

Жалпы білім беретін мектептердің 5-11 сыныптарында салауатты өмір салты сабақтарын және тренингтерін өткізуге арналған бейнесабақтарды пайдалану

Педагогтарға арналған оқу құралы

Астана
2024

Жалпы білім беретін мектептердің 5-11 сыныптарында салауатты өмір салты сабақтарын және тренингтерін өткізуге арналған бейнесабақтарды пайдалану. Педагогтарға арналған оқу құралы. – Астана, 2024.

Құрастырушы авторлар:

М. И. Катеева, Д. С. Сизарев, Т. А. Епоянның редакциясымен.

Рецензенттер:

А.К. Мұхамедханова, тарих ғылымдарының кандидаты, Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясының қауымдастырылған профессоры.

А. Ж. Ракижанова, педагогика және психология магистрі, Астана қ. әкімдігінің «Әдістемелік орталық» бөлімінің басшысы.

Ж. Г. Жакиянова, PhD, Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясының бас ғалым хатшысы.

Құрастырушы редактор:

О. А. Охотникова.

Осы оқу құралы жалпы білім беретін мектептердің білім алушылары арасында салауатты өмір салтын (СӨС) және денсаулықты сақтау мәдениетін қалыптастыру мәселелеріне арналған. Оқу құралы эмоцияларды басқару, тиімді қарым-қатынас жасау, шешім қабылдау, мақсат қою және соған жету, өзіне деген сенімділікті дамыту, жаман әдеттердің, зорлық-зомбылықтың, құдалаудың алдын алу дағдыларын дамыту үшін ресми және бейресми білім беру аясында сабақтар әзірлеуді қамтиды. Әзірленген сабақ жоспарларында қызықты және танымдық тапсырмалар, топтық зерттеу және шығармашылық жұмыс, түрлі жаттығулар ұсынылады. Оқыту технологиясы интерактивті форматты пайдалануды қарастырады, яғни алдымен бейнесабақтар мен презентациялардың үзінділері көрсетіледі, артынша көргенді талқылау немесе пысықтау ұйымдастырылады. СӨС бойынша осы оқу құралын және бейнересурстарды мектептегі қоғамдық-гуманитарлық және жаратылыстану-математикалық бағыттағы сабақтарда, 5-11-сыныптарда «Жаһандық құзыреттер» курсы бойынша сабақтарда, басқа факультативтік сабақтарда, элективті курстарда, сынып сағаттарында және ата-аналармен жиналыстарда білім алушыларды мектеп және мектептен тыс сабақтар тақырыбымен таныстыру үшін пайдалануға болады.

Оқу құралы жалпы білім беру ұйымдарының басшылары мен педагогтарына, әдіскерлеріне, сонымен қатар педагогикалық колледждер мен жоғары оқу орындарының оқытушылары мен студенттеріне арналған. Авторлар ұжымымен ЮНЕСКО Білім берудегі ақпараттық технологиялар институтының (БАТИ) қолдауымен әзірленген.



Осы басылым Attribution-ShareAlike лицензиясымен («Атрибуция-Сақтау шарттары») 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) ашық дереккөздерде ұсынылады. (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>).

Осы басылымда пайдаланылған атаулар және материалдарды ұсыну мәнері ЮНЕСКО тарапынан қандай да бір елдің, аумақтың, қаланың немесе ауданның немесе олардың тиісті басқару органдарының құқықтық мәртебесіне, соның ішінде межелеу сызықтарына немесе шекараларына қатысты қандай да бір пікірін білдіру болып табылмайды.

Осы басылымда келтірілген көзқарастар мен пікірлер үшін жауапкершілік авторларға жүктеледі. Олардың көзқарасы ЮНЕСКО ұйымының ресми ұстанымына сәйкес келмеуі мүмкін және Ұйымға ешқандай міндеттемелер жүктемейді.

Дизайн және беттеу: Б. Степанов, О. Степанова

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	4
Эмоциямызды басқарамыз	7
Сыпайы сөйлейміз	16
Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады	23
Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады	29
Шешім қабылдаймыз	36
Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады	43
Жаман әдеттердің алдын алу	49
Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары	57

КІРІСПЕ

Сапалы білім беруді қамтамасыз ету және өмір бойы білім алуға септесу Қазақстанның білім беру жүйесінің өзекті мәселелері болып табылады. Білім беруге заманауи көзқарас салауатты және қауіпсіз өмір салтына қатысты мәселелерді қамтитын функционалдық сауаттылықты және жаһандық құзыреттерді қалыптастыруға бағытталған.

Денсаулықты сақтау, зорлық-зомбылықсыз және құдалаусыз тұлғааралық қарым-қатынастарды дамыту, өзін және айналадағыларды түсіну, тиімді қарым-қатынас жасау, өзіне деген сенімділікті дамыту, мағыналы мақсаттар қою, жауапты шешімдер қабылдау және жаман әдеттердің алдын алу үшін қажетті білімді, дағдыларды, әдеттерді және құндылықтарды мектептегі негізгі пәндерді оқыту аясында, «Жаһандық құзыреттер» курсы бойынша сабақтарда, сынып сағаттарында, факультативтік сабақтарда және басқа да сабақтарда қалыптастыруға болады.

Сондай-ақ салауатты өмір салты компонентін мектепте оқыту және тәрбиелеу үдерісіне енгізу білім алушылардың аса маңызды өмір және тіршілік аспектілері бойынша жеке тұлғалық және әлеуметтік дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді.

Оқу құралының мазмұны туралы

«Жалпы білім беретін мектептердің 5-11 сыныптарында салауатты өмір салты сабақтарын және тренингтерін өткізуге арналған бейнесабақтарды пайдалану» оқу құралында сегіз тақырып бойынша практикалық сабақтар өткізу жоспарлары ұсынылған. Сабақ жоспарының атауы бейнесабақтарды атауларымен сәйкес келе бермейді. Себебі, сабақ бейнесабақта айтылғанның тек бір ғана аспектісін қамтиды және оны көбірек тақырыптарды ашу үшін пайдалануға болады.

1. Іс-әрекет тиімділігін анықтайтын негізгі дағдылардың бірі эмоцияларды басқару болып табылады. **«Эмоциямызды басқарамыз»** сабағы осыған арналған.

2. Егер сол іс-әрекет қарым-қатынас болса, онда әңгімелесіп отырған адамды тыңдай білу және оның не айтқысы келетінін түсіне білу ауадай қажет. Сол үшін айтылған сөздердің мағынасын түсіну жеткіліксіз – бейвербалды белгілерді «оқи» білу керек. Бұл дағды **«Диалог: тыңдаймыз және түсінеміз»** сабағында («Сыпайы сөйлейміз» бейнесабағы) пысықталады.

3. Өзімізге деген сенімділікке өзгелердің пікірі емес, көбінесе өз-өзімізбен жүргізетін ішкі диалог әсер етеді. **«Өзім туралы не ойлаймын»** сабағында («Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады» бейнесабағы) білім алушылар өздері туралы позитивті ойлауға машықтанады. Бұл әсіресе сәтсіздікке ұшыраған жағдайда аяққа қайта тұрып, алға қарай нық басуға жеткілікті күш-қайрат болуы үшін қажет.

4. Әр адамды мақсаттарына жеткізе алатын бірегей ресурстары бар. Соларды неғұрлым тезірек түсінсе, болашағын жоспарлау соғұрлым оңайырақ болады. **«Мен және менің ресурстарым»** сабағынан («Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады» бейнесабағы) бастауға болады.

5. Адам өмір бойы көптеген қарапайым және күрделі, маңызды және онша маңызды емес шешімдер қабылдайды. Кейін кейбір шешімдеріне өкінсе, кейбір шешімдерімен мақтанады. Қалай дұрыс шешім қабылдауға болады? «Дұрыс шешім» деген не? Сол туралы **«Қалай дұрыс шешім қабылдауға болады»** сабағында («Шешім қабылдаймыз» бейнесабағы) ойлану ұсынылады.

6. Арманның бос қиялға айналуына жол бермеу үшін оны басқару керек. Бірақ арманды басқару нақты неден тұрады? Бірінші қадам – арманның орындалуына жетелейтін мақсаттар қоя білу. Білім алушылар мұны **«Арманнан мақсатқа, мақсаттан арманға»** сабағында («Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады» бейнесабағы) үйренеді.

7. **«Өзімізді сақтау үшін «жоқ» деп қалай айтуға болады»** сабағында («Жаман әдеттердің алдын алу» бейнесабағы) тәуелділік тақырыбы қозғалады. Адам өз қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін неліктен дәл осындай жолды таңдайды? Басқаша болуы мүмкін бе? Азғыруға қалай төтеп беруге болады? Қысымға қалай қарсы тұруға болады?

8. **«Зорлық-зомбылықты қалай болдырмауға болады»** – осы циклдің соңғы сабағы («Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары» бейнесабағы). Бірнеше қиын жағдайды реттеу арқылы білім алушылар әділетсіздікті көруді, зорлық-зомбылықты тануды және соған шара қолдануды үйренеді.

Оқу құралының форматы туралы

Сабақ жоспарларында ұсынылған формат педагог сарапшы ретінде әрекет ететін әдеттегі сабақтан өзгеше. Біріншіден, нақты білімге емес, оны қолдану қабілетіне баса назар аударылады, сол арқылы білім алушылардың қабылдаған шешімдерінің сапасы, өздеріне деген сенімділігі артады, мінез-құлық репертуары кеңейеді. Екіншіден, педагог фасилитатор, көмекші, сабаққа қатысушылар арасындағы өзара әрекеттестікті ұйымдастырушы рөлін атқарады, соның арқасында олардың қарым-қатынас дағдыларын дамытуға ықпал етеді, өздерін жетік тануға және дамытуға ішкі мотивациясын ынталандырады. Үшіншіден, сабақ құрылымында дұрыс жауап деген жоқ, оның орнына өзіндік кемшіліктері мен артқышылықтары бар алуан түрлі шешімдер ұсынылады, соның арқасында білім алушылар үшін өздеріне қолайлы нұсқаны таңдау міндетін қызықты етіп қана қоймай, сонымен қатар дамытушы сипатқа ие, өйткені сол үшін сыни тұрғыдан ойлай білу, жағдайды әртүрлі тұстан бағалау және, әлбетте, өз мүдделерін ескеру және өзгелердің пікірін құрметтеу қажет.

Бұл формат сабаққа қатысушылар арасында тікелей қарым-қатынас жасауды және ашық пікір алмасуды көздейді, соның арқасында өздерін және өзгелерді тереңірек түсінуге, ашық-жарқын болуға машықтанады. Осыған байланысты сценарийлерде көрсетілген уақытты қатаң сақтаудың қажеті жоқ. Егер талқыланатын мәселе сценарийде көрсетілгеннен көп уақытты қажет етсе, білім алушыларды аяқталмай қалған әңгімеге бола абдырап, абыржытқаннан гөрі, тоқтатқан дұрыс. «Әрі қарай жүре аламыз ба, әлде талқылауды қажет ететін маңызды мәселе бар ма?», – деген сұрақ жағдайды бақылауда ұстауға көмектеседі.

Оқу құралын пайдалану

Сабақ өткізуді жоспарлау кезінде педагог бейнесабақтарды және презентацияларды көріп шығуы, осы оқу құралында ұсынылған жоспарлармен танысып шығуы керек. Сондай-ақ бір бейнесабақты әртүрлі пәндерде пайдалануға болатынына назар аудару маңызды.

Әр сабақ жоспарының басында сол сабақта пайдалануға болатын бейнесабақтың атауы беріледі, ұзақтығы көрсетіледі, оны көруге, жүктеуге сілтемелер келтіріледі. Бейнесабақты жүктеу үшін сілтеме арқылы өтіп, төменгі оң жақ бұрыштағы белгішесін басып, «жүктеу» пернесін таңдау керек. Сондай-ақ сол сабаққа арнайы дайындалған презентацияны автоматты түрде жүктеп алу үшін сілтеме де беріледі. Сыныпта Интернетке кіру мүмкіндігі болса, педагог бейнесабақты тікелей YouTube арнасынан көрсетуді ұйымдастыра алады. Мектепте жоғары жылдамдықты Интернетке кіру мүмкіндігі болмаса, бейнесабақ пен презентацияны алдын ала жүктеп алу керек.

Әрі қарай оқу пәндерінің сыныптары мен атаулары, «Жаһандық құзыреттер» курсының юниттері мен тақырыптары, оқу мақсаттары берілген, оларды оқыту кезінде тиісті бейнесабақты пайдалана отырып тренинг өткізу ұсынылады. Әр сабақтың *мақсаты мен күтілетін нәтижелері* тұжырымдалған, *қажетті материалдар мен жабдықтардың тізімі* берілген.

Сыныпта бейнесабақты және/немесе слайдтарды көрсету үшін келесі жабдық қажет: дербес компьютер немесе ноутбук, проектор, экран, дыбыс күшейткіштер немесе интерактивті тақта.

Сондай-ақ сабақтың әртүрлі кезеңдерінің минуттық белгілемесі және сабақ барысының егжей-тегжейлі сипаттамасы бар *сабақ жоспары* жақын жерде болуы үшін сабақты өткізу бойынша ұсыныстарды алдын-ала басып шығарған жөн. Онда *педагогқа арналған ескертпелер* беріледі, яғни сабақтың әр кезеңін білім алушылардың ықтимал реакцияларын ескере отырып өткізу, қандай да бір мәселені, ұғымды, терминді қосымша түсіндіру, сондай-ақ ұсынылған жаттығуларды орындау бойынша ұсыныс-кеңестер берілген. Талқылауға арналған сұрақтар курсивпен жазылған және педагог бейнесабақтың үзіндісін (қай минуттан бастап қай минутқа дейін) көруді ұсына алатын және/немесе презентацияны (слайд нөмірі көрсетілген) көрсете алатын тұстар белгіленген. Сабақ соңында педагог ұсыныстарда көрсетілген немесе білім алушылар үшін өзекті үй тапсырмасын бере алады.

Осы оқу құралы оқу бағдарламасын жүзеге асыратын, білім алушылармен тәрбие және сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыратын жалпы білім беру ұйымдарының басшылары мен педагогтарына көмек ретінде әзірленген. Ол сондай-ақ педагогикалық колледждер мен жоғары оқу орындарының оқытушылары мен студенттеріне, әдіскерлеріне, оқу бағдарламаларын әзірлеушілерге, оқулықтар мен оқу-әдістемелік кешендердің авторларына СӨС компонентін енгізу үшін пайдалы болуы мүмкін.

ЭМОЦИЯМЫЗДЫ БАСҚАРАМЫЗ

Сілтеме арқылы көру үшін қолжетімді



Жүктеу үшін қолжетімді



Ұзақтығы 14 мин. 20 сек.

Презентация жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша тренинг түрінде дәріс өткізу кезінде «Эмоциямызды басқарамыз» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

6-сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы: «Эмоциямызды басқарамыз»

11-сынып

«Шет тілі (Ағылшын тілі)» оқу пәні

Бөлім: «Сұхбат және нұсқаулар»

Тақырыбы: «Сұхбат кезінде қалай табысқа жетуге болады»

САБАҚТЫҢ МАҚСАТЫ

Эмоциялық интеллект дағдыларын дамытуға ықпал ету: эмоцияларды тану, білдіру және басқару.

ЖОСПАРЛАНҒАН НӘТИЖЕЛЕР

Білім алушы:

- өз эмоцияларын басқара білу қажет екенін түсінеді;
- эмоциялардың вербалды және вербалды емес маркерлерін атай алады;
- эмоцияларды атайды және оларды әртүрлі тәсілдермен білдіре алады;
- эмоцияларды басқару тәсілдері туралы түсініктерін кеңейтті;
- өзін-өзі тиімді басқару құзыреттерін меңгеруге ынталы.

ЖАБДЫҚТАР МЕН МАТЕРИАЛДАР

«Эмоциямызды басқарамыз» бейнесабағы, презентация, тақта, флипчарт, маркерлер/бор, стикерлер.

САБАҚТЫҢ ЖОСПАРЫ

№	Тапсырма/ белсенділік	Міндеттер	Ұзақтығы (мин.)
1.	Кіріспе әңгімелесу	Сабақтың/дәрістің мақсаттарын бірлесіп талқылау арқылы білім алушылардың зерттелетін тақырыпқа/мәселеге қызығушылығын арттыруға ықпал ету	5
2.	Көңіл-күй шаршысымен танысу	Білім алушыларды әртүрлі эмоциялық күйлермен және олардың денедегі көріністерімен таныстыру	10
3.	«Плутчиктің түймедағы» жаттығуы	Эмоцияларды түсіну және басқару үшін білім алушылардың эмоциялық сөздік қорын кеңейтуге ықпал ету	5
4.	«Әртүрлі адамдар – әртүрлі реакциялар» тақырыбында әңгімелесу	Білім алушылардың адамдардың эмоциялық реакцияларының әртүрлі болатынын қабылдауына ықпал ету	5
5.	«Эмоцияларды қарым-қатынаста басқару тәсілдері» шағын дәрісі	Білім алушылар білетін эмоцияларды басқару тәсілдерін жүйелеу және жаңа тәсілдермен таныстыру	5
6.	«Эмоцияны білдіру тәсілдері» жаттығуы	Эмоцияларды білдіру және түсіну дағдыларын дамытуға ықпал ету	10
7.	Қорытындылау. Рефлексия	Білім алушылардың алған білімдерін жүйелеуге, жалпылауға және осы тақырып бойынша өз көзқарастарын қалыптастыруға ықпал ету	5

САБАҚ БАРЫСЫ

1. Кіріспе әңгімелесу (5 мин.)

**Педагогқа арналған ескертпе**

Біз үшін мағынасы, құны жоқ нәрсені қызығушылықпен және ынтамен оқу-үйрену қиын. Сондықтан сабақтың тақырыбын атап, білім алушыларға бірнеше сұраққа жауап беруді ұсынуға болады: *«Бұл білім сіздерге несімен пайдалы болуы мүмкін? Қазір білгендеріңізді өмірде қалай пайдаланасыздар? Мұны не үшін жасауға тұрады деп ойлайсыздар?»* Ең алдымен, әрине, осы сұрақтарға өзіңіз жауап беруіңіз керек.

Қайсыбір сатыларда жаттығуды орындауға немесе оның нәтижелерін талдауға көп уақыт қажет болуы мүмкін. Егер білім алушылар талқылауға құлшына қатысса немесе процеске қызықса, оларды тоқтатып, келесі тапсырмаға көшудің қажеті жоқ. Кең ауқымды мәселелерге қысқаша тоқталғанша, бір мәселені жан-жақты зерттеп, оны білім алушылардың шынайы өмірімен байланыстырған дұрыс.

Педагог білім алушылардан көңіл-күйі қалай екенін сұрайды. Жауаптарын тыңдап, осы сұраққа жауап бергенде көбінесе аз сөзбен шектелетінімізді айтады, мысалы: *тәуір, бәрінен де күшті, бұдан да жаман кездер болған* және т.б., дегенмен, сол «тәуір» сөзі көңіл-күйдің әртүрлі реңктерін, эмоциялардың тұтас бір шоғырын білдіруі мүмкін, яғни біз сұраққа көбінесе ресми түрде жауап береміз.

Неліктен бұлай болады? – Көбінесе сөйлескіміз келмегендіктен немесе сөздік қорымыз жетпейтіндіктен. Бұл бізге бір-бірімізді жақсы түсінуге көмектесе ме? – Көмектеспейді.

Әрі қарай педагог мәселені тұжырымдайды және білім алушылармен бірге сабаққа қатысты міндеттерді белгілейді.

Педагог. Басқа адамдар бізді түсінгенін бәріміз қалаймыз. Бұл бізді сенімдірек, бақытты етеді, бірақ әңгімелесіп отырған адамға, досымызға, сыныптасымызға, мұғалімімізге, ата-анамызға бізді дұрыс түсінуге қалай көмектесе алатынымызды біле бермейміз. Көбінесе бізге сөз жетіспейді, ал кейде өзімізді түсіну қиынға соғады. Нәтижесінде қамығамыз, ашуланамыз, ренжиміз, жанжалдасамыз, одан ешкім бақытты болып кетпейді, қарым-қатынас қиындайды. Солай емес пе? Өздеріңізді жақсырақ түсіну үшін және қиын жағдайларды ойдағыдай реттеу үшін эмоциялар мен сезімдер туралы көбірек білгілеріңіз келе ме? Онда бүгін өзімізді, өзгелерді жақсырақ түсіну үшін және эмоцияларымызды жақсырақ басқару тәсілдерін табу үшін сол эмоцияларымызды зерттеумен айналысамыз.

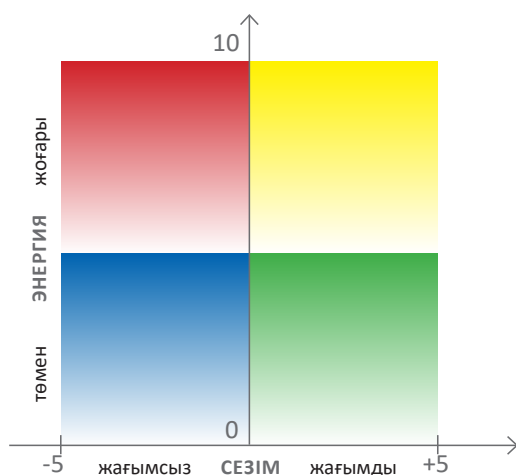


Педагогқа арналған ескертпе

Сабақ барысында эмоцияларды басқару тәсілдерін тақтаға немесе флипчартқа жазып отырған жөн, сонда сабақтың соңында оқушыларға арналған тізім құралады.

2. Көңіл-күй шаршысымен танысу (10 мин.)

Педагогэмоциялық күйді сипаттайтын қарапайым құралды «Көңіл-күй шаршысын» пайдалануды ұсынады. Онымен жұмыс істеу үшін тақтаға екі координаталық осьті салу немесе 2-слайдты көрсету жеткілікті.



Педагог. Өзімізге назар аударайық. Көңіл-күйімізді қалай анықтаймыз? Эмоциялық күйімізді түсінуге не көмектеседі? (*Жауаптарды тыңдау үшін кідіріс жасаңыз*).

Эмоция белгілерінің бірі – денедегі энергияны сезіну. Уақыттың әрбір сәтінде бізде қандай да бір мөлшерде энергия болады, солай емес пе? Тік осьтегі 0 – энергия жоқ. Партада отырып, «Менің энергиям 0» дегенді қалай көрсете аламыз? Ал енді энергия артып барады... Біздің денемізге не болып жатыр? Еңсемізді көтеріп, иығымызды тіктейміз, ортасынан өтеміз, 0-ден 10-ға дейінгі

шкала бойынша бұл – 5 (педагог осы деңгейде тағы бір көлденең түзу сызық жүргізеді), енді бір сәтте, энергия көп болған кезде – 8-ге жақын – бізге бір орында отыру қиын болады. Әрбір эмоция, көңіл-күй, эмоциялық күй қандай да бір энергия мөлшерімен сипатталады. Қайғы мен қуанышты салыстырайық: қандай эмоция бізді күш-қуатқа толтырады? *(Жауаптарды тыңдау үшін кідіріс жасаңыз.)* Қуаныш. Зерігу мен ашулану? *(Жауаптарды тыңдау үшін кідіріс жасаңыз.)* Ашулану. Және т. б. Енді демді сыртқа шығарып, өздеріңізді сезініңіздер, жай-күйлеріңізге құлақ салыңыздар. Сіздерде қанша энергия бар? Қазір мына осьтің қай жерінде тұрсыздар? *(Кідіріс.)*

Кез келген эмоциялық күй жағымды немесе жағымсыз болуы мүмкін. Сол жақтағы көлденең осьте жағымсыз сезімдер орналасқан: солға қарай жүрген сайын соғұрлым жағымсыз бола түседі; оң жағында – жағымды: оңға қарай жүрген сайын соғұрлым жағымды бола түседі. -5-тен + 5-ке дейінгі шкала бойынша көңіл-күйлеріңізді дәл қазір бағалаңыздар (педагог осы нүктелер арқылы тігінен екі сызық жүргізеді).

Біз барлық эмоцияларды кем дегенде 4 секторға бөлдік. Оларды түрлі-түсті етіп елестетейік: энергия 0-ден 5-ке дейінгі және жағымсыз эмоциялар орналасқан сол жақ төменгі бөлігі – көк түсті, сол жақ үстіңгі жағында да жағымсыз эмоциялар бар, бірақ энергия 5-тен жоғары – қызыл түсті, энергия төмен және жағымды эмоциялар орналасқан төменгі оң жағы – жасыл түсті, үстіңгі оң жағы – жағымды, бірақ энергия жоғары – сары түсті. Шаршының көк, қызыл, сары, жасыл түсті секторында орналасқандар қолдарыңызды көтеріңіздер (жауаптарды тыңдау үшін кідіріс жасаңыз).

Енді өз жай-күйлеріңізді мейлінше дәл көрсететін сөзбен немесе сөз тіркесімен сипаттаңыздар, оны стикерге жазып, тақтаға шаршының тиісті секторына жапсырыңыздар. Секторды дәлірек таңдауға дәл қазір осы эмоцияда не істегілеріңіз келетінін түсіну жақсы көмектеседі. Белсенді, ширақ қимылдар, мысалы, айқайлау, секіру, жүгіру, итеру болуы мүмкін, бұл – жоғарғы секторлар, ал отыру, жату, үндемеу, оқу және т.б. – төменгі секторлар (орындау үшін кідіріс жасаңыз).



Педагогқа арналған ескерпе

1. Қосымша (жоғары сынып оқушылары үшін) білім алушыларға әр секторды сипаттауды, шаршының әр секторы үшін мүмкіндігінше көп эпитеттерді, эмоциялар мен эмоциялық күйлердің атауларын табуды, сол эмоциялар әдетте қашан пайда болатынын еске түсіруді ұсынуға болады.

2. Көзқарас, ым, мимика, жүріс көмегімен шаршының түрлі секторларындағы эмоцияларды көрсету пайдалы және қызықты болуы мүмкін.



Талқылауға арналған сұрақтар

- *Өз эмоциялық күйіңізді Шаршының көмегімен анықтау оңай болды ма? Эмоциялық күйіңізді анықтау үшін неге назар аудардыңыздар?*
- *Жай-күйіңізді сипаттайтын сөздерді табу қиынға соқты ма?*

- Бірдей сөздері бар кейбір стикерлер шаршының әртүрлі нүктелерінде орналасқанына, ал әртүрлі сипаттамалардың қатар тұрғанына назар аударған боларсыздар. Бұл нені білдіруі мүмкін?
- Осы тәжірибеден қандай пайдалы мәлімет алуға болады?



Педагогқа арналған ескертпе

Талқылауға арналған сұрақтарда көбінесе жалғыз дұрыс жауап болмайды. Олардың мақсаты – оқушыларды ойлануға итермелеу. Алайда барлық айтылған пікірлерді қандай да бір баға бермей қорытындылау, қажет болған жағдайда нақты бір тұсқа назар аудару, ерекше атап өту немесе дереу жауап беруді талап етпейтін келесі (риторикалық болуы мүмкін) сұрақты қою маңызды.

Педагог айтылғандарды түйіндейді.

Педагог. Эмоциялар жағымды немесе жағымсыз болуы мүмкін, бізді энергияға толтыруы немесе керісінше тартып алуы мүмкін. Біз бұл белгілерді денеміздегі сезімдер арқылы, бірдеңе жасауға дайындығымыз арқылы бағалай аламыз. Егер өзімізді жақсырақ түсінгіміз келсе, сезімдерімізді мұқият бақылау керек, өзгелерді жақсырақ түсінгіміз келсе, олардың іс-әрекетіне, қимылына, мимикасына назар аудару керек. Адамдар өз жай-күйін әртүрлі бағалай алатынын, оларды әртүрлі атаулармен атайтынын есте ұстаған жөн. Сондықтан қорытынды жасауға асықпау керек, адамның қазір не сезініп тұрғанын сұрап, нақтылап алған дұрыс.

3. «Плутчиктің түймедағы» жаттығуы (5 мин.)

Педагог. «Көңіл-күйіңіз қалай?» деген сұраққа «Мен қазір (-1, 7) нүктесіндемін» деген координаттармен жауап беру өз сезімдеріміз туралы айтып берудің ыңғайлы және түсінікті тәсілі емес. Бірақ осы жазықтықтағы әрбір нүктені өз атымен атауға болады, біз сіздермен бірге соны жасауға тырыстық. Келесі бейне сөздік қорларыңызды байытып, эмоцияларыңызды анығырақ атауға көмектеседі деп сенемін.



Педагог «Плутчиктің түймедағы» бар бейнесабақтың үзіндісін 1.17 «Эмоцияны 8 бастапқы немесе негізгі деп бөлуге болады» деген жерден бастап 2.33 «...адамның зәресі ұшуы мүмкін» деген жерге дейін көруді ұсынады. Көріп болғаннан кейін 3-слайдты экранға шығарыңыз.

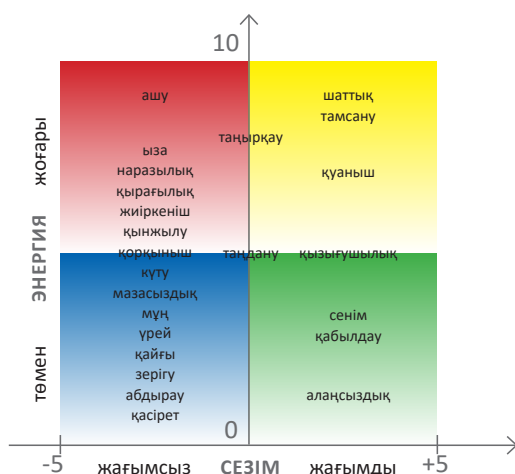
Педагог. Сонымен алдарыңызда қарқындылығы әртүрлі, жағымды және жағымсыз 24 түрлі эмоция тұр. Оларды Шаршы секторларына орналастырайық. Көк түстен бастайық.

Білім алушылар айтып тұрады, біреуі тақтаға жазып тұрады.



Педагогқа арналған ескертпе

Жоғары сынып оқушылары үшін қосымша тапсырма. Білім алушылар төрт адамнан бірігеді. Әрбір топ бір секторды таңдайды (немесе педагог өзі бөледі немесе жеребе тастайды) және 5 минут ішінде Түймедақтан соған сай эмоцияларды табады. Берілген уақыт біткен соң, әрбір топтан бір өкіл шығып, таңдалған эмоцияларды педагог сабақ басында салған Шаршының тиісті секторына жазады. Білім алушылар бір-бірін толықтырады, талқылайды, қажет болған жағдайда түзетеді. Төменде эмоцияларды нақты координаттарсыз Шаршыда шартты түрде орналастыру нұсқасы берілген. Білім алушыларға 4-слайдты көрсетуге болады.



Жауаптар энергияның осьте орналасқан жеріне қарай әртүрлі болуы мүмкін, бірақ аз дәрежеде «жағымды/жағымсыз» деп бөлінеді, себебі, қажеттіліктерді қанағаттандырумен байланысты: жағымды эмоциялар қажеттіліктерді қанағаттандыруды, жағымсыз эмоциялар фрустрацияны (қанағаттанбауды) көрсетеді.

Педагог білім алушылардан тағы да өздеріне құлақ салуды сұрайды: эмоциялық күйі сабақтың басынан бері өзгерді ме? Содан соң, қазіргі эмоцияларын атауды сұрайды.

Педагог. Өз эмоцияларыңызды анықтау оңайырақ бола түсті ме? (жауаптарды тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Эмоциялық күйлерді білдіретін неғұрлым көп сөздерді білсек, эмоцияларымызды анықтау, өзімізді және өзгелерді түсіну соғұрлым оңай болады. Сонымен қатар эмоцияны сөзбен білдіру уайымды азайтады, тепе-теңдікке тезірек оралуға мүмкіндік береді. Яғни, эмоцияны атымен атау оны басқаруға көмектеседі (эмоцияны басқару тәсілдеріне «сөзбен айту» деп жазыңыз).



Педагогқа арналған ескертпе

Сонымен қатар білім алушыларға бір апта бойы стикерлерде немесе бөлек қағазда эмоциялық күйлердің әртүрлі атаулары мен сипаттамаларын жинауды ұсынуға болады. Бұл тапсырманы әдебиет сабағында да беруге болады. Берілген уақыт біткенде тағы бір кездесу өткізіңіз, кездесуде білім алушылар жиналған материалды айтып шығып, оны өз тәжірибесімен байланыстырады: солай болғанда, неге итермелейді, онымен қалай күресуге болады немесе оны қалай пайдалану керек.

4. «Әртүрлі адамдар – әртүрлі реакциялар» тақырыбындағы әңгіме (5 мин.)

Педагог. Барлығымыз бір жерде және бір істі істеп жатқан сияқтымыз, бірақ әртүрлі эмоцияларды бастан кешіреміз. Неліктен адамдар бірдей жағдайда көбінесе әртүрлі эмоцияларды бастан кешіреді деп ойлайсыздар? (Жауаптарды тыңдау үшін кідіріс жасаңыз).

Әрі қарай педагог білім алушылардың жауаптарын қорытындылайды, көп нәрсе неге көбірек көңіл бөлетінімізге байланысты екенін атап өтеді. Мысалы, біреуге сабақта тақырып қызық болмаса да, топтық жұмыс, бірлескен пікірталас энергия көзіне айналады. Топтағы бір білім алушыға сөз берілмесе, топтың жалпы шешімімен келіссе де, ренжіп қалады. Ал басқасы әдеттегіден сәл көбірек сөйлеп, қозғала алатынына қуанады. Ал кейбірін тақырып мүлдем қызықтырмайды, әрі қарай қатысуға, тіпті өзінің қарым-қатынастағы қиындықтарын шешіп тастайтын мүмкіндік туып тұрса да, құлшынбайды. Кейбіреулер тек жағымды жақтарды көруге бейім, сондықтан жағымды эмоцияларды жиірек сезінеді, ал кейбіреулер керісінше тек кемшіліктерді көреді, сол себепті жағымсыз эмоциялары басым болады.

Педагог. Дәл қазір бәріміз үшін және әрқайсысымыз үшін жағымды эмоциялардың қайнар көзіне не айналуы мүмкін? Біз неге қуана аламыз?

(Жауаптарды тақтаға жазуға болады).

Педагог. Қуанатын себеп тапқан соң, жағдайларыңыз қалай өзгергеніне назар аударыңыздар (басқару тәсілдеріне «Назар аудару» деп жазып қойыңыз).



Талқылауға арналған сұрақ

- *Енді бірдей оқиғалар әртүрлі адамдарда әртүрлі эмоциялар тудыруы мүмкін екенін білесіздер. Осыны білу сіздерге эмоцияларды басқаруда қалай көмектеседі?*

Педагог жауаптардан жалпы қорытынды жасайды.

Педагог. Әртүрлі оқиғаларға өз реакциямызды біле отырып, біз нені және қашан істеуді саналы түрде таңдай аламыз: қашан ән айту керек, ал қашан шахмат ойнау керек. Бұл жағымсыз эмоциялардан, тіпті соларды ойлаудан-ақ қолға алу қиын болатын мәселелерді шешуге көмектеседі, мысалы, күрделі тақырыпты бастан-аяқ оқып шығу, өте қиын жаттығуларды қалай орындау керек екенін түсіну, бақылау жұмысына немесе сынаққа дайындалу, ата-анамызбен немесе достарымызбен маңызды әңгімені талқылауға бекіну және т.б.

Содан кейін тақтадағы басқару тәсілдерінде «Әрекетті таңдау» деп жазып қойыңыз.

5. «Эмоцияларды қарым-қатынаста басқару тәсілдері» шағын дәрісі (5 мин.)

Педагог сабақта айтылған эмоцияларды басқару тәсілдерін еске түсіруді, содан кейін білім алушылардың өздеріне таныс және қолданатын басқа әдістерді қосуды ұсынады.

Педагог. Сонымен эмоцияларымызды басқару әдістерінің шағын тізімін жасап шықтық. Тағы қандай әдістерді білесіздер? Өздеріңіз не қолданасыздар? (жауаптарды тыңдау үшін кідіріс жасаңыз. Педагог тізімге қосып отырады). Ал қарым-қатынаста, әсіресе эмоциялар бізге бағынбай кеткен кезде, өзімізді қалай басқаруға болады?



Әрі қарай бейнесабқтың 6.22 «Өз эмоцияларымыздың себебі мен табиғатын түсінген кезде...» деген жерінен бастап 7.39 «... біз кейін өкінуіміз мүмкін іс» деген жеріне дейінгі үзіндісі көрсетіледі. Содан кейін педагог естіген тәсілдерді айтып шығуды сұрайды және соларды тақтаға жазады.



Талқылауға арналған сұрақтар

- Қарым-қатынас қиын болған жағдайда, тым күшті эмоциялар туындаған кезде, сіздерге олармен күресуге не көмектеседі?
- Ұсынылған тәсілдерін қайсысын қолдануға дайынсыздар?

6. «Эмоцияны білдіру тәсілдері» жаттығуы (10 мин.)

Педагог. Қарым-қатынаста бір-бірімізді жақсырақ түсіну үшін эмоцияларымызды білдіре білу және әңгімелесіп отырған адамның айтқандарын дұрыс түсіну өте маңызды. Адамдар эмоцияларын қалай білдіреді?

Эмоцияларды білдірудің үш тәсілі бар (айтып жатып, тақтаға жазу керек немесе презентацияны пайдалану керек):

1) сөздердің көмегімен; 2) мимика және ым арқылы; 3) дауыспен (интонация, екпін).

Сіздерге қазір шағын зерттеу жүргізуді ұсынамын. Алдымен жұптасып жұмыс істейсіздер, содан кейін төрт адамнан тұратын топтарға бірігесіздер. Жұптық жұмыста: Шаршының сары секторындағы екі адамның әңгімесін сахналап көріңіздер. Отырысқа, тұрысқа, қимылға, мимикаға, дауысқа, интонацияға назар аударыңыздар (30 сек.). Бәріне арналған сұрақ: «Бұл әңгіме не туралы болуы мүмкін?».

Ал енді «қызыл» әңгімелесушілерді елестетіңіздер (30 сек.). Бәріне арналған сұрақ: «Бұл қашан болуы мүмкін?».

Ал енді «көк» түс (30 сек.). Бәріне арналған сұрақ: «Бұл сіздерге таныс па?».

Және «жасыл» түс (30 сек.). Бәріне арналған сұрақ: «Дәл осылай қай жерде сөйлесуге болады?».



Педагогқа арналған ескертпе

Осы жаттығудан кейін оқушылардың назарын әртүрлі эмоциялық күйлерге ену оларға шынымен әсер етіп, энергия деңгейін жоғарылатқанына немесе төмендеткеніне, яғни эмоцияларды басқару тәсілдерінің бірі эмоциялармен ойнап көру болуы мүмкін екеніне аударып аласыз.

Педагог. Енді төрт адамнан тұратын топтарға бірігіп, Көңіл-күй шаршысының әр секторы үшін қарым-қатынас маркерлерін жазыңыздар: дене қалпы (отырыс, тұрыс, т.б.), ым-ишара, интонация, дауыс қаттылығы, сөздер және т.б.



Талқылауға арналған сұрақтар

- Сіздерге қай қарым-қатынас жайлы болып көрінеді: «көк», «жасыл», «қызыл» немесе «сары»?
- Қарым-қатынастың «түсі» әңгімелесіп отырған адамның кім екеніне байланысты ма?
- Әртүрлі адамдармен қарым-қатынаста өздеріңіз қандай түс қосасыздар деп ойлайсыздар?

7. Қорытындылау. Рефлексия (5 мин.)

Педагог 4 адамнан тұратын топтарда достармен бөлісе алатын қарым-қатынасты барлығы үшін жағымды ету туралы 3-5 маңызды ойды, идеяны тауып, жазуды ұсынады.

Ниет білдіргендер алған білімдері мен тәжірибелері мектепте сыныптастарымен, үйде туыстарымен, жалпы басқа адамдармен қарым-қатынаста қаншалықты пайдалы бола алатынымен бөліседі.

Сабақ аяқталғаннан кейін педагог әр оқушыға Көңіл-күй шаршысының секторына өз эмоциялық күйіне сай келетін стикер жапсыруды ұсынады.



Педагогқа арналған ескертпе

Жоғары сынып оқушыларына келесі тапсырманы беруге болады: стикерге өткен сабақтың мазмұнына қатысты эмоциялық реакциясын жазып, мысалы: «Маған сыныптастарымның эмоцияларын бақылау қызық болды», стикерді Көңіл-күй шаршысының сәйкес секторына орналастыру керек.

Осындай рефлексия әдісін педагог сондай-ақ кез келген іс-шараны ұйымдастырғанда немесе сабақ өткізгенде қолдана алады.

Үй тапсырмасы



Педагог білім алушыларға үйде енді таныс материалды қайталай алатын және қиын, стресстік жағдайларда эмоцияларды басқарудың басқа тәсілдерімен таныса алатын бейнесабақты толығымен көріп шығуды ұсынады.

бейнесабағы қолданылатын сабақ

СЫПАЙЫ СӨЙЛЕЙМІЗ

Сілтеме арқылы көру үшін қолжетімді



Жүктеу үшін қолжетімді



Ұзақтығы 17 мин. 54 сек.

Презентация жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «**Сыпайы сөйлейміз**» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

7-сынып	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Этика және әдеп» юниті Тақырыбы: «Сыпайы сөйлейміз»
8-сынып	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы: «Жеке басына қол сұқпаушылық құқығы
9-сынып	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Азаматтық және патриотизм» юниті Тақырыбы: «Өзгені өзіңдей сыйла»

ДИАЛОГ: ТЫҢДАЙМЫЗ ЖӘНЕ ТҮСІНЕМІЗ

САБАҚ МАҚСАТЫ

Тиімді қарым-қатынас дағдыларын дамытуға ықпал ету.

ЖОСПАРЛАНҒАН НӘТИЖЕ

Білім алушы:

- тиімді қарым-қатынастың кейбір қағидаларын атай алады;
- жанжалды жағдайлардың алдын алу және реттеу жолдарын біледі.

ЖАБДЫҚТАР МЕН МАТЕРИАЛДАР

«Сыпайы сөйлейміз» бейнесабағы, презентация, тақта, флипчарт, маркерлер/бор, стикерлер.

САБАҚ ЖОСПАРЫ

№	Тапсырма/ белсенділік	Міндеттер	Ұзақтығы (мин.)
1.	Кіріспе әңгімелесу	Қарым-қатынас мәселесін өзектендіру және талқылау, білім алушылармен бірге сабақтың/дәрістің мақсатын тұжырымдау	5
2.	«Менімен сөйлескің келетініне сенімдісің бе?» жаттығуы	Бейвербалды қарым-қатынас тақырыбын зерттеу барысында білім алушылардың зерттеушілік дағдыларын дамытуға ықпал ету	15
3.	«Маған қонаққа кел» жаттығуы	Білім алушылардың бейвербалды және паравербалды қарым-қатынас ерекшеліктері туралы түсініктерін дамыту	10
4.	«Эмпатия және эмпатикалық тыңдау» жаттығуы	Білім алушылардың эмпатиясын дамытуға, әңгімелесіп отырған адамды тыңдай білуге және қолдау көрсететін кері байланыс бере білуге көмектесу.	10
5.	Қорытындылау. Рефлексия	Білім алушылардың алған білімдерін жүйелеуге және жалпылауға және осы тақырып бойынша өз көзқарасын қалыптастыруға ықпал ету	5

САБАҚ БАРЫСЫ

1. Кіріспе әңгімелесу (5 мин.)

Педагог. Біз өміріміздің көп бөлігін қарым-қатынаста өткіземіз. Не үшін?

Білім алушылар өз ойларымен бөліскен соң, педагог олардың жауаптарына сүйене отырып, келесі сұрақтарды қояды:

- Біз түсіністік пен қабылдауға үміттеніп, өз ойларымызбен және сезімдерімізбен бөлісу үшін қарым-қатынас жасаймыз, бірақ бізді әрдайым түсіне ме? (Білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Сонда өзімізді қалай сезінеміз? (Мұң, өкініш, ыза, ашу...).
- Біз қандай да бір мәселені бірге шешу үшін қарым-қатынас жасаймыз, бірақ әрдайым қолымыздан келе ме? (білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Сонда өзімізді қалай сезінеміз? (Түңілу, мұң, ашу...).
- Біз жаңа нәрсені үйрену үшін қарым-қатынас жасаймыз, бірақ әрдайым солай бола ма? (білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Сонда өзімізді қалай сезінеміз? (Қынжылу, түңілу ...).
- Біз өзара байланысты сақтау үшін қарым-қатынас жасаймыз, бірақ әрдайым ойлағанымыздай бола ма? (білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Сонда өзімізді қалай сезінеміз? (Мұң, қайғы...).

- Араларыңызда кім жағымсыз эмоцияларды азырақ сезініп, қарым-қатынастан көбірек рахаттанғысы, риза болғысы келеді?
- Бұған не ықпал ете алады деп ойлайсыздар?

Педагог. Бүгін біз 40 минутта осыны қазіргіден бірнашама жақсырақ істеуді үйренуге тырысамыз.



Әрі қарай педагог «Сыпайы сөйлеу» бейнесабағының бас жағын қосады (бірінші минут жағымды қарым-қатынастың үш тірегі туралы).

2. «Менімен сөйлескің келетініне сенімдісің бе?» жаттығуы (15 мин.)

Педагог білім алушыларға шағын зерттеу жүргізуді ұсынады. Ол үшін білім алушылар жұптарға бірігеді, жұбы парталас көршісі бола алады.

Педагог. Қазір слайдтарда әңгімелесіп жатқан адамдар көрсетіледі. Сіздердің міндеттеріңіз – соларды қайталау, яғни бір-біріне қатысты орнын, сондай-ақ тұрысын не отырысын, ым-ишарасын, мимикасын толығымен қайталап, сол күйде слайдтарда көрсетілетін сұрақтарға жауап беру. Қажет болса, орындарыңыздан тұруға болады. Өздеріңізді әртүрлі рөлдерде сынап көріңіздер, бір-біріңізге әңгімелесіп жатқан адамдарды мүмкіндігінше дәл қайталауға көмектесіңіздер.

Білім алушылар тапсырманы орындағанына қарай педагог 2-16 слайдтарды көрсетеді.

Слайдтардағы сұрақтар:

1. Мен өзім әңгімелесіп отырған адамды жеткілікті дәрежеде мұқият тыңдаймын ба?
2. Әңгімелесіп отырған адаммен өз ойыммен және ұайымдарыммен бөліскім келе ме?
3. Мен не айтқым және не істегім келеді?
4. Мұндай жағдайда ұрсыспау үшін не туралы сөйлесуге болар еді?



Педагогқа арналған ескертпе

Тапсырманы ресми түрде ғана орындаудан аулақ болу үшін бірінші слайдты бірге талқылап алыңыз. Слайдтарды кезек-кезек көрсеткен кезде көпшілігі тапсырманы орындап үлгеруін, бірақ бірінші орындағандар зерігіп кетпеуін қадағалаңыз. Алғашқы слайдтардағы тапсырманы орындау келесілеріне қарағанда ұзағырақ уақыт алуы мүмкін. Тапсырманы сапалы орындауға көмектесу үшін балалардың жанына бару қажет болуы мүмкін. Нақтылайтын сұрақтар қойыңыз, білім алушылардың назарын ұсақ-түйектерге аударыңыз: «Қараңызшы, оның оң қолы қайда екен... Ол қайда қарап тұр? Оның бетінде қандай эмоция байқалады? Бұл Сізге мұқият тыңдауға көмектесе ме?».

Барлығы жаттығуды орындап болған соң, педагог балаларға бір-бірімен өздері үшін өте маңызды бір мәселе туралы сөйлескісі келіп тұрғандай отыруды ұсынады.



Талқылауға арналған сұрақтар

- *Қандай тұрыс-отырыс, ым-ишара алдымыздағы адамның сөйлескісі келмейтінін немесе дайын емес екенін көрсетеді?*
- *Жеңіл, емін-еркін, бірақ онша маңызды емес әңгіме кезінде тұрыс-отырыс, ым-ишара қандай болуы мүмкін?*
- *Әңгімені маңызды деп санайтын адамның тұрыс-отырысы, ым-ишарасы несімен ерекше болады?*

Педагог. Сонымен біз қарым-қатынас кезіндегі отырыс-тұрысқа немесе бейвербалды жағында жатқан тиімді және жағымды қарым-қатынас құпияларының бірін талқыладық. Бұдан былай соған мұқият боласыздар деп үміттенемін, гаджеттерді шетке ысырып, алдарыңызда тұрған адамның жүзіне қараңыздар, ал егер сіздерге толық бұрылмай, біреу бір қырымен ғана тұрса, онда әңгімені неғұрлым қолайлы уақытқа кейінге қалдырған жөн.

Педагог 17-слайдты көрсетеді.

Педагог. Қарым-қатынастың бейвербалды ғана емес, вербалды жағы бар, яғни сөйлескен кезде қолданатын сөздер мен сөз тіркестері, оған қоса паравербалды жағы бар – интонация, дауыс қаттылығы, кідірістер, сөз арасындағы одағайлар. «Сіздерді көргеніме қуаныштымын» деп айтып, соған сендіре аламын, ал сіздер сеніп қаласыздар немесе көзіме бекер түскенсіздер дегендей астармен айта аламын, солай емес пе?

3. «Маған қонаққа кел» жаттығуы (10 мин.)

Педагог қарым-қатынастың паравербальды жағына сезімталдықты жаттықтыруды ұсынады. Бұл жаттығуды орындау үшін төрт адамнан тұратын топтарға бірігу ұсынылады. Егер білім алушылар партада отырса, екі партаны бір-біріне қаратуды ұсынуға болады.

Педагог. Қазір слайдтан (18-слайдтан) бір сөз тіркесін көресіздер. Бірақ шын мәнінде не айтқыларыңыз келетініне қарай оны әртүрлі етіп айту керек. Жасырын мағынасы да слайдта көрсетіледі. Сөйлеу тәсілдерінің мүмкіндіктерін барынша қолданыңыздар: одағайлар, кідірістер, интонация, қарқын, дыбыс қаттылығы (тек өтініш – бір-біріңізге кедергі жасамау үшін айқайламаңыздар), сөйлеу мәнері және т. б. «Дене тілін» де қолданыңыздар – мархабат! Мен былай ұсынамын: біреуіңіз берілген тізімнен кез-келген «жасырын мағынаны» таңдап, сөздерді тиісті интонациямен айтады, қалғандары оның шынымен не айтқысы келгенін табады. Содан кейін келесі адам шығады. Әрқайсысыңыз өздеріңізді екі рөлде де сынап көрсеңіздер, жақсы болар еді. Сонымен айтылуы керек сөз тіркесі: «Маған қонаққа кел».

«Жасырын мағына», яғни сөздерден басқа кез келген басқа тәсілмен жеткізу қажет ой:

- Сенің келетіңізге өте қуаныштымын!
- Осыдан келіп көр!
- Сен маған сондай ұнайсың, енді маған келгеніңді зарыға күтемін!
- Келесің бе, келмейсің бе, маған бәрібір.
- Жалынамын, келші!
- Сенен сондай шаршадым!
- (Итімнен, әкемнен, ағамнан...) қорықпасаң, кел.
- Шынымен келуге дайынсың ба?
- Әрине, келмейсің, бірақ келіп қалсаң ше?

Берілген уақыт өткеннен кейін педагог білім алушылардан алған әсерлерімен, ойдағыдай шыққан тұстармен, қиындықтарымен бөлісуді сұрайды, не оңай болды: жеткізу ме, әлде түсіну ме; тапсырманы орындауға не көмектесті және не кедергі болды.

4. «Эмпатия және эмпатикалық тыңдау» жаттығуы (10 мин.)

Педагог. Бұл жай ғана бой сергіту болды. Ал енді күрделірек жаттығуға көшеміз.

Бұл ойын үшін білім алушылар өз қалаулары бойынша жұптарға бөлінеді. 60 секунд ішінде біреуі екіншісіне неге ашуланып тұрғанын айтады, ал екіншісі мұқият тыңдап, келесілерді атап өтеді:

- оны шын мәнінде не мазалайды: мысалы, сыныптағы ұлдар мен қыздар арасындағы қарым-қатынас алаңдатады;
- ол нені бағалайды: мысалы, ашықтық пен адалдықты бағалайды;
- ол үшін не маңызды: мысалы, сыныптастарының көзінше өз уайымдарымен қорықпай бөлісу маңызды.

Содан соң, тыңдаған адам монологтың «мағынасын ашады», оны жаңағы адамға қайталап беріп, негізгі тұстарын бөліп көрсетеді. 19-слайдтағы сөздер ойды жеткізуге көмектеседі:

- «Сен... бағалайсың»;
- «Сен ... уайымдайсың»;
- «Сен ... үлкен мәнге ие деп санайсың».

Содан кейін балалар рөлдерін ауыстырып, ойынды жалғастырады.

Ойынның соңында педагог білім алушылардан алған әсерлерімен бөлісуді сұрайды.



Талқылауға арналған сұрақтар

- Әңгімелескен адамды шынымен не қызықтыратынын есту үшін оны тыңдау қандай болады екен? Сіз оны түсіне алдыңыз ба?
- Әңгімелескен адамды тыңдау барысында не нәрсеге ерекше назар аудардыңыз?
- Оның құндылықтарын түсінуге не көмектесті? Ерекше вербалды сөздер, әлде бейвербалды көріністер, әлде басқа нәрсе ме?
- Сіздің біреу түсінуге барынша тырысып, мұқият тыңдағанда өзіңізді қалай сезіндіңіз?

Педагог. Бұл жаттығуды орындаған кезде әңгімелесіп жатқан адамның эмоциялық жағдайына саналы түрде жанашырлықпен қарап, оның не сезініп тұрғанын білуге тырыстыңыздар. Бұл қабілет эмпатия деп аталады. Сезімді сөзбен жеткізу оңай емес, солай емес пе? Сол кезде эмпатия қосылады, адамның эмоциялық күйін түсіну үшін сол адам берген барлық белгілерді (тек вербалды ғана емес, сонымен қатар бейвербалды, паравербалды белгілерді) жинауға көмектеседі.

Эмпатикалық тыңдау режимін қосу үшін не істеу керек? Сіздер мұны жаттығуды орындау кезінде жасадыңыздар. Педагог 20-слайдты көрсетеді.

- Ештеңеге алаңдамай, толық қатысу.
- Әңгімелесіп отырған адамның сезімдеріне, қажеттіліктеріне, құндылықтарына баса назар аудару.
- Өз түсінігіңізді көрсету, сонымен бірге оның дұрыстығын тексеру. Мұны сіздер әңгімелесіп отырған адам сөзін аяқтағаннан кейін жасадыңыздар.

Тағы бір маңызды мәселе. Өз уайымдарыңызбен біреумен бөліскенде кеңес немесе нұсқау алу үшін бөлісесіздер ме? (Білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Әрдайым олай емес. Сондықтан кеңес беруге асықпаңыздар. Кейде адамның жанында болу маңыздырақ.

Ал жанжал кезінде эмпатия қажет деп ойлайсыздар ма? Ол қарым-қатынас барысына қалай әсер етуі мүмкін?

Педагог білім алушыларға өз пікірін білдіруге мүмкіндік береді, содан кейін жауаптарды қорытындылайды.

Педагог. Эмпатия жанжал кезінде өте пайдалы болуы мүмкін. Егер оппоненттердің тым болмаса біреуі бір мезетте өзінің дұрыс екенін дәлелдеу ниетінен екіншісі адамның қажеттіліктері мен құндылықтарына қызығушылық танытуға бет бұрса, тіл табысуға және келісімге келуге мүмкіндік туады.

5. Қорытындылау. Рефлексия (5 мин.)

Педагог білім алушыларға 3-4 адамнан тұратын топтарға бірігуге және 3 минут ішінде жемісті қарым-қатынас рецептін жасап шығаруды ұсынады. Берілген уақыт өткеннен соң, білім алушылар өз жауаптарын айтып, тақтаға іледі.



Педагогқа арналған ескертпе

Білім алушылардың көпшілігі сөйлеуі үшін әр топ бір шарттан айта алады, сонда келесі топ алдыңғысын толықтырып отырады. Педагог барлық ұсыныстарды қорытындылайды.

Педагог. Сіздермен, әрқайсысыңызбен әңгімелесу қаншалықты жағымды деп ойлайсыздар? Тиімді қарым-қатынас жасай білу үшін не үйренгілеріңіз келеді, мінез-құлықтарыңызда нені өзгерткілеріңіз келеді? Ол үшін қазір не істей бастайсыздар? (Білім алушылардың жауаптары).



Содан кейін «Сыпайы сөйлейміз» бейнесабағы туралы білім алушылардың есіне салады, оны балалар үйде толығымен көріп шыға алады және достарымен бөлісе алады.

бейнесабағы қолданылатын сабақ

ӨЗІҢІЗГЕ ДЕГЕН СЕНІМДІЛІКТІ ҚАЛАЙ ДАМУҒА БОЛАДЫ

Сілтеме арқылы көру үшін қолжетімді



Жүктеу үшін қолжетімді



Ұзақтығы 10 мин. 46 сек.

Презентация жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде **«Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады»** бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

6-сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Этика және әдеп» юниті»

Тақырыбы: «Мен және менің құрдастарым»

ӨЗІМ ТУРАЛЫ НЕ ОЙЛАЙМЫН

САБАҚТЫҢ МАҚСАТЫ

Өздеріне деген сенімділікті дамытуға және өздерін тиісінше бағалауға ықпал ету.

ЖОСПАРЛАНҒАН НӘТИЖЕЛЕР

Білім алушы:

- өзін-өзі бағалауға не әсер ететінін біледі;
- ішкі диалогтың өзін-өзі бағалауға қалай әсер ететінін түсінеді;
- өзі туралы сыни пікірді ресурстық пікірге айналдыра алады.

ЖАБДЫҚТАР МЕН МАТЕРИАЛДАР

«Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады» бейнесабағы, тақта, презентация, 4-5 адамнан тұратын топқа бір-бірден А4 немесе А3 форматындағы парақтар, маркерлер, қарындаштар немесе басқа бейнелеу құралдары, флипчарт, бор, жазбаларға арналған қағаз.

САБАҚ ЖОСПАРЫ

№	Тапсырмалар/ белсенділік	Міндеттері	Ұзақтығы (мин.)
1.	«Өзін-өзі бағалау неден тұрады» шағын дәрісі	Білім алушылардың өзін-өзі тануға деген қызығушылығын ояту	5
2.	«Өзім туралы не ойлаймын» жаттығуы	Білім алушыларды ішкі диалогтың сипатын анықтауға және өзін-өзі жоғары бағалауға үйрету	15
3.	«Қателесуге болады!» жаттығуы	Білім алушылардың қателіктерге деген көзқарасын қайта қарау қабілетін дамытуға көмектесу: сыни, теріс көзқарастан сындарлы және өзін-өзі дамытуға ынталандырушы көзқарасқа көшу	5
4.	«Бәрі дұрыс болмаған кезде» жаттығуы	Ұжымда достық орта құруға және эмпатияны дамытуға ықпал ету	15
5.	Қорытындылау. Рефлексия	Білім алушылардың алған білімдерін жүйелеуге және жалпылауға және осы тақырып бойынша өз көзқарасын қалыптастыруға ықпал ету	5

САБАҚ БАРЫСЫ

1. «Өзін-өзі бағалау неден тұрады» шағын дәрісі (5 мин.)



Педагог білім алушылармен амандасып, бейнесабақтың үзіндісін көруді ұсынады (басынан бастап 2:37 «өзіңе қателіктер жіберуге және түзетуге мүмкіндік бере отырып» деген жерге дейін), білім алушылардың сабақта ұсынылған тапсырмаларды, атап айтқанда мінез, әуестіктер, қабілеттер мен дағдылар туралы тапсырмаларды орындауы үшін бір минуттық кідірістер жасайды.

Педагог. Сонымен алдарыңызда толық емес, бірақ сонда да ауызша автопортрет тұр. Сөздерге тағы бір көз жүгіртіңіздер, өздеріңізге сырттан қараңыздар. Осы адам ұнай ма? Қандай сезімдер тудырады? (Білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз.)

2. «Өзім туралы не ойлаймын» жаттығуы (15 мин.)

Педагог. Өз-өзімізді бағалауымызға басқалардың біз туралы не айтқаны ғана емес, сонымен бірге өзіміз туралы не ойлайтынымыз, бірдеңе болған кезде өзімізге не айтатынымыз да әсер етеді. Осындай ішкі диалог өзімізге деген көзқарасымызға оң да, теріс те әсер етуі мүмкін.

Педагог слайдтардағы ішкі диалогтан алынған бірнеше сөйлемдерді қарап, оларды оң, яғни қолдау көрсететін және күш беретін немесе теріс, яғни еңсені түсіретін деп бағалауды ұсынады (2-4 слайдтар).

- Мен ешқашан математикадан үштен жоғары баға алмаймын!
- Математика қиын болғанмен, маған біреу көмектесе, үйреніп кете аламын.
- Мен тек дұрыстап оқи алмаймын.
- Мен күшті оқи алмасам да, күн сайын шыңдалып келемін.
- Мықты бол, сабыр ет, бар зейініңді мақсатқа бұр да, соған жет!
- Мен рахаттана тыныс аламын – менде бәрі жақсы.
- Мен ешқашан жетістікке жете алмаймын.
- Мұны қалай жасау керек екенін білмейтін жалғыз менмін.
- Ағылшын тілінен тестіні тапсыра алмадым. Ештеңені дұрыс істей алмаймын.
- Мен бәрібір командаға кірмеймін. Жаттығып, өзімді қинаудың не қажеті бар?
- Бұл бала менің досым болмаса да, басқалары табылады.
- Ешқашан жолым болмайды.
- Тіпті тырысып та көрмеймін – маған бәрі күлетін болады.
- Мен мұғаліммен сөйлесіп, көмек сұрай аламын.
- Ата-анам маған не істеу керек екенін түсінуге көмектесе алады.
- Мен бұл командадағы ең нашар ойыншымын.
- Ешкім менімен дос болғысы келмейді.
- Егер жақсылап кірісsem, бұдан да көп жетістікке жете аламын.
- Ой, қаламымды ұмытып кеттім. Үнемі бәрін ұмытып жүремін!
- Мүлт кеткеніме сене алмай тұрмын. Мен сондай бейбақпын.
- Менімен ешкім бір партада отырмайды. Барлығын достары көп, ал менде жоқ.
- Не болса да, қолымнан келеді.
- Бұл жолы қолымнан келмеді, бірақ мен тырыстым.
- Менің мұнда достарым бар.

Педагог. Енді өздеріңіз туралы орнығып қалған пікірді еске түсіріңіздер. Ол жағымды және сіздерді сенімдірек етіп, дамуға, қозғалысқа итермелей ме әлде еңселеріңізді түсіріп, ештеңе істегілеріңіз келмей қала ма? (Кідіріс жасаңыз, ешкім жауап бермеуі ықтимал.) Егер сол пікір сіздерді ренжітсе, оны қайта пысықтап көріңіздер. Бұл қиын болуы мүмкін. Міне, сіздерге көмектесетін аздаған кеңестер:

1) «ешқашан» және «әрқашан» («мәңгілік») сөздерін «әзірге» немесе «кейде» сөздерімен ауыстырыңыздар;

2) «ешкім» және «бәрі» сөздерін «біреу» немесе «әлдекім» сөздерімен ауыстырыңыздар;

3) «ештеңе» сөзінің орнына нақты нені меңзеп тұрғандарыңызды нақтылаған дұрыс.

Педагог қайта пысықтауда машықтануды ұсынады. Ол 5-слайдты көрсетіп, сөйлемді оқиды, ал білім алушылар кеңестерге сүйене отырып, сөйлемнің жағымдырақ нұсқасын ұсынады, сол мезетте көңіл-күйдегі айырмашылықты сезінуге тырысады:

- Менің қолымнан еш нәрсе келмейді.
- Ешкім менімен дос болғысы келмейді.
- Мен ешкімге ұнамаймын.
- Барлығы маған күледі.
- Мен ешқашан жетістікке жете алмаймын.
- Бәріне маған не болып жатқаны бәрібір.
- Біздің мектепте маған ештеңе ұнамайды.

Содан кейін педагог білім алушыларға жағымсыз ойларын жазып, артынша жағымды етіп жеткізуге мүмкіндік береді.



Педагогқа арналған ескертпе

Барлық қатысушыларға түсінікті болуы үшін өзіңіз туралы бір пікірді дауыстап талдаңыз. Мысалы, «Мен ешқашан жасөспірімдермен бірден сенімді қарым-қатынас құра алмаймын». Бұл ой қапаландыруы, ешқандай үміт бермеуі мүмкін. Тағы біреуі: «Әзірге алғаш кездесе салып, жасөспірімдермен сенімді байланыс орнату қолымнан келмей жүр». Бұл сөйлем жақсы шешім іздеуге итермелейді, жаңа нәрсені байқап көруге ынталандырады. Солай емес пе? Егер түрлі себептермен бұл мысал ұнамаса, өз тәжірибеңізге сәйкес келетін кез келген басқа пікірді таңдауға болады: «Мен ешқашан анам сияқты дәмді бәліш пісіре алмаймын» және т.б.

Педагог оқушыларға өз ойларына және соларға қатысты эмоциялық реакцияларына назар аударуды ұсынады. Егер олар дамуға ынталандырудың орнына жабырқатып жіберсе, оларды қайта пысықтап, өздеріне тағы бір құлақ салу керек.



Педагогқа арналған ескертпе

Егер білім алушылар бір біріне қолдау көрсететін қарым-қатынаста болса, өздері туралы пікірлерін өздері сенетін адаммен бөлісуді және сол адамнан ішкі диалогты өзгертуге көмек сұрауын ұсына аласыз. Қолдау мейірімділік пен қамқорлық екенін, ешбір жағдайда келеке немесе жазғыру емес екенін ерекше атап өтіңіз.

3. «Қателесуге болады!» жаттығуы (5 мин.)

Педагог. Біздің өз қателіктерімізге реакциямыз өзімізге қалай қарайтынымызды жақсы көрсетеді. Қателеспеген адам бар ма? Аз ба, көп пе, бәріміз де қателесеміз. Естеріңізге түсіріңіздер, қателік жасаған кезде қандай сезімде болдыңыздар? (Білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Қателікті өзіңіз тапқандағы эмоциялық реакция қателік жібергеніңізді басқа біреу айтқандағыдан өзгеше ме? (Білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Ал кейде қателік үшін жазғырады, ұрсады, мазақ етеді, сонда қандай сезімде боласыздар? (Білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Көбінде қателік жағымсыз эмоциялармен байланысты. Себебі, бізде қателіктерге белгілі бір көзқарас қалыптасқан. Бірақ сол туралы белгілі адамдар, халық даналығы не айтатынын еске түсірейік.

Педагог алдымен білім алушыларға өз пікірін білдіруге мүмкіндік береді, содан кейін 6 дәйексөз және 7 мақал-мәтел келтірілген слайдтарды көрсетеді.

Александр Сергеевич Пушкин

*Тәжірибе де қателіктен жаралған,
Даналар да кері ағыстан нәр алған
(ақын Кәкімбек Салықовтың аудармасы)*

Оскар Уайльд

*Тәжірибе – әркім өз қателігіне
қоятын ат.*

- Ештеңе істемеген адам ешқашан қателеспейді.
- Қателескен жарақат алғанмен тең, сабақ алған абзал.
- Қате алдау емес.
- Түтінсіз от жоқ, қатесіз адам жоқ.
- Шенді адам береді, ал адам қателесуі мүмкін.
- Бірінші қателіктен қорықпа, екіншісінен аулақ бол.
- Қатені жоққа шығару – екі есе қате. Қателіктен қорқу қателіктің өзінен де қауіпті.
- Қателік үшін ұрса да, құлатпайды.
- Қате даналыққа үйретеді.
- Қайталамау үшін қателіктерді есте сақтау керек.
- Түсінген қатені қайталама.
- Тәубе ет, бірақ болашақта қателеспе.
- Алдыңғы жақтағының қатесін артқы жақтағысы байқайды.
- Күннің бетінде де дақтар бар.
- Адасқың келмесе – айналаңа қара, қателескің келмесе – сұра.
- Жақсы адам қателессе – өзін кінәлайды, жаман адам қателессе – жолдасын кінәлайды.
- Қатесін мойындамағандар басқасын жасайды.



Педагогқа арналған ескертпе

Дәйексөздермен және мақал-мәтелдермен жұмыс істегенде олар жай ғана пікір екенін, олармен келісуге немесе дауласуға болатын есте ұстаған жөн. Кішкентай қиыршық тастар арбаны аударады, сондықтан білім алушылардан мұқият оқып, мәнін түсінуді сұраңыз, қыр-сырын талқылаңыз, егжей-тегжейін нақтылаңыз, келіспеуге және өз пікірін білдіруге мүмкіндік беріңіз. Оларды бір қатып қалған ақиқат ретінде көрсетпеңіз!

Педагог. Қателік өз-өзімізге беретін бағамызға нұқсан келтіруі мүмкін немесе дамуға жетелеуші күш болуы мүмкін. Ал сіздер қай жолды таңдайсыздар? Кенеттен өздеріңіз туралы жағымсыз ойларды байқаған кезде қолдау болатын және тепе-теңдік орнататын сөзді таңдаңыздар.

4. «Бәрі дұрыс болмаған кезде» жаттығуы (15 мин.)

Педагог. Өзімізді қолдап, бәрін бүлдіретін ойларымызға төтеп беру қолымыздан келе бермейді. Қасымызда бізді әрқашан жігерлендіруге, өз күшімізге сенімімізді қайтаруға, оптимизм сыйлауға дайын жақын адамдар болғаны жақсы. Мұндай адамдарға сыныптастарыңыз да жатады деп үміттенемін. Қалай болғанда да, солай болғаны жақсы болар еді, солай емес пе? Біреуіміз қолдауға мұқтаж екенін көргенде бір-бірімізді қандай сөздермен, мен әрекеттермен қолдай алатынымызды қарастырайық.

Ұсынылған сөздер мен әрекеттер тақтаға жазылады. Қаласа, білім алушылар бөлек параққа жазып алып, өздеріне және басқаларға ескерту ретінде сыныптағы қабырғаға іліп қойса болады.



Педагогқа арналған ескертпе

Бұл бөлімді топтық жұмыс форматында өткізуге болады. Білім алушыларға 4-5 адамнан тұратын топтарда «Бәрі дұрыс болмаған кезде» қолдау парағын жасауды ұсыныңыз. Мұны істеу үшін әр топқа А4 немесе А3 форматындағы парақтар, маркерлер, қарындаштар немесе басқа бейнелеу құралдары қажет болады.

5. Қорытындылау. Рефлексия (5 мин.)

Педагог. Бүгінгі сабақтан білген қандай маңызды және қызықты тұстармен аналарыңызбен бөліскілеріңіз келер еді? (Білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Ал достарыңызбен ше? (Білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). Естігендердің қайсысын өмірде қолданып көргілеріңіз келеді? (Білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз).



Рахмет! Міндетті түрде бейнесабақты аяғына дейін көріп, достарыңызбен бөлісіңіздер. Сіздерге сәттілік, позитивті ішкі диалог тілеймін!

бейнесабағы қолданылатын сабақ

ӨЗІМІЗДІ ҚАЛАЙ ДАМУҒА ЖӘНЕ ӨЗІМІЗГЕ ҚАЛАЙ СЕНІМДІРЕК БОЛА ТҮСУГЕ БОЛАДЫ

Сілтеме арқылы көру үшін қолжетімді

Жүктеу үшін қолжетімді

Ұзақтығы 12 мин. 45 сек.



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде **«Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады»** бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

- | | |
|-----------------|---|
| 7-сынып | «Жаһандық құзыреттер» курсы
«Этика және әдеп» юниті
Тақырыбы: «Кемшіліктермен жұмыс істеу – кемелдікке апаратын жол» |
| 9-сынып | «Жаһандық құзыреттер» курсы
«Азаматтық және патриотизм» юниті
Тақырыбы: «Өзгені өзіңдей сыйла»
Тақырыбы: «Ертеңгі жастар қандай болмақ?» |
| 10-сынып | Шет тілі (француз тілі, неміс тілі)
3-тақырыбы. «Көшбасшылық қасиетті қалай дамытуға болады?»
3.2 «Тұлғааралық қарым-қатынас. Жанжалды жағдайларды шешу» |

МЕН ЖӘНЕ МЕНІҢ РЕСУРСТАРЫМ

САБАҚ МАҚСАТЫ

Өзін-өзі тануға және өзін-өзі дамытуға ынталандыруға ықпал ету.

ЖОСПАРЛАНҒАН НӘТИЖЕЛЕР

Білім алушы:

- өзін-өзі тануға қызығушылық танытады;
- өзі үшін не маңызды екенін айтады;
- шешім қабылдау барысында өз құндылықтарына сүйене біледі.

ЖАБДЫҚТАР МЕН МАТЕРИАЛДАР

«Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады» бейнесабағы, тақта, флипчарт, маркерлер/бор, жазбаларға арналған қағаз

САБАҚ БАРЫСЫ

№	Тапсырма/ белсенділік	Міндеттер	Ұзақтығы (мин.)
1.	«Менің ресурстарым» тақыбырында әңгімелесу	Білім алушылардың өзін-өзі тануға деген қызығушылығы мен қажеттілігін қалыптастыруға ықпал ету	5-7
2.	«Іс-әрекет мәні» жаттығуы	Білім алушылардың өзін-өзі тану дағдыларын дамыту, өзін-өзі дамытуға деген құштарлығын арттыру	20
3.	«Қолдау хаты» жаттығуы	Білім алушылардың өмірлік төзімділігін, қиын жағдайларда өздеріне сүйену қабілетін қалыптастыру	10
4.	Қорытындылау. Рефлексия	Білім алушылардың алған білімдерін пысықтауға жағдай жасау. Алынған тәжірибе мен білімді іс жүзінде пайдалануға ықпал ету	10

САБАҚ ЖОСПАРЫ

1. «Менің ресурстарым» тақырыбында әңгімелесу (5-7 мин.)

Педагог. «Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады» тақырыбындағы бейнесабақты үйде көрдіңіздер. Соны көрудің нәтижелерін талқылайық.



Талқылауға арналған сұрақтар

- *Сіздер үшін онда ең құндысы не болды?*
- *Сабақтағы тапсырмалар мен жаттығулардың қандай нәтижелерімен қазір бөлісе алар едіңіздер?*
- *Соңғы тапсырмада бір мақсатты таңдап, оны боялған алақанның ортасына жазып, әр саусаққа сол мақсатқа жететін кезеңдер мен ресурстарды жазу ұсынылды. Кезеңдерге бөлу, ресурстарды табу қиынға соқты ма? Солай болса, қандай қиындықтар болды?*
- *Жоспарды жүзеге асыруды бастап кеттіңіздер ме? Егер бастамасаңыздар, себебі немен байланысты?*
- *Кезеңдер, егер қандай да бір жалпы сөздермен белгіленбесе, әр мақсат үшін әртүрлі болады. Бірақ ресурстарға келетін болсақ, менің ойымша, олар әртүрлі адамдар үшін және әртүрлі мақсаттар үшін өте ұқсас болады. Менің гипотезамды тексеріп көрейік. Мақсаттарыңызды жүзеге асыру үшін қандай ресурстар бөлдіңіздер?*

Білім алушылар айтады, педагог немесе білім алушылардың бірі жауаптарды тақтаға жазады.



Педагогқа арналған ескертпе

Білім алушылардың басым көпшілігі бұл тапсырманы үйде орындамауы мүмкін. Сондай жағдайда оларға келесі жаттығуды ұсыныңыз. Білім алушылар 4-6 адамнан тұратын топтарға бірігіп, ішкі ресурстардың тізімін жасайды – адамдарға әртүрлі өмірлік мәселелерді шешуге көмектесетін жеке қасиеттер: саналы таңдау жасау, мақсатқа қарай жүру және соған түбінде жету, күтпеген қиындықтар мен шектеулерді еңсеру. 5 минуттан кейін әр топ кезекпен өз жауаптарын айтып, тақтаға жазып отырады.

Педагог. Сонымен бізде әртүрлі міндеттерді орындауға көмектесетін адамның ішкі ресурстарының, жеке қасиеттерінің тізімі бар. Олардың ішінде жинаған білім, қабілеттер және дағдылар бар (мысалы, «музыкалық аспапта ойнай аламын», «әлемдегі барлық елдердің астаналарын білемін»). Тұа біткен қабілеттер бар, мысалы, «бір оқып-ақ өлеңді есіме сақтап аламын», «музыкалық есту қабілетім мінсіз», т.б. Мінез-құлық қасиеттері, тұлғалық қасиеттер бар, мысалы, табандылық, қажырлылық, оптимизм, т.б. Осы ресурстардың барлығы алдымызда тұрған мәселелерді ойдағыдай шешуге және қалаған мақсаттарымызға ойдағыдай жетуге әсер етеді.

2. «Іс-әрекет мәні» жаттығуы (20 мин.)

Педагог. Сондай-ақ «іс-әрекет мәні» деген ұғым бар. Оны қалай түсінесіздер?



Педагогқа арналған ескертпе

Білім алушылардың бірі бұл сұраққа сезімдерін сипаттай отырып жауап беруі мүмкін, мысалы: «Шабыт келгенін сезінемін, кеудем кеңегендей болады, жүрегім тез соға бастайды». Біреу мағынасын сипаттайды: «Не үшін істеп жатқаныңды түсінген кезде». Ең бастысы, әрбір білім алушы мұны өзінің жеке тәжірибесімен байланыстырғаны дұрыс. Оларға нақтылайтын сұрақтарды қоя аласыз: «Осы сезімдерді өзіңіз бастан өткердіңіз бе?», «Сізге бұл күй таныс па?», «Өз іс-әрекеттеріңіздің мәнін әрдайым білесіз бе?».

Білім алушылар айтып болғаннан кейін педагог жауаптарды қорытындылайды, іс-әрекеттің мәні істеп жатқан істің маңыздылығын сезінумен байланысты екенін, соның арқасында қуаныш сыйлайтынын және жоспарларымызды жүзеге асыруға күш беретінін ерекше атап өтеді. Еңсерілмейтін сияқты көрінетін кедергілерге тап болған сәттерде де шабыт бізді тастамайды, біз қайта-қайта келесі қадамды жасауға тырысамыз.

Педагог. Біз мәндер мен ойлар туралы айтқанда әр кез нақты әрекетіміздің, одан тыс жатқан ауқымдырақ әлденемен байланысын меңзейміз. Сол әлдене «не үшін?» және «неге?» деген сұрақтарға жауап береді. Бұл сұрақтың «неге?» деген сұрақтан айырмашылығы неде? (Білім алушылардың жауаптарын тыңдау үшін кідіріс жасаңыз). «Неге» деген сұрақ себепті анықтауға бағытталған. Себеп әрдайым нақты, бізге байланысты болмауы да мүмкін: мен өзіммен бірге қолшатыр алдым, өйткені жаңбыр жауады деді. Мен неге жұмысқа барамын? Өйткені осында жұмысқа тұрдым, міндеттерім бар, ипотеканы төлеуім керек, әйтеуір бір жерде жұмыс істеуім керек және т.б. Неге мектепке барасыздар? (Білім алушылардың жауаптары: өйткені солай қалыптасқан, ата-анам мәжбүрлейді, жаңа нәрсені білуге қызығамын, қарым-қатынас жасағанды ұнатамын, т.б. Ал «неге» деген сұрақ мақсатты нақтылауға бағытталған, сонда қызметтің мәні жатыр – «не үшін?». Менің іс-әрекеттерімнің мәні көп болуы мүмкін және менің қандай адам екеніме, әлемді қалай көретініме, т.б. байланысты болуы мүмкін. Мән – әр кез өзіндік, субъективті түсінік. Мен неге жұмысқа барамын? Пайда әкелу, білім тарату, тәжірибемен бөлісу, пікірлес адамдармен қарым-қатынас жасау үшін. Сіздер не үшін мектепке барасыздар? (Білім алушылар жауап береді: сауатты болу, білім алу, дос табу, жақсы баға алу, ата-анамнан сыйлық алу, университетке түсу, жақсы жоғары білім алу, содан кейін армандаған кәсіппен айналысу, т.б. үшін. Ал енді «неге» және «не үшін» арасындағы айырмашылықты түсінуге ғана емес, сезінуге тырысып көріңіздер. Сол үшін алақандарыңызды таразы деп есептеп, сол алақанға «Мен неге мектепке барамын?», ал оң алақанға «Мен не үшін мектепке барамын?» деген сұрақтың жауаптарын қойыңыздар. Сол алақанда не бар екенін қараңыздар, жауаптарды іштеріңізден тағы бір рет айтып шығыңыздар (орындау үшін кідіріс жасаңыз). Енді оң алақанға қарап, дәл осылай жасаңыздар

(орындау үшін кідіріс жасаңыз). Егер кімде-кім айырмашылықты сезінсе, бөлісіңіздер! (Білім алушылардың жауаптары).

Педагог жауаптарды қорытындылайды және әркімнің өз мәні болады деген ойды тағы бір рет атап өтеді, мән болса, шабыт болады, күш пен қуат болады, сайып келгенде субъективті әл-ауқатымызға – өзімізді қаншалықты бақытты сезінетінімізге әсер етеді. Бірақ сол үшін мәндерді түсіну маңызды.

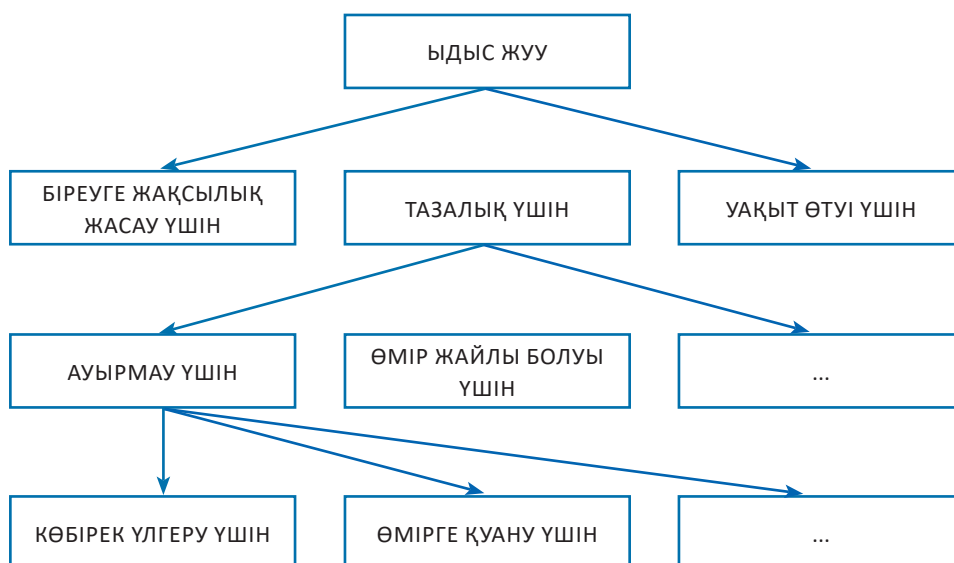
Педагог. Біз істеп жатқанымыз ісіміздің мәні туралы ойлана бермейміз. Дәл қазір бәріміз үнемі істейтін кейбір әрекеттердің, мысалы, ыдыс жуудың терең мәнін түсінуге машықтанып көрейік. Әлде басқа нәрсені таңдаймыз ба?

Педагог білім алушыларды өз ұсыныстарын айтуға шақырады, содан кейін дауыс беру немесе басқа әдіс арқылы бүкіл топ сабақта талдағысы келетін әрекеттің бір түрі таңдалады.



Педагогқа арналған ескертпе

Төменде ыдыс жуу мысалға келтірілген жаттығудың талдауы берілген. Көрнекі болу үшін тақтаға жаттығуды орындау сызбасын салып, оның кезеңдерінің синхронды түрде дауыстап айтып тұруды ұсынамыз (схеманың мысалы төменде келтірілген).



Педагог.

1. Қағаздың жоғарғы жағына «ыдыс жуу» деп жазыңыздар».
2. Өздеріңізге сұрақ қойыңыздар: «Адамдар неліктен ыдыс жуады?» Ойға келген жауаптарды «үшін» сөзімен аяқталатындай етіп жазыңыздар. Келесі нұсқаларды жазасыздар делік: «тазалық үшін», «біреуге жақсылық жасау үшін», «уақыт өтуі үшін». Кейде ойларыңызда тек бір ғана нұсқа болуы мүмкін – ол да болады.

3. Жоғарыда келтірілген барлық жауаптардың ішінен өздеріңіз үшін ең қызықтысын және мәндісін таңдаңыздар. Біздің жағдайда «тазалық үшін» нұсқасы болсын.
4. Соған қатысты өздеріңізге сұрақ қойыңыздар: «Тазалық не үшін қажет?» Тағы да бірнеше жауап нұсқалары шықты делік (бірақ біреу ғана болуы мүмкін!). Мысалы: «Ауырып қалмау үшін, өйткені тазалық – денсаулық кепілі!», «өмір жайлы болуы үшін». Оларды төменде жазыңыздар.
5. Келесі қадамда өздеріңіз берген жауаптардың ішінен қайтадан өз ойларыңызша бір негізгі жауапты таңдап, соған баса назар аударыңыздар. «Ауырып қалмау үшін» нұсқасы болсын делік.
6. Өздеріңізге сұрақ қойыңыздар: «Не үшін ауырмау керек?». Мысалы, көбірек үлгеру, өмірге қуану және т.б. үшін.

Сұрақ-жауапты ең терең – шекті – мәнді тапқанша қайталау маңызды. Басқаша айтқанда, «...үшін» деген сөйлемді жалғастыра алмай қалғанша қайталау керек. Жаттығуды соңына дейін орындамайынша, шекті мән қандай болатынын болжау мүмкін емес. Бірақ ескерте кетейін, дұрыс немесе бұрыс шекті мәндер жоқ. Сондай-ақ шекті мән біз басында қарастыра бастаған бастапқы әрекетке байланысты емес екен: адам неден бастаса да, картоп аршу, теледидар көру немесе туған күн тойлау болсын, «не үшін?» деген сұраққа жауап бергенде нақты бір әрекетке байланысты емес жалпы мәндерге тез жетеді.



Талқылауға арналған сұрақтар

- *Талданған іс-әрекеттің терең мәні іс-әрекеттің өзін түсінуге қалай әсер етті?*
- *Бұл жаттығу қашан және несімен пайдалы болуы мүмкін?*

2. «Қолдау хаты» жаттығуы (10 мин.)

Педагог. Тағы бір маңызды материалдық емес ресурс қолдау болып табылады. Қолдауға мұқтаж болып, бірақ оны сезінбеген жағдайларға тап болып көрдіңіздер ме? Қалай екен? (Білім алушылардың жауаптары). Қолдау деп нақты нені айтар едіңіздер, қандай сөздер немесе әрекеттер болуы мүмкін? (Білім алушылардың жауаптары).



Педагогқа арналған ескертпе

Білім алушылардың жауаптарын тақтаға жазып отырыңыз, сонда қиын уақытта неге мұқтаж болатындарына және бір-біріне қалай қолдау көрсете алатынына тағы бір рет назар аудартатын боласыз.

Педагог. Айналамыздағы адамдардың қолдауы бізді күштірек, орнықтырақ етеді, өзімізді сенімдірек сезінуге көмектеседі. Бірақ кейде адам жалғыз қалуы мүмкін, сонда

оны қолдай алатын жалғыз адам тек өзі болады. Сондай кезде оған ішкі сыншысы немесе қыршаңқы әзілкеш көмектесуі екіталай. Әрқайсысымызда тағы бір тұлға – қолдау көрсете алатын тұлға бар. Сол тұлғаның атынан өздеріңізге сіздерді жақсы көретін және толығымен қабылдайтын қиялдағы досыңыз жазғандай хат жазыңыздар. Елестетіп көріңіздерші, сол дос сіздер туралы бәрін: мінездеріңіздің барлық ерекшеліктерін, әдеттеріңізді, сіздер мақтан тұтатын және әлі күнге дейін ұялатын қылықтарыңызды біледі. Сол дос не айтар еді? Қолдауды қандай сөздермен білдірер еді? Хатты соның атынан құшақ жая қабылдаумен, мейірімділікпен, қамқорлықпен, сау және бақытты болуға деген ұмтылыспен толтыруға тырысыңыздар.

Білім алушылар 3-5 минут ішінде хат жазады.

Педагог. Хатты қайта оқып шығып, іш пайда болған жылулық пен қолдауды сезініңіздер. (Кідіріс жасаңыз.) Хатты конвертке салып, қолдау қажет болған кезде ашуды ұмытпаңыздар.

3. Қорытындылау. Рефлексия (10 мин.)

Педагог. Сіздер үшін бүгінгі сабақтың мәні қандай болды? Қысқа сөйлеммен жеткізуге тырысыңыздар.

Әрі қарай педагог білім алушыларға бейнесабақтағы жаттығуды орындауды ұсынады (10:32 – алақанмен жаттығу).



Педагогқа арналған ескертпе

Егер білім алушылар осы жаттығуды сабаққа дейін үйде орындаған болса, онда оларға өз мақсатын, кезеңдерін, ресурстарын қайта қарап шығуды және қажет болған жағдайда сабақта алған білімдеріне қарай бірдеңе қосуды, түзетуді немесе басқа бір мақсат қойып, бәрін соған ыңғайлап жазып шығуды ұсына аласыз.

Педагог. Осы алақанды үстелдің үстіне немесе өздеріңізге ыңғайлы басқа жерге іліп қоюға болады. Мақсаттарыңызға жету жолында еске салушы және қолдаушы болып тұрсын.



Үйде бейнесабақтағы бір рет көріп, бүгінгі кездесуіміздің материалдарын еске түсіріңіздер және достарыңызбен өз ойларыңызбен бөлісіңіздер.

бейнесабағы қолданылатын сабақ

ШЕШІМ ҚАБЫЛДАЙМЫЗ

Сілтеме арқылы көру үшін қолжетімді



Жүктеу үшін қолжетімді



Ұзақтығы 17 мин. 35 сек.

Презентация жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Шешім қабылдаймыз» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

6-сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы: «Шешім қабылдаймыз»

ҚАЛАЙ ДҰРЫС ШЕШІМ ҚАБЫЛДАУҒА БОЛАДЫ?

САБАҚТЫҢ МАҚСАТЫ

Саналы шешім қабылдау дағдыларын дамытуға ықпал ету.

ЖОСПАРЛАНҒАН НӘТИЖЕЛЕР

Білім алушы:

- шешім қабылдауға әсер ететін факторларды түсінеді;
- саналы шешім қабылдау үшін түрлі техникалармен жұмыс істеуде тәжірибе жинады.

ЖАБДЫҚТАР МЕН МАТЕРИАЛДАР

«Шешім қабылдаймыз» бейнесабағы, презентация, тақта, флипчарт, маркерлер/бор, сыныптағы адам санына қарай тиындар.

САБАҚ ЖОСПАРЫ

№	Тапсырма/ белсенділік	Міндеттер	Ұзақтығы (мин.)
1.	«Біздің шешімдерімізді не анықтайды» әңгімелесу	Білім алушылардың коммуникативтік дағдыларын және белсенді диалог жүргізу дағдыларын дамыту	10
2.	«Менің құндылықтарым» жаттығуы	Білім алушылардың өз құндылықтарынан хабардар болуына ықпал ету	5
3.	«Не істеу керек?» жаттығуы	Білім алушылардың шешім қабылдау дағдыларын дамыту	20
4.	«Тиын» техникасы	Білім алушылардың таңдау жасауға қатысты ішкі сезімдеріне назарын аудару	5
5.	Қорытындылау. Рефлексия	Сабақ нәтижелеріне рефлексия жасауға, алған білім мен тәжірибені пысықтауға, сонымен қатар соған қатысты жеке көзқарасты қалыптастыруға жағдай жасау	5

САБАҚ БАРЫСЫ

1. «Біздің шешімдерімізді не анықтайды» тақырыбында әңгімелесу (10 мин.)

Педагог. Бүгін таңғы ас іштіңіздер ме? Таңғы асты қалай таңдадыңыздар? (Жауап мысалдары: не берсе, соны жеді, яғни біреудің шешімімен келісті; таңдамады, не бар болса, соны жеді; өздері жақсы көретін асты немесе сол сәтте нені қаласа, соны жеді; пайдалы тағам жеді; кешікпеу үшін немесе біреуді күттірмеу үшін тез жеуге болатын тағамды жеді, т.б.).

Неліктен бүгін осылай киіндіңіздер? (Жауап мысалдары: күндегідей, бас қатырмау үшін; осылай ғана киінуге болады, ережені бұзбауды шештім; форма кию керек, бірақ ережені бұзамын деп шештім; таңдау болмады, барын кидім; әдеттегіден жылырақ киіндім, өйткені суық (немесе керісінше); әдеттегіден гөрі әдемірек киіндім, себебі бір іс-шара болады немесе әдемі киінгенді ұнатамын, т.б.).

Егер 10 балдық шкала бойынша бағаласақ, осы шешімдерді қаншалықты қиын деп бағалайсыздар? Жауаптарыңызды түсіндіріңіздер, мысалы: «8 балл, мен үшін шешім қабылдау қиын болды, өйткені...» немесе «оңай болды – 2 балл, өйткені...».

Соңғы бірнеше күнде жасаған, қиындық шкаласы бойынша 8-10 баллға бағалайтын кез-келген таңдауды еске түсіріңіздер (білім алушылар ойлануы үшін кідіріс жасаңыз). Шешім қабылдауға не әсер етті? Дәптерлеріңізге жазыңыздар (білім алушылар тапсырманы орындауы үшін кідіріс жасаңыз).



Әрі қарай педагог білім алушыларға бейнесабақтың үзіндісін 0.19 минуттан «Біз күн сайын әртүрлі шешімдер қабылдаймыз» 3.54 минутқа «..олар үшін ұнамсыз, азапты және ұзақ» дейін көруді ұсынады. Содан кейін 2-слайдты көрсетеді.

Педагог. Сонымен шешім қабылдауға қандай факторлар әсер ететінін естідіңіздер: қажеттіліктер, қалаулар, құндылықтар, сыртқы факторлар, құзыреттер (білім, дағдылар, қабілеттер), ойлар, эмоциялар мен көңіл-күй, мотивация мен мінез. Олардың бәрі алдарыңызда. Бәрі түсінікті ме?



Педагогқа арналған ескертпе

Келесі сұрақтар мен нұсқаулар білім алушыларға шешім қабылдауға әсер ететін кейбір факторларды түсінуге көмектеседі.

- Қажеттілік – адамға қажет нәрсе: қарны ашқанда – тамақ; шөлдегенде – су; жалғыз қалғанда – қолдау және т.б.
- Қалаулар «Маған бәрінен де не ұнайды?» деген сұраққа жауап береді.
- Құндылықтар – адам үшін маңызды мәселелер: достық, білім, отбасы және т.б.
- Құзыреттер – біз білетін және істей алатын нәрселер: ән айту, күрделі есептерді шығару, өз ойымызды анық жеткізу, сендіру және т.б.
- Эмоциялар туралы айтатын болсақ, процесті басқару үшін және көңіл-күйдің құрбаны болмау үшін ойлау мен шешім қабылдауға қандай эмоциялар әсер ететінін білу қажет екенін атап өту орынды. Мысалы, ашу-ыза бәрін дұшпан санауға мәжбүр етеді және бізді ойран салуға итермелейді – татуласу немесе келісімге келу үшін пайдалы эмоция емес екені анық. Қызығушылық жаңа мәлімет береді және зерттеуге шақырады, бірақ қауіп төнген жағдайда пайдалы бола ма? Қайғы көзқарасымызды өз себебінің шекарасымен шектейді, қолдау қажет екенін көрсетеді, көбінесе ішкі сыншының делебесін қоздырады, әдеттен тыс шешімдер ойлап табуға мүлдем көмектеспейді. Қуаныш шаттыққа бөлейді, жомартыққа итермелейді, біріктіреді, бірақ зейін қоюға кедергі келтіреді. Қорқыныш қауіп туралы ескертеді, кейде нақты қауіп болмаса да, ескертеді.
- Мотивация – әрекетке құлшыныс және дайындық: «Қалаймын және жасаймын!».

Педагог. Енді жазбаларыңызға қайта оралыңыздар. Кей жерін нақтылағыларыңыз немесе аяқтағыларыңыз келуі мүмкін. Солай істесеңіздер болады.



Талқылауға арналған сұрақтар

- Осы факторлардың қайсысы сіздерге ең маңызды болып көрінеді? Неліктен?
- Осы уақытқа дейін қандай факторларды ескермегенсіздер немесе басқаларына қарағанда аз ескергенсіздер? Неліктен?
- Маңызды шешім қабылдамас бұрын келесі жолы не нәрсеге көбірек назар аударасыздар?

2. «Менің құндылықтарым» жаттығуы (5 мин.)

Педагог. Құндылықтарды толығырақ қарастырайық. Құндылықтар «Мен үшін не маңызды?» деген сұраққа жауап беретінін айттық. Қандай құндылықтарды атай аласыздар? (Білім алушылардың жауаптары). Өмір мен әлем сияқты жалпы адамзаттық құндылықтар бар. Адамдардың белгілі бір топтары үшін маңызды құндылықтар бар, мысалы, вегетариандықтар үшін тек өсімдіктерден жасалған тағамдарды жеу немесе кәсіби спортшылар үшін жоғары нәтижелерге қол жеткізу. Жеке құндылықтар бар: біреу үшін әлдекім немесе әлдене туралы естелік ретінде отбасылық жәдігерлерді сақтау құнды, ал басқасы сүйікті орындаушысының барлық концерттеріне баруға тырысады. «Махаббат», «отбасы», «достық», «денсаулық», «білім», «қызықты жұмыс» және т.б. ұғымдары оларға деген көзқарасымызды, олардың біз үшін маңыздылығын және солар үшін төлеуге дайын «бағаны», яғни оларды алу немесе сақтау үшін жасауға дайын іс-әрекеттерімізді түсінгенше аз мәнге ие болады. «Қолда барда алтынның қадірі жоқ» деген сөз бар, оны қалай түсінесіздер? (Білім алушылардың жауаптары). Өкінішке орай, біз өзіміз үшін шынымен не маңызды екенін бірден түсіне бермейміз, тек айырылып қалғаннан кейін ғана маңыздылығын шынымен бағалай бастаймыз: жанымызға жақын адамға көңіл бөлмейміз – махаббатымызды жоғалтамыз, дене шынықтырумен айналысуға уақыттаппаймыз және дұрыс тамақтану туралы кеңестерді елемейміз – денсаулығымызды жоғалтамыз, өзімізді тәрбиелеуге және дамытуға уақыт пен күш жұмсамаймыз – қалаған университетке түсу мүмкіндігін жоғалтамыз, т.б. Соған жеткізбеуге тырысайық. Қазірдің өзінде өзімізді және құндылықтарымызды түсінуге тырысайық. Алдарыңыздағы слайдта (3-слайд) құндылықтар тізімі келтірілген:

- Махаббат;
- Жақсы бағалар;
- Денсаулық;
- Достар;
- Бірбеткейлік;
- Байлық;
- Хобби (қандай?);
- Отбасы;
- Ізгі ниет;
- Оқу;

- Әдемі келбет;
- Жақсы қарым-қатынас;
- Танымалдық;
- Көшбасшылық;
- Ерік-жігер;
- Өзін-өзі дамыту;
- Шығармашылық;
- Адалдық.

Сіздердің міндеттеріңіз – құндылықтарды маңыздылығына қарай рет-ретпен орналастырып, 10 тармақтан тұратын тізім жасау: бірінші орында өздеріңіз үшін ең маңыздысын жазып, әрі қарай маңыздылығы кемуіне қарай орналастырып, тізімді жалғастырыңыздар. Егер тізімде бірдеңе жетіспейтін болса, толықтырыңыздар. Тізім сіздердікі, ондағы құндылықтар реті досыңыздың тізіміне ұқсамауы мүмкін, сондықтан тапсырманы орындау барысында өздеріңізге, өз ойларыңыз бен сезімдеріңізге назар аударыңыздар.



Талқылауға арналған сұрақтар

- *Жаттығуды орындау қиын немесе оңай болды ма? Бұл немен байланысты?*
- *Дәл қазір сыныптастарыңызбен немен бөліскілеріңіз келеді?*

3. «Не істеу керек?» жаттығуы» (20 мин.)

Педагог. Құндылықтар мүмкіндіктер мен шектеулер мұхитында бағыт табуға көмектесетін жол нұсқайтын жұлдыз немесе маяк сияқты, жолымызды табуға мүмкіндік береді: іс-әрекеттеріміз құндылықтарымызға сай ма? Кейде өмір құндылықтарымызға тұзақ құрмаса, бәрі түсінікті болар еді. Құндылықтар жүйесінде достық бар адамдар, қолдарыңызды көтеріңіздерші? (Білім алушылардың реакциясын көру үшін кідіріс жасаңыз). Ал адалдық? (Білім алушылардың реакциясын көру үшін кідіріс жасаңыз). Достарыңыз көз алдыларыңызда бақылауды көшіріп жатқаныны елестетіп көріңіздер. Не істеу керек? (Білім алушылардың реакциясын көру үшін кідіріс жасаңыз).

Слайдта (4-слайд) осындай бірнеше жағдайды көресіздер:

- Жаңа досыңыз немесе құрбыңыз қала сыртындағы саяжайда көңілді кешке шақырады, бірақ сол жерге барсаңыз, ата-анаңыз құп көретіні екіталай екенін түсінесіз. Не істеу керек?
- Өз ойыңызша керемет адаммен таныстыңыз, бірақ ата-анаңыз мүлдем басқаша ойлайды, достықтарыңызға түбегейлі қарсы. Не істеу керек?
- Бірнеше ай бұрын сыныптасыңыздан бір кітап алдыңыз, өткен аптада қайтаруға уәде бердіңіз, ал ол күн сайын есіңізге салады. Бүгін тағы үйде ұмытып, мектепке барар жолда еске түсірдіңіз, сабақтың басталуына 5 минут қалды, үйге барып кітапты әкелу, сабаққа үлгеру мүмкін емес. Не істеу керек?

- Сыныптастарыңыздың, достарыңыздың жаңадан келген кекештеніп сөйлейтін, өзіне сенімсіз, «әзілкештерге» жауап қайтарып, өзін қорғай алмайтын қызды мазақтағанын естідіңіз. Не істеу керек?

Әрбір жағдайды мұқият ойлап, дұрыс шешім қабылдаңыздар. Аздаған көмек болсын: әртүрлі нұсқалардың салдарын болжау шешім қабылдауға көмектеседі. Орындау үшін 5 минуттарыңыз бар.

Уақыт өткен соң, педагог білім алушыларға төрт адамнан бірігіп, шешімдерінің нұсқаларын талқылап, ең сәтті шыққан нәтижені анықтауды ұсынады. Талқылауға 5 минут уақыт бөлуге болады. Топтық жұмыстан кейін педагог бір жағдайды таңдап, оны бірге талқылауды ұсынады. Алдымен топтар кезекпен барлық табылған шешімдерді бір-бірден ұсынады, содан кейін қандай факторларды ескергенін және шешім қабылдау кезінде қандай құндылықтарға сүйенгенін айта отырып, өз таңдауларын негіздейді.



Педагогқа арналған ескертпе

Егер сабақ өткізу кезінде бүкіл сынып үшін өзекті болып табылатын қандай да бір таңдау жасауға қатысты жағдай туралы білсеңіз, басында осы жағдаймен жұмыс істеуді ұсынуға болады, өйткені педагог ретінде ортақ тапсырманы орындауды қадағалау оңай болады. Техниканы пайдалануды нақты және білім алушылар үшін маңызы бар мысал арқылы үйрету пайдалырақ және тиімдірек болады.

4. «Тиын» техникасы (5 мин.)



Педагогқа арналған ескертпе

Бұл техниканы жағдайға және қандай да бір шешімдердің салдарына егжей-тегжейлі талдау жасаусыз, таңдау баламаларға жалпы көзқарас негізінде жасалатын интуитивті таңдау мысалы ретінде пайдалануға болады: «ұнайды/ұнамайды», «менікі/менікі емес», «қалаймын/қаламаймын». Яғни, адам оқиғаның әр нұсқасы үшін ішкі «иә» немесе «жоқ» деген таңдауын тыңдайды.

Осы жаттығуды орындау үшін әрбір білім алушыға тиын тарату қажет.

Педагог. Шешімдерімізді анықтайтын факторларды зерттеуді жалғастырайық. Интуитивті таңдау жасауда аздап тәжірибе жинауды ұсынамын. Мұнда ұзақ талдаудың, салыстырудың, есептеудің қажеті жоқ. Бойды еркін ұстап, сезімдеріңізге және интуицияларыңызға сену жеткілікті. Қандай да бір таңдау жасау қажет болып, шешім қабылдай алмаған жағдайлар болды ма?

Шағын эксперимент жасайық. Күрделі таңдау жасаған жағдайды еске алыңыздар. Егер ойларыңызға ештеңе келмесе, былай деп елестетіңіздер: сіздерге үй тапсырмасын орындау және ыдыс-аяқ жуу керек, енді неден бастау керек екенін ойланып тұрсыздар. Тиынды алыңыздар. Бүк түссе – үй тапсырмасын орындау керек, шік түссе – ыдыс-аяқ жуу керек. Тиынды лақтырып, шығатын нәтиже сіздерге ұнай ма, сезініп көріңіздер.

Бірінші эмоция қандай болды? Қандай ой келді? Неге қуандыңыздар немесе ренжідіңіздер? (Білім алушылар жауап береді.)

Педагог. Тиынды лақтыру нәтижесі көңіл-күйді бұзғаны немесе керісінше риза еткені не таңдағыңыз келетінін тиынды лақтырмас бұрын білгендеріңізді білдіреді. Тек түсініп үлгермегенсіздер, ал тиын көмектесті.

Тиын қалай түссе, солай жасайсыздар ма? Егер тиынды лақтыру нәтижесімен келіспесеңіздер, онда тағы да ойлану керек.

5. Қорытындылау. Рефлексия (5 мин.)

Педагог білім алушыларға сабақтың мазмұнын еске түсіріп, өздері үшін ең маңызды 2-3 ойды бөліп алып, жазуды ұсынады. Ниет білдіргендер өз ойларымен сыныппен бөлісе алады, олар үшін неге маңызды екенін түсіндіре алады.



Сабақ соңында педагог білім алушыларға бейнесабақ туралы еске салады және оны қайтадан толығымен көріп шығуды және достарымен бөлісуді ұсынады.

бейнесабағы қолданылатын сабақ

ҚАЛАЙ МАҚСАТ ҚОЙЫП, ЖЕТІСТІКKE ЖЕТУГЕ БОЛАДЫ

Сілтеме арқылы көру үшін қолжетімді



Жүктеу үшін қолжетімді



Ұзақтығы 11 мин. 55 сек.

Презентация жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде **«Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады»** бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

- | | |
|-----------------|---|
| 9-сынып | «Жаһандық құзыреттер» курсы
«Азаматтық және патриотизм» юниті
Тақырыбы: «Ертеңгі жастар қандай болмақ?» |
| 10-сынып | Шет тілі (Неміс тілі, Француз тілі)
2-тақырып. «Кәсібилік: уақыт талабы»
2.1 «Білім – табысқа апаратын жол»
3-тақырып. «Көшбасшылық қасиеттерді қалай дамытуға болады?»
3.2 «Тұлғааралық қарым-қатынас. Жанжалды жағдайларды шешу» |
| 11-сынып | Шет тілі (Неміс тілі, Француз тілі)
3-тақырып. «Көшбасшылық қасиеттерді қалай дамытуға болады?»
3.2 «Заманауи жастардың өзін-өзі оқытуы және өзін-өзі дамытуы»
Шет тілі (ағылшын тілі)
Бөлім: «Мәлімдемелер құрастыру және ақпарат беру»
Тақырып: «Болашақ мансап мүмкіндіктері» |

АРМАННАН МАҚСАТҚА, МАҚСАТТАН АРМАНҒА

САБАҚТЫҢ МАҚСАТЫ

Саналы түрде мақсат қою дағдысын дамытуға ықпал ету.

ЖОСПАРЛАНҒАН НӘТИЖЕЛЕР

Білім алушы:

- нақты жағдайды, өз ресурстарын және мақсатқа жету жолындағы қиындықтарды бағалай отырып, жеке мақсат қою картасын жасауды біледі;
- маңызды мәселелерді маңызды емес нәрселерден ажырата біледі;
- мақсатқа жету жолында өзін қолдаудың кейбір тәсілдері туралы біледі.

ЖАБДЫҚТАР МЕН МАТЕРИАЛДАР

«Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады» бейнесабағы, презентация, тақта, флипчарт, маркерлер/бор, стикерлер.

САБАҚ ЖОСПАРЫ

№	Тапсырма/ белсенділік	Міндеттер	Ұзақтығы (мин.)
1.	«Арман және мақсат» жаттығуы	Білім алушылардың бойында жоспарлау және мақсатқа жету дағдысын қалыптастыру	5
2.	«Арманнан мақсатқа» стратегиясы	Білім алушылардың бойында жеке мақсат қою дағдысын қалыптастыру	20
3.	«Мақсаттан арманға» жаттығуы	Білім алушылардың бойында өзін-өзі қолдау дағдысын қалыптастыру. Өзін-өзі қолдау дағдысын дамытуға ықпал ету. Уақытты басқару техникасымен таныстыру	10
4.	Қорытындылау. Рефлексия	Сабақ нәтижесіне рефлексия жасауға, алған білім мен тәжірибені пысықтауға, сондай-ақ соған қатысты жеке көзқарасты қалыптастыру үшін жағдай жасау	10

САБАҚ БАРЫСЫ

1. «Арман және мақсат» жаттығуы (5 мин.)

Педагог. Мен сіздерге ассоциация ойынын ойнауды ұсынамын. Алдымен ассоциация дегеннің не екенін еске түсірейік (білім алушылардың жауаптары). Ассоциация – шын мәнінде бір-бірімен іс жүзінде ешқандай байланысы жоқ, бірақ түрлі жағдайларға, жеке тәжірибеге байланысты жадымызда сақталып қалатын әртүрлі заттар мен құбылыстар арасындағы байланыс. Бір нәрсені естігенде, көргенде немесе сезгенде ойымызға бірінші келетін нәрсе – ассоциация. Сонымен «арман» сөзін естігенде сіздерде қандай ассоциациялар болады? (Білім алушылар жауап береді, педагог жауаптарын тақтаға жазады.) Ал енді «мақсат» сөзімен байланысты ассоциациялар (Білім алушылар жауап береді, педагог жауаптарын тақтаға жазады.)



Талқылауға арналған сұрақтар

- Арман мен мақсат арасындағы басты айырмашылық неде?
- Армандау керек пе? Өз пікірлеріңізді негіздеңіздер.
- Неліктен мақсат қою керек? Арман жеткіліксіз бе?

2. «Арманнан мақсатқа» стратегиясы (20 мин.)

Педагог. Ресейдің көрнекті инженер-кеме жасаушысы Алексей Николаевич Крылов былай деген: «Арманды басқару керек, әйтпесе тізгіні жоқ кеме сияқты, қайда апаратыны белгісіз». Арман дұрыс бағыттан «тайып» кетпеуі үшін сол арманға жетелейтін мақсаттарды қоя білу керек. Бірақ соның дұрыс жолы қандай? Бізге мақсат қою картасы көмектеседі.

Педагог 2-слайдты көрсетеді, білім алушыларды мақсат қою картасымен таныстырады, картаның әрбір тармағына түсініктеме береді.



Педагогқа арналған ескертпе

Төменде білім алушылармен картаны талдау мысалы берілген. Қаласаңыз, өз сыныбыңызға қатысты және қызықты басқа мақсатты таңдай аласыз. Талдау кезінде әр тармақтан кейін бірнеше білім алушыға өз мысалдарымен бөлісуді ұсыныңыз.

1) Жеке өздеріңізге қатысты мақсат қойыңыздар!

Кез келген арман бір емес, бірнеше мақсаттан тұрады. Үлкен мақсаттардың ішінде кішігірім мақсаттар болуы мүмкін.

Мақсатты ойластыру кезінде келесі сұрақтарға жауап беріңіздер, осы сұрақтар соны шынымен қалайтындарыңызға және оны басқа біреу емес, өздеріңіз қалайтындарыңызға көз жеткізуге мүмкіндік береді:

- Бұл мақсаттың арманыңызға қандай қатысы бар? Осы мақсатқа жету арманыңызды жүзеге асыруға бір табан жақындата ма?
- Бұл мақсат құндылықтарыңызға сәйкес келе ме?

Мақсатты бірінші жақтан жазып шығыңыздар.

Мысал: Мен мультипликатор болуды армандаймын. Осы арманымға жету жолындағы бірінші үлкен мақсатым – сурет салуды үйрену. Бұл менің құндылықтарыма сәйкес келеді, олардың арасында шығармашылық пен сұлулық бар.

2) Бірінші кезеңді белгілеңіздер!

Үлкен мақсатқа қол жеткізудің алғашқы қадамы болатын ең жақын тұрған мақсатты жазыңыздар.

Мысал: Сурет салуды үйрену үшін маған сурет негіздері курсы керек.

3) Бастапқы нүктені сипаттаңыздар!

Мақсатқа қатысты бүгінгі жағдайларыңызды бағалаңыздар. Бұл нәтижеге тез және оңай жетуге дәмеленіп, көңілдеріңіз қалмауы үшін қажет.

Мысал: Мен бұрын ешқашан сурет салған емеспін, сондықтан ең басынан бастауым керек.

4) Бастайтын күнді белгілеңіздер!

Әрекетті бастайтын нақты күнді белгілеңіздер.

5) Ресурстарыңызға ревизия жүргізіңіздер!

Ресурстар сыртқы және ішкі болады. Ішкі ресурстар – жеке қасиеттеріңіз, қабілеттеріңіз, дағдыларыңыз, ал сыртқы ресурстар – басқа адамдардың көмегі, материалдық ресурстар және т.б.

Мысалы: Менің ішкі ресурстарым – қайсармын, сыннан қорықпаймын, жаңа нәрселерді үйрену ұнатамын; сыртқы ресурстар – ата-анам мені қолдайды, уақытымды дұрыс ұйымдастыруға көмектесуге дайын, Интернеттен тегін курс тауып алдым.

6) Қиындықтардан алдын ала сақтаныңыздар!

«Міне, бәрін жазып шықтым, енді жоспарды орындасам болды, мақсатыма жетемін!», - деген ой келуі мүмкін. Бірақ бізге не кедергі? Ықтимал кедергілер мен қиындықтар, сондай-ақ оларды жеңу жолдары туралы ойланыңыздар.

Мысал: Енді үй тапсырмасын орындау қиын болуы мүмкін, әсіресе сурет салу мен үшін қиын болса және жаттығуларға көп уақыт қажет болса, қиналып қалатын шығармын. Менің әрекеттерім: бәріне үлгеру үшін күнделікті жоспар жасау, алаңдататын және кедергі келтіретін істерден бас тарту және т.б. Жеке кедергілер болуы мүмкін: шыдамдылық жетіспейді, алғашқы сәтсіздіктерден өзіме деген сенімімді жоғалтамын және т.б. Онда қарындасыма арнап сурет саламын, ол менің шығармашылығымды ұнатады, бұл мені шабыттандырады. Ата-анам да мені қолдайды. Өзіме ынталандыратын ұран ойлап табамын және т.б.

Содан кейін педагог әр білім алушыға арманға жету жолындағы ең маңызды, үлкен мақсатты анықтап, жеке картасын толтыруды ұсынады (3-слайд).

Жеке мақсатыңызды белгілеңіз	<i>Мен ... болғым келеді /... үйренгім келедіу /... іске асырғым келеді /... алғым келеді және т.б.</i>
Бірінші кезеңді белгілеңіз	<i>Сол үшін мен ... істеуім керек/маған ... қажет / мен ... істей аламын</i>
Бастау нүктесін сипаттаңыз	<i>Бүгінгі таңда мен... істей аламын, ... білемін, ... қолымнан келеді</i>
Бастайтын күнді белгілеңіз	<i>Мен (күні) ... бастаймын</i>
Ресурстарыңызға ревизия жүргізіңіз	<i>Менде мақсатқа жетуге көмектесетін ... қасиеттер бар</i>
Қиындықтардан алдын ала сақтаныңыз	<i>Маған ... кедергі болуы мүмкін. Солай болса, мен ... істеймін</i>

Жеке тапсырманы орындағаннан кейін білім алушылар орындалған жұмысты жұптарда талқылайды, қандай қиындықтар туындағанын атап өтеді.



Педагогқа арналған ескертпе

Жұпта жұмыс істеу барысында білім алушыларда бір-біріне жеткілікті сенімі болуы қажет, бір-біріне ашық болуы қажет. Егер мұндай талқылаудың қауіпсіздігіне сенімсіз болсаңыз, қиындықтарды топта талқылаумен, орындалған жұмыстың егжей-тегжейін нақтыламай, қатысушыларға осы жаттығуда өзгеше, қызықты, ерекше көрінген мәселелерді талқылаумен шектеліңіз.

3. «Мақсаттан арманға» жаттығуы (10 мин.)

Педагог. Міне, мақсаттар белгіленді, енді оларды іске асыруға кірісуге болады. Бірақ бір қарағанда оңай сияқты көрінгенмен, іске асыру кейде оңайға соқпайды.



Педагог бейнесабақтың 8.16 мин. «Сонымен, мақсаттар белгіленді,...» бастап 10.49 мин. «... күн сайын бізде болатын жағымды және жақсы оқиғаларға да назар аудару керек» дейінгі үзіндісін көруді ұсынады.



Талқылауға арналған сұрақтар

- Өздеріңізді қолдаудың қандай әдістерін қолданып жүрсіздер?
- Бейнесабақта ұсынылған әдістердің қайсысы қолдануға тұрарлықтай қызықты болып көрінді?

Педагог. Өз-өзімізді қолдау дағдылары бізге қажет, адам бәрінен оңаша, тәуелсіз бола алмайды, басқалардың қолдауынсыз ісі алға жүрмейді. Мен сіздерге дәл қазір бір- біріңізге қарап, сыныптастарыңыздың арасынан бәрімізге кейде қажет болатын

сенімді иық, ашық жүрек, мейірімді көз, сыншыл ақыл, берік қол табуды ұсынамын. Көмек сұрау әлсіздіктің белгісі емес. Керісінше, өз ресурстарын тиісінше бағалаудың белгісі. Адам бәрін біле алмайды, білуі де тиіс емес. «Жоқ» деген жауапты есту қорлық емес және ренжуге себеп емес. Өйткені әркімнің өз жоспарлары, мүмкіндіктері, басымдықтары бар. Соны қабылдай білу – біз үшін күш-қайрат. Біреуге көмектескен, қиын сәтте біреуді қолдаған жағдайларды еске түсіріңіздерші. Сонда өздеріңізді қалай сезіндіңіздер? (Білім алушылардың жауаптары). Тәжірибе көрсеткендей, басқаларға қолдау көрсету, мұқтаж адамға көмектесу арқылы өзіміз күштірек бола түсеміз, өзімізге сенімдірек, бақыттырақ боламыз. Мақсат қою картасына тағы бір рет қараңыздар. Оған ресурстарды, қиындықтарды жеңу жолдарын қосқыларыңыз келуі мүмкін. Дәл қазір солай жасаңыздар (білім алушылар орындауы үшін кідіріс жасаңыз).

Педагог. Көп жағдайда мақсатқа жету жолында уақытты ұйымдастыра алмау кедергі болады. Уақытты басқарудың бір қарапайым әдісімен бөліскім келеді. Кейде бізге тапсырмаға көп уақыт бөлу керек болады. Демек, зейін қою керек және көп жұмыс істеу керек. Мысалы, емтиханға дайындалу қажет. Оған қоса ертеңгі сабақты да кейінге қалдыруға болмайды. Ит өзі серуенге шыға алмайды. Тайм-менеджментте осындай жағдайларға арналған «Қызанақ әдісі» (4-слайд) бар. Белгілі бір уақыт бойы барынша зейін қоясыздар, содан кейін қысқа үзіліс жасайсыздар. Алдарыңызда алгоритм:

1. Тапсырманы жоспарлаңыздар.
2. Таймерді 25 минутқа қойыңыздар.
3. Қоңырау шырылдағанға дейін үзіліссіз және алаңдамай жұмыс істеңіздер.
4. Бірінші раундтан кейін 3-5 минут үзіліс жасаңыздар.
5. Әрбір төртінші раундтан кейін 15-30 минут демалыңыздар.

Бұл тәсіл жұмысқа қабілеттілікті сақтап қалуға және көп нәрсеге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

4. Қорытындылау. Рефлексия (10 мин.)

Педагог. Сонымен мақсаттар қойылды, ресурстар анықталды. Белгілеп алған жолдан адаспау үшін өзімізді қалай қолдау керек екені туралы да білдік. Ал енді армандарыңыз орындалды деп елестетіңіздер. Барынша шынайы етіп елестетіңіздер, сол мезеттегі күйді сезініңіздер (кідіріс). Елестеткенде сезімдеріңізде не өзгереді? Қандай эмоцияларды сезінесіздер? Армандарыңыздың орындалуы өздеріңізге, жақындарыңызға, басқа адамдарға, жалпы әлемге қалай әсер етеді? (Білім алушылар жауап береді.) Мақсатқа қарай ерекше табандылықпен жүруге ынталандыра ма? (Білім алушылар жауап береді.)

Содан кейін педагог сабақтың мазмұнын еске түсіруді, одан өздері үшін ең маңызды 2-3 ойды белгілеп, жазуды сұрайды. Ниет білдіргендер өз ойларымен сыныппен бөлісе алады, олардың өздері үшін неге соншалықты маңызды екенін айтып бере алады.



Сабақ соңында педагог бейнесабақ туралы білім алушылардың есіне салып, оны толығымен көріп, достарымен бөлісуді ұсынады.

ЖАМАН ӘДЕТТЕРДІҢ АЛДЫН АЛУ

Сілтеме арқылы көру үшін қолжетімді



Жүктеу үшін қолжетімді



Ұзақтығы 17 мин. 18 сек.

Презентация жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Жаман әдеттердің алдын алу» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

- | | |
|----------------|--|
| 6-сынып | <i>Шет тілі (Неміс тілі)</i>
4- тақырыбы. «Салауатты өмір салты» |
| 7-сынып | <i>Шет тілі (Ағылшын тілі)</i>
Тақырыбы: «Салауатты әдеттер»
<i>Биология</i>
10-бөлім. «Координация және реттелу». Жүйке жүйесінің қызметіне алкогольдің, темекінің және есірткілік заттардың әсері |
| 8-сынып | <i>Шет тілі (Ағылшын тілі)</i>
Тақырыбы: «Спорт, денсаулық, дене шынықтыру»
<i>Биология</i>
6-бөлім. «Тыныс алу». Шылым шегудің өкпенің тіршілік етуге қажетті көлеміне әсері. |
| 9-сынып | <i>«Жаһандық құзыреттер» курсы</i>
«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті
Тақырыбы: «Жаман әдеттердің алдын алу» |

ӨЗІМІЗДІ САҚТАУ ҮШІН «ЖОҚ» ДЕП ҚАЛАЙ АЙТУҒА БОЛАДЫ

САБАҚТЫҢ МАҚСАТЫ

Психобелсенді заттарды қолдануды мысалға келтіріп, жағымсыз қысымға қарсы тұру дағдысын дамытуға ықпал ету.

ЖОСПАРЛАНҒАН НӘТИЖЕЛЕР

Білім алушы:

- психобелсенді заттардың зиянын түсіндіріп бере алады;
- психологиялық қысым әдістері туралы біледі;
- ұнамсыз ұсыныстардан бас тартуды біледі.

ЖАБДЫҚТАР МЕН МАТЕРИАЛДАР

«Жаман әдеттердің алдын алу» бейнесабағы, презентация, тақта, флипчарт, маркерлер/бор, стикерлер.

САБАҚ ЖОСПАРЫ

№	Тапсырма / белсенділік	Міндеттер	Ұзақтығы (мин.)
1.	«Қажеттіліктен іс-әрекетке» тақырыбында әңгімелесу	Білім алушылардың коммуникативтік дағдыларын дамыту және диалог жүргізу мәдениетін қалыптастыруға ықпал ету Адамды психобелсенді заттарды қолдануға итермелейтін себептерді талқылау	20
2.	«Жоқ» деп қалай айту керек» мини-тренингі	Білім алушылардың ұнамсыз ұсыныстан бас тарту қабілетін дамытуға ықпал ету	20
3.	Қорытындылау. Рефлексия	Сабақ нәтижесіне рефлексия жасауға, алған білім мен тәжірибені пысықтауға, сондай-ақ соған қатысты жеке көзқарасты қалыптастыруға жағдай жасау	5

САБАҚ БАРЫСЫ

1. «Қажеттіліктен іс-әрекетке» тақырыбында әңгімелесу (20 мин.)

Педагог білім алушыларға алкогольдің, никотиннің және есірткінің пайдасы туралы айтып беруді ұсынады.



Педагогқа арналған ескертпе

Бұл қадамнан қысылмаңыз. Жасөспірімдердің басым көпшілігі алкогольдің, есірткінің және т.б. зияны туралы талай естіген, сондықтан сізбен олардың адам өміріндегі рөлі туралы дауласқысы келмейді, сондықтан қажетті, бірақ талқылауға мүлдем қызықтырмайтын жауаптардың орнына парадоксалды сұрақтан бастаңыз. Мұндай сұрақ сыныпты басында көңілдендіруі мүмкін, бірақ сонымен бірге білім алушылардың назарын әңгіме тақырыбына аударады және тақырыпты тереңірек ашуға мүмкіндік береді. Есіңізде болсын: тыйым салынған жеміс тәтті болады. Барлық жауаптарды тақтаға жазып отырыңыз, кейін әңгіме барысында соларды қолдана аласыз.

Педагог. 2-слайдты көрсетеді. Адам не істесе де, өз қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін істейді: қарны ашса – тамақ жейді, шөлдесе – су ішеді, жалғыздықты сезінсе – біреумен танысады, қарым-қатынас жасайды, білімге деген қажеттілікті сезінсе – оқиды, атақ-даңққа ұмтылса – ерлік жасайды, қауіпсіздікке мұқтаж болса – тығылады да, тына қалады, т.б. Яғни, кез келген әрекет ақыр соңында оған пайда әкелуі тиіс, солай ма? Ешқайсымыз пайдасыз, тіпті зиян келтіретін нәрселер жасағымыз келмейді немесе ұнатпаймыз, солай емес пе?

Ойланып көрейікші, адам темекі шеккенде, ішімдік ішкенде, есірткі қолданғанда, т.б. қандай пайда күтеді? Бұл – күрделі сұрақ. Адамды осындай әрекеттерге не итермелейді? Ол қандай қажеттіліктерін қанағаттандырғысы келеді (3-слайд)?



Педагогқа арналған ескертпе

Мұнда білім алушылар өздеріне түсінікті сұрақты естуі үшін бірден бірнеше сұрақ беріледі. Барлық жауаптар тақтаға жазылады. Айтылатындардың ішінде келесілер болуы мүмкін: қызыққаннан, тынышталу үшін, жаман бірдеңені ұмыту үшін, батылырақ болу үшін, арықтау үшін, танысу үшін, көңіл көтеру үшін, батылдығын немесе ересектігін көрсету үшін, басқалар сияқты болу үшін немесе басқалар сияқты болмау үшін, т.б.

Педагог. Рахмет! Бұл әдеттер өмірімізде жайдан-жай пайда болмайды екен. Енді олардың неліктен зиянды деп саналатынын анықтайық. Адам өз әрекетінің зиянын немесе пайдасын қалай бағалайды? (Білім алушылар жауап береді.) Нәтижесі бойынша және соған қатысты өзінің эмоциялық реакциясы негізінде. Қарны ашты – тамақ жеді – тойды – риза болды. Жалғыздықты сезінді – біреумен танысты – сүйікті адамы бар – бақытты (4-слайд). Ал психобелсенді заттарды: алкоголь, есірткі және т.б. қолдану соған итермелеген қажеттіліктерге қарамастан қандай нәтижеге әкеледі (5-слайд)? (Білім алушылардың жауаптары.)



Білім алушылардың жауаптарынан кейін педагог осы тақырып бойынша бейнесабақтың үзіндісін көруді ұсынады (0.52 мин. «Психобелсенді заттар деп ... аталады» бастап 3.15 мин. «....алғаш қолданғаннан кейін пайда болады») дейін.

Педагог. Сонымен психобелсенді заттарды қолдану нәтижесі «қызықты» әрекеттен көзді ашып-жұмғанша қажеттілікке айналады (6, 7-слайдтар). Ең қорқыныштысы, адамды түгелдей тәуелді етіп, кейде жалғыз қажеттілікке айналады. Сіздердің ойларыңызша, бірінші рет темекі шеккендер, бірінші рет шарап ішкендер, алғашқы рет өздеріне ине салғандар денсаулығын, достарын, бостандығын жоғалтқысы келді ме? Сірә, олай емес шығар. Тергеуіміздегі келесі қадамды жасайық. Өтінемін, келесі сұрақтарға жауап беріңіздер!

- *Сусыз шөлді қандыруға бола ма?*
- *Ұйқысыз демалуға бола ма?*
- *Сұрақтарға жауап іздемей әлемді тануға бола ма?*
- *Темекісіз есеюге бола ма?*
- *Алкогольсіз жан азабымен күресуге бола ма?*
- *Есірткісіз достарыңыз құшақ жая қабылдай ала ма?*

Яғни, кейбір қажеттіліктерді қанағаттандыру үшін таптырмас стратегиялар бар: шөлді қандыру үшін – су, демалу үшін – ұйқы. Олар – өмір ресурсы. Сонымен қатар белгілі бір жағдайларда орынды да, ресурсты да болуы мүмкін өзгермелі, жағдаяттық стратегиялар бар. Мысалы, шөлді шырынмен және шаймен қандыруға болады, жай ғана үнсіз отыру арқылы демалып алуға болады. Бірақ бір сәттік ләззат сыйлап, кейін ұзақ мерзімді перспективада өмір сапасына, тіпті өмірдің өзіне қарсы шығатындары бар. Адам неліктен денсаулығы мен өмірін құрбан етіп, тым қымбат баға төлеуге тура келетін әдісті таңдайды деп ойлайсыздар? (Білім алушылар жауап береді.) Мүмкін жауаптар:

- қандай зиян екені туралы білмейді;
- дәл сол мезетте осы туралы ойламайды;
- дер кезінде «жоқ» деп айта алмайды;
- басқа себептер.

Егер осы әдеттердің жойқын салдарына әлі де күмәндансаңыздар, «кез келген уақытта қойып кетемін», «ешқашан басыма келмейді» дегенге сенсеңіздер, осындай жаңсақ пікірлерді жоққа шығаратын сенімді деректер келтіретін бейнесабақты үйде көріп шығыңыздар.



Уақыт болса, бейнесабақтың үзіндісін тікелей сабақ барысында 3.12 минуттан бастап 7.59 мин. дейін көруге болады. (Научпок.)

Сонымен, айталық, енді бәріңіз бір сәттік әлсіздіктің салдары қандай болатынын жақсы түсінесіздер. Егер сондай бір сәттік әлсіздік орын ала қалса, қажет кезде оның салдарын еске салатын не? (Білім алушылардың жауаптары.)

2. «Жоқ» қалай деп айту керек» мини-тренингі (20 мин.)

Педагог. Тағы бір маңызды мәселе бар: біреу қысым жасап, қаламасаңыздар да, бірдеңе жасауға мәжбүрлесе, не істеу керек? Бірдеңенің істегілеріңіз келмесе, бірақ сол кезде көрсетілген қысым бұрынғы батылдықтарыңыздан айыратын жағдай кімге таныс?

Қазір біз қысымға қарсы «бұлшық етті» шынықтырамыз (педагог 8-слайдты көрсетеді). Дәл қазір 10 балдық шкала бойынша осы «бұлшық еттің» күшін бағалап көріңіздер, мұнда 10 балл – «мені сындыру мүмкін емес!», 0 – «қысым көрсем болды, бірден берілемін», 5 – «өзімдікі дұрыс деп ойласам да, аргументтерге жауап бере алмасам, берілуге дайынмын». Бағаларыңызды есте сақтаңыздар.

■ 1-жаттығу. «Мен ... деп айтар едім»

Педагог. (Педагог 9-слайдты көрсетеді). Егер сіздердің міндеттеріңіз досыңызды/құрбыңызды алкогольдің/есірткінің/вейптің немесе темекінің дәмін татып көруге көндіру болса, не айтар едіңіздер? Әрбір жауапты бөлек стикерге жазыңыз.

4 адамнан тұратын топтарда білім алушылар өз жауаптарын жинайды, қайталанатындарын алып тастайды. Содан кейін топтар екі топтан бірігеді, қайтадан жауап нұсқаларын жинайды, қайталанатындарын алып тастайды. Содан кейін топтар тағы да екі топтан бірігеді, бәрі қайталанатын. Тақтаға білім алушылардың іріктеп алған барлық жауаптары бар стикерлер жапсырылады. Педагог оларды тағы да дауыстап оқып, қайталанатындарын алып тастайды. Нәтижесінде тақтада «ұсыныстардың» түрлі нұсқалары жиналады.



Педагогқа арналған ескертпе

Сіз де манипуляция-сөйлемдердің нұсқаларын, әсіресе, олар ұсынылғандардың арасында болмаса, ұсына аласыз. Мысалы, «Бұл күшті ғой! Ұмытылмас сезімдер!», «Сен мына ынжықтар сияқты болғың келмейді ғой!», «Оларға болады, онда саған да болады! Олардан кем емессің!», «Айналадағылар сияқты бол! Ұжымнан ажырама!», «Сен менің ең жақсы досымсың/құрбымсын, мына өтінішімнен бас тарта алмайсың», «Бұл тамаша! Мұндай нәрсенің дәмін қайда тата аласың!», «Бұл тегін! Ештеңе болмайды, қорықпа!».



Талқылауға арналған сұрақтар

- Алкогольді, есірткіні, вейпті немесе темекіні қолданып көру туралы өз «ұсынысыңызды» жасаған кезде соны айтып жатқан адамда қандай

сезімдер тудырғыңыз келді? Неліктен ұсынысыңыз қабылдануы тиіс деп ойлайсыз?

- *Мұны ұсыныс деп атауға бола ма? Ұсыныстың қысымнан, манипуляциядан айырмашылығы неде?*

(Педагогқа: біріншіден, ұсыныс «жоқ» деген жауапты естуге дайын болуды білдіреді, ал қысым мен манипуляция бас тартуға жол бермейді, екіншіден, манипулятор тек өз мүддесі үшін әрекет етеді, қамқорлық көрсеткені, жақсылық жасағысы, ләззат сыйлағысы келгені жалғын, шынайы емес.)

■ 2-жаттығу. «Жоқ» деп қалай айту керек

Педагог. Келесі кезеңге өтпес бұрын сіздерге бір оқиғаны айтып бергім келеді.

Айдаһар орманда Қасқырды ұстап алып, оған:

– Қасқыр, бүгін түскі асқа маған келесің, мен сені жеймін. Түсіндің бе?

– Түсіндім.

– Жазып алдым. Сұрақтарың бар ма?

– Жоқ.

Қасқыр ұнжырғасы түсіп, кетіп қалады. Айдаһар әрі қарай орманды аралай бастады. Түлкіні ұстап алды.

– Қызыл түлкі, бүгін түскі асқа маған келесің, мен сені жеймін. Түсіндің бе?

– Түсіндім.

– Жазып алдым. Сұрақтарың бар ма?

– Жоқ.

Түлкі мұңайып, жыларман болады.

Ал Айдаһар әрі қарай кетеді. Қоянды ұстап алып, оған:

– Қыли көз, жазып алдым, ертең таңғы асқа кел, мен сені жеймін. Түсіндің бе?

– Түсіндім.

– Сұрақтарың бар ма?

– Бар.

– Сұра!

– Келмеуге бола ма?

– Болады. Сы-зып тас-та-дым!

Педагог. Бұл әңгіме не туралы? Ол неге үйретеді?

Білім алушылар пікірлерімен бөліседі.

Педагог. Сұраудан, келіспеуден қорқудың қажеті жоқ. Үндемеу әр кез орынды емес, кейбіреулер оны келісім белгісі ретінде қабылдайды. (Педагог 10-слайдты көрсетеді.) Жағдайдан шығар жол жоқ деп ойлауға асықпаңыздар. Кейде жауап беруге асықпау, уақытты созу жеткілікті, сонда әлгі адам өзі-ақ қояды. Егер қоймаса, онда бас тартудың бірнеше жолы бар.

1. Көмекке әзіл келуі мүмкін. Педагог тақтадан «жоқ» деп айтудың әзілге жақын нұсқаларын іздеуді ұсынады. Әзіл ешкімді қорламауы керек, бірақ өзімізді әзілдеу мықты әдіс болуы мүмкін. Сәтті шыққан жауаптарды тақтаға немесе стикерлерге жазған дұрыс.
2. Кейде ұсыныс қамқорлық кейпін жамылады: «Байқап көр, өзіңді бірден жақсы сезінесің». Естеріңізде болсын, кез келген жан азабы бітеді, жағдай өзгереді, ал тәуелділік болса, бүкіл өмірлеріңізді өзіне бағындырады. Мұндай «қамқорлыққа» былай жауап беруге болады: «Маған алаңдағаның үшін рахмет, бірақ мен басқа жолын табамын. Сондықтан жоқ деймін».
3. Манипуляцияның тағы бір түрі – адамның қоғамда қабылдану қажеттілігін пайдалану: «Егер біз сені құрметтесін десең, онда ...». Егер шынымен құрметтесе, қандай таңдау жасасаңыз да, қабылдар ма еді? Ал құрмет көрсету осындай істен көрінуі керек деген рас па? Басқаша болуы мүмкін бе? Мұндай «ұсынысқа» жауап ретінде: «Егер мені құрметтесең, онда менің пікірім сен үшін маңызды болуы керек», – деп жауап бере аласыздар.
4. Үзіліс жасау пайдалы болып жатады, былай деңіздер: «Ойлануым керек. Маған біраз уақыт бер». Манипулятор көбінесе қажеттіліктеріңізді пайдаланады, жанды жерден ұстауға тырысады. Сол мезетте оның ұсынысына сыни көзбен қарау, үзіліс жасау және ойлану маңызды. (Педагог 11-15 слайдтарды көрсетеді.)

Бұл күшті ғой! – Нақты несі күшті? Мен үшін күшті ме? Мен кім үшін күшті болып көрінгім келеді?

Әлсіздер ғана бас тартады! – Күш неде? Басқа адамдарға, зиянды заттарға өзімді басқаруға рұқсат беріп, өмірімнің қожайыны болудан қалу ма?

Оларға болады, онда саған да болады! Олардан кем емессің! – Иә, кем емеспін, маған да болады, бірақ мен одан бас тартуды таңдаймын – бұл менің еркім және таңдау еркіндігім.

Айналадағылар сияқты бол! Ұжымнан ажырама! – Адамдар өзін де, өзгені де ойламайтын осындай ұжымда болғым келе ме? Басқа жерден таппаған не нәрсені осы жерден аламын? Басқаша қалай ала аламын?

Бұл керемет! – Ия, мен мұндай сезімдерді сезінбеуім мүмкін, бірақ сұрақ: ал бұл оған тұрарлық па? Таңдау жасағанда біз бір нәрсеге ие боламыз немесе бір нәрсені жоғалтамыз. Мұнда мен аз ғана уақыт ішінде жаңа сезімдерге бөленемін және соларға деген мені өмір бойы басқаратын құмарлыққа салынамын. Шешім қабылдауда тәуелсіздігімді, денсаулығымды, жақсы қарым-қатынастарымды жоғалтамын, ең бастысы, соған ақша жұмсаймын. Ойлануға тұрарлық.

5. Жай ғана «жоқ» деп айту керек (педагог 16-слайдты көрсетеді). Мұны мүмкіндік болса, адамның жүзіне тура қарап, байсалды әрі нақты айтуға тырысу керек. Кейде ым-ишара қосса, салмақтырақ шығады.

Педагог жаттығуды орындауды ұсынады. Жұпта немесе төрттікте білім алушылар ұсынысқа жауап ретінде «жоқ» деп нақты және барынша сенімді айтуды тырысады.

Педагог білім алушыларға «жоқ» деп айтқан кездегі сезімдерімен бөлісуді сұрайды. Содан кейін бәріне өздері сүйеніп отырған тіректі сезінуді, арқасын тіктеуді, иықтарын жазуды, демдерін алдымен ішке тартып, сосын сыртқа шығаруды, өздерін күшті, артында қолдауы бар деп елестетіп, тағы да «жоқ» деп айтуды ұсынады. Айырмашылықты сезінді ме?

Педагог. Денедегі ширығу және қысылу қорқыныш пен сенімсіздікті күшейтеді, сондықтан мұндай жағдайларда денедегі сезімдерге назар аудару, анағұрлым орнықты әрі сенімді тұру не отыру пайдалы болады, бұл күш береді.

Білім алушылар қайтадан «жоқ» деп айтуға тырысады.

6. Егер әлгі адам мазалағанын қоймаса – шешімдеріңізді өзгертпеңіздер, мазалағанын қоймаса, көмек сұрауға мәжбүр боласыздар деп айтыңыздар.

3. Қорытындылау. Рефлексия (5 мин.)

Педагог білім алушыларға «ұсыныстан» бастартудың барлық жолдарын (17-слайд) тағы бір рет еске түсіруді, содан кейін қысымға қарсы тұру «бұлшық етіне» назар аударуды және оның күшін ұсынылған шкала бойынша өлшеуді ұсынады. (Педагог 18-слайдты көрсетеді.)

Содан кейін сабақтың мазмұнын еске түсіруді, өздері үшін ең маңызды 2-3 ойды белгілеп, жазуды сұрайды. Ниет білдірушілер өз ойларымен сыныппен бөлісіп, олар үшін неге соншалықты маңызды екенін айтып бере алады.



Сабақ соңында педагог бейнесабақ туралы білім алушылардың есіне салып, оны толығымен көріп шығуды, достарымен бөлісуді ұсынады.

бейнесабағы қолданылатын сабақ

ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖӘНЕ ӨЗІҢІЗДІ ОДАН ҚОРҒАУ ЖОЛДАРЫ

Сілтеме арқылы көру үшін қолжетімді



Жүктеу үшін қолжетімді



Ұзақтығы 16 мин. 58 сек.

Презентация жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары және тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде: «Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

5-сынып	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Этика және әдеп» юниті Тақырыбы: «Мен өз әрекеттерім үшін жауап беремін»
6-сынып	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Этика және әдеп» юниті Тақырыбы: «Буллинг деген не?» Тақырыбы: «Біз эмоциямызды басқарамыз»
7-сынып	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Этика және әдеп» юниті Тақырыбы: «Зорлық-зомбылықты болдырмау және өзіңізді қалай қорғауға болады»
8-сынып	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы: «Зорлық-зомбылыққа жол жоқ!» Тақырыбы: «Жеке басына қол сұқпаушылық құқығы» Тақырыбы: «Ережелер мен заңдарды бұзғаны үшін жауапкершілік»
9-сынып	Құқық негіздері 13-бөлім. «Әкімшілік құқығы» 14-бөлім «Қылмыстық құқығы»
10-сынып	Құқық негіздері 1-бөлім. «Құқық және мемлекет». Адам құқықтары туралы түсінік

ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚТЫ ҚАЛАЙ БОЛДЫРМАУҒА БОЛАДЫ

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Зорлық-зомбылық пен қудалауды болдырмауға ықпал ету.

ЖОСПАРЛАНҒАН НӘТИЖЕЛЕР

Білім алушы:

- физикалық және психологиялық зорлық-зомбылық, сондай-ақ қудалау санатына жататын әрекеттерді атай алады;
- эмпатия көрсете алады, зорлық-зомбылық және қудалау жағдайын оған қатысушылардың тұрғысынан қарастыра алады;
- басқа адамдардың даралығына төзбеушілікті байқайды;
- өзінің құндылықтарына және жалпы адамзаттық құндылықтарға сүйене отырып, таңдау жасай алады.

ЖАБДЫҚТАР МЕН МАТЕРИАЛДАР

«Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары» бейнесабағы, презентация, тақта, флипчарт, маркерлер/бор, стикер мен жазбаларға арналған қағаз.

САБАҚ ЖОСПАРЫ

№	Тапсырма / белсенділік	Міндеттер	Ұзақтығы (мин.)
1.	«Кім жақсырақ?» тақырыбында әңгімелесу	Адамға әділетсіз қарау мәселесін өзектендіру	10
2.	«Не істеу керек?» жаттығуы	Эмпатияны, жағдайға әртүрлі қатысушылардың көзімен қарау қабілетін дамытуға жағдай жасау. Адамгершілік таңдау жасаудың қиындығын түсінуге, өзінің құндылықтарына және жалпы адамзаттық құндылықтарға сүйене отырып шешім қабылдау қабілетін дамытуға ықпал ету	20
3.	Қудалау жағдайындағы мінез-құлық стратегиялары	Білім алушылардың қудалау жағдайында оған қатысушылардың әртүрлі топтары үшін қолайлы мінез құлық стратегияларын табу дағдыларын қалыптастыруға ықпал ету	10
4.	Қорытындылау. Рефлексия	Білім алушылардың алған білімі мен тәжірибесін пысықтауы, сондай-ақ тақырыпқа жеке көзқарасын қалыптастыруы үшін жағдай жасау	5

САБАҚ БАРЫСЫ

1. «Кім жақсырақ?» тақырыбында әңгімелесу (10 мин.)

Педагог. Елестетіп көріңіздерші, бір кездері бір елде тек қыста және жазда туылғандар ғана толыққанды азаматтар болып саналған. Қыста және жазда туылғандар, қолдарыңызды көтеріңіздерші. Сіздер сол елдің тұрғынысыздар, енді өздеріңіз таңдаған партаға отыра аласыздар, ал қалғандары тек соңғы парталарға, бірақ оларда қыста және жазда туылғандар отырмаса ғана отыра алады. Қыста және жазда туылғандар өз пікірін айта алады, ал қалғандары айта алмайды. Олар мектеп асханасына тамақ ішеді, ал қалғандары ішпейді. Олар қалалық іс-шараға қатыса алады. Ал қалғандары үйлерінде отыруы тиіс, тек жұмысқа немесе мектепке барарда ғана далаға шыға алады.



Педагогқа арналған ескертпе

Білім алушылар жағдайды барынша сезінуі үшін кішкене кідіріс жасаңыз. Реакцияларына назар аударыңыз, бірақ талқылау барысында жеке басына өтпеңіз. Сіз былай деп айта аласыз: «Біз әртүрлі реакцияларды байқадық – барлығы өмірдегідей. Сіздер осындай жағдайларда көрсетілетін қылықтардың барлық немесе барлық дерлік түрлерін көрсете алдыңыздар».



Талқылауға арналған сұрақтар

- *Қыста және жазда туылғандар өздерін қалай сезінеді деп ойлайсыздар?*
- *Ал қалғандары ше?*

2. «Не істеу керек?» жаттығуы (20 мин.)

Педагог білім алушыларға құрдастарына бірнеше жағдайды реттеуге көмектесуді ұсынады. Ол үшін білім алушылар төрттіктерге бірігеді. Содан кейін педагог түрлі жағдайлар сипатталған және ойлануға арналған сұрақтары бар 2-5 слайдтарды бір-бірден көрсетіп, жағдайларды дауыстап оқып береді. 5 минут ішінде білім алушылар топтарда сол жағдайларды ұсынылған сұрақтар бойынша талқылайды. Топтар талқылап болғаннан кейін, бірінші болып ниет білдірген топ өз ойымен бөліседі. Қалған топтардың қатысушылары түсініктеме бере алады, сұрақтар қоя алады, өз жауап нұсқаларын ұсына алады.

■ 1-жағдай. Клим

Өткен аптада біздің сыныпқа жаңа оқушы келді, біздің ортаға кірігіп кету қиын соғып жүргені көрініп тұр. Бірінші күні мектепке біртүрлі оғаш киіммен келді. Көпшілігіміз джинсы мен футболка киеміз, сондықтан оның киімі бәріне күлкі болды. Кейбіреулер ол басқаларға қарағанда күштірек көрінгісі келіп, сондықтан осылай киінді деп шешті.

Үзілісте ол аяқ киімінің бауына шалынып құлады, ал түскі ас кезінде ортақ үстелге отыруға батылы жетпеді, өйткені балалар оны күлкіге айналдырып, мазақ етті. Маған бұл жағдай мүлдем ұнамайды, онымен достасқым келер еді. Бірақ достассам, балалар мені мазақтай бастайды деп қорқамын. Не істеуім керек?

Ойлануға арналған сұрақтар

- Жағдайдың күрделілігі неде?
- Жаңадан келген оқушы не сезінеді деп ойлайсыздар?
- Клим өзін қалай сезінеді деп ойлайсыздар?
- Клим қандай әрекет жасай алады?
- Сол әрекеттердің ықтимал оң немесе теріс салдары қандай?
- Сіздер қайсысын таңдайсыздар және неге?

■ 2-жағдай. Вова

Біздің сыныпта бір бала бар, өзі біртүрлі, балалардың көпшілігі оған қырын қарайды. Үнемі бір жағдайға тап болады да жүреді, үнемі күлкіге қалады. Кеше сабақта тақтаға бара жатып сүрініп, құлап қалды, ал асханада үстіне апельсин шырынын төгіп алады. Сөйтіп көбінесе түкке тұрғысыз әзіл-қалжың нысанасына айналады. Мен соның бәріне куә болған кезде өзімді жаман сезінемін, тіпті онымен дос болғым келер еді, бірақ солай істесем, сыныптастарым маған күліп, тіпті мазақ ете бастайды деп қорқамын. Не істеуім керек?

Ойлануға арналған сұрақтар

- Жағдайдың күрделілігі неде?
- Жаңадан келген оқушы не сезінеді деп ойлайсыздар?
- Вова өзін қалай сезінеді деп ойлайсыздар?
- Вова қандай әрекет жасай алады?
- Сол әрекеттердің ықтимал оң немесе теріс салдары қандай?
- Сіздер қайсысын таңдайсыздар және неге?

■ 3-жағдай. Ван Ли

Менің атым – Ван Ли, әкем – қытайлық. Мен қытайлық болғанымды мақтан тұтамын, бірақ сол туралы мектепте айтудан қорқамын, өйткені жақында осында ауысып келдім, ал балалар маған сенімсіздікпен қарайтын сияқты. Мен Қытай, оның мәдениеті туралы көп айтып бере аламын, сыныптастарыма бәлкім қызықты болар ма еді. Бірақ өзім, отбасым, қытайлық дәстүрлеріміз бен ерекшеліктеріміз бәріне оғаш болып көрінеді, ешкім менімен араласқысы келмейді деп қорқамын. Сөйтіп жаңа мектепте мүлдем доссыз қаламын деп қорқамын. Не істеуім керек?

Ойлануға арналған сұрақтар

- Жағдайдың күрделілігі неде?
- Ван Ли не сезінеді деп ойлайсыздар?
- Балада жағдайдан шығудың қандай жолдары бар?
- Сол жолдардың ықтимал оң немесе теріс нәтижелері қандай?

- Сіздер қай жолды таңдайсыздар және неге?
- Ван Лидің жаңа сыныптастарына қандай кеңес берер едіңіздер?

■ 4-жағдай. Анна

Біздің сыныпқа Руслан деген жаңа оқушы келді. Екеуміз қатты ұқсаймыз: бірдей жануарларды жақсы көреміз, бірдей компьютерлік ойындар ойнаймыз және бірдей кітаптарды оқимыз! Менің ойымша, біз өте жақсы дос бола аламыз! Бірақ достарым Русланмен дос болмауым керек дейді, өйткені ол бізден сәл өзгеше — мүгедектер арбасын пайдаланады. Бірақ мен мұны достыққа кедергі деп санамаймын. Руслан маған бұлшық еттері сәл басқаша жұмыс істейтінін, ал мүгедектер арбасы маған аяғым жүруге қалай көмектессе, оған да дәл солай жүріп-тұруына көмектесетінін айтты. Мен бәріміздің дос болып, бірге ойнағанымызды қалаймын. Бірақ достарым, өкінішке орай, мұны әлі түсінбейді. Менің ойымша, олар әдепсіздік танытып жүр. Не істеуім керек?

Ойлануға арналған сұрақтар

- Жағдайдың күрделілігі неде?
- Анна не сезінеді деп ойлайсыздар? Ал Руслан ше?
- Аннада жағдайдан шығудың қандай жолдары бар?
- Сол жолдардың ықтимал оң немесе теріс салдары қандай?
- Сіздер қай жолды таңдайсыздар және неге?



Педагогқа арналған ескертпе

Білім алушылардың белсенділігіне және қалған уақытқа қарай 4 жағдайдың орнына кез келген 2 жағдайды талқылауға болады.



Талқылауға арналған сұрақтар

- Біреу өзін басқа адамнан жақсырақ немесе жаманырақ деп санайтын жағдайларға тап болып көрдіңіздер ме? Оған не себеп болды? Сіздер соған қалай қарайсыздар? Өз пікірлеріңізді түсіндіріп беріңіздер.
- Сіздердің ойларыңызша, өздеріңізден жаманырақ деп ойлайтын адамға күлген немесе жағымсыз сөздер айтқан кезді еске түсіріңіздер. Немесе соған ұқсас жағдайдың куәсі болған кезді еске түсіріңіздер. Сол туралы дауыстап айтудың қажеті жоқ, тек еске түсіріңіздер. Сонда өздеріңізді қалай сезіндіңіздер? (Кідіріс жасаңыз.) Қалай ойлайсыздар, сол жағдайда басқа адамдар қандай сезімде болды?
- Егер осындай жағдай тап болсаңыздар, қазір не істер едіңіздер?
- Адамға қудалау мен зорлық-зомбылықтан аулақ болуға қандай пікір, сенім көмектесе алады?
- Басқа адамға әділетсіз қарауға және қатыгездік көрсетуге не ықпал етеді деп ойлайсыздар?



Талқылаудан кейін педагог пысықтау ретінде бейнесабақтың басынан бастан 8:30 минутына дейінгі үзіндісін көруді ұсынады.

3. Қудалау жағдайындағы мінез-құлық стратегиялары (10 мин.)

Педагог. Қудалау жағдайында ренжітетін адамдар, ренжитін адамдар және бәрін сырттан бақылайтын адамдар бар. Әлсіздерді қорғауға және әділет орнатуға дайын адамдар бар. Осындай қиын жағдайға тап болғандарға бірнеше кеңес беруге тырысып көрейік.

Білім алушылар тағы да төрттіктерге бірігеді. 5 минут ішінде бірінші топ күлкіге қалған адамдарға және күлкі ететіндер адамдарға арналған ұсыныстарын жазады; екінші топ әділетсіз қарым-қатынастың куәсі болған адамдарға арналған ұсыныстарын жазады; үшінші топ арналған басқаларды мазақтайтын адамдарға арналған ұсыныстарын жазады.

Берілген уақыт біткен соң, білім алушылар бір-бірін толықтыра отырып, өз ұсыныстарын айтады.



Педагогқа арналған ескертпе

Егер уақыт қалса, онда ұсыныстарды талқылағаннан кейін бейнесабақтың 8:30 мин. бастап аяғына дейін (4 мин.) көріп шығуға болады.

4. Қорытындылау. Рефлексия (5 мин.)

Педагог білім алушылардың бүгінгі әңгіме нәтижесінде өздері үшін түйген ойларымен, қорытындыларымен бөлісуді, бәлкім бір-біріне қалай қарайтыны туралы, қатыгездік пен әділетсіздікке жол бермеу үшін қарым-қатынаста және іс-әрекетте қандай қағидаларды басшылыққа алатыны туралы келісіп алуды ұсынады.



Педагог үйде бейнесабақты тағы бір рет көріп шығуға және достарымен бөлісуге кеңес береді.

