Түркістан облысы
Шардара ауданы
«Шардара» мектеп-лицейі

«Бекітемін»
Мектеп-лицей директоры:
_____ Л.Ө. Құлмаханбет

«Зорлық-зомбылықтың алдын-алу»

Педагог-психологтар: Ф.Жумабаева
А.Арын

2025-2026 оқу жылы

Scanned with CamScanner

«Мектептегі зорлық-зомбылықтың алдын алу» тренинг сабағы

Мақсаты:

1. Оқушыларға зорлық-зомбылықтың кері әсерлерін түсіндіру.
2. Ата-аналармен жағымды қарым-қатынас орната білуге үйрету.
3. Оқушыларға зардап шеккен жағдайда психологиялық тұрғыдан күресе білуге тәрбиелеу.

Тренинг бағдарламасы:

I. Ақпараттық бөлім.
Мектеп оқушылары зорлық-зомбылықты қайдан көреді?:
1. Отбасылық зорлық - зомбылық – ата-ананың балаға қатыгездікпен қарауы
2. Қоршаған орта, құрбы-құрдастарының кемсітуі, мазақтауы, күш көрсетуі.
3. Мектеп мұғалімдерінің тәртіпті реттеу мақсатында тән жазасын қолдану сипаттары туралы толығырақ мәлімет беру
II. Сәлемдесу
III. "Жүрекше" жаттығуы
IV. "Жаңылтпаш" жаттығуы
V. "Өз мәтініңді құра" жаттығуы
VI. Аңыз әңгіме

Тренинг қағидасы:

1. Белсенді болу
2. Өзара қарым-қатынас орнату
3. Шынайы болу
4. Уақытты ұтымды пайдалану
5. Тренинг мазмұнына сәйкес келу
6. Кедергі жасамау

I. Ақпараттық бөлім.

Зорлықтың құрбаны болған баланың ерекшелік белгілері:
1. 3-6 жастағы бала – ұйқысы бұзылады, тәбеті жоқ, ойнай алмайды, тілінің мүкісі болады, саусағы немесе киімінің ұшын сорады.
2. 10-12 жастағы балалар – үйден кету, девиантты мінез-құлық, үнемі бір нәрсеге үлгермей жүреді, өзін өте төмен бағалайды, неврозға шалдығады.
3. Жасөспірімдерде – депрессия, торығу, агрессия, өзін бүлдіру, психосоматикалық ауруға ұшырайды, девиантты мінез-құлық көрсетеді.
(Уақыты: 5 мин.)

II. Сәлемдесу

III. 1. "Жүрекше" жаттығуы

Мақсаты: өмірдің жақсылығымен қоса кедергілерін де қабылдай білуге үйрету
Нұсқау: қатысушыларға жүрекше тарқатылады. Жүрекшеге осы жүрекшені

көргенде алғаш ойына түскен сөздерді тізбектеп жазады.
Қатысушылардың жазылған сөздері талқыланып, жүрекке қатысты болған жағымсыз сөздерді
жазу ұсынылады.
Талқылау: қатысушылардың ой-пікірлері тыңдалады. (Уақыты: 6 мин.)

IV. 2. "Жаңылтпаш" жаттығуы
Мақсаты: агрессияны төмендетіп, жан-дүниені тазарту.
Нұсқау: әрбір қатысушы бір жаңылтпаш жазылған үлестірмені алады да есіне өзінің жүйкесіне тиетін жағдайды түсіреді. Сол жағдайдағы образға еніп, жұдырығын қатты жұмып, қабағын түйіп өз еркінше олай-бұлай жүреді. Мұрнының астына сол жаңылтпашты өзіне ыңғайлы жылдамдықпен бұрқылдап жүреді. Олар бір-бірінің алдына келгенде әлсін-әлсін тоқтап, бірқалыпты қалыппен жаңылтпашты айта береді. Содан соң сенделе жүре жаңылтпашты бұрқылдап қайталай береді. Қайта айналып келіп, ренжіген айбарлы
даусымен жаңылтпашты 3 рет айқайлап айтады.
Талқылау: қатысушылардан сезімдері сұралады. (Уақыты: 6 мин.)

V. 3. "Өз мәтініңді құра" жаттығуы
Мақсаты: оқушының ой болжауын дамыту
Нұсқау: қатысушы топтарға "зорлық-зомбылық" сөзіне синоним сөздер жазу ұсынылады. Осы жазылған сөздермен әр топ өз мәтінін құрастырады. Мәтін оқылып, әңгімесі талқыланады.
Талқылау: қатысушылардың ой-пікірлері тыңдалады (Уақыты: 7 мин.)

VI. 4. Аңыз әңгіме
Аққұс әңгімесі
Ертеде бір Аққұс болыпты. Ол құсқа Есеннің балалары жем беріп қарағандықтан, Аққұс сол үйге бауыр баса бастапты. Күндердің күнінде құс ұя салып балапан ашады. Балапандарына тамақ іздеп ұшып кеткен кезде көр балалары келіп, ұяны бұзып, балапандарын әбден қинайды. Мұны көрген Алтыншаш әжей балапандарды қинамаңдар дейді. Құс қайта оралғанда балапандарының
қатты қиналып өлім аузында жатқанын көреді. Балалар әжейдің тілін алмай, балапандарды итке тастады. Оны көрген Аққұс қатты ашуланып, ұяны бұзған балалардың үйін табады. Ол енді құстарды, аулада ойнап жрген балаларды шұқи бастайды. Есен оны ұстап алып қамап қояды. Оны адамдар ренжіткен соң ағаштарды кеміре бастайды. Қатты ашуға булыққан құс еш тыным таппайды. Оны Есен босатып жібереді.
Талқылау: Құс қалай өмір сүреді?
Құс алыс жаққа ұшып кетті де, одан да көп кек ала бастады. Соңында аңшының оны өлтіруіне тура келді.
(Уақыты: 6 мин.)
Қорытынды: тренингке қатысушылармен кері байланыс жүргізіліп ой-пікірлері тыңдалады.

Scanned with CamScanner