

ТАБЫС ТРАЕКТОРИЯСЫ

**ЖОО жағдайында мүгедектігі бар білім алушылардың
бейімделуі мен интеграциясындағы қиындықтардың алдын алу
әдістемелік құрал**



**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ
«Ш.УӘЛИХАНОВ АТЫНДАҒЫ КӨКШЕТАУ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ**

**«Иклюдзивті білім беру және нейроэртүрлілік»
ғылыми зерттеу зертханасы**

Абитаева А.М., Лепешев Д.В.

Авторлық бағдарлама

«Табыс траекториясы»

**ЖОО жағдайында мүгедектігі бар білім алушылардың
бейімделуі мен интеграциясындағы қиындықтардың алдын алу
(әдістемелік құрал)**

Көкшетау 2026

УДК 376
ББК 74.3
А14

«Ш. Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті» КЕАҚ ОӘК шешімімен баспаға ұсынылды (2026 жылғы «07» сәуірдегі № 6 хаттама)

РЕЦЕНЗЕНТТЕР

Оразбаева К.О. – PhD докторы, қауымдастырылған профессор, Ш. Уәлиханов атындағы КУ КЕАҚ Педагогика, психология және жас ерекшелік даму кафедрасы

Зуева Т.В. – п.ғ.к.(PhD докторы), А. Байтұрсынов атындағы ҚӨУ КЕАҚ Инклюзивті білім беру және психологиялық қолдау орталығының меңгерушісі

Абитаева А.М., Лепешев Д.В. Авторлық бағдарлама «Табыс траекториясы» ЖОО жағдайында мүгедектігі бар білім алушылардың бейімделуі мен интеграциясындағы қиындықтардың алдын алу: әдістемелік құрал. – Көкшетау: Ш. Уәлиханов атындағы КУ КЕАҚ РББ, 2026. – 82 б.

Мүгедектігі бар білім алушылардың бейімделу және интеграция қиындықтарының алдын алуға арналған бағдарлама Ш. Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті КЕАҚ-та табысты апробациядан өткен және психологиялық-педагогикалық әрі әлеуметтік-бейімдеушілік бағытқа ие. Бағдарламаны әзірлеу «Инклюзивті білім беру және нейроалуандылық» ҒЗЗ ғалымдар тобының ғылыми жетекшілігімен жүзеге асырылды.

Бағдарлама жоғары оқу орнының білім беру ортасына мүмкіндігі шектеулі білім алушыларды табысты енгізу үшін жағдай жасауға және қайталама дезадаптациялық көріністердің алдын алуға бағытталған. Мазмұны бейімделу қиындықтарының алдын алу стратегиясын іске асыруға, әлеуметтік бейімделу мен әлеуметтік интеграция механизмдерін дамыту арқылы бағытталады, оларды жоғары оқу орнының білім беру ортасына табысты кірігуінің жүйекұраушы негізі ретінде қарастырады.

Ұсынылып отырған оқу құралы психологиялық білім беру бағдарламаларының студенттеріне, магистранттарына және докторанттарына, жоғары оқу орындарының психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу қызметтерінде жұмыс істейтін практик-психологтарға ұсынылады, сондай-ақ ТЖКБ ұйымдарында да қолдануға болады.

ISBN 978-601-261-718-4



9 786012 617184

© «РИО Ш. Уәлиханов ат. КУ КЕАҚ», 2026

© Абитаева А.М., Лепешев Д.В., 2026

МАЗМҰНЫ

1. Қолданылатын негізгі терминдер	4
2. Түсіндірме жазба	7
3. Бағдарламаның ерекшеліктері	10
4. Бағдарламаны іске асырудың күтілетін нәтижелері	13
5. Бағдарламаның тиімділігін тексеру және бағалау тәсілдері	15
6. Пәннің көлемі және оқу жұмысының түрлері	16
7. Мүгедектігі бар білім алушылардың бейімделуі мен интеграциясындағы қиындықтардың алдын алу бағдарламасының тақырыптық жоспары	17
8. Пайдаланылған әдебиеттер тізімі	21
9. ҚОСЫМША	24

ҚОЛДАНЫЛАТЫН НЕГІЗГІ ТЕРМИНДЕР

Бейімделу — білім алушының жоғары оқу орнының білім беру ортасына, жаңа әлеуметтік, академиялық және ұйымдастырушылық жағдайларға бейімделу үдерісі.

Тұлғаның бейімделу ресурстары — білім алушының ішкі және сыртқы мүмкіндіктері (жеке қасиеттері, уәждемесі, әлеуметтік қолдауы, өзін-өзі реттеу дағдылары), олар жаңа білім беру жағдайларына табысты бейімделуді қамтамасыз етеді.

Білім беру ортасының кедергілері — білім алушылардың оқу үдерісіне және ЖОО-ның әлеуметтік өміріне толық қатысуын қиындататын ұйымдастырушылық, архитектуралық, ақпараттық, әлеуметтік және психологиялық факторлардың жиынтығы.

Жоғары білім — жоғары білім беру ұйымдары жүзеге асыратын кәсіби білім деңгейі.

Мүгедектік — өмір сүру әрекетінің шектелуіне әкелетін және әлеуметтік қорғауды қажет ететін ағза функцияларының тұрақты бұзылыстарының жағдайы.

Инклюзивті білім беру — ерекше білім беру қажеттіліктері мен жеке мүмкіндіктерінің әртүрлілігін ескере отырып, барлық білім алушыларға білім алуға тең қолжетімділікті қамтамасыз ету.

Интеграция — мүгедектігі бар білім алушыларды жоғары оқу орнының білім беру және әлеуметтік ортасына белсенді түрде енгізу үдерісі.

Коммуникативтік құзыреттілік — академиялық және әлеуметтік ортада тиімді өзара әрекеттесу қабілеті.

Кеңес беру қолдауы — білім алушыларға психологиялық, әлеуметтік және академиялық мәселелер бойынша кәсіби көмек көрсету.

Оқу іс-әрекетінің уәждемесі — білім беру бағдарламасын меңгеруге ынталандыратын ішкі және сыртқы факторлардың жиынтығы.

ЖОО білім алушылары — жоғары білім беру бағдарламаларын (бакалавриат, мамандық, магистратура, докторантура) меңгеріп жатқан тұлғалар.

Мүгедектігі бар білім алушылар — белгіленген мүгедектігі бар және арнайы жағдайларды ескере отырып жоғары білім бағдарламалары бойынша оқитын тұлғалар.

Ерекше білім беру қажеттіліктері — денсаулық жағдайына, психофизикалық ерекшеліктеріне немесе өзге факторларға байланысты арнайы білім беру жағдайларын талап ететін жеке қажеттіліктер.

Ерекше қажеттіліктер — білім алушының білім алуы үшін арнайы жағдайлар жасау қажеттілігі; соның ішінде білім беру бағдарламасын бейімдеу, ассистивтік технологияларды қолдану, арнайы оқыту әдістері мен формалары және психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу арқылы білімге тең қолжетімділікті және әлеуметтік интеграцияны қамтамасыз ету.

Позитивті әлеуметтік тәжірибе — білім алушының білім беру және әлеуметтік қызметке табысты қатысу формаларының жиынтығы, ол сенімділік, дербестік және әлеуметтік белсенділікті қалыптастыруға ықпал етеді.

Психологиялық тұрақтылық — тұлғаның стресс немесе қиын жағдайларда эмоционалдық тепе-теңдікті, қызмет өнімділігін және сындарлы мінез-құлықты сақтау қабілеті.

Алдын алу (профилактика) — бейімделу және интеграция қиындықтарының туындауын болдырмауға бағытталған шаралар жүйесі.

Кәсіби қалыптасу — кәсіби сәйкестілікті қалыптастыру, құзыреттерді дамыту, құндылық бағдарларын және болашақ кәсіби қызметке дайындықты қалыптастыру үдерісі.

Психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу — тұлғаның табысты бейімделуі мен дамуына бағытталған кешенді қолдау.

Өзін-өзі жүзеге асыру — жеке және кәсіби әлеуетті білім беру, әлеуметтік және кәсіби қызметте ашу және іске асыру үдерісі.

Әлеуметтік интеграция — білім алушының ЖОО-дағы әлеуметтік қатынастар жүйесіне қосылу үдерісі.

Әлеуметтік-коммуникативтік дағдылар — оқу, кәсіби және әлеуметтік ортада тиімді өзара әрекеттесуді қамтамасыз ететін іскерліктер мен мінез-құлық стратегияларының жиынтығы.

Әлеуметтік осалдық — жеке немесе әлеуметтік факторларға байланысты әлеуметтік оқшаулану, кемсітушілік немесе ресурстарға қолжетімділіктің шектелу қаупінің жоғары болуы.

Арнайы білім беру жағдайлары — мүгедектігі бар білім алушылардың жеке мүмкіндіктерін ескеретін оқыту шарттары.

Стигматизация — адамға немесе әлеуметтік топқа қатысты теріс стереотиптер мен алдын ала пікірлердің қалыптасу және бекітілу үдерісі, бұл әлеуметтік интеграция мен өзін-өзі жүзеге асыру мүмкіндіктерін шектейді.

«Табыс траекториясы» — жоғары білім жағдайында білім алушының кәсіби және тұлғалық дамуының жеке қалыптасқан жолы.

ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

Бағыттылығы.

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар білім алушылардың бейімделу және интеграция қиындықтарының алдын алуға арналған «Табыс траекториясы» бағдарламасы психологиялық-педагогикалық және әлеуметтік-бейімдеушілік бағытқа ие. Ол I, II және III топтағы мүгедектігі бар білім алушыларды жоғары оқу орнының білім беру ортасына табысты енгізу үшін жағдай жасауға және қайталама дезадаптациялық көріністердің алдын алуға бағытталған. Бағдарлама әлеуметтік бейімделу және әлеуметтік интеграция механизмдерін дамыту арқылы бейімделу қиындықтарының алдын алу стратегиясын жүзеге асырады, оларды ЖОО-ның білім беру ортасына табысты кірігудің жүйекұраушы негізі ретінде қарастырады.

Бағдарламаның мазмұндық бағыттылығы ерекше қажеттіліктері бар білім алушыларды кәсіби қалыптасу және білім беру бағдарламасын меңгеру кезеңінде кешенді сүйемелдеудің қажеттілігімен анықталады, сондай-ақ әлеуметтік-коммуникативтік құзыреттілікті дамытуға, өзара әрекеттесудің конструктивті стратегияларын қалыптастыруға, психологиялық тұрақтылық деңгейін арттыруға және тұлғаның бейімделу ресурстарын нығайтуға бағытталған.

«Табыс траекториясы» бағдарламасын іске асырудың психологиялық-педагогикалық мақсатқа сәйкестігі ЖОО-да оқу кезеңіндегі білім алушылардың жас ерекшеліктері мен кәсіби қалыптасу ерекшеліктерімен, сондай-ақ мүгедектігі бар студенттердің әлеуметтік даму жағдайының ерекшелігімен негізделеді.

ЖОО жағдайында мүгедектігі бар білім алушылардың бейімделуі мен интеграциясындағы қиындықтарды талдау олардың пайда болуы тек білім беру ортасының объективті кедергілерімен ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік дезадаптацияның кең ауқымды факторларымен де байланысты екенін көрсетеді. Әлеуметтік тәжірибенің шектеулілігі, өзара әрекеттесу аясының тарлығы, коммуникативтік және реттеуші дағдылардың жеткіліксіз қалыптасуы, стигматизация мен әлеуметтік осалдықты бастан кешіру білім алушылардың академиялық және студенттік қауымдастыққа қосылуындағы қиындықтарды жиі айқындайды.

Бейімделу және интеграция мәселелері әлеуметтік бейімделудің неғұрлым терең қиындықтарының салдары болып табылады. Тұлғааралық және кәсіби бағытталған қарым-қатынастар жүйесіне жеткіліксіз қосылу тұрақты субъектілік позицияның қалыптасуына кедергі келтіреді, психологиялық тұрақтылық деңгейін төмендетеді және білім беру ортасында өзін-өзі жүзеге асыру мүмкіндіктерін шектейді.

Осыған байланысты «Табыс траекториясы» авторлық бағдарламасы әлеуметтік бейімделу және әлеуметтік интеграция механизмдерін мақсатты түрде дамыту арқылы бейімделу мен интеграция қиындықтарының алдын алуға бағытталған. Әлеуметтік-коммуникативтік құзыреттілікті арттыру, конструктивті өзара әрекеттесу тәжірибесін қалыптастыру, әлеуметтік белсенділікті кеңейту және позитивті әлеуметтік сәйкестікті қолдау мүгедектігі бар білім алушыларды ЖОО-ның білім беру кеңістігіне табысты енгізудің жүйекұраушы шарттары ретінде қарастырылады.

«Табыс траекториясы» авторлық бағдарламасы келесі міндеттерді шешуге бағытталған:

- білім беру ортасында тиімді өзара әрекеттесудің негізі ретінде әлеуметтік-коммуникативтік дағдыларды дамыту;
- позитивті әлеуметтік тәжірибені қалыптастыру және студенттік қауымдастыққа қатысуды кеңейту;
- тұлғаның бейімделу ресурстарын нығайту (стресске төзімділік, өзін-өзі реттеу, өзіне сенімділік);
- білім алушыларды пәнаралық сүйемелдеуді ұйымдастыру.

Бағдарламаның психологиялық-педагогикалық мақсатқа сәйкестігі оның профилактикалық бағыттылығымен де анықталады. Конструктивті өзара әрекеттесу дағдыларын уақтылы қалыптастыру және тұлғалық ресурстарды дамыту қайталама дезадаптациялық көріністердің алдын алуға, әлеуметтік оқшаулану қаупін төмендетуге және білім алушылардың субъективті әл-ауқат деңгейін арттыруға мүмкіндік береді.

Бағдарламаның мақсаты – әлеуметтік-коммуникативтік құзыреттілікті дамыту және тұлғаның бейімделу ресурстарын нығайту арқылы мүгедектігі бар білім алушылардың ЖОО-ның білім беру ортасына әлеуметтік бейімделуі мен интеграциясы деңгейін арттыру.

Міндеттері:

1. Тиімді тұлғааралық өзара әрекеттесу дағдыларын дамыту.

2. Оқу тобында әлеуметтік қарым-қатынастың позитивті тәжірибесін қалыптастыру.
3. Қарым-қатынастағы әлеуметтік мазасыздық пен сенімсіздікті төмендету.
4. Тұлғаның бейімделу ресурстарын кеңейту (эмоционалдық тұрақтылық, сенімділік, өзін-өзі реттеу қабілеті).
5. Студенттердің топтық және оқу үдерістеріне қатысу деңгейін арттыру.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

«Табыс траекториясы» бағдарламасы жоғары оқу орнында ерекше білім беру қажеттіліктері бар білім алушыларды психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу жүйесіндегі оның ерекшелігін айқындайтын бірқатар мазмұндық және ұйымдастырушылық-әдістемелік сипаттамаларға ие.

1. Кешенді және интегративтік сипат. Бағдарлама өзара байланысты төрт блокты біріктіреді: әлеуметтік-коммуникативтік дағдыларды дамыту, позитивті әлеуметтік тәжірибені қалыптастыру, тұлғаның бейімделу ресурстарын кеңейту және пәнаралық ақпараттық-қолдаушы модуль. Олардың үйлесуі бейімделудің когнитивтік, эмоциялық және мінез-құлықтық компоненттеріне жүйелі ықпал етуді қамтамасыз етеді.

2. Ресурстық-бағдарланған бағыттылығы. Бағдарламаның негізінде Тапшылық тәсілі емес, ресурстық тәсіл жатыр. Жұмыс білім алушылардың тұлғалық әлеуетін анықтау мен өзектендіруге, өз мүмкіндіктеріне сенімділікті қалыптастыруға, дербестікті және білім беру үдерісіндегі субъектілік ұстанымды дамытуға бағытталады.

3. Профилактикалық сипаты. Бағдарлама бейімделу мен кірігу барысында туындауы мүмкін қиындықтардың алдын алуға бағытталған, тек қалыптасқан мәселелерді түзетумен шектелмейді. Бұл оқудың бастапқы кезеңдерінде әлеуметтік оқшаулану мен академиялық сәтсіздік қаупін төмендетуге мүмкіндік береді.

4. Пәнаралық сүйемелдеу. Бағдарламаны іске асыру әртүрлі бейіндегі мамандардың (педагогтер, психологтер, кураторлар, инклюзивті білім беру мамандары, академиялық бөлім немесе білім алушыларды қолдау орталығы өкілдері) қызметін үйлестіруді көздейді, бұл білім алушыларға көрсетілетін қолдаудың тұтастығы мен үздіксіздігін қамтамасыз етеді.

5. Жеке және топтық жұмыс формаларының үйлесуі. Бағдарлама тренингтік сабақтарды, кеңес беруді, топтық пікірталастарды, практикалық-бағдарланған іс-шараларды қамтиды, бұл тұлғалық қасиеттерді дамытуға да, әлеуметтік өзара әрекеттесуді кеңейтуге де ықпал етеді.

6. Мазмұнның бейімделгіштігі мен вариативтілігі. Бағдарлама мазмұны білім алушылардың психологиялық ерекшеліктерін, олардың бейімделу деңгейін және білім беру ұйымының ерекшелігін ескере отырып өзгертілуі мүмкін, бұл оның практикалық қолданыс мүмкіндігін арттырады.

Бағдарлама өзара байланысты төрт блоктан тұрды.

1. Әлеуметтік-коммуникативтік дағдыларды дамыту блогы.
Студенттердің келесі дағдыларын қалыптастыруға бағытталды:

- байланыс орнату және оны қолдау;
- өз ұстанымын конструктивті түрде білдіру;
- қарым-қатынас серіктесін тыңдау және түсіну;
- қақтығыс жағдайларын шешу;
- академиялық топта тиімді өзара әрекеттесу.

Жұмыс формалары: тренингтік жаттығулар, рөлдік ойындар, әлеуметтік жағдайларды модельдеу, топтық пікірталастар.

2. Позитивті әлеуметтік тәжірибені қалыптастыру блогы.

Табысты өзара әрекеттесу үшін қауіпсіз орта құруға және мінез-құлықтың конструктивті модельдерін бекітуге бағытталды.

Жұмыс формалары:

- топты біріктіруге арналған жаттығулар;
- топтық жобалық тапсырмалар;
- коммуникативтік жағдайларды бірлесіп талдау;
- рефлексивтік талқылаулар.

3. Тұлғаның бейімделу ресурстарын кеңейту блогы.

Студенттердің ішкі тұрақтылығын дамытуға бағытталды.

Аталған блок аясында келесі дағдылар дамытылды:

- эмоционалдық өзін-өзі реттеу;
- стресске төзімділік;
- өз мүмкіндіктеріне сенімділік;
- позитивті өзіндік қатынас;
- оқу және әлеуметтік қиындықтарды еңсеру қабілеті.

4. Пәнаралық модуль (ақпараттық-қолдаушы).

Бұл модуль студенттердің қолжетімді қолдау ресурстары туралы хабардарлығын кеңейтуге және олардың құқықтық әрі әлеуметтік құзыреттілігін қалыптастыруға бағытталды.

Осылайша, «Табыс траекториясы» авторлық бағдарламасы жоғары оқу орнының білім беру ортасында мүгедектігі бар білім алушылардың әлеуметтік-коммуникативтік құзыреттілігі мен бейімделу мүмкіндіктерін

кешенді дамытуға бағытталған құрылымдалған, ресурстық-бағдарланған және профилактикалық сипаттағы сүйемелдеу моделін ұсынады.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ КҮТІЛЕТІН НӘТИЖЕЛЕРІ

Тұлғалық нәтижелер:

- білім алушылардың әлеуметтік-коммуникативтік құзыреттілік деңгейін арттыру;
- білім беру ортасында конструктивті өзара әрекеттесу дағдыларын дамыту;
 - тұлғаның бейімделу ресурстарын нығайту (өзін-өзі реттеу, стресске төзімділік, өзіне сенімділік);
 - мазасыздық деңгейін және бейімделмеу көріністерінің айқындылығын төмендету;
 - оң оқу және кәсіби бірегейлікті қалыптастыру.

Әлеуметтік нәтижелер:

- ерекше білім беру қажеттіліктері бар білім алушылардың студенттік қауымдастыққа кірігуін кеңейту;
- топтастармен және оқытушылармен өзара әрекеттесудің позитивті әлеуметтік тәжірибесін қалыптастыру;
- әлеуметтік оқшаулану қаупін төмендету;
- жоғары оқу орнының білім беру ортасындағы субъективті әл-ауқат деңгейін арттыру;
- әлеуметтік бейімделу деңгейін көтеру және әлеуметтік интеграция дәрежесін күшейту.

Білім беру нәтижелері:

- академиялық тұрақтылық пен оқуға деген мотивацияны арттыру;
- өзіндік оқу қызметі дағдыларын дамыту;
- оқуды табысты аяқтауға деген ұстанымды нығайту.

Кәсіби-бағдарланған нәтижелер:

- кәсіби өзін-өзі айқындауға және жеке кәсіби траекторияны құруға дайындықты қалыптастыру;
- өзін таныстыру, іскерлік қарым-қатынас және сұхбаттан өту дағдыларын дамыту;

- еңбек нарығына шығуға психологиялық дайындық деңгейін арттыру;
- мүгедектігі бар түлектердің кәсіби бейімделуі мен еңбек ұжымына тиімді интеграциясы үшін қажетті құзыреттерді қалыптастыру арқылы олардың әрі қарай жұмысқа орналасуына жәрдемдесу.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ ТИІМДІЛІГІН БАҒАЛАУ

1. Бастапқы диагностика (бағдарламадан бұрын) – старттық деңгей мен проблемаларды анықтау.

Құралдар:

1. К. Роджерс пен Р. Даймонд әдістемесі («Әлеуметтік-психологиялық бейімделу»).

2. Т.Д. Дубовицкая және А.В. Крылова әдістемесі («Студенттердің ЖОО-да оқуға бейімділігі»).

3. Т. Лири әдістемесі («Тұларалық қатынастарды диагностикалау»)

4. Дж. Морено социометриясы.

2. Аралық талдау – студенттердің даму динамикасын бақылау, сабақ өнімділігін және материалды меңгеру деңгейін талдау.

3. Қорытынды диагностика (курстың соңында) – бастапқы көрсеткіштермен салыстыру арқылы бағдарламаның тиімділігін бағалау:

- әлеуметтік бейімделу мен интеграция деңгейінің артуы;
- тұларалық қатынастардың өзгеруі;
- позитивті социометриялық таңдау санының артуы;
- әлеуметтік оқшауланудың төмендеуі;
- әлеуметтік-коммуникативтік дағдылар мен бейімделу ресурстарының дамуы.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ КӨЛЕМІ ЖӘНЕ ЖҰМЫС ТҮРЛЕРІ

Бағдарламаның ұзақтығы: 2,5 ай. Жалпы сағат саны: 40 сағат (аптасына 1 рет, 4 академиялық сағат (2 сабақ)).

Формасы: жеке және топтық – **аралас формат** (оффлайн және онлайн)

Тақырыптық жоспар психологиялық-педагогикалық тәсілдерге, әлеуметтік бейімделу теориясына, ресурстық тәсілге және профилактикалық бағыттылық принциптеріне негізделген. Жас ерекшеліктері, әлеуметтік және оқу бейімделу деңгейі, әлеуметтік-коммуникативтік құзыреттілік пен бейімделу ресурстарын дамыту арасындағы байланыс ескерілген.

Тақырыптық жоспар теориялық, практикалық және интерактивті формаларды үйлестіре отырып, студенттердің жеке және әлеуметтік-психологиялық құзыреттіліктерін кешенді дамытуға мүмкіндік береді.

Бағдарламаның жалпы ұзақтығы: 40 сағат, әр сабақ 2 сағат.

Кездесулердің күндізгі (бетпе-бет) және онлайн форматтары ауысып отырады, сонымен қатар бірлескен жұмыс пен интерактивті жаттығулар үшін цифрлық платформалар қолданылады.

Бағдарлама теориялық, практикалық және рефлексивтік әдістерді біріктіреді.

Пәнаралық модуль (4-блок) 16–19 сабақтарда интеграцияланған, соның ішінде онлайн және цифрлық құралдар қолданылады.

Мүгедектігі бар білім алушылардың бейімделуі мен интеграциясындағы қиындықтардың алдын алу бағдарламасының тақырыптық жоспары

№	Сабақтың атауы	Блок	Өткізу формасы	Сағат саны	Мақсаты	Міндеттері	Күтілетін нәтиже
1	Бағдарлама мен танысу. Қатысушылар мен танысу	Барлық блоктар	Лекция + интерактивті презентация	2	Қатысушыларды бағдарламамен таныстыру және кіріктіру үшін жайлы орта құру	1. Қатысушыларды бір-бірімен және бағдарлама мазмұнымен таныстыру 2. Қатысу мотивтері, күтулерін анықтау	Қатысушылар бағдарлама мақсатын түсінеді, сенім атмосферасы қалыптасады, бастапқы деңгейі диагностикаланған
2	Байланыс орнатудың негіздері	1	Тренинг, рөлдік ойындар	2	Әлеуметтік бейімделуге қажетті базалық коммуникативтік дағдыларды дамыту	1. Байланыс орнату дағдыларын меңгеру 2. Өзін таныстыру және диалогқа кіру қабілетін дамыту	Қатысушылар серіктестерімен байланыс орната алады, коммуникацияда белсенділік көрсетеді
3	Өзін конструктивті түрде таныстыру	1	Рөлдік ойындар, топтық дискуссия	2	Пікірлер мен көзқарастарды конструктивті жеткізу дағдысын қалыптастыру	1. Өз ойларын анық жеткізу 2. Позицияны сенімді түрде білдіру	Қатысушылар пікірін конструктивті білдіре алады және аргументация жасай алады
4	Активті тыңдау және серіктесті түсіну	1	Тренинг, жұптық жаттығулар	2	Активті тыңдау және эмпатиялық өзара әрекет дағдыларын дамыту	1. Активті тыңдау техникаларын меңгеру 2. Серіктестің көзқарасын түсіну қабілетін дамыту	Қатысушылар мұқият тыңдайды, серіктестің көзқарасын түсінеді

5	Топтағы конфликттерді шешу	1	Конфликт жағдайларын модельдеу	2	Конструктивті конфликт шешу дағдыларын қалыптастыру	1. Конфликт себептерін анықтау 2. Тыныш шешім техникаларын қолдану	Қатысушылар конфликтілерді анықтап, конструктивті шешім ұсына алады
6	Академиялық топта тиімді өзара әрекет	1	Топтық талқылаулар, кейстер	2	Командалық жұмыс және ынтымақтастық дағдыларын дамыту	1. Топ мүшелерінің рөлін талдау 2. Бірлескен шешім стратегияларын тәжірибелеу	Қатысушылар оқу тобында тиімді әрекет көрсете алады
7	Командалық жұмыс және сенім	2	Командалық жаттығулар	2	Сенім қалыптастыру бірлескен жұмыс дағдыларын дамыту	1. Командада сенім дамыту 2. Рөлдерді бірге бөлісуді меңгеру	Қатысушылар командалық өзара әрекет дағдыларын және сенімді қатынасты көрсетеді
8	Бірлескен жобалық тапсырмаларды орындау	2	Топтық жобалар, дискуссия	2	Бірлескен жоспарлау және жобаларды орындау дағдыларын дамыту	1. Бірлескен жоспарлау 2. Жобаларды топпен орындау	Қатысушылар жобаларды бірге орындауды меңгереді, рөлдер мен функцияларды бөледі
9	Коммуникативтік жағдайларды талдау	2	Кейстерді талдау, рефлексия	2	Өзара әрекеттерді сыни талдау дағдыларын дамыту	1. Коммуникативтік қателіктер мен сәтті стратегияларды анықтау 2. Қатысушылардың әрекетін талдау	Қатысушылар әлеуметтік және академиялық жағдайларды талдайды, өз әрекетін түзетеді
10	Өзара әрекет тәжірибесін рефлексиялау	2	Топтық дискуссия	2	Рефлексивтік дағдылар мен өзін-	1. Жеке тәжірибені талқылау	Қатысушылар күшті және әлсіз жақтарын түсінеді, кері байланыс алады, мінез-

					өзі бақылауды дамыту	2. Даму және жетістіктерді анықтау	құлықты жақсарту жоспарын құрады
11	Эмоциялық өзін-өзі реттеу	3	Тренинг, зейінге арналған жаттығулары	2	Эмоциялық өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту	1. Эмоцияны бақылау техникаларын меңгеру 2. Стресске төзімділікті дамыту	Қатысушылар эмоционалды күйді реттей алады, күрделі жағдайларда сабыр сақтайды
12	Стресске төзімділікті дамыту	3	Рөлдік ойындар, практикум	2	Оқу және әлеуметтік стрессорларға төзімділікті қалыптастыру	1. Стресстік жағдайларды тәжірибелеу 2. Стрессті жеңу әдістерін қолдану	Қатысушылар стресстік жағдайда тыныштық пен жұмыс қабілетін сақтайды
13	Өз мүмкіндіктері не сенімділікті қалыптастыру	3	Топтық жұмыс, жаттығулар	2	Жеке сенімділікті және оқу мотивациясын арттыру	1. Өз күшті жақтарын түсіну 2. Позитивті оқу мотивациясын қалыптастыру	Қатысушылар өз мүмкіндіктеріне сенімді, оқу процесінде белсенділік көрсетеді
14	Позитивті өзін-өзі қабылдау	3	Тренинг, рефлексия	2	Позитивті өзін-өзі қабылдау және тұлғалық тұрақтылықты дамыту	1. Өзін қабылдауды дамыту 2. Шынайы және позитивті мақсаттар қою	Қатысушылар өзін позитивті қабылдайды, жеке және оқу мақсаттарын қалыптастырады
15	Оқу және әлеуметтік қиындықтарды жеңу	3	Жағдайларды модельдеу, дискуссия	2	Қиындықтарды жеңу және бейімделу дағдыларын дамыту	1. Қиындықтарды жеңу стратегияларын тәжірибелеу 2. Конструктивті тәсілдер қалыптастыру	Қатысушылар оқу және әлеуметтік қиындықтарды жеңеді, бейімделушілік мінез-құлық көрсетеді

16	Цифрлық сауаттылық және қолдау құралдары	4	Лекция + практикум	2	Оқу және өзара әрекет үшін цифрлық құралдарды меңгеру	1. Онлайн платформалар мен қосымшаларды меңгеру 2. Оларды оқу және әлеуметтік қызметте қолдану	Қатысушылар цифрлық ресурстарды сенімді пайдаланады
17	ЖОО және сыртқы қолдау ресурстары мен танысу	4	Интерактивті презентация, вебинар	2	Қолдау ресурстарымен таныстыру	1. Ішкі және сыртқы ресурстарды зерттеу 2. Көмек алу мүмкіндіктерін анықтау	Қатысушылар қолдау алу жолдарын біледі және ресурстарды қолданады
18	Онлайн коммуникация және қашықтықтан жұмыс	4	Практикум, тренинг	2	Қашықтықтан коммуникация және жұмыс дағдыларын дамыту	1. Онлайн тиімді өзара әрекетті меңгеру 2. Бірлескен қашықтықтағы жұмысты қолдану	Қатысушылар қашықтықтан жұмыс істей алады, цифрлық құралдарды командалық жұмыс үшін қолданады
19	Кәсіби интеграцияға дайындық	4	Топтық тренинг, кейстер	2	Кәсіби интеграция дағдыларын қалыптастыру	1. Жұмысқа орналасу стратегияларын тәжірибелеу 2. Кәсіби коммуникация дағдыларын дамыту	Қатысушылар кәсіби интеграцияға дайын, өз дағдыларын таныстыра алады
20	Қорытынды сабақ. Рефлексия және келесі қадамдар жоспары	Барлық блоктар	Дискуссия, қорытынды	2	Бағдарламаның қорытындысын шығару және нәтижелерді бекіту	1. Қол жеткізген дағдыларды бағалау 2. Келесі даму жоспарын жасау	Қатысушылар прогресті бағалайды, дағдыларды бекітіп, әрі қарай бейімделу және интеграция жоспарын құрады

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың халыққа жолдаған Жолдауында: «Барлық азаматтар, соның ішінде ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар, сапалы білім алу үшін тең мүмкіндіктерге ие болуы тиіс, тұрғын орны мен денсаулық жағдайына қарамастан» (Жолдау, 2024).
2. Ainscow M. From Special Education to Effective Schools for All: A Review of Progress So Far. – London: Routledge, 1999. – 168 p.
3. Эйнскоу М. Инклюзивті мектептерді дамыту: идеялар, тәжірибелер және перспективалар. – М.: Перспектива, 2015. – 224 с.
4. Morton M., Moore Sh. Inclusive Education: Supporting Diversity in the Classroom. – London: Routledge, 2020. – 212 p.
5. Борисова Н.В., Перфильева М.Ю., Симонова Ю.П., Прушинский С.А. Инклюзивті білім беру: методология, практика, технологиялар. – М.: Перспектива, 2016. – 312 с.
6. Борисова Н.В., Перфильева М.Ю., Симонова Ю.П., Прушинский С.А. Жоғары оқу орындарында инклюзивті білім беру: теория және практика. – М.: Перспектива, 2017. – 284 с.
7. Қуандық Тайболатов, Кариев А., Гелишли Ю., Молдаханова М. «Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің ЖОО-ға бейімделу ерекшеліктерін зерттеу» // Вести непрерывного образования. – 2025. – №2 (49). – С. 90–99.
8. Мурзалинова А.Ж., Пустовалова Н.И., Уалиева Н.Т. «Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің үздіксіз кәсіби дамуымен интеграцияланған инклюзивті білім беру тәжірибесі» // Scientific Journal of Pedagogy and Economics. – Алматы: Вестник РОО «Ұлттық ғылым академиясы», 2025. – №1 (412). – С. 255–270.
9. Елисеева И.Г., Ерсарина А.К. Мектептегі ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға психолого-педагогикалық қолдау: әдістемелік ұсыныстар. – Алматы: ННПЦ КП, 2019. – 112 с.
10. Елисеева И.Г. «Инклюзивті білім беру деген не: әдіс, жүйе, педагогикалық инновация» // Открытая школа. – 2012. – № 2. – С. 11–14.
11. Елисеева И.Г., Ерсарина А.К. «Қазақстан Республикасындағы білім

беру ұйымдарында ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушыларға психолого-педагогикалық қолдау» // Открытая школа. – № 3 (184), 2019 жылғы наурыз.

12. Мовкебаева З.А. Қазақстан Республикасындағы инклюзивті білім беру: мәселелер және перспективалар. – Астана: Фолиант, 2023. – 184 с.

13. Ростовщикова К., Кудышева А., Изденов А., Андрющенко О. және т.б. «Инклюзивті білім берудегі цифрлық шешімдер: мүгедектігі бар балаларға тиімді және қолжетімді білім беру» // Жаңғыру формуласы: әлеуметтік әділдік және орнықты даму. «Талдау мектебі 4.0» жобасының аналитикалық материалдары. – Нұр-Сұлтан: Сенат Парламента РК, 2025. – 32 с.

14. Фортова Л.К. ЖОО-да студенттердің бейімделу мәселелері <https://moluch.ru/archive/248/57108>

15. Антипова Л.А. «Студенттің жеке тұлғалық бейімделуін қолдаудың педагогикалық технологиялары» // Казанский педагогический журнал. – 2011. – №2. – С. 51–55.

16. Шолохова Г.П., Чикова И.В. «Бірінші курс студенттерінің ЖОО-ға бейімделуі және психолого-педагогикалық ерекшеліктері» // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – №3 (164). – С. 103–104.

17. Габдрахманова Ш.Т., Золотых И.Н. «ЖОО жағдайында ОВЗ студенттерді бейімдеуді психологиялық қолдау» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – URL: <https://e-koncept.ru/2017/771183.htm> (қолдану күні: 2026 жылғы ақпан)

18. Руппель Т.В., Кохан С.Т., Замошникова Н.Н. «Мүгедектігі бар бірінші курс студенттердің әлеуметтік-психологиялық бейімделуі» // Cifra. Психология. – 2024. – №2 (3). – URL: <https://psychology.cifra.science/archive/2-3-2024-april/10.18454/PSY.2024.3.2> (қолдану күні: 10.02.2026)

19. Макарова В.А., Астахова Л.Г. ЖОО-дағы инклюзивті білім беру ортасы: мүгедектігі бар студенттердің әлеуметтік бейімделуінің маңызды шарты // Tomsk State Pedagogical University Bulletin. – 2024. – №2 (232). – С. 54–63.

20. Малофеев Н.Н. Инклюзивті білім беру: тарихы және қазіргі кезеңі. – М.: Просвещение, 2016.

21. Ярская-Смирнова Е.Р., Романов П.В. Мүгедектікті саясат: қазіргі

Ресейде мүгедектердің әлеуметтік азаматтығы. – Саратов: Ғылыми кітап, 2006. – 260 с.

22.Тхакур И., Халил А., Султана Н. «Сенім, құндылықтар және инклюзия: ерекше қажеттіліктері бар оқушыларға арналған моральдық білім беру» // *Kurdish Studies*. – 2024. – Том 12, №5. – С. 1844–1848.

23.Ахметзянова А.И., Артемьева Т.В. Жоғары оқу орындарында инклюзивті тәжірибе: оқу құралы. – М.: Просвещение, 2021. – 256 с.

24.Кусжанова А.Ж. Білім берудің әлеуметтік-философиялық мәселелері. – СПб.: СПбФРТА, 2003. – 471 с.

25.Мырзаханқызы К. «Инклюзивті білім беру мамандарын даярлау мәселелері» // *Педагогика и психология*. – 2020. – №2(43). – С. 83–90.

26.Закаева Г.З., Исакова А.Т. Инклюзивті білім беру: Қазақстандық тәсілдер. – Алматы: КазНПУ, 2019. – 152 с.

27.Айтмагамбетова А.Ж., Каиржанова З.М., Алхатова Т.С. «Қазақстанда педагогтарды инклюзивті білім беруге даярлау» // Ғылыми-оқыту журналы «Педагогика және психология Вестник». – Көкшетау: КУ им. Абая мырзахметова, 2025. – №3 – С. 136–141.

28.Билялов Д.Н., Мовкебаева З.А., Дузелбаева А.Б., Хамитова Д.С. «Маман педагогтардың инклюзивті құзыреттерін бағалау» // *Pedagogy and Psychology*. – 2023. – №56(3).

29.Елисеева И.Г., Аханова Ж.Б. Мектептегі ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушыларға психолого-педагогикалық қолдау (деңгейлік тәсіл): әдістемелік ұсыныстар. – Алматы: ННПЦ РСИО, 2020. – 69.

1-блок. Әлеуметтік-коммуникативтік дағдыларды дамыту

Сабақ 1. Бағдарламаға кіріспе. Қатысушылармен танысу

Ұзақтығы: 2 сағат

Өткізу форматы: Лекция + интерактивті презентация (очно/онлайн)

Мақсаты: Қауіпсіз, қолдаушы орта құру және әлеуметтік-коммуникативтік дағдыларды дамыту бағдарламасына қатысуға дайындықты қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Қатысушыларды бір-бірімен және тренермен таныстыру.
2. Қауіпсіз өзара әрекеттесу ережелерін қалыптастыру.
3. Қатысушылардың күтілімдері мен уәждерін анықтау.
4. Бірлескен жұмысқа жағымды психологиялық көңіл күй қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

- Қатысушылар бағдарламаның мақсатын түсінеді.
- Сенім мен өзара құрмет атмосферасы қалыптасады.
- Топтың күтілімдері мен сұраныстары айқындалады.
- Өзара әрекеттесуге дайындық деңгейі артады.

Сабақ құрылымы

1. Амандасу және байланыс орнату (10–15 мин)

«Аты-жөні және ресурс» жаттығуы

Әр қатысушы:

- аты-жөнін
- қарым-қатынаста көмектесетін бір қасиетін атайды

(Онлайн форматта: чат немесе «микрофонды кезекпен қосу» функциясын қолдануға болады)

Мақсаты: белсендіру, мазасыздықты төмендету.

2. Бағдарламаны таныстыру (15–20 мин)

Интерактивті шағын дәріс:

- бағдарламаның мақсаты
- блок тақырыптары
- жұмыс форматы
- қағидаттар (құрмет, еріктілік, құпиялылық)

Топқа сұрақтар:

- «Сіздің ойыңызша, қарым-қатынаста ең маңыздысы не?»
- «Студентке қандай дағдылар аса қажет?»

3. Топ ережелерін әзірлеу (20 мин)

«Қауіпсіз кеңістік ережелері» жаттығуы

Қатысушылар өз ұсыныстарын айтады, тренер жазып отырады.

Ұсынылатын негізгі ережелер:

- өзгенің пікіріне құрмет
- сөзді бөлмеу
- қатысудың еріктілігі
- құпиялылық
- белсенділік пен қатысу

(Онлайн форматта — ортақ құжат немесе Miro/Padlet виртуалды тақтасын қолдануға болады)

4. Жүппен танысу (20–25 мин)

«Сұхбат» жаттығуы

Жұпта қатысушылар келесі сұрақтарға жауап береді:

- Мен үшін қарым-қатынаста не маңызды?
- Қандай қиындықтарды кейде сезінемін?
- Бағдарламадан не күтемін?

Содан кейін әр қатысушы серіктесін топқа қысқаша таныстырады.

Мақсаты: тыңдау дағдыларын дамыту.

5. Бағдарламадан күтілімдер (20 мин)

«Күтілім және үлес» әдісі

Парақты (немесе виртуалды тақтаны) екі бөлікке бөлу:

- Мен не алғым келеді?
- Мен топқа не бере аламын?

Бұл әдіс жауапкершілік пен белсенді позицияны нығайтады.

6. Өзара әрекеттесуге арналған интерактивті жаттығу (15–20 мин)

«Ортақ және ерекше»

Қатысушылар:

- 3 ортақ белгі
- әрқайсының 1 ерекше қасиетін анықтайды

Бұл инклюзивті топ үшін әртүрлілікті қабылдауды қалыптастырады.

7. Рефлексия (10–15 мин)

Сұрақтар:

- Мен үшін не пайдалы болды?
- Не қызықты болды?
- Қандай көңіл күймен кетіп барамын?

1–10 аралығындағы көңіл күй шкаласын қолдануға болады.

Сабақ 2. Қарым-қатынас орнатудың негіздері

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: тренинг, рөлдік ойындар

Мақсаты: табысты әлеуметтік бейімделу үшін базалық коммуникативтік дағдыларды дамыту.

Міндеттері:

1. Қарым-қатынас орнату дағдыларын меңгеру.
2. Өзін таныстыру және диалогқа еркін кіру қабілетін дамыту.

Күтілетін нәтиже:

- Қатысушылар серіктеспен байланыс орната алады;
- Өзін сенімді таныстырады;
- Қарым-қатынаста белсенділік танытады;
- Диалогты бастау және қолдау дағдылары дамиды.

Қажетті материалдар:

- Рөлдік ойындарға арналған жағдаяттық карточкалар
- Флипчарт
- Маркерлер
- Таймер

Сабақ құрылымы

1. Қызығушылықты ояту, сергіту (10–15 мин)

Жаттығу «Амандасудың түрлі тәсілдері»

Қатысушылар:

- көзқарас арқылы,
- ишарамен,
- вербалды түрде (сөзбен),
- бейресми/ресми стильде амандасып көреді.

Талқылау сұрақтары:

- Қай тәсіл ыңғайлы болды?
- Қайсысы қиындық тудырды?

Мақсаты: вербалды және вербалды емес қарым-қатынастың маңызын түсіну.

2. Мини-дәріс және талқылау (15–20 мин)

Тақырыптар:

- Алғашқы әсер феномені
- Вербалды және вербалды емес қарым-қатынас
- Ашық дене қалпы, көз байланысы
- Дауыстың рөлі

Талқылау:

- «Алғашқы әсер қаншалықты маңызды?»
- «Сізге сенімді адам қандай болып көрінеді?»

3. Жаттығу «Өзін таныстыру» (20 мин)

Қатысушылар 1 минут ішінде өзін таныстырады:

- аты-жөні
- мамандығы
- қызығушылығы
- бір ерекше қыры

Кері байланыс:

- Не ұнады?
- Нені жақсартуға болады?

Мақсаты: өзін сенімді ұсыну дағдысын қалыптастыру.

4. Рөлдік ойындар (30–35 мин)

Қатысушыларға жағдаяттық карточкалар таратылады:

Мысал жағдаяттар:

- Жаңа топқа алғаш рет келдіңіз
- Конференцияда танысу
- Жаңа жатақханаға орналасу
- Онлайн форматта танысу
- Оқытушыға сұрақ қою

Жұппен немесе шағын топта ойнайды.

Талқылау:

- Қарым-қатынас қалай басталды?
- Не сәтті болды?
- Қандай қиындық кездесті?

5. Жаттығу «Диалогты жалғастыр» (20 мин)

Бір қатысушы диалог бастайды, екіншісі жалғастырады.

Мысалы:

- «Сәлеметсіз бе, мен сізді бұрын көрмеген сияқтымын...»
- «Бұл пән сізге қиын емес пе?»

Мақсаты: әңгімені қолдау, сұрақ қою, қызығушылық таныту дағдысын дамыту.

6. Рефлексия (10–15 мин)

Сұрақтар:

- Бүгін мен не үйрендім?
- Қандай дағды маған пайдалы болды?
- Қай жерде өзімді сенімді сезіндім?

1–10 шкала бойынша өзін бағалау:

«Қарым-қатынас орнату қабілетім».

3-сабақ. Өз ұстанымын конструктивті білдіру

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: рөлдік ойындар, топтық пікірталас

Мақсаты: өз пікірін және ұстанымын конструктивті түрде білдіру дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Ойды нақты әрі жүйелі түрде жеткізуге үйрену.
2. Өз ұстанымын білдіруде сенімділікті дамыту.
3. Қақтығыссыз аргумент келтіру тәсілдерін меңгеру.
4. Баламалы пікірлерге құрметпен қарауды қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

- Қатысушылар өз пікірін нақты тұжырымдай алады;
- Ұстанымын дәлелдер арқылы негіздейді;
- Топтық талқылауда сенімділік танытады;
- Құрметке негізделген диалог қағидаларын сақтайды.

Қажетті материалдар:

- Рөлдік ойындарға арналған сценарийлер
- Пікірталас тақырыптары жазылған карточкалар
- Флипчарт
- Маркерлер
- Таймер

Сабақ құрылымы

1. Сергіту жаттығуы «Менің пікірім» (10–15 минут)

Жетекші бейтарап тұжырымдарды оқиды, мысалы:

- «Онлайн оқыту офлайн оқытудан тиімді»
- «Топпен жұмыс әрқашан пайдалы»
- «Әлеуметтік желілер қарым-қатынасқа көмектеседі»

Қатысушылар өз ұстанымын білдіреді («келісемін», «келіспеймін», «ішінара келісемін») және қысқаша түсіндіреді.

Мақсаты: пікір білдіруге белсендіру.

2. Мини-дәріс «Ұстанымды конструктивті білдіру жолдары» (15–20 минут)

Негізгі элементтер:

- Ойды нақты тұжырымдау
- «Мен-хабарламасын» қолдану
- Аргументация құрылымы (факт – мысал – қорытынды)
- Құрметті тон

Мысал:

- «Сіз әрдайым қателесесіз»
- «Мен басқаша ойлаймын, себебі...»

Талқылау:

- Неліктен пікірталаста қақтығыс туындайды?
- Құрметті қарым-қатынасты не сақтайды?

3. Жаттығу «Мен-хабарламасы» (20 минут)

Қатысушыларға жағдаяттар ұсынылады:

Мысалы:

- Сөзіңізді бөліп жібереді
- Пікіріңіз ескерілмейді
- Топ шешімімен келіспейсіз

Тапсырма: ұстанымды «Мен-хабарламасы» арқылы жеткізу.

Құрылымы:

Қашан ...

Мен ... сезінемін

Мен үшін маңызды ...

Мен ұсынар едім ...

4. Топтық пікірталас (30–35 минут)

Қатысушылар шағын топтарға бөлінеді. Әр топқа тақырып беріледі.

Мысал тақырыптар:

- Сабаққа міндетті қатысу
- Жеке жұмыс па, әлде топтық жұмыс па?
- Сабақта телефон қолдану
- ЖОО-дағы инклюзивті білім беру

Тапсырма:

- Топ ұстанымын анықтау
- 2–3 дәлел дайындау
- Аудиторияға ұсыну

Талқылау:

- Дәлелдер сенімді болды ма?

- Құрметті стиль сақталды ма?

5. Рөлдік ойын «Ұстанымды қорғау» (25 минут)

Жағдаяттар:

- Студент жұмысты қайта тапсыруды сұрайды
- Міндеттерді бөлумен келіспеу
- Топтық жобаны талқылау

Бір қатысушы — өз ұстанымын білдіреді, екіншісі — балама пікір ұсынады.

Үшінші қатысушы бақылап, келесілерді белгілейді:

- Ойдың анықтығы
- Дәлелдердің болуы
- Құрметті қарым-қатынас

6. Рефлексия (10–15 минут). Сұрақтар:

- Маған өз ұстанымымды білдіруге не көмектесті?
- Қай кезде өзімді сенімді сезіндім?
- Тағы нені дамыту қажет?

Өзін-өзі бағалау (1–10 шкала):

«Мен өз пікірімді қаншалықты сенімді білдіремін?»

4-сабақ. Белсенді тыңдау және эмпатиялық өзара әрекеттесу

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: тренинг, жұптық жаттығулар, рөлдік жұмыс

Мақсаты: тиімді қарым-қатынастың негізі ретінде белсенді тыңдау және эмпатиялық өзара әрекеттесу дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

1. Белсенді тыңдау техникасын меңгеру.
2. Серіктестің ұстанымы мен эмоциялық күйін түсіну қабілетін дамыту.
3. Құрметке негізделген қолдаушы өзара әрекеттесуді қалыптастыру.
4. Қарым-қатынас процесіндегі саналы қатысуды арттыру.

Күтілетін нәтижелер:

- Қатысушылар зейінді тыңдау дағдыларын көрсетеді;
- Қайта тұжырымдау және нақтылау сұрақтарын қолданады;
- Диалог барысында эмпатия танытады;
- Кері байланыстың маңызын түсінеді.

Қажетті құралдар:

- Жағдаяттық карточкалар
- Флипчарт
- Маркерлер
- Таймер
- «Белсенді тыңдау техникасы» үлестірме материалы
-

Сабақ құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Адам үшін тыңдалудың маңызы талқыланады.

Эмпатиялық коммуникация ережелері түсіндіріледі:

- сөзді бөлмеу;
- бағаламау;
- нақтылау;
- сезімді көрсету.

2. Сергіту «Жаңғырық» (10 минут)

Бір қатысушы сөйлем айтады, екіншісі оны өз сөзімен қайталайды.

Мақсаты – қайта тұжырымдау дағдысын дамыту.

3. Мини-дәріс «Белсенді тыңдау техникасы» (15 минут)

- Қайта тұжырымдау
- Нақтылау сұрақтары
- Сезімді бейнелеу
- Қолдаушы ишаралар
- Қорытындылау

4. «Тыңдаймыз және қайталаймыз» жаттығуы (25 минут)

Жұпта жұмыс:

Бірі жағдайын айтады, екіншісі тыңдап, мазмұндайды.

Рөлдер ауыстырылады.

5. Рөлдік ойын «Қиын әңгімелесуші» (25 минут)

Қақтығыс немесе түсінбеушілік жағдайлары модельденеді.

Мақсаты – тыңдау техникасын қолдану және эмоцияны көрсету.

6. Топтық талқылау (15 минут)

- Серіктесті түсінуге не көмектесті?
- Қандай тәсілдер тиімді болды?

7. Рефлексия (10 минут)

- Маған не сәтті болды?
- Нені дамыту керек?

Өзін-өзі бағалау (1–10 шкала):

«Мен қаншалықты зейінді тыңдай аламын?»

8. Қорытынды (10 минут)

Күнделікті өмірде қолдану ұсыныстары:

- сөзді бөлмеу;
- ашық сұрақтар қою;
- түсінуді тексеру;
- әңгімелесушіге уақыт беру.

5-сабақ. Топтағы қақтығыстарды шешу

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: қақтығыс жағдайларын модельдеу, рөлдік жұмыс, топтық талқылау

Мақсаты: оқу тобында қақтығыстарды конструктивті түрде шешу дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Қақтығыстардың пайда болу себептерін анықтауды үйрену.
2. Жағдайды бейбіт және конструктивті шешу тәсілдерін меңгеру.
3. Диалог және ымыраға келу дағдыларын дамыту.
4. Қақтығыс жағдайында жауапты ұстаным қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

- Қатысушылар қақтығыстың себептері мен кезеңдерін ажырата алады;
- Даулы жағдайда «Мен-хабарламасын» қолданады;
- Қақтығысты шешудің алгоритмін пайдаланады;
- Агрессиясыз баламалы шешімдер ұсынады.

Қажетті құралдар:

- Қақтығыс жағдайлары жазылған карточкалар
- Флипчарт
- Маркерлер
- Таймер
- «Қақтығысты шешу алгоритмі» үлестірме материалы

Сабақ құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Қақтығыстың мәні мен себептері талқыланады.

«Мен-хабарламасы» ережесі түсіндіріледі.

2. Сергіту «Өмірлік жағдай» (10 минут)

Тұрмыстық түсінбеушілік көріністері қойылады.

Қатысушылар қақтығыс себебін анықтайды.

3. Негізгі бөлім (80 минут)

«Оқу тобындағы қақтығыс» рөлдік ойыны (30 минут)

Қатысушылар рөлдерге бөлініп, мәселені диалог арқылы шешеді.

«3 қадам техникасы» жаттығуы (25 минут)

1. Мәселені анықтау
2. Сезімді білдіру
3. Ортақ шешім табу

Топтық талқылау (25 минут)

Қолданылған стратегиялар мен баламалар талданады.

4. Рефлексия (10 минут)

Қатысушылар жеке қорытындыларын жазады.

Өзін-өзі бағалау (1–10 шкала).

5. Қорытынды (10 минут)

Дағдыларды бекіту және тәжірибеде қолдану бойынша ұсыныстар беріледі.

6-сабақ. Академиялық топтағы тиімді өзара әрекеттесу

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: топтық талқылау, кейс талдау, командалық жұмыс

Мақсаты: академиялық топта командалық жұмыс, ынтымақтастық және рөлдерді тиімді бөлу дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

1. Топ қатысушыларының рөлдерін талдау және олардың нәтижеге ықпалын түсіну.
2. Оқу және әлеуметтік міндеттерді бірлесіп шешу стратегияларын меңгеру.
3. Жауапкершілік пен өзара қолдауды дамыту.
4. Конструктивті топтық өзара әрекет мәдениетін қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

- Қатысушылар өз рөлін түсінеді;
- Міндеттерді тиімді бөле алады;
- Ынтымақтастық стратегияларын қолданады;
- Ортақ нәтижеге жауапкершілік танытады;
- Академиялық топта тиімді әрекеттеседі.

Қажетті құралдар:

- Кейстер
- Рөлдер жазылған карточкалар
- Флипчарт
- Маркерлер
- Таймер
- «Командадағы рөлдер және ынтымақтастық стратегиялары» үлестірме материалы

Сабақ құрылымы (2 сағат)

1. Кіріспе (10 минут)

Талқылау:

- Тиімді команда дегеніміз не?
- Топта неге қиындықтар туындайды?
- Ынтымақтастық үшін қандай қасиеттер маңызды?

Жетекші сабақтың мақсаты мен күтілетін нәтижелерін қысқаша таныстырады.

2. «Топтағы менің рөлім» сергіту жаттығуы (10 минут)

Әр қатысушы жауап береді:

- Мен топта көбінесе қандай рөл атқарамын?
- Менің мықты тұсым қандай?
- Қандай рөлдер маған қиынырақ беріледі?

Талқылау:

- Өзін-өзі бағалау топтың пікірімен сәйкес келе ме?

3. Негізгі бөлім (80 минут)

Кейс бойынша топтық жұмыс (35 минут)

Қатысушылар 4–6 адамнан тұратын топтарға бөлінеді.

Әр топқа мынадай кейстердің бірі ұсынылады:

- Уақыты шектеулі бірлескен жобаны дайындау;
- Студенттік іс-шараны ұйымдастыру;
- Оқу тобындағы даулы жағдайды шешу;
- Күрделі топтық тапсырманы орындау.

Жұмыс кезеңдері:

1. Рөлдерді бөлу;
2. Тапсырманы талдау;
3. Шешім әзірлеу;
4. Нәтижені таныстыру.

Бақылаушылар мына аспектілерді тіркейді:

- Өзара әрекеттесу деңгейі;
- Жауапкершіліктің бөлінуі;
- Қарым-қатынас стилі.

«Ынтымақтастық стратегиялары» жаттығуы (25 минут)

Топ талқылайды:

- Бірлесіп шешім қабылдаудың қай тәсілдері тиімді?
- Қайсысы маңызды: жылдамдық па, әлде келісім бе?
- Әр адамның пікірін қалай ескеруге болады?

Жетекші флипчартқа стратегияларды жазады:

- Белсенді тыңдау
- Рөлдерді нақты бөлу
- Диалогқа ашықтық
- Құрылымды кері байланыс
- Бірлескен жоспарлау

7-сабақ. Командалық жұмыс және сенім

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: командалық жаттығулар, практикалық тапсырмалар, талқылау

Мақсаты:

Топта сенім қалыптастыру және тиімді бірлескен жұмыс дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

1. Командада сенім атмосферасын құру.
2. Өзара қолдау дағдыларын дамыту.
3. Рөлдер мен жауапкершілікті бөлуге үйрену.
4. Топтағы іс-әрекеттерді үйлестіру дағдыларын қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

- Қатысушылар командалық тапсырмаларда сенім көрсетеді;
- Рөлдерді бірлесіп бөле алады;
- Серіктестерге қолдау көрсетеді;
- Шағын топтарда тиімді әрекет етеді.

Құрал-жабдықтар:

- Көзге арналған орамал
- Тапсырмалар жазылған карточкалар
- Маркерлер
- Флипчарт
- Таймер

Сабақ құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Талқылау:

- Сенім дегеніміз не?
- Неліктен сенім командада маңызды?
- Өмірде сенім қай жерде қажет?

Жетекші атап өтеді:

Сенім — ынтымақтастық пен тиімді командалық жұмыстың негізі.

2. Жылыту жаттығуы «Аты-жөні және қимыл» (15 минут)

Әр қатысушы:

- өз атын атайды;
- ерекше қимыл қосады.

Топ қайталайды.

Мақсаты:

- кернеуді азайту;
- топты біріктіру;
- жағымды атмосфера қалыптастыру.

3. Негізгі бөлім (75 минут)

«Көзінді жұмып жол табу» жаттығуы (30 минут)

Жұптық жұмыс:

- Бір қатысушы көзін жұмады;
- Екіншісі оны ауызша бағыттайды.

Міндеті:

- қауіпсіздікті қамтамасыз ету;
- нақты нұсқаулар беру;
- серіктес үшін жауапкершілік сезімін дамыту.

Талқылау:

- Қандай сезім болды?
- Сену оңай болды ма?
- Қандай сөздер көбірек көмектесті?

«Рөлдік баспалдақ» жаттығуы (25 минут)

Топқа тапсырма беріледі (мысалы, мәселені шешу моделін құру).

Қатысушылар рөлдер алады:

- көшбасшы;
- үйлестіруші;
- орындаушы;
- талдаушы;
- бақылаушы.

Міндеті:

- рөлдерді талқылау;
- бірлескен әрекет туралы келісу.

Топтық талқылау (20 минут)

Сұрақтар:

- Нәтижеге не көмектесті?
- Рөлдерді бөлуде қиындықтар болды ма?
- Сенім атмосферасы қалай сақталды?

4. Рефлексия (10 минут)

Қатысушылар сөйлемдерді аяқтайды:

- «Бүгін мен түсіндім, сенім — бұл...»
- «Маған ыңғайлы болды, қашан...»
- «Командада маңыздысы...»

Өзін-өзі бағалау (1–10):

«Мен топ мүшелеріне қаншалықты сенемін?»

5. Қорытынды

Қорытындылау және ұсыныстар:

- Ашықтықты сақтау;
- Көмек беру және қабылдау;
- Жауапкершілікті нақты бөлу;
- Жұмысты бастамас бұрын міндеттерді талқылау.

Қиындықтарды талқылау (20 минут)

Сұрақтар:

- Ең қиын не болды?
- Рөлдер қақтығысы болды ма?
- Нәтижеге не көмектесті?

8-сабақ. Бірлескен жобалық тапсырмаларды шешу

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: топтық жоба, талқылау, нәтижелерді таныстыру

Мақсаты:

Жобалық жұмысты бірлесіп жоспарлау, рөлдерді тиімді бөлу және командада орындау дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

1. Бірлескен жоспарлау қағидаларын меңгеру.
2. Жоба барысында рөлдер мен функцияларды дұрыс бөлуге үйрену.
3. Топта бірлескен шешім қабылдау дағдыларын дамыту.
4. Ортақ нәтижеге жауапкершілік сезімін қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

- Қатысушылар жобаны топта жоспарлай алады;
- Рөлдерді және міндеттерді тиімді бөледі;
- Жобалық жұмыста белсенді өзара әрекеттеседі;
- Нәтижені таныстырады;
- Ынтымақтастық пен үйлестіру дағдыларын көрсетеді.

Қажетті құралдар:

- Қағаз
- Маркерлер
- Карточкалар
- Ноутбуктер (мүмкіндік болса)
- Флипчарт
- Таймер
- Жобаға арналған материалдар

Сабақ құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Талқылау:

- Жобалық жұмыс дегеніміз не?
- Неліктен жобада ынтымақтастық маңызды?
- Табысты командалық жұмыс үшін қандай дағдылар қажет?

Жетекші сабақтың мақсаттарын және кезеңдерін түсіндіреді.

2. Жылыту жаттығуы «Мини-жоба» (10 минут)

Шағын топтар қарапайым тапсырманы орындайды, мысалы:

- карточкалардан құрылым құрастыру;
- топтың атауы мен ұранын ойлап табу;
- қысқа іс-шара жоспарын әзірлеу.

Мақсаты:

- қатысушыларды белсендіру;
- рөлдерді бөлудің маңызын көрсету;
- командалық өзара әрекет дағдыларын дамыту.

Қысқаша талқылау:

- Шешім қалай қабылданды?
- Әркім қандай рөл атқарды?

3. Негізгі бөлім (80 минут)

Топтық жоба (50 минут)

Қатысушылар 4–5 адамнан тұратын командаларға бөлінеді.

Әр командаға тапсырма беріледі немесе олар өздері таңдайды:

Мысалы:

- мини-презентация дайындау;
- жоба макетін жасау;
- студенттік іс-шара жоспарын әзірлеу;
- университеттегі әлеуметтік мәселені шешу ұсынысын дайындау.

Жұмыс кезеңдері:

1. Идеяны талқылау;
2. Рөлдерді бөлу (көшбасшы, үйлестіруші, орындаушы, баяндамашы және т.б.);
3. Жоспарлау;
4. Нәтижені дайындау.

Жобаларды таныстыру (20 минут)

Әр команда:

- өз жобасын ұсынады;
- рөлдерді қалай бөлгенін түсіндіреді;
- жұмыс процесін сипаттайды.

Кері байланыс:

- күшті жақтары;
- жақсартуға болатын тұстар.

Талқылау (10 минут)

Сұрақтар:

- Жобаны сәтті орындауға не көмектесті?
- Міндеттерді бөлуде қиындықтар болды ма?
- Командада шешім қалай қабылданды?

4. Рефлексия (10 минут)

Қатысушылар:

- қандай дағдылар дамыды;
- не жақсы шықты;
- нені жақсарту қажет екенін жазады.

Өзін-өзі бағалау (1–10 шкала):

«Мен командада қаншалықты тиімді жұмыс істеймін?»

5. Қорытынды. Блок бойынша қорытынды:

- ынтымақтастықтың маңызы;
- коммуникацияның рөлі;
- әр қатысушының жауапкершілігі;
- сенім мен өзара қолдаудың қажеттілігі.

9-сабақ. Коммуникативтік жағдайларды талдау

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: кейс талдау, топтық пікірталас, практикум, рефлексия

Мақсаты:

Әлеуметтік және академиялық өзара әрекеттесуде коммуникативтік жағдайларды сыни тұрғыдан талдау және өз мінез-құлқын түзету дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

1. Коммуникативтік қателер мен тиімді стратегияларды анықтау.
2. Өзара әрекетке қатысушылардың мінез-құлқын талдау.
3. Сындарлы кері байланыс беру дағдыларын қалыптастыру.
4. Қарым-қатынастың тиімді стратегиясын таңдай білу қабілетін дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

- Қатысушылар коммуникациядағы қателерді ажыратады;
- Тиімді өзара әрекет стратегияларын анықтайды;
- Түсінбеушіліктің себептерін талдайды;
- Дұрыс мінез-құлық модельдерін қолданады;
- Өзін-өзі рефлексиялау қабілетін көрсетеді.

Қажетті құралдар:

- Кейстер жазылған карточкалар
- Флипчарт
- Маркерлер
- Таймер
- Жағдайды талдау алгоритмі бар үлестірме материал

Сабақ құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Талқылау:

- Коммуникативтік талдау дегеніміз не?
- Өзара әрекетті талдау не үшін қажет?
- Мінез-құлық қарым-қатынас нәтижесіне қалай әсер етеді?

Сабақтың мақсаттары мен кейстермен жұмыс кезеңдері түсіндіріледі.

2. Жылыту (10 минут)

Оқу және әлеуметтік өмірден қысқа жағдайларды талқылау:

Мысалы:

- Топтағы түсінбеушілік;
- Тапсырманы бөлу кезіндегі қақтығыс;
- Ақпаратты дұрыс жеткізбеу.

Міндет: не болғанын және себебін анықтау.

3. Негізгі бөлім (80 минут)

Кейс талдау (30 минут)

Қатысушылар топтарға бөлінеді. Әр топқа бір кейс беріледі.

Мысалдар:

- Жобалық командадағы сәтті коммуникация;
- Түсінбеушіліктен туындаған қақтығыс;
- Өзара әрекет ережелерін бұзу жағдайы;
- Академиялық жағдай (оқытушы мен студент арасындағы кері байланыс).

Талдау алгоритмі:

1. Жағдайды сипаттау;
2. Мәселені анықтау;
3. Қателерді айқындау;
4. Тиімді стратегияларды анықтау;
5. Балама шешім ұсыну.

Топтық пікірталас (25 минут)

Сұрақтар:

- Қандай коммуникативтік қателер жіберілді?
- Қандай стратегиялар тиімді болды?
- Қақтығыстың алдын қалай алуға болар еді?

Қорытындылар флипчартқа жазылады.

«Коммуникацияны түзету» практикумы (25 минут)

Командалар проблемалық жағдайды сахналайды.

Тапсырма — оны дұрыс стратегияларды қолдана отырып қайта көрсету:

- белсенді тыңдау;
- «Мен-хабарламасы»;
- нақтылау сұрақтары;
- құрметті қарым-қатынас;
- ортақ шешім іздеу.

Талқылау:

- Не жақсарды?
- Қандай тәсілдер тиімді болды?

4. Рефлексия (10 минут)

Қатысушылар жауап береді:

- Коммуникация туралы не білдім?
- Қандай қателерден сақтанамын?
- Болашақта нені қолданамын?

Өзін-өзі бағалау (1–10 шкала):

«Мен коммуникативтік жағдайларды қаншалықты талдай аламын?»

6. Қорытынды.

Қорытындылау:

- Саналы қарым-қатынастың маңызы;
- Өз мінез-құлқын талдаудың қажеттілігі;
- Өзара әрекет нәтижесіне жауапкершілік сезімін дамыту.

10-сабақ. Өзара әрекет тәжірибесін рефлексиялық талдау

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: топтық пікірталас, рефлексивтік жаттығулар, қорытындылау

Мақсаты:

Өзін-өзі талдау (рефлексия), өзін-өзі бақылау және өзара әрекет тәжірибесін саналы түрде талдау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Топтық жұмысқа қатысу тәжірибесін талдау.
2. Жеке күшті жақтар мен даму аймақтарын анықтау.
3. Сындарлы кері байланыс дағдыларын бекіту.
4. Жеке тұлғалық және коммуникативтік даму жоспарын құру.

Күтілетін нәтижелер:

- Қатысушылар өз күшті және әлсіз жақтарын түсінеді;
- Топтағы өз мінез-құлқын талдай алады;
- Кері байланысты қабылдайды және қолданады;
- Жеке даму жоспарын қалыптастырады;
- Өзін-өзі рефлексиялау және өзін-өзі бақылау дағдыларын көрсетеді.

Қажетті құралдар:

- Жазуға арналған карточкалар
- Маркерлер
- Флипчарт
- Таймер
- «Менің даму жоспарым» үлестірме парағы

Сабақ құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Талқылау:

- Рефлексия дегеніміз не?
- Өз тәжірибені талдау не үшін маңызды?
- Рефлексия кәсіби дамуға қалай ықпал етеді?

Талқылау ережелері:

- құрмет;
- тұлғаны сынамау;
- сындарлылық;

- пікір білдірудің еріктілігі.

2. Жылыту «Менің кішкентай жетістігім» (10 минут)

Әр қатысушы:

- соңғы уақыттағы жағымды тәжірибесімен бөліседі;
- жетістікке жеткен жағдайын айтады.

Мақсаты:

- жағымды атмосфера қалыптастыру;
- жетістіктерге назар аудару;
- өзін-өзі бағалауды арттыру.

3. Негізгі бөлім (80 минут)

Шеңберде талқылау (30 минут)

Қатысушылар тәжірибелерімен бөліседі:

- топтық жұмыс;
- жобаларға қатысу;
- өзара әрекет;
- қиындықтар мен жетістіктер.

Жетекші флипчартқа жазады:

- тиімді стратегиялар;
- жиі кездесетін қиындықтар;
- жетілдіру ұсыныстары.

«Үш сұрақ» жаттығуы (25 минут)

Әр қатысушы жазбаша жауап береді:

1. Маған не сәтті шықты?
2. Не қиын болды?
3. Келесі жолы нені жақсартамын?

Содан кейін — жұпта қысқаша талқылау.

Ортақ заңдылықтарды талдау (25 минут)

Топтық талқылау:

- Қандай дағдылар жиі көмектесті?
- Қандай қиындықтар қайталанды?
- Қандай стратегиялар ең тиімді болды?

Нәтижесінде «Тиімді өзара әрекет стратегиялары» тізімі құрылады.

4. Рефлексия және жоспарлау (10 минут)

Жеке жұмыс:

Қатысушылар шағын жоспар толтырады:

- Мен нені жалғастырамын?
- Маған нені дамыту қажет?
- Жақын уақытта қандай қадам жасаймын?

Өзін-өзі бағалау (1–10 шкала):

«Мен өз тәжірибемді қаншалықты талдай аламын?»

5. Қорытынды (10 минут)

Бүкіл блок бойынша қорытынды жасалады.

Негізгі акцент:

- сенімді дамыту;
- командалық жұмыс;
- коммуникация;
- жағдайларды талдау;
- өзін-өзі бақылау және саналық.

Қатысушыларға белсенділігі мен қатысқаны үшін алғыс білдіріледі.

11-сабақ. Эмоционалдық өзін-өзі реттеу

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: тренинг, зейінге арналған жаттығулар, практикум, рефлексия

Мақсаты:

Эмоцияларды басқару және эмоционалдық тұрақтылық дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

1. Эмоцияларды бақылау тәсілдерін меңгеру.
2. Стресске төзімділікті дамыту.
3. Эмоционалдық күйді саналы түрде реттеуді үйрену.
4. Қиын жағдайларда сабыр сақтай білу дағдыларын қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

- Қатысушылар өз эмоцияларын анықтай алады;
- Эмоцияны реттеу тәсілдерін қолданады;
- Күрделі жағдайларда сабырлық сақтайды;
- Жеке эмоционалдық стратегияларын қалыптастырады;
- Өзін-өзі бақылау дағдыларын көрсетеді.

Құрал-жабдықтар:

- Эмоциялар жазылған карточкалар
- Маркерлер
- Күнделікке арналған қағаз
- Флипчарт
- Таймер

Сабақ құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Талқылау:

- Эмоционалдық өзін-өзі реттеу дегеніміз не?
- Ол оқу және әлеуметтік ортада не үшін маңызды?
- Эмоциялар мінез-құлыққа қалай әсер етеді?

2. Жылыту «Менің көңіл күйім» (10 минут)

Қатысушылар:

- өздерінің қазіргі эмоциясын бір сөзбен айтады;
- сол көңіл күйді білдіретін түсті таңдайды.

Мақсаты:

- эмоциялық сананы дамыту;
- топтағы атмосфераны түсіну.

3. Негізгі бөлім (80 минут)

«Тоқта – Дем ал – Талда» жаттығуы (20 минут)

Өзін-өзі реттеудің үш қадамы:

1. Тоқта — импульсивті әрекет жасамау.
2. Тыныс алу — 3–5 рет терең тыныс алу.
3. Талдау — қандай эмоция және не себеп болды?

«Эмоционалдық күнделік» (20 минут)

Қатысушылар толтырады:

- Жағдай
- Эмоция
- Қарқындылық (1–10)
- Триггер (себеп)
- Реттеу тәсілі
- Нәтиже

Жұптық талқылау.

«Эмоционалдық карталар» ойыны (20 минут)

Қатысушылар эмоцияны карточка арқылы көрсетеді.

Топ эмоцияны табады және оны қалай басқаруға болатынын талқылайды.

«Ресурстық күй» жаттығуы (20 минут)

Сұрақтар:

- Мені не тыныштандырады?
- Қандай әрекеттер көңіл күйімді жақсартады?

Жеке эмоционалдық ресурстар тізімін жасау.

4. Рефлексия (10 минут)

Сұрақтар:

- Қандай тәсіл пайдалы болды?
- Қандай әдісті қолданамын?
- Өз эмоцияларым туралы не түсіндім?

Өзін-өзі бағалау (1–10):

«Мен эмоциямды қаншалықты басқара аламын?»

5. Қорытынды (10 минут)

Негізгі ой:

- Эмоциялар — табиғи құбылыс;

- Маңыздысы — оларды басқару;
- Өзін-өзі реттеу оқу мен өмірде табысқа ықпал етеді;
- Тұрақты тәжірибе стреске төзімділікті арттырады.

12-сабақ. Стреске төзімділікті дамыту

Ұзақтығы: 2 сағат

Өткізу формасы: рөлдік ойындар, практикумдар, өзін-өзі реттеу элементтері бар тренинг

Мақсаты

Оқу және әлеуметтік стрессорларға психологиялық төзімділікті қалыптастыру.

Міндеттері

1. Оқу және әлеуметтік сипаттағы стресс жағдайларын тәжірибеде пысықтау.
2. Эмоционалдық өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру және қолдану.
3. Стресті еңсерудің жеке алгоритмін қалыптастыру.
4. Ішкі ресурстарды белсендіру және саналы әрекет ету дағдысын дамыту.

Күтілетін нәтижелер

Қатысушылар:

- өздерінің стресс реакцияларын таниды;
- жедел өзін-өзі реттеудің кемінде 2–3 техникасын қолдана алады;
- конфликтілік жағдайларда конструктивті мінез-құлық үлгілерін көрсетеді;
- стресс жағдайында әрекет етудің жеке жоспарын құрастырады;
- күрделі жағдайларда эмоционалдық тепе-теңдік пен жұмыс қабілетін сақтайды.
-

Сабақтың құрылымы

1. Кіріспе бөлім (10 минут)

Қысқаша теориялық блок (талқылау элементтерімен)

Негізгі мәселелер:

- стресс ұғымы (физиологиялық және психологиялық қырлары);
- жоғары оқу орнындағы оқу және әлеуметтік стрессорлар;
- деструктивті және мобилизациялық стресс айырмашылығы;
- стреске төзімділіктің дамытылатын психологиялық дағды екендігі.

Талқылау сұрақтары:

- Оқу барысында сізге ең көп күйзеліс тудыратын жағдайлар қандай?
- Стресс кезінде сіз әдетте қалай әрекет етесіз?

Жауаптар флипчартқа тіркеледі (бағалаусыз).

2. Сергіту бөлімі (10 минут)

«Тыныс алу квадраты» жаттығуы

Нұсқаулық:

1. Дем алу — 4 санау
2. Кідіріс — 4 санау
3. Дем шығару — 4 санау
4. Кідіріс — 4 санау

5–7 цикл қайталанады.

Қосымша: «Кернеуді босату» жаттығуы

Иық, қол, бет бұлшықеттерін кезекпен ширықтырып, кейін босаңсыту.

Мақсаты — психоэмоционалдық күйді саналы түрде өзгерту мүмкіндігін көрсету.

3. Негізгі бөлім (80 минут)

3.1. «Қиын диалог» рөлдік ойыны (35 минут)

Мақсаты: стресс жағдайында конструктивті қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыру.

Қатысушыларға жағдай жазылған карточкалар таратылады, мысалы:

- оқытушы жұмысты қатаң сынға алды;
- топтас әріптес тапсырманы орындамады деп айыптайды;
- өз пікірін қорғау қажеттілігі;
- жобалық топтағы келіспеушілік.

Жұмыс алгоритмі:

1. Жұп немесе шағын топқа бөліну.
2. Жағдайды алғашқы рет ойнау (5–7 минут).
3. Қайта ойнау — стресс төмендету стратегияларын қолдана отырып:
 - жауап берер алдында кідіріс жасау;
 - тыныс алуды реттеу;
 - «Мен-хабарламаларын» қолдану;
 - сабырлы дауыс ырғағы;
 - нақтылаушы сұрақтар қою.

Әр көріністен кейін талқылау:

- Қандай әрекет шиеленісті азайтты?
- Қандай сөздер кернеуді күшейтті?
- Қайталанған жағдайда не өзгерді?

3.2. «Жеке ресурстық кеңістік» практикумы (20 минут)

Мақсаты: ішкі психологиялық ресурсты қалыптастыру.

Нұсқаулық (визуализация):

- Көзді жұмып, қауіпсіз әрі жайлы орынды елестету.
- Оның түстерін, дыбысын, иісін, температурасын сезіну.
- Сол кеңістікте «күш символын» анықтау (зат немесе бейне).

Кейін қатысушылар қалауы бойынша әсерімен бөліседі.

Талқылау:

- Қандай сезім пайда болды?
- Стресс жағдайында осы бейнеге ойша оралуға бола ма?

Бұл әдіс эмоционалдық тұрақтандыру құралы ретінде бекітіледі.

3.3. «Стресс кезіндегі әрекет жоспары» жаттығуы (25 минут)

Қатысушыларға жеке жоспар үлгісі ұсынылады:

Менің стресс триггерім:

(емтихан, дедлайн, қақтығыс және т.б.)

Стрестің алғашқы белгілері:

(жүрек қағуының жиілеуі, мазасыз ойлар, ашулану)

Бірінші минуттағы әрекетім:

(тыныс алу, үзіліс, су ішу)

Келесі қадамдарым:

(тапсырманы құрылымдау, көмек сұрау)

Менің қолдау ресурстарым:

(адамдар, әдістер, ішкі тіректер)

Мини-топтарда қысқаша талқылау жүргізіледі.

4. Рефлексия (10 минут)

Сұрақтар:

- Қай әдіс сіз үшін ең тиімді болды?
- Қай тәсілді ертеңнен бастап қолдануға дайынсыз?
- Бүгінгі сабақтағы жеке жетістігіңіз қандай?

Қорытынды сөйлем:

«Бүгін мен өзіммен бірге ... аламын».

13-сабақ. Өз мүмкіндіктеріне сенімділікті қалыптастыру

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: топтық жұмыс, тұлғалық өсу жаттығулары, мотивациялық тренинг элементтері

Мақсаты:

Жеке сенімділікті арттыру, позитивті оқу мотивациясын дамыту және ішкі тіректі нығайту.

Міндеттері

1. Өзінің күшті жақтары мен жетістіктерін саналы түрде түсінуге ықпал ету.
2. Адекватты өзін-өзі бағалауды дамыту.
3. Оқу үдерісінде табысқа бағытталған оң ұстанымды қалыптастыру.
4. Ішкі оқу мотивациясын белсендіру.

Күтілетін нәтижелер

Қатысушылар:

- өздерінің күшті жақтары мен ресурстарын атай алады;
- анағұрлым тұрақты өзін-өзі бағалауды көрсетеді;
- жеке оқу мақсаттарын тұжырымдайды;
- оқу қызметінде белсенділік пен бастамашылықты көбірек танытады.

Сабақтың құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Мини-дискуссия «Сенімділік және табыс»

Талқылау сұрақтары:

- Өзіне сенімділік деген не?
- Сенімділік әрқашан туа біткен қасиет пе?
- Сенімділік оқу нәтижелеріне қалай әсер етеді?

Жүргізуші қорытынды жасайды: сенімділік табыс тәжірибесі, қолдау және өз ресурстарын саналы түсіну арқылы қалыптасады.

2. Жылыту жаттығуы (10 минут)

«Менің жетістіктерім» жаттығуы

Әр қатысушы соңғы 1–2 айдағы бір жетістігін атайды (оқу, жеке немесе әлеуметтік салада).

Ережелер:

- Жетістік шағын болуы мүмкін;
- Өзін-өзі кемсітуге және иронияға жол берілмейді;
- Топ қол шапалақтау арқылы қолдау көрсетеді.

Мақсаты: позитивті тәжірибені өзектендіру.

3. Негізгі бөлім (80 минут)

3.1. «Шеңбер бойынша комплименттер» жаттығуы (25 минут)

Мақсаты: позитивті кері байланысты қалыптастыру және өзін-өзі бағалауды нығайту.

Қатысушылар шеңберге тұрады.

Әр қатысушыға топ кезекпен оның қасиеттері немесе дағдылары туралы 1–2 нақты жағымды пікір айтады (жалпы емес, нақты).

Мысалдар:

- «Сен ойыңды анық жеткізе аласың».
- «Сен тапсырмаларға жауапкершілікпен қарайсың».
- «Сенде құрылымды жақсы сезіну қабілеті бар».

Шеңбер аяқталған соң талқылау:

- Комплимент қабылдау оңай болды ма?
- Қандай пікір күтпеген болды?

Жүргізуші мойындауды кемсітусіз қабылдау дағдысына назар аударады.

3.2. Практикум «Менің күшті жақтарым» (30 минут)

Жеке жұмыс + шағын топтар

Қатысушылар кестені толтырады:

Менің дағдыларым	Менің жеке қасиеттерім	Менің жетістіктерім	Маған еңсеруге не көмектеседі

Қосымша тапсырма:

- Табыс жағдайын еске түсіріп, оған қандай қасиеттер көмектескенін анықтау;
- 3 негізгі күшті жағын белгілеу.

Шағын топта талқылау:

- Қандай қасиеттер жиі қайталанатын?
- Қандай ресурстар бұрын бағаланбаған?

Мақсаты: саналы позитивті өзін-өзі бағалауды қалыптастыру.

3.3. Визуализация ойыны «Менің мақсатым» (25 минут)

Мақсаты: оқу мотивациясын күшейту.

Нұсқаулық:

- 1–2 жылдан кейін маңызды оқу мақсатына жеткен өзіңізді елестету;
- Жазбаша түрде жауап беру:
 - Мен қайдамын?
 - Мен неге қол жеткіздім?
 - Маған қандай қасиеттер көмектесті?
 - Қазірдің өзінде қандай қадамдар жасай бастадым?

Визуализациядан кейін қатысушылар мақсатты келесі қағидалар бойынша тұжырымдайды:

- нақтылық;
- шынайылық;
- өлшенімділік;
- орындалу мерзімі.

Қалағандар мақсатын топ алдында қысқаша жариялайды.

4. Рефлексия (10 минут)

Сұрақтар:

- Өзіңіз туралы қандай жаңа нәрсе білдіңіз?
- Қандай қасиеттер сіз үшін жаңалық болды?
- Ертеңнен бастап не істеуге дайынсыз?

Қорытынды шеңберлік сөйлем:

«Бүгін мен өзімді ... сезіндім»

14-сабақ. Позитивті өзін-өзі қабылдау

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: тренинг, рефлексия, топтық және жұптық жұмыс

Мақсаты:

Позитивті өзін-өзі қабылдауды қалыптастыру, ішкі тұрақтылықты дамыту және тұлғалық ресурстарды нығайту.

Міндеттері:

1. Өзін қабылдау және өзін құрметтеу дағдыларын дамыту.
2. Өзін-өзі сын тұрғысынан емес, қолдаушы позициядан бағалауға үйрету.
3. Шынайы әрі позитивті жеке және оқу мақсаттарын құру.
4. Ішкі тірек пен эмоционалдық тұрақтылықты күшейту.

Күтілетін нәтижелер

Қатысушылар:

- өздерінің жағымды қасиеттерін еркін атайды;
- өзін қабылдау деңгейін арттырады;
- жеке ресурстарын саналы түрде анықтайды;
- қысқа мерзімді оқу мақсаттарын тұжырымдайды;
- өзара қолдау мәдениетін көрсетеді.

Сабақтың құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Мини-дискуссия: «Өзін-өзі қабылдау – ішкі тұрақтылық негізі»

Талқылау сұрақтары:

- Өзін-өзі қабылдау дегеніміз не?
- Өзін сынау мен өзін дамыту арасындағы айырмашылық қандай?
- Өзін қабылдау мотивацияға қалай әсер етеді?

Жүргізуші қорытындылайды: өзін қабылдау — әлсіздіктерді жоққа шығару емес, өз мүмкіндіктері мен шектеулерін шынайы бағалау.

2. Жылыту жаттығуы (10 минут)

«Өзім туралы позитивті сөз»

Әр қатысушы өзі туралы бір жағымды қасиетті атайды.

Қосымша нұсқа: қасиетті нақты мысалмен бекіту.

Мақсаты – позитивті өзіндік қабылдауды белсендіру және топта қауіпсіз атмосфера қалыптастыру.

3. Негізгі бөлім (80 минут)

3.1. Практикум «Жетістіктер ағашы» (30 минут)

Қатысушылар ағаш сызбасын толтырады:

- Тамырлары – құндылықтары, өмірлік тіректері
- Діңі – қабілеттері мен жеке қасиеттері
- Бұтақтары – жетістіктері
- Жемістері – болашақ мақсаттары

Талқылау:

- Қай бөлікті толтыру қиын болды?
- Қандай жетістіктерді бұрын маңызды деп санамадыңыз?
- Қандай қасиеттер сіздің «ішкі тірегіңіз» болып табылады?

Мақсаты – өзін тұтас жүйе ретінде қабылдау.

3.2. Жаттығу «Ішкі сыншы және ішкі қолдаушы» (15 минут)

Қатысушылар екі бағаннан тұратын парақ толтырады:

Ішкі сыншы не дейді?	Ішкі қолдаушы не деп жауап береді?
----------------------	------------------------------------

Мысалы:

«Мен үлгермеймін» → «Мен уақытты жоспарлауды үйреніп жатырмын».

Мақсаты – өзін-өзі қолдау дағдысын дамыту.

3.3. «Менің бір айлық мақсатым» (20 минут)

Қатысушылар алдағы 1 айға арналған бір нақты мақсат қояды.

Мақсат келесі талаптарға сәйкес болуы тиіс:

- нақтылық;
- шынайылық;
- өлшенімділік;
- мерзімінің анық болуы.

Қосымша:

- Мақсатқа жету үшін 3 нақты қадам жазу;
- Қандай ресурстар көмектесетінін анықтау.

3.4. «Қолдаудың күші» жұптық жұмысы (15 минут)

Жұпта қатысушылар:

- бір-бірінің күшті жақтарын атайды;
- қойылған мақсатқа сенім білдіреді;
- нақты қолдау сөздерін айтады.

Мақсаты – әлеуметтік қолдаудың маңызын сезіну.

4. Рефлексия (10 минут)

Сұрақтар:

- Бүгін өзіңіз туралы қандай жаңа түсінік алдыңыз?
- Қандай ішкі ресурсты байқадыңыз?
- Өзіңізге қолдау көрсету үшін не істейсіз?

Қорытынды шеңбер:

«Бүгін мен өзіме ... үшін ризамын»

15-сабақ. Оқу және әлеуметтік қиындықтарды еңсеру

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: жағдайларды модельдеу, пікірталас, топтық жұмыс

Мақсаты:

Оқу және әлеуметтік қиындықтарды еңсеру дағдыларын дамыту, бейімделгіш мінез-құлықты қалыптастыру және тұрақтылықты күшейту.

Міндеттері:

1. Қиындықтарды еңсерудің тиімді стратегияларын жаттықтыру.
2. Мәселелерге конструктивті көзқарас қалыптастыру.
3. Бірлесіп шешім қабылдау дағдыларын дамыту.
4. Күрделі жағдайларда өз мүмкіндігіне сенімділікті нығайту.

Күтілетін нәтижелер

Қатысушылар:

- оқу және әлеуметтік қиындықтардың түрлерін түсінеді;
- проблемалық жағдайды талдай алады;
- бейімделгіш әрекет стратегияларын қолданады;
- нақты бір қиындықты еңсеру бойынша жеке жоспар құрады;
- топ ішінде ынтымақтастық пен қолдау көрсетеді.

Сабақтың құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Мини-пікірталас: «Қандай қиындықтар кездеседі?»

Талқылау сұрақтары:

- Оқуда қандай қиындықтар жиі кездеседі?
- Қарым-қатынаста қандай мәселелер туындайды?
- Сіз қиындықтарға қалай жауап бересіз?

Қорытынды: қиындықтар – дамудың табиғи бөлігі, ал оларға реакция табысқа әсер етеді.

2. Жылыту жаттығуы (10 минут)

«Менің кедергілерім»

Әр қатысушы бір оқу немесе әлеуметтік қиындықты атайды.

Ережелер:

- нақты тұжырымдау;
- талқылаусыз;

- құпиялылықты сақтау.

Мақсаты – жеке тәжірибені өзектендіру.

3. Негізгі бөлім (80 минут)

3.1. Күрделі жағдайларды модельдеу (30 минут)

Қатысушылар шағын топтарға бөлінеді.

Әр топқа жағдай жазылған карточка беріледі, мысалы:

- Емтиханда төмен нәтиже;
- Топтағы қақтығыс;
- Көпшілік алдында сөйлеу қиындығы;
- Уақыт тапшылығы;
- Жаңа ортаға бейімделу.

Тапсырма:

1. Мәселенің мәнін анықтау;
2. Себептерін талдау;
3. Кемінде 3 шешім ұсыну;
4. Ең тиімді стратегияны таңдау.

Топтық таныстырылым және талқылау.

3.2. «Мақсатқа апарар жол» ойыны (30 минут)

Әр командаға ортақ мақсат беріледі (мысалы: «Семестрді сәтті аяқтау»).

Жолда кедергілер болады:

- Мотивацияның төмендеуі;
- Жүктеменің көптігі;
- Топтағы келіспеушілік;
- Емтихан алдындағы стресс.

Командалар:

- іс-қимыл жоспарын;
- рөлдерді бөлу;
- өзара қолдау тәсілдерін;
- бейімделу стратегияларын әзірлейді.

Талқылау:

- Қандай стратегиялар тиімді болды?
- Не көмектесті?

3.3. Еңсеру стратегияларын талқылау (20 минут)

Жүргізуші келесі ұғымдарды түсіндіреді:

- мәселе-бағытталған стратегия;

- эмоция-бағытталған стратегия;
- әлеуметтік қолдау іздеу;
- жоспарлау және өзін-өзі реттеу.

Қатысушылар өздері қолданатын тәсілдерді анықтайды.

4. Рефлексия (10 минут)

Сұрақтар:

- Қандай әдіс сізге пайдалы болды?
- Қай стратегияны қолданғыңыз келеді?
- Қандай ресурстарыңыз бар?

Қорытынды тапсырма:

Әр қатысушы бір нақты қиындықты еңсеру бойынша жеке қысқа жоспар құрады:

- нақты қадамдар;
- қолдау көзі;
- орындау мерзімі.

16-сабақ. Цифрлық сауаттылық және қолдау құралдары

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: дәріс + практикум

Мақсаты:

Оқу процесінде және өзара әрекеттесуде қолданылатын цифрлық құралдарды меңгеру.

Міндеттері:

1. Онлайн-платформалар мен қосымшаларды игеру.
2. Оларды оқу және әлеуметтік қызметте қолдану.
3. Цифрлық ортада қауіпсіз және жауапты жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру.
4. Бірлескен жұмыс пен онлайн-коммуникация дағдыларын дамыту.

Күтілетін нәтижелер

Қатысушылар:

- оқу үдерісінде цифрлық ресурстарды сенімді қолданады;
- онлайн-платформалармен жұмыс істей алады;
- бірлескен құжаттар жасайды және өңдейді;
- цифрлық құралдарды жоспарлау үшін пайдаланады;
- цифрлық қауіпсіздік ережелерін сақтайды;
- онлайн қарым-қатынас және топтық жұмыс дағдыларын көрсетеді.

Қажетті құралдар:

Компьютер немесе планшет, проектор, интернетке қолжетімділік, нұсқаулық материалдар.

Сабақтың құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Қысқаша дәріс: университеттегі цифрлық сауаттылықтың маңызы.

Талқылау сұрақтары:

- Қандай цифрлық құралдарды қолданасыз?
- Онлайн жұмыс кезінде қандай қиындықтар туындайды?
- Неліктен цифрлық дағдылар маңызды?

Қорытынды: цифрлық сауаттылық – заманауи білім берудің негізгі құзыреті.

2. Практикалық демонстрация (40 минут)

Келесі құралдармен жұмыс істеуді көрсету:

- қашықтан оқыту платформалары;
- электрондық пошта және мессенджерлер;
- онлайн-күнтізбелер мен жоспарлаушылар;
- бірлескен құжаттар және бұлттық сервистер;
- файлдарды ортақ пайдалану;
- бейнеконференциялар.

Назар аудару:

- қолжетімділік баптаулары;
- қалталарды ұйымдастыру;
- онлайн этикет;
- жеке деректерді қорғау.

Қатысушылар әрекеттерді бірге орындайды.

3. Практикум (50 минут)

3.1. «Ортақ құжат жасау»

Топ:

- тақырып таңдайды;
- рөлдерді бөледі;
- құжатты бірлесіп толтырады;
- құрылымдайды және өңдейді.

3.2. Мини-жобаны жоспарлау

Шағын топтар:

- жоба тақырыбын анықтайды;
- онлайн форматта жоспар құрады;
- мерзім белгілейді;
- тапсырмаларды бөледі;
- күнтізбені пайдаланады.

3.3. Онлайн-топта ақпарат алмасу

Практика:

- дұрыс хабарлама жазу;
- файл тіркеу;
- іскерлік стильді сақтау;
- цифрлық әдеп нормаларын сақтау.

4. Рефлексия (20 минут)

Талқылау:

- Қай дағды пайдалы болды?

- Қандай қиындықтар болды?
- Нені қосымша үйрену қажет?

Қорытынды тапсырма:

Әр қатысушы цифрлық сауаттылық бойынша дамытатын 2–3 дағдыны жазады.

17-сабақ. Университет ресурстары және сыртқы қолдау жүйесінде бағдарлану

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: интерактивті презентация, вебинар, кейстермен жұмыс

Мақсаты:

Студенттерді университеттің ішкі және сыртқы қолдау ресурстарымен таныстыру, қажет жағдайда көмекке жүгіну дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Университеттің ішкі ресурстарымен таныстыру.
2. Сыртқы қолдау қызметтері туралы ақпарат беру.
3. Нақты жағдайларда тиісті ресурсты анықтауға үйрету.
4. Қолдау сұрауға дайындық пен сенімділікті қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер

Қатысушылар:

- университеттегі негізгі қолдау қызметтерін біледі;
- психологиялық, әлеуметтік және инклюзивті орталықтардың қызметін түсінеді;
- нақты жағдайда қайда жүгіну керектігін анықтай алады;
- оқу және әлеуметтік бейімделу үшін ресурстарды қолданады;
- көмек сұрауға деген сенімділікті көрсетеді.

Қажетті құралдар:

Проектор, компьютер, презентация, ресурстардың интерактивті картасы, таратпа материалдар.

Сабақтың құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Талқылау: «Неліктен қолдау ресурстарын білу маңызды?»

Сұрақтар:

- Қандай жағдайларда көмек қажет болуы мүмкін?
- Көмек сұрау сізге оңай ма?
- Кейде көмекке жүгінуге не кедергі болады?

Қорытынды: көмекке жүгіну – жауапкершілік пен жетілудің белгісі.

2. Ресурстарды таныстыру (40 минут)

Университеттің ішкі ресурстары:

- психологиялық қызмет;
- «Инклюзивті білім беру және нейроэртүрлілік» ғылыми-зерттеу зертханасы;
- академиялық қолдау бөлімі;
- кураторлар мен эдвайзерлер;
- студенттік ұйымдар;
- кітапхана және электрондық базалар.

Сыртқы ресурстар:

- әлеуметтік қызметтер;
- жастар орталықтары;
- кәсіби кеңес беру орталықтары;
- онлайн қолдау платформалары.

Интерактивті карта арқылы байланыс деректері мен жүгіну алгоритмін көрсету.

3. Практикалық бөлім (50 минут)

3.1. Кейстермен жұмыс

Қатысушылар шағын топтарға бөлінеді. Әр топқа жағдай беріледі, мысалы:

- Емтихан алдындағы стресс;
- Жаңа топқа бейімделу қиындығы;
- Академиялық кеңес қажет;
- Оқу үдерісін ұйымдастыруда көмек керек.

Тапсырма:

- мәселені анықтау;
- тиісті ресурсты таңдау;
- жүгіну алгоритмін сипаттау;
- нәтижені топқа таныстыру.

3.2. «Кімге жүгінуге болады?» жеке жоспары

Әр қатысушы:

- 3 ішкі ресурсты;
- 2 сыртқы ресурсты;
- қажет болған жағдайда байланысатын бір негізгі тұлғаны анықтайды.

4. Рефлексия (20 минут)

Талқылау сұрақтары:

- Қандай ресурстар сіз үшін жаңалық болды?
- Қиындық туындаса, қайда жүгінесіз?
- Қолдау жүйесін түсіну сізге қандай сенімділік берді?

Қорытынды тапсырма:

Әр қатысушы қолдау жүйесін пайдалану бойынша бір нақты әрекетті жазады.

Әдістемелік ұсыныстар

- Көрнекі материалдар мен схемаларды қолдану;
- Ақпаратты жазбаша түрде беру;
- Ерекше білім беру қажеттіліктері бар білім алушыларға қолжетімділікті қамтамасыз ету;
- Қолдау қызметтеріне жүгінудің құпиялылығын атап өту;
- Ашық және сенімді атмосфера қалыптастыру.

18-сабақ. Онлайн-коммуникация және қашықтан жұмыс

Ұзақтығы: 2 сағат

Формасы: практикум, тренинг, рөлдік ойын

Мақсаты:

Онлайн-коммуникацияның тиімді дағдыларын және командада қашықтан жұмыс істеуді ұйымдастыру қабілеттерін дамыту.

Міндеттері:

1. Онлайн өзара әрекеттесудің өнімді қағидаларын меңгеру.
2. Қашықтан бірлесіп жұмыс істеу дағдыларын дамыту.
3. Цифрлық қарым-қатынас мәдениетін және командалық жоспарлау дағдыларын қалыптастыру.
4. Тапсырмаларды үйлестіру үшін онлайн-құралдарды қолдануды үйрету.

Күтілетін нәтижелер:

- онлайн-коммуникацияның ерекшеліктерін түсінеді;
- цифрлық этикет нормаларын сақтайды;
- виртуалды командада тиімді жұмыс істейді;
- қашықтан рөлдер мен міндеттерді бөледі;
- онлайн-тақталарды, чаттарды және бірлескен құжаттарды пайдаланады;
- жоспарлау және үйлестіру дағдыларын көрсетеді.

Қажетті құрал-жабдықтар:

Компьютерлер немесе планшеттер, интернет-платформаларға қолжетімділік, онлайн-чаттар, интерактивті тақталар, проектор.

Сабақтың құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Мини-талқылау:

«Онлайн-коммуникацияның бетпе-бет қарым-қатынастан айырмашылығы қандай?»

Сұрақтар:

- Қашықтан жұмыс істеудің қандай артықшылықтары бар?
- Қандай қиындықтар туындауы мүмкін?
- Онлайн-команда үшін қандай дағдылар маңызды?

Қорытынды:

Қашықтан жұмыс нақты құрылымды, жауапкершілікті және анық коммуникацияны талап етеді.

2. Сергіту жаттығуы (10 минут)

Құралдардың қолжетімділігін тексеру

Қатысушылар:

- платформаға қосылуды тексереді;
- чат жұмысын сынайды;
- онлайн-тақтаны ашады;
- бірлескен редакциялау функцияларымен танысады.

Мақсаты: практикалық бөлімге техникалық дайындықты қамтамасыз ету.

3. Практикалық бөлім (80 минут)

3.1. Жұпта және шағын топтарда жұмыс (30 минут)

Тапсырма:

- онлайн-құралдарды пайдалана отырып оқу тапсырмасын шешу;
- рөлдерді бөлу (координатор, редактор, баяндамашы, талдаушы);
- бірлескен құжат немесе схема дайындау;
- нәтижені таныстыру.

Талқылау:

- Тиімді өзара әрекеттесуге не көмектесті?
- Қандай қарым-қатынас ережелері маңызды болды?

3.2. Рөлдік ойын «Виртуалды команда» (40 минут)

Сценарий:

Командаға жобалық тапсырма беріледі (мысалы, онлайн-презентация немесе шағын зерттеу дайындау).

Кезеңдері:

1. Жобаның мақсатын анықтау.
2. Рөлдерді бөлу.
3. Тапсырмалар мен мерзімдерді жоспарлау.
4. Онлайн-платформа арқылы бірлесіп орындау.
5. Нәтижені таныстыру.

Ерекше назар:

- хабарламалардың анық әрі түсінікті болуы;
- цифрлық этикетті сақтау;

- конструктивті кері байланыс;
- уақытты тиімді басқару.

3.3. Тиімді онлайн-коммуникацияны талдау (10 минут)

Жетекші келесі қағидаларды жүйелейді:

- хабарламаларды нақты және түсінікті тұжырымдау;
- уақытылы жауап берудің маңыздылығы;
- сыйластыққа негізделген қарым-қатынас стилі;
- нақты нұсқауларды қолдану.

4. Рефлексия (20 минут)

Сұрақтар:

- Қандай стратегиялар ең тиімді болды?
- Командадағы үйлесімділікті сақтауға не көмектесті?
- Қандай дағдыларды әрі қарай дамыту қажет?

Қорытынды тапсырма:

Әр қатысушы онлайн-коммуникацияда ұстанатын *2 ережені* тұжырымдайды.

Әдістемелік ұсынымдар

- Түсінікті нұсқаулықтар мен демонстрацияларды пайдалану;
- Команда мүшелерінің барлығының тең қатысуын бақылау;
- Цифрлық дағдылары әртүрлі студенттерді қолдау:
 - тапсырмалардың нақты құрылымы;
 - визуалды нұсқаулықтар;
 - жұптық қолдау мүмкіндігі;
 - икемді орындау қарқыны.

19-сабақ. Кәсіби интеграцияға дайындық

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: топтық тренинг, кейс-әдіс, рөлдік ойын, практикум

Мақсаты:

Кәсіби интеграцияға дайындықты қалыптастыру және жұмысқа орналасу дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

1. Жұмыс іздеу стратегияларын меңгеру.
2. Кәсіби коммуникация дағдыларын дамыту.
3. Өзін маман ретінде таныстыру қабілетін қалыптастыру.
4. Кәсіби жағдайларды талдау және шешім қабылдау дағдыларын үйрету.

Күтілетін нәтижелер

Қатысушылар:

- кәсіби интеграция кезеңдерін түсінеді;
- түйіндеме (резюме) құрастыра алады;
- өзін сенімді түрде таныстырады;
- модельденген сұхбаттан өте алады;
- кәсіби кейстерді талдайды;
- жұмыс іздеу стратегиясын жасайды.

Сабақтың құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Талқылау: «Кәсіби интеграция дегеніміз не?»

Сұрақтар:

- Жұмысқа орналасу үшін қандай қадамдар қажет?
- Жұмыс беруші қандай дағдыларға назар аударады?
- Қандай қиындықтар туындауы мүмкін?

Қорытынды: кәсіби интеграция біліммен қатар коммуникациялық және ұйымдастырушылық дағдыларды талап етеді.

2. Жылыту жаттығуы (10 минут)

«Менің кәсіби арманым»

Әр қатысушы жауап береді:

- Қай салада жұмыс істегім келеді?
- Өзімді қандай маман ретінде көремін?

- Қандай күшті жақтарым көмектеседі?

3. Негізгі бөлім (80 минут)

3.1. «Сұхбат» рөлдік ойыны (30 минут)

Жұптық жұмыс:

- үміткер;
- жұмыс беруші.

Жаттығу барысында:

- өзін-өзі таныстыру;
- жиі қойылатын сұрақтарға жауап беру;
- сенімді сөйлеу;
- өз құзыреттерін дәлелдеу.

Соңында – топтық кері байланыс.

3.2. Кейстерді талдау (20 минут)

Кәсіби жағдайлар:

- сұхбаттан кейінгі бас тарту;
- ұжымдағы қақтығыс;
- жұмыс орнына бейімделу.

Тапсырма:

- мәселені анықтау;
- шешім ұсыну;
- ең тиімді стратегияны таңдау.

3.3. «Түйіндеме және жеке профиль жасау» практикумы (30 минут)

Қатысушылар:

- түйіндеме құрастырады немесе түзетеді;
- кәсіби дағдыларын сипаттайды;
- жетістіктерін көрсетеді;
- 1–2 минуттық қысқаша өзін-өзі таныстыру мәтінін дайындайды.

Назар аудару:

- құрылымға;
- нақты тұжырымдарға;
- кәсіби стильге.

4. Рефлексия (20 минут)

Сұрақтар:

- Сізге ең пайдалы не болды?
- Қандай дағдыларды дамыту қажет?

- Жұмысқа дайындық деңгейіңіз (1–10 шкала)?

Әр қатысушы кәсіби дамуға қатысты бір нақты қадамды анықтайды.

20-сабақ. Қорытынды сабақ.

Рефлексия және келесі әрекеттер жоспары

Ұзақтығы: 2 сағат

Форматы: пікірталас, рефлексия, жеке жоспарлау

Мақсаты:

Бағдарламаны қорытындылау, алынған нәтижелерді бекіту және алдағы даму жоспарын құру.

Міндеттері:

1. Қалыптасқан дағдыларды бағалау.
2. Жеке прогресті талдау.
3. Әрі қарай бейімделу және даму жоспарын жасау.
4. Өзін-өзі дамыту мотивациясын нығайту.

Күтілетін нәтижелер

Қатысушылар:

- өздерінің жетістіктерін түсінеді;
- күшті жақтарын анықтайды;
- мақсат қоя алады;
- нақты даму жоспарын жасайды;
- өзін-өзі дамытуға дайын.

Сабақтың құрылымы

1. Кіріспе (10 минут)

Бағдарлама мазмұнына қысқаша шолу:

- сенімділік;
- өзін-өзі қабылдау;
- қиындықтарды еңсеру;
- цифрлық дағдылар;
- қолдау ресурстары;
- кәсіби интеграция.

2. Рефлексия (50 минут)

«Менің прогрессім» жаттығуы

Қатысушылар:

- қандай өзгерістер болғанын;
- қандай дағдылар дамығанын;

- қандай стратегиялар тиімді болғанын;
- қандай ресурстарды үйренгенін атап өтеді.

3. Жоспарлау (40 минут)

3–6 айға арналған жеке даму жоспары:

- Кәсіби мақсаттар
- Оқу мақсаттары
- Дамытылатын дағдылар
- Қолдау көздері
- Нақты қадамдар
- Орындау мерзімі

Қалағандар жоспарын қысқаша таныстырады.

4. Қорытынды шеңбер (10 минут)

Сөйлем:

«Бағдарламадан кейін мен ... болдым»

Кері байланыс және қорытынды.

«Табыс траекториясы» бағдарламаны жүзеге асыру кезінде психологқа арналған жалпы ұсынымдар

1. Қауіпсіз және қолдаушы орта қалыптастыру

- Психологиялық қауіпсіздік пен өзара құрмет атмосферасын қамтамасыз ету.
- Қатысушыларды бір-бірімен салыстыруға жол бермеу.
- Талқылауға қатысудың еріктілік қағидатын сақтау.
- Жеке ақпараттың құпиялылығын сақтау.
- Бағалаушы пікірлер мен қатысушылар тәжірибесін құнсыздандыруға жол бермеу.
- Топта өзара құрмет пен қолдау мәдениетін қалыптастыру.

2. Ерекше қажеттіліктері бар білім алушылардың ерекшеліктерін ескеру

- Жеке білім беру қажеттіліктерін және жұмыс қарқынын ескеру.
- Тапсырмаларды жазбаша және ауызша түрде ұсыну.
- Көрнекі материалдарды, сызбаларды, алгоритмдерді пайдалану.
- Нақты, кезең-кезеңімен берілетін нұсқаулықтарды қолдану.
- Қажет болған жағдайда тапсырмаларды шағын кезеңдерге бөлу.
- Тапсырмаларды орындауға қосымша уақыт қарастыру.
- Жұптық қолдау (peer-support) мүмкіндігін қамтамасыз ету.
- Мадақтаулардың нақты және орынды болуын қадағалау.
- Өзін-өзі бағалауы төмен қатысушыларды жұмсақ нақтылаушы сұрақтар арқылы қолдау.

Маңызды: бейімдеу сабақтың мақсаттарын сақтай отырып, оның қолжетімді орындалуын қамтамасыз етуі тиіс.

3. Коммуникация және сабақ жүргізу стилі

- Түсінікті, құрылымдалған тіл қолдану.
- Түсіндірмесіз күрделі тұжырымдардан аулақ болу.
- Тапсырмаларды орындау үлгілерін көрсету.
- Нұсқаулықтардың түсінікті болғанын үнемі нақтылау.
- Қатысушыларға позитивті кері байланыс беру.
- Назарды қателіктерге емес, жетістіктерге аудару.

4. Өзін-өзі бағалауы төмен қатысушыларды қолдау

- Жұмсақ нақтылаушы сұрақтарды қолдану.
- Күшті жақтарын анықтауға көмектесу.
- Теріс пікірлерді конструктивті бағытқа қайта тұжырымдау.
- Ілгерілеу мен күш-жігерді атап өту.
- Басқалармен салыстыру арқылы сәйкессіздік сезімін күшейтпеу.

5. Топтық динамиканы ұйымдастыру

- Барлық студенттердің тең дәрежеде қатысуын қадағалау.
- Жекелеген қатысушылардың үстемдік етуіне жол бермеу.
- Жұмыс қарқынының бірқалыпты болуын қамтамасыз ету.
- Қақтығыс жағдайында талқылауды конструктивті арнаға бағыттау.
- Бәсекелестік емес, ынтымақтастық мәдениетін қалыптастыру.

6. Белсенді әдістерді қолдану

Ұсынылады:

- тренингтік жаттығулар;
- рөлдік ойындар;
- кейс-әдіс;
- визуализация;
- шағын топтарда жұмыс;
- рефлексия;
- практикалық тапсырмалар;
- цифрлық құралдар (қажет болған жағдайда).

Назар аудару: зейінді сақтау үшін белсенді әрекет пен талқылауды алмастырып отыру қажет.

7. Сабақ барысында психологиялық қолдау

- Қатысушылардың эмоционалдық жағдайын бақылау;
- Қажет болған жағдайда қысқа үзілістер ұйымдастыру;
- Қиындықтар туралы айтқан студенттерді қолдау;
- Қателіктердің оқу процесінің табиғи бөлігі екенін түсіндіру;
- Дамуға бағытталған ойлау ұстанымын (growth mindset) қалыптастыру.

8. Бағдарламаның тиімділігін бағалау

Сандық әдістер:

- бастапқы және қорытынды өзін-өзі бағалау;
- сенімділік шкаласы;
- қанағаттану сауалнамасы.

Сапалық әдістер:

- белсенділікті бақылау;
- орындалған тапсырмаларды талдау;
- рефлексиялық пікірлер;
- жеке даму жоспарлары.

9. Этика қағидалары

Психолог міндетті:

- кәсіби этиканы сақтау;
- қатысушылардың жеке шекараларын құрметтеу;
- ерікті қатысу қағидатын ұстану;
- барлығына тең мүмкіндік беру;
- ерекше білім беру қажеттіліктері бар білім алушыларды стигматизациялаудан аулақ болу;
- қолдау алу мәселелерінің құпиялылығын ерекше атап көрсету.

10. Сабақтарды бейімдеу бойынша ұсынымдар

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар білім алушылар үшін:

- материалдарды алдын ала ұсыну;
- құрылымдалған үлгілерді пайдалану;
- көрнекі құралдарды қолдану;
- «тең-теңімен» қолдау форматын ұйымдастыру;
- сенсорлық жүктемені (шу, жарық, ұзақтық) ескеру;
- цифрлық ресурстардың қолжетімділігін қамтамасыз ету.

