



Вклад
в будущее

Сергек жашоо образы боюнча 6-11-класстарда тренинг форматындагы класстык сааттарды өткөрүүдө видеосабактарды колдонуу

Мугалимдер үчүн колдонмо

Бишкек
2024

Сергек жашоо образы боюнча 6-11-класстарда тренинг форматындагы класстык сааттарды өткөрүүдө видеосабактарды колдонуу. Мугалимдер үчүн колдонмо («6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды иштеп чыгуу» усулдук колдонмосуна жана «Сергек жашоо образы боюнча 6-11-класстарда класстык сааттарды өткөрүүдө видеосабактарды колдонуу» мугалимдер үчүн колдонмосуна кошумча материалдар) – Бишкек, 2024.

Авторлор жана иштеп чыгуучулар:

М.И. Катеева, Д.С. Сизарев, редакторлору: Т.А. Эпоян жана Р.А. Кутанова

Редактор-түзүүчү:

О.А. Охотникова

Бул колдонмо жалпы орто мектептердин окуучуларынын арасында сергек жашоо образын (СЖО) калыптандыруу маселелерине арналган. Өзүңүздөгү эмоционалдык сезимдерди башкаруу көндүмдөрүн өнүктүрүү, эффективдүү баарлашуу, чечим кабыл алуу, максат коюу жана ага жетүү, өзүнө болгон ишенимди өнүктүрүү, жаман адаттардан, зордук-зомбулуктан жана бейбаштыктан арылуу үчүн сергек жашоо образы боюнча тренинг түрүндөгү атайын даярдалган видеосабактарды колдонуу менен класстык сааттарды уюштуруу жана өткөрүү боюнча сунуштар каралган. Иштелип чыккан сабактын планында кызыктуу жана таанып-билүүчү тапшырмалар, топтук изилдөө жана чыгармачылык иштер, ар түрдүү көнүгүүлөр сунушталат. Окутуунун технологиясы видеосабактардын фрагменттерин жана презентацияларды көрүү менен интерактивдүү форматтагы талкуулоону же өтүлгөн материалдарды жалпылоону камсыз кылат. Колдонмо жалпы билим берүүчү мектептердин директорлоруна жана мугалимдерине арналган. «Келечекке салым» кайрымдуулук фондунун окуу-методикалык материалдарын колдонуу менен жана ЮНЕСКОнун Билим берүүдөгү маалыматтык технологиялар институтунун (IITE) колдоосу менен авторлор тобу тарабынан иштелип чыккан.



Бул басылма Attribution-ShareAlike 3.0 IGO лицензиясынын (CC-BY-SA 3.0 IGO) ачык жеткиликтүү басылма катары сунушталат. (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>).

Бул басылмада колдонулган аталыштар жана материалдын презентациясы ЮНЕСКО тарабынан кандайдыр бир өлкөнүн, аймактын, шаардын укуктук статусуна, анын тиешелүү бийлик органдарынын, чек аралар, чек ара сызыктарына карата кандайдыр бир көз карашын билдирбейт.

Бул басылмада айтылган көз караштардын жана пикирлердин жоопкерчилигин авторлор камсыздайт. Алардын көз караштары ЮНЕСКОнун расмий позициясы менен дал келбейт жана Уюмга эч кандай милдеттерди жүктөбөйт.

Дизайн жана компьютердик калыптоочу: Б. Степанов, О. Степанова

МАЗМУНУ

Киришүү	4
Кантип өзүңөрдү жана башкаларды түшүнүп, эмоцияларды башкарууга болот...	8
Байланыш жана чыр-чатактар	18
Өзүңөргө болгон ишенимди кантип өнүктүрүүгө болот	24
Кантип өзүңөрдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласыңар	30
Чечимдерди кантип кабыл алуу керек	37
Кантип максат коюп, ийгиликке жетүүгө болот	44
Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек	50
Зомбулук жана чагымчылдык. Кантип коргонууга жана токтотууга болот?	58

КИРИШҮҮ

Билим берүү чөйрөсүндө коопсуздукту, инклюзивдүүлүктү, зомбулуктан жана бейбаштыктан (буллингден) эркиндикти камсыз кылган жана жеке потенциалды өнүктүрүүгө көмөк көрсөткөн шарттарда, 6-11-класстардын окуучулары үчүн сергек жашоо образын түзүү боюнча класстык сааттарын иштеп чыгуу» программасы сыяктуу ден соолукка жана коопсуз жашоо образын калыптандырууга багытталган билим берүү-тарбия программаларынын натыйжалуулугу жогорулайт. Бул программа 2014-жылы Кыргыз Республикасында биринчи жолу киргизилген.

2020-2021-жылдары Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин суроо-талабына боюнча, ЮНЕСКОнун билим берүүдөгү маалыматтык технологиялар институтунун колдоосу менен Кыргыз Республикасынын «Билим берүү жөнүндө» мыйзамынын «Балдардын жана окуучу жаштардын ден соолугун коргоо» деген 31-беренесине, Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2012-жылдын 23-мартындагы № 20 «Кыргыз Республикасында билим берүү системасын өнүктүрүүнүн стратегиялык багыты жөнүндө» токтомуна жана «6-11-класстардын окуучулары үчүн сергек жашоо образын түзүү боюнча класстык сааттарын иштеп чыгуу» колдонмосуна ылайык, кыргыз (24 сабак) жана орус (24 сабак) тилдеринде 48 видео сабак даярдалды. Видеосабактар окуу-тарбия процессин уюштурууга, класстык сааттарын өткөрүү структурасына жана методикасына коюлган талаптарга ылайык иштелип чыккан жана Санарип Сабак улуттук билим берүү порталынын YouTube каналына жайгаштырылган. Мугалимдер үчүн 6-11-класстарда сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды өткөрүү үчүн бул видеосабактарды пайдаланууга арналган методикалык колдонмо даярдалды.

Ден соолукка ылайыктуу сергек жашоо образын калыптандыруу максатында класстык сааттарын системалуу жана сапаттуу өткөрүү үчүн 2022-жылдын 17-августунда Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин «Кыргыз Республикасындагы жалпы билим берүү уюмдарынын окуучуларынын арасында сергек жашоо образын калыптандыруу максатында окуу-тарбиялык иштерди күчөтүү жөнүндө» буйругу чыгарылган. Бул буйрукка ылайык, билим берүү башкармалыктарынын жетекчилери жана жалпы билим берүү мектептеринин директорлору жогоруда аталган видеосабактарды жана колдонмолорду колдонуу менен 6-9-класстардын окуучулары үчүн 10 саат жана 10-11-класстардын окуучулары үчүн 5 саат көлөмүндө сергек жашоо боюнча класстык сааттарды өткөрүүнү камсыз кылышы керек.

2024-жылы Ж. Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университетинин «Келечекке салым» кайрымдуулук фонду жана ЮНЕСКОнун билим берүү боюнча маалыматтык технологиялар институту (ИИТО) менен кызматташуусунун алкагында жалпы билим берүүчү мектептердин жетекчилери жана мугалимдери үчүн жаңы колдонмо иштелип чыкты. Анда класстык сааттарды уюштуруу жана өткөрүүдө жогоруда аталган видеосабактарды тренинг формасында колдонуу боюнча сунуштар берилген.

Колдонмонун мазмуну жөнүндө:

«Сергек жашоо образы боюнча 6-11-класстарда тренинг форматындагы класстык сааттарды өткөрүүдө видеосабактарды колдонуу» окуу куралында өзүнүн

эмоцияларын башкаруу, эффективдүү баарлашуу жана чыр-чатактарды алдын-алуу, чечимдерди кабыл алуу, максаттарды коюу жана ага жетишүү, өзүнө болгон ишенимди өнүктүрүү, зыяндуу адаттардан, зордук-зомбулуктун жана бейбаштыктын алдын алуу көндүмдөрүн өнүктүрүү үчүн тренинг формасындагы класстык сааттарды өткөрүү пландары сунушталат. Кээде сабак өткөрүү планынын аталышы дайыма эле видеосабактын аталышы менен дал келе бербейт. Себеби, өтүлүүчү сабак видеосабакта айтылган темалардын бир гана (жагы) аспектисин чагылдырып, көбүрөөк темаларды ачуу (камтуу) үчүн колдонулушу мүмкүн экендиги менен байланыштуу.

1. Эмоцияларды башкаруу – бул иш-аракеттин натыйжалуулугун аныктаган негизги жөндөмдөрдүн бири. **«Кантип өзүңөрдү жана башкаларды түшүнүп, эмоцияларды башкарууга болот»** аттуу сабагы жана ушул эле аталыштагы видеосабак ушул темага арналган.

2. Маектешиңизди угуу жана анын эмне айткысы келгенин түшүнүү жөндөмүсүз баарлашуу иш-аракети ишке ашпайт. Бул үчүн айтылган сөздөрдүн маанисин түшүнүү жетишсиз – сиз оозеки эмес сигналдарды (невербальные) «окуй» билишиңиз керек. Бул көндүм **«Диалог: угуу жана түшүнүү» (видеосабак «Байланыш жана чыр-чатактар»)** сабагында колдонулат.

3. Өзүнө болгон ишенимге айланадагылардын пикирине караганда, диалог көп таасир этет. **«Мен өзүм жөнүндө эмне деп ойлойм» («Өзүнөргө болгон ишенимди кантип өнүктүрүүгө болот»** видеосабагы) сабагы учурунда окуучулар өздөрү жөнүндө позитивдүү ойлонууга машыгышат. Бул, өзгөчө, ийгиликсиз кырдаалдар учурунда, ордунан туруп, ишенимдүү алга жылууда күч жетиштүү болушу үчүн абдан зарыл.

4. Ар бир адам өз максаттарына жетүү үчүн уникалдуу ресурстарга ээ. Ал аларды канчалык эрте түшүнсө, өз келечегин пландаштыруу ошончолук оңой болот. Сиз **«Мен жана менин ресурстарым» сабагынан баштоого болот («Кантип өзүңөрдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласыңар» видеосабагы).**

5. Адам өмүр бою көптөгөн, жөнөкөй жана татаал, маанилүү жана анча маанилүү эмес көптөгөн чечимдерди кабыл алат. Кээ бирлерине кийин өкүнөт, кээ бири менен сыймыктанат. Кантип жакшы чечим кабыл алса болот? Ал эми «туура чечим» деген эмне? Бул тууралуу **«Чечимдерди кантип кабыл алуу керек» («Чечимдерди кантип кабыл алуу керек» видеосабагы)** сабагында ой жүгүртүү сунушталат.

6. Түбөлүк кыялыңыз бош фантазияларга айланбашы үчүн, аны башкаруу зарыл. Кыялды башкаруу деген эмне, ал эмнеден турат? Биринчи кадам – бул сиз эңсеген кыялдын орундалышына алып келе турган максаттарды кантип коюууну билүү. Бул үчүн окуучулар **«Кыялдан максатка жана максаттан кыялга» («Кантип максат коюп, ийгиликке жетүүгө болот» видеосабагы)** сабагында машыгышат.

7. **«Өзүңөрдү сактоо үчүн «жок» деп кантип айтуу керек» («Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек» видеосабагы)** сабагында көз карандылык темасы каралат. Эмне үчүн адам өзүнүн муктаждыктарын канааттандыруунун дал ушундай жолун тандайт? Башкача болушу мүмкүнбү? Азгырыкка туруштук берүү үчүн эмне кылуу керек? Кысымга каршылык көрсөтүүнүн кандай жолдору бар?

8. **«Зордук – зомбулукту кантип алдын алуу керек» – бул циклдин акыркы сабагы («Зомбулук жана чагымчылдык. Кантип коргонууга жана токтотууга болот» видео**

сабагы). Окуучулар бир нече көйгөйлүү жагдайларды чечүү мисалында адилетсиздикти көрүүгө, зомбулукту таанууга жана ага реакция кылууга үйрөнүшөт.

Окуу куралынын формате жөнүндө:

Сунушталган сабактардын планынын форматы салттуу сабактын форматынан айырмаланып, мында мугалим эксперттин милдетин аткарат. Биринчиден, окуучулардын алган билимине эмес, аны колдонуу жөндөмүнө басым жасалат, бул өз кезегинде окуучулардын кабыл алган чечимдеринин сапаты жогорулатат, алардын өзүнө болгон ишеними арттырат, жүрүм-турум репертуары кеңейтет. Экинчиден, мугалимдин ролу көбүрөөк фасилитатордук, жардам берүүчү, катышуучулар ортосундагы өз ара аракеттенүүнү уюштуруучу болуп саналат, бул алардын коммуникативдик жөндөмдөрүн өнүктүрүүгө өбөлгө түзөт, өзүн-өзү таанууга жана өзүн-өзү өнүктүрүүгө ички мотивацияны колдойт. Үчүнчүдөн, сабактардын түзүмү туура жоопторду камтыбаганы менен өзүнүн ар кандай чечимдерди сунуштайт, бул окуучулар үчүн өзүнө ылайыктуу вариантты тандоо маселесин кызыктуу гана эмес, өнүктүрүүчү да кылат, анткени бул үчүн критикалык ой жүгүртүүнү, кырдаалды ар кандай көз караштан баалоону билүү жана, албетте, өзүнүн кызыкчылыктарын эске алуу жана башкалардын пикирин сыйлоону билүүсү зарыл.

Сабактардын бул форматында окуучулардын ортосунда жандуу баарлашуу жана ачык пикир алмашуу болот да, алар өздөрүн жана башкаларды тереңирээк түшүнүүгө, ачык пикир алмашууга машыгышат. Ошондуктан, бул жерде сценарийлерде көрсөтүлгөн убакытты так аткаруунун зарылчылыгы жок. Эгерде талкууланып жаткан маселе сценарийге караганда көбүрөөк убакытты талап кылып калса, анда окуучулардын башын айлантип, бүтпөгөн талкуудан тажаткандан көрө, «Биз алдыга жыла алабызбы же талкууга муктаж болгон маанилүү нерсе барбы?» деген суроонун үстүндө иштеп, кырдаалды жөнгө салуубуз керек.

Окуу куралын колдонуу:

Тренингдерди өткөрүүнү пландаштырууда мугалим колдонмодо сунушталган пландар менен таанышуу менен бирге, видеосабактарды жана презентацияларды көрүп чыгуусу зарыл. Ошондой эле бир эле видеосабакты ар кандай класстарда тренинг өткөрүү үчүн колдонсо болорун эске алуусу маанилүү.

Ар бир өтүлүүчү сабактын планынын башында колдонула турган видеосабактын аталышы, анын узактыгы көрсөтүлөт жана көрүү, жүктөө үчүн шилтемелер берилет. Видеосабакты жүктөө үчүн шилтемеге өтүп, оң жактагы төмөнкү бурчтагы кнопканы басып, «жүктөө» опциясын тандаш керек. Ошондой эле бул сабак үчүн атайын даярдалган презентацияны автоматтык түрдө жүктөө үчүн да шилтеме берилет. Класста Интернетке кирүү мүмкүнчүлүгү бар болсо, мугалим «Санарип сабак» YouTube каналынан түздөн-түз видеосабак көрсөтүүнү уюштура алат. Эгер мектепте жогорку ылдамдыктагы интернетке туташуу мүмкүнчүлүгү жок болсо, видеосабакты жана презентацияны алдын ала жүктөп алуу керек.

Андан ары тренинг өтүлүүчү класстар жана окуу темаларынын аталыштары көрсөтүлөт да, буларды изилдөө учурунда аталган видеосабакты колдонуу менен тренинг өткөрүү сунушталат. Ар бир сабак үчүн анын максаты жана билим берүү натыйжалары түзүлүп, керектүү материалдардын жана жабдуулардын тизмеси берилет.

Класста видеосабактарды жана слайддарды көрсөтүү үчүн төмөнкү жабдуулар талап кылынат: жеке компьютер же ноутбук, проектор, экран, колонкалар же интерактивдүү доска.

Ошондой эле, сабак өткөрүү боюнча сунуштарды, тренинг өткөрүүнүн ар кандай этаптарын жана анын жүрүшүн мүнөт белгилерине чейин сүрөттөп көрсөткөн тренингдин планын алдын ала басып чыгарып алуу оң. Мында кайсы бир маселени, түшүнүктү, терминди кошумча түшүндүрүүнүн зарылдыгы, ошондой эле сунушталган көнүгүүлөрдү иштеп чыгуу боюнча сабактын ар бир этабын өткөрүүдөгү окуучулардын мүмкүнчүлүк реакциясын эске алуу менен мугалимдер үчүн сунуштар, эскертмелер берилген. Мугалим тарабынан талкуулануучу суроолор өзүнчө курсив менен жазылып, видеосабактын фрагментин (кайсы мүнөттөн кайсы мүнөткө чейин) көрүүнү жана/же презентацияны көрсөтүүнү сунуш кыла ала тургандыгын белгилейт (слайддардын номери көрсөтүлөт). Ушул колдонмодо сунушталгандарды, же окуучулар үчүн актуалдуу ылайыктуусун колдонуу менен, сабактын аягында мугалим үй тапшырмасын бере алат.

Бул колдонмо жалпы билим берүү уюмдарынын жетекчилерине жана мугалимдерине, окуу программасын ишке ашырып, окуучулар үчүн тарбиялык жана класстан тышкаркы иштерди уюштурганга жардам катары иштелип чыккан. Ал ошондой эле педагогикалык колледждер жана жогорку окуу жайларынын окутуучуларына, студенттерине, методисттерге, окуу программаларын иштеп чыгуучуларга, окуу китептеринин жана окуу-усулдук комплекстердин авторлоруна сергек жашоо образы компонентин киргизүү үчүн пайдалуу болушу мүмкүн.

Видеосабакты колдонуу менен сабак өтүү

КАНТИП ӨЗҮҢӨРДҮ ЖАНА БАШКАЛАРДЫ ТҮШҮНҮП, ЭМОЦИЯЛАРДЫ БАШКАРУУГА БОЛОТ

Көрүү үчүн жеткиликтүү



Жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



Узактыгы 18 мүнөт 07 сек.

Презентация жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



8-класста «Сезимдер дүйнөсүндө» деген 10-тема боюнча тренинг түрүндө класстык саатты өткөрүүдө «Кантип өзүңөрдү жана башкаларды түшүнүп жана эмоцияларды башкарууга болот» видеосабагын колдонуу боюнча сунуштар.

САБАКТЫН МАКСАТЫ

Эмоционалдык интеллект көндүмдөрүн өнүктүрүүгө көмөктөшүү: эмоцияны таануу, билдирүү жана эмоцияны башкаруу.

ПЛАНДАШТЫРЫЛГАН ЖЫЙЫНТЫКТАР

Окуучу

- эмоцияларын башкаруу көндүмдөрүнүн зарылдыгын түшүнөт;
- эмоциялардын вербалдык жана вербалдык эмес маркерлерин атай алат;
- эмоцияларды туура атап, аларды ар кандай жолдор менен билдире алат;
- эмоцияларды башкаруу жолдору жөнүндөгү түшүнүгүн кеңейтти;
- өзүн-өзү башкаруу компетенцияларын үйрөнүүгө мотивацияланган.

ЖАБДУУЛАР ЖАНА МАТЕРИАЛДАР

«Кантип өзүңөрдү жана башкаларды түшүнүп, эмоцияларды башкарууга болот» видеосабагы, презентация, такта, флип-диаграмма, маркерлер/бор, стикерлер.

САБАКТЫН ПЛАНЫ

№	Тапшырма/ Активдүүлүк	Милдеттер	Узактыгы (мүнөт)
1.	Киришүү маеги	Окуучулардын темага болгон кызыгуусун арттыруу менен, сабактын максаттарын биргелешип түзүү	5
2.	Маанай аянтчасы менен таанышуу	Окуучуларды ар кандай эмоционалдык абалдар жана алардын дене көрүнүштөрү менен тааныштыруу	10
3.	«Плутчиктин ромашкасы» көнүгүүсү	Эмоционалдык лексиканы кеңейтүүгө көмөктөшүү. Роберт Плутчиктин эмоциялар ромашкасы менен тааныштыруу	5
4.	«Ар кандай адамдар – ар кандай реакциялар» маеги	Эмоционалдык реакциялардын ар түрдүүлүгүн окуучулардын кабыл алуусуна көмөктөшүү	5
5.	«Өз-ара баарлашуу-да эмоцияларды башкаруу жолдору» мини-лекциясы	Эмоцияларды башкаруунун тааныш ыкмаларын системалаштыруу, жаңы ыкмалар менен тааныштыруу	5
6.	«Эмоцияларды билдирүү жолдору» көнүгүүсү	Эмоцияларды билдирүү жана түшүнүү көндүмдөрүн өнүктүрүүгө көмөктөшүү	10
7.	Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия	Алынган билимди жана тажрыйбаны жалпылоо жана ага карата жеке мамилени калыптандыруу үчүн шарттарды түзүү	5

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ

1. Киришүү маеги (5 мүнөт)



Мугалимдер үчүн эскертме

Биз үчүн баалуулугу, жеке мааниси жок нерсени кызыгуу жана каалоо менен үйрөнүү кыйын. Ошондуктан, сабактын темасын атап, окуучуларга бир нече суроолорго жооп берүүсүн сунуштасаңыз болот: «Бул билим сизге кандай пайдалуу болушу мүмкүнбү? Азыр билгендериңизди жашооңузда колдоносузбу? Сиздин оюңузда, бул иш менен алектенүүгө эмне үчүн арзыйт?» Албетте, биринчи кезекте, бул суроолорго өзүңүз жооп беришиңиз керек.

Балким, кээ бир этаптарда көнүгүүнү жасоого же анын натыйжаларын талдоого көбүрөөк убакыт талап кылынышы мүмкүн. Эгерде окуучулар талкууга катышып же процесске кызыгып жатышса, аларды токтотуп, кийинки тапшырмага өтүүнүн кажети жок. Көйгөйлөрдүн кеңири чөйрөсүн үстүртөдөн кароодон көрө, бир маселени кылдат талдап, аны өспүрүмдөрдүн чындыгы менен байланыштыруу жакшыраак.

Мугалим окуучулардан алардын маанайы кандай экенин сурайт. Жоопторду уккандан кийин, бул суроого жооп берип жатканда, биз сөз туюнтмаларынын чакан тизмеси менен чектелебиз: жакшы, эң жакшы, болот жана жаман ж.б.у.с, бир эле «жакшы» деген сөз ар түрдүү маанайды жана бир топ эмоцияны билдире алат, башкача айтканда, биз көбүнчө суроого формалдуу түрдө жооп беребиз. Эмне үчүн мындай болот? – Бул көбүнчө сүйлөгүбүз келбегендиктен, же сөздөр жетишсиз болгондуктан. Бул бизге бири-бирибизди жакшыраак түшүнүүгө жардам береби? – Жардам бербейт. Андан ары мугалим көйгөйлөрдү аныктап, өспүрүмдөр менен бирге сабактын милдеттерин коёт.

Мугалим. Баарыбыз эле бизди түшүнүшсө деп каалайбыз. Бул бизди бактылуу кылат, бирок көп учурда маектешибизге, досубузга, классташыбызга, мугалимибизге, ата-энебизге бизди туура түшүнүүгө кантип жардам берүүнү билбейбиз. Көбүнчө бизде сөздөр жетишпейт, кээде өзүбүздү өзүбүз түшүнүү кыйын болот. Натыйжада, биз капаланабыз, ачууланабыз, таарынып, чырдашып кетебиз, бул болсо эч кимди кубандырбайт, баарлашууну татаалдаштырат. Ошондой эмеспи? Өзүңөрдү жакшы түшүнүү жана татаал кырдаалдардан ийгиликтүү чыгуу үчүн эмоциялар жана сезимдер жөнүндө көбүрөөк билгиңер келеби? Ошентип, бүгүн биз силер менен эмоцияларыбызды изилдеп, өзүбүздү жана башкаларды жакшыраак түшүнүп, эмоцияларыбызды жакшыраак башкаруунун жолдорун табабыз.



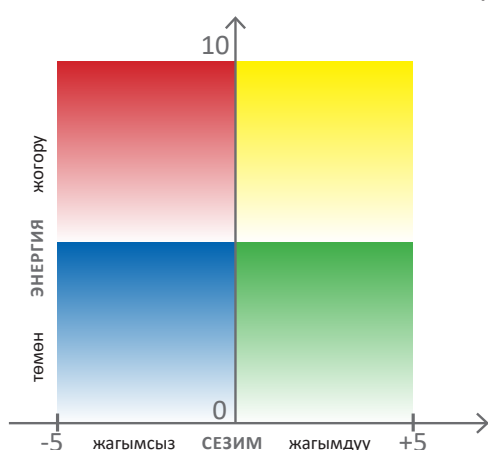
Мугалимдер үчүн эскертме

Сабактын жүрүшүндө эмоцияларды башкаруунун ыкмаларын доскага же флип-чартка белгилеп туруу максатка ылайык, ошентип сабактын аягында окуучуларда эмоцияларды башкаруунун ыкмаларынын тизмеси түзүлөт.

2. Маанай аянтчасы (квадраты) менен таанышуу (10 мүнөт)

Эмоционалдык абалыңарды сүрөттөө үчүн мугалим силерге жөнөкөй куралды - маанай аянтчасын (квадратты) колдонууну сунуштайт (слайд 2). Аны менен иштөө үчүн тактага (доскага) эки координат огун тартуу жетиштүү.

Мугалим. Өзүбүзгө кайрылалы. Биз өз маанайыбызды кантип аныктай алабыз? Эмоционалдык абалыбызды түшүнүүгө эмне жардам берет? (Жооптор үчүн тыныгуу.)



Эмоциянын белгилеринин бири – денедеги энергияны сезүү болуп эсептелет. Биз убакыттын ар бир көз ирмеминде кандайдыр бир энергия көлөмүнө ээ болобуз, туурабы? Вертикалдык огу боюнча 0 энергиянын жоктугу. Үстөлүбүздө отуруп, «менде энергия 0» дегенди кантип көрсөтсөк болот? Эми азыр энергия көбөйүүдө... Биздин денебизде эмне болуп жатат? Биз көтөрүлөбүз, ийиндерибизди түздөйбүз, ортодон өтөбүз, 0 дөн 10 го чейинки шкала боюнча – бул 5 (мугалим бул деңгээлде дагы бир

горизонталдуу сызык тартат), жана бир учурда энергия көп болгондо - 8ге жакын – биз үчүн ордубузда отуруу кыйын болуп калат. Ар бир эмоция, маанай, эмоционалдык абал кандайдыр бир энергия көлөмү менен мүнөздөлөт. Келгиле, кайгы менен кубанычты салыштырып көрөлү: кайсы эмоция бизди энергия менен толтурат? (Жооптор үчүн тыным.) Кубаныч. Зеригүү жана ачуулануу? (Жооптор үчүн тыным.) Ачуулануу. ж.б. Эми демибизди чыгарып, өзүңөрдү байкагыла, абалыңарга кулак салгыла. Силерде канча энергия бар? Силер азыр ошол шкала огунун кайсы жеринде турасыңар? (Тыным.)

Кандай болбосун эмоционалдык абал, маанай жагымдуу же жагымсыз болушу мүмкүн. Горизонталдык огу боюнча сол жакта жагымсыз: андан ары солго карай, көбүрөөк жагымсыз сезимдер орун алат; оң жакта - жагымдуу: андан ары оңго карай, ошончолук жагымдуу сезимдер жайгашат. Азыр маанайыңарды -5тен +5ке чейинки шкала боюнча баалагыла (мугалим ушул чекиттер аркылуу эки тик вертикалдуу сызык сызат).

Биз бардык эмоцияларды жок дегенде 4 секторго бөлүштүрсөк болот. Аларды ар түрдүү түстө элестетип көрөлү: сол жактагы төмөнкү сектор энергиясы 0 дөн 5ке чейин жагымсыз эмоциялар - көк, жогорку сол жагы да жагымсыз эмоциялар, бирок 5 тен жогору энергия – кызыл, төмөн сектор төмөнкү энергия жагымдуу эмоциялар – жашыл, менен кызыл төмөнкү оң, - жашыл, оң жакта жогорку – ошондой эле жагымдуу, бирок жогорку энергия менен – сары. Маанай аянтчасынын (Квадраттын) көк секторунда тургандар колуңарды көтөргүлө; кызыл да; сары да; жашыл да. (Жооптор үчүн тыным.)

Эми абалыңарды мүнөздөп, аны мүмкүн болушунча так чагылдырган сөз же сөз айкашын жазгыла, стикерге жазып, аянтчасынын тиешелүү секторуна чаптагыла. Тагыраак айтканда, секторду так тандап алууга бизге бул эмоцияда азыр эмне кылгыңар келгенин түшүнүү жардам бериши мүмкүн. Бул активдүү, энергиялуу бир нерсе, мисалы, кыйкыруу, секирүү, чуркоо, түртүү, бул жогорку секторлор, же тынч, мисалы, отуруу, жатуу, үнчүкпай калуу, китеп окуу, бул төмөнкү секторлор. (Аткаруу үчүн тыным.)



Мугалимдер үчүн эскертме

Окуучуларга (жогорку класстын окуучулары үчүн) ар бир секторду мүнөздөөнү, Квадрат аянтчасынын ар бир бөлүгү үчүн мүмкүн болушунча көп эпитеттерди, эмоцияларды жана эмоционалдык абалдардын аталыштарын табууну, бул эмоциялар адатта качан пайда болорун эстеп калууну кошумча сунуштасаңыз болот. Мимика жана кыймылдар (көз караш, жаңсоо, басуу ж.б.) аркылуу Квадрат аянтчасынын тигил же бул секторунун абалын чагылдырууну жакшы түшүнүүгө жана өздөштүрүүгө денени практикалоо жардам берет.



Талкуулоо үчүн суроолор

- *Маанай аянтчасы аркылуу өз эмоционалдык абалыңарды аныктоо силер үчүн оңой эле болдубу? Эмоционалдык абалыңарды аныктоо үчүн эмнеге көңүл бурдуңар?*

- *Өзүңөрдүн абалыңарды сүрөттөгөн сөздөрдү таадоодо кыйынчылыктарга дуушар болдуңарбы?*
- *Силер, кээ бир чаптамалар окшош сөздөр менен тегиздиктин ар башка чекиттеринде жайгашканына, ал эми ар кандай сүрөттөөлөр жанаша болуп калганына көңүл бурдуңарбы? Бул эмнени билдириши мүмкүн?*
- *Бул практиканы колдонуп, кандай пайдалуу нерселерди алсак болот?*



Мугалимдер үчүн эскертме

Талкуулоого берилген суроолор көбүнчө бир туура жоопту камтыбайт. Алардын милдети – окуучуларды башкача ойлонууга түрткү берүү. Бирок, бардык айтылган пикирлердин баарына баа бербестен, жалпылап, зарылчылдык болсо бир нерсеге көңүл буруу жана аны баса белгилөө же кийинки (балким риторикалык) суроону койгуңуз келсе, бул сөзсүз түрдө ыкчам жооп берүү эмес экендигине көңүлүңүздү буруңуз.

Мугалим айтылгандарды жалпылайт.

Мугалим. Эмоциялар жагымдуу жана жагымсыз болуп, бизди энергия менен толтурушу же, тескерисинче, аны бизден алып коюшу мүмкүн. Биз бул белгилерди өзүбүздүн денебиздеги сезимдерибиз жана бир нерсе кылууга даярдыгыбыз аркылуу баалай алабыз. Эгерде биз өзүбүздү жакшыраак түшүнгүбүз келсе, өз сезимдерибизге кунт коюу менен көңүл бурушубуз керек. Башкаларды жакшыраак түшүнгүбүз келсе, алардын иш-аракеттерине, кыймылдоо мимикаларына көңүл буруу керек. Ошол эле учурда, адамдар өз абалдарын ар кандай баалап, ар кандай атап коюшу мүмкүн экенин эске алуу маанилүү. Ошондуктан тыянак чыгарууга шашылбай, адам учурда эмне сезип жатканын тактап, сурап алуу жакшы болот.

3. «Плутчиктин ромашкасы» көнүгүүсү (5 мүнөт)

Мугалим. «Кандай маанайдасың?» деген суроого «Мен азыр (-1, 7) координаттар чекитиндемин» деп жооп берүүдө, өзүнүн сезимдери жөнүндө айтып берүүнүн эң ыңгайлуу жана түшүнүктүү жолу эмес. Бирок, бул тегиздиктеги ар бир чекитти силер менен атоого аракет кылдык. Кийинки видео-ролик силердин лексикалык-сөздүгүңөрдү байытып, эмоцияларды айкыныраак так атоого жардам берет деп үмүттөнөм.



Мугалим Плутчиктин «ромашкасы» видео-сабагынан «8 негизги же базалык эмоцияны бөлүп көрсөтүүгө болот...» (1.31 мин.) деген жеринен «...адам катуу коркуу сезимин сезе алат» (2.42 мин.) деген жерине чейин фрагментти көрүүнү сунуштайт. Көрүп бүткөндөн кийин экранга 3-слайдды чыгарып, көрсөтөт.



Мугалим. Ошентип, силердин алдыңарда интенсивдүүлүгү боюнча ар кандай, жагымдуу жана жагымсыз 24 эмоция турат. Келгиле, аларды маанай аянтчасынын секторлору боюнча бөлүштүрөлү. Көк түстөн баштайлы.

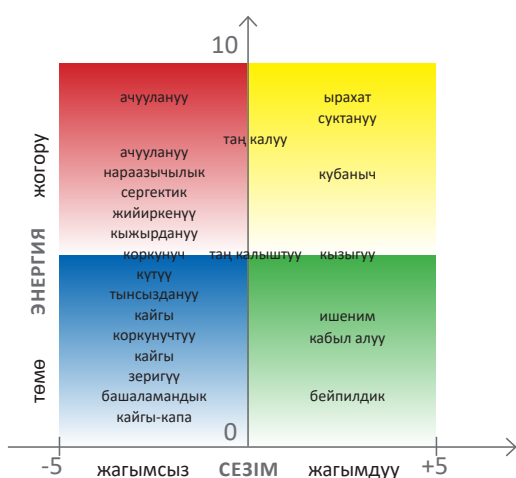
Окуучулар атай баштайт, окуучулардын бирөөсү доскага жоопторду белгилейт.



Мугалимдер үчүн эскертме

Жогорку класстын окуучулары үчүн кошумча. Окуучулар төрттөн топторго бөлүнүшөт, ар бир топ бир секторду тандайт (мугалим бөлүштүрөт

же чүчүкулак аркылуу) жана 5 мүнөттүн ичинде ал секторго Ромашкадан өзүнө тиешелүү эмоцияларды табат. Убакыт бүткөндөн кийин, ар бир топтон бирден өкүл биринин артынан бири чыгып, мугалим тарабынан сабактын башында тартылган квадратка тандалган эмоцияларды тиешелүү секторго жазышат. Өспүрүмдөр бири-бирин толуктап, талкуулап, зарыл болгон учурда бирин-бири оңдошот. Төмөндө маанай аянтчасы (квадрат) боюнча эмоцияларды шарттуу бөлүштүрүүнүн так координаттары жок варианты келтирилген.



Жооптор энергия огунун абалы боюнча айырмаланышы мүмкүн, бирок «жагымдуу/жагымсыз» бөлүштүрүү боюнча азыраак айырмаланат, анткени бул муктаждыктарды канааттандыруу менен байланыштуу: жагымдуу эмоциялар муктаждыктын канааттандырылганын билдирет, жагымсыз эмоциялар (фрустрацияны) - канааттанбагандыкты (нааразычылыкты) көрсөтөт. Мугалим кайрадан окуучуларды өздөрүнө кулак салууга (үгүүсүн суранат) чакырат: сабактын башталышына салыштырмалуу эмоционалдык абалы өзгөрдүбү жана учурдагы эмоцияларын атоону өтүнөт.

Мугалим. Өзүңөрдүн эмоцияларыңарды аныктоо оңой болуп калдыбы? (Жооптор үчүн тыным.) Биз эмоционалдык абалдарды билдирүүчү сөздөрдү канчалык көп билсек, өзүбүздүн эмоцияларыбызды аныктоо, өзүбүздү жана башкаларды түшүнүү ошончолук жеңил болот. Мындан тышкары, эмоцияны сөз менен билдируу сезимди азыраак интенсивдүү кылат жана тең салмактуулукка тезирээк кайтууга мүмкүнчүлүк берет. Башкача айтканда, эмоцияларды сөз менен билдирүү эмоцияларды башкарууга жардам берет. (Эмоцияларды башкаруу жолдорун жазгыла «аны сөз деп атагыла».)



Мугалимдер үчүн эскертме

Бир жума ичинде чаптамаларга (стикерлерге) же өзүнчө ватман кагазына ар кандай эмоционалдык абалдардын аталыштарын жана сыпаттамаларын (сүрөттөлүшүн) чогултууну окуучуларга кошумча сунуштай аласыз. Бул адабият сабагы үчүн да тапшырма болушу мүмкүн. Белгиленген мөөнөттүн аягында дагы бир жолугушуу өткөрүп, анда окуучулар чогулткан материалды үгүзүп, аны өз тажрыйбалары менен байланыштырышат: качан ошондой болот, эмнеге түрткү берет, аны менен кантип күрөшүү керек же аны кантип колдонуу керек.

4. «Ар кандай адамдар – ар кандай реакциялар» маеги (5 мүнөт)

Мугалим. Көрсө, биз баарыбыз азыр бир жерде болуп, бир ишти кылып жаткандай көрүнгөнүбүз менен, ошол эле учурда биз ар кандай эмоцияларды баштан кечиребиз. Эмне үчүн адамдар бир эле кырдаалда ар кандай эмоцияларга дуушар болушат деп ойлосуңар? (Жооптор үчүн тыным.)



Мугалим видео сабактын фрагментин 4.30дон баштап «Ошол эле кырдаал (жагдай) себеп болушу мүмкүн...» деген сөздөр менен «... оң же терс болушу мүмкүн») 5.10го чейин сунуштайт.

Андан соң, мугалим окуучулардын жоопторун жалпылап, башкача айтканда, эмнеге көңүл буруудан көп нерсе көз каранды экенин баса белгилейт. Мисалы, сабакта кимдир бирөө үчүн топ менен иштөө, биргелешип талкуулоо, тема анчейин деле кызыктуу болбосо да энергия булагы болду дейли. Кимдир бирөөгө, топтун жалпы пикири менен макулдугу болгон учурда да, сөз айтууга да мүмкүнчүлүк берилген жок, бул кабатырлануунун себеби болуп калды. Айрымдар сүйлөшүүгө, пикир алмашууга, көбүрөөк кыймылдоого мүмкүнчүлүк жаралганына кубанычта болушту. Ал эми айрым катышуучуларды тема таптакыр кызыктыра алган жок жана өзүнүн баарлашуусунун татаал кырдаалын түшүнүү мүмкүнчүлүгү түзүлүп жатса да, тереңирээк өздөштүрүү энтузиазм жарата албады. Кээ бирөө позитивдүү учурларды көрүүгө жакын, ошондуктан көбүнчө жагымдуу эмоцияларды сезет, ал эми кимдир бирөө, тескерисинче, баарынан кемчиликтерди көрөт, бул жагымсыз эмоцияларды жаратат.

Мугалим. Азыр дал ушул учурда биз үчүн чогуу жана ар бирибиз үчүн өз-өзүнчө жагымдуу эмоциялардын булагы эмне боло алат? Эмнеге кубансак болот?

(Жоопторду тактага жазып койсок болот.)

Мугалим. Биз кубаныч таба алгандан кийин, өзүңөрдүн абалыңардын кандайча өзгөргөнүнө көңүл бургула. («Көңүл буруу» башкаруу жолдорун жазгыла.)



Талкуулоо үчүн суроолор

- Эми силер бир эле окуялар ар кандай адамдарда ар кандай эмоцияларды жаратышы мүмкүн экенин билдиңер. Бул билим силерге эмоцияларыңарды башкарууга кандайча жардам берет?

Мугалим жооптордон жалпы жыйынтыкты чыгарат.

Мугалим. Өзүбүздүн ар кандай окуяларга болгон реакциябызды билүү менен, биз эмне жана качан кылуу керектигин аң-сезимдүү тандай алабыз: качан ыр ырдап, качан шахмат ойноо керектигин. Бул жагымсыз эмоциялардан улам, алар жөнүндө ойлонууга кыйын болгон татаал маселелерди чечүүгө жардам берет, мисалы, татаал теманы кайра окуп чыгып, жогорку кыйынчылыктардагы көнүгүүлөрдү түшүнүү, текшерүү ишине же сынакка даярдануу, ата-энелер же достор менен олуттуу сүйлөшүүгө бел байлоо ж.б.

Андан соң, «Иш-аракеттерди тандоо» башкаруу жолдорун тактага белгилеп жазуу.

5. «Баарлашуудагы эмоцияларды башкаруу жолдору» мини-лекциясы (5 мүнөт)

Мугалим буга чейин сабакта айтылган өзүнүн эмоцияларын башкаруу жолдорун эстеп, андан соң өспүрүмдөр өздөрүнө тааныш жана колдонуп жүргөн эмоцияларды башкаруу жолдорун кошууну сунуштайт.

Мугалим. Ошентип, бизде эмоцияларыбызды башкаруу жолдорунун чакан тизмеси чогулду. Силер дагы кайсыларын билесиңер? Эмнени өзүңөр колдоносүңар? (Жооптор үчүн тыным. Мугалим тизмени толуктайт.) Өзгөчө эмоциялар басымдуулук кылган баарлашууда өзүңөрдү кантип башкара аласыңар?



Андан кийин видеосабактын үзүндүсүн «Качан биз сезимдерибиздин себебин, табиятын түшүнгөндө...» (6.45 мин.) деген сөздөрдөн баштап, «... кийин өкүнө турган нерселер жөнүндө» (7.50 мин.) деген сөздөргө чейин көрүү. Андан соң мугалим уккан ыкмаларды үн менен айтып берүүнүздү суранат жана аларды тактага да жазат.



Талкуулоо үчүн суроолор

- Кыйынчылык жараткан баарлашуу учурунда пайда болгон күчтүү эмоциялар менен күрөшүүгө эмне жардам берет?
- Сунушталган жолдордун кайсынысын колдонууга даярсыңар?

6. «Эмоцияларды билдирүүнүн жолдору» көнүгүүсү (10 мүнөт)

Мугалим. Баарлашууда бири-бирибизди жакшы түшүнүү үчүн эмоцияларды билдирүүнү жана маектештин эмнени билдирип жатканын туура түшүнүү абдан маанилүү. Адамдар эмоцияларын кандай жолдор менен жеткиришет? Эмоцияларды жеткирүүнүн үч жолу бар (презентацияны колдонууга да, ошондой эле доска менен иштөөгө да болот):

1) сөздөрдүн жардамы менен, 2) мимика жана жаңсоолорду колдонуу менен, 3) Үн менен (интонация, темп).

Мен силерге азыр эле бир аз изилдөө жүргүзүүнү сунуштайм. Силер адегенде жуп-жуп болуп иштейсиңер, андан кийин төрттүккө биригесиңер. Ошентип, эки-экиден: маанай аянтчасынын сары секторундагы эки адамдын сүйлөшүүсүн туураганга аракет кыласыңар. Жаңсоолорго, мимикага, үнгө, интонацияларга көңүл бургула (30 сек). Баарына берилүүчү суроо: «Бул сүйлөшүү эмне жөнүндө болушу мүмкүн?».

Эми «кызыл» маектештерди элестетип көрөбүз (30 сек). Баарына берилүүчү суроо: «Бул качан мүмкүн?».

Ал эми азыр болсо – «көктөр» (30 сек). Баарына берилүүчү суроо: «Силер муну менен таанышсыңарбы?».

«Жашылдар» (30 сек). Баарына берилүүчү суроо: «Так ушундай кайда сүйлөшүүгө болот?».



Мугалимдер үчүн эскертме

Бул көнүгүүдөн кийин, өспүрүмдөрдүн ар кандай эмоционалдык абалдарды тууроодо, алардын чындап эле таасирленгенин, алардын энергия деңгээлинин көтөрүлүп же төмөндөп жатканына көңүл бура аласыз, бул эмоциялар менен ойноо эмоцияларды башкаруу ыкмаларынын бири болушу мүмкүн дегенди билдирет.



Мугалим видео сабактын төмөнкү бөлүгүн мындай сөздөр менен баштап көрсөтөт: «Биз эмоцияларды, сезимдерди гана баштан кечирбестен...» (7.52 мин.) чейин «... сиз отунду талкалай албайсыз» (10.01 мин.).

Мугалим. Эми төртүккө (төрткө) биригип, маанай аянтчасынын (квадратынын) ар бир сектору үчүн барлашуу белгилерин жазгыла: поза, жаңсоолор, интонациялар, сүйлөө үнүнүн каттуулугу, сөздөр ж. б.



Талкуулоо үчүн суроолор

- Кайсы баарлашууну силер эң ыйгайлуу деп эсептейсиңер: «көк», «жашыл», «кызыл» же «сары»?
- Баарлашуунун «түсү» силердин маектештиңердин ким экенинен көз карандыбы?

- *Силердин оюңар боюнча, ар кандай адамдар менен баарлашууда өзүңөр кандай өң кошо аласыз?*

7. Жыйынтыктоо. Рефлексия (Чагылдыруу) (5 мүнөт)

Мугалим 4 адамдан турган топко баарлашуу баардыгына жагымдуураак болушу үчүн достору менен бөлүшө турган 3-5 маанилүү ойлорду, идеяларды иштеп чыгууну жана жазууну сунуштайт.

Алган билимдери жана баарлашуу тажрыйбасы алар үчүн пайдалуу болушу мүмкүн экендигин мектепте классташтары, үйдө бир туугандары, жалпысынан башка адамдар менен бөлүшүшөт.

Мугалим ар бир окуучуга сабак аяктагандан кийин өзүнүн эмоционалдык абалына туура келген маанай аянтчасынын (квадратынын) секторуна стикер чаптоону сунуштайт.



Мугалимдер үчүн эскертме

Жогорку класстын окуучуларына төмөнкү тапшырманы берүүгө болот: өткөн сабактын мазмунуна болгон өзүнүздүн эмоционалдык реакциясын чаптагычка (стикерге) жазыңыз, мисалы, «Мен үчүн классташтарымдын эмоционалдык көрүнүштөрүн байкоо кызыктуу болду» жана чаптагычты маанай аянтчасынын (квадратынын) тиешелүү секторуна жайгаштырыңыз.

Ошондой эле, чагылдыруунун (рефлексия) мындай ыкмасы мугалим тарабынан ар кандай иш-чараны уюштурууда же сабак өткөрүүдө колдонулушу мүмкүн.

Үй тапшырмасы



Мугалим окуучуларга үйдөн видеосабакты толугу менен көрүп чыгууну сунуштайт, анда алар буга чейин тааныш материалды кайталап, татаал, стресстүү кырдаалдарда эмоцияларды башкаруунун башка жолдору менен тааныша алышат.

Видеосабакты колдонуу менен сабак өтүү

БАЙЛАНЫШ ЖАНА ЧЫР-ЧАТАКТАР

Көрүү үчүн жеткиликтүү



Жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



Узактыгы 20 мүнөт 27 сек.

Презентация жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



6-класста «Баарлашуу алиппеси» жана 7-класста «Чыр-чатаксыз жашоону үйрөнүү» 6-темалары боюнча тренинг түрүндө класстык саатты өткөрүүдө **«Байланыш жана чыр-чатактар»** видеосабагын колдонуу боюнча сунуштар.

ДИАЛОГ: УГУУ ЖАНА ТҮШҮНҮҮ

САБАКТЫН МАКСАТЫ

Эффективдүү баарлашуу көндүмдөрүнүн өнүгүшүнө көмөктөшүү.

ПЛАНДАШТЫРЫЛГАН ЖЫЙЫНТЫКТАР

Окуучу:

- эффективдүү баарлашуунун кээ бир принциптерин атай алат;
- чыр-чатактуу (конфликттик) кырдаалдарды алдын алуу жана чечүү жолдорун билет.

ЖАБДУУЛАР ЖАНА МАТЕРИАЛДАР

«Байланыш жана чыр-чатактар» видеосабагы, презентация, доска-такта, флип-чарт, маркерлер/бор, чаптагычтар (стикерлер).

САБАКТЫН ПЛАНЫ

№	Тапшырма / иш-чара	Милдеттер	Узактыгы (мүнөт)
1.	Киришүү маеги	Окуучулар менен биргеликте сабактын максатын түзүү, баарлашуу проблемасын актуалдаштыруу жана талкуулоо	5
2.	«Сен мени менен чын эле сүйлөшкүң келеби?» көнүгүүсү	Вербалдык эмес баарлашуу темасын үйрөнүүдө окуучулардын изилдөө көндүмдөрүн өнүктүрүүгө көмөктөшүү	15
3.	«Мага конокко кел» көнүгүүсү	Окуучулардын вербалдык эмес жана паравербалдык баарлашуунун өзгөчөлүктөрү жөнүндөгү түшүнүгүн өнүктүрүү	10
4.	«Эмпатия жана эмпатикалык угуу» көнүгүүсү	Окуучулардын эмпатиясын өнүктүрүүгө, угуу жана маектешке колдоочу пикирди берүү жөндөмүн өрчүтүүгө көмөктөшүү.	10
5.	Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия	Алынган билимдерди жана тажрыйбаларды жалпылоого, ошондой эле ага карата жеке мамилени калыптандырууга шарттарды түзүү	5

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ

1. Киришүү маеги (5 мүнөт)

Мугалим. Биз өмүрүбүздүн көп бөлүгүн баарлашуу менен өткөрөбүз. Эмне үчүн?

Окуучулар өз ойлорун билдиргенден кийин, мугалим алардын жоопторуна таянып, болжол менен төмөнкү суроолорду берет:

- Биз ойлорубуз жана сезимдерибиз менен бөлүшүп, түшүнүү жана кабыл алуу үмүтүндө баарлашабыз, бирок ар дайым эле бизди түшүнүшөбү? (Окуучулардын жооптору үчүн тыным.) Анда биз эмне сезебиз? (Кайгы, капа болуу, кыжырдануу, ачуулануу...)
- Биз кандайдыр бир маселени бирге чечүү үчүн баарлашабыз, бирок ар дайым эле муну ишке ашыра алабызбы? (Окуучулардын жооптору үчүн тыным.) Анда биз эмне сезебиз? (Кыжырдануу, кайгы, ачуулануу...)
- Биз жаңы нерсени билүү үчүн баарлашабыз, бирок ар дайым эле бул болобу? (Окуучулардын жооптору үчүн тыным.) Анда биз эмне сезебиз? (Капа болуу, кыжырдануу...)
- Биз мамилелерди сактоо жана колдоо үчүн баарлашабыз, бирок бул ар дайым эле ишке ашабы? (Окуучулардын жооптору үчүн тыным.) Анда биз эмне сезебиз? (Кайгы, кайгы...)

- Силердин араңарда ким аз жагымсыз эмоцияларды сезип (баштан өткөрүп), баарлашуудан көбүрөөк канааттануу жана ырахат алууну каалайт?
- Буга эмне салым кошо алат деп ойлойсуз?

Мугалим. Бүгүн биз силер менен 40 мүнөт ичинде муну азыркыдан бир аз жакшыраак кылганды үйрөнүүгө аракет кылабыз.



Андан кийин мугалим «Байланыш жана чыр-чатактар» видеосабагынын башталышын коет (алгачкы 47 секунд үч кит жөнүндө жагымдуу баарлашуу).

2. «Сен мени менен чын эле сүйлөшкүң келеби?» көнүгүүсү (15 мүнөт)

Мугалим окуучуларды эки-экиден жуп болуп изилдөө жүргүзүүнү сунуштайт.

Мугалим. Эми азыр маектештер слайд аркылуу көрсөтүлөт. Силердин милдетиңер-аларды көрүп чагылдыруу, б.а. алардын бири-бирине карата абалын (позициясын) толугу менен кайталоо, ошондой эле турган турпатын, жаңсоолорун, мимикасын толугу менен кайталап жана ушул абалда слайддардагы суроолорго ордунан туруп жооп берүү. Ар кандай ролдордо өзүңүздөрдү сынап көргүлө, маектештерди мүмкүн болушунча так кайталоого бири-бириңерге жардам бергиле.

Мугалим окуучулардын тапшырманы аткарганына карата 2 – 16 чейинки слайддарды алга жылдырып турат.

Слайддагы суроолор:

1. Мен маектешимди жетиштүү деңгээлде кунт коюп угуп жатамбы?
2. Өзүмдүн ойлорум жана тынчсызданууларым менен маектешим менен бөлүшкүм келеби?
3. Мен эмнени айткым жана жасагым келет?
4. Мындай кырдаалда урушуп кетпеш үчүн эмне жөнүндө сүйлөшсө болот?



Мугалимдер үчүн эскертме

Мындан ары формалдуулукка жол бербөө үчүн, биринчи слайдды чогуу карап чыккыла. Слайддарды которууда көпчүлүк тапшырманы аткарууга жетишүүсүнө көңүл буруңуздар, бирок тапшырманы биринчи аткаргандар зеригип калбоосу керек. Биринчи слайд боюнча тапшырманы аткаруу, балким, андан кийинки слайдарга караганда көбүрөөк убакытты талап кылат. Балким, кээ бирөөлөргө тапшырманы сапаттуу аткарууга жардам берүү керек болот. Тактоо үчүн окуучулардын көңүлүн майда нерселерге бурган «Карачы, анын оң колу кайда ... Ал каякты карап жатат? Анын бетинде кандай эмоция бар? Бул сизге кунт коюп угууга жардам береби?» деген суроолорду бериңиз.

Баары көнүгүүнү жасап бүткөндөн кийин, мугалим азыр балдар өздөрү үчүн абдан маанилүү нерсе жөнүндө бири-бири менен сүйлөшкүсү келгендей отурууну сунуш кылат.



Талкуулоо үчүн суроолор

- *Кандай позициялар жана жаңсоолор маектешүүдө сүйлөшүүнү каалбагандыгын же даяр эместигин көрсөтүп турат?*
- *Кандай позициялар жана жаңсоолор, жеңил, эркин, бирок өтө деле маанилүү эмес сүйлөшүүнү коштой алат?*
- *Болуп жаткан баарлашууга маани берген адамдын туруш-турпаты жана кыймыл-аракети эмнеси менен өзгөчө?*

Мугалим. Ошентип, биз силер менен эффективдүү жана жагымдуу баарлашуунун сырларынын бирин карап чыктык, ал баарлашуунун вербалдык эмес тарабында катылган. Эми биз ага көбүрөөк көңүл буруп, гаджетти четке коюп, маектешиңердин жүзүн карайсыңар жана эгерде силерге ал адам жарым-жартылай бурулуп турган жагдайга туш болсоңор, анда сүйлөшүүнү ыңгайлуу убакытка калтыруу туура болот деп чечесиңер.

Мугалим 17-слайдды көрсөтөт.

Мугалим. Вербалдык эмес тараптан тышкары, вербалдык, башкача айтканда, баарлашууда колдонгон сөздөр жана сөз айкаштары, жана паравербалдык – интонациялар, сүйлөө үнүнүн бийиктиги, паузалар, сөз арасы колдонулган сөздөр да бар. Мен силерди көргөнүмө кубанычтамын деп ишенимдүү айтсам, силер мага ишенсеңердер болот, же болбосо, силердин көзүмө көрүнгөнүңөргө өкүнөрүңөрдү түшүнүп кала тургандай кылып айта алам, туурабы?

3. «Мага конокко кел» көнүгүүсү (10 мүнөт)

Мугалим паравербалдык сүйлөө чеберчилигин өркүндөтүү боюнча көнүгүү сунуштайт. Бул көнүгүүнү аткаруу үчүн төрттөн биригүү сунушталат. Эгерде окуучулар парталарда отурушса, эки парта бири-бирине карама-каршы отурууну сунуштаса болот.

Мугалим. Азыр слайдда (слайд 18) бир фразаны көрөсүңөр. Бирок, аны силер чындыгында эмнени айткыңар келгенине жараша ар кандай жолдор менен айтуу керек болот. Бул жашыруун маани слайдда да болот. Сүйлөө мүмкүнчүлүктөрүн мүмкүн болушунча көбүрөөк колдонула: сөздөр, паузалар, интонациялар, темп, үн күчү (бир гана өтүнүч – бири-бириңерге тоскоол болбоо үчүн кыйкырмагыла), сүйлөө манерасы ж.б. Силер, тулку бой тилин колдонбой кое албайсыңар – сураныч! Мен мындай тартипти сунуштайм: силердин бириңер сунушталган тизмеден каалаган «жашыруун маанини» тандап, фразаны тиешелүү интонация менен айтсын, калгандары аны табышат. Андан кийин кийинки каалоочу адам ойнойт. Ар бириңер эки ролдо тең өзүңөрдү сынап көргөнүңөр жакшы болот.

Убакыт бүткөндөн кийин мугалим окуучулардан өз таасирлери, ийгиликтери, кыйынчылыктары, эмне жеңил болгондугу: тапшырманы аткарууга эмне жардам бергенин жана эмне тоскоол болгондугун жеткирүү же түшүнүү тууралуу бөлүшүүнү сурайт.

4. «Эмпатия жана эмпатикалык угуу» көнүгүүсү (10 мүнөт)

Мугалим. Бул жөн гана жеңил көнүгүү болчу. Ал эми болсо бир аз олуттуураак көнүгүү болот.

Бул оюн үчүн окуучулар өздөрү каалагандай жупташат. 60 секундун ичинде бири экинчисине эмне аны кыжырдантарын айтып берет, экинчиси кунт коюп угуп, белгилейт:

- Анын маектешин чындап эмне тынчсыздандырат – мисалы, аны класстагы балдар менен кыздардын ортосундагы мамилелер тынчсыздандырат;
- ал эмнени баалайт – мисалы, ал ачыктыкты жана чынчылдыкты баалайт;
- ал үчүн эмне маанилүү – мисалы, классташтарынын алдында өз кабатырлануулары менен коркпой бөлүшүү ал үчүн маанилүү.

Андан соң, угуп жаткан адам баяндоочуга монологдун негизги учурларын белгилеп, кайра айтып берет. 19-слайддагы сөз айкаштар ойду билдирүүгө жардам берет: «Сен баалайсың...»

- «Сен кам көрөсүң...»
- «Бул ... абдан маанилүү деп ойлойсуңбу»
- Андан кийин маектештер ролдорду алмаштырып, оюнду кайрадан кайталашат.

Оюн аяктагандан кийин мугалим окуучулардан алган өз таасирлери менен бөлүшүүнү суранат.



Талкуулоо үчүн суроолор

- *Маектешти чындыгында эле эмне толкундатып жатканын угуу кандай болду? Силер аны түшүнө алдыңызбы?*
- *Маектешинди угуп жатканда эмнеге өзгөчө көңүл бурдуңар? Анын баалуулуктарын түшүнүүгө эмне жардам берди? Бул атайын вербалдык туюнтмаларбы, же вербалдык эмес көрүнүштөрбү же башка нерсеби?*
- *Алар ушунчалык сени кунт коюп угуп, түшүнүүгө аракет кылганда, кандай сезимде болдуң?*

Мугалим. Бул көнүгүүнү аткарып жатып, силер маектешинердин эмоционалдык абалына аң-сезимдүү түрдө боор ооруп түшүнүп, анын эмне сезип жатканын таанууга аракет кылдыңар. Бул жөндөм эмпатия деп аталат. Өзүңөрдүн сезимдериңерди сөз менен билдирүү дайыма эле оңой боло бербейт, туурабы? Ошондо адамдын эмоционалдык абалын чечмелөө үчүн берилген бардык сигналдарын (вербалдык эле эмес, вербалдык эмес жана паравербалдык да) чогултууга эмпатия жардам берет.

Эмпатикалык угуу режимин ишке киргизүү үчүн эмне кылуу керек? Силер муну көнүгүү жасоо менен аткардыңар. Мугалим 20- слайдды көрсөтөт.

- Эч нерсеге алаксыбай, толугу менен катышкыла.
- Маектештин сезимдерине, муктаждыктарына жана баалуулуктарына көңүл бургула.
- Өз түшүнүгүн көрсөтүү жана анын тууралыгын текшерүү. Маектеш адам өз окуясын бүтүргөндөн кийин эмне кылдың.

Дагы бир маанилүү жагдай. Кимдир бирөө менен тынчсызданууңарды бөлүшкөндө, силер муну кеңеш же насаат алуу үчүн жасайсыңарбы? (Окуучулардын жообу үчүн тыным.) Ар дайыма эле эмес. Андыктан кеңеш берүүгө шашпагыла. Кээде жөн гана жанында болуу маанилүү.

Конфликттик кырдаалда эмпатия керек деп ойлойсуңарбы? Ал баарлашуунун жүрүшүнө кандай таасир эте алат?

Мугалим окуучуларга өз ойлорун айтуу мүмкүнчүлүгүн берет, андан соң жоопторду жалпылайт.

Мугалим. Эмпатия режими конфликтте абдан пайдалуу болушу мүмкүн. Эгерде оппоненттердин бири кайсы бир учурда өзүнүн тууралыгын далилдөөнү каалоодон башка адамдын муктаждыктарына жана баалуулуктарына кызыкдар болууга өтсө, анда жалпы тил табышууга жана бир пикирге келүүгө мүмкүнчүлүк пайда болот.

5. Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия (5 мүнөт)

Мугалим окуучуларды 3-4 адамдан турган топторго биригип, 3 мүнөттүн ичинде жагымдуу жемиштүү баарлашуунун рецептін түзүүгө чакырат. Көрсөтүлгөн убакыттан кийин окуучулар жоопторун айтышат жана аларды доскага алып чыгышат.



Мугалимдер үчүн эскертме

Окуучулардын көбүрөөк саны өз ойлорун айта алышы үчүн, ар бир топко бирден шартты айтуу сунушталат, андан кийин ар бир кийинки топ мурункусуна толуктоо киргизе алат. Мугалим бардык сунуштарды жалпылайт.



Андан соң окуучуларга «Байланыш жана чыр-чатактар» видеосабагын эске салып, аны үйдө аягына чейин көрүп, достору менен бөлүшүүгө чакырат.

Видеосабакты колдонуу менен сабак өтүү

ӨЗҮҢӨРГӨ БОЛГОН ИШЕНИМДИ КАНТИП ӨНҮКТҮРҮҮГӨ БОЛОТ

Көрүү үчүн жеткиликтүү



Жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү
Узактыгы 19 мүнөт 02 сек.



Презентация жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



6-класста «Бактылуу болгуң келсе-өзүңдү тааны» 5-темасы боюнча жана 7-класста «Менин тандоом» 10-темалары боюнча тренинг түрүндө класстык саатты өткөрүүдө **«Өзүңөргө болгон ишенимди кантип өнүктүрүүгө болот»** видеосабагын колдонуу боюнча сунуштар.

МЕН ӨЗҮМ ТУУРАЛУУ ЭМНЕ ДЕП ОЙЛОЙМ

САБАКТЫН МАКСАТЫ

Өзүнө болгон ишенимди өнүктүрүүгө жана адекваттуу өзүн-өзү баалоону калыптандырууга көмөктөшүү.

ПЛАНДАШТЫРЫЛГАН ЖЫЙЫНТЫКТАР

Окуучу:

- өзүн-өзү баалоого эмне таасир этерин билет;
- ички диалог өзүн-өзү баалоого кандай таасир этерин түшүнөт;
- өзү жөнүндөгү сын пикирди ресурстук чечимге айландыра алат.

ЖАБДУУЛАР ЖАНА МАТЕРИАЛДАР

«Өзүңөргө болгон ишенимди кантип өнүктүрүүгө болот» видеосабагы, доска-такта, презентация, 4-5 адамдан турган топко бирден А4 же А3 форматындагы барактар, маркерлер, калем саптар, башка сүрөт каражаттары, флип-чарт, маркерлер/бор, скриптер үчүн кагаз.

САБАКТЫН ПЛАНЫ

№	Тапшырма / иш-аракет	Милдеттер	Узактыгы (мүн.)
1.	«Өзүн-өзү баалоо эмнеден турат» мини-лекциясы	Окуучулардын өзүн-өзү таанууга болгон кызыгуусун арттыруу	5
2.	«Мен өзүм тууралуу эмне деп ойлойм» көнүгүүсү	Окуучуларды диалогдун мүнөзүн аныктоого үйрөтүү жана окуучулардын өзүн-өзү баалоосун жогорулатууга көмөктөшүү	15
3.	«Сиз да жаңылып калышыңыз мүмкүн» көнүгүүсү	Окуучулардын жаңылууга (каталарга) болгон мамилени кайра карап чыгуу жөндөмүн калыптандырууга өбөлгө түзүү: критикалык, терс мамиледен конструктивдүү жана өзүн-өзү өнүктүрүүгө шыктандыруучу мамилеге чейин	5
4.	«Баары туура эмес болуп кеткенде» көнүгүүсү	Жамаатта жагымдуу чөйрөнү түзүүгө көмөк көрсөтүү жана эмпатияны өнүктүрүүгө көмөктөшүү	15
5.	Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия	Алынган билимдерди жана тажрыйбаларды жалпылоо, ошондой эле ага карата жеке мамилени калыптандыруу үчүн шарттарды түзүү	5

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ

1. «Өзүн-өзү баалоо эмнеден турат» мини-лекциясы (5 мүнөт)



Мугалим окуучулар менен саламдашып алып, видеосабактын фрагментин көрүүнү сунуштайт (башынан баштап 5.10 мүнөткө чейин «каталарды кетирүүгө жана оңдоого мүмкүндүк берүү»), видеону токтотуп, сабакта сунушталган, тактап айтканда, мүнөздүн өзгөчөлүктөрү, хобби-кызыкчылыктар, жөндөмдөр жана көндүмдөрү жөнүндө тапшырмаларды окуучулар аткаруу үчүн мүнөттүк тыныгуу жасайт.

Мугалим. Ошентип, силердин алдыңардарда, балким, толук эмес, бирок ошентсе да, оозеки автопортрет турат. Сөздөрдү дагы бир жолу карап чыгып, өзүңөрдү сырттан карагыла. Бул адам силерге жагабы? Ал кандай сезимдерди жаратат? (Жооптор үчүн тыным.)

2. «Мен өзүм тууралуу эмне деп ойлойм» көнүгүүсү (15 мүнөт)

Мугалим. Биздин өзүбүздү баалообузга башкалардын биз жөнүндө айткандары гана эмес, биз өзүбүз жөнүндө эмне деп ойлонобуз, бир нерсе болгондо өзүбүзгө эмне деп айткандарыбыз да таасир этет. Бул ички диалог силердин өзүңөргө болгон мамилеңерге оң жана терс таасирин тийгизиши мүмкүн.

Мугалим ички диалогдун бир нече репликаларын слайддан карап, аларды оң (позитивдүү) же терс (негативдүү) деп баалоону сунуштайт (2–4 слайд).

- Мен эми математикадан үчтөн жогору баа ала албайм го!
- Математика кыйын болсо да, эгерде мага жардам беришсе, мен аны үйрөнө алам.
- Мен жөн эле начар окурманмын.
- Мен эң мыкты окурман эмесмин, бирок мен күн сайын жакшырып баратам.
- Күчтүү бол, токтоо бол, максатка багыт ал жана ага карай жүр!
- Мен жеңил дем ала алам - менде баары жакшы.
- Менден эч качан эч нерсе чыкпайт.
- Мен бул нерсени кантип жасоону билбеген жалгыз адаммын.
- Мен бул англис тили боюнча тесттен кулап калдым. Мен жөн гана эч нерсени туура кыла албайм.
- Мен баары бир командага кире албайм. Анда эмнеге машыгуу менен өзүмдү кыйнайм?
- Бул жигит менин досум болбосо дагы, башка достор табылат.
- Мен ушундай бактысызмын.
- Мен аракет кылбайм-баары мага күлүшөт.
- Мен мугалимим менен сүйлөшүп, жардам сурамсам болот.
- Ата-энелер мага эмне кылуу керек экендигин түшүнүүгө жардам бере алышат.
- Мен бул командадагы эң начар оюнчумун.
- Эч ким мени менен достошкучу келбейт.
- Эгер мен машыгып турсам, анда көбүрөөк жетишкендиктерге жете алам.
- Ой, мен өзүмдүн калемимди унутуп калыпмын. Мен дайыма баарын унутуп коюм!
- Кантип мүдүрүлүп кеткениме, ишенбей турам. Мен ушундай бактысызмын.
- Мени менен эч ким бир партага отурбайт. Мага караганда, баарында көп достору бар.
- Эмне болбосун, мен жеңем.
- Бул жолу менден эч нерсе чыккан жок, бирок мен аракет кылдым.
- Менин бул жакта досторум бар.

Мугалим. Эми өзүңөр жөнүндө эң туруктуу чечимиңерди (пикириңерди) эстегиле. Ал көбүрөөк позитивдүү жана силерди ишенимдүү кылып, өнүгүүгө, кыймылга түрткү береби, же жөн эле колуңарды түшүрүп, эч нерсе кылгыңар келбегендей сезим жарататпы? (Тыным, жооптор каралган эмес.) Эгер пикириңер силерди көбүрөөк капаландырса, аны кайрадан түзүүгө аракет кылгыла. Бул оңой болбошу мүмкүн. Бул жерде силерге жардам бере турган кичинекей кеңештер бар:

1) «эч качан» жана «ар дайым» («түбөлүк») деген сөздөрдү «азырынча» же «кээде» деген сөздөргө алмаштыргыла;

2) «эч ким» жана «баары» – «кимдир бирөө» или «бирөө» деген сөзгө алмаштыргыла;

3) «эч нерсе» деген сөздүн ордуна, так эмнени айткыңар келгенин тактап алганыңар оң. Мугалим кайрадан түзүү көнүгүүлөрүн сунуштайт. Ал 5-слайдды көрсөтүп, сүйлөмдү (фразаны) окуйт, ал эми окуучулар болсо ошол сунушталган сунуштарга таянып, андан да позитивдүү вариантты сунушташат, ошол эле учурда маанайдагы айырманы сезүүгө аракет кылышат.

- Менин эч качан эч нерсем ойдогудай болбойт.
- Эч ким мени менен дос болгусу келбейт.
- Мен эч кимге жакпайм.
- Баары мени шылдыңдашат.
- Мен эч качан ийгиликке жете албайм.
- Баарына менин башымдан эмне өтүп жатканы баары бир.
- Биздин мектепте мага эч нерсе жакпайт.

Андан кийин мугалим окуучуларга ойлоноууга жана өздөрүнүн терс (негативдүү) ойлорун жазууга мүмкүнчүлүк берет, андан соң аларды көбүрөөк оң (позитивдүү) нукта баяндоону сунуштайт.



Мугалимдер үчүн эскертме

Бардык катышуучуларга түшүнүктүү болушу үчүн, өзүңүз жөнүндө кандайдыр бир ой жүгүртүүнү үн чыгарып талдап бериңиз. Мисалы, «Мен эч качан өспүрүмдөр менен тез арада ишенимдүү байланыш түзө албайм». Бул ой көңүл чөгөрүп, келечекке эч кандай үмүт бербейт. Ал эми башкасы: «Азырынча өспүрүмдөр менен биринчи жолугушууда ишенимдүү байланыш түзүүгө мага мүмкүнчүлүк болгон жок». Бул фраза, тескерисинче, жакшы чечимди издөөгө түртөт жана жаңы нерселерди сынап көрүүгө мотивация берет. Туурабы? Эгерде ар кандай себептерден улам бул мисал сизди ыңгайсыздандырса, анда сиз өзүңүздүн тажрыйбаңызга жооп берген башка бир мисалды тандасаңыз болот: «Эч качан апамдыкындай даамдуу пирог бышыра албаймын» ж.б.

Мугалим өз ойлоруңарга жана аларга болгон эмоционалдык реакцияңарга көңүл бурууну сунуштайт. Эгерде алар өнүгүүгө түрткү бербестен, көбүрөөк басым жасап, депрессия кылса, анда аларды кайрадан түзүүнү, өзүңөрдү кайрадан угуунун зарылдыгын белгилейт.



Мугалимдер үчүн эскертме

Эгерде, класста окуучулардын ортосунда жылуу колдоочу мамилелер түзүлгөн болсо, анда сиз аларга өздөрү тууралуу ой-пикирлерин эң ишенген адамдары менен бөлүшүүгө жана ички диалогду өзгөртүүгө колдоо сүрай аласыз. Колдоо деген боорукердик жана камкордук экенин жана эч кандай шылдыңдоо жана айыптоо (жемелөө) эмес экендигин баса белгилеңиз.

3. «Сиз да жаңылып калышыңыз мүмкүн!» көнүгүүсү (5 мүнөт)

Мугалим. Биздин жаңылууга (каталарга) болгон реакциябыз өзүбүзгө болгон мамиленин көрсөткүчү. Арабызда жаңылбаган, ката кетирбеген ким бар? Көп же аз болобу, бирок баарыбыз ката кетиребиз. Ошол учурда кандай сезимдерди баштан өткөргөнүңөрдү эстей аласыңарбы? (Жооптор үчүн тыным.) Өзүңөр каталарды тапкандагы эмоционалдык реакция, силерге каталарды башкалар көрсөткөндөгү реакциядан айырмаланабы? (Жооптор үчүн тыным.) Катасы үчүн жемелеп, урушуп, шылдыңдаган учурлар болот, анда кандай сезимде болосуңар? (Жооптор үчүн тыным.) Көпчүлүк учурда, каталар өтө жагымсыз эмоциялар менен коштолуп, алардан алыс болууга шашабыз. Мунун баары, каталарга карата биздин кандайдыр бир белгилүү мамилебиз бар экендигинен улам. Келгиле, кээ бир белгилүү адамдар жана элдик акылмандык бул жөнүндө эмне айткандарын эстейли.

Мугалим адегенде окуучуларга өз ойлорун айтууга мүмкүнчүлүк берет, андан кийин цитаталар менен 6-слайдды, макал-лакаптар менен 7-слайдды көрсөтөт.

Александр Сергеевич Пушкин

*Сандаган ачылыштар кереметин
Агартуу турат бизге белен кылып
Тажрыйба уулу болсо каталардын,
А гений, парадоксту жолдош тутуп,
Ал учур жаратуучу түгөл баарын ...*

Оскар Уайльд

Тажрыйба – бул ар кимдин өз жаңылыштыктарына ыйгарган ысым.

- Эч нерсе жасабаган, жаңылбайт.
- Жаңылышып жарат алдың, үйрөнгөнүң өзүңө.
- Жаңылыштык – жалган эмес.
- Отсуз түтүн болбойт, жаңылбаган адам болбойт.
- Чинди адамдар берет, адамдар болсо алданат.
- Биринчи жаңылуудан коркпо, экинчисинен сак бол.
- Жаңылууну жашыруу – эки ирет жаңылганга тете.
- Жаңылуудан коркуу жаңылуунун өзүнөн да коркунучтуу.
- Жаңылуу үчүн бизди жазалап урганы менен, жаткыза чаппайт.
- Жаңылуу адамдарды акыл-эске үйрөтөт.
- Жаңылууну кайталабас үчүн, аны унутпоо керек.
- Катаңды аңдап түшүнсөң кайталаба. Тообо келтирип алдыга үмтүл.
- Алдыдагы адамдын жаңылыштыгын арттагы адам көрөт.
- Күндө дагы так бар.
- Адашпайм десең – алдыңды кара, жаңылбайм десең – сура.
- Жакшы жаңылса – өзүн күнөөлөйт, жаман жаңылса – досун күнөөлөйт.
- Адашканын аңдабаган адам – катасын кайталайт.



Мугалимдер үчүн эскертме

Цитаталар жана накыл сөздөр менен иштөөдө, бул жөн гана пикир экенин эске алуу керек, аны менен макул болууга да, талашууга да болот. Андыктан окуучулардан кунт коюп окуп, маңызын түшүнүүнү сураныңыз, нюанстарды талкуулаңыз, деталдарды тактаңыз, макул болбоого жана өз оюн билдирүүгө мүмкүнчүлүк бериңиз. Бул акыркы чындык катары сунушталбашы керек!

Мугалим. Жаңылыштык (ката кетирүү) биздин өзүбүздү баалообузга доо кетириши мүмкүн, же өнүгүүгө түрткү болушу мүмкүн. Силер кайсы жолду тандайсыңар? Силер күтүлбөгөн жерден өзүңөр жөнүндө терс ойлорду байкаган учурда, өзүңөрдү колдоо жана тең салмактуулук катары кызмат кыла турган сөз айкашын тандагыла.

4. «Баары туура эмес болуп кеткенде» көнүгүүсү (15 мүнөт)

Мугалим. Дайыма эле өзүңөрдү колдоп, терс ойлоруңарга тез жооп берүү мүмкүн боло бербейт. Жаныбызда ар дайым бизди кубаттоого, күчүбүзгө болгон ишенимибизди кайтарууга, оптимизм тартуулоого даяр болгон жакын адамдарыбыз болгону жакшы. Менин классташтарым да ушул адамдардай болсо экен деп ишенем. Кандай болгон күндө да ушуну каалайт элек, чынбы? Келгиле, бири-бирибизге, кимдир бирөө муктаж экенин көргөндө кандай фразалар жана иш-аракеттер менен колдоо көрсөтө аларыбызды карап көрөлү.

Сунушталган фразалар жана аракеттер доскага жазылып алынат. Каалоочулар муну дароо өзүнчө барактарга көчүрүп алып, кийинчерээк өздөрүнө жана башкаларга эскертме материал катары класстын дубалына илип койсо болот.



Мугалимдер үчүн эскертме

Бул бөлүктү топтук иш форматында жүргүзүүгө болот. Окуучуларды 4-5 адамдан турган топко бөлүп, «Баары туура эмес болуп кеткенде» колдоо баракчасын толтурууга чакырыңыз. Бул үчүн аларга А4 же А3 форматындагы барактар ар бир топко бирден, маркерлер, карандаштар же башка сүрөт каражаттары керек болот.

5. Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия (5 мүнөт)

Мугалим. Бүгүнкү сабактан, кандай маанилүү жана кызыктуу нерселерди ата-энеңер менен бөлүшкүңөр келет? (Жооптор үчүн тыным.) Досторуңар мененчи? (Жооптор үчүн тыным.) Уккандарыңардын ичинен кайсыларын жашоодо сынагыңар келет? (Жооптор үчүн тыным.)



Рахмат! Сөзсүз түрдө видеосабакты аягына чейин көргүлө жана өзүңөрдүн досторуңар менен бөлүшкүлөз. Мен силерге позитивдүү ички диалог жана ийгилик каалайм!

Видеосабакты колдонуу менен сабак өтүү

КАНТИП ӨЗҮҢӨРДҮ ӨНҮКТҮРҮП, ИШЕНИМДҮҮ БОЛО АЛАСЫҢАР

Көрүү үчүн жеткиликтүү



Жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



Узактыгы 18 мүнөт 46 сек.

10-класста «Мен-Концепциясын» түзүү» 5-темасы боюнча жана 11-класста «Кеченин падышасы» 2-темалары боюнча тренинг түрүндө класстык саатты өткөрүүдө **«Кантип өзүңөрдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласыңар»** видеосабагын колдонуу боюнча сунуштар.

МЕН ЖАНА МЕНИН РЕСУРСТАРЫМ

САБАКТЫН МАКСАТЫ

Өзүн-өзү таанууга жана өнүктүрүүгө мотивацияны жогорулатууга көмөктөшүү.

ПЛАНДАШТЫРЫЛГАН ЖЫЙЫНТЫКТАР

Окуучу:

- өзүн-өзү таанууга кызыгуу көрсөтөт;
- ал үчүн маанилүү болгон нерсени маанилүү деп атайт;
- чечим кабыл алуу процессинде өзүнүн жеке ойлоруна жана баалуулуктарына таяна алат.

ЖАБДУУЛАР ЖАНА МАТЕРИАЛДАР

«Кантип өзүңөрдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласыңар» видеосабагы, доска, флип-чарт, маркерлер/бор, жазуу үчүн кагаз.

САБАКТЫН ПЛАНЫ

№	Тапшырма / иш-аракет	Милдеттер	Узактыгы (мүнөт)
1.	«Менин ресурстарым» маеги	Окуучулардын өзүн-өзү таанууга болгон кызыгуусун жана муктаждыгын калыптандырууга көмөктөшүү	5-7
2.	«Иш-аракеттин мааниси» көнүгүүсү	Окуучулардын өзүн-өзү таануу көндүмдөрүн өнүктүрүү жана алардын өзүн-өзү өнүктүрүүгө болгон умтулуусун жогорулатуу	20
3.	«Колдоо каты» көнүгүүсү	Туруктуулукту, ички тирөөчтөрдү табуу жөндөмдүүлүгүн өнүктүрүүгө көмөктөшүү	10
4.	Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия	Алынган билимдерди жалпылоого шарт түзүү. Алынган тажрыйба жана билимдерди практикада колдонууга көмөктөшүү	10

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ

1. «Менин ресурстарым» маеги (5-7 мүнөт)

Мугалим. «Кантип өзүңөрдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласыңар» видеосабактын үйдөн көрдүңөр да. Келгиле, анда видеосабактын жыйынтыктарын талкуулайбыз.

**Талкуулоо үчүн суроолор**

- Анда силер үчүн өзгөчө баалуу эмне болду?
- Азыр сабактан алынган тапшырмалар жана көнүгүүлөрдүн кандай натыйжалары менен бөлүшө аласыңар?
- Акыркы тапшырмада силерге максатты тандап, аны чийилген алакандын ортосуна жазуу жана ар бир манжага көрсөтүлгөн максатка жетүү үчүн этаптарды жана ресурстарды жазуу сунушталган. Силерде этаптарды аныктап, бөлүштүрүүдө жана ресурстарды табууда кандайдыр бир кыйынчылыктар жаралдыбы? Эгер ошондой болсо, анда эмне камтылган?
- Силер пландарыңарды ишке ашырууну баштадыңарбы? Эгер жок болсо, бул эмнеге байланыштуу?
- Эгерде этаптар бир жалпы сөздөр менен көрсөтүлбөсө, ар бир максат үчүн өзүнчө угулат. Ал эми ресурстарга келсек, алар ар кандай адамдарда жана ар кандай максаттар үчүн абдан окшош болот деп ойлойм. Келигиле, менин гипотезамды текшерип көрөлү. Максатыңарды ишке ашыруу үчүн кандай ресурстарды бөлдүңөр?

Андан кийин окуучулар жоопторду атай баштайт, мугалим же окуучулардын бири доскага жоопторду жазат.



Мугалим үчүн эскертме

Көпчүлүк окуучулар бул тапшырманы үйдө аткарбай коюшу мүмкүн. Мындай учурда аларга төмөнкү көнүгүүнү сунуштасаңыз болот. Окуучулар 4-6 адамдан турган топторго биригип, алар адамдарга ар кандай турмуштук көйгөйлөрүн чечүүгө жардам берген ички ресурстардын тизмесин түзүшү керек: ойлонуп тандоо жасоо, максаттарга умтулуу жана ага жетүү, күтүлбөгөн кыйынчылыктар жана чектөөлөр менен күрөшүү. 5 мүнөттөн кийин ар бир топ кезектешип өз жоопторун айтышат, жооптор ошол замат доскага жазылат.

Мугалим. Ошентип, бизде ар кандай маселелерди чечүүгө жардам берген ички ресурстар, адамдын жеке сапаттарынын тизмеси бар. Алардын арасында алынган билимдер, көндүмдөр жана жөндөмдөр бар (мисалы, «музыкалык аспапта ойной алам», «дүйнөдөгү бардык мамлекеттердин борборлорун билем»). «Биринчи окуганда эле ырларды жаттайм», «Менин идеалдуу угуу жөндөмүм бар» ж.б. ушул сыяктуу тубаса жөндөмдөр бар. Ал эми өжөрлүк, туруктуулук, оптимизм ж.б. сыяктуу кулк-мүнөздүн сапаттары.

2. «Иш-аракеттин мааниси» көнүгүүсү (20 мүнөт)

Мугалим. «Иш аракеттин мааниси» деген түшүнүк бар. Силер муну кандай түшүнөсүңөр?



Мугалимдер үчүн эскертме

Балким, бул суроого окуучулардын бири сезимдердин жана сезимдердин сүрөттөлүшү менен жооп берет, мисалы: «Мен шыктанууну сезем, көкүрөгүмдө кеңейүү, жүрөгүм бат-бат согуп баштайт». Ал эми кимдир бирөөлөрү сөздүн маанисин сүрөттөйт: «Бул сен эмне үчүн муну кылып жатканыңды түшүнгөнүңдө болот». Эң негизгиси, айтып берип жаткан окуучунун ар бири муну өзүнүн жеке тажрыйбасы менен байланыштырышы керек. Сиз аларга тактай турган төмөнкү суроолорду берсеңиз болот: «Силер өзүңөр бул сезимдерди башыңардан өткөрдүңөр беле?», «Бул абал силерге таанышпы?», «Силер ар дайым өз иш-аракеттериңердин маанисин билесиңерби?».

Окуучулар өз ойлорун билдиргенден кийин, мугалим жоопторду жалпылап, иш-аракеттердин мааниси силер жасап жаткан иштин маанилүүлүгүн сезүү менен байланыштуу деген ойду баса белгилейт, бул бизге кубанычты жаратат жана пландарыбызды ишке ашыруу үчүн күч-кубат берет. Ал тургай, биз чечилгис көрүнгөн тоскоолдуктарга туш болгон учурларыбызда, шыктануу бизди таштабайт жана биз кийинки кадамды кайра-кайра жасоого аракет кылабыз.

Мугалим. Биз маанилер жөнүндө сөз кылганда, биз ар дайым биздин конкреттүү иш-актыбыздын, иш-аракетибиздин анын чегинен тышкары бир чоң нерсе менен байланышын түшүнөбүз. Бул чоң нерсе «эмне үчүн?» жана «эмнеге?» деген суроого жооп берет. Бул суроонун «Эмнеге?» деген суроодон негизги айырмасы эмнеде? (Жооптор үчүн тыным.) «Эмнеге» деген суроо себепти аныктоого багытталган. Себеп ар дайым так, конкреттүү, бул менден көз каранды болбошу мүмкүн: мен кол чатыр алдым, анткени жамгыр жаашы мүмкүн дешкен. Эмнеге мен жумушка барам? – Анткени мен бул жерде жумушка орноштум, менин аткара турган милдеттерим бар, ипотека төлөө үчүн, мен бир жерде иштешим керек да. Эмнеге силер мектепке барасыңар? (Окуучулардын жооптору.) – Анткени бул салтка айланган, ата-энем мажбурлайт, жаңы нерселерди үйрөнүү кызыктуу, баарлашканды жакшы көрөм. Ал эми «эмне үчүн?» деген суроо максатты айкындоого багытталган, анда иш-аракеттин мааниси жатат – «Эмне үчүн?». Менин иш-аракеттерим үчүн көптөгөн маанилер болушу мүмкүн жана алар менин кандай адам экениме, дүйнөнү кандай көргөнүмө жараша болот. Маани - ар дайым өзүмдүк жана субъективдүү түшүнүк. Эмнеге мен жумушка барам? – Бул, пайда алып келүү үчүн, билим берүү үчүн, тажрыйба менен бөлүшүү үчүн, пикирлештер менен баарлашуу үчүн. Эмнеге силер мектепке барасыңар? (Окуучулар жооп беришет.) – Сабаттуу болуу үчүн, билим алуу үчүн, досторду табуу үчүн, жакшы баалар алуу жана ата-энеден белек алуу үчүн, университетке тапшыруу үчүн, жакшы жогорку билим алуу үчүн, анан кыялымдагы иш менен алектенүү үчүн. Эми «эмне үчүн» менен «эмнеге» деген суроолордун ортосундагы айырманы түшүнүүгө гана эмес, сезүүгө да аракет кылгыла. Бул үчүн, ой жүгүртүү менен оң алакаңарга тараза сыяктуу «Мен эмне үчүн мектепке барам?» деген суроого, ал эми сол алакаңарга «Мен эмнеге мектепке барам?» деген суроого бардык жоопторду салгыла. Сол жактагыны карап, жоопторду өзүңөргө дагы бир жолу айткыла. (Аткаруу үчүн тыным.) Эми ошол эле нерсени оң алаканга карап жасагыла. (Аткаруу үчүн тыным.) Айырмачылыкты ким сезди, бөлүшөбүз! (Окуучулардын жооптору.)

Мугалим жоопторду жалпылайт жана ар биринин өз мааниси бар экенин, маанинин болушу шыктандырып, иш – аракетке күч жана энергия берип, акыры биздин субъективдүү жыргалчылыгыбызга, өзүбүздү канчалык бактылуу экенибизге таасир этерин дагы бир жолу баса белгилейт. Бирок бул үчүн бул маанилерди түшүнүү (аңдап билүү маанилүү).

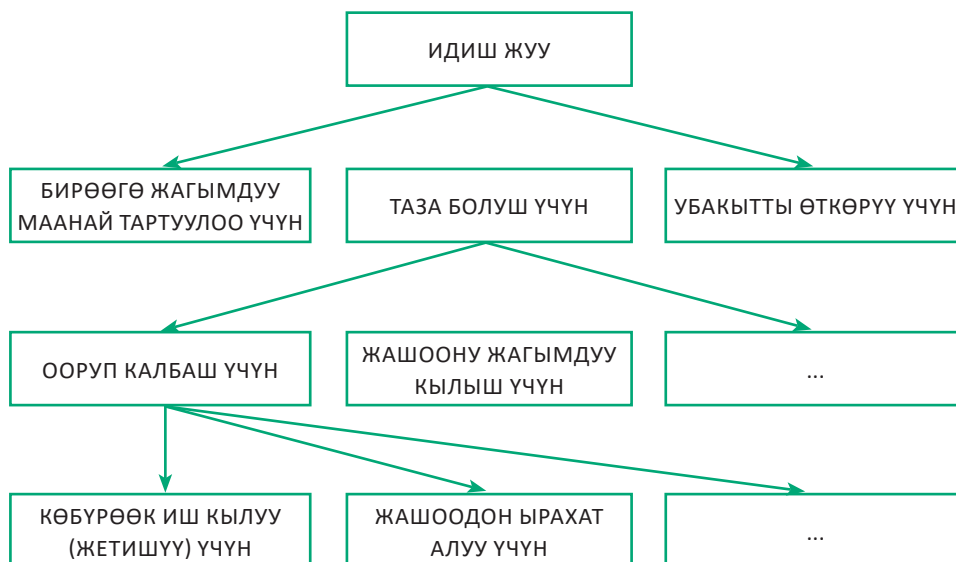
Мугалим. Биз кылган ишибиздин мааниси жөнүндө дайыма эле ойлоно бербейбиз. Келгиле, азыр эле баарыбыз дайыма жасап жүргөн бир иштин, мисалы, идиш жуугандын терең маанилерин аңдап билүү боюнча көнүгүү жасайлы. Же башка бир нерсени тандайлыбы?

Мугалим окуучуларды өз сунуштарын айтууга чакырат, андан кийин добуш берүү же башка ыкма менен бүтүндөй топ сабакта талдап көргүсү келген бир ишмердүүлүк тандалат.



Мугалимдер үчүн эскертме

Төмөндө идиш жууган мисалында көнүгүүнү талдоо келтирилген. Көбүрөөк түшүнүктүү болушу үчүн, анын этаптарын айтууга параллелдүү түрдө көнүгүүнү аткаруу схемасын тактага сүрөттөп чийүүнү сунуштайбыз (схеманын мисалы төмөндө келтирилген).



Мугалим.

1. Барактын бетине «идиш жуу» деп жазгыла.
2. «Эмне үчүн адамдар идиш жуушат?» – деген суроону өзүңөргө бергиле. «Үчүн» деген сөздү колдонуу менен, оюңарга келген жоопторду жазгыла. «Таза болуш үчүн», «бирөөгө жагымдуу маанай тартуулоо үчүн», «убакытты өткөрүү үчүн» деген сыяктуу варианттарды жазгыла дейли. Балким, силердин оюңарга бир гана вариант келиши мүмкүн – бул да нормалдуу көрүнүш.
3. Жогоруда келтирген жооптордун ичинен силер үчүн эң кызыктуу жана маанилүүсүн тандагыла. Биздин учурда бул «таза болуш үчүн» варианты болсун.
4. «Эмне үчүн таза болуш керек?» – деген бул билдирүүгө суроо бергиле. Силерде кайрадан бир нече вариант пайда болушу мүмкүн (бирок бирөө эле болушу да мүмкүн!). Мисалы, мындай: «оорубаш үчүн, анткени тазалык – ден соолуктун кепилдиги!», «жашоону жагымдуу кылыш үчүн». Аларды астына жазгыла.
5. Кийинки этапта, өзүңөрдүн көз карашыңар менен, берген жоопторуңардын ичинен дагы бир негизги жоопту кайра тандап, ага көңүл бургула. Бул «ооруп калбаш үчүн» варианты болсун.
6. «Эмне үчүн оорубаш керек?» – деген суроону өзүңөргө бергиле. Мисалы, көбүрөөк жетишүү (иш кылуу) үчүн, жашоодон ырахат алуу ж. б. у. с.

Суроо – жооп процессин эң терең – түпкү маанисин тапканга чейин, б.а., силер «андан кийин эмне үчүн...» деген сөз айкашын (фразаны) улантууга мүмкүн болбой

калганга чейин кайталоо маанилүү. Көнүгүүнү аягына чейин аткармайынча, жеке чектик сезимдин түпкү мааниси кандай болорун алдын ала айтуу мүмкүн эмес. Бирок, туура же туура эмес чектик маанилер жок экендигин белгилеп коелу. Ошондой эле, чектүү маанинин баштапкы иш-аракетке көз каранды эмес экенин белгилеп кетейин: адам эмнеден баштабасын, картошка тазалоону, телевизор көрүүнү же туулган күндү белгилөөнү карап баштаганда, «эмне үчүн?» деген суроого жооп берип жатканда, ал тез эле конкреттүү иш-аракетке байланышпаган, андан да жалпы маанилерге келет.



Талкуулоо үчүн суроолор

- *Талданган ишмердүүлүктүн терең мааниси ишмердүүлүктүн кабыл алынышына кандай таасир этти?*
- *Бул көнүгүү силерге качан жана кандай учурда өзгөчө пайдалуу болушу мүмкүн?*

3. «Колдоо каты» көнүгүүсү (10 мүнөт)

Мугалим. Дагы бир маанилүү материалдык эмес ресурс – бул колдоо. Силер чындап эле колдоого муктаж болгон жагдайга туш болуп, бирок аны сезбей калган учурлар болду беле? Бул эмнени билдирет? (Окуучулардын жооптору.) Силер эмнени колдоо деп эсептейт элеңер, бул кандай сөздөр же иш-аракеттер болушу мүмкүн? (Окуучулардын жооптору.)



Мугалимдер үчүн эскертме

Окуучулардын жоопторун доскага жазып коюңуз, ошондо сиз кийинчерээк алардын көңүлүн ар бирибиз кыйын учурларда эмнеге муктаж болорубузга жана ар бирибиз башкаларга кантип колдоо көрсөтө алаарыбызга буруңуз.

Мугалим. Башкалардын колдоосу бизди күчтүүрөөк, туруктуураак кылат, өзүбүздү ишенимдүүрөөк сезүүгө жардам берет. Бирок, кээде адам жалгыз өзү калып калышы мүмкүн, ошондо аны колдой турган жалгыз адам өзү болот. Ошондо ага ички туюм же сарказмдуу тамашачы да жардам берери күмөн. Ар бирибиздин дагы бир колдоо көрсөтүүнү билген – ички туюм бөлүгүбүз бар. Мунун атынан өзүбүзгө кат жазабыз, ал сени чексиз сүйгөн жана кыялыңдагы кабыл алган досуң жазгандай болсун. Бул досуң Сен жөнүндө баарын билет деп элестеткиле: мүнөзүңөрдүн бардык өзгөчөлүктөрүн, силер сыймыктанган жана силер ушул убакка чейин уялып жүргөн кулк-мүнөз жана адаттарыңарды. Бул дос эмне деп айтмак? Колдоону кандай сөздөр менен билдирмек? Катты анын кабыл алуусу, боорукерлиги, камкордугу жана ден-соолукта жана бактылуу болуу каалоосу менен толтурууга аракет кылгыла.

Окуучулар 3-5 мүнөттүн ичинде кат жазышат.

Мугалим. Катты кайра окуп чыгып, өзүңөрдүн ички туюмуңардагы жылуулукту жана колдоону сезгиле. (Тыным.) Жазылган катты конвертке салып, чаптап, колдоого муктаж болгондо ачууну унутпагыла.

4. Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия (10 мүнөт)

Мугалим. Жеке силер үчүн бүгүнкү сабактын мааниси эмнеде болду? Бир кыска фраза менен айтып берүүгө аракет кылгыла.



Андан ары мугалим окуучуларга видеосабактагы алакан көнүгүүсүн 10:05 мүнөттөн баштап жасоону сунуштайт.



Мугалим үчүн эскертме

Эгерде окуучулар бул көнүгүүлөрдү сабакка чейин үйдөн аткарган болсо, анда сиз аларды дагы бир жолу өздөрүнүн максаттарын, этаптарын, ресурстарын карап чыгууну, зарыл болсо, сабакта алган билимдеринин негизинде бир нерсе кошууну, башка максатты иштеп чыгууну сунуш кыла аласыз жана анын негизинде баарын жазып чыгуу сунушталат.

Мугалим. Бул алакан көнүгүүсүн силер жумушчу столуңардын үстүнө же силер үчүн ыңгайлуу болгон башка жерге илип койсоңор болот. Ал эскертүү жана ошол эле учурда максатка жетүү үчүн колдоо кызматын аткарсын.



Үйдө видеосабакты дагы бир жолу карап чыгып, бүгүнкү жолугушуубуздун материалдарын эстеп, досторуңар менен ойлоруңарды бөлүшкүлө.

Видеосабакты колдонуу менен сабак өтүү

ЧЕЧИМДЕРДИ КАНТИП КАБЫЛ АЛУУ КЕРЕК

Көрүү үчүн жеткиликтүү



Жүктөө үчүн жеткиликтүү



Узактыгы 20 мүнөт 42 сек.

Презентация жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



11-класста «Кеченин падышасы» 2-темасы боюнча тренинг түрүндө класстык саатты өткөрүүдө **«Чечимдерди кантип кабыл алуу керек»** видеосабагын колдонуу боюнча сунуштар.

КАНТИП ЖАКШЫ ЧЕЧИМДЕРДИ КАБЫЛ АЛАСЫҢ?

САБАКТЫН МАКСАТЫ

Аң-сезимдүү чечим кабыл алуу көндүмдөрүн өнүктүрүүгө көмөктөшүү.

ПЛАНДАШТЫРЫЛГАН ЖЫЙЫНТЫКТАР

Окуучу:

- чечим кабыл алууга таасир этүүчү факторлор жөнүндө түшүнүккө ээ;
- аң-сезимдүү чечим кабыл алуу үчүн техникалар менен иштөө тажрыйбасын алды.

ЖАБДУУЛАР ЖАНА МАТЕРИАЛДАР

«Чечимдерди кантип кабыл алуу керек» видеосабагы, презентация, такта-доска, флип-чарт, маркерлер/бор, класстагы окуучулардын саны боюнча монета-тыйындар.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Тапшырма / иш-аракет	Милдеттер	Узактыгы (мүнөт)
1.	«Биздин чечимдерди эмне аныктайт» маеги	Окуучулардын баарлашуу жана активдүү диалог жүргүзүү көндүмдөрүн өнүктүрүү	10
2.	«Менин баалуулуктарым» көнүгүүсү	Окуучулардын өз баалуулуктарын түшүнүүсүнө көмөктөшүү	5
3.	«Эмне кылуу керек?» көнүгүүсү	Окуучулардын чечим кабыл алуу көндүмдөрүн өнүктүрүү	20
4.	«Монета» техникасы	Окуучулардын көңүлүн тандоо варианттары менен байланышкан ички сезимдерге буруу	5
5.	Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия	Сабактын жыйынтыгы боюнча ой жүгүртүү, алынган билимди жана тажрыйбаны жалпылоо жана ага жеке мамилени калыптандыруу үчүн шарттарды түзүү	5

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ

1. «Биздин чечимдерди эмне аныктайт» маеги (10 мүнөт)

Мугалим. Бүгүн эртең менен тамактандыңарбы? Эртең мененки тамак үчүн азыкты кантип тандадыңар (Жооптордун үлгүсү: эмне беришсе, ошону жедим, б. а. башка бирөөнүн чечими менен макул болдум; тандаган жокмун, эмне бар болсо, ошону жедим; эмнени жакшы көрсөм же ошол учурда эмнени кааласам; эмне пайдалуу; эмне тез, кечикпейин же бирөөнү күттүрбөйүн деп чечтим ж. б.).

Бүгүн эмне үчүн дал ушундай кийинүүнү чечтиңер? (Жооптордун үлгүсү: адаттагыдай эле, мен убара болбоону чечтим; ушундай гана болот; мен эрежелерди бузбоону чечтим; форма менен жүрүү керек, бирок мен эрежелерди бузууну чечтим; тандоо болгон жок, менде болгондук кийдим; суук болгондуктан (же тескерисинче) адаттагыдан жылуураак кийиндим; демейдегиден, жарашыктуу кийиндим, анткени кандайдыр бир окуя болгондуктан же кооз кийингенди жакшы көрөм ж. б.).

Эгерде 10 баллдык шкала боюнча, бул чечимдерди кабыл алуунун татаалдыгын канчага баалайт элеңер? Жообуңарга комментарий бергиле, мисалы: «бул 8 упайга арзыган тандоо болду, мен үчүн чечим кабыл алуу кыйын болду, анткени...» же «жеңил болду – 2 упайга арзыды, анткени...».

Соңку бир нече күндүн ичинде кабыл алган кандайдыр бир тандоону эстеп көрүп, аны татаалдык шкаласы боюнча 8-10 баллга баалагыла. (Ойлонууга тыным.) Чечим кабыл алууга эмне таасир этти? Муну өз дептериңерге жазып койгула. (Тапшырманы аткаруу үчүн тыным.)



Андан ары мугалим окуучуларга 0.42 мүнөттөн «Күн сайын биз эң ар түрдүү чечимдерди кабыл алабыз» дегенден 3.39 мүнөтүнө чейин «...адамдын мүнөзү жана мотивация» деген видеосабактын фрагментин көрүүнү сунуштайт. Андан кийин 2-слайдды көрсөтөт.

Мугалим. Ошентип, биз чечим кабыл алууга таасир этүүчү факторлорду угуп бүттүк. Бул муктаждыктар, артыкчылыктар, баалуулуктар, тышкы факторлор, компетенттүүлүк (билимдер, көндүмдөр, жөндөмдөр), ойлор, эмоциялар жана маанай, мотивация жана мүнөз. Алардын баары силердин алдыңарда. Баары түшүнүктүүбү?



Мугалимдер үчүн эскертме

Окуучуларга чечим кабыл алууга таасир этүүчү айрым факторлорду түшүнүүгө жардам берүүчү суроолор жана кеңештер.

- Муктаждыктар – бул адам эмнеге муктаж болсо, ошол: ачка болсо тамак-аш; суусаса суу; жалгыз болсо колдоо.
- Тандоолор: «Мага эмне көбүрөөк жагат?» деген суроого жооп берет.
- Баалуулуктар – бул адам үчүн маанилүү нерселер: достук, билим берүү, үй-бүлө ж. б.
- Компетенттүүлүктөр – бул биз билген жана жасай ала турган нерселер: ырдоо, жогорку татаалдыктагы маселелерди чечүү, өз оюн так билдирүү, ынандыруу.
- Эмоциялар жөнүндө айта турган болсок, кандай эмоциялар ой жүгүртүүгө жана чечим кабыл алууга кандай таасир этерин билип, процессти башкаруу жана жаман маанайдын курмандыгы болбоо зарыл экенин белгилей кетүү маанилүү. Мисалы, ачуулануу ар бир адамды душман катары көрүүгө мажбурлап, бизди кыйратууга түртөт – бул элдешүү же макулдашууга келүү үчүн пайдалуу эмоция эмес. Кызыгуу жаңы маалыматтарды убада кылып, изилдөөгө чакырат, бирок бул коркунуч учурунда пайдалуу болобу? Кайгы биздин көз карашыбызды анын себебине чейин тарытып, колдоого муктаждыкты көрсөтүп, көбүнчө ички ой толгоону азыктандырат жана адаттан тыш чечимдерди табууга жардам бербейт. Кубаныч жагымдуу толкундатуу жаратат, кеңири жаңсоолорду жасоого мажбурлап, бириктирет, бирок көңүлүнүздү топтоого тоскоол болот. Коркуу кээде эч кандай чыныгы коркунуч жок болгондо да, коркунуч жөнүндө эскертет.
- Мотивация – каалоо жана аракет кылууга даярдык: «Мен каалайм жана кылам!».

Мугалим. Эми кайрадан өз жазууларыңарды карайбыз. Балким, бизге бир нерсени тактоо же кошумча жазуу керек болуп калышы мүмкүн. Муну жасагыла.



Талкуулоо үчүн суроолор

- Бул факторлордун кайсынысы же кайсылары силерге эң маанилүү болуп көрүнөт? Эмне үчүн?
- Кандай же кайсы факторлорду дагы эле эске алган жоксуңар же башкаларга караганда азыраак эске алгансыңар? Эмне үчүн?
- Кийинки жолу маанилүү чечим кабыл алуудан мурун эмнеге көбүрөөк көңүл бурасыңар?

2. «Менин баалуулуктарым» көнүгүүсү (5 мүнөт)

Мугалим. Келгиле, баалуулуктарды бир аз кененирээк карап чыгалы. Биз жогоруда баалуулуктар: «Мен үчүн эмне маанилүү?» деген суроого жооп берерин айттык. Силер кандай баалуулуктарды атай аласыңар? (Окуучулардын жооптору.) Жашоо же дүйнө сыяктуу жалпы адамзаттык баалуулуктар бар. Кээ бир адамдардын айрым топтору үчүн маанилүү болгон баалуулуктар бар, мисалы, вегетарианчылар үчүн өсүмдүк азыктарын гана колдонуу же профессионал спортчулар үчүн – жогорку көрсөткүчтөргө жетишүү. Ал эми жеке баалуулуктар болсо: кимдир бирөө үчүн үй-бүлөлүк мурастарды сактоо, бирөөнүн же бир нерсенин эстелиги баалуу болсо, ал эми башка бирөө сүйүктүү аткаруучунун бардык концерттерине барууга умтулат. «Сүйүү», «үй – бүлө», «достук», «ден-соолук», «билим берүү», «кызыктуу жумуш» ж.б. түшүнүктөрүнүн өзү, биздин аларга болгон мамилебизди, алардын жеке биз үчүн канчалык маанилүү экенин жана биз алар үчүн төлөгөнгө даяр турган «бааны» – түшүнмөйүнчө, биз аларды алуу же сактоо үчүн кандай күч-аракет жумшай турганыбызды билмейинче анчалык деле мааниге ээ эмес. «Колдо барды – сактай албайбыз, жоготкондо – ыйлайбыз» деген макал бар, силер аны кандай түшүнөсүңөр? (Окуучулардын жооптору.) Тилекке каршы, биз ар дайыма эле биз үчүн эмне маанилүү экенин дароо түшүнө бербейбиз жана бир нерсени жоготкондон кийин гана анын маанилүүлүгүн чындап баалайбыз: эгер сүйүктүү адамыбызга көңүл бурбасак, анда биз сүйүүбүздөн ажырайбыз, убакытты дене тарбия көнүгүүлөрү менен алектенүүгө көңүл бөлбөйбүз жана тамактануу боюнча кеңештерди этибар албайбыз – ден соолукту жоготобуз, өз алдынча билим алууга жана өзүн – өзү өнүктүрүүгө убакытты жана күч-аракетти жумшабайбыз – каалаган жогорку окуу жайына кирүү мүмкүнчүлүгүн жоготобуз ж.б. Келгиле, жоготууларга жол бербөөгө аракет кылалы, эми өзүбүздү жана баалуулуктарыбызды бир аз түшүнүүгө аракет кылалы.

Силердин алдыңардагы слайдда (3-слайд) баалуулуктардын тизмеси турат.

- Сүйүү
- Жакшы баалар
- Ден соолук
- Достор
- Принципиалдуулук
- Байлык

- Хобби (кайсы?)
- Үй-бүлө
- Ак ниеттүүлүк
- Окуу
- Көрктүү сырткы келбет
- Жакшы мамилелер
- Популярдуулук
- Лидерлик
- Эркүүлүк
- Өзүн-өзү өнүктүрүү
- Чыгармачылык
- Чынчылдык

Силердин милдетиңер – 10 пункттан турган өз тизмеңерди түзүү, баалуулуктарды алардын маанилүүлүгүнө жараша жайгаштыруу: биринчи орунга, силер үчүн эң маанилүү болгон нерсени жазып, андан ары маанилүүлүгүнүн төмөндөшү боюнча тизмени уланткыла. Эгер күтүлбөгөн жерден бул тизмеде бир нерсе жок экени билинсе, аны толуктап кошкула. Бул тизмеңер досуңардын тизмеси дал келбеши мүмкүн, андыктан тапшырманы аткарып жатканда өзүңөргө, ойлоруңарга жана сезимдериңерге көңүл бургула.



Талкуулоо үчүн суроолор

- Бул көнүгүүнү аткаруу кыйын же оңой болдубу? Бул эмне менен байланыштуу?
- Азыркы учурда силер классташтарыңар менен эмнени бөлүшкүңөр келет?

3. «Эмне кылуу керек?» көнүгүүсү (20 мүнөт)

Мугалим. Баалуулуктар жол көрсөтүүчү жылдыз же маяк сыяктуу, мүмкүнчүлүктөр жана чектөөлөр океанында багыт алууга жардам берет, алар боюнча жолубузду салыштырууга мүмкүнчүлүк берет: биздин иш-аракеттерибиз жана аракеттерибиз баалуулуктарыбызга дал келеби? Кээде жашоо биздин баалуулуктарыбызга тузак салбаса, баары түшүнүктүү болмок. Кимдин баалуулуктар системасында достук бар болсо, колуңарды көтөргүлө? (Окуучулардын реакциясы үчүн тыным.) Чынчылдык жөнүндө эмне айтууга болот? (Окуучулардын реакциясы үчүн тыным.) Эми досуң сенин көз алдыңда текшерүү ишин көчүрүп жазып жаткан жагдайды элестетип көрчү. Эмне кылуу керек? (Окуучулардын жоопторун талап кылбаган тыным.)

Силер слайддан (4-слайд) бир нече ушундай жагдайларды көрө аласыңар.

- Жаңы досуңар же курбу кызыңар силерди шаар четиндеги дачасына көнүлдүү кечеге чакырат, бирок ата-энеңер силер ал жакка барганыңарды жактырбай турганын түшүнөсүңөр. Эмне кылуу керек?

- Силердин оюңарча, укмуштуудай сонун адам менен тааныштыңар, бирок ата-энеңер силердин кубанычыңарды бөлүшүшпөй, достугуңарга катуу каршы чыгышат. Эмне кылуу керек?
- Бир нече ай мурун силер классташыңардан китеп алып, аны өткөн жумада кайтарып берүүнү убада кылгансыңар, ал болсо күн сайын бул тууралуу эскертип турат. Бүгүн дагы аны кайра үйдө унутуп калдыңар жана муну мектепке бара жатканда, коңгуроо кагылууга 5 мүнөт калганда эстедиңер, китепке кайтып барууга, сабакка өз убагында жетишип келүүгө мүмкүнчүлүк жок болчу. Эмне кылуу керек?
- Класска жаңы келген өтө кекечтенген, өзүн абдан ишенимсиз сезип, «тамашачыларга» жооп бере албай жана өзүн коргой албаган кызга классташтарыңар, жакшы досторуңар үстүнөн жаман тамашалап жатканын угуп жатасыңар. Эмне кылуу керек?

Ар бир жагдайды ойлонуп, чечим кабыл алгыла. Кичинекей кеңеш: ар кандай варианттардын кесепеттерин болжолдуу алдын-ала айтууга аракет кылуу чечим кабыл алууга абдан пайдалуу. Силерде аткарууга 5 мүнөт бар.

Убакыт бүткөндөн кийин, мугалим окуучуларды төрт кишиден турган топторду түзүүгө, алардын варианттарын талкуулоого жана эң ийгиликтүүсүн аныктоого чакырат. Талкуулоого 5 мүнөт убакыт бөлсөңүз болот. Топтук иштен кийин мугалим бир жагдайды тандап, аны баары менен чогуу талкуулоону сунуштайт. Алгач, топтор кезеги менен табылган бардык чечимдерди бирден сунушташат, андан кийин кандай факторлорду эске алышканын жана кайсы баалуулуктарга таянып, тигил же бул чечимдерди кабыл алышканын белгилешет.



Мугалимдер үчүн эскертме

Эгерде сиз сабак учурунда бүтүндөй класска актуалдуу болгон кандайдыр бир тандоо кырдаалы жөнүндө билсеңиз, анда башынан эле бардык окуучуларга ушул кырдаал менен иштөөнү сунуштасаңыз болот – бул сизге мугалим катары, жалпы тапшырманы аткарууну жөнгө салуу жеңил болот. Окуучулар үчүн конкреттүү жана маңыздуу мисалдарда техниканы колдонууну үйрөтүү пайдалуураак жана эффективдүү.

4. «Монета» техникасы (5 мүнөт)



Мугалимдер үчүн эскертме

Бул техника интуитивдик тандоонун мисалы катары колдонулушу мүмкүн, мында кырдаалды жана ар кандай чечимдердин кесепеттерин деталдуу талдоо болбойт, тандоо альтернативаларга болгон жалпы мамилеге жараша жүргүзүлөт, «жакты / жаккан жок», «меники / меники эмес», «каалайм / каалабайм». Башкача айтканда, адам ар бир окуянын өнүгүү варианттары үчүн ички «ооба» же «жок» дегенге кулак салат.

Бул көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн ар бир окуучуга бирден тыйын (монета) берилиши керек.

Мугалим. Биздин чечимдерибизди аныктоочу факторлорду изилдөөнү улантабыз. Мен силерге интуитивдик тандоо жасоо боюнча бир аз тажрыйба алууну сунуштайм. Бул учурда, силерге бир нерсени көпкө чейин анализдөөнүн, салыштыруунун, эсептөөнүн кажети жок... Бир аз эс алып, өзүңөргө ылайыкташып, сезимдерге жана интуицияга ишенүү жетиштүү. Силерде кайсы бир тандоонун алдында туруп, чечим чыгара албай калган учур болду беле?

Мен кичинекей эксперимент жүргүзүүнү сунуштайм. Татаал тандоо болгон кырдаалды эстейбиз. Эгер оюңарга эч нерсе келбесе, үй тапшырмасын аткарып, идиш-аяк жууган керек деп элестетебиз, ал эми силер кайсынысынан баштоону ойлонуп жатасынар. Тыйын алгыла. «Куйруктар» – үй тапшырмасы, «Бүркүт» – идиш-аяк болсун. Тыйынды ыргытабыз жана натыйжа силерге жактыбы же жокпу, сезгиле. Кайсы эмоция биринчи келди? Кандай ой пайда болду? Эмне үчүн силер кубанып же капаландыңар? (Окуучулар жооп беришет.)

Мугалим. Ыргытуунун натыйжасы силерди капалантты же тескерисинче канааттандырды, бул силердин мурунтан эле кайсыны тандагыңар келгенин билгениңерди билдирет. Болгону, силер аны түшүнө алууга жетише алган жоксуңар, ал эми тыйын (монета) муну ишке ашырууга жардам берди.

Тыйын көрсөткөндөй кыласыңарбы? Эгерде тыйында (монетада) пайда болгон натыйжага ички макулдашуу жок болсо, анда силер дагы бир жолу ойлонуңар керек.

5. Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия (5 мүнөт)

Мугалим окуучуларга сабактын бүтүндөй мазмунун эстеп, ар бир адам үчүн эң маанилүү 2-3 ойду бөлүп алып, аларды жазып алууну сунуштайт. Каалоочулар өз ойлорун класс менен бөлүшө алышат жана бул нерсе үчүн эмне алар үчүн ушунчалык маанилүү экенин комментарийлей алышат.



Сабактын аягында мугалим окуучуларга видеосабак жөнүндө эске салып, аны дагы бир жолу толугу менен көрүүнү жана аны өздөрүнүн достору менен бөлүшүүнү сунуштайт.

Видеосабакты колдонуу менен сабак өтүү

КАНТИП МАКСАТ КОЮП, ИЙГИЛИККЕ ЖЕТҮҮГӨ БОЛОТ

Көрүү үчүн жеткиликтүү



Жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



Узактыгы 16 мүнөт 54 сек.

Презентация жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



11-класста «Ар кимдин өзүнүн «Кызыл желектери» бар»» 4-тема жана «Бакыт деген эмне?» 5-темалар боюнча тренинг түрүндө класстык саатты өткөрүүдө **«Кантип максат коюп, ийгиликке жетүүгө болот»** видеосабагын колдонуу боюнча сунуштар.

КЫЯЛДАН МАКСАТКА ЖАНА МАКСАТТАН КЫЯЛГА

САБАКТЫН МАКСАТЫ

Максатты аң-сезимдүү коюу көндүмдөрүн өнүктүрүүгө көмөктөшүү.

ПЛАНДАШТЫРЫЛГАН ЖЫЙЫНТЫКТАР

Окуучу:

- максат коюунун жеке картасын түзүүнү билип, иш жүзүндөгү абалды, өз ресурстарын жана максатка жетүү жолундагы мүмкүн болгон кыйынчылыктарды баалай алат;
- маанилүү нерселерди маанилүү эмес нерселерден ажырата билет;
- максатка жетүү жолунда өзүн колдоонун айрым мүмкүн болгон жолдору жөнүндө түшүнүккө ээ.

ЖАБДУУЛАР ЖАНА МАТЕРИАЛДАР

«Кантип максат коюп, ийгиликке жетүүгө болот» видеосабагы, презентация, доска, флип-чарт, маркерлер/бор, чаптамалар (стикерлер).

САБАКТЫН ПЛАНЫ

№	Тапшырма / иш-аракет	Милдеттер	Узактыгы (мүнөт)
1.	«Кыял жана максат» көнүгүүсү	Окуучулардын пландаштыруу жана максатка жетүү көндөмдөрүн калыптандыруу	5
2.	«Кыялдан максатка» стратегиясы	Окуучулардын жеке максат коюу көндөмдөрүн калыптандыруу	20
3.	«Максаттан кыялга» көнүгүүсү	Окуучулардын өзүн-өзү колдоо көндөмдөрүн калыптандыруу. Өзүн-өзү колдоо көндөмдөрүн өнүктүрүүгө көмөктөшүү. Убакытты башкаруу техникасы менен тааныштыруу	10
4.	Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия	Сабактын жыйынтыгы боюнча ой жүгүртүүгө, алынган билимди жана тажрыйбаны жалпылоо жана ага карата жеке мамилени калыптандыруу үчүн шарттарды түзүү	10

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ

1. «Кыял жана максат» көнүгүүсү (5 мүнөт)

Мугалим. Мен силерге ассоциациялар оюнун сунуштайм. Алгач, бул эмне экенин эстеп көрөлү? (Окуучулардын жооптору.) Ассоциация – бул ар кандай предметтердин жана кубулуштардын ортосундагы байланыш, алар чындыгында бири-бирине дээрлик эч кандай тиешеси жок болушу мүмкүн, бирок ар кандай жагдайлардан жана жеке тажрыйбадан улам биздин эсибизде сакталып калат. Бир нерсени укканда, көргөндө же сезгенибизде биринчи ойго келген нерсе – бул ассоциация. Демек, силерде «кыял» деген сөз менен байланышкан кандай ассоциациялар бар? (Окуучулар жооп беришет, мугалим жоопторду доскага жазат.) Эми «максат» деген сөзгө ассоциациялар кайсылар. (Окуучулар жооп беришет, мугалим жоопторду доскага жазат.)



Талкуулоо үчүн суроолор

- Кыял менен максаттын ортосундагы негизги айырмачылык эмнеде?
- Кыялдануу керекпи? Өз пикириңерди негиздегиле.
- Эмне үчүн максаттарды коюу керек? Чындап эле кыялдар жетишсизби?

2. «Кыялдануудан максатка» стратегиясы (20 мүнөт)

Мугалим. Көрүнүктүү орус кеме куруучу – инженери Алексей Николаевич Крылов: «Кыялды да башкаруу керек, болбосо аны, рулу жок кемедей, белгисиз жакка алып кетет», – деп айткан. Кыялыңардын ишке ашпай калышына жол бербөө үчүн, ошол эңсеген кыялга алып баруучу максаттарды коюуну билиш керек. Бирок аны кантип туура жасаса болот? Бизге максат коюу картасы жардам берет.

Мугалим 2-слайдды көрсөтүп, окуучуларды картанын ар бир пунктуна комментарий берүү менен максат коюу картасы менен тааныштырат.



Мугалимдер үчүн эскертме

Төмөндө окуучулар менен картаны анализдөөнүн мисалы келтирилген. Сиз классыңызга үчүн ылайыктуу жана кызыктуу болгон башка максатты тандасаңыз болот. Ар бир пунктту талкуулоо учурунда бир нече окуучуга өз мисалдарын бөлүшүүнү сунуштаңыз.

1) Жеке максатыңды кой!

Ар бир кыял бир эмес, бир нече максаттардан турат. Чоң максаттардын ичинде майда максаттар болушу мүмкүн.

Максатты түзүп жатканда, төмөнкү суроолорго жооп бергиле, бул силерге аны чындап каалап жатканыңарга жана аны башка бирөө эмес, силер каалап жатканыңарга ынанууга мүмкүндүк берет:

- Бул максат силердин кыялыңар менен канчалык байланышы бар? Бул максатка жетүү силердин кыялыңарды ишке ашырууга жакындатабы?
- Бул максат силердин баалуулуктарыңарга туура келет бекен?

Максаттарыңарды биринчи жак (аркылуу) менен айткыла.

Мисалы: Мен мультипликатор болууну кыялданам. Бул кыялга жетүү жолундагы менин эң биринчи чоң максатым – сүрөт тартууну үйрөнүү. Бул менин баалуулуктарыма, алардын ичинде чыгармачылык менен сулуулукка дал келет.

2) Биринчи этапты белгилегиле !

Эң жакын максатты табуу жана аны формулировкалоо, бул чоң максатка жетүүнүн алгачкы кадамы болот.

Мисал: сүрөт тартууну үйрөнүү үчүн, мага сүрөт тартуунун негиздери боюнча курстардан окуу керек.

3) Баштапкы чекитти сүрөттөп бергиле!

Максатыңарга байланыштуу учурдагы абалыңарды баалагыла. Бул тез жана оңой жыйынтыкка үмүттөнтүп, көңүлдү чөгөргө (капа болбоо) үчүн зарыл.

Мисал: Мен мурда эч качан сүрөт тартуу менен алектенген эмесмин, ошондуктан мага башынан баштоого туура келет.

4) Баштоо күнүн белгилегиле!

Иш-аракетке баштай турган так күндү белгилегиле.

5) Өз ресурстарыңарды кайрадан карап чыккыла!

Ресурстар тышкы жана ички болушу мүмкүн. Ички ресурстар – бул силердин жеке сапаттарыңар, жөндөмүңөр, билимиңер, көндүмүңөр, ал эми тышкы ресурстар – бул башка адамдардын жардамы, материалдык ресурстар ж. б.

Мисал: менин ички ресурстарым – мен туруктуумун жана сындан коркпойм, жаңы нерселерди үйрөнгөндү жакшы көрөм; тышкы ресурстар – менин ата-энем менин каалоомду колдошот жана убакымды уюштурууга жардам берүүгө даяр, Мен Интернеттен акысыз курстарды таптым.

6) Алдын ала өзүңө кам көр!

Бул жерде көрүнүп тургандай, мына ал – баары жазылган, болгону үшүл планга ылайык иш кылуу керек, ошондо ал аткарылды! Бизге эмне тоскоолдук болууда? Мүмкүн болгон тоскоолдуктар жана кыйынчылыктар, ошондой эле аларды жеңүү жолдору жөнүндө ойлонгула.

Мисал: мага үй тапшырмасын аткарууда кыйын болушу мүмкүн, айрыкча, эгерде сүрөт тартуу мага оор болуп, көнүгүүлөргө көп убакыт талап кылынса. Менин иш-аракеттерим: бардыгына жетишүү үчүн ар бир күнгө план түзүү, алаксыткан жана тоскоол болгон иштерден баш тартуу. Жеке тоскоолдуктар болушу мүмкүн: чыдамым жетишпейт, алгачкы ийгиликсиздиктерден улам өзүмө болгон ишенимимди жоготом. Ошондо мен кичинекей карындашымдын сүрөтүн тартам, ал ар дайым менин чыгармачылыгымды жактырат жана бул мени шыктандырат. Ата-энем да мени колдошот. Мен өзүмө мотивация берүүчү ураан ойлоп табам.

Андан кийин мугалим ар бир окуучуга өзүнүн жеке картасын толтурууга чакырат, кыялга карай жетүү жолундагы эң маанилүү, чоң максатын аныктоону сунуштайт (3-слайд).

Жеке максатыңарды койгула	<i>Мен ... болууну каалайм / үйрөнүүнү каалайм ... / ишке ашырууну каалайм ... / алууну каалайм ж.б.</i>
Биринчи этапты белгилегиле	<i>Бул үчүн мен ... / мага ... / мен ... алам.</i>
Баштапкы чекитти сүрөттөп бергиле	<i>Бүгүнкү күндө мен... билем..., мүмкүн... Бүгүнкү күндө мен билем..., билем..., кыла алам...</i>
Баштоо күнүн белгилегиле	<i>Мен (күнү) баштайм</i>
Өз ресурстарыңарды кайра карап чыккыла	<i>Менде максатыма жетүүгө жардам бере турган мына ушундай сапаттар бар.</i>
Алдын ала өзүңө кам көр!	<i>Мага тоскоол болушу мүмкүн... Анда мен жасайм...</i>

Жеке тапшырманы аткаргандан кийин, окуучулар жүп-жүп болуп аткарган иштерин талкуулап, бул процессте кандай кыйынчылыктарга дуушар болгондугун белгилешет.



Мугалимдер үчүн эскертме

Жуп-жуп болуп иштөө окуучулардан жетиштүү деңгээлде ишенимдүүлүктү жана ачыктыкты талап кылат. Эгерде сиз мындай талкуунун коопсуздугуна ишенбесеңиз, аткарылган иштин деталдарын тактабай эле, бул көнүгүүдө катышуучуларга өзгөчө баалуу, кызыктуу, өзгөчө көрүнгөн кыйынчылыктар жана нерселер жөнүндө топтук сүйлөшүү менен чектелгениңиз оң.

3. «Максаттан кыялга» көнүгүүсү (10 мүнөт)

Мугалим. Мына, максаттар белгиленди, эми аларды ишке ашырууга киришсе болот. Бирок кээде бул кыймыл алгачкы көз карашка караганда анчалык жөнөкөй болбой калышы мүмкүн.



Мугалим саат 9.00 дөн баштап видеосабактын фрагментин көрүүнү сунуштайт. «Ошентип, максаттар коюлду» 12.24 мүнөткө чейин «...биз жаңы бакытка умтулабыз».



Талкуулоо үчүн суроолор

- Сен өзүн-өзү колдоонун кандай жолдорун колдонуп жатасың?
- Сунушталган видеосабактардагы ыкмалардын кайсынысын колдонуп көрүүгө жеткиликтүү жана кызыктуу деп таптыңар?

Мугалим. Бизге өзүн-өзү колдоо көндүмдөрү керек, бирок адам таптакыр көз карандысыз болуп, башкалардын колдоосу жок жашай албайт. Мен силерди азыр эле бири – бириңерге карап, классташтарыңардын арасынан ишенимдүү ийинди, ачык жүрөктү, боорукер көздөрдү, акылдуу, күчтүү колду – баарыбызга кээде керек болгон нерсени табууну сунуштайм. Жардам жана колдоо сурап кайрылуу алсыздыктын белгиси эмес. Тескерисинче, бул өз ресурстарын туура баалоонун белгиси болуп саналат. Адам баарын билип, баарын жасай алышы керек эмес. Жооп катары баш тартууну угуу кемсинтүү эмес жана таарынууга себеп болбойт. Анткени, ар бир адамдын өзүнүн пландары, мүмкүнчүлүктөрү, артыкчылыктары бар. Муну кабыл алуу – биздин күчүбүз. Кимдир бирөөгө жардам берген, кыйын учурда колдоо көрсөткөн учурларды эстеп көргүлө. Ошол учурда кандай сезимде болдуңар? (Окуучулардын жооптору.) Практика көрсөткөндөй, башка бирөөгө колдоо көрсөтүү, муктаж болгон адамга жардам берүү менен биз өзүбүзгө көбүрөөк ишенебиз, күчтүү, бактылуу болобуз. Максат коюу картаңарды дагы бир жолу карап көргүлө. Балким, ал жакка дагы ресурстарды жана кыйынчылыктарды жеңүү жолдорун кошкуңар келет. Азыр эле муну кылгыла. (Аткаруу үчүн тыным.)

Мугалим. Максатка жетүү жолунда көп кездешкен тоскоолдук – убактыңды туура уюштура албоо. Силер менен убакытты башкаруунун жөнөкөй ыкмасы менен

бөлүшкүм келет. Кээде бизге белгилүү бир убакытка тапшырмага көңүл буруу керек болот. Бул көңүлдү топтоону жана катуу иштөөнү талап кылат. Мисалы, сынакка даярдануу керек болсо. Мындан тышкары, эртеңки сабактар да бар, аларды кийинкиге калтыра албайсың. Ит да өзүн өзү сейилдете албайт. Бул жагдайда убакытты башкарууда «Помидор ыкмасы» бар (4-слайд). Белгилүү бир убакытка көңүлүңөрдү топтоп, анан кыска тыныгуу жасайсыңар. Силердин алдыңарда алгоритм турат:

- Тапшырманы пландаштыргыла
- 25 мүнөттүк таймер койгула
- Белги бергенге чейин токтобой, алаксыбай иштегиле
- Биринчи айлампадан кийин 3-5 мүнөттүк тыныгуу жасагыла
- Ар бир төртүнчү айлампадан кийин 15-30 мүнөт эс алгыла.

Бул ыкма ишке жөндөмдүүлүктү сактоого жана көп нерсеге жетишүүгө мүмкүндүк берет.

4. Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия (10 мүнөт)

Мугалим. Ошентип, максаттар коюлду, ресурстар аныкталды. Өзүбүздү белгиленген жолдон чыкпаш үчүн кантип колдоо керектигин да билдик. Эми кыялыңар орундалды деп элестеткиле. Аны ачык түстөрдө көрүүгө аракет кылгыла, бул абалды сезгиле. (Тыным.) Муну элестеткенде сезимдериңерде эмне өзгөрөт? Кандай эмоцияларды баштан өткөрөсүңөр? Кыялыңардын аткарылышы силерге, жакындарыңарга, башка адамдарга, жалпы дүйнөгө кандай таасир этиши мүмкүн? (Окуучулар жооп беришет.) Бул силерди максатка карай чечкиндүү аракет кылууга шыктандырабы? (Окуучулар жооп беришет.)

Андан кийин мугалим сабактын бардык мазмунун эстеп, андан ар бир адам үчүн 2-3 эң маанилүү ойлорду бөлүп алып, аларды жазып алууну суранат. Каалоочулар өз ойлору менен класс менен бөлүшүп, эмне үчүн бул алар үчүн маанилүү экенин түшүндүрүшөт.



Сабактын аягында мугалим окуучуларга видеосабак тууралуу эске салат жана аны дагы бир жолу толугу менен көрүп, достору менен бөлүшүүнү сунуштайт.

Видеосабакты колдонуу менен сабак өтүү

КӨЗ КАРАНДЫЛЫК ЖАНА АНДАН КАНТИП САКТАНУУ КЕРЕК

Көрүү үчүн жеткиликтүү



Жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



Узактыгы 18 мүнөт 38 сек.

Презентация жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



8-класста 7-тема «Колдо барда, сактай албайбыз, жоготкондо, ыйлайбыз», жана 8-тема «Көңүл бургула, Коптуу кампания», 9-класста 1-тема «Кубаныч иллюзиясы» жана 2-тема «Сыра туткуну», 1-тема «ПАВды колдонуу» жана 2-тема 10-класста «Көз карандылыктын пайда болуу коркунучтары» боюнча тренинг түрүндө класстык саатты өткөрүүдө **«Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек»** видеосабагын колдонуу боюнча сунуштар.

ӨЗҮҢӨРДҮ САКТАП КАЛУУ ҮЧҮН КАНТИП «ЖОК» ДЕП АЙТУУГА БОЛОТ

САБАКТЫН МАКСАТЫ

Психоактивдүү заттарды колдонуунун мисалында терс басымга каршы туруу көндүмдөрүн өнүктүрүүгө көмөк көрсөтүү.

ПЛАНДАШТЫРЫЛГАН ЖЫЙЫНТЫКТАР

Окуучу:

- психоактивдүү заттардын зыяны эмнеде экенин атай алат;
- айрым мүмкүн болгон психологиялык басым көрсөтүү жолдору жөнүндө түшүнүгү бар;
- керексиз (жагымсыз) сунуштардан баш тартууну билет.

ЖАБДУУЛАР ЖАНА МАТЕРИАЛДАР

«Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек» видеосабагы, презентация, доска, флип-чарт, маркерлер/бор, чаптагычтар (стикерлер).

САБАКТЫН ПЛАНЫ

№	Тапшырма / иш-аракет	Милдеттер	Узактыгы (мүнөт)
1.	«Муктаждыктардан натыйжаларга» маеги	Окуучулардын коммуникативдик жөндөмдөрүн өнүктүрүү жана диалог маданиятын калыптандырууга көмөк көрсөтүү Адамды психоактивдүү заттарды колдонууга түрткөн себептерди талкуулоо	20
2.	«Кантип «жок» деп айтууга болот» минитренинги	Окуучулар өздөрү каалабаган (керексиз) сунуштан баш тартуу жөндөмүн өнүктүрүүгө көмөктөшүү	20
3.	Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия	Сабактын жыйынтыгы боюнча ой жүгүртүүгө, алынган билимди жана тажрыйбаны жалпылоо жана ага карата жеке мамилени калыптандыруу үчүн шарттарды түзүү	5

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ

1. «Муктаждыктардан натыйжаларга» маеги (20 мүнөт)

Мугалим окуучуларды алкогольдун, никотиндин жана баңги заттын пайдасы жөнүндө айтып берүүгө чакырат.



Мугалимдер үчүн эскертме

Бул кадам сизди тынчсыздандырып, чочутпасын. Өспүрүмдөрдүн көпчүлүгү алкогольдук ичимдиктердин, баңгизаттардын жана башкалардын зыяндуулугу жөнүндө бир нече жолу уккан жана алар сиз менен адамдын жашоосундагы ролу жөнүндө талашып-тартышуу дебатына кирүүнү каалашпайт, ошондуктан талкууга тартпаган жооптордон качуу үчүн, парадоксалдуу суроо менен баштоого аракет кылыңыз. Бул, балким, адегенде окуучуларды кубандырат, ошол эле учурда окуучулардын көңүлүн баарлашууга буруп, теманы тереңирээк ачууга мүмкүндүк берет. Туюу салынган нерсе таттуу демекчи, аны унутпаңыз. Бардык жоопторду доскага жазыңыз, андыктан аларга баарлашуу жүрүшүндө кайрыла аласыз.

Мугалим 2- слайдды көрсөтөт. Адам эмне кылбасын, ал өзүнүн муктаждыктарын канааттандыруу үчүн жасайт: курсагы ачса – жейт, суусаса – ичет, жалгыздыкта – таанышат, баарлашат, билимге болгон муктаждыкты сезсе – окуйт, атак-даңк үчүн – эрдиктерди жасайт, коопсуздукта – жашырынат жана тынып калат ж. б. Ар кандай иш-аракет акыры ага пайда алып келиши керек, туурабы? Эч кимибиз пайдасыз жана өзгөчө өзүнө зыяндуу нерселерди жасоону каалабайбыз жана жактырбайбыз, туурабы?

Келгиле, ойлонуп көрөлү, тамеки чегүүдө, ичкилик ичүүдө, баңгизат колдонуу да адам кандай пайда алууну көздөйт? Бул олуттуу суроо. Адамды бул иш-аракеттерге эмне түртөт? Ал кайсы муктаждыктарын канааттандыргысы келет (3-слайд)?



Мугалим үчүн эскертме

Бул жерде бир эле учурда бир нече суроолор берилет, андыктан окуучулар алар үчүн эң түшүнүктүүсүн угушат. Бардык жооптор доскага жазылат. Окуучулардын айткандарынын арасында мындайлар болушу мүмкүн: кызыгуу үчүн, тынчтануу үчүн, жаман нерселерди унутуу үчүн, тайманбас болуу үчүн, арыктоо үчүн, таанышуу үчүн, көңүл ачуу үчүн, тайманбастыгын же чоңойгондугун көрсөтүү үчүн, башкалардай болуу же башкалардан айырмалануу үчүн ж.б.

Мугалим. Чоң рахмат! Көрсө, бул адаттар жөн эле биздин жашообузда пайда болбойт экен. Эми эмне үчүн аларды зыяндуу деп эсептешерин түшүнүүгө аракет кылабыз. Адам өзүнүн аракеттеринин зыяндуулугун же пайдалуулугун кантип баалайт? (Окуучулар жооп беришет.) Натыйжага жана ага болгон эмоционалдык реакциясына жараша. Ачка болчу – тамак жеди – ток болду – канааттанды. Жалгыз болчу – таанышуу болду – жакын адам бар – бактылуу (слайд 4). Ал эми психоактивдүү заттарды: алкогольду, наркотиктерди ж.б. – колдонуу кандай натыйжага алып келет, сени муну жасоого түрткөн муктаждыктарга карабастан (5-слайд)? (Окуучулардын жооптору.)



Окуучулардын жоопторунан кийин мугалим бул тема боюнча видеосабактын фрагментин көрүүнү сунуштайт (1.09 мүнөттөн баштап «психоактивдүү заттар деген эмне экенин эстейли» дегенден 4.11 мүнөттөн «биринчи колдонгондон кийин» дегенге чейин).

Мугалим. Ошентип, психоактивдүү заттарды колдонуу «кызыктуу» натыйжа берген аракеттен абдан тез эле муктаждыкка айланат (6, 7 слайддар). Эң коркунучтуусу – кээде жалгыз муктаждыкка айланып, адамды толугу менен көз каранды кылат. Силердин оюңар боюнча, биринчи жолу тамеки чеккендер, биринчи жолу ичимдик ичкендер, биринчи жолу ийне сайынгандар ден соолугун, досторун, эркиндигин жоготкусу келди беле? Күмөн. Биздин иликтөөбүздө кийинки кадамды жасайлы. Сураныч, жооп бергиле!

- Дегеле суусуз чаңкооңорду кандырууга болобу?
- Такыр эле уктабай эс алууга болобу?
- Суроолорго жооп издебестен эле дүйнөнү таанып билсе болобу?
- Тамекисиз чоңойсо болобу?
- Ичимдиксиз жоготуунун оордугун жеңсе болобу?
- Баңги затсыз достор тарабынан кабыл алынса болобу?

Мына, кээ бир муктаждыктарды канааттандыруунун алмаштырылгыс стратегиялары бар: сууну чаңкаганды кандыруу үчүн, эс алуу үчүн уктоо. Бул жашоого ресурс, булак

болуп саналат. Ал эми айрым жагдайларда ылайыктуу боло турган, бирок ресурстуу болуп чыга турган ар түрдүү, кырдаалга жараша стратегиялар бар. Мисалы, чаңкооңузду сок шире, чай менен да кандырса болот, ал эми жөн гана тынчтыкта отуруп эс алса болот. Бирок, ошондой да стратегиялар бар, алар учурда ырахат тартуулайт, бирок узак мөөнөттүү келечекте жашоонун сапатына жана жашоонун өзүнө каршы ойнойт. Эмне үчүн адам ден соолугу жана жашоосу үчүн абдан жогорку бааны төлөөгө туура келген жолду тандайт? Силердин оюңар? (Окуучулар жооп беришет.) Мүмкүн болгон жооптор:

- Зыяны жөнүндө билишпейт.
- Ошол учурда ойлонушпайт.
- «Жок» деп убагында айта алышпайт.
- Башка себептер.

Эгер силер бул адаттардын кыйратуучу натыйжаларына дагы эле шек санап, ар дайым «секирип кетүүгө» болот жана бул мага коркунуч туудурбайт деген мифтерге ишенсеңер, үй шартында бул мифтерди жокко чыгарган ишенимдүү фактылары менен видеосабакты көргүлө.



Эгерде убакыт мүмкүнчүлүк берсе, сабактын жүрүшүндө «Бирок адамдар кылымдар бою бар» видеосабактын үзүндүсүн 4.12 мүнөттөн 8.50 мүнөткө чейин көрүүгө болот.

Ал эми азыр силер баарыңар мүнөттүк алсыздыктын кесепеттери кандай болорун жакшы түшүнүп калдыңар деп коелу. Эгер ошондой учур болуп калса, силерге муну эсиңерге салып турган эмне болушу мүмкүн? (Окуучулардын жооптору.)

2. «Кантип «жок» деп айтууга болот» мини-тренинги (20 мүнөт)

Мугалим. Дагы бир маанилүү учур бар: силерди каалабаган ишти жасоого мажбурлап жатканда, кандай аракет кылуу керек. Бир нерсени жасагыңар келбесе да, ошол учурдагы мажбурлоо кысымы силерди мурдагы чечкиндүүлүгүңөрдөн ажыраткан учурду баштан кечирдиңер беле? Бул сезим силердин кимиңерге тааныш кырдаал?

Азыр биз кысымга туруштук берүү «булчуңун» чыңдайбыз. (Мугалим 8-слайдты көрсөтөт.) Азыр эле өзүңөрдө бул «булчуңдун» күчүн 10 баллдык шкала боюнча баалап көргүлө, мында 10 балл – «мен эч качан багынбайм!», 0 – «мен аз гана басымга багынып берем», 5 – «мен өзүмдүн туура айтып жатканымды сезип турсам дагы, аргументтерге жооп таба албасам, багынып берүүгө даярмын». Өзүңөрдүн бааңарды эстеп калгыла.

■ 1 - көнүгүү «Мен мындай деп макмын»

Мугалим. (Мугалим 9-слайдды көрсөтөт.) Эгерде силердин максатыңар досуңду же курбу кызыңды алкоголь, вейптерди, тамекини же баңги заттарды татып көрүүгө көндүрүү болсо, анда эмне деп айтмаксыңар? Ар бир сөздү өзүнчө чаптагычка (стикерге) жазып чыккыла. Эгер силердин милдетиңер досуңду.

Төрт адамдан турган топтордо окуучулар өз репликаларын чогултуп, кайталанганын алып салышат. Андан кийин топтор экиден биригип, окуучулар кайрадан өз варианттарын чогултуп, кайталанганын алып салышат. Андан кийин топтор дагы экиден биригип, процедура кайталанат. Доска-тактага окуучулар тарабынан тандалган репликалар менен стикерлер чапталат. Мугалим аларды дагы бир жолу үн чыгарып окуп, кайталанган сөздөрдү алып салат. Натыйжада доскада ар кандай «сунуштардын» варианттары чогултулат.



Мугалимдер үчүн эскертме

Сиз дагы, эгерде окуучулар тарабынан сунушталган фразалардын арасында жок болсо фраза, манипуляцияларыңызды сунуштап киргизсеңиз болот. Мисалы, «Бул сонун! Унутулгус сезимдер!», «Сен да ошолор сыяктуу шиликейи аккан болгүң келбейт да!», «Аларга болот, демек сага да болот! Сен андан кем эмессиң!», «Баары сыяктуу бол! Коллективден бөлүнбө!», «Сен менин эң жакшы досумсуң, бул өтүнүчүмдөн баш тарта албайсың», «Бул кызыктуу! Дагы кайсы жерде муну сынап көрөсүң!», «Бул бекер! Эч нерсе болбойт, коркпо!».



Талкуулоо үчүн суроолор

- *Силер спирт ичимдиктерин, баңгизаттарды, вейптерди же тамекини сынап көрүү тууралуу «сунушуңарды» түзгөндө, силер кайрылган адамда кайсы сезимдерди пайда кылгыңар келди? Сунушуңар эмнеге ишке ашат деп ойлойсуңар?*
- *Муну сунуш деп айтууга болобу? Сунуш басмырлоодон жана манипуляциядан эмнеси менен айырмаланат?*

(Мугалимге: биринчиден, сунуш «жок» деген жоопту үгүүгө даяр экендигин билдирет, ал эми басмырлоо жана манипуляция болсо баш тартууга жол бербейт, экинчиден, манипулятор өзүнүн гана кызыкчылыгын көздөйт, анын тынчсыздануу жана жакшылык кылуу, ырахат тартуулоо каалоосу жалган, чыныгы эмес.)

■ 2 – көнүгүү «Жок» деп кантип айтуу керек

Мугалим. Кийинки этапка өтүүдөн мурун мен силерге бир окуяны айтып берейин.

Ажыдаар токойдо карышкырды кармап алып, ага айтат:

— Эми, карышкыр, бүгүн түшкү тамакка мага келесиң, мен сени жейм. Түшүндүңбү?

— Түшүндүм.

— Мен тизме түзүп жатам. Суроолоруң барбы?

— Жок.

Карышкыр башын жерге, салбырап кетет. Ажыдаар токойдо андан ары бара жатып, түлкүнү кармап алат.

— Мени кара, кызыл түлкү, бүгүн кечки тамакка мага келесиң, мен сени жейм. Түшүндүңбү?

— Түшүндүм.

— Мен тизме түзүп жатам. Суроолоруң барбы?

— Жок.

Түлкү башын салбыратып кетет.

Ажыдаар андан ары бара жатып, коёнду кармап алып:

— Мени карачы, бакыраң көз , тизмеге жазып жатам, эртең эрте мененки тамакка мага келесиң, мен сени жейм деп айтат. Түшүндүңбү?

— Түшүндүм.

— Суроолоруң барбы?

— Бар.

— Бер!

— Барбай койсо болобу?

— Болот. Чи-й-ип ко-ем!

Мугалим. Бул окуя эмне жөнүндө? Ал эмнеге үйрөтөт?

Окуучулар өз ойлору менен бөлүшөт.

Мугалим. Суроо берүүдөн жана макул болбоодон коркуунун кереги жок. Унчукпоо дайыма эле алтын боло бербейт, айрымдар муну макулдуктун белгиси катары кабылдайт. (Мугалим 10-слайдды көрсөтөт.) Кырдаалды үмүтсүз деп кабыл алууга шашылбагыла. Шашпай жоопту создуктуруп койсоңор, маектешиңер өзү эле сизге кайра кайрылбай калган жагдайлар болот. Эгерде ал дагы эле жаныңарды койбой жатса, баш тартуунун бир нече жолу бар.

1. Бул жерде юмор жардамга келиши мүмкүн. Мугалим доскадагы жазылган сунуштардан баш тартуунун тамашалуу жолун издөөнү сунуштайт. Алар маектеш үчүн кемсинтүү болбошу маанилүү, өзүңдү тамашага салуу – бул күчтүү кадам болушу мүмкүн. Ийгиликтүү жоопторду доскага же стикерлерге жазып коюу сунушталат.
2. Кээде сунуш тынчсыздануу катары кылынат: «Аракет кыл, ошондо дароо эле сага жеңилирээк болуп калат». Эсиңде болсун, ар кандай жан дүйнөнүн оорусу өтөт, жагдайлар өзгөрөт, ал эми көз карандылык силердин бүт жашооңорду ээлейт. Мындай «камкордукка»: «Мага кам көгөнүңө рахмат, бирок мен башка жолду табам. Андыктан «жок» деп жооп берсе болот.
3. Манипуляциянын дагы бир формасы – бул адамдын коом тарабынан кабыл алынышына кайрылуу: «Эгер биздин сени сыйлашыбызды кааласаң, анда...». деген сөзгө мындай деп жооп берсе болот: «Эгерде сен мени сыйласаң, анда сага менин пикирим баалуу болуу керек эле». Чынында эле сый-урмат ушундай иш-аракетте көрүнүшү керекпи? Балким башкача болушу керекпи? Мындай «сунуштарга» мындайча жооп берсе болот: «Эгер сен мени сыйласаң, анда менин оюм сага маанилүү болушу керек».
4. Кээде тыныгуу алуу пайдалуу болот: «Мен ойлонуп көрүшүм керек. Мага убакыт бер». Манипулятор көбүнчө муктаждыктарга кайрылып, сезимдерди козгогонго аракет кылат. Бул учурда анын сунушуна сын көз менен карап, тыныгуу алып,

ойлонууга аракет кылуу маанилүү. (Мугалим слайддардын 11-15 беттерин барактайт.)

Бул укмуш! – Тактап айтканда эмне укмуш? Бул мен үчүн укмушпу? Мен ким үчүн кыйын болгум келет?

Алсыз адам гана баш тартат! – Күч эмнеде? Мен өзүмдүн абалымды башка адамдарга, зыяндуу заттарга башкаартып, өз өмүрүмө өзүм ээ боло албай калышымдабы?

Аларга болсо, демек, сага болот! Сен алардан кем эмессиң! – Ооба, кем эмесмин, мага да болот, бирок мен мындан баш тартууну тандадым. Бул менин эрким жана тандоо эркиндигим ушунда.

Баары кандай болсо, сен да ошондой бол! Жамааттан бөлүнүп, жарылба! Өзүнө жана өзгөлөргө кам көрбөгөн жамаатта болгум келеби? Бул жерден башка жерден таба албаган эмнени алам? Муну мен башка жол менен ала аламбы?

Мунун тамашасы кызык экен! – Ооба, балким мен мындай сезимдерге кабылган эмесмин, бирок кеп баасында: ал ошого татыйбы? Тандоо менен биз дайыма бир нерсени алабыз, бир нерсени жоготобуз. Мында мен кандайдыр бир убактылуу, аркандап алып, кийинки жашоомдо мени башкарып алган жаңы сезимдерге кабылам. Чечим кабыл алууда эркимди, ден соолугумду, жакшы мамилелерди жоготом... Сөзсүз ойлонуп көрүү керек.

5. Жөн гана «жок» деп айт (Мугалим 16-слайдты көрсөтөт). Бул сөздү жайынча, так, маектештен көзүңдү албай айтууга аракет кылуу керек. Кээде баш тартууну кол жаңсоо менен бекемдеп коюу дагы жардам берет.

Мугалим көнүгүүнү аткарууну сунуштайт. Окуучулар жуп же төрттөн болуп сунуштарга жооп катары «жок» деп айтышат, муну мүмкүн болушунча ишенимдүү жана бекем кылып айтууга аракет кылышат. Мугалим окуучулардан «жок» деп айтышканда кандай сезимде болушканын бөлүшүүнү суранат. Андан кийин ал бардыгын астындагы колдоону сезүүнү, белдерин түздөп, ийиндерин жазып, дем алып, дем чыгарып, өздөрүн күчтүү элестетүүнү, алардын аркасында колдоо бар экенин жана дагы бир жолу «жок» деп айтууну сунуштайт. Бул жерде алар айырмачылыкты сезиштиби?

Мугалим. Денедеги чыңалуу жана кысылуу коркунучту жана ишенбестикти күчөтөт, ошондуктан мындай учурларда денедеги сезимдерге көңүл буруу, туруктуураак жана ишеничтүү позаны кабыл алуу пайдалуу болот, бул күч берет.

Окуучулар кайрадан «жок» деп айтууга аракет кылышат.

6. Эгерде сүйлөшүп жаткан маектешиңиз сизди жайыңызга койбой жатса – чечимиңизге туруктуу болуңуз, акырында жардам сурап кайрылууга аргасыз болорун айтыңыз.

3. Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия (5 мүнөт)

Мугалим окуучуларга «сунуштан» баш тартуунун бардык жолдорун дагы бир жолу эстеп чыгууну сунуштайт (17-слайд), андан кийин кайрадан өздөрүнүн «каршылык булчуңуна» көңүл буруп, анын күчүн сунушталган шкала боюнча өлчөп чыгууну тапшырат. (Мугалим 18-слайдты көрсөтөт.)

Андан кийин сабактын бардык мазмунун эстеп, андан ар бир адам үчүн эң маанилүү болгон 2-3 ойлорду бөлүп жазууну суранат. Каалоочулар өз ойлору менен класс менен бөлүшүп, анын алар үчүн эмне үчүн маанилүү экенин түшүндүрүп берсе болот.



Сабактын аягында мугалим окуучуларга видеосабак жөнүндө эске салып, аны үй- шартында толугу менен кайрадан көрүп чыгып, достору менен бөлүшүүнү сунуштайт.

Видеосабакты колдонуу менен сабак өтүү

ЗОМБУЛУК ЖАНА ЧАГЫМЧЫЛДЫК. КАНТИП КОРГОНУУГА ЖАНА ТОКТОТУУГА БОЛОТ

Көрүү үчүн жеткиликтүү



Жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



Узактыгы 25 мүнөт 28 сек.

Презентация жүктөп алуу үчүн жеткиликтүү



6-класста 9-тема «Мен чоңоюп жатам. Зомбулук» жана 7-класста «Өзүңдү зомбулуктан кантип коргоо керек» 5-тема боюнча тренинг түрүндө класстык саатты өткөрүүдө **«Зомбулук жана чагымчылдык. Кантип коргонууга жана токтотууга болот»** видеосабагын колдонуу боюнча сунуштар.

ЗОМБУЛУКТУ КАНТИП БОЛТУРБОО КЕРЕК

САБАКТЫН МАКСАТЫ

Зомбулук менен кемсинтүүгө жол бербөөгө көмөктөшүү.

ПЛАНДАЛГАН ЖЫЙЫНТЫКТАР

Окуучу:

- физикалык жана психологиялык зомбулук, ошондой эле коркутуп-үркүтүү категориясына кирген аракеттерди атай алат;
- эмпатия көрсөтүп, зомбулук жана коркутуп-үркүтүү кырдаалын өз ара аракеттенүүнүн бардык катышуучуларынын көз карашынан карай алат;
- башка адамдардын индивидуалдуулугуна карата чыдамсыздык мамилени байкайт;
- өзүнүн жана жалпы адамзаттык баалуулуктарга таянып, тандоо жасай алат.

ЖАБДЫК ЖАНА МАТЕРИАЛДАР

«Зомбулук жана чагымчылдык. Кантип коргонууга жана токтотууга болот» видеосабагы, презентация, доска, флип-чарт, маркерлер/бор, стикерлер же жазуу үчүн кагаз.

САБАКТЫН ПЛАНЫ

№	Тапшырма/ иш-аракет	Милдеттер	Узактыгы (мүнөт)
1.	«Ким жакшыраак» маеги	Адамга карата адилетсиз мамиле көйгөйүн актуалдаштыруу	10
2.	«Кантип аракет кылуу керек» көнүгүүсү	Ар түрдүү катышуучулардын көз карашы менен жагдайды көрө билүү жөндөмдүүлүгүн, эмпатияны өнүктүрүү үчүн шарттарды түзүү. Нравалык тандоонун татаалдыгын түшүнүүгө жана өзүнүн жана жалпы адамзаттык баалуулуктарга таянып чечим кабыл алуу жөндөмүнө көмөктөшүү	20
3.	Коркутуу абалындагы жүрүм-турум стратегиялары	Окуучуларда коркутуп-үркүтүү кырдаалында, ар кандай топтогу катышуучулар үчүн кабыл алынуучу жүрүм-турум стратегияларын издөө жөндөмүн калыптандырууга көмөктөшүү	10
4.	Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия	Алынган билимдерди жана тажрыйбаны жалпылоо, ошондой эле темага жеке мамилени калыптандыруу үчүн шарттарды түзүү	5

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ

1. «Ким жакшыраак?» маеги (10 мүнөт)

Мугалим. Бир өлкөдө бир күнү толук кандуу жарандар болуп кышында жана жайында төрөлгөндөр гана эсептелерин элестетип көргүлөчү. Кол көтөргүлө, кимдер кышында жана жайында төрөлгөн? Кыялданып көргүлө, силер ошол өлкөнүн жашоочулары болуп, эми силер гана өзүңөр тандаган парталарда отура аласыңар, ал эми башкалар – акыркы парталарда гана, бирок алар кышында жана жайында төрөлгөндөр тарабынан ээленбесе гана. Кышында жана жайында төрөлгөндөр өз оюн айта алышат, башкалар – жок. Алар мектеп ашканасында тамактандырылат, башкалар – жок. Алар шаардык иш-чараларга катыша алышат. Калгандары үйдө отурушу керек жана ишке же мектепке гана баруу үчүн сыртка чыгышы мүмкүн.

**Мугалим үчүн эскертме**

Окуучулар кырдаалды сезе алышы үчүн кичине тыныгуу жасаңыз. Реакцияларга көңүл буруңуз, бирок талкуу учурунда эч качан жеке маселелерге өтпөңүз. Сиз мындай деп айта аласыз: «Биз ар кандай реакцияларды байкадык – баары жашоодо гудай. Сиздер мындай кырдаалдарда мүмкүн болгон бардык же дээрлик бардык жүрүм-турум моделдерин чагылдыра алдыңыздар».



Талкуулоо үчүн суроолор

- Силердин оюңарча, кышында жана жайында төрөлгөндөр өздөрүн кандай сезишет?
- Ал эми башкаларчы?

2. «Кантип аракет кылуу керек?» көнүгүүсү (20 мүнөт)

Мугалим окуучуларга өз теңтуштарына бир нече кырдаалды чечүүгө жардам берүүнү сунуштайт. Бул үчүн окуучулар төрттөн топторго биригишет. Андан кийин мугалим 2-5-слайддарды кырдаалдардын сүрөттөмөлөрү жана ой жүгүртүү үчүн суроолору менен көрсөтүп, кырдаалдарды окуп берет. 5 мүнөттүн ичинде окуучулар топтордо сунушталган суроолор боюнча талкуулашат. Талкуудан кийин, биринчи болуп өз ойлору менен бөлүшүүнү каалаган топ, өз ойлорун айтат. Калган топтордун катышуучулары комментарий берип, суроолорду берип, өз варианттарын сунуштаса болот.

■ 1- кырдаал (Ситуация 1). Клим

Өткөн жумада биздин класска жаңы бала келди, жана мен анын биздин жамаатка көнүшү азырынча кыйын болуп жатканын сезип жатам. Биринчи күнү ал мектепке кызыктай кийим кийип келди. Бизде көбү джинсы жана футболка кийип жүрүшөт, ошондуктан анын көрүнүшү көпчүлүктүн күлкүсүн жаратты. Кээ бирөөлөр болсо, ал баарынан кыйын көрүнгүсү келип, ошон үчүн ушундай кийинип алды деп чечишти. Танаписте ал бут кийиминин чечилип калган боосуна чалынып жыгылып калды, жыгылып калды, ал эми түшкү тамакта балдар аны шылдыңдап жаткандыктан, жалпы үстөлгө отурууга батынбады. Бул абал мага таптакыр жаккан жок, мен балким, аны менен дос болгум келет. Бирок эгер мен бул ишти жасасам, балдар мени шылдыңдай башташат деп корком. Эмне кылсам болот?

Ой жүгүртүү үчүн суроолор

- Абалдын татаалдыгы эмнеде?
- Силердин оюңар боюнча, жаңы окуучу кандай сезимде болуп жатат?
- Силердин оюңарча, Клим эмне сезип жатат?
- Климдин кандай аракеттерди жасоого мүмкүнчүлүктөрү бар?
- Бул аракеттердин мүмкүн болгон оң же терс кесепеттери кандай болушу мүмкүн?
- Сен кайсы вариантты тандайсың жана эмне үчүн?

■ 2- кырдаал (ситуация 2). Вова

Биздин класста бир бала бар, ал бир аз кызыктай жана көпчүлүк балдар аны башкача карашат. Аны менен дайыма күлкүлүү нерселер болуп турат. Кечээ сабакта ал доскага чыгып бара жатып жыгылып кетти, андан кийин ашканада өзүнө апельсин ширесин төгүп алды. Кыскасы, ал көпчүлүк учурда күлкүлүү тамашалардын объектисине айланат. Мен булардын баарына күбө болгондо, өзүмдү жаман сезем Мен аны менен

дос болгум келет, бирок анте турган болсом, классташтарым мени да шылдыңдап, мазактай башташат деп корком. Эмне кылсам болот?

Ой жүгүртүү үчүн суроолор

- Абалдын татаалдыгы эмнеде?
- Силердин оюңар боюнча, жаңы окуучуда кандай сезим болуп жатат?
- Силердин оюңар боюнча, Вова кандай сезимде болуп жатат?
- Вованын кандай аракет кылуу мүмкүнчүлүктөрү бар?
- Бул аракеттердин мүмкүн болгон оң же терс натыйжалары кандай болушу мүмкүн?
- Кайсы вариантты сен тандайт элең жана эмне үчүн?

■ 3- кырдаал (ситуация 3). Ван Ли

Менин атым Ван Ли, атам кытай. Мен кытайлык тамырларым менен чындап сыймыктанам, бирок мектепте бул тууралуу айтуудан корком, анткени мен жакында эле бул жакка которулдум, жана балдар мага ишенбегендей карашат. Мен Кытай, анын маданияты жөнүндө көп кызыктуу нерселерди айтып бере алмакмын, жана балким, бул менин классташтарыма кызыктуу болмок. Бирок, ошол эле учурда, мен жана менин үй-бүлөмдүн кытай салттары, анын өзгөчөлүктөрү баарына кызыктай көрүнүп, эч ким мени менен сүйлөшкүсү келбей калат деп корком. Анда мен жаңы мектепте таптакыр доссуз калам. Эмне кылсам болот?

Ой жүгүртүү үчүн суроолор

- Абалдын татаалдыгы эмнеде?
- Силердин оюңар боюнча, Ван Ли кандай сезимде болуп жатат?
- Баланын абалдан чыгуу үчүн кандай варианттары бар?
- Бул аракеттердин мүмкүн болгон оң же терс натыйжалары кандай болушу мүмкүн?
- Кайсы вариантты сен тандайт элең жана эмне үчүн?
- Ван Линин жаңы классташтарына эмне деп кеңеш берет элеңер?

■ 4 - кырдаал (ситуация 4). Анна

Биздин класска Руслан деген — жаңы окуучу келди. Биз экөөбүз абдан окшошпуз: бир эле жаныбарларды жакшы көрөбүз, бир эле компьютердик оюндарды ойнойбуз жана окшош китептерди окуйбуз! Менимче, биз эң жакшы достор боло алмакпыз! Бирок менин досторум Руслан менен дос болбошум керектигин айтышты, анткени ал бизден бир аз айырмаланат — ал майыптар арабасын колдонот. Бирок, мен муну достук үчүн тоскоолдук деп эсептебейм. Руслан мага анын булчуңдары бир аз башкача иштээрин жана ага майыптар арабасы, менин буттарым мага жардам бергендей эле кыймылдоого жардам берерин айтты. Мен чындап эле баарыбыз дос болуп, чогуу ойносок деп каалайм. Бирок, тилекке каршы, менин досторум муну азырынча түшүнүшпөйт. Мен аларды анча сылык эмес деп сезем. Эмне кылсам болот?

Ой жүгүртүү үчүн суроолор

- Абалдын татаалдыгы эмнеде?
- Силердин оюңар боюнча, Анна эмне сезип жатат? Ал эми Русланчы?
- Аннанын бул абалдан чыгуу үчүн кандай варианттары бар?
- Бул аракеттердин мүмкүн болгон оң же терс натыйжалары кандай болушу мүмкүн?
- Сен кайсы вариантты тандайт элең жана эмне үчүн?



Мугалим үчүн эскертме

Окуучулардын активдүүлүгүнө жана калган убакытка жараша 4 ситуациянын ордуна каалаган 2 ситуацияны талкууласа болот.



Талкуулоо үчүн суроолор

- *Кимдир бирөө өзүн башка адамга караганда жакшымын же жаманмын деп эсептеген учурларга туш болдуңар беле? Бул үчүн эмне негиз болду? Силер бул тууралуу кандай ойдосуңар? Оюңарды комментарийлеп бергиле.*
- *Өзүңөр кимдир бирөөнү өзүңөрдөн жаман деп эсептеп, ага күлгөн же жагымсыз нерселерди айткан учурду эстеп көргүлө. Же ушундай көрүнүшкө күбө болгон учурду. Бул тууралуу үн чыгарып айтуунун кереги жок, болгону эстеп көрүүңөр керек. Ошол учурда сен кандай сезимде болдуң (Тыныгуу.) Ал эми силердин оюңар боюнча, ошол учурда башка катышуучулар эмнени сезишти?*
- *Ушундай абалда азыр туш болсоңор, кандай иш-аракет кылмак элеңер?*
- *Адамды кандай ишеним басмырлоого жана зомбулукка каршы турууга жардам бере алат?*
- *Силердин оюңар боюнча, кимдир бирөөгө адилетсиз мамиленин жана зомбулуктун жайылышына эмне түрткү берет?*



Талкуудан кийин мугалим жыйынтыктоо катары «...коркутуунун жаңы бутасы болуудан коркуп» видеосабагынын үзүндүсүн башынан 6.05 мүнөткө чейин көрүүнү сунуштайт.

3. Коркутуу абалындагы жүрүм-турум стратегиялары (10 мүнөт)

Мугалим. Коркутуу болгон учурда, таарынткан адамдар, таарынган адамдар жана бул көрүнүштү сырттан байкаган адамдар бар. Алсыздарды коргоп, адилеттүүлүктү калыбына келтирүүгө даяр адамдар да бар. Келгиле, ушул татаал кырдаалга туш болгон адамдарга бир нече кеңештерди түзүп көрөлү.

Окуучулар кайрадан төрттөн топторго бөлүнүшөт. 5 мүнөттүн ичинде бир нече топтор шылдыңдаган жана кордогон адамдар үчүн сунуштарды түзүп, жазышат; башкалары –

адилетсиз мамиленин күбөсү болгондор үчүн; үчүнчүлөрү – башка адамдарга шылдыңдоо мүмкүнчүлүгүн бергендер үчүн.

Убакыт бүткөндөн кийин, окуучулар өздөрүнүн сунуштарын айтып, бири-бирин толукташат.



Мугалим үчүн эскертме

Эгер убакыт жетиштүү болсо, сунуштарды талкуулагандан кийин 18.04 мүнөттөн баштап «Таарынтканда кантип аракет кылуу керек...» видео сабагынын дагы бир бөлүгүн аягына чейин (5 мүн.) көрүүгө болот. Көргөндөн кийин окуучуларга өз сунуштарын толуктоого мүмкүнчүлүк бериңиз.

4. Жыйынтык чыгаруу. Рефлексия. (5 мүнөт)

Мугалим бүгүнкү сүйлөшүүнүн натыйжасында окуучулар өздөрү үчүн жасаган ойлору жана тыянактары менен бөлүшүүнү сунуштайт жана, зомбулукка жана адилетсиздикке жол бербөө үчүн бири-бирине кандай мамиле кылуу, балким, мамилелерде жана аракеттерде кандай принциптерди кармануу жөнүндө макулдашып алууну сунуштайт.



Мугалим үйдө видеосабакты дагы бир жолу көрүп, аны достору менен бөлүшүүнү сунуштайт.

