

**О.Шораяқұлы атындағы №30 орта мектебіндегі психологиялық қызмет
орталығының 2025-2026оқу жылындағы жүргізілген жұмыстардың есебі**

Күні: 10-12.09.25 ж

Тақырыбы:«Күйзелістен қалай арылу жолдары» тақырыбында психологиялық кеңес өткізілді.

Мақсаты: «Күйзеліс» сөзінің мағынасын ашу, таныту;

Жасөспірімдер арасындағы стресс жағдайынан арылу негізгі әдістемелерімен таныстыру. алдын алу;

Қатысушылар:6-7 сынып оқушылары

Сынып ұжымын сыйластыққа, бір-біріне қолдау көрсете білуге тәрбиелеу.

Балаларға видео көрсетілді. Видеодан кейінгі сұрақтар:

Қалай ойлайсың? Сен стресске ұшырадың ба?

Стресс белгілерін білесің бе? Стрессті бейтараптау жаттығуын білесің бе?

Оқушылар сұрақтарға жауап беріп, жауаптарына дәлел келтірді.

Сынып ұжымын сыйластыққа, бір-біріне қолдау көрсете білуге тәрбиелеу.

Балаларға видео көрсетілді. Видеодан кейінгі сұрақтар:

Буллинг қандай жағдайларға әкеліп тіреуі мүмкін?

Біреу сені қорқытып, қорлап жүрген жағдайда не істеу керек?

Егер сен өзің біреуді қорлап жүрген болсаң ше?

Неліктен адамдар бір-бірін қорлап, қиянат жасайды?

Оқушылар сұрақтарға жауап беріп, жауаптарына дәлел келтірді.

«Жетістікке жету мотивациясы,сәтсіздіктен қорқу,психологиялық сағат»,«Оқушы , ата-ана, ұстаз- тиімді қарым-қатынас» атты 11-сынып оқушыларының ата-аналарының қатысуымен жиналыс өткізілді.Жиналыс барысында ата-аналарға «ҰБТ-2026 жаңалықтары» атты алдағы сынаққа байланысты өзгерістер таныстырылып, бітіруші түлектердің таңдау пәндеріне аса мән берілуі қажет екені түсіндірілді. Сонымен қатар, педагогтар мен ата-аналардың өзара әрекетінің арқасында ғана оқушы тұлғасын дамыту мәселелерін табысты шешуге болатындығы негізге алына отырып, мектеп пен ата-ананың біріккен тәрбиелік қызметі жоспарланды. Жиналыс соңында мектеп психологы ата-аналарға «Отбасы- бақыт мекені» атты тренинг ұйымдастырып, бала тәрбиелеуде ата-ананың маңызды рөлін көрсетті.Ата-аналар бір-біріне жылы лебіздерін білдіріп, жиын жақсы көңіл-күймен қорытындыланды.

Күні:15.09-19.09.2025 ж

Қатысқандар: 5-6 сыныптар

Қатысқандардың жалпы саны:102

Тақырыбы: «Жасөспірімдердің денсаулығы мен өмірлік дағдыларын қалыптастыру және суицидтің алдын алу» бағдарламасы аясында «Менің психологиялық денсаулығым», « Өз көңіл-күйіңе ықпал ет, оны жақсарт»тақырыбындағы дәріс өткізу .

Күн тәртібінде:

1. Психикалық денсаулық туралы оқушыларға ақпарат беру.
2. Өз-өзіңе көмектесу бойынша кеңестер беру

2025-2026 оқу жылында 15 қыркүйек пен 19 қыркүйек аралығында №30 орта мектеп 5-6 сынып оқушыларымен мектеп психологі А.Сүлейменова **«Менің психикалық денсаулығым!»** тақырыбында түсіндірме жұмысы жүргізілді. **Мақсаты:** психикалық денсаулықтың маңыздылығы жөнінде хабардар ету және нығайту дағдыларын

қалыптастыру.Түсіндірме жұмысы барысында бізге өмір қандай тосын сыйлары мен сыйлықтарын ұсынса да біздің міндетіміз эмоционалды қысымдағы төтеп беру, яғни психикалық саулығымызды нығайту туралы айтылды. Әрқайсымыз осы кездесуге қосылуға уақыт таптыңдар, сондықтан өз денсаулықтарың соның ішінде, психикалық денсаулықтарың туралы ойлап жүрген боларсыңдар. Бүгін біз оның не екенін, неліктен маңызды екенін және психикалық денсаулықтағы ауыр ақаулардың алдын қалай уақытылы алуға болатынын талдап және оған қоса сендер қиындықтарды қалай жеңу керек екенін, өздеріңе және достарыңа қалай көмектесу керек екенін және психикалық денсаулықты нығайтубойынша ауқымды ақпарат оқылып, оқушылармен талданды.

Өз кезегінде оқушылар «Біз өз сезімдерімізге ықпал ете аламыз ба?», «Мен өзімді жақсырақ сезіну үшін не істей аламын?» деген сұрақтар қойылып, жаңадан алынған ақпараттарды іске қосуға ниет білдіріп жатқандар да кездесті. Түсіндірме жұмысының соңында оқушылар өз пікірлерін білдірді.

Күні:24 - 26.09.2025жыл

Тақырыбы: «5-сынып ережесі» тренингі

Мақсаты:

- Оқушылардың өзара қарым-қатынасын жақсарту.
- Эмоцияларын түсіну және оларды дұрыс білдіруге көмектесу.
- Жаңа ортаға, мектепке бейімделуге қолдау көрсету.
- Өз-өзіне сенімділікті дамыту.

Қатысушылар: 5 «А», «Б» «В»

Жұмыс барысы: (**Психологиялық сағат**,тренинг,кездесу, топтық кеңес беру, дөңгелек үстел,семинар т.б.)

- «Танысу және сенім атмосферасын құру»
- «Эмоциялармен жұмыс»
- «Өз-өзіне сенімділік арттыру»
- «Командалық жұмыстар мен ойындар»

Оқушылар ең алдымен шеңберге тұрып бір-біріне жүрекшені ұсыну арқылы қасында тұрған досының атын атады және бір жақсы қасиетін атай отырып, жүрекше шеңбердегі оқушыларды түгел айналып шықты.Шеңберде танысқаннан кейін оқушыларға әртүрлі эмоциядағы смайліктер ұсынылды.Смайліктегі эмоцияларды салу арқылы оқушылар түрлерін әртүрлі бейне көрсетті.Оқушылар өздерінің қандай сезімде болғандықтарын айтты.Сонан соң оқушылар «Менің артықшылықтарым» тақырыбында өздерінің жақсы қасиеттерін атады.Оқушылар жұптарға бөлініп бір-бірінің көзін байлап досын қауіпсіз жолдармен алып шықты.Осы жаттығудан кейін оқушылар екі топқа бөлініп сурет салды. Екі топта суреттің жартысын салып,суреттерін алмастырып суреттің жалғасын салды.

Қорытынды: Оқушылар сыныптастарымен жақсы қарым-қатынаста болу керектігін білді. Достықтыққа берік болу , әртүрлі эмоцияларды қалай басқару керектігін білді.Оқушылар қандай жағдай туындаса да өздеріне сенімді болу жайлы айтылды.

Ұсыныс:

Сынып жетекші: сыныптағы оқушылардың қарым-қатынасын қадағалау.

Педагог-психолог: оқушылардың мінез-құлықтарын бақылап отыру.

Күні: 22-23.09.2025жыл

Тақырыбы:"Қауіпті орта: мен қалай сақтана аламын?"тренингі

Мақсаты: 5-сынып оқушыларына қауіпсіздік ережелерін түсіндіріп, қауіпті жағдайлардан қалай сақтану керектігін үйрету. Қорғану дағдыларын қалыптастыру және өздерін сенімді сезінуге көмектесу.

Қатысушылар: 5 «А», «Б», «В»,

Жұмыс барысы: (**Психологиялық сағат**,тренинг,кездесу, топтық кеңес беру, дөңгелек үстел,семинар т.б.)

- *Кіріспе*
- *Тақырыпқа кіріспе*
- *"Менің қауіпсіздік ережелерім" жаттығуы*
- *"Тәуекел және қорғану" жаттығуы*
- Сергіту сәті "Қауіпсіз қимылдар"*
- *"Қауіпсіздік пен сақтық белгілері" ойыны*

Балалармен жылы амандасып, шеңберге тұрғызып,қауіпсіздік ережелерін сақтау қажеттілігін және қауіпті жағдайларда қалай әрекет ету керектігі айтылды. Тақтаға түрлі қауіпті жағдайлардың суреттері (мысалы, жолдағы қауіп, интернеттегі қауіп, оттан, суықтан, бөтен адамдардан болатын қауіп) көрсетілді.Балалардан осы суреттер бойынша қандай қауіпті жағдайларды байқайтынын және ол жағдайларда қалай әрекет ету туралы өз ойларын айтты.Олар өздері білетін қауіпсіздік ережелерін жазып, суретін салды.*"Тәуекел және қорғану"* жаттығуындаоқушылар бірнеше жағдаятты талдады.*Сергіту сәті "Қауіпсіз қимылдар"* ойыны ұйымдастырылды. Мысалы, "От болғанда қалай қимылдайсың?", "Жолдан қалай өтесің?". Бұл кезеңде балалар қауіпті жағдайларға қарсы дұрыс қимылдарды үйренді.*"Қауіпсіздік пен сақтық белгілері"ойыны*балаларға түрлі белгілердің (мысалы, жол белгілері, өрттен қорғану белгілері, т.б.) суреттерін көрсетіп, олардың мағынасын түсіндірді.Содан кейін балалар стикерлерге өздерінің сақтық белгілерін ойлап тауып,оларды тақтаға жапсырды.Балалар шеңберге тұрып, бүгінгі сабақта қандай қауіпсіздік ережелерін үйренгенін қысқаша айтып өтті. Әр балаға жеке-жеке мақтау сөздер айтып, олардың қауіпсіздікке мән беруі маңызды екенін еске салды.

Қорытынды:Бұл тренинг оқушыларға қауіпті ортада өзін қалай қорғау керектігі туралы негізгі білім беріп, қауіпсіздік дағдылары қалыптасты.

Ұсыныс:Үнемі қауіпсіздік ережелерін есте сақтау.

Күні: 17.10.2025 жыл

Тақырыбы: «Бүгінгі күннің мамандықтары» «Мамандықтар әлемі: біз таңдайтын жолдар»

Мақсаты: оқушылардың мамандыққа деген ықыласын, қызығушылығын арттыру арқылы өз қалауын жасауға мүмкіндіктер туғызу. Мамандық әлемінің түрлілігі туралы түсінік қалыптастыру.

Қатысушылар: 9 А,Б,10 А,Б

Жұмыс барысы:(*Психологиялық сағат, тренинг, кездесу, топтық кеңес беру, дөңгелек үстел,семинар, сайыс сабақ т.б.*)

Сайыс кезеңдері:

I. «Мамандық таңдадық ойлана,

Балалық шаққа айтамыз «Иә!» таныстыру

II. «Интеллектуалды тапсырмалар» интерактивті ойын

III. «Актерлік шеберлік» сахналық қойылым

IV. «Менде сіздей боламын» сұхбат жүргізу

Қорытынды: мектеп оқушыларының әртүрлі мамандықтар туралы түсінік алуына, өздерінің болашақ кәсіби таңдауларын анықтауға бағытталған сайыс ұйымдастырылды. Сайыс барысында қатысушылар таңдаған мамандықтары туралы презентация жасап, оның ерекшеліктері мен қоғамдағы рөлі туралы ақпарат ұсынды. Бұл шара жастардың өз қабілеттері мен қызығушылықтарына сәйкес келетін мамандықты таңдауға көмектесуді мақсат етті. Сайыс кезінде қатысушыларға мамандықтың талаптары, жұмыс шарттары, қоғамдағы маңыздылығы, әртүрлі саладағы мамандардың қызметі жөнінде сұрақтар қойылды. Сонымен қатар, олар кейстік тапсырмаларды шешіп, нақты кәсіби жағдайлардағы шешімдер ұсынуға да дайын болатын жағдайлар көрсетілді. Бұл сайыс оқушылардың кәсіби бағыт-бағдарын айқындап, олардың шығармашылық пен аналитикалық қабілеттерін дамытуға ықпал ететін жарыс болды. Сайыстың 4 кезеңі бойынша жалпы ұпай саны бойынша жоғары балл жинақтаған 9 «в» сынып оқушылары «Мұғалім» мамандығы I орынды иеленді.

Ұсыныс: оқушылардың кәсіби бейімділіктерін мамандық таңдауда ескеру, таңдалған мамандықтарын дамыту бойынша бағдарлау. Білім алушылардың болашақ мамандықтарына қарай қабілет, икемділіктерін дамыту.

Күні: 13-14.10.2025 жыл

Тақырыбы: "Мен кімге сенемін..."» «Сен жалғыз емессің», «Менің өмірімдегі қызықты сәттер" тренингі

Мақсаты: Балаларға сенім, сенімділік мәселесін түсіндіру, кімге және қандай жағдайда сенуге болатынын үйрету. Бұл тренинг олардың тұлғалық дамуына әсер етіп, қарым-қатынастарда сенімнің маңыздылығын түсінуге көмектеседі.

Қатысушылар: 8 «А», «Б»

Жұмыс барысы: (**Психологиялық сағат**, тренинг, кездесу, топтық кеңес беру, дөңгелек үстел, семинар т.б.)

- *Кіріспе*

- *Ақпараттық бөлім*

- *Жаттығу "Сенім шеңбері"*

- *Рөлдік ойын "Сенуге бола ма?"*

Тренингке қатысушылар бір-бірімен танысып, өздерін еркін сезінетіндей атмосфера орнатылды және сенім ұғымы түсіндірілді. «Сенім деген не?», «Кімге сенуге болады?» деген сұраққа оқушылардың ойлары тыңдалды. Сенімнің рөлі: Балаларға өмірде сенімнің маңызды екені түсіндірілді. Достарға, ата-аналарға, мұғалімдерге және өзге де жақын адамдарға сенім артудың негіздері мен шектеулері туралы толық мәлімет берілді.

"Сенім шеңбері" жаттығуы барысында балаларға сенімнің қалай құрылатыны тәжірибе арқылы көрсетілді. Оқушылар үлкен шеңбер жасап, ортасындағы бір бала көзі жұмұлы күйде артқа қарай құлап, айналасындағылар оны ұстап қалуы керек. Бұл ойын

оқушылардың сенімі мен жауапкершіліктерін арттыра түсті. Балалар өз сезімдерін ортаға салды. "Өзіңді қалай сезіндің?", "Басқаларға сену қиын болды ма?" деген сұрақтарға өз сезімдері мен ойларын айтты және әртүрлі өмірлік жағдайлар талқыланып, әр жағдайда сенуге болатынын немесе болмайтынын шешіп, неге солай ойлайтынын түсіндірді.

Соңында балалардан "Сенім деген не екенін түсіндің бе?", "Кімге сенуге болады?" деген сұрақтарға оқушылардың ойлары тыңдалып, сенімнің әрқашан маңызды екенін және сенім артқан адамның сенімділікке лайықты болуы керектігін айтып, қорытынды жасалды.

Қорытынды: балалардың сенім мәселесіне жауапкершілікпен қарап, кімге және қандай жағдайда сенуге болатынын түсіндірілді. Тренинг сенімнің қарым-қатынастағы орнын түсінуге көмектесті.

Ұсыныс: Әрқашандостықта, адамдармен қарым-қатынастарда сенімнің маңыздылығын түсіну.

Күні: 06-10.10.2025 ж

Сыныбы: 5-6-7 сыныптар

Тақырыбы: «Мен кімге сенемін...» «Сен жалғыз емессің», «Менің өмірімдегі қызықты сәттер»

Мақсаты: адам бойындағы ішкі сезімдерді шығара білу, кез-келген қиын жағдайдан шыға білу, қарым-қатынастарын нығайту.

Көрнекілігі: Түрлі-түсті карандаш, ақ парақ, сазды әуен.

Тренинг барысы: Сәлеметсіздерме құрметті оқушылар. Біздің кездесуіміз әрбіреуіңе қызықты әрі өз-өзімізге сенімді болуды үйренеміз.

«Сәлемдесу» жаттығуы.

Тренингке қатысушылар шеңбер бойымен тұрып, қасында тұрған көршісін бір-бірден ортаға шығып, қалай таныстыру ұнаса, солай таныстыруларың керек.

Мысалы: Айгерім өзі ақылды, ибалы да инабатты ару.

Сұрақ. Бір-бірлеріңізді жақсы ілтипатпен таныстырғанда өздеріңізді қалай сезіндіңіздер.

«Бүгінгі менің көңіл-күйім» жаттығуы

Тренингке қатысушыларға айна таратылып беріледі. Айнаға қарап көңіл-күйлерін бейнелейді. Тренинге қатысушыларға көңіл-күйлердің түрлері жазылған парақшалар таратылады. Айнаға қарап соларды орындаулары тиіс.

Ащы лимон жегендегі түріңіз;

- Тәтті шоколад жегендегі түріңіз;
- Бастығыңыз ұрысқандағы түріңіз;
- Қатты қуанғандағы түріңіз;
- Айнаға қарап әдемі күліңіз;
- Айнаға қарап ашуланыңыз....

«Аң-жәндік» жаттығуы

Бірінші қатарға ұнайтын аңдардың атын жазасыздар.

Екінші қатарға ұнайтын жәндіктердің атын жазасыздар.

Қорытынды. Таңдаған аң мен жәндіктеріңізді төмендегі көп нүктенің орнына қоясыз.

1. Мені жұрт..... деп ойлайды;
2. Мені.....деп ойласа екен деймін;
3. Дәл өзім.....;
4. Мен жұмыста.....;
5. Жарыңыздың алдында.....;
6. Негізі мен.....;
7. Достар арасында.....;

Менің есімімді есіңе сақта»

Психолог: Шеңбер құрып тұрамыз, жүргізуші бастайды өз есімдеріңізді атап, есіміңіздің алғашқы әріпінен басталатын өзіңізге сай қасиет атайсыз, кейін екінші қатысушы алғашқы қатысушының есімін қасиетін атап, өзінің есімін, өзіне сай қасиет атайды, әрі қарай жалғасады...

«Алақанға жан бітір» ойыны.

Психолог қатысушыларға альбом парағына алақанын салып, оған жан бітіру керектігін ұсынады. Алақанға ауыз, көз..... салу. Саусақтарын бояу. Әрбір саусаққа ерекше есімдер ойлап тауып жазу. Соңында неге олай аттағандықтары туралы айтып беру.

«Мен саған сенемін» жаттығуы.

Психолог: Дөңгеленіп тұрамыз, Оң жағымыздағы көршімізге қарап «Мен саған сенемін, өйткені сен...» деп не үшін сенетіңізді қасиетін айтасыз.

Енді өзімізді тексеріп қарайық қаншалықты сенгіш адам екенімізді, яғни «Сеніп құлау» жаттығуы. Қазір үш топқа бөлініп жайылған қолдарға сеніп құлаймыз.

«Құпия дос» ойыны.

Әрбір қатысушыға 3 бланкілі ашық хат (открытка) ұсынылады. Әрбір қатысушы 3 ойыншыға тілек жазулары керек. Ашық хатты әдемілеп безендіреді. Хат кімге арналғандығын жазады. Кімнен екені жазылмайды, құпия болып қалады. Ашық хат пошта жәшігіне салынады. Келесі күні жүргізуші жәшікті ашып, хатты хат иелеріне тапсырады.

«Тілек» айту.

Міне, құрметті оқушылар, бүгінгі тренингіміз арқылы өзімізге сенімділігіміз артқан болса мынау көріп отырған жай ғана ағашқа жан бітірейік.

Қатысушыларға гүл, жапырақша, жүрекше таратылады соған бір-бірлеріңе тілектеріңізді жазып, сыйлаймыз. Тілек жазушы кімге арнағанын, кімнен екенін жазу керек. Сыйлаған тілегімізді оқып, барлығымыз бірлесе отырып өмірге деген нық сеніммен мына ағашқа сыйлайық. Біздің қолымыздан барлығы келеді. Өйткені біз өзімізге сенеміз.

Құрметті оқушылар, мынау қарбалас өмірден күнделікті тыныс-тіршіліктен арылып, бой сергіткен боларсыздар, менің мақсатым орындалғаны. Тренингке қатысқандарыңызға ат салысып, зейін қойып тыңдағаныңызға үлкен рахмет.

Қорытынды: Бұл тренинг оқушыларға көптеген мәлімет берілді.

Ұсыныс: Оқушылар өздерін қоршаған ортада қауіпсіздікті үнемі есте шығармау тапсырылды.

Педагог –психолог:

А.Сүлейменова

