Бекітемін
Мектеп директоры А.Ахметова

«Озат school» жеке мектебі

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТ

ТҮЗЕТУ-ДАМЫТУ ЖҰМЫСТАРЫНА АРНАЛҒАН
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР ЖИНАҒЫ

Құрастырған: педагог-психолог Г.Абдуллаева

2024-2025 оқу жылы

МАЗМҰНЫ

1. Жалпы мәлімет

2. «Не өзгерді?» жаттығуы

3. «Артық затты тап» жаттығуы

4. «Жылы сөздер» жаттығуы

5. «Достық шеңбері» жаттығуы

6. «Көңіл күй түстері» жаттығуы

7. Жалпы қорытынды

ЖАЛПЫ МӘЛІМЕТ

Мақсаты: оқушылардың зейінін, есте сақтау қабілетін және логикалық ойлауын дамыту; өзіне деген сенімділігін арттыру; эмоцияларын тану және білдіру, жағымды қарым-қатынас жасау дағдыларын қалыптастыру.

Қатысушылар:бастауыш сынып оқушылары(қажетіне қарай жасерекшелігіне бейімделеді).

Жұмыс түрі: топтық психологиялық жаттығулар.

Ұзақтығы: әр жаттығуға шамамен 10–15 минут.

Жауапты маман: педагог-психолог.

Қажетті материалдар:ұсақ заттар, суреттер немесе сөз карточкалары, доп, жүрекпішініндегі қағаздар, түрлі түсті карточкалар/қарындаштар.

Өткізу кезіндегі ескерту:оқушыларды жауап беруге мәжбүрлемеу, жеке сезімдері туралы айтудан бас тарту құқығын сақтау, жауаптарды бағаламау және сыныпта қауіпсіз, сыйластыққа негізделген орта қалыптастыру.

2. «НЕ ӨЗГЕРДІ?» ЖАТТЫҒУЫ

Мақсаты: зейінді шоғырландыру, байқағыштық пен көру арқылы есте сақтау қабілетін дамыту.

Ұзақтығы: 10–15 минут

Қажетті құралдар: қалам, кітап, өшіргіш, қарындаш, сызғыш сияқты 5–7 ұсақ зат.

1-кезең. Ұйымдастыру

Психолог: «Сәлеметсіңдерме, балалар! Бүгін біз байқампаздық пен есте сақтауды жаттықтырамыз. Заттарға мұқият қарап, өзгерістерді табуға дайынсыңдарма?»

2-кезең. Негізгі бөлім

1. Психолог үстел үстіне 5–7 затқояды.

2. Оқушыларға заттарды 20–30 секунд мұқиятқарап, орналасуын есте сақтау ұсынылады.

3. Оқушылар көздерін жұмады немесе теріс қарап тұрады.

4. Психолог бір затты алып тастайды, орнын ауыстырады немесе басқа затпен алмастырады.

5. Оқушылар көздерін ашып, қандай өзгеріс болғанын айтады. Қажет болса, бірнеше айналым өткізіледі.

Психолог сұрақтары: «Қандай өзгеріс байқадыңдар?», «Қай заттың орны ауысты?», «Есте сақтауға не көмектесті?»

3-кезең. Қорытынды

Психолог: «Жарайсыңдар! Заттарды мұқият бақылау арқылы өзгерістерді анықтадық. Күнделікті өмірде де зейін қойып, мұқият болу маңызды».

Кері байланыс: оқушылар бүгінгі тапсырманың қай бөлігі қызықты болғанын қысқаша айтады.

Күтілетін нәтиже: оқушылардың зейінін шоғырландыруға, байқағыштығы мен көру арқылы есте сақтау дағдыларын дамытуға ықпал ету.

3. «АРТЫҚ ЗАТТЫ ТАП» ЖАТТЫҒУЫ

Мақсаты: логикалық ойлау, салыстыру, талдау және өз шешімін түсіндіру қабілеттерін жетілдіру.

Ұзақтығы: 10–15 минут

Қажетті құралдар: суреттер немесе сөздер жазылған карточкалар.

1-кезең. Кіріспе

Психолог: «Балалар, әрқатардабір-бірінеұқсасзаттар бар. Бірақ бір зат өзгелерінен ерекшеленеді. Артықз атты тауып, неліктен таңдағандарыңды түсіндіріңдер».

2-кезең. Негізгі бөлім

1-тапсырма: алма – алмұрт – өрік – сәбіз. Үлгіжауап: сәбіз, өйткені қалғандары жемістер.

2-тапсырма: ит – мысық – сиыр –орындық. Үлгіжауап: орындық, өйткені қалғандары жануарлар.

3-тапсырма: қаңтар – наурыз – дүйсенбі – сәуір. Үлгіжауап: дүйсенбі, өйткені қалғандары ай атаулары.

4-тапсырма: қалам – қарындаш – сызғыш – банан. Үлгіжауап: банан, өйткеніқалғандарыоқуқұралдары.

5-тапсырма: автобус – ұшақ – пойыз – көбелек. Үлгіжауап: көбелек, өйткені қалғандары көлік түрлері.

Психолог сұрақтары: «Неліктен осы заттытаңдадың?», «Қандай белгісіне қарай салыстырдың?», «Басқа қисынды жауап болуы мүмкінбе?»

Ескерту: кейбір қатарларды басқа белгі бойынша топтастыруға болады. Оқушы жауабын қисынды түсіндірсе, оның пікірін тыңдап, бағалаусыз талқылау қажет.

3-кезең. Қорытынды

Психолог: «Заттарды салыстыру арқылы олардың ұқсастығы мен айырмашылығын анықтадық. Логикалық ойлау – ойланып, салыстырып, өз шешімімізді түсіндіре білу».

Кері байланыс: әр оқушы өзіне ең қызықты болған тапсырманы атайды.

Күтілетін нәтиже: оқушылардың логикалық ойлау, салыстыру, талдау және өз пікірін негіздеу дағдыларын дамытуға ықпал ету.

4. «ЖЫЛЫ СӨЗДЕР» ЖАТТЫҒУЫ

Мақсаты: өзіне деген сенімділікті нығайту, жағымды эмоцияларды білдіру және бір-біріне қолдау көрсету дағдыларын қалыптастыру.

Ұзақтығы: 10–15 минут

Қажетті құралдар: доп немесе жүрек пішініндегі қағаздар.

1-кезең. Ұйымдастыру

Оқушылар шеңберге тұрады.

Психолог: «Адамның көңілін көтеретін күштің бірі – жылы сөз. Бүгін біз бір-бірімізге жақсы сөздер айтып, қолдау білдіреміз».

2-кезең. Негізгі бөлім

Психолог допты бір оқушыға береді. Оқушы допты келесі балаға ұсына отырып, оған шынайы әрі әдепті жылы сөз айтады.

Мысалдар: «Сен мейірімдісің», «Сен жақсы доссың», «Сенің қолыңнан келеді», «Сен көмектесуге дайынсың», «Сеніңен бегінді бағалаймын».

Оқушыларға өзіне де қолдау білдіретін сөйлемдерді аяқтау ұсынылады: «Мен үйренеаламын…», «Қателессем де, қайтатырысамын…», «Менің қолымнан келеді…».

Психолог сұрақтары: «Жылы сөзестігенде қандай сезімде болдың?», «Басқа адамға қолдау көрсету неліктен маңызды?»

3-кезең. Қорытынды

Психолог: «Жылы сөз адамның көңіл күйін көтеріп, өзіне сенімді болуына көмектеседі. Бір-бірімізге құрметпен қарап, қолдау білдірейік».

Ескерту: оқушыға жылы сөз айтуға немесе жеке пікірін жариялауға мәжбүрлеуге болмайды; қажет болса, ол жалпы тілек айтуына болады.

Күтілетін нәтиже: жағымды қарым-қатынас жасауға, өзін қолдау және сыныптастарына құрмет білдіру дағдыларын нығайтуға ықпал ету.

5. «ДОСТЫҚ ШЕҢБЕРІ» ЖАТТЫҒУЫ

Мақсаты: өзара сыйластықты, ынтымақтастықты және қарым-қатынас дағдыларын дамыту.

Ұзақтығы: 10–15 минут

Қажетті құралдар: жүрек пішініндегі қағаздар, қаламдар және плакат.

1-кезең. Кіріспе

Оқушылар шеңберге тұрады.

Психолог: «Достық дегеніміз не? Нағыз ДОС қандай болады? Бүгін достық туралы ой бөлісіп, бір-бірімізге жақсы тілектер айтамыз».

2-кезең. Негізгі бөлім

Оқушылар кезекпен мына сөйлемдердің бірін аяқтайды: «Нағыз ДОС дегеніміз – …», «Мен досымды бағалаймын, өйткені …», «Мен досыма көмектесемін, егер …», «Сыныбымыз тату болуы үшін …», «Мен достарыма … тілеймін».

Әр оқушы жүрек пішініндегі қағазға сыныпқа немесе достарына арналған жақсы тілек жазады. Қағаздар плакатқа орналастырылады.

Психолог: «Әрқайсыңның тілектерің бірігіп, достық шеңберін құрады. Сыныптағы әр оқушы өзін қауіпсіз әрі құрметтелетін ортада сезінуі маңызды».

3-кезең. Қорытынды

Талқылау сұрақтары: «Достықты сақтау үшін не істеу керек?», «Келіспеушілік болса, оны қалай шешуге болады?», «Сыныптастарыңа қандай тілек айтқың келеді?»

Психолог: «Достық сенімнен, сыйластықтан және өзара көмектен басталады. Бір-бірімізді тыңдап, қолдап жүрейік».

Күтілетін нәтиже: оқушылар арасында өзарасыйластық, ынтымақтастық және жағымды қарым-қатынас қалыптастыруға ықпал ету.

6. «КӨҢІЛ КҮЙ ТҮСТЕРІ» ЖАТТЫҒУЫ

Мақсаты: эмоциялардытану, сезімдерді білдіру және эмоционалдық сауаттылықты дамыту.

Ұзақтығы: 10–15 минут

Қажетті құралдар: түрлі түсті карточкалар немесе қарындаштар.

1-кезең. Кіріспе

Психолог: «Адамның көңіл күйі әртүрлі болады: кейде қуанамыз, кейде мұңаямыз, кейде қобалжимыз. Бүгін көңіл күйімізді түстер арқылы білдіріп көреміз».

2-кезең. Негізгі бөлім

Психолог түрлі түсті карточкаларды ұсынады. Оқушылар өз көңіл күйіне сәйкес түсті таңдайды.

Қажет болса, психолог түстерге мысал ретінде мағыналар ұсынады: сары – қуаныш, жасыл – тыныштық, көк – сабырлылық, қызыл – күшті эмоция, сұр – шаршау немесе көңілсіздік.

Психолог: «Бұл түстердің мағынасы әрадамда әртүрлі болуы мүмкін. Өзің таңдаған түсті қалай түсіндіретініңді өзің шешесің».

Қалаған оқушылар таңдау себебін бөліседі. Сұрақтар: «Қазір өзіңді қалай сезініп тұрсың?», «Көңіл күйіңді не жақсартаалады?», «Қиындық туындағанда кімнен көмек сұрай аласың?»

3-кезең. Қорытынды

Психолог: «Көңіл күйіміз әртүрлі болуы қалыпты. Өз сезімімізді түсіну және қауіпсіз түрде білдіру маңызды. Қажет кезде сенімді адаммен сөйлесе аламыз».

Ескерту: оқушыларды сезімдерін жариялауға мәжбүрлемеу және таңдаған түсіне қарап психологиялық қорытынды жасамау қажет.

Күтілетін нәтиже: оқушылардың эмоцияларын тануына, сезімдерін қауіпсіз түрде білдіруіне және өзара түсіністік дағдыларын дамытуға ықпал ету.

7. ЖАЛПЫ ҚОРЫТЫНДЫ

Ұсынылған психологиялық жаттығулар оқушылардың зейінін, есте сақтауын және логикалық ойлауын дамытуға, өзіне деген сенімділігін қолдауға, эмоцияларын түсінуіне және жағымды қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

Жаттығуларды өткізу кезінде оқушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескеру, ерікті қатысуын қамтамасыз ету, жауаптарын сынамау және психологиялық қауіпсіз ортаны сақтау қажет. Нақты нәтижелер жүргізілген жұмысқа бақылау жасау және кері байланыс негізінде бағаланады.