«Бекітемін»
№5 мектеп-лицей директоры
Р.Ж.Мұхашова
«03» 06 2025жыл

Мектеп бітіруші 11 сынып оқушыларын ҰБТ-ға және мамандық таңдауға педагогикалық-психологиялық бағытта сүйемелдеу жұмыстарының жоспары

Педагог –психолог: А.Топжарғанова

Н.Айтбай

2025-2026 оқу жылы

Мектеп бітіруші 11 сынып оқушыларын
ҰБТ-ға және мамандық таңдауға педагогикалық-психологиялық
бағытта сүйемелдеу жұмыстарының жоспары

Мақсаты:

Емтихан алдында мектеп бітірушілердің психологиялық дайындық дағдыларын
қалыптастыру, емтихан кезіндегі өзіне сенімділіктерін жоғарылату.

Міндеттері:

- Мектеп бітірушілердің эмоционалдық және физикалық қысымдарын азайту
- Стресске төзімділік деңгейін көтеру;
- Тез есте сақтау тәсілдерін үйрену;
- Психологиялық қолдау көрсету;

Жүргізу әдістері: Диагностикалау, бақылау, әңгімелесу, қысқалекциялар, тренингтік жаттығулар, жеке және топтық кеңес беру, жаднамалар тарату;

№	Жұмыстың тақырыбы	Мақсаты	Формасы	Мерзімі
I	**Диагностикалық жұмыстар**			
1	11 сынып оқушылары жайында мәлімет жинақтап, сыныптарды педагогикалық-психологиялық бағытта зерттеу	Сынып оқушыларының өзара қарым-қатынасын анықтау	Зерттеу жұмыстары	Қыркүйек
2	Жасөспірімнің психикалық саулығын бағалау шкаласы «Саған қалай қарайды?»	Жасөспірімдердің психикалық саулығын бағалау	Тест	Қазан
3	Д.Олвеустің «Буллинг» сауалнамасы	Психикалық саулығын бағалау	Сауалнама	Қазан
4	Д.Рассел мен М.Фергюсонның Жалғыздықтың субъективті сезім деңгейін диагностикалау әдістемесі	Психодиагностика	Сауалнама	Қазан
5	Е.А.Климов «Дифференциалды-диагностикалықсауалнамасы»әдістемесі	Оқушылардың кәсіби бейімділігін анықтау.	Сауалнама	Желтоқсан
6	Өмірге төзімділі тесті	Психодиагностика	Тест	Ақпан
II	**Түзету-дамытушылық жұмыстар**			
7	ҰБТ дегеніміз не және оның мен үшін маңыздылығы қандай?	ҰБТ -ге дайындық кезеңге оқушылардың мінез-құлық стратегиясы мен тактикасын өңдеуін,	Тренинг	Кезінде

		өзін-өзі реттеуін, сенімділігін арттыруын жүзеге асыру.		
8	Жүйке жүйесіне түсетін күштен психологиялық арылу әдісі «Өз көңіл-күйіңді қалай басқаруға болады?» бейнебаян	Оқушылардың психологиялық көңіл күйлерін басқару қабілеттерін дамыту. Жүйке жүйесіне түсетін күшті жеңудің пстхологиялық әдістерін үйрету.	Бейнебаян Тренинг	Кезінде
9	«Ашу-ыза билегенде не істеу керек?»	Оқушылардың агрессивті сезімдерін қауіпсіз күйде айтуға үйрету	Тренинг	Кезінде
10	«Мен өзімді мактан етемін!»	Өз-өзіне деген жағымды қарым-қатынасты дамыту; Сенімділік сезімін көтеру.	Тренинг	Кезінде
11	«Емтихан алдында эмоционалды қысымды төмендету»тренингі	11 сынып оқушыларын ҰБТ-ге байланысты өз-өзіне деген сенімділікті күшейту, стрестік қалыптан арылту, өзіндік күш-жігеріне деген қарым-қатынасын нығайту.	Тренинг	Кезінде
		Кеңес беру		
12	ҰБТ-ке дайындық проблемалары бойынша ата-аналармен жұмыс жүргізуде ұсынымдық кеңестер	Ата-аналарға ҰБТ – ның маңыздылығы туралы мағлұмат беру, емтихан алдында және емтихан кезінде оқушыларды эмоционалдық психологиялық тұрғыдан қолдау көрсету және жағымды ахуал орнатуға ықпал ету.	Кеңес беру	Кезінде
13	Баланың психологиясының және жеке басының дамуына бағытталған жас ерекшеліктеріне сай мамандық таңдауға көмектесу, кеңес беру	Баланың іші жан-дүниесіне үңіле отырып, ақыл-кеңестер беру	Кеңес беру	Кезінде
14	ҰБТ тапсыруға қалай дайындалу керек	Кеңес беру	Кеңес беру	Сәуір

Педагог-психолог: Айтбай Назерке

АНЫҚТАМА

Тақырыбы: «ҰБТ дегеніміз не және оның маңыздылығы қандай?»

Мақсаты: 11-сынып оқушыларына Ұлттық бірыңғай тестілеудің мақсаты мен маңыздылығы туралы түсінік беру, емтиханға психологиялық тұрғыдан дайындалуына ықпал ету және болашақ мамандық таңдауда жауапкершілікпен шешім қабылдауына қолдау көрсету.
Қатысушылар: 11-сынып оқушылары
Жұмыс түрі: ақпараттық-түсіндіру жұмысы, психологиялық кеңес беру, пікір алмасу.
Барысы:
11-сынып оқушыларымен «ҰБТ дегеніміз не және оның маңыздылығы қандай?» тақырыбында психологиялық-ақпараттық жұмыс жүргізілді.

Іс-шара барысында оқушыларға ҰБТ-ның білім алушының келесі білім беру деңгейіне өтуі мен жоғары білім алуға мүмкіндік беретін маңызды кезеңдердің бірі екендігі түсіндірілді. Оқушылардың ҰБТ-ға деген көзқарасын анықтау мақсатында пікір алмасу ұйымдастырылып, емтихан алдындағы алаңдаушылық пен қорқыныштың пайда болу себептері талқыланды.
Сонымен қатар оқушыларға ҰБТ нәтижесі олардың жеке тұлғалық құндылығын толық анықтамайтыны, емтихан нәтижесіне дайындық деңгейі, уақытты тиімді пайдалану, эмоционалдық жағдайды басқару және өз күшіне сену сияқты факторлардың әсер ететіні түсіндірілді.
Болашақ мамандық таңдаудың маңыздылығына ерекше назар аударылды. Оқушыларға мамандық таңдауда өз қызығушылықтарын, қабілеттерін, бейімділіктерін және жеке құндылықтарын ескеру қажеттілігі айтылды.
Қорытынды:
Жұмыс барысында оқушылар ҰБТ-ның мақсаты мен маңыздылығы туралы ақпарат алды. Оқушылардың емтиханға деген жауапкершілігін арттыруға, өз мүмкіндіктерін дұрыс бағалауына және болашақ мамандық таңдауға саналы түрде қарауына психологиялық қолдау көрсетілді.



Педагог-психолог: Айтбай Назерке

АНЫҚТАМА

Тақырыбы: «Ашу-ыза билегенде не істеу керек?»
Мақсаты: Оқушыларға ашу-ыза эмоциясының пайда болу себептерін түсіндіру, эмоциялық күйді тану және оны тиімді реттеу дағдыларын қалыптастыру.
Қатысушылар: 11-сынып оқушылары
Жұмыс түрі: психологиялық тренинг.

Барысы:
11-сынып оқушыларымен «Ашу-ыза билегенде не істеу керек?» тақырыбында психологиялық тренинг өткізілді.
Тренинг барысында оқушылардың ашу-ыза, реніш, қобалжу, ашулану сияқты эмоционалдық күйлері туралы түсініктері кеңейтілді. Аталған эмоциялардың әр адамда әртүрлі жағдайда пайда болуы мүмкін екендігі және эмоцияны сезіну қалыпты құбылыс екендігі түсіндірілді.
Оқушылармен «Менің эмоциям», «Эмоцияны таны», «Тоқта – ойлан – әрекет ет» сияқты жаттығулар жүргізілді. Жаттығулар барысында оқушылар ашуланған кезде бірден әрекет етпей, өз эмоциясын байқап, тыныс алу, қысқа үзіліс жасау, жағдайды қайта бағалау, ойын сөзбен жеткізу сияқты өзін-өзі реттеу тәсілдерін меңгерді.
Сонымен қатар емтиханға дайындық кезеңінде шамадан тыс жүктеме мен қобалжу эмоционалдық жағдайға әсер етуі мүмкін екендігі айтылып, жағымсыз эмоцияларды конструктивті түрде басқарудың маңыздылығы түсіндірілді.

Қорытынды:
Тренинг нәтижесінде оқушылар өз эмоцияларын тану және ашу-ыза кезінде өзін бақылау тәсілдерімен танысты. Эмоциялық өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға бағытталған практикалық жаттығулар орындалды.




Педагог-психолог: Айтбай Назерке

АНЫҚТАМА

Тақырыбы: «Мен өзімді мақтан етемін»
Мақсаты: Оқушылардың өзіндік бағалауын қолдау, жеке жетістіктерін мойындау, өз күшіне сенімділігін арттыру және жағымды өзіндік қабылдауды қалыптастыру.
Қатысушылар: 11-сынып оқушылары
Жұмыс түрі: психологиялық тренинг.

Барысы:
11-сынып оқушыларымен «Мен өзімді мақтан етемін» тақырыбында психологиялық тренинг өткізілді.

Тренинг барысында оқушылардың өз бойындағы жағымды қасиеттерін, қабілеттерін және осы уақытқа дейінгі жетістіктерін анықтауына мүмкіндік берілді. Жоғары сынып оқушылары үшін өзін бағалау, өз мүмкіндіктеріне сену және қиындықтарды жеңе білу маңызды психологиялық ресурстардың бірі екендігі түсіндірілді.
«Менің жетістіктерім», «Менің күшті жақтарым», «Мен өзімді мақтан етемін, себебі…» атты рефлексиялық жаттығулар жүргізілді. Оқушылар өздерінің мектептегі, оқу барысындағы, шығармашылық және жеке өміріндегі жетістіктерін атап, өз бойындағы жағымды қасиеттеріне назар аударды.
Оқушыларға бір адамның құндылығы тек оның оқу нәтижесімен немесе ҰБТ-дан жинаған ұпайымен ғана өлшенбейтіні түсіндірілді. Әр оқушының жеке қабілеті, талпынысы, еңбегі мен алға қойған мақсаты маңызды екендігі атап өтілді.
Қорытынды:
Тренинг барысында оқушылар өз жетістіктерін саралап, жеке күшті жақтарын анықтады. Өзіне деген сенімділікті арттыруға және жағымды өзіндік қабылдауды қалыптастыруға бағытталған психологиялық жаттығулар орындалды.



Педагог-психолог: Айтбай Назерке

АНЫҚТАМА

Тақырыбы: «Емтихан алдында эмоционалдық қысымды төмендету»

Мақсаты: 11-сынып оқушыларының ҰБТ және қорытынды емтихандар алдындағы эмоционалдық қысымын төмендету, мазасыздықты басқару және өзін-өзі психологиялық реттеу дағдыларын дамыту.
Қатысушылар: 11-сынып оқушылары
Жұмыс түрі: психологиялық тренинг.

Барысы:
11-сынып оқушыларымен «Емтихан алдында эмоционалдық қысымды төмендету» тақырыбында психологиялық тренинг ұйымдастырылды.

Тренинг барысында емтихан алдындағы қобалжу мен мазасыздықтың пайда болу себептері талқыланды. Оқушыларға шамадан тыс алаңдаушылық зейіннің шоғырлануына, ақпаратты қабылдауға және өзін еркін сезінуге әсер етуі мүмкін екендігі түсіндірілді.
Оқушылармен эмоционалдық қысымды төмендетуге бағытталған тыныс алу жаттығулары, бұлшықетті босаңсыту, позитивті өзіндік нұсқау беру және қысқа психологиялық релаксациялық жаттығулар орындалды.
«Менің қолымнан келеді», «Уайымымды басқара аламын», «Емтиханға дайындық алгоритмі» атты жаттығулар арқылы оқушылар өздерінің қобалжу себептерін анықтап, емтихан кезінде қолдануға болатын өзін-өзі реттеу тәсілдерін бекітті.
Сонымен қатар оқушыларға емтихан алдында күн тәртібін сақтау, жеткілікті демалу, дайындық уақытын дұрыс жоспарлау және өзіне шамадан тыс қысым түсірмеу жөнінде психологиялық ұсыныстар берілді.
Қорытынды:
Тренинг нәтижесінде оқушылар емтихан алдындағы эмоционалдық қысымды төмендетудің тиімді тәсілдерімен танысып, өзін-өзі реттеу жаттығуларын орындады. Оқушылардың ҰБТ мен қорытынды емтихандарға психологиялық дайындығын қолдауға бағытталған жұмыстар жүргізілді.



Педагог-психолог: Айтбай Назерке