересіздер. 20 минут уақыт беріледі.

**Шарты:**

Міндеттері: әр оқушы өздерінің бойындағы мақсат, орта, жетістік, сенім, қасиеттерін өзі ұнатқан фигураларға түсіру арқылы, өз ойын жеткізу арқылы, өз көзқарасын таныту.

1. Алға қойған басты мақсатың ( бірінші нені істей аласың, соны бейнелеу немесе жазу керек) т.б.
2. Өзіңді жақсы сезінетін орта ( отбасы, мектеп, достарыңның ортасы т.б.)
3. Ең үлкен жетістігің, арманың (үздік оқушы т.б.)
4. Мен сенетін үш адам.
5. Естігім келетін үш сөз.

- **«Мейірімді жануар» жаттығуы**

- Балалар, біз өзімізді бір бүтін топ ретінде сезіну үшін «Мейірімді жануар» жаттығуын ұсынамын. Шеңбер жасап бір-біріңе иық тіресіп, қолдарыңнан ұстандар. Жануарлар дем алады. Бір қадам алға аттап, дем аламыз, бір қатар артқа аттап, дем шығарамыз. Жануарлардың жүргеі соғады. Екі қадам алға, екі қадам артқа адымда. Рахмет.

**Релаксация** «Күн шуақты алаңқай...» (баяу музыка үнімен). Сіздер Күн шуақты алаңқайда жүрсіздер. Күннің шуағы сіздердің өн бойларыңызды жылытып, жүректеріңізді мейірімге, қуанышқа толтыруда. Айналаңыз жайқалып өскен сан алуан гүлдерге толы. Олардың жұпарын кеудеңізді кере дем алып, бойыңызға сіңіріңіз. Айналаңызда құстардың әсем сайраған дауыстары естіледі, гүлден гүлге қонған көбелектерді көруге болады. Көбелектер сіздердің, қуанышқа толы көңіл-күйлеріңізді гүлден-гүлге хабарлап жүргендей. Сіздердің қуаныштарыңызды, өмірге деген талпыныстарыңызды сезген гүлдер, одан әрі жайқалып, сіздермен өз жұпарларын бөлісуде. Алаңқайдағы сан алуан гүлден әркім өзіне ұнаған, ең әдемі гүлдеріңізді тандаңыздар. Ол гүлдің түрін, жұпар иісін (есте

сақтап), жүрегіңіздің жанында сақтаңыздар. Ал енді тізеден тобыққа дейін баяу созылып, көздеріңізді ашыңыздар.

1. Енді әркім өзінің таңдап алған гүлінің суретін салып, алдына қойған мақсат тілектерін жазып, біздің күн шуақты алаңқайға өз қалаулары бойынша жазған тілектерін оқып іледі.
2. Көздеріңізді жұмып, 3 рет терең демалыңыздар.
  - Осы жаттығудан кейін өзіңізді қалай сезіндіңіздер? Көңіл-күйлеріңіз қалай?
  - Әрқайсысыңыз бір-бір үйдің, отбасының жайқалып өсіп келе жатқан гүлісіздер. Олай болса, сіздердің осы өмірде өз орындарыңызды тауып, дұрыс жолды таңдап одан әрі жайқалып, өсе беріңіздер.
  - **Жүректен-жүрекке:** Құрметті оқушылар! Осы күнге жеткеніміз үшін қуанып, шүкіршілік етіп өмірімізді мәнді етіп өткізейік! Әрдайым жақсылық жасап, өмірде өз орнымызды таба білейік. Кез-келген қиындықтарды табандылықпен, ақыл-ойымызбен жеңуге үйренейік. Оқушылар бір-біріне тілек тілейді.

Бекітемін  
Мектеп директоры  
Л. Алгазиева  
« 13 » 12 2023жыл

**Тақырыбы:** «Өмірді сүйе білейік»

**Қатысушылар:** 11 сынып

**Мақсаты:** -оқушыларды қоғамымыздың болашағы екендігін ұғындыру арқылы имандылыққа, отансүйгіштікке, жат қылықтарын аулақ болуға тәрбиелеу; өмірді сүйіп, қадір-қасиетін түсініп, қоғамда өмір сүре білуге үйрету

Қазіргі таңда әлемді қатты алаңдатып отырған мәселе өз-өзіне қол салу.Ең жаманы өз-өзіне қол жұмсайтын адамдар арасында жастар өлімінің көбеюі.Өз-өзіне қол жұмсаудың қазіргі таңда 80-ге жуық тәсілі анықталып отыр.Әлемде кең тараған түрлері:асылтуға кетуғулану,биік жерден секіру,қару қолдану т.б

Суицид себептері:

- 1.Шынайы-ондайда адам өмірден түңіледі. Белгісі:үнемі көңілсіз жүреді,өлігісі келеді.
- 2.Жария-өзін-өзі өлтіргісі келегндердің көбі өлместен бұрын өзгелердің назарын аударғысы келеді. (мысалы,біреумен ренжіссе,қолына суық қару алып,болмаса арқан жіп ала жүтіріп «өлем» деп жариялауы)
- 3.Жасырын-бұл түрінде адам өз-өзін өлтіру жақсы іс еместігін түсінеді.Бірақ қиындықтан шығар шара,жол жоқ болып көрінгендіктен,өлімге апаратын істерге бас тігеді.

Суицид себептері:

- 1.ерте суицид-1 ай дейін
- 2.жақын суицид-1 аптаға дейін
- 3.кеш суицид-5 айға дейін

## II.Сұрақ-жауап

1."Мектеп бітіруші ҰБТ жағдайында"

Мектеп бітірушілер ҰБТ қатысатын.Асхат ҰБТ-дан ойындағыдай ұпай жинай алмады.Көңілсіз күйде үйіне оралып келе жатты.Асхаттың ойына небір ойлар келді.Ойлаған мақсаттарына балта шабылғандай күй кешті."Ата-анам ренжитін болды ғой.Енді немен айналысамын,ақылы оқуға түсуге әкешешемнің қаражаты жетпейді",-деп ойланып келе жатып,үйіне кеш оралғанын да байқамай қалды.

-осыдан кейін Асхаттың әрекеті қандай болмақ?

-сіздің жақын досыңыздың басынан осындай өтсе қалай көмек берер едің?

**Қорытынды:**

Өлім мен өмірдің арасындағы сұрақтың шешімін табатын-ол адамның өзі. Тек қана сол адамның өзінің өмір тауқыметтеріне бейімделуінің мәнісінің және жеке адамның қасиеттерінің ерік-жігерінің күштілігіне өлімді қабылдауы,әлде қабылдамауы бағынышты.Адамға ең басты осы мәселелердің шешімін табу маңызы.Бәрі де өтеді,өмір орнына келеді, бұл адамдар үшін дәлелденген.Өз өмірімізді өзіміз қадірлейік,бағалайық,бір-бірімізден қол ұшымызды аямайық.

Бекітемін \_\_\_\_\_  
Мектеп директоры  
Л. Алтаева  
« 15 » 12 2023 жыл

**Тренинг тақырыбы:** «Мен өмірді таңдаймын»

**Қатысушылар:** 7-8 сыныптар

**Мақсаты:** Оқушыларға өмір ұғымын түсіндіре отырып, өмірде кездесетін әртүрлі жағдайлар туралы ақпарат беру, балалардың өмірге деген күштарлығын, қызығушылығын ояту.

**Тренинг жоспары:**

1. Кіріспе сөз. Психолог сөзі.
2. «Ойланып көрейік» жаттығуы.
3. «Менің өмірім...» жаттығуы.
4. «Айдар тағу» жаттығуы.

**Қорытынды.**

**Психолог сөзі.** Әрбір адам - өмірге келген қонақ. Өмір өте мәнді, мағыналы, мазмұнды өтуі үшін «қамшының ғана сабындай қысқа өмірде «адамдардың бір - бірімен сыйластықта болғанына не жетсін! Жан – жағымызға мұқият қарасак, айналамызда күйбең тіршілік жүріп жатыр. Адамдар еңбек етуде, жұмысқа бара жатады, жұмыстан қайтып жатады. Демалады, қонаққа барады, алға қойған мақсаттарына жетіп, басқа бір мақсаттар қойып жатады. Кейбіреулер болса қайғы - мұңды бастарынан өткеріп жатады. Ал, кейбіреулер не үшін өмір сүріп жүргендерін, қиындықтардан қалай құтылу керектігін білмей өмірден түніліп жатады. Бұл - өмір. Қалтарыстары мен қиындықтары көп осынау өмірде адамдар бір – біріне және өздеріне мейіріммен қарап, ізгі ниетпен жақсылық жасай білу керек. Сол қиындықтарды жеңу жолдарын іздеп, алға қойған мақсаттарына жете білулері әркімнің өзіне байланысты екен. Олай болса, бүгінгі тренингіміз осы өзіміз таңдаған өмірімізде мәнді де, мағыналы өмір сүру әрқайсысымыздың өз қолымызда.

Бүгін, тренинг барысында өзіміз сүріп жатқан өмірді танимыз, өзімізді танимыз деп ойлаймын.

2. «Ойланып көрейік» жаттығуы.

**Мақсаты:** Өмір туралы ұғымдарын дамыту.

**Нұсқау:** Төменде берілген сұрақтарға жауап таңдап алып, дәлелдендер. (қатысушылар іштей екі топқа бөлінеді). Адам не үшін өмір сүреді? - - Үлгілі отбасын құру үшін. - Білім алу үшін.

- Қоғамға және өз ортасына пайда келтіру үшін.
- Үлкен дәулетке қол жеткізу үшін.
- Өзін өзгелерге таныту үшін. Өмірден өз орнын табу деген не?

- Жоғары атаққа не болу.
- Материалдық дербестік және мол дәулетке жету.
- Тату және берік отбасын құру
- Адал достар көп болу.
- Өзі сүйген адамының сүйіктісі болу.

**Өмірде үлкен табысқа жету үшін адам бойында қандай қасиеттер болу керек?**

- Еңбекқор, адал, әділ болу
- Қабілетті, дарынды болу.
- Өзін және өз мүмкіндіктерін жақсы білу.
- Адамдармен тіл табыса білу.

### **3. «Менің өмірім...» жаттығуы.**

Бұл жаттығу сұрақ - жауап түрінде өтеді. Яғни, біздің сүріп жатқан өмірімізге қатысты сұрақтар.

Мәселен, күнделікті қарап жүрген киноларымызға, қызығушылық танытатын компьютерлік ойындарымыз жөнінде болмақ.

Сұрақтар:

1. Қандай теле сериалдарды білесің?
2. Қандай компьютерлік ойындарды білесің?
3. Сәнге айналып жатқан ұялы телефондар мен оның түрлері.
4. Компьютердің түрлері.
5. Қазіргі өмірде қандай затсыз өмір сүре алмаймын деп ойлайсың?

### **4. «Айдар тағу» жаттығуы.**

Біз сіздерге айдар таққымыз келіп отыр, яғни өз өнерлеріңізді көрсетулеріңізді сұраймыз. Қазақта «Өнерлі болсаң, өнерің тасысын» деген сөз бар. Сондай - ақ, қазіргі таңда жастардың бойынан біздер күтпеген, біздер білмейтін өнер түрлері кездесіп жатады. Сол сияқты сіздерден де сондай бір біздер көрмеген, білмейтін өнерлеріңіз болса, ортаға салсаңыздар (Әр сынып оқушысы өз өнерлерін көрсетеді)..

**Қорытынды.** Мен өмірді сүйемін! Өмір мені қолдайды! Өмірім өз қолымда! – деген өлең жолымен бүгінгі тренинг - сабақты аяқтаймын. Сау болыңыздар!