

Босаға жалпы білім беретін мектебі «кәмелетке толмағандар арасындағы аутодеструктивті және бейәлеуметтік жүріс тұрыстардың алдын алу» жиналысының

ХАТТАМАСЫ № 5

**Босаға ауылы
Қатысқандар 32**

10.11.2022 жыл.

Күн тәртібі:

1. Кәмелетке толмағандар арасындағы аутодеструктивті және бейәлеуметтік жүріс тұрыстардың алдын алу

Тыңдалды:

1. Мектеп психологы Есимғалиева С.Е. өз сөзінде ата аналармен психологиялық тренинг өткізді. Әр түрлі жаттығулар жасатып, сұрақтар қойылды. Ата аналар белсене қатысып отырды. Өздерінің көкейінде жүрген сұрақтарға жауап алды. Өз өздеріне деген сенімділіктері нығайа түсті. Әрқашанда алға қойған мақсатқа міндетті түрде жететіндерін. Ол үшін өздерінің тарапынан кішкене талпыныс қажет екендігін ұмытпау керектігін түсінді.

Шешім етеді.

1. Адам бойындағы жаман мінез құлыққа болдырмау.
2. Кедергілерді сезіне біле отырып, оларды болдырмау жолдарын үйрету.

Хатшы



Мукашев Л.Т.

Жүргізуші:

-Ата-аналар қалай ойлайсыздар, сахнаға шыққан әрбір өнер жұлдызының өнеріне тәнті болған көрермендер оған қошемет көрсеткенде , ол қандай сезімге бөленеді екен? Өздерің де осындай сезімге бөленгілерің келе ме? Ендеше барлықтарыңды ортаға шеңбер бойына шақырамын. Қазір сағат тілінің бағыты бойынша менің қасымдағы көршім бас иеді, ал қалғанымыз оның атын атап, бірдей ду қол шапалақ ұрамыз, яғни барлығымыз оған қошемет көрсетеміз.

Талдау: Қандай әсерде болдыңдар?

2. жаттығу Бәтенкедегі тас.

Мақсаты: Кедергілерді сезіне біле отырып, оларды болдырмау жолдарын үйрету.

Жүргізуші:

-Ортаға кез-келген белсенді 3 қатысушыны шақырамын.Қазір сендер аяқ киімдеріңді шешіп, ішіне мына ұсақ тастарды салып, аяқ-киімдеріңді қайта киіңдер. Енді ары-бері жүріп көріңдер.Тағы да үздіксіз жүре береміз.

Талдау: Не сезіндіңдер?

Сендерге не кедергі болды?

Оқушыларға жаттығу барысын түйіндеу: Көпшілігіміз басымызға түскен қиын сәттерде, қатты уайымдап, мазамыз кетеді, бойымызды жағымсыз эмоциялар, яғни өздерің жаңа ғана түйсінгендей кедергілер билеп алады.Бұл сезімді біз жеңу үшін ең алдымен бойымызға адамгершілік рухани құндылықтарды дарыта білуіміз керек. Өмір болғаннан кейін ол бізге бақыт пен байлық бере бермейді, алдағы уақытта өмірге шыңдалсын деп, не болмаса сабақ болсын деген ниетпен қиын сәттерді де береді екен.

Сондықтан өз өмірлеріңдегі болған қуанышты сәттерді қанағат тұта біліңдер.

3.жаттығу Өміріңнің бақытты сәттері

Мақсаты: Өткенді еске алғыза отырып, бойларыңдағы жағымды эмоцияларды сезіндіру, өздерің сергек сезінуге жағдай жасау.

Жүргізуші:

- Осы уақытқа дейін, яғни өткен шақта өздеріңді өте жақсы сезінген, не өздеріңді сол сәтте бақытты сезінген 2 не 3 сәтті есімізге түсіруге тырысып көрейікші.Бұл оқиға қандай оқиғалармен, не жағдайлармен байланысты екенін есіңе түсіріп, сол жағдай туралы қысқаша жазыңдар.

Талдау:

-Осы оқиғаларды еске түсіру барысында қандай сезімге бөлендіңдер?

-Жағымды әсер алдыңдар ма?

Қорытынды: Жаттығу барысында бақытты сәттеріңнің символдары ретінде кілтті ұғымдар айқындалады.Оның бүгінгі күнгі іс-әрекет , көңіл-күйі қарым-қатынас барысында жағымды қалып қалыптастыруда үлкен маңызы бар

4. жаттығу Өз-өзіңе мақтау сөз

Мақсаты: Өз-өзіне деген сенімділіктерін нығайту.

Нұсқау: Оқушыларға өз есімдерін жазбай, алдарындағы бетке «Мен» деп басталатын өз-өздерін мақтайтын сөздер жазу ұсынылады. Жазып болған соң оны умаждап, қорапқа салу ұсынылады. Қорапқа жиналған қағаздарды

араластырып, әркім бір қағаздан алып, онда не жазылғанын оқып беру.

Талдау: Жаттығу ұнады ма?

5. Жаттығу «Сағат бойынша достар» жаттығуы

Мақсаты: оқушылардың көңіл-күйлерін көтеру, топ ішінде жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру.

Нұсқау: Қазір әрқайсыларыңа жауап парақтары таратылады. Онда сағаттың суреті бейнеленген. Сендер осы әр сағат нөмірінің қасына сыныптастарыңның есімдерін жазып шығыңдар.

Әр нөмірге жазылған оқушымен келесі нұсқауларды орындандар.

Күлімсіреңіз

Қолын қысыңыз

Арқасынан қағыңыз

Комплимент айтыңыз

Қол бұлғаңыз

Көзіңізді қысыңыз

Қол ұстасып 3 рет секіріңіз

Бір тілек айтыңыз

Послать воздушный поцелуй

Массаж жасаңыз

Арқаларыңды сүйкеңдер.

Құшақтаңыз.

6. жаттығу Ауа-райы

Мақсаты: Әрбір адамның жан дүниесінде болатын әртүрлі көңіл-күйлерге құрметпен қарауға дағдыландыру.

Жүргізуші:

-Табиғаттағы ауа-райы өздерің білесіңдер, бірқалыпты емес, ол ылғи да құбылып тұрады. Мысалы, қазір ғана күн шығып тұрса, артынша бұлт, не жел сияқты құбылыстар болады. Сол сияқты адам баласының да әртүрлі жағдайларға байланысты көңіл-күйлері өзгеріп қалуы мүмкін. Жағдайға байланысты бойды кейде ашу, ыза, өкпе, реніш сияқты жағымсыз эмоциялар билеп алуы мүмкін. Бұндай жағдайда немесе сол сәтте адам өзімен-өзі болып қалғысы келеді, яғни оның мазасын ешкім алмағанын қалайды. Алдарындағы карточкаға осындай жағымсыз көңіл-күйдің бейнесін таңба, не шартты белгі, тіпті болмаса ұран сөзбен қалай бейнелер едіңдер?

Талдау:

-Кім өз ойымен бөліседі?

-Жаттығуды орындау оңай болды ма?

-Жаттығуды орындауда не қиындық туғызды?

Қорытынды: Өздерің сыныпқа келгенде жағымсыз көңіл күйде болғанда, осындай әдісті қолдануларыңа болады. Бұл әдіс жағымсыз эмоциялардың одан әрі ушығып кетпеуіне көмегін тигізеді. Ал көңіліміз жайланғанда оны түсіріп, не алып тастаймыз.

7. жаттығу Үш тілек

Мақсаты: Болашаққа мақсат құра отырып, құнды ойын түйіндеп, талдау жасауға машықтандыру.

Жүргізуші:

-Ата-аналар сіздер ғажайыптарға сенесіңдер ме? Кейде адамның ғажайып ойлары шындыққа ұласып, орындалады екен.

-Ертегі желісін бір сәт еске ала отырып, теңіз жағасына толқынмен ілескен көне бөтелке табылды деп ойландар. Бөтелкенің тығыны нығыздалып жабылған екен. Бөтелкенің құндылығы сонда, сендер тығынын ашқанда ішінен шыққан сиқыршы сендердің үш тілектеріңді ғана орындай алатынын айтады. Тілектеріңді ойша талдап, ең негізгі үшеуін ғана іріктендер.

Ескертетін жай тілектерің адамның қолынан келетін, мүмкіндігі бар болуы шарт.

Талдау: Жаттығу барысы саған оңай болды ма, әлде қиындық туғызды ма?

Қорытынды: Тілектерің орындалатынына мен сенімдімін. Алға қойған мақсаттарыңа міндетті түрде жетесіңдер, ол үшін өздеріңнің тарапынан кішкене талпыныс қажет екенін ұмытпау керек.