Түркістан облысы
Шардара қаласы
«Шардара» мектеп-лицейі

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

«Кәсіби бағдар - ҰБТ»

Түзету –дамыту жұмыстары

11 сыныптар

Педагог-психолог: Ф.З.Жумабаева

2026-2027 оқу жылы

Scanned with CamScanner

КӘСІБИ БАҒДАР

ҰБТ

түзету-дамыту жұмыстары



Мектеп психологының кәсіби бағдар және ҰБТ-ға дайындық бойынша жүргізетін түзету-дамыту сабақтарыныңмақсаты мен міндеттері төмендегідей:

Мақсаты:

1. **Оқушылардың кәсіби бағдарлануына көмек көрсету:**
   - Өз қызығушылығы мен қабілеттерін анықтауға мүмкіндік беру
   - Білім мен еңбек нарығына сай келетін мамандықты таңдауға бағыттау
2. **ҰБТ-ға психологиялық дайындықты арттыру:**
   - Тестке деген ішкі сенімділікті қалыптастыру
   - Стресті басқару және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту
3. **Тұлғалық және эмоционалдық тұрақтылықты нығайту:**
   - Жауапкершілік, табандылық, мотивацияны қалыптастыру
   - Өзін-өзі бағалау мен өзін-өзі тануға көмектесу

Міндеттері:

Кәсіби бағдар бойынша:

- Оқушының қызығушылығы, қабілеті, бейімділігі туралы ақпарат жинау (тест, анкеталар)
- Әртүрлі мамандықтар туралы таныстыру, ақпарат беру
- Мамандық таңдауға әсер ететін факторларды талдау
- Армандар мен мақсаттарды нақтылау (визуализация, мотивациялық жаттығулар)

ҰБТ-ға байланысты:

- ҰБТ алдындағы қобалжуды төмендету әдістерін үйрету
- Тыныс алу, релаксация, аффирмация әдістерін қолдану
- Уақытты тиімді бөлу, оқу тәртібін жоспарлау бойынша кеңестер беру
- Өзін-өзі бақылау, сынақтағы өзін ұстау тәсілдерін көрсету

Scanned with CamScanner

Мектеп психологының кәсіби бағдар және ҰБТ-ға дайындық бойынша жүргізетін түзету-дамыту сабақтарыныңмақсаты мен міндеттері төмендегідей:

Мақсаты:

1. **Оқушылардың кәсіби бағдарлануына көмек көрсету:**
   - Өз қызығушылығы мен қабілеттерін анықтауға мүмкіндік беру
   - Білім мен еңбек нарығына сай келетін мамандықты таңдауға бағыттау
2. **ҰБТ-ға психологиялық дайындықты арттыру:**
   - Тестке деген ішкі сенімділікті қалыптастыру
   - Стресті басқару және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту
3. **Тұлғалық және эмоционалдық тұрақтылықты нығайту:**
   - Жауапкершілік, табандылық, мотивацияны қалыптастыру
   - Өзін-өзі бағалау мен өзін-өзі тануға көмектесу

Міндеттері:

Кәсіби бағдар бойынша:

- Оқушының қызығушылығы, қабілеті, бейімділігі туралы ақпарат жинау (тест, анкеталар)
- Әртүрлі мамандықтар туралы таныстыру, ақпарат беру
- Мамандық таңдауға әсер ететін факторларды талдау
- Армандар мен мақсаттарды нақтылау (визуализация, мотивациялық жаттығулар)

ҰБТ-ға байланысты:

- ҰБТ алдындағы қобалжуды төмендету әдістерін үйрету
- Тыныс алу, релаксация, аффирмация әдістерін қолдану
- Уақытты тиімді бөлу, оқу тәртібін жоспарлау бойынша кеңестер беру
- Өзін-өзі бақылау, сынақтағы өзін ұстау тәсілдерін көрсету

Scanned with CamScanner

«ӨЗІН ӨЗІ ТАНУ ЖӘНЕ МАҚСАТ ҚОЮ»

Мақсаты:

- Жасөспірімдердің өзін-өзі тануына көмектесу
- Өмірлік және кәсіби мақсаттарды дұрыс қоя білуге үйрету
- Жауапкершілік пен шешім қабылдау дағдыларын дамыту

Міндеттері:

- Өзін-өзі тануға бағытталған психологиялық жаттығулар өткізу
- Мақсат қою, жоспарлау тәсілдерін түсіндіру
- Ішкі мотивацияны ояту және тұлғалық рефлексия жасау

Қатысушылар: 9–11 сынып оқушылары

Ұзақтығы: 45 минут

Құралдар: А4 парақ, түрлі-түсті қаламдар, стикерлер, визуалды материалдар

Тренинг құрылымы:

1. Шаттық шеңбері: «Мен қандаймын?» (5 мин)

– Оқушылар бір сөзбен өзін сипаттайды

→ Топта сенімділік қалыптастыру

2. Жаттығу: «Өзімді танып-білемін» (10 мин)

– Аты-жөнінің жан-жағына:

Менің мықты жақтарым, маған не ұнайды, қандай болғым келеді – деп жазу

– Жұппен бөлісу

3. Мини-лекция: «Арман мен мақсаттың айырмашылығы» (5 мин)

– SMART моделімен қысқаша таныстыру

4. Жаттығу: «Мақсат баспалдағы» (10 мин)

– Бір мақсат жазу

– Соған жетудің 5 нақты қадамын баспалдақ түрінде жазу

5. Визуализация: «Болашақтағы мен» (5 мин)

– 5 жылдан кейінгі өзін көз алдына елестету

– Қағазға сурет немесе кілт сөздермен түсіру

6. Қорытынды: «Мақсатым – менің бағытым» (5 мин)

– Қатысушылар өз ой-түйіндерін айтып, бір мақсатты бөліседі

Қорытынды сөз:

«Өзін таныған – өмір бағытын табады. Ал мақсат қойған – оған жетудің жолын табады.»

Scanned with CamScanner