

Шоғы Мұңалұлы атындағы №5 жалпы білім беретін мектеп

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ - ПЕДАГОГИКАЛЫҚ АҒАРТУ

Тақырыбы:

**«Аутодеструктивті мінез-құлықтың қауіп белгілерін
ерте тану бойынша педагогтерге нұсқама»**

2026-2027 оқу жылы

Семинардың мақсаты: Сынып жетекшілерін оқушылар арасындағы аутодеструктивті (өзіне зиян келтіру) мінез-құлықтың алғашқы белгілерін ерте тануға, алдын алуға және дағдарыс кезінде дұрыс әрекет етуге үйрету.

Қатысушылар: Мектеп психологтары, логопед/арнайы мамандар, сынып жетекшілері.

Уақыты: 45-60 минут.

Көрнекіліктер: Слайд, жағдаяттық карточкалар, жадынамалар.

I. Ұйымдастыру кезеңі

Психолог:

«Құрметті әріптестер! Бүгінгі семинарымыздың тақырыбы — жасөспірімдер қауіпсіздігі мен психикалық денсаулығының маңызды аспектісі: аутодеструктивті мінез-құлық. Сынып жетекшісі — оқушының күнделікті көңіл-күйін, мінезіндегі өзгерістерді бірінші болып байқайтын негізгі тұлға.»

II. Теориялық блок

«Аутодеструктивті мінез-құлық дегеніміз не?»

Анықтамасы: Тұлғаның өз денсаулығына немесе өміріне саналы/санасыз түрде зиян келтіруге бағытталған әрекеттері (суицидтік ойлар, селфхарм/денені жарақаттау, қауіпті әрекеттерге үйірлік).

Негізгі себептері:

1. Қабылдамау (құрдастары, отбасы тарапынан);
2. Буллинг немесе кибербуллинг;
3. Отбасылық конфликтілер;
4. Өзін-өзі бағалаудың төмендеуі және эмоционалды күйзеліс.

III. Практикалық блок: «Қауіп белгілерін тану»

Психолог сынып жетекшілеріне қауіп белгілерін 3 деңгей бойынша түсіндіреді:

1. Мінез-құлықтағы өзгерістер:

- Оқшаулану, достарынан алшақтау;
- Сүйікті істеріне, оқуға деген қызығушылықтың кенет жоғалуы;
- Жеке заттарын тарату, «қоштасу» сыңайын білдіру;
- Ыстық күнде де ұзын жеңді киім киіп жүру (денедегі тіліктерді жасыру).

2. Эмоционалдық белгілер:

- Сұсты, мұңды болу немесе керісінше кенеттен ашушандық;
- Соңғы уақытта «шарасызбын», «ешкімге керегім жоқ» деген сөздерді жиі айту.

3. Сөйлеудегі астарлы сөздер (маркерлер):

- «Бәрінен шаршадым», «Мен болмасам бәрі тыныш болар еді», «Жақында бәрі аяқталады».

IV. Кестелік тренинг / Жағдаяттық тапсырма

Сынып жетекшілерін топтарға бөліп, жағдаяттар таратылады:

- **1-жағдаят:** Оқушы сабақта үнемі шаршап отырады, әлеуметтік желіде қайғылы цитаталар бөліседі. Сынып жетекшісінің әрекеті?

- **2-жағдаят:** Оқушының қолында сызаттар байқалды, бірақ ол «мысық тырнап алды» дейді. Не істеу керек?

(Топтар өз шешімдерін айтып, психологпен бірге талқылайды).

V. Рефлексия және түйіндеу

- **Модератор:** «Аутодеструктивті мінез-құлықты уақытында байқап, дұрыс қолдау білдіру — бала өмірін сақтап қалудың басты шарты.»

2. Сынып жетекшісіне арналған іс-әрекет алгоритмі

Балада қауіп белгілері байқалған жағдайда сынып жетекшісі төмендегі қадамдар бойынша әрекет етуі тиіс:

[1-ҚАДАМ: Байқау және тіркеу]
↓
[2-ҚАДАМ: Алғашқы жеке әңгімелесу (Қолдау білдіру)]
↓
[3-ҚАДАМ: Мектептің арнайы мамандарына жүгіну (Психолог/Әлеуметтік педагог)]
↓
[4-ҚАДАМ: Ата-ананы хабарландыру және ынтымақтастық]
↓
[5-ҚАДАМ: Әкімшілікке хабарлау және бақылауға алу]

Қадамдар бойынша егжей-тегжейлі нұсқаулық:

1-қадам: Ерте байқау және ақпаратты сақтау

- Баладағы мінез-құлық немесе эмоционалдық өзгерістерді байқаған бойда күнделікке/бақылау дәптеріне белгілеу.
- Оқушының сабаққа қатысуын және құрдастарымен қарым-қатынасын бақылау.

2-қадам: Сенімді жеке әңгімелесу

- **НЕ ІСТЕУ КЕРЕК:** Оқушымен оңаша, тыныш жерде сөйлесу. «Мен сенің көңіл-күйіңе алаңдап тұрмын, саған қалай көмектесе аламын?» деген форматта қолдау білдіру.
- **НЕ ІСТЕУГЕ БОЛМАЙДЫ:** Уағыз айтуға, ұрсуға, «бұл түк емес», «еркелік» деп бағалауға, немесе оның құпиясын бүкіл сыныпқа жария етуге қатаң тыйым салынады.

3-қадам: Арнайы мамандармен ықпалдасу

- Мектеп психологы мен әлеуметтік педагогке дереу хабарлау.
- Баламен диагностикалық және түзету жұмыстарын ұйымдастыруға жағдай жасау.

4-қадам: Ата-анамен байланыс орнату

- Ата-ананы мектепке шақырып, агрессиясыз, айыптаусыз фактілерді түсіндіру.
- Ата-анаға кәсіби психологиялық немесе психиатриялық көмекке жүгіну керектігін жайлы түрде түсіндіру (сенім телефоны: **111** немесе **150**).

5-қадам: Кешенді бақылау және қолдау

- Сыныпта жағымды психологиялық климат қалыптастыру.
- Баланы қоғамдық және сыныптық шараларға тарту, оған жауапкершілік беріп, өзін керекті сезінуіне мүмкіндік жасау

АҚПАРЛАМА

«АУТОДЕСТРУКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ ҚАУІП БЕЛГІЛЕРІН ЕРТЕ ТАНУ БОЙЫНША ПЕДАГОГТЕРГЕ НҰСҚАМА» ТАҚЫРЫБЫНДА ӨТКІЗІЛГЕН СЕМИНАР БОЙЫНША

Өткізілген күні: 04.09.2026 жыл

Өткізілген орны: Кітапхана

Қатысқандар:

Мектеп психологтары, арнайы мамандар, сынып жетекшілер

Мектепте сынып жетекшілерін оқушылар арасындағы аутодеструктивті (өзіне зиян келтіру) мінез-құлықтың алғашқы белгілерін ерте тануға, оның алдын алуға және дағдарыс кезінде дұрыс әрекет етуге үйрету мақсатында 45–60 минуттық семинар-тренинг ұйымдастырылып өткізілді. Шараға мектеп психологтары, логопед пен арнайы мамандар, сондай-ақ сынып жетекшілері қатысты. Көрнекілік ретінде арнайы дайындалған слайдтар, жағдаяттық карточкалар мен жадынамалар қолданылды.

Теориялық блокта қатысушыларға аутодеструктивті мінез-құлықтың мәні түсіндірілді. Бұл тұлғаның өз денсаулығына немесе өміріне саналы/санасыз түрде зиян келтіруге бағытталған әрекеттері (суицидтік ойлар, селфхарм, қауіпті әрекеттерге үйірлік) екені айтылды. Оның негізгі себептері ретінде отбасы мен құрдастары тарапынан қабылдамау, буллинг немесе кибербуллинг, отбасылық конфликтілер, өзін-өзі бағалаудың төмендеуі және эмоционалды күйзеліс көрсетілді.

Практикалық блокта психолог сынып жетекшілеріне қауіп белгілерін үш деңгей бойынша таныстырды:

- **Мінез-құлықтағы өзгерістер:** оқшаулану, сүйікті істеріне қызығушылықтың жоғалуы, жеке заттарын таратып «қоштасу» сыңайын білдіру, ыстық күнде де денедегі тіліктерді жасыру үшін ұзын жеңді киім кию.
- **Эмоционалдық белгілер:** сұсты, мұңды болу немесе кенеттен ашушандық таныту, «шарасызбын», «ешкімге керегім жоқ» сияқты сөздерді жиі айту.
- **Сөйлеудегі астарлы сөздер (маркерлер):** «Бәрінен шаршадым», «Мен болмасам бәрі тыныш болар еді», «Жақында бәрі аяқталады» сияқты білдірулер.

Одан әрі қатысушылар топтарға бөлініп, жағдаяттық тапсырмаларды орындады. 1-жағдаятта сабақта үнемі шаршап отыратын және әлеуметтік желіде қайғылы цитаталар бөлісетін оқушымен жұмыс істеу жолдары қарастырылса, 2-жағдаятта қолында сызаттары бар, оны «мысық тырнап алды» деп түсіндірген оқушыға қатысты іс-әрекеттер талқыланды. Топтар өз шешімдерін ұсынып, психологпен бірге талдады.

Семинар барысында сынып жетекшілеріне қауіп белгілері байқалғанда қолданатын 5 қадамнан тұратын нақты іс-әрекет алгоритмі ұсынылды:

1. **Ерте байқау және ақпаратты сақтау:** оқушының мінез-құлқы мен эмоционалдық өзгерістерін күнделікке/бақылау дәптеріне белгілеп, оның сабаққа қатысуы мен құрдастарымен қарым-қатынасын бақылау.
2. **Сенімді жеке әңгімелесу:** оқушымен оңаша, тыныш жерде «Мен сенің көңіл-күйіңе алаңдап тұрмын, саған қалай көмектесе аламын?» деген форматта сөйлесу. Мұнда уағыз айтуға, ұрсуға, «бұл түк емес», «еркелік» деп бағалауға және сырын бүкіл сыныпқа жария етуге тыйым салынатыны ескертілді.
3. **Арнайы мамандармен ықпалдасу:** мектеп психологы мен әлеуметтік педагогке дереу хабарлап, диагностикалық және түзету жұмыстарын ұйымдастыру.
4. **Ата-анамен байланыс орнату:** ата-ананы мектепке шақырып, агрессиясыз, айыптаусыз фактілерді түсіндіру, сондай-ақ кәсіби психологиялық немесе психиатриялық көмекке жүгіну керектігін жеткізу (сенім телефондары: 111, 150).

5. **Кешенді бақылау және қолдау:** сыныпта жағымды психологиялық климат қалыптастырып, баланы қоғамдық әрі сыныптық шараларға тарту арқылы өзін керек сезінуіне жағдай жасау.

Рефлексия кезеңінде модератор аутодеструктивті мінез-құлықты уақытында байқап, дұрыс қолдау білдіру - бала өмірін сақтап қалудың басты шарты екенін айтып, семинарды қорытындылады.

Сілтеме: <https://www.instagram.com/p/DdLvSrADuFg/?stkn=MWZlOWJhdTZ1eWF6aQ==>

Педагог-психологтар:



А.Смадияр

А.Сайынова