

«Журавлевка ауылындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ

**«Жасөспірім кезіндегі қорлаудың алдын алу»  
жасөспірімдерге арналған тренинг.**

педагогикалық психолог:  
Қахарманова А.Ю

2019

Тренингтің мақсаты: толеранттылық пен эмпатияны арттыру, студенттердің тұлғааралық қарым-қатынасындағы жанжалдардың алдын алу.

Қорқытудың алдын алу тренингінің мақсаттары:

- жасөспірімдердің агрессивтілігі мен дұшпандық реакцияларының төмендеуі;
- конфликтте конструктивті жауап беру дағдысын қалыптастыру;
- әлеуметтік әл-ауқатты жақсартуға жәрдемдесу;
- тұлғааралық және топаралық қатынастарды оңтайландыру;
- өзі туралы және басқалармен қарым-қатынас туралы идеялардың өзгеруі.
- психотравматикалық және әлеуметтік қауіпті жағдайды жою;
- «Шыққан» балаларды сынып ұжымына біріктіру

Сабақты ұйымдастыру кезінде келесі принциптерді басшылыққа алу керек:

- топ мүшелерінің белсенділігі;
- ғылыми позиция;
- серіктестік байланыс;
- қатысу тек ерікті болуы мүмкін;
- қатысушылар тренинг өткізудің мақсаттары мен әдістері туралы толық ақпаратпен қамтамасыз етіледі;
- жаттығу кезінде дене және психикалық жарақаттанудың барлық сақтық шаралары қабылданады.

Материалдық-техникалық қамтамасыз ету: топ мүшелерінің санына сәйкес орындықтар, алдын ала сызылған ағаш діңі бар сурет қағазы, түрлі-түсті стикерлер, желім, ережелерге арналған А3 парағы, ыдыс және түрлі-түсті малтатас жинағы.

негізгі кезең

Бірінші блок (ақпарат)

Мақсаты: қорқыту белгілерін анықтау, жағымды өзара әрекеттесу мүмкіндіктерін анықтау, әртүрлі мінез-құлық стратегияларын бағалау.

Сабақтың барысы

**1-кезең. Ұйымдастыру сәті (жұмысқа бейімділік).**

Педагог психолог: - Сәлем жігіттер! Қараңдаршы бүгін қандай тамаша күн! Сыртта күн жарқырап тұр! Сыныпта шуақты көңіл-күй сыйлайық. Ал біз сәттілікке жету үшін досымызға немесе көршімізге бұрылып, оған ең жарқын күлімсіреумен күлейік! Керемет! Қазір біз де сырттағыдай жылы әрі шуақтымыз.

***Жылыту. «Сүйікті іс-әрекет».(5 мин)***

Педагог психолог: - Біздің әрқайсымыздың сүйікті істеріміз бар, бірақ кейде біз достарымыз емес адамдардың мүдделеріне күмәнданбаймыз, бірақ біз бұл адамдарды бір жылдан астам уақыт бойы біле аламыз. Сыныптастарымызды тамашалайық. Сөз тіркесін жалғастырыңыз: «Мен жақсы көремін ....»

Әрбір қатысушы өз кезегінде немен айналысқанды ұнататынын айтады. Психолог әртүрлі қызығушылықтардың бар екендігіне назар аударады.

**2-кезең. Сабақтың тақырыбымен таныстыру.(20 минут)**

Педагог психолог: - Балалар, қазір мен сендерге ертегіден үзінді көрсетемін, ал сендер оның атын табасыңдар.

Педагог психолог: - Сонымен, бұл не деген ертегі? Әрине, бұл ұсқынсыз үйректің ертегісі. Әрі қарай не болғанын еске түсірейік.

*Оқушылардың жауаптары.*

Педагог психолог: - Бұл ертегіні жақсы есіңе түсіресің. Дұрыс, олар үйректі ренжіте бастады.

Педагог психолог: - Балалар, айтыңдаршы, үйрекке қандай сезімдерің бар? Сіз оны басқа құстардың шабуылынан қорғағыңыз келе ме? Қалай ойлайсыңдар, үйрек неге ренжіді?

*Балалардың жауаптары.*

Педагог психолог: - Рас, ол осы құс қорасының басқа құстары сияқты емес еді, ең бастысы - олар оны ұнатпады. Өкінішке орай, мұндай құбылыс адамдар арасында да кездеседі. Бұл әсіресе балалар топтарында жиі кездеседі. Балалар өздеріне ұнамайтын басқа балаларды да қорлауы мүмкін. Тек осы балалар өз әрекеттерінің маңыздылығын әрдайым түсіне бермейді. Олар өздерін жай ғана ойнап, күліп, қалжыңдаймыз деп ойлайды. Бірақ бұл мүлдем қызық емес. Атап айтқанда: адамды әдейі жылатып, концертте және жүйелі түрде әзілдесе, заттарын алып, жасырып, бүлдірсе, заттарын итеріп, шымшып, ұрып-соғып, атын атап, қатты елемеу деп атайды. «қорлау». Және бұл қабылданбайды.

Қорқыту - бұл ауру. Адамдарға емес, сыныптарға, компанияларға әсер ететін аурулар бар. Адам қолын жумаса, инфекция жұғып, ауырып қалу қаупі бар сияқты. Егер тап қарым-қатынас тазалығын сақтамаса, онда ол зорлық-зомбылықпен ауырады. Кез келген ауруды емдеу керек.

Педагог психолог:- Сіз қалай ойлайсыз: қорлауды жоюға болады немесе ол болды ма және солай бола ма? Мұндай жағдайлар мүлде болмас үшін әрқайсымыз не істей аламыз және бұл әрқашан болған болса ше?

*Балалардың жауаптары.*

Педагог психолог: - Жарайсың! Сіз көп ұпайларды дұрыс жасадыңыз. Назарларыңызға мектептегі бұзақылық, қорқыту, агрессия «қорқыту» деп

аталатынына аударғым келеді. Оның үстіне, қорқыту - бұл жүйелі агрессия, қорлау. Қорқытудың әртүрлі түрлері бар: тікелей және жасырын.

Жасырын қорқыту – студентті елемеу, бойкот жариялау, оны қарым-қатынастан шығару, қасақана теріс қауесет тарату, т.б.

Тікелей қорқытуға тікелей физикалық агрессия, жыныстық немесе психологиялық зорлық жатады. Физикалық зорлық-зомбылық – қасақана итеру, соққылар, тепкілер, ұрып-соғу, денеге басқа да зақым келтіру және т.б. Психикаға әсер етумен байланысты, сөзбен қорлау немесе қорқыту, қудалау, қорқыту арқылы психологиялық жарақаттар туғызатын, әдейі эмоционалды азапқа ұшырататын психологиялық қорқыту. Интернеттегі, ұялы байланыстағы қарым-қатынас арқылы кибербуллингті бөлек атап өту керек.

Көріп отырғанымыздай, қорқытуға әрқашан бірнеше қатысушылар бар:

- көшбасшы

- агрессор

- қорқытуға қатысатын мектеп оқушылары (басшыға қосылу),

- бала

- құрбан,

- қорқытуды күшейтетін қасындағылар (шабуылдаушыларды жақтайтын балалар күледі, шабуылдаушыларды қолдайтынын білдіреді / оларды қуантады, жай ғана айналаға жиналып, тамашалайды);

- куәгерлер

аутсайдерлер (бір жаққа қарамай, қорлау жағдайларынан аулақ жүретін балалар);

Қорғаушылар (шабуылдаушыларға белсенді түрде қарсы тұру және қорлауды тоқтату үшін бірдеңе жасау арқылы немесе жәбірленушіні тыныштандыру және қолдау арқылы қорқытуға қарсы нақты ұстанымды ұстанатын балалар).

Педагог психолог: Мен сізге «қорқыту» деп аталатын сынып ауруына жеке үлесіңізді бағалауды ұсынамын. Бір ұпай «Мен бұған ешқашан қатыспаймын», екі ұпай - «кейде қосыламын, бірақ кейін өкінемін», үш ұпай - «Мен қорладым, қорладым және қорлаймын; бұл тамаша.» Қағазға белгілеңіз.

Балалар өздерін бағалайды.(5 мин)

Педагог психолог: - Сіздердің ешқайсыларыңыз улануды жақсы және дұрыс деп есептемейтіндеріңізге қаншалықты қуаныштымын. Мұны істегендер де кейін өкінетін. Бұл керемет, сондықтан қалпына келтіру бізге қиын болмайды.

Сабақтардың екінші блогы (практикалық).

Мақсат: толеранттылықты арттыру және студенттердің тұлғааралық қарым-қатынастарындағы қақтығыстардың алдын алу.

### 3 кезең семинар

#### «Махаббат пен ашу» жаттығуы (10 мин)

Оқушыларға арналған нұсқаулық: «Елестетіп көріңізші, сіз қазір ашуланған адаммен сөйлесіп жатырсыз. Бұл адамға неге оған ренжігеніңізді айтыңыз. Мүмкін ол уәдесінде тұрмады немесе сіз күткен нәрсені істемеді. Ешкім естімейтіндей онымен үнсіз сөйлесіңіз. Сізді не ашуландырғанын анық және нақты айтыңыз (1-2 минут).

Сөйлесіп жатқан адамға ол туралы сізге не ұнайтынын айтыңыз және мүмкіндігінше нақты болыңыз. Мысалы: «Федя, мен мектептен келгенде маған қарай асығып, қуана құшақтап алғаныңды жақсы көремін». (1–2 мин.)

Топтағылар сізді кейде ашуландыратыны туралы ойланыңыз. Елестетіп көріңізші, бұл адамға жақындап, оған сізді не ашуландырғанын нақты және нақты айтыңыз (1 минут). Бұл адамға тағы да ойша жақындап, оған оның не ұнайтынын айтыңыз (1 мин). Көзіңізді ашып, шеңберге қараңыз. Бір-біріңе жақсылап қараңдар.

Жаттығу кезінде бастан кешірген сезімдеріңіз бен эмоцияларыңызбен бөлісіңіз. Қиялыңызда не бастан өткергеніңізді айтыңыз.

#### Талқылауға арналған мәселелер:

• Басқа адамға ренжігеніңізді айтпасаңыз, өзіңізді қалай сезінесіз? Сіз бұл туралы хабарлаған кезде қалай сезінесіз?

• Біреу саған ренжідім десе шыдай аласың ба?

• Сіз ешқашан ренжімейтін адамдар бар ма?

• Сізге ешқашан ренжімейтін адамдар бар ма?

• Неліктен сізді ашуландырған нәрсені дәл айту соншалықты маңызды?

• Ашу қай кезде тез өтеді - ол қашан басылады немесе ол туралы сөйлескенде?

Ұсыныстар. Қатысушылардың бірі бар немесе жоқ біреуге ренжітетін сөздер айтса, дереу оның бұл адамға жағымды нәрсе айтуын талап ету керек. Балалардың ашулануын немесе реніштерін жалпылама және бағалаусыз білдіруін қамтамасыз ету маңызды, яғни олар: «Сен ақымақсың!» сияқты ештеңе айтпайды. Басқа балаға деген сезімдеріңізді фактілер мен сезімдерді сипаттау түрінде ғана білдіруге болады, мысалы: «Менің үстелімде фломастермен сурет салғанда мен ренжідім».

#### Blow off steam ойыны (15 мин)

#### Оқушыларға арналған нұсқаулар:

Қатысушылар жұпқа бөлініп, әрқайсысы бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Жұптағы бірінші адам қолын созады. Жұптағы екінші қатысушы серіктестің қолын түсіруге тырысады: жоғарыдан басу арқылы. Бірінші қатысушы: «Мен күштімін» деп қолын ұстауға тырысуы керек. Енді сол сияқты, бірақ: «Мен әлсізмін» деген сөздермен. Біз өзгеріп жатырмыз.

Сұрақтар:

1. Қолыңызды ұстау сізге қай кезде оңай болды?
2. Неге деп ойлайсың?
3. Қандай сезімдерді бастан өткердің?

### ***«Жағдаятты көрсет» жаттығуы (15 мин)***

Қатысушылар жұпқа бөлінеді. Әр жұпқа қақтығыс жағдайының қысқаша сипаттамасы бар картаны беріңіз. Тапсырма - сипатталған жағдайды дайындау және көрсету. Сіз бір уақытта сөйлесе алмайсыз, тек мимиканы, қозғалыстарды және т.б. қолдануға болады. Басқа қатысушылардың міндеті - сөйлейтін жұптың картасында қандай конфликт сипатталғанын анықтау. Жұптарға дайындалуға беріледі (2 минут).

#### ***Талқылауға арналған мәселелер:***

- Жағдайларды елестеткен кезде қандай сезімде болдыңыз?
- Егер біз жай ғана жағдайға қарасақ, не болып жатқаны әрқашан анық бола ма?
- Сіз ең көп не істегіңіз келеді?
- Неліктен дәл не болып жатқанын айту соншалықты маңызды?
- Қандай жағдайда орын алуы мүмкін жағдайда көмектесу оңайырақ?

### ***«Ашу мен агрессивтіліктен арылу» жаттығуы (5 мин)***

***Оқушыларға арналған нұсқаулар:*** «Артқа отырыңыз, демалыңыз, 3-4 терең тыныс алыңыз және көзіңізді жабыңыз. Шағын көрмеде екеніңізді елестетіңіз. Онда сіз ашуланған, сізді ренжіткен, сізді ренжіткен немесе сізге әділетсіздік жасаған адамдардың фотосуреттері бар. Осы көрмені аралаңыз, портреттерге қараңыз. Олардың кез келгеніне тоқтаңыз. Осы адаммен қақтығыс жағдайын ойлап көріңіз. Бұл жағдайда өзіңізді ойша көруге тырысыңыз ... Сіз ашуланған адамға өз сезімдеріңізді білдіріп жатқаныңызды елестетіп көріңіз. Ұстамаңыз, өрнектер мен әрекеттерде ұялмаңыз, оған қалағаныңызды айтыңыз, бұл адамға сіздің сезімдеріңіздің бәрін жасаңыз. Жаттығуды аяқтаған болсаңыз, белгі беріңіз - басыңызды иіңіз. 3-4 рет дем алып, көзіңізді ашыңыз.

#### ***Талқылауға арналған мәселелер:***

- Топпен тәжірибеңізбен бөлісіңіз. Бұл жаттығуда не оңай болды, нені орындау қиын болды? Сізге не ұнады, не ұнамады?
- Айналаңыздағы адамдардың қайсысы сіздің галереяңызға кірді? Қайда тоқтадың?
- Сіз қандай жағдайды көрсеттіңіз? Ол туралы айт.
- Жаттығу кезінде сіздің жағдайыңыз қалай өзгерді?
- Жаттығудың басындағы және соңындағы сезімдердің айырмашылығы неде?

### ***4-кезең. Аяқтау. (10 мин)***

Мен сізге барлығы ұстанатын ережелер жинағын жазуды ұсынамын.

- Біз кулактармен істі реттемейміз.
- Олар бір-бірін қорламайды.
- Екі адам төбелескенде бейжай қарамайды. Олар бөлінген.
- Басқа адамдардың кемшіліктеріне күлмеңіз.
- Басқалардың заттарын бұзбаңыз ...

(т.б., балалар ережелерді ұсынады)

Педагог психолог: - Ал енді әркім ережелерге дәлел ретінде және оларды орындауға келісім ретінде өз қолдарын қойсын. Бұл ережелерді сыныпқа іліп, есте сақтаймыз. Өйткені, сіз әлемді тек қара немесе ақ, жақсы немесе жаман деп бөле алмайсыз, әлемде көптеген реңктер бар, сондықтан әр адамның жағымды және жағымсыз мінез-құлық қасиеттері бар. Бірақ бір-бірімізге толеранттылық, сезімталдық, мейірімділік танытсақ, бізге ұқсамайтындармен де ортақ тіл табу оңай.

Адамдарға жағымды қарым-қатынас жасауға қандай қасиеттер көмектесетінін еске салатын толеранттылық ағашын бүгін бірге өсірейік.

Сізде стикерлер бар - адамдармен қарым-қатынас жасауға көмектесетін қасиеттерді жазуға болатын ағаш жапырақтары, ал менде тақтада төзімділік ағашының діңі бар (балалар жапырақтарды жазып, жапсырады, содан кейін оқиды).

### **Рефлексия:**

-Сабақ сізге не ұнады?

-Сыныптағы қарым-қатынасымыздан өзіңізге не ала аласыз?

- Бір сөзбен сабақ барысындағы жағдайыңызды бағалаңыз?

### **Сабақты қорытындылау.**

Педагог психолог: - Бұл ағаш сізбен бірге қалады және адамдармен толерантты қарым-қатынаста табысыңыздың жаңа жемістері мен өскіндері пайда болсын!

Мен де сізге арнайы ыдыс сыйлағым келеді. Оның көмегімен біз «қорқыту есептегішін» енгіземіз - бүгін оны алған, зорлық-зомбылыққа ұқсас нәрсені көргендердің бәрі оған тас қоя алады. Тастардың саны бойынша біз ағымдағы күннің алдыңғы күннен қаншалықты жақсы болғанын оңай анықтай аламыз.

### **«Керемет күн үшін рахмет» жаттығуы**

Нұсқау. Шеңберге тұрыңыз. Мен сіздерді бір-бірімізге деген достық сезімдерімізді білдіруге көмектесетін шағын рәсімге қатысуға шақырғым келеді. Біз кезек-кезек бір-бірімізге бұрылып, қол алысып, «жақсы күн үшін рахмет!» деп айтамыз.

## **Күтілетін нәтижелер**

Алдын алу шаралары білім беру ұйымында қауіпсіз психологиялық кеңістік құруға мүмкіндік береді.

Жасөспірімдер тобында тұрақты достық қарым-қатынас қалыптасады.

Қақтығыс кезінде сындарлы жауап беру дағдысын меңгерді, агрессия азаяды, өзі туралы ойлар өзгереді.

«Шыққан» балалар сынып ұжымының жұмысы мен даму процесіне ауыртпалықсыз қосылады. Әлеуметтік әл-ауқатты жақсарту.